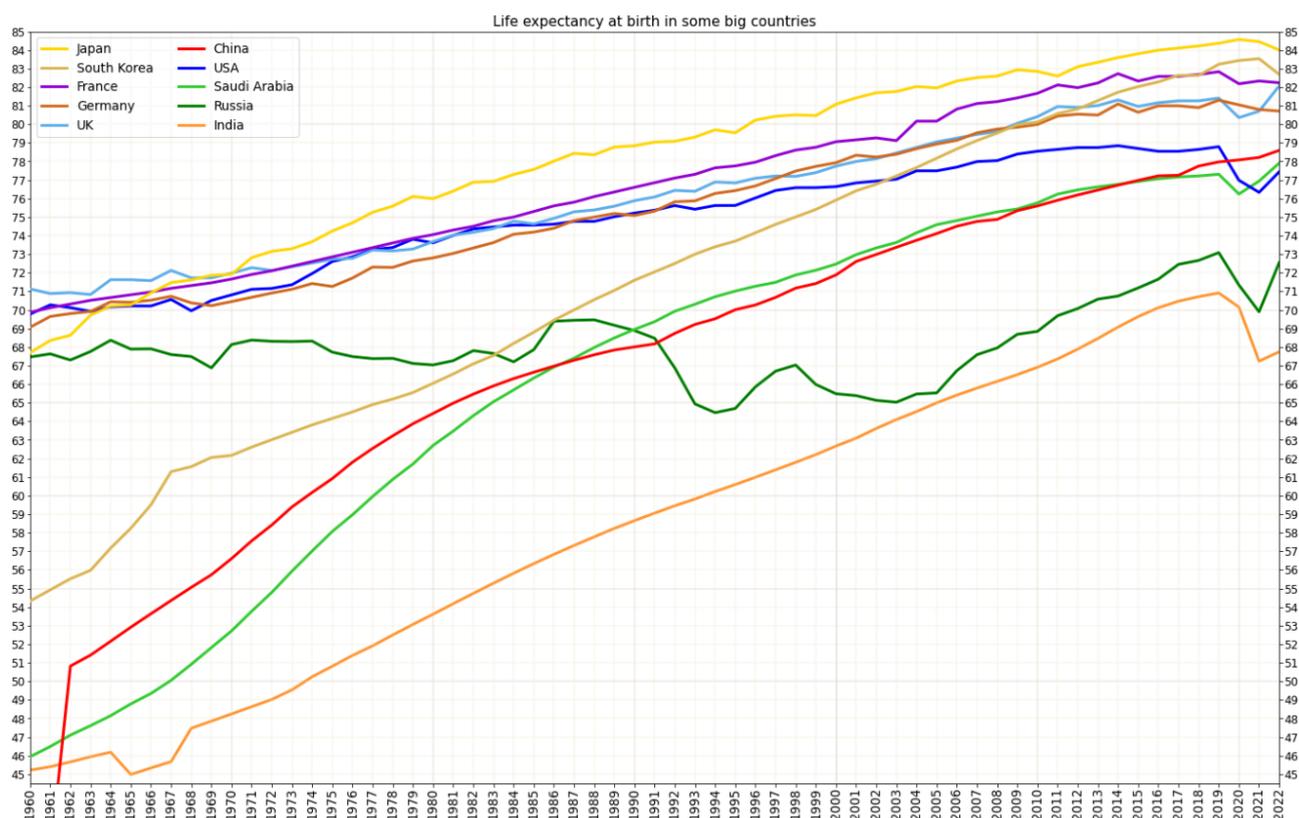


La mort me met très en colère. La mort prématurée me met encore plus en colère.
[Larry Ellison, fondateur d'Oracle](#) ([source](#)),

Le thème de ce mois-ci : Les évolutions positives récentes de l'espérance de vie dans le monde



Introduction

De 1946 à 2019, au niveau mondial, on peut dire que chaque année a été la meilleure période pour être en vie, du moins en ce qui concerne la durée. Cette tendance presque séculaire a été interrompue en 2020, 2021 et peut-être 2022. La période Covid marque la première fois depuis la Seconde Guerre mondiale que l'espérance de vie diminue à l'échelle mondiale. Une [lettre précédente](#) exposait la situation connue il y a un an.

