**Les secrets de longévité de la doyenne de l’humanité**

Comment vit-on jusqu’à 110 ans ?

Les super-centenaires nous donnent leurs conseils.

**L** ’Américaine **Susannah Mushatt Jones** a fêté en juillet dernier ses 116 ans, ce qui fait d’elle la personne la plus âgée du monde. Elle est donc née en 1899 et a passé son enfance en Alabama, à travailler dans les champs de coton. Son fils pense que c’est cette enfance à la campagne, où elle avait accès à des fruits et légumes frais, qui lui a permis de vivre aussi longtemps. Mais Mme Jones a un tout autre avis sur la question : selon elle, sa longévité vient des **oeufs** et du bacon qu’elle a mangé tous les matins de sa vie. Quoi qu’il en soit, cette super-centenaire a fait partie du groupe de ronde de surveillance dans sa maison de retraite jusqu’à ses 106 ans ! Elle ne boit pas, ne fume pas, et dort beaucoup. Selon l’Italienne **Emma Morano**, l’autre personne à être née en 1899, décédée cette année, ce sont aussi les **oeufs crus** qu’elle mange tous les jours qui lui ont permis de vivre aussi longtemps. Les autres super-centenaires conseillent de dormir 8 heures par jour, d’être toujours positif et d’éviter les hommes, car oui, la majorité des super-centenaires sont des femmes ! Le record de longévité est toujours tenu par la Française Jeanne Calmant, décédée à l’âge de 122 ans.