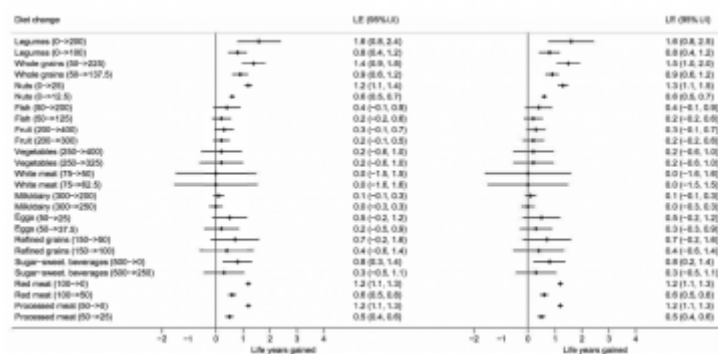


Quantification de l'impact de l'alimentation sur l'espérance de vie

9 mars 2022

Dans un article publié dans la revue *Plos Medicine*, des chercheurs ont estimé l'impact de l'alimentation sur l'espérance de vie. L'étude est basée sur une série de méta-analyses traitant des relations dose-effet pour la consommation de produits spécifiques, et sur les données de la base du *Global Burden of Disease* (GBD, la « charge mondiale des maladies »). Elle montre qu'une évolution d'un « régime occidental type » à un « régime optimal » pourrait faire gagner jusqu'à 13,7 années d'espérance de vie, pour un Européen de 20 ans. L'augmentation de la consommation de légumineuses, de céréales complètes, de noix, et la diminution de celle de viande rouge et de viande transformée, auraient les effets les plus prononcés sur la variation de l'espérance de vie (figure ci-dessous pour l'exemple des États-Unis).

Espérance de vie gagnée pour des femmes (gauche) et des hommes (droite) de 20 ans résidant aux États-Unis, suite à l'adoption de régimes « optimaux » ou « faisables », indiqués en grammes par jour



Source : *Plos Medicine*

Source : [Plos Medicine](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003981)