

Ce que nous apprend la recherche sur la longévité humaine pour vivre plus longtemps | Aout 2026 | N°208 | La mort de la mort

« Nous faisons confiance à Dieu. Tous les autres doivent apporter des données. » W. Edwards Deming

« Il est facile de mentir avec des statistiques ; il est plus facile de mentir sans elles. » Frederick Mosteller

Thème du mois : ce que nous apprend la recherche sur la longévité humaine pour vivre plus longtemps

Vivre plus longtemps n'est pas le résultat d'un seul facteur. Le message le plus fort qui se dégage de la recherche sur la longévité humaine est que la durée de vie est déterminée par une combinaison de facteurs biologiques, comportementaux, sociaux et environnementaux qui interagissent tout au long de la vie. Parmi ceux-ci figurent l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le bien-être mental, la génétique, le sexe, les liens sociaux, le statut socio-économique et les conditions de vie.

Les chercheurs étudient la longévité de multiples façons. Certains suivent de grands groupes de personnes pendant des années, voire des décennies, et comparent leurs résultats en matière de santé. D'autres examinent des marqueurs biologiques tels que l'inflammation, le cholestérol, la résistance à l'insuline, la masse musculaire ou le vieillissement épigénétique. La génétique joue un rôle important, mais elle n'explique pas tout. Dans ce document, nous présentons un aperçu des principales conclusions tirées de la littérature sur la longévité humaine. Vous pouvez trouver les données brutes collectées [dans cette feuille Google](#).



L'alimentation a son importance, mais les habitudes alimentaires globales comptent davantage que les aliments pris isolément

L'une des conclusions les plus évidentes de la recherche sur la longévité est que la qualité globale de l'alimentation a son importance. Les habitudes alimentaires proches du régime méditerranéen sont systématiquement associées à une mortalité plus faible et à une meilleure santé chez les personnes âgées. Les régimes riches en aliments d'origine végétale, en huile d'olive, en poisson et en aliments peu transformés s'avèrent généralement plus bénéfiques que les régimes occidentaux typiques, riches en produits raffinés et en viande rouge.

Certains aliments et boissons apparaissent également de manière récurrente dans les études. Le café, le thé vert, l'huile d'olive et le chocolat noir sont souvent associés à une mortalité plus faible dans certaines études. La consommation de piments et de poisson semble également présenter des effets potentiellement bénéfiques. Toutefois, ces résultats doivent être interprétés avec prudence. Les personnes qui consomment ces aliments

Ce que nous apprend la recherche sur la longévité humaine pour vivre plus longtemps | Aout 2026 | N°208 | La mort de la mort

peuvent également présenter de nombreuses autres différences, notamment en termes de revenus, de niveau d'éducation, d'activité physique ou d'accès aux soins de santé.

La conclusion la plus fiable est simple : les personnes ont tendance à se porter mieux lorsqu'elles suivent une alimentation équilibrée et de qualité.

[L'activité physique est l'un des facteurs les plus déterminants pour une vie plus longue](#)

S'il y a un facteur qui revient sans cesse dans les recherches sur la longévité humaine, c'est bien l'activité physique. Une activité physique régulière est fortement associée à un risque de mortalité plus faible. Cela inclut les exercices d'intensité modérée à vigoureuse, la marche, le vélo, la course à pied et même une activité quotidienne légère.

Les recherches montrent également que la condition physique elle-même a son importance. Une vitesse de marche plus rapide, une force de préhension plus importante, une meilleure masse musculaire et une capacité aérobie plus élevée sont toutes liées à une meilleure survie. Ces éléments sont importants car ils reflètent les habitudes d'exercice, mais aussi parce qu'ils indiquent la résilience et la réserve fonctionnelle à mesure que l'on vieillit.

Le revers de la médaille est tout aussi important : rester assis trop longtemps est associé à des résultats moins favorables. De longues périodes de sédentarité sont associées à une mortalité plus élevée, même chez des personnes par ailleurs relativement en bonne santé.

