"*Tous mes biens pour un instant".*

Attribué à la reine Élisabeth Ire sur son lit de mort, à l'âge de 69 ans, en 1603.

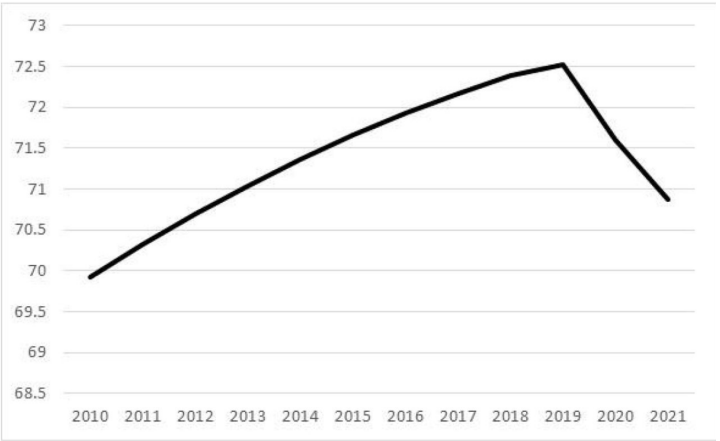
---

**Le thème de ce mois-ci : La diminution de l'espérance de vie. Après le Covid-19, (quand) le rebond viendra-t-il ?**

---

## Introduction

L'espérance de vie moyenne s'est améliorée chaque année au cours des 70 dernières années, à partir de la fin de la Seconde Guerre mondiale. À partir de 1948 environ, l'espérance de vie a dépassé le niveau d'avant-guerre. Cela signifie qu'en ce qui concerne l'espérance de vie (et probablement aussi la richesse et le bonheur moyens dans le monde), chaque année a été globalement meilleure que jamais.




Cette tendance semblait inébranlable, même si l'espérance de vie a considérablement diminué dans certaines parties du monde. Par exemple, la diminution de l'espérance de vie dans les pays du "bloc communiste européen" au cours des années soixante-dix du siècle dernier et, à la fin du XXe siècle, dans de nombreux pays africains en raison du sida, n'a pas interrompu la tendance mondiale.

Mais l'épidémie de Covid a changé la situation de manière spectaculaire, ce que beaucoup d'entre nous, en particulier les longévistes, sous-estiment encore.

## Statistiques

Pour bien comprendre la situation, voici les données globales :

Entre 2000 et 2019, nous avons gagné plus de cinq ans d'espérance de vie.

En 2020 et 2021, nous en perdions environ un tiers, revenant ainsi à la situation qui prévalait vers 2013. Patrick Heuveline écrit dans la Revue de la population et du développement *: Après 69 années d'augmentation ininterrompue de 1950 à 2019, l'espérance de vie mondiale est*

*estimée ici avoir diminué de -0,92 année entre 2019 et 2020 (pour les deux sexes) et de 0,72 année supplémentaire entre 2020 et 2021*.

La pire situation parmi les grands pays industrialisés est sans aucun doute celle des États-Unis. C'est le pays dont le budget consacré à la santé est le plus élevé au monde (en termes absolus, par habitant et en pourcentage du PIB). C'est le pays qui compte le plus de scientifiques (réputés) au monde. Pourtant, l'espérance de vie est retombée à son niveau de la fin du 20e siècle (1996) !

Nous ne disposons pas de beaucoup d'informations concernant l'évolution de 2022. En revanche, nous disposons de données relativement bonnes pour les pays européens. On peut dire que la situation sur ce continent semble ne pas s'aggraver mais aussi ne pas (encore ?) revenir à la situation "pré-covidique". Nous savons, par exemple, que l'espérance de vie a diminué au Danemark, qu'elle est restée stable en Belgique et qu'elle s'est légèrement améliorée en France.

Pour suivre l'évolution des derniers mois, le site Momo surveille l'activité européenne de mortalité mensuelle (MOnthly MOrtality), visant à détecter et à mesurer la surmortalité liée à la grippe saisonnière, aux pandémies et à d'autres menaces pour la santé publique. Les derniers mois semblent revenir à la situation d'avant le Covid (sans toutefois l'améliorer).

