



5 BONNES habitudes à adopter

- 1 Faire un exercice physique régulier
- 2 Manger sainement
- 3 Eviter de fumer
- 4 Surveiller son poids
- 5 Boire de l'alcool avec modération



Gains d'espérance de vie

+ 14 ans pour les femmes

+ 12 ans pour les hommes

Par rapport aux personnes qui ne pratiquent pas ces bonnes habitudes

Etude portant sur l'analyse de 42 000 décès sur une période de 34 ans (1980-2014) réalisée par une équipe de chercheurs américains, publiée en 2018 dans le magazine Circulation de l'American Heart Association