



Cet article est également disponible [ici](https://www.tomorrow.city/es/los-secretos-de-singapur-la-unica-zona-azul-urbana-del-mundo/) (<https://www.tomorrow.city/es/los-secretos-de-singapur-la-unica-zona-azul-urbana-del-mundo/>), en espagnol.

## LES SECRETS DE SINGAPOUR : LA SEULE ZONE BLEUE URBAINE AU MONDE

LUNDI 01 JUILLET 2024

MA  
LISTE PARTAGER

Auteur | Raquel C.Pico

L'une des plus grandes réussites de l'humanité est la quête de la longévité. L'espérance de vie n'a cessé d'augmenter grâce aux progrès des soins de santé, à l'amélioration des pratiques d'hygiène et à une meilleure nutrition. Dans le passé, atteindre l'âge de cent ans était un exploit rare réalisé par quelques privilégiés seulement. Aujourd'hui, ce n'est pas aussi rare, en particulier dans les régions où atteindre l'âge de 100 ans est devenu presque courant. Ces régions sont appelées zones bleues. L'Amérique, l'Asie et l'Europe ont chacune au moins une zone bleue sur chaque continent, qui est étudiée comme exemple clé pour vivre mieux et plus longtemps.

### QU'EST-CE QU'UNE ZONE BLEUE

## SINGAPORE

00:00

00:44

Le journaliste américain Dan Buettner a inventé le terme « zone bleue » il y a vingt ans pour décrire des régions spécifiques du monde où les gens bénéficient de taux de longévité remarquablement élevés. En fait, Buettner est à l'origine du documentaire *Live jusqu'à 100 : Les secrets des zones bleues*, disponible sur Netflix et révèle ce qui se passe dans ces zones et ce qui les rend spéciales.



Bien que Buettner ait inventé le terme, la science de la longévité et ses causes sous-jacentes sont un sujet de discussion depuis bien plus longtemps. Après tout, comprendre comment vivre jusqu'à 100 ans est une

TOMORROW.  
CITY  
(/)

REJOIGNEZ L'ÉVÈNEMENT POUR DES VILLES MEILLEURES (H  
SEQUENCE À LAQUELLE BUETTNER RÉFÉRENCE À LA SARDAGNE. Dans les recherches dans les zones

par les scientifiques Gianni Pes et Michel Poulain ont exploré pourquoi la Sardaigne compte tant de  
ÉNERGIE & ENVIRONNEMENT (HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/ENVIRONNEMENT/) GOUVERNANCE (HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/GOVERNANCE/) MOBILITÉ (HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/MOBILITE/)

sont concentrées sur la nutrition des centenaires, les meilleures stratégies de bien-être et les caractéristiques uniques de certaines géographies qui semblent favoriser une santé exceptionnelle.

D'une certaine manière, percer les secrets d'une zone bleue n'est pas vraiment complexe. On pourrait dire que toutes les zones bleues partagent des traits communs : leurs résidents sont dynamiques et actifs, maintiennent une vision positive de la vie, établissent des liens significatifs avec les autres et suivent une alimentation saine. Dans le cas italien, par exemple, la forte présence de centenaires a toujours été attribuée au régime méditerranéen.

Mais que mange son ambassadeur, Dan Buettner ? Sur son site Internet, Buettner recommande de suivre la règle japonaise des 80 % – arrêter de manger lorsque l'on se sent rassasié à 80 % – et il souligne l'importance d'un régime à base de plantes pour imiter le régime de la zone bleue.

## CE QUI A FAIT DE SINGAPOUR UNE ZONE BLEUE



Singapour fait partie des zones récemment ajoutées à la liste des zones bleues, aux côtés de la Sardaigne (Italie), d'Okinawa (Japon), de Nicoya (Costa Rica), d'Ikaria (Grèce) et de Loma Linda (États-Unis). Il se distingue par la caractéristique unique d'être un environnement entièrement urbain. C'est l'exception, la seule zone bleue urbaine au monde.

Elle y est parvenue en grim pant dans le classement de l'espérance de vie, devenant ainsi l'une des régions du monde où les gens vivent plus longtemps et en meilleure santé. Depuis 1960, Singapour a réussi (<https://www.bluezones.com/press/the-longevity-secrets-of-singapore-the-6th-blue-zone-city-where-people-are-living-the-longest-happiest-lives/>) à augmenter son espérance de vie de 20 ans. Au cours des dix dernières années, le nombre de centenaires à Singapour a doublé.

