

Comment vivre 12-14 ans DE PLUS

Une importante étude populationnelle avec 123 219 personnes montre que celles qui ne fument pas, maintiennent un poids santé, mangent sainement, font 30 minutes d'activité physique quotidienne et consomment modérément de l'alcool peuvent augmenter de 12-14 ans leur espérance de vie, en réduisant de 65 % leur risque de mourir du cancer et de 82 % des maladies cardiovasculaires.



Au Canada, les maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, les cancers et des maladies respiratoires sont responsables à elles seules d'environ 75 % de tous les décès annuels. Contrairement à ce que l'on pense souvent, une bonne proportion de la mortalité due à ces maladies chroniques est prématurée, c'est-à-dire qu'elles ne touchent pas seulement les personnes très âgées, mais aussi les gens dans la force de l'âge et amputent par le fait même plusieurs années de vie active.

À tort, on perçoit souvent l'apparition de ces maladies chroniques comme une malchance, la conséquence de facteurs génétiques totalement hors de notre contrôle et contre lesquels nous ne pouvons rien faire. Pourtant, un très grand nombre d'études montrent que la grande majorité des personnes qui atteignent un âge avancé tout en conservant une bonne santé le doivent d'abord et avant tout à de saines habitudes de vie, et non à la présence de quelconques gènes de longévité qui les protégeraient de la maladie.

Autrement dit, il faut cesser d'être fatalistes : il est possible de prévenir la majorité des maladies chroniques et ainsi considérablement augmenter autant l'espérance de vie que la qualité de ces années de vie supplémentaires.

LE « TOP » DES HABITUDES DE VIE

Une étude remarquable, parue la semaine dernière dans la prestigieuse revue *Circulation*, représente possiblement la meilleure illustration à ce jour de l'immense potentiel des habitudes de vie dans la prévention de la mortalité prématurée causée par les maladies chroniques⁽¹⁾.

Pour évaluer l'impact du mode de vie sur l'espérance de vie, un groupe de scientifiques de l'Université Harvard s'est penché sur les données accumulées depuis plusieurs années sur les personnes qui ont participé à la Nurses' Health Study (78 865 femmes entre 1980-2014, soit 34 ans) et à la Health Professionals Follow-up Study (44 354

hommes entre 1986-2014, soit 27 ans).

Le grand nombre de participants et la très longue durée de l'étude leur a permis d'identifier 5 principaux facteurs du mode de vie qui étaient associés à des différences significatives dans l'espérance de ces personnes :

- 1) l'absence de tabagisme;
- 2) le maintien d'un poids santé (indice de masse corporelle situé entre 18,5 et 24,9 kg/m²);
- 3) 30 minutes ou plus d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour;
- 4) une saine alimentation, caractérisée par un apport élevé en végétaux, acides gras polyinsaturés et oméga-3 à longues chaînes, combiné à un apport réduit en viandes et charcuteries, boissons sucrées, gras trans et sodium.
- 5) une consommation modérée d'alcool (5-15 g/jour pour les femmes, ce qui correspond à un verre ou moins et 5-30 g/jour pour les hommes, ce qui correspond à deux verres ou moins);

Les auteurs ont déterminé que les participants qui n'adhéraient à aucune de ces 5 habitudes de vie avaient une espérance de vie à 50 ans d'environ 29 ans pour les femmes et de 26 ans pour les hommes. Par contre, chez ceux qui avaient adopté ces 5 habitudes, le gain est vraiment spectaculaire, passant à 43 ans pour les femmes et à 38 ans pour les hommes, ce qui correspond à une hausse de l'espérance de vie de 14 et 12 années, respectivement. C'est un impact majeur!

MOINS DE CANCER

Cette hausse de la longévité reflète l'impact positif remarquable de ces 5 habitudes de vie sur le risque de décéder des principales maladies qui touchent actuellement la population,

c'est-à-dire les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Les personnes qui adoptent l'ensemble de ces habitudes ont en effet un risque de mortalité prématurée par cancer diminué de 65 % comparativement aux personnes qui n'adoptaient aucune de ces habitudes de vie, tandis que leur risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire est réduit de 82 %.

Des réductions de mortalité de cette magnitude montrent à quel point nos habitudes de vie sont essentielles non seulement pour vivre plus longtemps, mais surtout — et c'est peut-être le point le plus important — pour allonger notre espérance de vie en bonne santé en prévenant l'apparition de maladies chroniques graves.

PLACE À L'AMÉLIORATION

Le potentiel du mode de vie pour améliorer l'état de santé de la population demeure peu exploité. Malgré leur simplicité, on estime que moins de 3 % de la population applique au quotidien ces cinq principes de médecine préventive, 60 % des Canadiens ne mangent pas au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, 85 % ne font pas 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, 66 % présentent un excès de poids et près de 20 % des gens fument encore. Il y a donc clairement place à l'amélioration.

Si ces changements vous semblent trop difficiles, dites-vous que chaque geste compte : dans l'étude mentionnée ici, chaque habitude prise individuellement a un impact positif et fait augmenter l'espérance de vie d'environ 2-3 ans.

Le plus important est de réaliser qu'il est possible d'agir concrètement au quotidien pour améliorer notre santé.

(1) Li Y et coll. Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation*, publié en ligne le 30 avril 2018.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

