

Prenez en main votre jeunesse

Vieillir n'est pas que l'affaire des vieux, mais bien celle de chacun. Si à 14 ans, vous commencez à fumer, nul doute que vous imposerez un handicap à votre programmation génétique. La vieillesse, c'est une maladie qui commence à l'adolescence, comme l'ostéoporose.

Chaque étape importante de la vie nécessite des points de vigilance plus spécifiques.

Par crainte du néant, certains humains font tout pour ralentir le processus du vieillissement programmé. Bien sûr, l'Homme vit de plus en plus longtemps, parfois pas en très bon état d'ailleurs. Nous ne sommes pas tous égaux sur ce sujet, mais nous avons quelques options pour améliorer le timing. . .

Vieillir, oui, mais en bonne santé

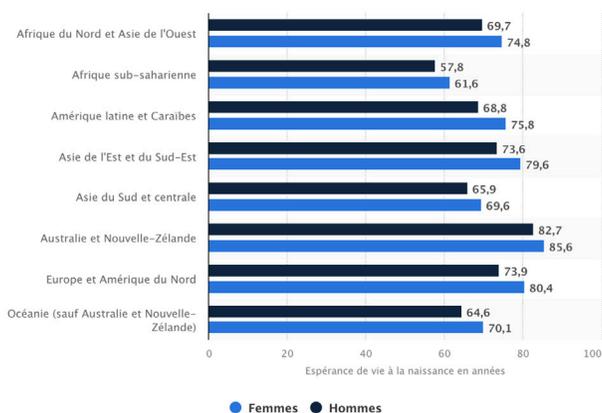
Partout dans le monde, les humains vivent plus longtemps. Mais la question de la qualité de vie reste posée : dans quelles conditions peut-on réellement espérer avoir une vie la plus longue possible et la moins entachée de problèmes de santé ?

L'espérance de vie est une mesure statistique qui évalue la durée de vie d'une personne, sur la base de facteurs démographiques tels que le sexe, l'âge actuel et l'année de naissance. La mesure la plus fréquemment utilisée est l'espérance de vie à la naissance ou à l'âge zéro.

Elle a augmenté d'environ 20 ans dans le monde depuis 1960. Cela représente une dizaine d'années par génération (Ined).

Plusieurs raisons à cela : notamment l'amélioration du système de santé et les progrès de la médecine.

Mais elle n'a pas progressé de la même manière dans tous les pays du monde.



Espérance de vie moyenne à la naissance dans le monde en 2021, par continent et par sexe - Statista 2023

En outre, la pandémie de Covid-19 a fait reculer cet indicateur dans de nombreuses régions.

Aux États-Unis par exemple, l'espérance de vie à la naissance a chuté d'un an et demi entre 2019 et 2020, pour tomber à 77,3 ans. D'après la dernière annonce¹ du Ministère américain de

la santé (CDC), elle est même descendue à 76 ans en 2021, portant cet indicateur à son plus bas niveau dans le pays depuis 1996. C'est 9 années de moins que les Françaises !!

La Russie a également reculé à cause de la pandémie pour s'établir à 71² ans, soit un niveau inférieur à la moyenne mondiale (72,7 ans³). Et la guerre en Ukraine n'arrangera pas les affaires russes.

L'Europe a une espérance de vie qui avoisine les 80 ans.

L'espérance de vie en France est de 82,3 ans contre 80,4 dans l'ensemble de l'Union Européenne à 27 pays. L'espérance de vie est élevée, mais néanmoins, pour la grande majorité, la fin de vie reste difficile, avec une situation physique parfois très dégradée. L'espérance de vie en bonne santé s'abaisse donc à 64 ans pour la France et elle n'a cessé d'évoluer ces dernières années⁴. En France, malgré une baisse liée au Covid (-6 mois en 2020⁵), l'espérance de vie est toujours l'une des plus élevées au monde.

Si l'espérance de vie stagne ces dernières années en Europe, pour les États-Unis, elle diminue considérablement : 2,7 années de moins depuis 2020, le plus gros déclin jamais vu en un siècle ! Le Covid-19 n'est pas le seul fautif dans cette forte chute. Prise d'opioïdes, accidents liés aux armes à feu, mais surtout, un système de santé américain défaillant. Il est le principal coupable de la baisse de l'espérance de vie aux USA⁶.