[Le sommeil et le rythme biologique jouent un rôle plus important que beaucoup ne le pensent](#)

Le sommeil est un processus biologique étroitement lié à la santé métabolique, à l'équilibre hormonal, au fonctionnement cérébral et à la récupération. Les recherches sur la longévité suggèrent que tant le manque de sommeil que l'excès de sommeil sont associés à une mortalité plus élevée.

Le rythme circadien a également son importance. Les personnes exposées à un travail de nuit à long terme ou à des horaires chroniquement irréguliers peuvent être confrontées à des risques plus élevés liés aux perturbations métaboliques, à l'inflammation et à la santé cardiovasculaire. En ce sens, la longévité dépend non seulement de la durée de notre sommeil, mais aussi du moment où nous dormons et de la régularité de nos habitudes.

Le modèle le mieux étayé par la recherche est celui de la régularité : un rythme constant, un sommeil suffisant et, dans la mesure du possible, éviter les perturbations chroniques du rythme circadien.

[Les liens sociaux et les conditions socio-économiques sont des facteurs de santé majeurs](#)

L'un des aspects les plus négligés de la recherche sur la longévité est l'importance des relations humaines. Les personnes qui entretiennent des liens sociaux s'en sortent généralement mieux que celles qui sont isolées. Le mariage, la vie de famille, les liens sociaux, la pratique religieuse et l'appartenance à une communauté sont tous associés, dans diverses études, à une mortalité plus faible.

Bien sûr, le statut socio-économique est un autre facteur prédictif majeur de la longévité. Les personnes disposant d'un revenu plus élevé, d'un meilleur niveau d'éducation et d'une plus

Ce que nous apprend la recherche sur la longévité humaine pour vivre plus longtemps | Aout 2026 | N°208 | La mort de la mort

grande sécurité financière vivent généralement plus longtemps et passent davantage d'années en bonne santé. À l'inverse, la pauvreté est systématiquement associée à une mortalité plus élevée par le biais de multiples mécanismes, notamment un accès réduit aux soins de santé, une alimentation moins équilibrée, un stress chronique, des professions plus dangereuses et des conditions de vie moins favorables.

Parallèlement, la solitude et l'isolement social sont régulièrement associés à une mortalité plus élevée. Cela peut s'expliquer par plusieurs mécanismes : un niveau de stress plus élevé, la dépression, un sommeil de moins bonne qualité, des comportements néfastes pour la santé et un soutien réduit en cas de maladie ou de crise.

[Le bien-être mental influence également la longévité](#)

La santé psychologique est étroitement liée à la santé physique tout au long de la vie. Les recherches suggèrent que l'optimisme, le fait d'avoir un but dans la vie, les émotions positives, la résilience et le bonheur sont associés à de meilleurs résultats en matière de survie. À l'inverse, la dépression, le stress chronique, le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et la détresse psychologique persistante sont associés à un risque accru de mortalité.

Ces résultats s'expliquent d'un point de vue biologique. La détresse mentale peut affecter l'inflammation, le sommeil, la santé cardiaque, la régulation hormonale et les comportements liés à la santé. Elle peut également rendre plus difficile le maintien d'habitudes saines. Parallèlement, le bien-être émotionnel peut favoriser des habitudes plus saines, l'observance thérapeutique et des relations sociales plus solides.

[La biologie et la génétique ont leur importance, mais elles ne déterminent pas tout](#)

Certaines personnes sont biologiquement mieux protégées que d'autres. Certaines variantes génétiques sont associées à un risque plus ou moins élevé de maladie et de mortalité. Des biomarqueurs tels que l'inflammation, la résistance à l'insuline, la variabilité de la pression artérielle, l'équilibre cholestérolique, la masse musculaire et le vieillissement épigénétique peuvent également fournir des indices sur la façon dont le corps vieillit.

Pour autant, la génétique ne détermine pas entièrement la durée de vie. Les recherches suggèrent que les facteurs héréditaires n'expliquent qu'une partie de la variation de la durée de vie des individus. L'environnement, le comportement, les soins de santé et les conditions sociales restent extrêmement importants.