Depuis 2022, la situation s'est considérablement améliorée, notamment en Europe et aux États-Unis. Nous pouvons raisonnablement penser qu'aujourd'hui est à nouveau

le meilleur moment pour vivre. Cependant, nous devons attendre d'autres données pour en être sûrs et pour espérer en l'avenir.

A propos des données relatives à l'espérance de vie

Qu'est-ce que l'espérance de vie ? Il s'agit de la période moyenne pendant laquelle une personne peut espérer vivre. Il existe différentes manières de la calculer. L'espérance [de vie périodique](#) à la naissance est l'espérance de vie depuis la naissance calculée pour une année donnée (ou parfois une autre période). Elle est basée sur la probabilité de décès de chaque personne au cours de cette année. Elle utilise donc les taux de mortalité d'une seule année et suppose que ces taux s'appliquent pendant le reste de la vie d'une personne. Cela signifie qu'en cas de mortalité élevée au cours d'une année donnée, l'espérance de vie calculée diminuera fortement. Cela signifie également que tout changement futur, positif ou négatif, des taux de mortalité n'est pas pris en compte.

L'espérance de vie abordée dans cette lettre est mesurée pour les pays et par sexe. Les données concernant l'espérance [de vie en bonne santé](#), l'espérance de vie de différents groupes, les niveaux de revenus... sont intéressantes, mais ne sont pas disponibles au niveau mondial et sont généralement moins fiables.

On pourrait penser que l'espérance de vie est quelque chose de très facile à mesurer. La date de naissance et la date de décès d'une personne sont des informations de base connues avec précision par presque tout le monde. Cependant, des problèmes se posent, à savoir

- En particulier dans les pays où l'organisation administrative est déficiente, les naissances et les décès peuvent ne pas être enregistrés. Étant donné qu'en général, une espérance de vie élevée est considérée comme positive, il peut y avoir une tendance à exagérer la longévité, en particulier pour les personnes très âgées.
- Les personnes qui migrent peuvent avoir une influence : que se passe-t-il si une personne est née dans un pays et meurt dans un autre ? Qu'en est-il des étrangers qui meurent ? Seront-ils pris en compte pour l'espérance de vie dans le pays dont ils ont la nationalité ou dans lequel ils résident ?
- Et la plus grande difficulté : la lenteur de la transmission des données.

Les données officielles tardent à être disponibles. En 2024, les données disponibles sur l'espérance de vie réelle sont encore souvent antérieures à l'époque de Covid. Les données plus récentes sont souvent contradictoires. Les données que vous trouvez en ligne pour 2022 et 2023 sont souvent des perspectives. Par exemple, les données concernant le [Kirghizstan](#) et le [Bhoutan](#). C'est à la fois fascinant et déprimant. Non seulement nous ne savons pas encore comment arrêter le vieillissement, mais nous ne savons même pas comment le calculer globalement.

Dans la plupart des pays, une institution officielle fournit des informations sur l'espérance de vie. Mais pour comparer au niveau mondial, il faut s'appuyer sur des données provenant d'institutions internationales, en particulier de l'Organisation mondiale de la santé. La [page Wikipédia sur l'espérance de vie](#) donne des données de 2023 pour les Nations unies, de 2022 pour le Groupe de la Banque mondiale et l'OCDE et de 2019 pour l'Organisation mondiale de la santé.

D'autres bonnes sources sont disponibles :

- [Gapminder](#)
- [Notre monde en données](#)
- [Worldometer](#)
- [Statista](#)
- [Macrotrends](#)
- [Eurostat](#)
- [Human Mortality Database](#)

Ces sources sont principalement basées sur des données officielles, souvent de l'ONU.

