

## La mort de la mort. Lettre de février 2016. Numéro 83.

*La recherche biomédicale, promet de grandes progressions pour la vie, la santé et l'enrichissement. Imaginez combien vous seriez plus heureux si un être cher décédé prématurément était encore en vie, ou si un proche malade était en bonne santé. Multipliez ce bénéfice par plusieurs milliards et à perpétuité. Compte tenu de cette manne potentielle, le but moral primaire pour les bioéthiciens d'aujourd'hui peut se résumer en une seule phrase: Bougez-vous de là (2015, traduction). Steve Pinker, scientifique américain critiquant les nombreux cas dans lesquels les bioéthiciens, au lieu de réclamer le progrès médical pour tous, s'interrogent sur des risques très spécifiques voire très hypothétiques.*



---

### Vingt-trois pistes pour vivre plus longtemps

---

Dans cette lettre, tout ce qui permet de vivre plus longtemps sera abordé, que nous puissions aujourd'hui influencer ou pas le facteur concerné. Par effet-miroir, cette lettre aurait pu également s'intituler, "Vingt-trois moyens pour mourir plus rapidement."

Beaucoup de caractéristiques décrites paraîtront évidentes à certains lecteurs. Et pourtant presque tout ce qui est décrit ci-dessous fait l'objet de discussions. Il n'est pas actuellement possible de mesurer avec certitude la part de chacun des aspects cités car nombre de ces aspects s'influencent les uns les autres. Pour de nombreux éléments cités, il se peut que ce qui est perçu comme une cause ait été mal mesuré et/ou ne soit pas une cause mais un effet. Pour prendre un exemple parmi bien d'autres, alors qu'est généralement admis largement que faire de l'exercice a un effet positif sur la santé, une étude récente semble établir que des jumeaux monozygotes donc des personnes génétiquement identiques ont une espérance de vie identique qu'ils fassent du sport ou qu'ils n'en fassent pas. Si cette étude était confirmée, cela signifierait que les citoyennes et citoyens vivant plus longtemps ont tendance à faire plus de sport, mais pas que l'exercice de sport les fait vivre plus longtemps.

Par ailleurs, vous vous rappellerez probablement en lisant ces lignes combien le monde tel qu'il est est injuste car les inégalités qui apparaissent entre citoyens dès avant la naissance se renforcent les unes les autres. Même si les inégalités d'aujourd'hui sont bien moindres que celles d'hier, nous restons en effet frappés d'inégalité du berceau au cercueil.

### D'abord, il y a tout ce qui est déterminé dès avant votre naissance

1. Patrimoine génétique. Le lecteur de la présente étant très probablement humain, il est très chanceux comparé à la plupart des mammifères. Certains d'entre nous sont

encore plus chanceux car ils héritent de leurs parents des gènes donnant une espérance de vie plus longue. D'autres "héritent" d'affections génétiques, de risques accrus de maladie cardio-vasculaires, de cancers, de maladies neuro-dégénératives. Même certaines caractéristiques a priori sans liaison avec la santé sont corrélés à une durée de vie différente. Ainsi, les individus de petite taille semblent vivre plus longtemps.

2. Sexe. Les femmes vivent plus longtemps que les hommes. Est-ce pour une raison génétique? Probablement, mais il y a bien d'autres aspects qui jouent, par exemple que les femmes sont moins nombreuses à fumer, jouer avec leur vie en voiture, user de violence,...

3. Âge que vous avez. C'est l'aspect de loin le plus déterminant en 2015, que vous soyez riches et puissant ou pauvre et en santé fragile. L'octogénaire le plus riche du monde a statistiquement moins d'années à vivre (encore) que le bébé d'une famille pauvre même né dans les régions du monde les plus déshéritées.

4. Date de naissance. Plus vous êtes né tard, plus vous vivrez longtemps. En effet, chaque année, depuis plus d'un siècle et demi, nous, citoyens du monde, gagnons en moyenne 3 mois d'espérance de vie.

5. Durée et qualité de vie de vos parents. Plus vos parents (même adoptifs) vivent bien et longtemps, plus vous vivrez longtemps et bien.

**Ensuite, vient ce qui se décide généralement avant l'âge adulte. Les trois indicateurs cités sont très interdépendants.**

6. Le niveau d'éducation. Les personnes ayant une formation universitaire vivent bien plus longtemps que ceux qui n'ont pas fait d'études supérieures.

7. Le niveau de vie. L'espérance de vie est généralement d'autant plus élevée que le niveau de vie est élevé.

8. Le lieu de résidence. L'espérance de vie varie selon les États. A l'intérieur d'un État, elle varie selon la région, la municipalité et même le quartier. En règle générale, c'est dans les quartiers, les municipalités, les régions et les pays où les revenus sont le plus élevés que les habitants vivent le plus longtemps. Les cartes de l'espérance de vie ne suivent pas cependant exactement les cartes de niveau de vie.

9. Les croyances (religieuses ou non). Un investissement affectif pour une conviction semble un facteur de longévité.

**Puis il y a ce que vous faites et ce à quoi vous êtes exposé durant votre vie**

10. Situation familiale: une personne vivant dans un cadre familial stable et sans isolement vivra plus longtemps. Le mariage avec un conjoint en bonne santé vivant longtemps est un facteur de longévité particulièrement pour les hommes. Avoir des enfants plus tard est un facteur de longévité chez les femmes.

11. Situation sociale: un état psychologique avec un niveau de stress faible et l'absence de dépression sont corrélés à une vie plus longue.

12. Niveau de patrimoine et de revenu: les personnes plus riches vivent plus longtemps. Mieux vaut être propriétaire que locataire, et avec un salaire élevé qu'avec un salaire bas.

