

Occitanie. Cinq départements dans le Top 10 pour l'espérance de vie.

Le Gers est en tête. Voici le classement national qui fait la part belle à la région Occitanie.



Occitanie. Cinq départements dans le Top 10 pour l'espérance de vie.

L'analyse est basée sur les données de l'INSEE et porte sur 18 mois consécutifs de Janvier 2024 à Juin 2025* . Elle est basée sur l'âge atteint au moment du décès.

Voici l'âge moyen atteint dans les départements du Top 10 :

1. Gers : 83,29 ans
2. Lot : 83,26 ans
3. Tarn : 83,19 ans
4. Ardèche : 83,05 ans
5. Creuse : 82,98 ans
6. Aveyron : 82,89 ans
7. Mayenne : 82,75 ans
8. Haute-Loire : 82,61 ans
9. Loire et Cher : 82,59 ans
10. Lozère : 82,58 ans

Le Top 3 dans la région Occitanie, ainsi que la moitié des départements du Top 10

Cinq départements sont donc dans la région Occitanie, à commencer par le Top 3 (Gers, Lot, Tarn, Aveyron, Lozère).

Cette belle performance est d'autant plus marquante que la plupart de ces départements sont ruraux et frappés par les déserts médicaux, rendant plus difficile l'accès à une offre de soin de qualité.

Le Gers, en tête. Un avantage pour les femmes.

Dans le Gers, vous pouvez espérer vivre jusqu'à **83,3 ans en moyenne**, soit 12 jours de plus que dans le Lot qui arrive deuxième de ce classement (France métropolitaine + Outre mer).

Dans le Gers, comme dans les autres départements, les femmes ont un avantage substantiel. Ainsi elles peuvent espérer vivre 85,69 ans contre pour 80,79 pour les hommes, soit quasiment 5 ans de plus.

Une multitude de facteurs dont la génétique et le cadre de vie

Les experts indiquent que la longévité est favorisée par plusieurs facteurs dont la génétique. Acciaroli est un petit port de pêche, entre mer et montagne, situé au sud de Naples. Plus d'un habitant sur dix est centenaire. Les scientifiques ont analysé le patrimoine génétique de ces derniers et se sont aperçu que les gènes APOE (Apolipoprotéine E2 et E3) sont beaucoup plus présents chez eux que dans le reste de la population. Cela leur permet d'avoir une meilleure micro-circulation sanguine.

Parmi les autres critères, le cadre de vie. Acciaroli est un lieu entre mer et montagne, loin de la pollution urbaine. Nous observons également que les régions qui consomment beaucoup de poisson, des produits de la campagne, leurs propres lapins et poulets ou légumes sont favorisées. Les centenaires profitent aussi des effets bénéfiques de certains produits consommés au quotidien, « comme le romarin, qui améliore les capacités du cerveau » selon Alan S. Maisel, professeur de médecine cardiovasculaire, à San Diego aux États-Unis.

Enfin, n'oublions pas l'exercice physique régulier qui reste un facteur important (marche, tâches ménagères,...). Et nous concluons avec **Shigeaki Hinohara**, médecin japonais décédé à 105 ans, pour qui « il faut essayer de passer du bon temps et de s'amuser pour vivre plus longtemps ».

*Données publiées par l'INSEE (Institut National de la Statistique et des Études Économiques) le 01/08/2025 et liées à l'évolution de la mortalité par département, âge et sexe entre le 01/01/2024 et le 30/06/2025. Les données brutes sont téléchargeables sur le site de l'INSEE sous la forme d'un fichier tableur, et nécessitent de faire l'objet d'un traitement analytique (filtres et formules de calcul) Données nationales sur les décès en 2025 – Décès quotidiens et mensuels depuis janvier 2024 | Insee