En Afrique sub-saharienne, l'espérance de vie est la plus faible au monde : 61 ans pour les femmes et 57 ans pour les hommes. Sur tous les continents, l'espérance de vie est plus élevée pour les femmes que pour les hommes, probablement à cause de comportements plus à risque de la gente masculine (tabac, alcool, accidents de la route, prise de risques plus importante. . .). L'écart se resserre néanmoins de plus en plus au fil des années, car les femmes adoptent de nos jours plus facilement les mêmes comportements et prises de risque que les hommes.

¹Le Monde 23 octobre 2022

²Statista - <https://fr.statista.com/infographie/28536/evolution-esperance-de-vie-dans-le-monde-et-dans-une-selection-de-pays-g20/>

³Ibidem

⁴Centre d'observation de la société

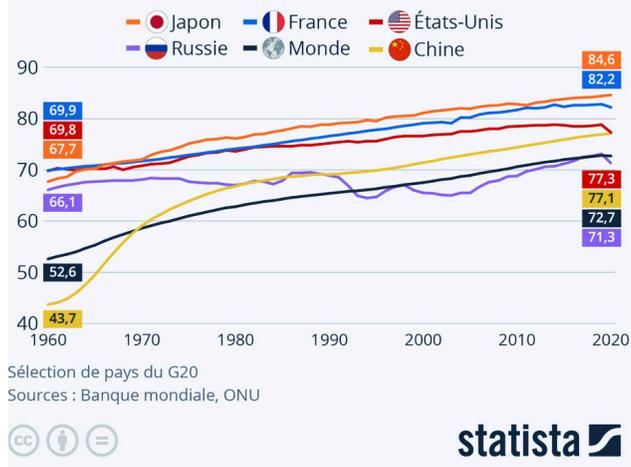
⁵Ibidem

⁶Prospective Monde, L'alarmant déclin de vie aux États-Unis, 11 avril 2023

CONSULTATION NUTRITION

Comment l'espérance de vie a évolué

Espérance de vie à la naissance dans le monde et une sélection de pays de 1960 à 2020, en années



Selon les chiffres publiés par l'Insee en janvier 2023, l'espérance de vie des Français nés en 2022 est de 85,2 ans (=) pour les femmes et de 79,3 ans (+0,1 Vs 2021) pour les hommes.

Cependant, il est désormais inévitable de parler d'espérance de vie en bonne santé. L'espérance de vie en bonne santé, aussi appelée «l'espérance de vie sans incapacité» ou «espérance de santé» est un indicateur social qui concerne le bien-être de la nation. Il correspond au nombre d'années qu'une personne peut compter vivre sans souffrir d'incapacité dans les gestes de la vie quotidienne, définit la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (la Drees), qui dépend du ministère de la Santé.

Celle-ci a été estimée à 65 ans à 12,6 ans pour les femmes et 11,3 ans pour les hommes, en 2021⁷.

Il s'agit d'une espérance de vie moyenne, pour un groupe d'individus.

La capacité de chacun à atteindre ou à dépasser cet âge dépend de plusieurs facteurs. Au-delà du bagage culturel ou génétique propre à chacun, des accidents de la vie, il existe de nombreux facteurs modifiables sur lesquels nous pouvons agir à titre individuel, et sur lesquels la collectivité doit s'interroger : consommation de tabac et d'alcool, sédentarité, alimentation, comportements à risque...

Le rôle du cadre de vie

Globalement, l'espérance de vie est plus élevée dans les pays développés, riches et démocratiques, avec un bon système de santé proposé au plus grand nombre, avec des programmes de prévention efficaces (tabac, alcool, cancer, accidents, etc.). Cela explique la faiblesse de l'espérance de vie aux États-Unis, pays le plus riche du monde, concentrant à la fois le plus de recherches et les plus grandes découvertes médicales, mais dans l'incapacité d'offrir à sa population un système accessible à tous.

Parmi les pays ayant une bonne espérance de vie : le Japon grâce à la forte consommation de poisson et de légumes, la Suède grâce à son excellent système de santé, l'Espagne et l'Italie, grâce au régime alimentaire méditerranéen.

