

# Une vie saine doublerait l'espérance de vie !

Par *tregouet*

Créé le 24/07/2014 - 10:23

## Une vie saine doublerait l'espérance de vie !

Jeudi, 24/07/2014 - 09:23 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Zurich a calculé le temps qu'il nous reste à vivre selon notre mode de vie. Si les recherches n'incluent que des personnes âgées de 65 et 75 ans, chacun peut s'identifier puisque l'estimation se base sur quatre critères de mode de vie : la consommation de tabac, la consommation d'alcool, l'exercice physique et l'alimentation.

L'étude a porté sur 16 000 personnes, âgées de 65 à 75 ans. Parmi les hommes, les résultats indiquent que ceux fumant des cigarettes, buvant régulièrement de l'alcool, pratiquant peu d'activités sportives et mangeant très peu de fruits, n'ont que 35 % de chances de vivre une décennie de plus. En revanche, selon ces travaux, les hommes du même âge ayant un mode de vie inverse dit «sain», ont eux 67% de chance de vivre au moins encore 10 ans!

Sans surprise, le tabac représente à lui seul 57% de risques sur l'espérance de vie. Les trois autres critères (alcool, exercice physique, alimentation) ne pèsent que pour 15% chacun. Cette étude confirme donc les recherches publiées en début d'année dans le *New England Journal of Medicine* et montre que le tabac peut faire perdre jusqu'à 10 ans d'espérance de vie aux fumeurs.

[SD](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 171
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alcool](#) [alimentation](#) [fruits](#) [longévité](#) [maladies](#) [mortalité](#) [soprt](#) [tabac](#) [vie](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/vie-saine-doublerait-l-esperance-vie-1/article>