**Dictée 5 Les secrets des centenaires**

Et si on adoptait le mode de vie des peuples à l'espérance de vie étonnante ? A la lumière de nouvelles preuves scientifiques, leur alimentation peut servir de modèle(s).

Que faut-il manger pour avoir une vie plus longue en meilleure santé ? Dans leur livre la Solution longévité, des docteurs passent en revue les secrets des populations des zones bleues, ces régions reculées du monde où on compte une forte densité de centenaires. Ils mettent en avant des habitudes alimentaires qui font office de fontaine(s) de jouvence.

Voilà une de leur(s) réflexion(s) :

**"** Certains aliments ont été consommés pendant des milliers d'années. Quelques règles simples suffisent comme ne pas manger entre les repas et ne pas manger n'importe où, dans sa voiture ou au bureau.

La clé/ ~~la clef~~ de longévité, ce n'est pas de manger davantage tel ou tel aliment, c'est de manger moins, d'après de nombreuses études sur la restriction calorique. Le plus grand problème auquel doit faire face le monde moderne est la surabondance."

D’après *Femme Actuelle* édition 8-14 mars 2021