Le bagage génétique

Chacun reçoit un bagage génétique issu de ses deux parents. Il varie d'une personne à l'autre, et pourra (ou pas) les exposer à certaines maladies. Ce patrimoine génétique unique est distribué au hasard et personne n'y peut rien. L'épigénétique met ses conditions très directement par héritage des habitudes de vie parentales. Ceci est à la base des recommandations nutritionnelles des 1000 premiers jours d'un fœtus-enfant. Ce qui se passe dans cet intervalle va influencer la santé de l'individu pour les 40 années suivantes et autant dire, toute la vie !

Le comportement

Creusons un peu plus pour aller à ce qui est le plus intéressant, les facteurs modifiables qui entrent en ligne de compte.

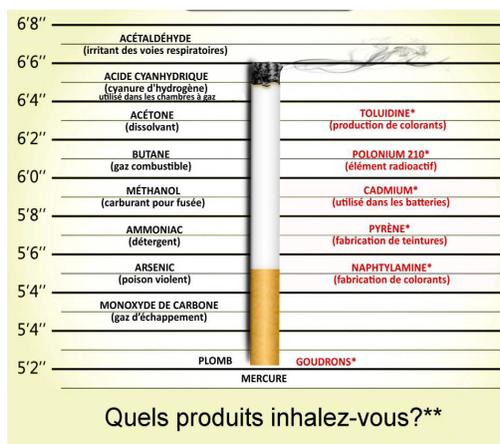
Si on ne choisit ni son patrimoine génétique, ni son pays de naissance, en revanche, nous avons un certain nombre de cartes en main pour agir sur notre comportement de vie⁸ :

- Tabac = -10 ans de vie
- Tabac + Alcool = -15 ans de vie
- Tabac + Alcool + Surpoids = -20 ans de vie

On doit au tabac :

- 75 000 décès prématurés par an en France
- 200 morts par jour
- 4 000 décès chaque année par tabagisme passif
- Un fumeur régulier sur deux mourra victime du tabac
- La moitié de ces morts surviendra avant l'âge de 70 ans
- 25 % des décès survenant entre 35 et 69 ans sont liés au tabac.

Alors que chez les non-fumeurs, 61 % des hommes et 70 % des femmes vont atteindre l'âge de 80 ans, seuls 26 % des hommes fumeurs et 38 % des femmes fumeuses peuvent espérer voir grandir leurs petits-enfants...



Quels produits inhalez-vous?*

*Substances cancérigènes reconnues - ** liste non exhaustive
Source : CNCT-INPES-@destinationsante.com

⁷Drees - <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications-communique-de-presse/etudes-et-resultats/l'esperance-de-vie-sans-incapacite-65-ans-est>

⁸www.chu-angers.fr/offre-de-soins/acteur-de-sante-publique/prevention-les-mardis-de-la-sante/10-cles-pour-veillir-heureux-et-en-bonne-sante-79672.kjsp

CONSULTATION NUTRITION

Et il n'est jamais trop tard pour arrêter !



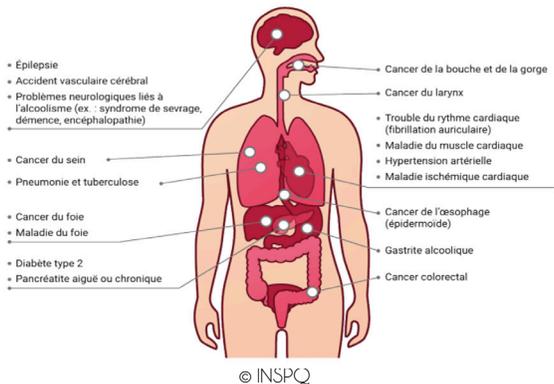
© <https://sante-pratique-paris.fr/addiction/tabagisme-arret/>

L'alcool

L'alcool reste la 2^e cause de mortalité prématurée en France⁹. Le danger de l'alcool est lié à la dose absorbée et à la fréquence de consommation. Et le french paradox n'existe pas : consommer de petites quantités d'alcool n'est pas bénéfique pour la santé. Le risque de maladies graves (cancers, cirrhoses, maladies cardio-vasculaires, maladies dégénératives, etc.) ou de décès augmente de façon exponentielle avec la quantité ingérée. De plus, les dégâts collatéraux associés sont également nombreux (accidents de la route, accidents domestiques, dépression & suicide, agression, divorce, chômage, etc.).