Analyse mondiale de l'espérance de vie par l'OMS

[La hausse de l'espérance de vie a été temporairement interrompue en 2020](#) et 2021 en raison de l'impact de la pandémie de COVID-19. Au plus fort de la pandémie, l'espérance de vie mondiale à la naissance est tombée à 70,9 ans, contre 72,6 ans en 2019. Cependant, depuis 2022, l'espérance de vie est revenue aux niveaux observés avant l'apparition du COVID-19 dans presque tous les pays et régions. Cette reprise marque un retour à la tendance positive de la longévité observée au cours des dernières décennies.

Au niveau mondial, l'espérance de vie à la naissance atteindra 73,3 ans en 2024, soit une augmentation de 8,4 ans depuis 1995. La poursuite de la réduction de la mortalité devrait se traduire par une longévité moyenne d'environ 77,4 ans à l'échelle mondiale d'ici 2054. Selon les projections de l'OMS, plus de la moitié des décès dans le monde surviendront à l'âge de 80 ans ou plus à la fin des années 2050, contre 17 % en 1995.

Situation européenne

En Europe, nous vivons aujourd'hui plus longtemps qu'avant la période COVID-19. [En 2023, l'espérance de vie à la naissance dans l'UE était de 81,5 ans](#), en hausse de 0,9 an par rapport à 2022 et de 0,2 an par rapport au niveau pré-pandémique de 2019, selon les données publiées par Eurostat le 3 mai.

Il s'agit d'une évolution très positive et des meilleurs progrès réalisés en un an depuis de nombreuses années. Cela signifie également que les conséquences négatives du COVID-19 sont enfin derrière nous.

L'espérance la plus élevée a été enregistrée en Espagne (84,0 ans), en Italie (83,8 ans) et à Malte (83,6 ans). À l'inverse, l'espérance de vie à la naissance la plus faible est observée en Bulgarie (75,8 ans), en Lettonie (75,9 ans) et en Roumanie (76,6 ans). En [France](#) et en Belgique, l'espérance de vie est respectivement de 82,7 et 82,3 ans.

Pour l'Europe, des statistiques très récentes sont disponibles. Les niveaux de mortalité observés par [EuroMOMO](#) ont été inférieurs aux prévisions tout au long du printemps 2024. La situation positive semble donc se poursuivre.

La situation en Amérique du Nord

L'espérance de vie aux États-Unis a commencé à stagner spécifiquement [en 2012, avant de diminuer à partir de 2015](#). L'impact du COVID-19 aux États-Unis a été plus important qu'en Europe. Ainsi, l'espérance de vie en 2021 est retombée au niveau où elle était 20 ans auparavant, atteignant son point le plus bas [depuis 1996](#).

Heureusement, la situation s'est radicalement améliorée ces dernières années. En 2022, [en gagnant 1,1 an entre 2021](#) et 2022, l'espérance de vie à la naissance a atteint 77,5 ans. [En 2023](#), l'espérance de vie est estimée à 79,74 ans pour les deux sexes, 82,23 ans pour les femmes et 77,27 ans pour les hommes. Les perspectives actuelles sont bien meilleures qu'à la fin de la période COVID-19, en particulier pour les femmes.

En 2023, l'agence nationale mexicaine de statistiques INEGI a indiqué que l'espérance de vie totale au Mexique était de 75,3 ans, dépassant de 0,5 an le niveau d'avant COVID 2019. L'INEGI prévoit qu'en 2024, l'espérance de vie au Mexique continuera d'augmenter, atteignant 75,5 ans. Des données détaillées sur l'espérance de vie pour chaque État mexicain sont disponibles sur cette [page de Wikipédia](#).

En 2022, pour la troisième année consécutive, l'espérance de vie au Canada a diminué, marquant une tendance historique et préoccupante avec un déclin plus important chez les femmes.

