

# De quoi meurent les CENTENAIRES?

Selon une étude récente, les personnes de 100 ans ou plus sont généralement épargnées par le cancer et les maladies du cœur et décèdent surtout d'une fragilité générale et d'infections respiratoires.

Vivre au-delà de 100 années a toujours représenté un phénomène inusité dans l'histoire de l'humanité, un exploit rarissime considéré avec curiosité, fascination et respect. Dans certains cas, ces longévités exceptionnelles ont même acquis une dimension légendaire, comme en témoigne l'espérance de vie impressionnante et mythique de plusieurs personnages centraux de la tradition judéo-chrétienne, notamment Adam (930 ans), Seth (912 ans) et Mathusalem (969 ans).

À notre époque, le record absolu

de longévité (connu) appartient à la française Jeanne Calment, décédée à l'âge vénérable de 122 ans et 164 jours. Très active jusqu'à 110 ans (elle se déplaçait encore à bicyclette à 100 ans!), Madame Calment est demeurée en bonne santé jusqu'à un mois avant sa mort, étant surtout incapacitée par la fragilité de ses os ainsi que par la perte progressive de l'ouïe et de la vue. Une telle longévité représente évidemment un cas exceptionnel, mais il reste que le nombre de centenaires augmente rapidement

dans plusieurs régions du monde: par exemple, on estime qu'il y avait sur la Terre 317 000 personnes âgées de 100 ou plus en 2011 et que ce nombre pourrait atteindre près de 18 millions à la fin du 21<sup>e</sup> siècle. Cette véritable «explosion» de centenaires est bien sûr due en grande partie à la diminution marquée de la mortalité liée aux maladies infectieuses (antibiotiques, vaccins) et aux progrès de la médecine en général, mais elle illustre néanmoins à quel point le corps humain possède le potentiel de soutenir les fonctions vitales jusqu'à un âge très avancé lorsqu'on parvient à éviter, ou à tout le moins retarder, l'apparition de maladies chroniques comme le cancer ou les maladies du cœur.

## MOURIR DE VIEILLESSE

Une nouvelle étude suggère qu'être centenaire n'a pas seulement un impact sur la durée de l'existence, mais aussi sur la façon dont cette existence se termine au moment du décès. En analysant le registre des morts survenues entre 2001 et 2010 en Angleterre, les scientifiques ont observé de grandes différences entre les causes de mortalité des centenaires et celles des plus «jeunes», âgés de 80 à 84 ans<sup>(1)</sup>. Comme le montre le Tableau 1, alors que les principales causes de mortalité des octogénaires étaient le cancer et les maladies du cœur (44 % des décès), ces maladies ne représentent que 13 % de la mortalité des centenaires. À l'inverse, plus de la moitié des personnes âgées de 100 ans ou plus décèdent d'une fragilité globale ou de pneumonies, une

proportion beaucoup plus élevée que chez celles âgées de 80 à 84 ans (7 %). La majorité des centenaires sont donc épargnés par les principales maladies chroniques et meurent tout simplement de vieillesse, soit en raison de l'usure des muscles et des os ou d'une baisse de l'immunité qui favorise les infections. En d'autres mots, les centenaires sont une bonne illustration qu'une longue vie en bonne santé se termine très souvent par une mort douce et paisible.

## PAS UNE QUESTION DE CHANCE

On cherche souvent à associer l'espérance de vie exceptionnelle des centenaires à un quelconque «gène de longévité» qui protégerait ces personnes de la maladie. Pourtant, plusieurs études ont clairement montré depuis longtemps que le «secret» des centenaires n'est pas génétique: par exemple, une étude récente n'a pu observer aucune différence notable dans la séquence des gènes de personnes supercentenaires (110 ans et plus)<sup>(2)</sup>. La seule véritable façon de vivre longtemps et en bonne santé est d'adopter un mode de vie optimal, caractérisé par:

- l'absence de tabagisme;
- le maintien d'un poids corporel normal;
- une consommation abondante de produits végétaux comme les fruits et légumes et les grains entiers;
- une activité physique régulière;
- une consommation minimale d'aliments riches en gras saturés (viandes rouges, produits laitiers complets), en sucres simples (sucreries, desserts) ainsi que d'aliments industriels transformés riches en calories, comme les produits de la malbouffe.

<sup>(1)</sup> Evans CJ et coll. Place and cause of death in centenarians: a population-based observational study in England, 2001 to 2010. PLoS Med. 2014; 11: e1001653.

<sup>(2)</sup> Gierman HJ et coll. Whole-genome sequencing of the world's oldest people. PLoS ONE 2014; 9: e112430.



**Richard Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.