Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 81

Artikel: Longévité : a-t-on enfin trouvé le Graal?
Autor: Santos, Barbara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830640

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LONGÉVITÉ

A-t-on enfin trouvé le Graal ?

VITAMINES 37
Le bon moment pour éplucher les patates.

RÉADAPTATION 38
Après un pépin cardiovasculaire, il faut changer ses habitudes de vie.

L'INFOGRAPHIE 40
Les secrets du bronzage.

ODEURS 41
Vos pieds sentent mauvais. Nos conseils.

La science nous livre toujours davantage de pistes pour une vie plus longue. Aurait-on trouvé la recette qui fera de nous de vaillants centenaires ?

Eh oui ! L'espérance de vie ne cesse de s'allonger. Entre 2000 et 2015, les humains ont gagné cinq années de vie, faisant passer la moyenne mondiale à 71,4 ans. C'est la progression la plus rapide de ces 50 dernières années, selon l'Organisation mondiale de la santé.

Bonne nouvelle encore ! Les Suisses détiennent le record mondial de longévité dans la catégorie « messieurs », affichant une moyenne de 81,3 ans, tandis que les femmes décrochent la sixième place, avec une espérance de vie de 85,3 ans.

Notre environnement et notre patrimoine génétique jouent un >>>

STUDIO GRAND OUEST

La méditation aide à maintenir le cerveau en bonne santé.

rôle déterminant dans le potentiel de longévité, mais le principal facteur d'influence reste notre mode de vie. Et, dans ce domaine, la science n'a cessé de nous éclairer sur les comportements susceptibles de rallonger notre existence.

DE NOMBREUSES PISTES

En début d'année, une étude de l'Université de Genève a ainsi fait beaucoup parler d'elle. Les données de plus de 6000 participants ont été analysées sur près de 30 ans, afin de déterminer les éléments capables de prédire notre longévité. « A la surprise générale, ce sont les personnes qui s'estiment en bonne santé qui vivent le plus longtemps. Y compris les personnes malades », résume Paolo Ghisletta, coauteur de l'étude. Traduction : ce ne sont pas les examens médicaux ni les facteurs physiologiques qui ont eu le plus de poids, mais l'autoévaluation des patients.

Cette recherche a permis de mettre le doigt sur l'importance des facteurs psychologiques dans la longévité, et elle n'est pas la seule. De la neurologie à la nutrition, en passant par la microbiologie et la psychologie,

> *« Faire preuve de bon sens et d'équilibre »*
>
> Pr CHRISTOPHE BÜLA, CHEF DU SERVICE DE GÉRIATRIE DU CHUV

d'autres études ont contribué, ces dernières années, à percer les secrets de la longévité, révélant tantôt les bienfaits de la méditation, des fibres alimentaires ou de la vitamine B *(lire encadré)*.

Parmi les trois piliers de la longévité, une activité physique régulière. Avec, bien sûr, une alimentation saine et variée.

UNE RECETTE COMPLEXE

Dès lors, la question se pose: à l'image d'un repas fait maison, suffirait-il de mixer ces différents « ingrédients » pour influencer positivement notre longévité ?

L'idée est séduisante, mais, hélas, la quête de la « recette miracle » n'est pas si simple. D'abord, parce qu'elle est menée sur plusieurs fronts. « De nombreux domaines de la médecine travaillent sur le ralentissement du vieillissement ou l'allongement de la durée de vie, mais il n'existe aucun catalogue scientifique répertoriant ces études et leur découvertes », explique Astrid Stuckelberger, chercheuse et spécialiste du vieillissement à la Faculté de médecine de Genève.

Ensuite, leur efficacité demande encore à être prouvée. Car, même si ces découvertes sont scientifiquement fiables, elles sont souvent issues d'observations et non pas d'expérimentations, à l'image de la recherche genevoise de Paolo Ghisletta. Cela signifie qu'on doit encore tester leur réel impact sur un grand échantillon de population.

D'ailleurs, leur application pourrait s'avérer néfaste, selon le professeur Antoine Flahault, directeur de l'Institut de santé globale de l'Université de Genève. « Au-delà du manque de certitudes, quand ces découvertes sont relayées par les médias, on parle beaucoup des bénéfices, mais peu des risques. Il est parfois plus dangereux de mettre en pratique les constats suggérés par ces études que de maintenir ses habitudes. »

D'autant plus que ces différentes mesures ne peuvent s'appliquer à tout le monde, ni de la même façon. « Le bilan entre risques et bénéfices est une affaire individuelle. C'est au médecin que revient l'art de juger », précise Astrid Stuckelberger dans son analyse sur la médecine anti-âge.

QUE FAIRE DE CES CONSTATS ?

