

Abo **Bonnes résolutions**

# Prendre un virage sain permet de gagner jusqu'à 24 années

C'est prouvé: changer son hygiène de vie augmente l'espérance de vie, même à 40, 50 ou 60 ans. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire, constatent des experts suisses.



Caroline Zuercher

Publié aujourd'hui à 12h03



Blaise Reymondin, lors d'un entraînement de boxe avec son coach Nuno Goncalves. «Je ne parlerais pas de

Abo

**Abonnement d'essai: le premier mois offert, puis  
~~15.00~~ 9.90 / mois la première année**

**Profitez d'un rabais de 33%**

Accès illimité à tous nos contenus

Des enquêtes, des interviews, des dossiers exclusifs

Des nouvelles de votre région, de la Suisse et du monde

[J'en profite](#)

**Autres abonnements**

[Login](#)