

Comment ajouter 10 années de vie en bonne santé

Une étude montre que les personnes qui ne fument pas, mangent sainement, font 30 minutes et plus d'activité physique quotidienne, maintiennent un poids santé et consomment modérément de l'alcool peuvent espérer vivre 10 ans de plus sans être touchées par une maladie cardiovasculaire, le diabète de type 2 ou le cancer.



VIVRE PLUS LONGTEMPS, MAIS À QUEL PRIX ?

En 1900, l'espérance de vie à la naissance d'un Canadien oscillait aux environs de 45 à 50 ans, avec presque 25 % des personnes qui décédaient avant même d'atteindre l'âge de 10 ans.

Aujourd'hui, c'est totalement l'inverse, avec 84 % des enfants des pays développés qui vont vivre jusqu'à au moins 65 ans, et 75 % de tous les décès qui surviennent entre 65 et 95 ans.

Concrètement, cela signifie que l'espérance de vie à la naissance a presque doublé en 100 ans et atteint maintenant près de 80 ans dans la plupart des pays industrialisés.

Ces années de vie supplémentaires ne sont cependant pas toujours roses : selon les statistiques de l'Organisation mondiale de la santé, l'espérance de vie en bonne santé de la grande majorité de la population mondiale est en moyenne inférieure de 10 ans à leur espérance de vie totale, ce qui veut dire que dans la majorité des cas, les dernières années d'existence sont marquées par l'apparition de bon nombre de maladies chroniques qui peuvent réduire drastiquement la qualité de vie.

Cette détérioration de la santé réduit évidemment les bénéfices d'une augmentation de la durée de vie : le but principal n'est pas de vivre plus longtemps à tout prix, mais surtout de jouir de ces années supplémentaires pour profiter au maximum de notre brève existence.

Comme l'ont souligné certains chercheurs, il est donc grand temps de cesser de consacrer toutes nos énergies à augmenter encore plus l'espérance de vie et de s'attarder plutôt à la découverte de moyens d'améliorer la qualité de ces années de vie supplémentaires.

En d'autres mots, il ne faudrait plus aborder la santé exclusivement sous l'angle de l'espérance de vie (*lifespan*), mais mettre plutôt l'emphase sur l'espérance de vie en bonne santé (*healthspan*)⁽¹⁾.

Au Canada, les maladies cardiovasculaires et les cancers sont responsables à eux seuls

d'environ 60 % de tous les décès annuels.

PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES

Réduire l'incidence de ces maladies, ou à tout le moins retarder le plus possible leur apparition, représente donc un objectif incontournable si on désire faire des progrès dans l'augmentation de l'espérance de vie en bonne santé.

Grand nombre d'études ont montré 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.

Selon une grande étude récente⁽²⁾, réalisée auprès de 130 000 personnes suivies pendant environ 30 ans, cinq principaux facteurs du mode de vie retardent significativement le développement de trois grandes maladies, soit les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer :

- l'absence de tabagisme;
- le maintien d'un poids santé (indice de masse corporelle situé entre 19 et 25 kg/m²);
- 30 minutes ou plus d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour;
- 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.
- une consommation modérée d'alcool (un verre ou moins par jour pour les femmes et deux verres ou moins pour les hommes).

Les chercheurs ont observé que pour les participants âgés de 50 ans qui avaient adopté ces cinq habitudes, le gain de l'espérance de vie en bonne santé est vraiment spectaculaire, soit de 35 ans chez les femmes et de 31 ans pour les hommes, ce qui correspond à une hausse de 12 et 8 ans, comparativement à ceux qui n'adhéraient à aucune de ces cinq habitudes de vie.

Concrètement, cela signifie qu'au lieu de voir sa qualité de vie considérablement diminuer en raison des maladies chroniques vers l'âge de 73 ans, une personne qui adopte un mode de vie globalement sain peut espérer retarder l'apparition de ces maladies après 80 ans.

Ceci permet donc de compresser au minimum la période de maladie ou d'invalidité en fin de vie et ainsi d'atténuer les effets du vieillissement sur la qualité de vie.

LES PIRES MENACES : LE TABAC ET LE SURPOIDS

En examinant individuellement chacun de ces facteurs, les chercheurs ont noté que chaque habitude prise individuellement a un impact positif et fait augmenter de quelques années l'espérance de vie sans maladies chroniques.

Chaque geste compte, et il est possible d'améliorer ses chances de vivre plus longtemps en bonne santé même sans avoir un mode de vie optimal. Deux exceptions toutefois : l'étude indique que le tabagisme (plus de 15 cigarettes/jour) ampute à lui seul 25 % des années en bonne santé, ce qui annule pratiquement les bénéfices apportés par une bonne alimentation, l'exercice physique et la consommation modérée d'alcool. Un phénomène similaire est observé pour les personnes obèses (IMC > 30), confirmant encore une fois que le surpoids est extrêmement néfaste pour la santé.

Cesser de fumer et parvenir à atteindre un poids normal représentent donc deux facteurs absolument essentiels pour prévenir la détérioration de la qualité de vie en vieillissant.

(1) Olshansky S.J. From lifespan to healthspan. *JAMA* 2018; 320 : 1323-1324.

(2) Li Y et coll. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *BMJ* 2020; 368: 16669.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