**Cause première : le Covid**

Selon les Centers for Disease Control and Prevention, il existe dix causes de décès pour les adultes de plus de 65 ans en 2020 aux États-Unis:

1. Maladies cardiovasculaires : 556,665
2. Néoplasmes malins (cancers): 440,753
3. **COVID-19 : 282 836**
4. Affections cérébrovasculaires : 137,392
5. Maladie d'Alzheimer : 132,741
6. Maladie chronique des voies respiratoires inférieures : 128,712
7. Diabète sucré : 72,194
8. Blessures non intentionnelles : 62,796
9. Néphrite : 42 675
10. Grippe et pneumonie : 42 511

Bien sûr, le Covid est nouveau dans cette liste par rapport aux années précédentes. Le nombre de victimes est probablement sous-estimé.

**Conséquences médicales directes et indirectes**

**Covid long**

Le Covid long est particulièrement préoccupant chez les personnes âgées (65 ans ou plus), qui courent un plus grand risque de persistance des symptômes associés au Covid-19. En outre, cette maladie pourrait déclencher ou exacerber des maladies chroniques courantes chez les personnes âgées, telles que les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires, les

troubles neurodégénératifs et le déclin fonctionnel. En outre, les effets perturbateurs du COVID-19 sur les personnes âgées ne doivent pas être sous-estimés ; les lockdowns et autres restrictions peuvent avoir réduit les interactions sociales des personnes âgées, et celles-ci sont également susceptibles d'avoir perdu un conjoint ou un proche au cours de la pandémie, ce qui peut contribuer au déclin mental et physique.

**Pas d'effet rebond, au moins jusqu'en 2022**

Logiquement, après le nombre élevé de morts de le Covid-19, il devrait y avoir un "effet rebond" car les "faibles" ont été "éliminés" et les "forts" ont survécu. Un tel effet ne s'est pas produit, probablement, entre autres, en raison des conséquences négatives de la longue période de l'épidémie.

**Déficit d'autres interventions médicales**

En raison de la crise du Covid-19 et de toutes les mesures prises pour prévenir la contamination, il a été difficile de traiter normalement de nombreuses autres maladies, en particulier dans les pays riches, et de maintenir le rythme des vaccinations, en particulier dans les pays pauvres. Il est également probable que la confiance dans la vaccination ait diminué.

**Pas d'augmentation des suicides dans la population âgée**

Beaucoup pensaient que le lockdown, les restrictions et la crise provoqueraient une vague de suicides. Cela n'a globalement pas été le cas à notre connaissance (les statistiques concernant les suicides ne sont pas toujours fiables).

**D'autres causes possibles de la diminution de l'espérance de vie sont l'alimentation, la pollution (de l'air) et d'autres aspects environnementaux.**

Malheureusement, le Covid-19 n'est pas la seule raison, et nous pourrions avoir une réduction de la longévité. Il y a au moins trois raisons d'être pessimiste.

Dabord, l'obésité et les aliments trop transformés. La consommation d'aliments transformés et raffinés peut entraîner une prise de poids et l'obésité, car ils sont généralement pauvres en protéines et riches en graisses et en glucides. Cela peut pousser les gens à surconsommer ces aliments pour satisfaire les besoins en protéines de leur organisme. Au cours des dernières décennies, la qualité et la quantité des aliments ont été constamment améliorées et les substances très toxiques sont beaucoup moins présentes. Mais de nouvelles substances et "cocktails toxiques" peuvent s'accumuler progressivement.

Deuxièmement, la pollution de l'air : Comme pour l'alimentation, la pollution de l'air est à la fois moins problématique et plus problématique. Elle est moins problématique, surtout en Europe et en Amérique du Nord, parce que la pollution très lourde, rapide et mortelle, est moins présente. Par exemple, le Grand smog de Londres a tué des milliers de personnes en 1952. Mais c'est

davantage un problème concernant les effets à long terme dus aux petites particules, aux microplastiques...

