Lettre mensuelle de Heales

EN. NL. ES. DE.

La mort de la mort N°170

Juin 2023

Cela ne signifie pas que nous ne mourrons pas. Mais toutes les maladies liées à l'âge seront un jour éradiquées. On pourra rester jeune plus longtemps",

Jean-Marc Lemaitre, directeur de recherche à l'Inserm et co-directeur de l'Institut de médecine régénérative et de biothérapies de Montpellier.

(Le Figaro. 18 juin 2023).

Le thème de ce mois: Longévité, zones bleues et logements adaptés

---

Introduction

Selon l'OMS, le vieillissement, tel qu'il se développe actuellement, présente à la fois des défis et des opportunités. Il augmentera la demande de soins de santé primaires et de soins de longue durée, nécessitera une main-d'œuvre plus nombreuse et mieux formée, et intensifiera la nécessité de rendre les environnements physiques et sociaux plus conviviaux pour les personnes âgées.

Cependant, ces investissements peuvent permettre aux personnes âgées d'apporter de nombreuses contributions, que ce soit au sein de leur famille, de leur communauté locale (par exemple, en tant que bénévoles ou au sein de la main-d'œuvre formelle ou informelle), ou de la société en général. Les sociétés qui s'adaptent à cette évolution démographique et qui investissent dans le vieillissement en bonne santé peuvent permettre aux individus de vivre plus longtemps et en meilleure santé, et aux sociétés d'en récolter les fruits.

Zones bleues (déjà abordées dans une lettre en 2021)

L'île d'Okinawa (Japon), des zones de la Sardaigne (Italie), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grèce) et Loma Linda (Californie) sont des zones bleues (concept créé en 2005), les zones du monde où les gens vivent le plus longtemps et sont en meilleure santé : Le concept de zones bleues est né des travaux démographiques de Gianni Pes et Michel Poulain, décrits dans le *Journal of Experimental Gerontology*, identifiant la Sardaigne comme la région du monde ayant la plus forte concentration d'hommes centenaires (même si les âges extrêmes peuvent aussi s'expliquer par de données de naissances inexactes).

Si l'alimentation, l'exercice physique et le sommeil sont des facteurs clés de la longévité, les

habitants des zones bleues suivent d'autres modes de vie. Un bon réseau social est indissociable des communautés d'une zone bleue et vous trouverez souvent des grands-parents qui vivent encore avec leur famille. Des études ont montré que les personnes qui s'occupent de leurs petits-enfants sont plus susceptibles de vivre plus longtemps. De même, ces communautés disposent de réseaux sociaux solides et chacun de ces facteurs de mode de vie a été associé à une vie plus longue et plus saine.

Outre l'exercice physique et un régime alimentaire adéquat, le sommeil est un autre facteur déterminant de la longévité. Les habitants des zones bleues veillent à dormir suffisamment pendant la nuit et font souvent de courtes siestes pendant la journée. Dans les zones bleues, les habitants ont tendance à écouter leur corps, plutôt que d'avoir des heures de sommeil fixes. Ils dorment autant que leur corps le leur demande. "Ils ont découvert que des siestes d'une durée de vingt-six minutes seulement permettaient tout de même d'améliorer de 34 % l'exécution des tâches et de plus de 50 % la vigilance générale."

Dans les zones bleues, l'exercice est intégré à la vie quotidienne, plutôt que d'avoir une heure fixe pour aller à la salle de sport ou faire une randonnée. Les habitants font de l'exercice dans le cadre de leurs tâches quotidiennes telles que la cuisine, la marche et le jardinage. Une étude menée sur des hommes vivant en Sardaigne a révélé que le fait d'élever des animaux de ferme, de vivre sur des pentes abruptes et de parcourir de longues distances à pied pour se rendre au travail était associé à une plus grande longévité. D'autres études ont montré que l'exercice physique réduit le risque de cancer, de maladie cardiaque et de décès en général.

Le jeûne est courant dans ces communautés. Le jeûne intermittent est l'un des types les plus connus. Il consiste à jeûner pendant certaines heures de la journée, certains jours de la semaine ou plusieurs jours consécutifs du mois. Il a été démontré que le jeûne permet d'abaisser la tension artérielle, de réduire le poids et de diminuer le cholestérol.

Les personnes qui vivent dans les zones bleues ont souvent un régime alimentaire à base de plantes. En général, la plupart des habitants ne sont pas végétariens mais limitent leur consommation de viande à environ cinq fois par mois. Leur régime alimentaire est généralement composé à 95 % de plantes et contient de grandes quantités de légumes, de légumineuses, de céréales complètes, d'huile d'olive et de fruits à coque. Dans des endroits comme Icaria et la Sardaigne, les habitants consomment souvent de grandes quantités de poisson frais. Ce dernier a tendance à être riche en oméga 3, qui est très important pour la santé du cerveau et du cœur. Les habitants des zones bleues suivent généralement un régime hypocalorique, dont il a été démontré qu'il augmentait la longévité. Manger trop de calories peut entraîner une prise de poids et des maladies chroniques.

