

L'actu du jour

Les Japonais ont la santé !

Depuis 22 ans, les Japonaises sont en tête du classement mondial de l'espérance de vie. Une place confirmée cette année encore.



Les petites filles nées au Japon l'année dernière peuvent espérer vivre 85,8 ans et cela fait d'elles les championnes de la longévité pour la 22e année consécutive. En revanche les Japonais, avec environ 79 ans devant eux, se sont fait doubler de justesse par les Islandais dont l'espérance de vie est de 79,4 ans.

D'après les chercheurs, c'est notamment la qualité du régime alimentaire japonais qui permettrait à ses habitants de vivre si longtemps. En effet, le repas traditionnel japonais est composé principalement de riz, de légumes et de poisson frais et contient donc très peu de graisses. Les progrès de la science en matière de lutte contre le cancer et les maladies du cœur ont également contribué à l'allongement de l'espérance de vie au niveau mondial.

Selon le livre des records, l'être humain le plus âgé est la Japonaise Yone Minagawa, 114 ans. Son compatriote Tomoji Tanabe est à 111 ans l'homme le plus vieux du monde.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)