

COMMENT VIVRE JUSQU'À 100 ANS ?



La France compte déjà plus de 20 000 centenaires, un nombre qui ne cesse d'augmenter. Selon une recherche danoise sur les centenaires, la majorité des gens qui sont nés après l'an 2000 et dans un pays à revenu élevé vivront jusqu'à leur centième anniversaire... soit 20 ans de plus en moyenne que ceux nés avant 2000 !

BUVEZ DU THÉ VERT



Ceux qui boivent 5 tasses ou plus de thé vert par jour réduisent de manière significative le risque de mourir d'une maladie cardiaque ou d'un AVC.

SOYEZ EXTRAVERTI



Le risque de l'apparition de la démence est réduit de 50% chez les personnes extraverties et détendues. Ceux qui sont chaleureux, de bonne humeur et enthousiaste ont de niveaux inférieurs de cortisol, l'hormone du stress.

MANGEZ DES NOIX



Ceux qui mangent fréquemment des fruits à coque, tels que les noix, augmentent leur espérance de vie de 2 ans en moyenne. C'est grâce aux nombreux bienfaits cardiovasculaires des fruits à coques, selon une étude.

UTILISEZ DU FIL DENTAIRE



Une utilisation régulière du fil dentaire augmente votre espérance de vie de 6 ans. Le fil dentaire aide à éliminer les bactéries qui provoquent les inflammations, ce qui réduit les risques d'une maladie cardiaque ou d'un AVC.

NE FUMEZ PAS



Fumer la plus grande partie de votre existence, c'est réduire votre espérance de vie de 10 ans. Mais en arrêtant de fumer avant l'âge de 50 ans, vous pouvez récupérer 6 de ces années "perdues".

UTILISEZ LES NOUVELLES TECHNOLOGIES



Selon les chercheurs, utiliser et s'intéresser aux nouvelles technologies aide à stimuler les cellules du cerveau et augmente aussi notre engagement social.

AYEZ UN ENFANT PLUS TARD DANS LA VIE



Tomber enceinte naturellement après l'âge de 40 ans est signe que vous possédez les gènes de celles qui vivent longtemps. En effet, plusieurs recherches indiquent que les femmes qui ont un bébé à un âge avancé vivent plus longtemps que celles qui ont un bébé avant 40 ans.

PARTEZ EN VACANCES PLUS SOUVENT



Prendre des vacances pour se reposer loin du stress et des contraintes du travail, c'est bon pour votre santé. En sacrifiant vos congés, le risque d'une apparition de maladie cardiaque augmente jusqu'à 8 fois.

FAITES LA GRASSE MATINÉE



Pour assurer le cycle de guérison de nos cellules, il est impératif de dormir entre 7 et 8 h chaque nuit. Mais, rares sont ceux qui respectent cette règle, ce qui peut gravement perturber nos cycles cellulaires quotidiens.

BUVEZ UN (SEUL) VERRE DE VIN



Boire 1 verre de vin par jour augmente le taux du bon cholestérol, ce qui peut avoir un effet favorable sur la santé du cœur. Les buveurs occasionnels de vin ont un taux de mortalité à 18% inférieur par rapport aux personnes qui ne boivent pas de vin, selon une étude.

RIEZ PLUS SOUVENT !



La manière dont on réagit au stress est l'un des facteurs déterminants de notre espérance de vie. Les études montrent que les personnes qui ont un tempérament optimiste réagissent mieux au stress, et ont ainsi plus de chances de vivre jusqu'à 100 ans.

QUEL PAYS A LE PLUS DE CENTENAIRES ?

France	1 personne sur 3 076
États-Unis	1 personne sur 3 300
Japon	1 personne sur 3 522