13. Type de travail: un emploi enrichissant, pas trop stressant, avec des horaires réguliers et durant la journée (pas de travail nocturne donc) semble un facteur de

longévité.

14. Quantité de l'alimentation et poids induit: l'absence d'obésité forte est certainement une cause de vie plus longue. L'absence d'obésité faible est probablement aussi positive. Cependant selon certaines études, un indice de masse corporelle bas est lié à une surmortalité.

15. Qualité de l'alimentation. Une alimentation équilibrée sans excès de graisses, de sucres et d'aliments carnés, est favorable à une vie en bonne santé plus longue. Les aliments pour lesquels des effets positifs sont ou ont été affirmés sont notamment: les aliments contenant des antioxydants, des aliments épicés, les aliments ayant des propriétés médicinales, l'alcool à petite dose particulièrement le vin rouge, d'autres aliments contenant du resvératrol, ce qui contient des acides gras oméga-3, certains poissons, une alimentation avec plus de légumes et de fruits, le café, le thé vert, le chocolat. Pour chacun des aliments cités, il y a également contestation des effets positifs. Il est improbable qu'un seul de ces aliments ou composant alimentaire ait un effet important à lui seul.

16. Sommeil: pour une espérance de vie plus longue, il ne faut dormir ni trop peu, ni trop (aux environs de sept ou huit heures par nuit) et surtout dormir aux heures habituelles (pas de travail de nuit régulier)

17. Exposition à certaines substances et radiations: de nombreuses substances contribuent à une diminution de la durée de vie moyenne. Pour les produits absorbés volontairement, c'est le tabac qui a l'effet négatif de très loin le plus important. Pour ce que nous ne choisissons pas, ce sont probablement les particules fines et les autres formes de pollution atmosphérique qui ont l'effet nocif le plus déterminant. De nombreux produits et des rayonnements ont un effet négatif fort à des doses auxquelles nous ne sommes heureusement pas soumis en temps normal. L'effet à faibles doses de ces mêmes produits fait l'objet d'importantes controverses particulièrement pour tout ce qui concerne les rayonnements d'origine artificielle notamment parce qu'il est difficile de détecter un effet réduit et parce qu'un danger invisible fait plus peur qu'un danger visible (à raison si le risque existe).

18. Risque d'accident et de violence: les personnes vivant dans un environnement plus sécurisé, en dehors de zones de conflit, utilisant des véhicules en respectant toutes les règles de sécurité ont, bien sûr, une espérance de vie supérieure.

### **Et puis vient la médecine et d'autres pratiques visant principalement à une vie en bonne santé plus longue**

19. Les personnes vivant dans un environnement où des règles d'hygiène efficaces sont suivies, notamment pour limiter les possibilités d'infection, vivent plus longtemps. C'est surtout à un âge avancé que cet aspect est important.

20. Une meilleure qualité des soins médicaux permet une vie en bonne santé plus longue, particulièrement pour ce qui concerne la médecine préventive.

21. L'exercice physique semble un facteur de longévité, mais peut-être pas si cet exercice est intense.

22. L'exercice intellectuel semble contribuer à la prévention et à la diminution de l'impact des maladies neuro-dégénératives

23. A titre de fin de liste au second degré, signalons que les hommes et animaux castrés semblent vivre plus longtemps que les autres. Rassurons cependant les hommes modérément tentés par cette modification corporelle: l'effet est controversé.

---

## La bonne nouvelle du mois: Un débat public américain confirme que les partisans d'une longévité accrue l'emportent sur ceux qui souhaitent le statu-quo

---

Sous le titre "Lifespans are long enough", deux adversaires de progrès trop radicaux pour la longévité, Ian Ground, philosophe et Paul Root Wolpe, bioéthicien affrontaient Aubrey de Grey, le spécialiste mondial de la lutte contre le vieillissement, et Brian Kennedy du "Buck Institute for Research on Aging. Le public devait indiquer s'il pensait que la durée de vie actuelle est suffisante.

Non seulement le public new-yorkais était au départ majoritairement favorable aux progrès de la longévité, mais plus d'auditeurs seront convaincus en cours de débat. Au score final 49 % des auditeurs pensent que la vie n'est pas assez longue contre 40 % pensant qu'elle est assez longue (et 11 % restant indécis).

Rappelons aux adversaires de la longévité accrue qu'il n'est point question d'obliger à vivre plus longtemps, mais seulement d'offrir un choix à ceux qui le souhaitent. Pour ceux qui souhaitent un départ anticipé, les possibilités ne manquent malheureusement pas.

---

### Pour en savoir plus:

- De manière générale, voir notamment: [heales.org](http://heales.org), [sens.org](http://sens.org) et [longevity.org](http://longevity.org)
- Étude relative à l'exercice physique non efficace pour la longévité: <http://www.nature.com/articles/srep18259>
- Déterminants de la longévité, voir notamment [https://en.wikipedia.org/wiki/Longevity#Major\\_factors](https://en.wikipedia.org/wiki/Longevity#Major_factors) (en anglais) et [https://fr.wikipedia.org/wiki/Long%C3%A9vit%C3%A9#Facteurs\\_de\\_long.C3.A9vit.C3.A9\\_humaine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Long%C3%A9vit%C3%A9#Facteurs_de_long.C3.A9vit.C3.A9_humaine) (en français)
- Pour visionner le débat américain: <http://intelligencesquaredus.org/debates/past-debates/item/1493-lifespans-are-long-enough>
- Source de la photo: <https://www.flickr.com/photos/tom-margie/3189268106>