L'année 2020 a marqué un point de rupture dans l'augmentation de l'espérance de vie au Canada. Cependant, le Québec a rapidement rebondi, atteignant 83 ans en 2021, dépassant ainsi les niveaux d'avant la pandémie. Ailleurs au Canada, le déclin s'est poursuivi selon les dernières données.

Asie

Il est étrangement difficile de disposer d'informations précises sur l'espérance de vie dans les deux plus grands pays du monde.

En Inde, l'espérance de vie pour les deux sexes en 2023 est de [72,03 ans](#), avec 73,65 ans pour les femmes et 70,52 ans pour les hommes. Ce chiffre est censé être supérieur à celui de 2019, mais ces données ne sont pas sans poser de questions.

En Chine, selon les données publiées par la [Commission nationale de la santé](#), l'espérance de vie à la naissance est passée de 77,9 ans en 2020 à 78,2 ans en 2021. En [2023](#), pour certaines informations, l'espérance de vie pour les deux sexes a atteint 78,79 ans, avec 81,52 ans pour les femmes et 76,18 ans pour les hommes. Cependant, la situation du COVID présente un pic négatif plus tardif que dans les autres pays et le [nombre de décès en 2023 augmentait de 6.6 %](#).

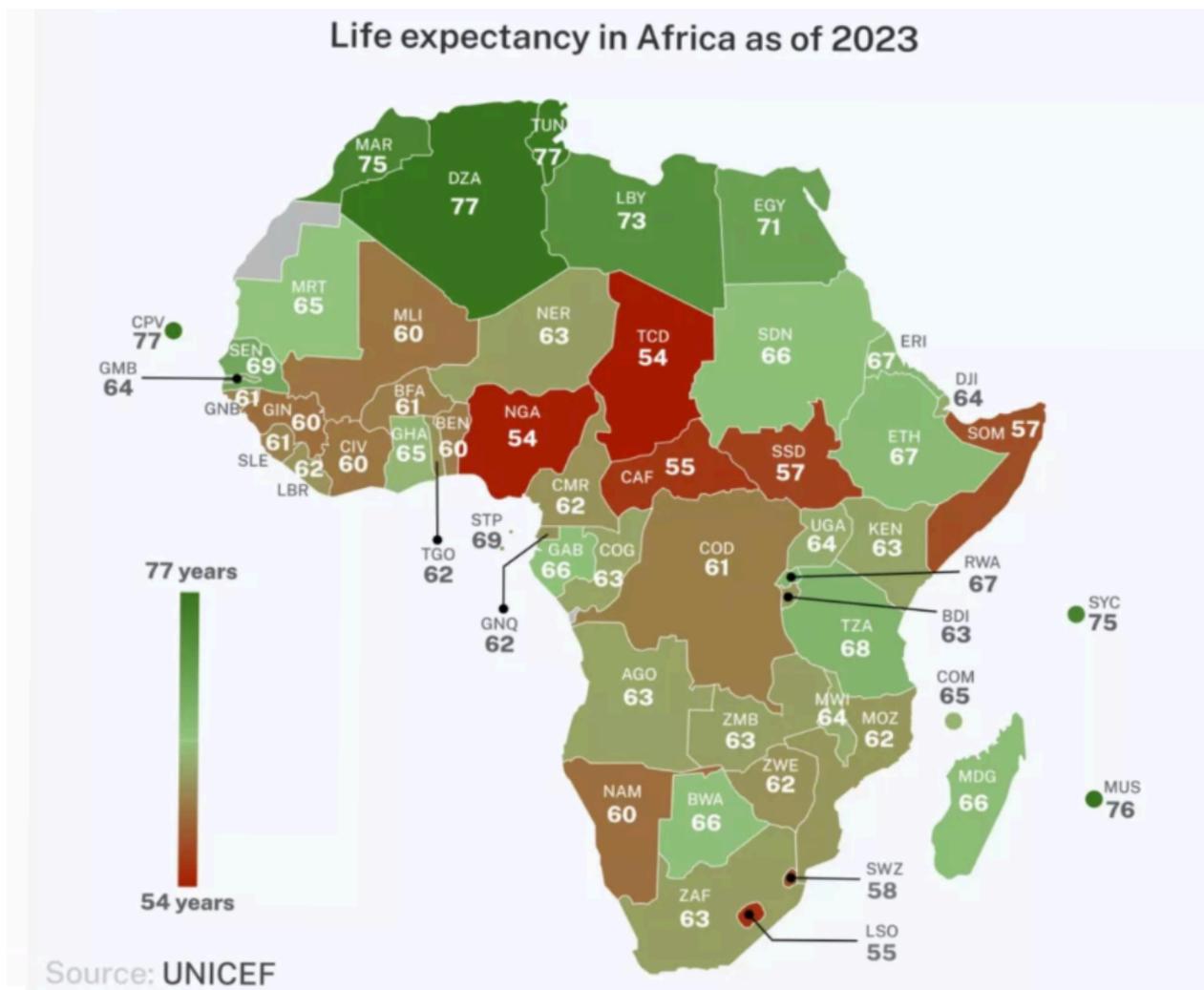
Au Japon, l'espérance de vie [a diminué en 2021 et 2022](#), mais elle est probablement en train de remonter.

