

Espérance de vie : 120 ans pour tous en 2050 ?



Franceinfo

France Télévisions a mené l'enquête sur ce qui va améliorer notre espérance de vie. En attendant un produit miracle, pratiquer du sport, respecter une bonne hygiène de vie et manger sainement font vivre un peu plus longtemps.

Une vingtaine de seniors enchaîne depuis plusieurs minutes des exercices de gymnastique. Pour eux, faire du sport est un des secrets de longévité. *"Cela me fait travailler toutes mes articulations et cela me permet de garder l'équilibre"*, explique une de ces sportives âgées. *"Sur le moment, on est fatigués, on fait une petite sieste et après on se sent bien"*, précise un de ses camarades masculins.

Objectif 120 ans

Dans cette salle municipale d'Île-de-France, ce cours de gymnastique payant est dédié aux seniors. Moyenne d'âge : 75 ans. Il dure une heure. D'après l'animateur, pratiquer une activité physique permet de vieillir en bonne santé. *"Certains avaient des difficultés pour marcher, des difficultés pour bouger certaines articulations. Ils ont récupéré de l'amplitude articulaire et de la souplesse grâce à l'activité physique"*, précise Daniel Belbachir, éducateur sportif à la [fédération française Sports pour tous](#). Selon certains chercheurs, il sera bientôt possible de vivre jusqu'à 120 ans. Une analyse partagée par Xavier Nissan, directeur de recherche



portail.free.fr
Pays : France
Dynamisme : 676



[Visualiser l'article](#)

à l'institut I-Stem, qui travaille sur la progéria, un syndrome qui engendre le vieillissement prématuré des patients. Un traitement est en cours (...)

Lire la suite