



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Pourquoi les femmes vivent-elles plus longtemps que les hommes ?



PHOTO AFP

■ Le club sélect des centenaires compte cinq femmes pour un homme. Sur la photo, Jeanne Calment, décédée à 122 ans et considérée comme la doyenne de l'humanité.

Dans la plupart des pays du monde, l'espérance de vie à la naissance des femmes est de quatre à sept années supérieure à celle des hommes. Il semble que cette plus grande longévité serait en partie due à une plus grande efficacité du système immunitaire féminin au cours du vieillissement.

Dans la plupart des espèces animales, les femelles ont une longévité supérieure à celle des mâles et l'être humain ne fait pas exception à la règle: au Canada, les dernières statistiques indiquent que l'espérance de vie d'une fille née en 2009 est de 83,3 ans, soit presque 5 années de plus qu'un garçon (78,8). Comment expliquer une telle différence?

L'IMPORTANCE DES MÈRES

L'adoption plus fréquente de comportements à risque par les hommes (activités violentes, vitesse au volant, abus d'alcool) est certainement un facteur à considérer; par exemple, les morts accidentelles représentent la principale cause de mortalité chez les moins de 45 ans et ces décès touchent principalement les hommes.

Mais, au-delà de ces différences comportementales, la plus longue longévité des femmes est probablement une adaptation biologique qui

vient de leur rôle essentiel dans la reproduction: en plus de donner naissance aux enfants, les femmes ont dû tout au long de l'évolution les nourrir et les accompagner étroitement durant les premières années de vie pour leur permettre d'atteindre l'âge adulte. Une mortalité prématurée des femmes aurait donc eu des conséquences désastreuses pour la survie de l'espèce et il semble que l'évolution ait doté les femmes d'un avantage biologique qui leur permet de vivre plus longtemps.

VIEILLIR AU RALENTI

La plus grande longévité des femmes est bien illustrée par l'apparition plus tardive de maladies graves et potentiellement mortelles. Par exemple, alors que les hommes sont souvent touchés par les maladies du cœur entre les âges de 50 et 60 ans, ces maladies frappent les femmes en moyenne 10 ans plus tard, entre 70 et 80 ans, cette protection étant due aux œstrogènes produits pendant l'âge adulte. Puisque les maladies du cœur sont responsables à elles seules de la moitié des décès, il n'est donc pas étonnant que le club sélect des centenaires compte cinq femmes pour un homme!

En plus de cette cardioprotection, des recherches récentes suggèrent que le système immunitaire des femmes pourrait lui aussi participer à leur plus longue longévité¹. On sait depuis plusieurs années que le vieillissement est associé à un déclin des fonctions immunitaires, une «immunosénescence» qui favorise l'apparition d'infections, de maladies cardiovasculaires et de cancers, et diminue ainsi l'espérance de vie. Selon un groupe de chercheurs japo-

nais, ce déclin de l'immunité est moins prononcé chez les femmes: en analysant différents paramètres de la réponse immunitaire chez 356 hommes et femmes âgés de 20 à 90 ans, ils ont observé que les lymphocytes (globules blancs) et les cytokines diminuaient plus rapidement chez les hommes que chez les femmes. En parallèle, l'augmentation des cellules immunitaires «tueuses» (NK), qui accompagnent le vieillissement normal, est plus prononcée chez les femmes que chez les hommes. En d'autres mots, le système immunitaire des femmes est mieux conservé lors du vieillissement et peut donc mieux protéger le corps d'agressions potentiellement dangereuses.

PAS UNE ARMURE INFAILLIBLE

Les avantages biologiques innés qui permettent aux femmes de vivre plus longtemps ne doivent cependant pas faire oublier que ces protections ne serviront à rien face à des choix de vie malsains. Le tabagisme, par exemple, a augmenté significativement chez les femmes canadiennes au cours des dernières années et le cancer du poumon surpasse maintenant le cancer du sein comme cause principale de mortalité par cancer.

Ne pas fumer, maintenir un poids santé en s'alimentant sainement et en faisant de l'exercice régulièrement demeure donc les meilleures armes disponibles aux femmes qui désirent profiter pleinement de leur prédisposition biologique à vivre plus longtemps.

¹ Hirokawa K et coll. Slower immune system aging in women versus men in the Japanese population. *Immun Ageing*. 2013;10: 19.

RECETTE ANTICANCER

VELOUTÉ DE BŒUF ET DE POIS CHICHES À LA MAROCAINE

8 portions

250 g	(1/2 lb) de cubes de bœuf de 1 cm (1/2 po)
2	oignons, émincés
	Une pincée de safran
2 litres	(8 tasses) d'eau ou de bouillon de poulet
	Sel et poivre du moulin
2	branches de céleri, en dés
1	bouquet de persil plat frais, haché
1	bouquet de coriandre fraîche, haché
3 c. à s.	de pâte de tomates
5	tomates mûres, mondées épépinées et coupées en dés
300 g	(1 1/2 tasse) de pois chiches en conserve
50 g	(1/3 tasse) de farine

1. Mettre la viande, les oignons, le safran et l'eau dans une grande casserole. Saler et poivrer au goût. Couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 min.
2. Ajouter le céleri, le persil, la coriandre, la pâte de tomates et les tomates. Laisser mijoter 20 min.
3. Ajouter les pois chiches. Délayer la farine dans un peu d'eau et verser dans la casserole. Cuire quelques minutes, rectifier l'assaisonnement et servir.

TEMPS DE PRÉPARATION: 1 H 30
DIFFICULTÉ: MOYEN

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre:

