Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 116

Artikel: En Suisse, l'espérance de vie a grimpé à 83,2 ans!
Autor: Danesi, Marco
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906199

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

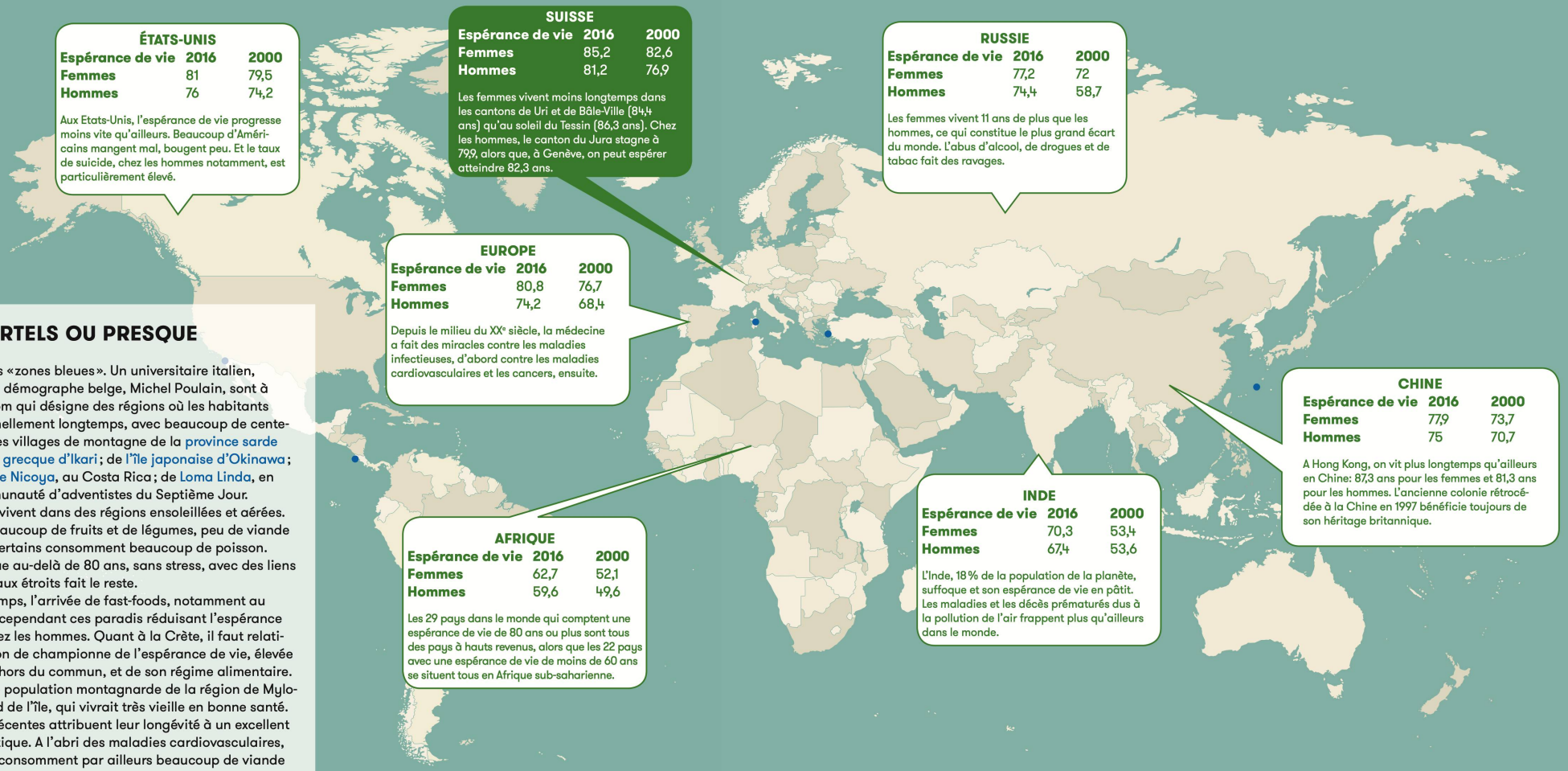
En Suisse, l'espérance de vie a grimpé à 83,2 ans !

A l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée, le 1er octobre, il vaut la peine de faire un arrêt sur photo. En 2019, plus de 700 millions de personnes dans le monde sont âgées de 60 ans et plus. Et elles seront 2 milliards en 2050 ! En cause, la démographie et la progression incessante de l'espérance de vie.

De fait, l'augmentation de la longévité a connu un véritable bond, depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale : 24 ans de plus ! Selon les données de l'Organisation mondiale de la santé, elle s'établit aujourd'hui à 72 ans pour les personnes nées en 2016. Reste que les inégalités entre pays riches et pauvres subsistent. Alors que la longévité moyenne se situe à 84,2 ans au Japon ou à 83,2 ans en Suisse, elle stagne à 53 ans en Sierra Leone.

L'avenir ? Les projections indiquent une forte progression de personnes âgées en Asie et en Afrique. A terme, 20 % de la population mondiale aura plus de 60 ans et il importe, plus que jamais, d'accorder de l'attention aux besoins spécifiques des aînés. Et l'organisation de plaider pour que toutes les tranches d'âge soient désormais traitées sur un pied d'égalité. Il conviendra également de faire changer les discours négatifs envers les aînés et de mettre fin aux stéréotypes à leur égard.

MARCO DANESI



DES IMMORTELS OU PRESQUE

On les appelle les «zones bleues». Un universitaire italien, Gianni Pes, et un démographe belge, Michel Poulain, sont à l'origine de ce nom qui désigne des régions où les habitants vivent exceptionnellement longtemps, avec beaucoup de centenaires. Il s'agit des villages de montagne de la province sarde de Nuoro ; de l'île grecque d'Ikari ; de l'île japonaise d'Okinawa ; de la péninsule de Nicoya, au Costa Rica ; de Loma Linda, en Californie, communauté d'adventistes du Septième Jour.
Ces populations vivent dans des régions ensoleillées et aérées. Elles mangent beaucoup de fruits et de légumes, peu de viande et de fromage. Certains consomment beaucoup de poisson. L'activité physique au-delà de 80 ans, sans stress, avec des liens familiaux et sociaux étroits fait le reste.
Mais, au fil du temps, l'arrivée de fast-foods, notamment au Japon, laminent cependant ces paradis réduisant l'espérance de vie surtout chez les hommes. Quant à la Crète, il faut relativiser sa réputation de championne de l'espérance de vie, élevée certes, mais pas hors du commun, et de son régime alimentaire. C'est surtout une population montagnarde de la région de Mylopotamos, au nord de l'île, qui vivrait très vieille en bonne santé. Des recherches récentes attribuent leur longévité à un excellent patrimoine génétique. A l'abri des maladies cardiovasculaires, ces bienheureux consomment par ailleurs beaucoup de viande et de graisses animales à la base du régime crétois.