On observe par exemple systématiquement que les femmes vivent plus longtemps que les hommes dans presque tous les pays, une différence qui s'explique probablement, au moins en partie, par des facteurs génétiques et biologiques, ainsi que par des influences hormonales, comportementales et environnementales.

[Le lieu et le mode de vie des individus influent sur leur espérance de vie](#)

Un air plus pur, des quartiers plus calmes, l'accès à des espaces verts, des conditions de travail plus sûres, un meilleur logement, l'éducation, l'accès aux soins de santé et les opportunités économiques favorisent tous une vie plus longue.

À l'inverse, la pollution, les risques professionnels, l'insécurité chronique, les mauvaises conditions de logement et la pauvreté peuvent raccourcir l'espérance de vie. Ces résultats soulignent une nouvelle fois l'impact des facteurs socio-économiques sur la longévité. Les

Ce que nous apprend la recherche sur la longévité humaine pour vivre plus longtemps | Aout 2026 | N°208 | La mort de la mort

conditions propices à une vie plus longue et plus saine ne sont pas réparties de manière égale au sein des populations.

En résumé

Aucun facteur isolé ne détermine notre espérance de vie. La longévité humaine résulte de l'interaction entre la biologie, le comportement, les relations sociales, les conditions socio-économiques et l'environnement tout au long de la vie. Malheureusement, les effets positifs ne s'additionnent que partiellement et de manière décroissante.

Mots-clés abordés dans la littérature sur la longévité :

- [Pollution atmosphérique](#)
- [Alcool](#)
- [Altitude](#)
- [Rythme circadien](#)
- [Café](#)
- [Alimentation](#)
- [Éducation](#)
- [Emploi](#)
- [Exercice physique](#)
- [Génétique](#)
- [Espaces verts](#)
- [Force de préhension](#)
- [Bonheur](#)
- [Accès aux soins de santé](#)
- [Revenu](#)
- [Inflammation](#)
- [Solitude](#)
- [Mariage](#)
- [Masse musculaire](#)
- [Obésité](#)
- [Activité physique](#)
- [Sens de la vie](#)
- [Religion](#)
- [Sédentarité](#)
- [Sexe \(femme/homme\)](#)
- [Travail posté](#)
- [Sommeil](#)
- [Tabagisme](#)
- [Liens sociaux](#)
- [Stress](#)
- [Vitesse de marche](#)

La bonne nouvelle du mois : Sélection de 20 finalistes en lice pour un prix d'une valeur de 101 millions de dollars destiné à promouvoir l'allongement de la durée de vie". Si ok pour toi, peux-tu traduire dans les autres langues sauf en néerlandais

Ce que nous apprend la recherche sur la longévité humaine pour vivre plus longtemps | Août 2026 | N°208 | La mort de la mort

XPRIZE Healthspan a sélectionné 20 finalistes pour la phase clinique de son concours doté de 101 millions de dollars, avec des essais cliniques visant à tester un large éventail d'interventions en faveur de la longévité chez des adultes âgés de 50 à 90 ans. Même si l'objectif ambitieux de renverser en un an 10 à 20 ans de déclin fonctionnel lié à l'âge peut sembler irréaliste, ces essais coordonnés pourraient générer des données humaines précieuses et comparables sur les fonctions musculaires, cognitives et immunitaires — ce dont le domaine de la longévité a un besoin urgent.

Actualités de Heales et de la communauté de la longévité : ARDD 2026, Boston

La conférence Aging Research, Drug Discovery (ARDD) 2026 aura lieu à Boston et réunira des chercheurs et des experts travaillant sur la biologie du vieillissement, la longévité et le développement d'interventions visant à lutter contre le déclin lié à l'âge.

Cette année, Shivani Kumar et Ninon Lecoquierre devraient également présenter des posters. Shivani présentera les résultats de l'enquête internationale sur la longévité que nous avons organisée, portant sur les perceptions de la longévité dans différents pays à travers le monde. Ninon présentera le projet sur les chauves-souris, consacré à l'étude génomique d'une espèce de chauve-souris à longévité intermédiaire, dont nous prévoyons de séquencer le génome grâce à la technologie Oxford Nanopore.

Pour plus d'informations

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