La prudence reste donc de mise face à toutes ces découvertes, parfois présentées comme des fontaines de jouvence : « Ce sont des pièces de puzzle importantes qui contribuent à la compréhension des mécanismes du vieillissement, mais il faut s'en méfier. S'il existait vraiment une solution capable d'étendre la vie de 10 ou de 15 ans sans risques, cela se saurait, souligne le professeur Christophe Büla, chef du Service de gériatrie du Centre hospitalier universitaire vaudois. Je pense qu'une recette universelle sera impossible. »

La route vers un monde peuplé de centenaires en bonne santé est donc encore longue. Mais la bonne nouvelle, c'est que la science a, malgré tout, permis de déterminer des comportements dont on a la certitude qu'ils permettent de retarder la mortalité. « Ne pas fumer, avoir une activité physique régulière ainsi qu'une alimentation saine et variée, ce sont aujourd'hui les trois grands piliers de la longévité qui s'appliquent à tout le monde, rappelle Christophe Büla. Pour tout le reste, il faut faire preuve de bon sens et d'équilibre. »

Alors, en attendant votre recette personnalisée pour vivre jusqu'à 150 ans, ou plus, voici quelques-uns des « ingrédients » trouvés sur le chemin de la longévité… à déguster avec bon sens, bien sûr *(lire ci-contre)*.

BARBARA SANTOS

Lighthunter, StudioSmile, HABRDA, Andrey Sarostin, Kieferfix, Kzenon et Alfaguarilla

LES DÉCOUVERTES RÉCENTES

BOUGER, OUI, MAIS INTENSÉMENT !

On le sait, l'activité, c'est bon pour la santé. La nouveauté, c'est que l'on connaît la dose d'exercices qui permet de vivre plus longtemps. L'étude australienne de l'Université James Cook a démontré, en avril 2015, que, chez les adultes d'âge avancé, les efforts vigoureux réduisent le risque de mortalité de 9 % par rapport aux efforts modérés. Il s'agit d'accélérer considérablement son rythme cardiaque pendant au moins 75 minutes par semaine. Donc courir, nager et pédaler à vive allure plutôt que de jardiner ou de marcher. Reservé aux grands sportifs, évidemment !

LA MÉDITERRANÉE DANS L'ASSIETTE

On dit depuis longtemps que le régime méditerranéen est bon pour le cœur, mais on ignorait son influence sur le vieillissement. Grâce aux chercheurs américains de l'Université Harvard, on sait, depuis décembre 2014, qu'une alimentation à base de poisson, de fruits, de légumes et d'huile d'olive est associée à des télomères plus longs. Pour le commun des mortels, des télomères plus longs signifient une meilleure protection contre le déclin de l'organisme.

SANS OUBLIER LES FIBRES

Et, si pour vivre longtemps, il fallait plutôt manger des fibres ? C'est ce que suggèrent les chercheurs de l'Université de Sydney. Ils rapportaient, en mai 2016, que les personnes ayant une alimentation riche en fibres ont moins de risques de souffrir d'hypertension, de diabète, de démence ou d'un fonctionnement dégénératif. Mieux encore, elles ont 80 % plus de chances d'avoir une vie plus longue et en meilleure santé dans les dix années à venir.

TOUT EST DANS LA TÊTE

Faire de la méditation aide non seulement à se détendre, mais aussi à freiner le vieillissement du cerveau. En scannant le cerveau de 100 personnes, les chercheurs de l'Université de Californie à Los Angeles ont déterminé que celles qui pratiquaient régulièrement la méditation avaient un cerveau en meilleure santé. Leur matière grise a décliné moins rapidement que chez les autres participants. En bref, garder toute sa tête, c'est rester zen.

FAIRE DES GALIPETTES !

Faire l'amour régulièrement n'est pas seulement synonyme de plaisir, mais aussi de santé. Même après 50 ans ! Ce sont les chercheurs de l'Université de Coventry au Royaume-Uni qui le disent. Au début de 2016, ils ont démontré que les endorphines et les ocytocines libérées pendant l'activité sexuelle permettent d'entretenir la mémoire et de réduire le déclin cognitif. A cela, on peut encore ajouter ses bienfaits sur le cœur, le sommeil et le stress. Bref, on l'a compris, pour bien vieillir il faut… se faire plaisir !

VITAMINE B3, L'ÉLIXIR DE JOUVENCE

Rajeunir grâce à une dose de vitamines. L'idée semble sortie de la science-fiction, mais elle devenue réalité à l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne. En mai 2016, des chercheurs ont démontré que la nicotinamide riboside (NR), dérivée de la vitamine B3, ralentit le vieillissement des organes et des tissus en stimulant la production de cellules neuves. On trouve cette molécule dans certains aliments, comme la viande et les céréales. Seul bémol : la NR pourrait tout aussi bien stimuler le fonctionnement des cellules malades. Sans compter que l'étude a été réalisée sur… des souris.