Les problèmes de santé liés à la consommation d'alcool

Maladies chroniques liées à la consommation d'alcool



Pour limiter les risques, des repères¹⁰ ont été mis en place par les pouvoirs publics, et actualisés en 2017. Ils préconisent de :

- Ne pas consommer plus de 10 verres d'alcool par semaine
- Ne pas consommer plus de 2 verres par jour
- Ne pas boire d'alcool au moins 2 jours par semaine

Ces repères sont valables pour les adultes, hommes et femmes. Aucun repère de consommation n'est validé pour les plus jeunes, chez lesquels toute consommation peut être nocive en raison de la vulnérabilité accrue du cerveau en développement.

La consommation d'alcool s'établit à 12 litres /an/Ha en France, et stagne depuis 2017.

13,5% des adultes ne boivent jamais et 10 % boivent tous les jours (15,2 % des hommes et 5,1 % des femmes). Il existe une frange de très gros buveurs, avec 10 % des 18-75 ans qui boivent à eux seuls 58 % de l'alcool consommé. La bière et le vin restent de loin les boissons les plus consommées.

Des atouts majeurs

La nutrition, l'alimentation et l'hygiène de vie globale.

C'est une simple affaire de bon sens que de comprendre le lien entre une alimentation saine et équilibrée, sans excès ni restriction, et la santé sur le long terme. C'est le cas pour tous les pays dont la population a une espérance de vie élevée.

Une alimentation équilibrée et variée, en France, permet normalement de couvrir tous les besoins nutritionnels. Les experts de santé publique vous recommandent donc, en l'absence de maladie et de prescription particulière, de ne pas prendre vous-même des compléments alimentaires, vitamines ou mélanges divers plus ou moins fantaisistes. Certains ont même montré une toxicité ou une dangerosité.

Mais ce n'est pas toujours le cas : parce que notre alimentation est souvent basée sur des aliments ultra transformés, l'alimentation moderne nous pousse à des déficiences d'apports nutritionnels. Notamment, par exemple : les bébés, les petits n'ont pas assez de vitamine D ou de fluor (raison pour laquelle ils sont souvent supplémentés). Les femmes et jeunes filles n'ont pas assez de fer, zinc, magnésium... les seniors n'ont pas assez de calcium, vitamine D... Et presque tous les Français n'ont pas assez d'acides gras essentiels, surtout d'Oméga 3, ni de fibres.

Presque tous n'ont pas assez de vitamine D durant les mois froids, car la synthèse naturelle qui se fait avec les rayons lumineux est insuffisante. Il est conseillé de supplémenter les sujets les plus sensibles (< 5 ans, et après 50 ans).

Il existe un lien démontré entre la consommation de plats industriels et le risque accru de cancer, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires. Les plats industriels comportent plus de gras, plus de sucre, plus d'additifs que la cuisine maison, qui doit être privilégiée.

Pour le moment, il n'est pas démontré de lien direct entre alimentation bio et santé, mais les aliments bio contiennent moins de pesticides, potentiellement dangereux.

Le régime méditerranéen par exemple, très utilisé par les Espagnols et les Grecs, se montre bénéfique pour la santé. Il est caractérisé par une consommation abondante de fruits et légumes, légumineuses, céréales complètes, herbes aromatiques, matières grasses végétales (huile d'olive en général). Les produits laitiers, les œufs, le poisson sont consommés modérément tandis que la viande est consommée occasionnellement (en particulier la viande rouge).

⁹Romon M, Nuttens MC, Fievet C, Pot P, Bard JM, Furon D, Fruchart JC. Increased triglycerids levels in shift workers. Am J Med 1992 ; 3 :259-262

¹⁰Souza RV, Sarmiento RA, de Almeida JC, Canuto R. The effect of shift work on eating habits: a systematic review. Scand J Work Environ Health. 2019 Jan 1;45(1):7-21.

CONSULTATION NUTRITION

De nombreuses études démontrent que le régime méditerranéen permet de lutter contre les maladies chroniques et potentiellement mortelles, telles que les maladies cardio-vasculaires et les cancers¹¹.

Une étude Suédoise¹² publiée en février 2022, montre qu'une alimentation saine ferait gagner 6 à 7 années de vie à l'âge adulte.

L'activité physique

Les nombreuses études montrent tous les jours les bienfaits de l'activité physique¹³ sur la santé.

Or, les Européens ne font pas assez d'activité physique.