Variété de maisons de retraite

Si nous pouvions vivre dans un logement parfait pour tous, combien d'années d'espérance de vie (en bonne santé) gagnerions-nous ? Les maisons de retraite sont-elles plus propices à une vie plus longue que le fait d'être à la maison avec des membres de la famille (plus jeunes) ? Ou est-ce l'inverse ?

Les villages de retraités sont des lotissements plus vastes, limités par l'âge, qui constituent une forme importante de logement pour les personnes âgées aux États-Unis, en Australie, en Nouvelle-Zélande et en Afrique du Sud depuis au moins quarante ans. Dans certains cas, notamment en Floride et en Arizona, ces lotissements peuvent être très vastes et compter jusqu'à 5 000 habitations. Cette échelle de peuplement, possible dans les régions où le terrain est relativement bon marché et où les lois d'urbanisme sont relativement peu restrictives, signifie que des équipements collectifs somptueux - terrains de golf, piscines, courts de tennis, centres de remise en forme et bien d'autres choses encore - peuvent être fournis de manière économique et ce sont ces équipements qui génèrent la demande pour ce type de logement, en particulier parmi les jeunes retraités. La réduction des effectifs pour les personnes ayant dépassé la cinquantaine est beaucoup plus courante aux États-Unis qu'au Royaume-Uni, par exemple, et cette tendance est renforcée à la fois par le fait que les impôts locaux américains sont beaucoup moins élevés en dehors des villes et par les énormes avantages climatiques que l'Arizona et la Floride peuvent offrir.

Un autre grand avantage des grands complexes de retraite est qu'il est possible de fournir des soins de manière très flexible au fur et à mesure que les résidents vieillissent et deviennent plus fragiles, soit dans des maisons individuelles par des travailleurs sociaux opérant à partir d'un centre central, soit dans des maisons de soins et des logements subventionnés fournis au sein du complexe de retraite global.

Les services de vie autonome sont supposés offrir aux résidents la liberté de vivre leur vie comme ils l'entendent. répondre aux besoins particuliers des résidents. La vie autonome est conçue pour combiner le confort familier de la maison avec l'intérêt de nouvelles expériences.

Selon une étude sur le contrôle personnel et le vieillissement dans une maison de retraite, les résidents à qui l'on a appris à se considérer comme plus indépendants et à assumer davantage de responsabilités dans leurs activités quotidiennes, plutôt que de dépendre uniquement du personnel soignant ou infirmier, ont vécu plus longtemps que ceux qui ont été traités tout aussi gentiment, mais à qui l'on n'a pas proposé d'activités susceptibles d'accroître leur perception de l'indépendance. L'étude a démontré une amélioration significative dans le groupe expérimental par rapport au groupe témoin en termes de vigilance, de participation active et de sentiment général de bien-être.

Dans une étude réalisée en 1979 "inversant le temps", huit hommes âgés ont vécu ensemble pendant cinq jours dans le cadre d'une retraite, *comme s'ils vivaient en réalité 20 ans en arrière* (c'est-à-dire en 1959). Cette expérience s'est traduite par une amélioration de plusieurs paramètres. L'audition, la mémoire et la force de préhension se sont améliorées.

Cet environnement collectif pourrait également être l'endroit idéal pour des études collectives de nouveaux traitements pour la longévité. Mais cela ne se produit pas assez.

Conclusion

Notre environnement contribue fortement à la durée de notre vie. Le niveau de richesse est un aspect important, mais de nombreux autres aspects sont également importants. Les États-Unis sont de loin le pays qui compte le plus grand nombre de scientifiques médicaux et qui consacre la plus grande part de son PIB à la santé, en pourcentage et en valeur absolue. Cependant,

l'espérance de vie aux États-Unis est loin derrière la plupart des pays européens et le Canada, mais aussi de pays plus pauvres.

Cela signifie que des progrès importants pour une vie plus longue et plus saine ne nécessitent pas absolument des besoins de financement importants. Mais il faut plus de recherche, plus de données, plus d'essais cliniques avec des personnes âgées bien informées pour "réutiliser" ce qui peut l'être et aussi détecter / démythifier des visions parfois trop optimistes. Ces études pourraient également permettre de détecter des "signaux faibles" nous informant à propos d'évolutions plus radicales envisageables en matière de longévité.

Bonne nouvelle du mois : La supplémentation en taurine ralentit le vieillissement et prolonge la vie des souris

---

La taurine est un acide largement répandu dans les tissus animaux et humains. Sa concentration diminue avec l'âge. Il est maintenant établi qu'une supplémentation est utile pour une longévité saine chez les souris. Une publication dans *Science* mentionne que la durée de vie médiane des souris traitées à la taurine a augmenté de 10 à 12 %, et que l'espérance de vie à 28 mois a augmenté d'environ 18 à 25 %.

Dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres, les essais cliniques sur des volontaires âgés bien informés devraient commencer rapidement.

Pour plus d'informations

- Heales, LEVF, International Longevity Alliance, Longecity et Lifespan.io
- Actualités scientifiques mensuelles de Heales
- Source de l'image