Singapour y est parvenu en mettant en œuvre une série de réglementations qui favorisent des changements vitaux, notamment en développant une stratégie de planification urbaine qui considère la santé de manière

Si dans cette région pleins de centenaires, d'adultes et d'enfants ont une histoire expliquent d'ailleurs une certaine mesure leur réalité actuelle, cette zone bleue a été intentionnellement conçue dans cet objectif. Ce prise de décision intentionnelle visant à renforcer ces habitudes.

"Ils vivent dans un endroit où les aliments sains sont subventionnés et où la malbouffe est taxée", a expliqué (<https://abcnews.go.com/International/blue-zones-world-hold-secret-long-life/story?id=102674825>). Buettner dans une interview. Il a également déclaré que la conduite automobile est davantage taxée et que ces frais sont utilisés pour améliorer le système de transports publics (<https://www.tomorrow.city/transportation-technology-singapores-intelligent-transport-system/>), tandis que la marche est subventionnée. La ville a également ajouté des zones vertes attractives pour les résidents et développé un système de santé robuste.

Furthermore, efforts are made to promote intergenerational coexistence and maintain an optimal quality of life for older people. By offering tax benefits, such as incentives for those living close to older family members, and creating specific spaces that promote a more active lifestyle for seniors, Singapore fosters active and family-based aging. This is especially crucial in an increasingly aging world.

This last point is significant because Singapore has also addressed the [issue of loneliness](https://www.tomorrow.city/people-who-live-alone-in-cities-loneliness/), (<https://www.tomorrow.city/people-who-live-alone-in-cities-loneliness/>), a major problem in 21st-century cities, affecting not just older people but individuals of all ages. The urban design fosters coexistence and connection among people of all ages, for example, by constructing multi-story buildings with diverse housing options.

As Eric Klinenberg explains in *Places for the People*, 80% of Singapore's population lives in public housing buildings that contain privately owned apartments. This setup fosters the coexistence of residents from different income brackets and includes communal areas that are always full of people and activities.

## LESSONS FOR OTHER CITIES

In short, the key is not just a magical diet for centenarians, but rather examining all the factors that have contributed to these positive longevity figures. This is especially important for cities, which must confront the growing aging population and the challenges that come with it. Ensuring that residents reach advanced ages with a good quality of life is crucial.

The example of Singapore demonstrates that this can be achieved. **Cities must be designed with this objective in mind.** Opening green spaces, fostering mobility solutions that encourage active lifestyles, and creating opportunities for residents to connect without generational or wealth gaps can solve numerous problems that negatively impact both physical and mental health.

As cities reinvent themselves to tackle the challenges of climate change, a new opportunity arises to redesign urban spaces with these health and well-being issues in mind.

Photos | [PETER TEOFILUS KARUNDENG](https://unsplash.com/es/@peterkarundeng) (<https://unsplash.com/es/@peterkarundeng>), [Rach Teo](https://unsplash.com/es/fotos/un-hombre-sentado-en-una-mesa-con-un-plato-de-comida-6mPuM5R1r14) (<https://unsplash.com/es/fotos/un-hombre-sentado-en-una-mesa-con-un-plato-de-comida-6mPuM5R1r14>).

## TAGS

AGEING ([HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/TAG/AGEING/](https://www.tomorrow.city/tag/ageing/))

AGEING POPULATIONS ([HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/TAG/AGEING-POPULATIONS/](https://www.tomorrow.city/tag/ageing-populations/))

CITIES FOR ALL ([HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/TAG/CITIES-FOR-ALL/](https://www.tomorrow.city/tag/cities-for-all/))

LIVING & INCLUSION ([HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/TAG/LIVING-AND-INCLUSION/](https://www.tomorrow.city/tag/living-and-inclusion/))

SINGAPORE ([HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/TAG/SINGAPORE/](https://www.tomorrow.city/tag/singapore/)) TOMORROW.MAG ([HTTPS://WWW.TOMORROW.CITY/TAG/TOMORROW-MAG/](https://www.tomorrow.city/tag/tomorrow-mag/))

## RELATED CONTENT

How some cities are safeguarding worker health and safety amid heat waves (<https://www.tomorrow.city/how->

La Rinconada, Peru: Living in the highest altitude city in the world (<https://www.tomorrow.city/la-rin>

Global birthrate decline: examining trends across Asia, Africa, and the USA (<https://www.tomorrow.city/glob>

Practical approach for creating autism friendly urban environments (<https://www.tomorrow.city/pract>

Cycling for all: the interventions enabling equitable access to urban cycling (<https://www.tomorrow.city/cyclir>

How leisure and shaping urbanism of Singapore (<https://www.tomorr>

## RECOMMENDED PROFILES FOR YOU