Les [habitants de Hong Kong ne détiennent plus le record de l'espérance de vie la plus longue au monde](#), ayant cédé cette position au Japon, car le COVID et le stress général ont un impact sur l'espérance de vie locale. En 2022, l'espérance de vie moyenne des femmes de Hong Kong était de 86,8 ans, alors que leurs homologues japonaises devaient vivre jusqu'à 87,1 ans, selon les dernières statistiques publiées par le gouvernement de Hong Kong. Les données pour 2023 et 2024 n'ont pas encore été publiées.

Analyse par l'OMS de l'espérance de vie en Afrique

Avant la pandémie, la [région africaine avait enregistré des gains substantiels en matière d'espérance de](#) vie, avec une augmentation de 11,2 ans depuis 2000. L'espérance de vie augmente à nouveau depuis 2022. En [2023](#), les pays africains ayant l'espérance de vie la plus élevée sont l'Algérie, la Tunisie et le Cap-Vert, avec 77 ans chacun, suivis de près par l'île Maurice, avec 76 ans.

En revanche, les pays où l'espérance de vie est la plus faible en Afrique sont la République centrafricaine et le Lesotho, tous deux à 55 ans, ainsi que le Nigeria et le Tchad, tous deux à 54 ans. Ces disparités mettent en évidence les défis permanents et les progrès variables en matière de soins de santé sur le continent.



La bonne nouvelle du mois : Essai d'inversion de l'âge avec des volontaires humains âgés

La société [Mitrix Bio](#) prévoit de commencer le premier essai d'inversion de l'âge sur des volontaires humains dans le courant de l'année. L'étude vise d'abord à aider les astronautes à résister aux conditions de microgravité et de rayonnement élevé de l'espace, qui entraînent une perte musculaire et d'autres complications liées au vieillissement prématuré. L'entreprise transplantera de jeunes mitochondries cultivées en bioréacteur dans un groupe de volontaires âgés de 70 à 80 ans pour voir si la technique permet d'inverser le vieillissement.

Il est positif que la [recherche spatiale puisse contribuer à la longévité](#), et ce par le biais d'une expérience menée avec des volontaires âgés et bien informés.

Pour plus d'informations

- [Heales](#), [Longevity](#), [Escape Velocity Foundation](#), [International Longevity Alliance](#), [Longcity](#) et [Lifespan.io](#)
- [Actualités scientifiques mensuelles de Heales](#)
- [Chaîne YouTube de Heales](#)
- [Contactez-nous](#)