Un rapport de l'OMS et de l'OCDE¹⁴ souligne que 45 % des adultes ne font jamais d'exercice ni de sport. Or, l'augmentation de leur niveau d'activité physique vers les recommandations pourrait prévenir des milliers de décès et faire économiser des milliards en dépenses de santé.

Même chez les ados, le niveau d'activité est trop faible, notamment chez les filles. 17,6 % des garçons et 9,6 % des filles déclarent respecter les recommandations de l'OMS, soit 1h par jour. Avec l'âge, la situation ne s'arrange pas. Seul un quart des adultes > 55 ans pratique un sport ou font de l'exercice au moins une fois par semaine. Les femmes sont aussi moins actives que les hommes. La différence entre les sexes est flagrante. Entre 15 et 24 ans, 73 % des hommes font de l'exercice ou pratiquent des activités sportives au moins une fois par semaine, contre 58 % des femmes.

La condition sociale est également déterminante. 24 % des ouvriers contre 51 % des CSP+, déclarent faire de l'exercice au moins une fois par semaine.

Une nouvelle étude britannique¹⁵ vient confirmer que l'activité physique à l'âge adulte préserve les capacités cognitives à

long terme et permet de vieillir en bonne santé.

En effet, cette étude prospective portant sur 1 400 participants de la cohorte britannique de 1946 montre que les personnes ayant pratiqué une activité physique quelconque à l'âge adulte avaient des résultats cognitifs nettement meilleurs plus tard dans la vie que leurs pairs physiquement inactifs.

La Fondation Vaincre Alzheimer nous le démontre aussi. Pour prendre soin de sa mémoire et de son cerveau :

- N°1 Pratiquer une activité physique régulière et soutenue,
- N°2 Avoir une bonne qualité de sommeil.
- N°3 Favoriser les liens sociaux.

L'activité sociale

Parlons-en ! Elle améliore considérablement le quotidien : parler, échanger, être stimulé intellectuellement par le travail, les loisirs, l'entourage, être curieux, voyager. Autant d'actions qui permettent de faire travailler le cerveau et la mémoire. En d'autres termes, elles permettent de vieillir en bonne santé. Là-encore, même si toutes les cartes ne sont pas dans nos mains, notre comportement agit immédiatement sur notre propre état de santé.

Le dépistage

L'OMS a associé au terme « dépistage » la définition : l'identification présumée d'une maladie passée jusque-là inaperçue, au sein d'une population asymptomatique. Le dépistage permet d'établir le diagnostic de différentes maladies, dans l'espoir de pouvoir les traiter à temps, donc de permettre une meilleure espérance de vie des populations. Certains pays mettent en avant les actions de dépistage, tandis que d'autres les utilisent moins, en fonction de la richesse et du fonctionnement de leur système de santé.

Conclusion

Comme d'autres facteurs de risque évitables, l'alimentation, l'activité physique et les liens sociaux ont une influence considérable sur notre état de forme. Toutes ces cartes sont dans nos mains, et nous pouvons agir individuellement sur tous ces facteurs. Plus nous vieillissons, plus nous sentirons les bénéfices.

Il n'est donc jamais trop tard pour prendre soin de sa jeunesse !

Sources

<https://www.chu-angers.fr/offre-de-soins/acteur-de-sante-publique/prevention-les-mardis-de-la-sante/10-cles-pour-vieillir-heureux-et-en-bonne-sante-79672.kjsp>

<https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-consequences-consommation>

<https://sante-pratique-paris.fr/addiction/tabagisme-arret/>

¹¹Nakamura K, Shimai S, Kituchi K, Tominaga H, Tanaka M, Nakano S, Motohashi Y, Nakadaira H, Yamamoto M. Shift work and risk factors for coronary heart disease in Japanese blue-collar

¹²<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003889>

¹³Myocardial infarction risk and psychosocial work environment: an analysis of the male Swedish work force. Soc Sci Med 1982; 16: 463-67. Alfredson L, Karasek R, Theorell T.

¹⁴Costa G. The problem : shiftwork. Chronobiol Int 1997 ; 14 89-98

¹⁵D. Leger, Y. Esquirol, C. Granfier, A. Metlaine, Reproduction de : Le travail posté et de nuit et ses conséquences sur la santé : état des lieux et recommandations, Médecine du Sommeil,

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Alix de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : CNCT-INPES-@destinationsante.com - INSPQ - NutriMarketing

<https://sante-pratique-paris.fr> - Statista - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°138 - Juin 2023

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621