L'un des aspects les plus potentiellement inquiétants de la santé mondiale est la diminution globale de la population d'arthropodes (insectes et arachnides) dans la plupart des régions du monde. C'est extrêmement inquiétant, car les insectes sont supposés relativement résistants à de nombreuses substances. Leur nombre semble diminuer même dans les régions où les espaces naturels s'améliorent. Nous ne savons pas pourquoi cela s'est produit, mais l'une des causes est très probablement l'augmentation globale des substances polluées.

Bien sûr, cela pourrait affecter les humains à l'avenir. Peut-être que l'augmentation de certaines substances ou "cocktails toxiques" a déjà un impact sur nous sans que nous nous en rendions compte, sauf par le biais de signaux faibles comme les allergies.

Enfin, et ce n'est peut-être pas le moins important, le réchauffement climatique tue de plus en plus de personnes. Il n'y a pas encore d'impact global négatif car, pour l'instant, il y a plus de gens qui meurent de situations liées au (trop) grand froid que de situations liées au (trop) grand chaud. Toutefois, cette situation pourrait changer radicalement lorsque le réchauffement climatique provoquera des vagues de chaleur plus importantes et plus longues.

**Conclusion : Que pourraient faire les longévistes ?**

Le Covid-19 n'est pas seulement une mauvaise nouvelle dans la lutte contre la sénescence. Le Covid-19 est plus lié au vieillissement que la plupart des maladies transmissibles ou non transmissibles. Cette maladie a poussé les États, les organisations internationales et les autorités sanitaires à investir davantage dans la prévention, la recherche et les mesures économiques que pour toute autre maladie.

Nous autres civilisations, savons maintenant que nous sommes mortelles, écrivait Paul Valéry en 1919, à la fin de la Première Guerre mondiale. Environ un siècle plus tard, nous savons que même des progrès scientifiques et médicaux rapides peuvent coexister avec une diminution de la santé (et de la richesse).

Pour inverser cette tendance, nous devrions être mieux organisés, moins bureaucratiques et plus transparents, utiliser moins de brevets et de droits de propriété intellectuelle et partager vraiment plus de connaissances dans une vision de source ouverte.

Nous devons également réfléchir de manière plus systématique à la résilience et à la santé. Nous avons besoin de données plus fiables et **réellement** accessibles aux scientifiques, avec davantage d'essais cliniques. Les résultats, mauvais, bons et même non significatifs, doivent être disponibles pour ouvrir des pistes (s'ils sont positifs), pour fermer des portes (s'ils sont négatifs ou neutres) et pour être ensuite analysés et conservés grâce à l'Intelligence Artificielle d'aujourd'hui et de demain.

Il se peut que la diminution de la richesse soit temporaire lorsque l'accumulation de connaissances ne s'arrête pas. L'effet boule de neige négatif pourrait s'arrêter. Cependant, cela n'est pas certain. Nous pourrions être généreux envers les citoyens pour qu'ils se relèvent collectivement le plus vite possible. C'est aussi de la générosité envers notre futur moi sénescent.

## La bonne nouvelle du mois : Le taux de mortalité des rats-taupes nus n'augmente pas avec l'âge

La plupart des petits mammifères ont une durée de vie courte. Les rats nus font partie des exceptions. Le plus vieux rat taupe connu a presque 40 ans, vivant dix fois plus longtemps que la plus vieille souris ou le plus vieux rat.

Mais il y a d'autres nouvelles positives. Ces rongeurs sont suivis depuis de nombreuses années ; jusqu'à présent, ils ne semblent pas vieillir. Plus précisément, même s'il existe des signes de vieillissement, les statistiques connues établissent que leur probabilité de mourir n'augmente pas du tout avec l'âge, ce qui avait déjà été annoncé en 2018 et qui a été fermement confirmé par les données du même groupe d'animaux il y a quelques jours.

## Pour plus d'informations

- Heales, Longevity Escape Velocity Foundation, International Longevity Alliance, Longecity et Lifespan.io
- Actualités scientifiques mensuelles de Heales
- Chaîne YouTube de Heales
- Source du schéma: Global life expectancy, 2010-21 (both sexes, in years). 2010-19, United Nations (2019); 2010-21, Patrick Heuveline's calculations
- Contactez nous