



Lorsque la déclaration d'indépendance (des Etats-Unis) fut ratifiée le 4 juillet 1776, le premier droit inaliénable mentionné dans ce document est le droit à la "vie". La déclaration ne se réfère pas à une durée ou à une période de notre vie (traduction). Thomas J. Money. Avocat.

---

### **Thème du mois: les différences entre hommes et femmes en matière d'espérance de vie**

---

La différence liée au sexe est un déterminant extrêmement important pour le calcul de l'espérance de vie. A l'échelon mondial, la différence est d'environ 4 ans : 69 ans pour les femmes et 65 ans pour les hommes. Dans les pays de l'Union européenne et les autres pays au niveau de vie élevé, la différence est plus nette encore. Elle peut atteindre 8 ans. Ces dernières décennies, dans certains pays riches, notamment aux Etats-Unis, la différence tend cependant à se réduire et n'est plus que de 5 à 6 ans

Il faut rappeler que lorsque les écarts se réduisent ou se creusent, c'est parce que pour l'un des deux sexes, l'espérance de vie croît plus vite et non parce que l'espérance de vie des femmes ou des hommes décroît. Ni les hommes ni les femmes ne sont donc perdants. Chaque groupe vit plus longtemps qu'hier et, sauf renversement de tendance, moins longtemps que demain.

Actuellement, il n'y a que dans quelques pays que les hommes vivent plus longtemps que les femmes en moyenne. Il s'agit de pays où l'espérance de vie est extrêmement courte. Selon l'ONU, cela concernerait l'Afghanistan, le Zimbabwe, le Lesotho et le Swaziland, 4 pays où l'espérance de vie est de moins de 45 ans.

La différence de mortalité entre hommes et femmes concerne toutes les tranches d'âge mais elle est particulièrement spectaculaire pour les personnes atteignant un âge avancé. Alors qu'il naît un peu plus d'hommes que de femmes, environ deux tiers des octogénaires sont des femmes. Parmi les centenaires, plus de 80 % sont des femmes et parmi les supercentenaires (plus de 110 ans), c'est plus de 90 %.

Il semble que cette différence en faveur des femmes soit présente depuis que le décès lors de l'accouchement est devenu - heureusement - un événement rare. Avant le 20<sup>e</sup> siècle, les décès à l'accouchement étaient extrêmement nombreux, particulièrement dans les hôpitaux, principalement suite à l'ignorance des modes de contamination des maladies infectieuses. Les femmes ayant des enfants mouraient donc très souvent avant la ménopause.

Il n'y a pas une cause simple et reconnue pour la longévité plus importante des femmes. Les origines peuvent être génétiques, physiologiques mais aussi sociales et culturelles.

### **Causes génétiques**

Comme chacun sait, les chromosomes des hommes et des femmes ne sont pas identiques. Il est possible que certains gènes spécifiques des femmes permettent une plus grande longévité ou inversement que des gènes des hommes soient responsables d'une vie plus courte.

Certains organes spécifiques de la cellule, les mitochondries ne se transmettent que de mère en fille. En effet, lors de la fécondation d'un ovule humain, les noyaux du spermatozoïde et de l'ovule s'unissent mais les mitochondries de l'ovule ne sont pas modifiées. Selon certains chercheurs, les mitochondries présentes dans les cellules des hommes (et d'autres animaux mâles) ne feraient donc pas l'objet d'une "amélioration" par sélection naturelle. Les mitochondries des hommes seraient donc de moindre "qualité" ce qui pourrait signifier plus de mortalité.

La sélection naturelle peut avoir "favorisé" une vie plus longue des femmes par rapport aux hommes car les chances de survie des enfants sont plus élevées en cas de vie plus longue de la mère qu'en cas de vie plus longue du père. Il se peut aussi que la sélection naturelle ait plutôt "favorisé" une espérance de vie similaire aux hommes et aux femmes mais tenant compte que, pour permettre à la femme d'accoucher, une plus grande résistance était nécessaire.

### **Autres causes biologiques**

La taille des hommes est en moyenne plus grande que celle des femmes. Or, en moyenne, les personnes de plus petite taille vivent plus longtemps.

Les femmes comme les hommes, dans la société contemporaine, ont très souvent tendance à s'alimenter de manière trop abondante. L'obésité qui en résulte apparaît chez les femmes comme chez les hommes. Dans de nombreux pays, l'obésité est même plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Mais les hommes ont plus tendance à accumuler de la masse adipeuse au niveau de la ceinture abdominale. Cette accumulation favorise les maladies cardio-vasculaires et est plus nocive à la santé que l'accumulation de graisses plus au niveau des hanches et des fesses.

Il a parfois été affirmé que la menstruation avait un effet positif sur l'espérance de vie car elle élimine mensuellement un excès de fer.

Selon certaines études, les hommes castrés vivent plus longtemps. Selon d'autres études, ce n'est pas le cas. Si la castration permet une durée de vie plus longue, cela pourrait s'expliquer notamment par des effets bénéfiques d'une moindre production de testostérone.

### **Causes culturelles**

Les habitudes sociales et culturelles des femmes et des hommes, même dans les pays les plus égalitaires, restent fort différenciées. Souvent, les comportements typiquement "masculins" sont assez efficaces pour diminuer la durée de vie !

La consommation d'alcool et de tabac est le comportement le plus nocif pour la santé. En ce qui concerne l'alcool, il est possible qu'une consommation très modérée ne soit pas nuisible voire soit favorable. Mais, la consommation beaucoup trop élevée dans les pays de l'est de l'Europe particulièrement la Russie est probablement la cause principale de la situation sanitaire catastrophique pour les hommes dans ces régions. Une russe vit actuellement en moyenne 72 ans alors qu'un russe ne vit en moyenne que 58 ans, soit 14 ans de moins.

Le tabac est également une cause de mortalité importante. Les fumeurs sont plus nombreux que les fumeuses. L'augmentation de la consommation de tabac chez les femmes pourrait être une des causes de la diminution des différences entre hommes et femmes en France.

Les hommes sont également plus souvent des victimes de morts violentes. Il en va ainsi des meurtres, des suicides, des accidents de la route et même de pratiques sportives dangereuses.

Enfin, en termes de prévention, les femmes sont plus souvent amenées à consulter un médecin suite aux maternités, à la ménopause et probablement aussi à des habitudes culturelles plus prudentes et de plus grande auto-observation.

### **Quelques mots de conclusion**

La durée de vie moyenne varie considérablement selon le sexe. Les causes sont multiples et varient selon le moment et le lieu. Tant pour les causes biologiques que pour les causes sociales et culturelles, la comparaison entre hommes et femmes peut mener à des idées et propositions d'amélioration pour tous.

---

## La nouvelle du mois: la restriction calorique ne serait pas efficace chez les primates.

---

La restriction calorique, c'est-à-dire une alimentation réduite en quantité mais suffisante du point de vue nutritionnel, est le seul moyen non artificiel généralement reconnu pour permettre l'allongement de la durée de vie. Cependant, récemment, une étude portant sur des macaques semble démentir ce consensus. Deux groupes de primates, l'un nourri de manière restrictive et l'autre nourri plus largement ont été suivis pendant vingt-trois années : ils ont une mortalité similaire.

Deux explications semblent possibles. Soit, la restriction calorique ne fonctionne pas chez les macaques et donc probablement pas chez les humains, soit la restriction n'a pas fonctionné parce que le régime alimentaire n'était pas correct.

---

### Pour en savoir plus :

- De manière générale: <http://heales.org>, <http://longecity.org>, <http://sens.org> et <http://immortalite.org>
- Plus d'information à propos de la durée de vie des femmes et des hommes: [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_countries\\_by\\_life\\_expectancy](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy), [http://en.wikipedia.org/wiki/Life\\_expectancy#Sex\\_differences](http://en.wikipedia.org/wiki/Life_expectancy#Sex_differences), <http://www.larecherche.fr/content/recherche/article?id=15886> et <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982212008093> (en anglais)
- Plus d'information relative à l'expérience de restriction calorique (en anglais): <http://www.nia.nih.gov/newsroom/2012/08/nih-study-finds-calorie-restriction-does-not-affect-survival>
- Source de l'image: [http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Pioneer\\_plaque.svg](http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Pioneer_plaque.svg). Plaque métallique représentant un homme et une femme envoyée à l'intention d'éventuelles intelligences extra-terrestres par la sonde Pioneer 10 en 1972.
- Source de la citation: Live Forever or Die Trying. The History and Politics of Life Extension. 2011. 203 pages. Thomas J. Money.