

Longévité féminine : la science reste perplexe

Autor(en): **Probst, Jean-Robert**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 6

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832283>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Longévité féminine: la science reste perplexé

En matière d'espérance de vie, l'inégalité est flagrante entre les hommes et les femmes. Elles restent sur Terre en moyenne sept ans de plus que leurs compagnons. Comment expliquer ce phénomène... Mystère pour les uns, explications biologiques pour les autres.

Jeanne Calment, l'oubliée de Dieu, qui a vécu jusqu'à l'âge de 122 ans, affirmait que le secret de sa longévité résidait dans ses beaux souvenirs et moments de bonheur. En fait, elle avait un meilleur atout dès sa naissance: elle est venue au monde femme...

Directeur du Centre interfacultaire de gérontologie de l'Université de Genève, le professeur Michel Oris est passionné par les questions de longévité. «Au départ, les femmes bénéficient d'un avantage biologique, puisqu'elles disposent de deux chromosomes XX, qui sont considérés comme sains. Or, les hommes ont un chromosome X et un chromosome Y, plus faible et abimé...» Cette explication n'est pas suffisante. Un important projet de recherche a ainsi été lancé à grande échelle par les principales universités du pays. «Nous avons déjà réuni un certain nombre de données, mais rien de définitif concernant la longévité des femmes.» A 90 ans, elles sont quatre fois plus nombreuses que les hommes. Quel est leur secret?

Payer l'addition?

Selon les gérontologues, l'espérance de vie d'un individu correspond à l'addition des excès accumulés durant toute une vie. «C'est une évidence que les femmes prennent mieux soin de leur corps, de leur santé et de leur alimentation», explique le Pr. Oris. «La génération actuelle des personnes âgées se divise grosso modo en deux parties. D'un côté, les hommes qui fumaient, buvaient et effectuaient des travaux souvent pénibles; de l'autre, les

femmes qui avaient une meilleure hygiène de vie et restaient au foyer.» Mais certaines femmes qui ont trimé dur toute leur vie deviennent centenaires...

La différence perdue

Le phénomène de longévité féminine s'observe sur toute la surface de la planète. En moyenne, à sa naissance, une femme a une espérance de vie supérieure de quatre ans à celle d'un homme (3 ans en Afrique, 7 ans en Europe). Pourtant, jusqu'au XX^e siècle, hommes et femmes avaient la même durée moyenne de vie. Puis l'écart s'est peu à peu creusé dans les pays développés, s'amplifiant au fil des ans.

Spécialiste de la prévention du vieillissement à la clinique de Genève, le Dr Jacques Proust reste dubitatif face au phénomène. «Il existe toute une série d'hypothèses plus ou moins farfelues, dit-il. En fait, il n'y a pas d'explications scientifiques infaillibles, seulement une série de conjectures.»

Lorsqu'on évoque la différence d'hygiène de vie entre hommes et femmes, il balaie l'argument d'un revers de la main. «Il y a vingt ans que cette théorie a été établie. On était sûr que les courbes de mortalité allaient se rejoindre, puis certaines femmes sont aussi de grandes fumeuses, victimes de stress et sujettes aux problèmes cardiovasculaires. Or, ce n'est pas le cas. Il y a toujours une différence de sept ans entre l'espérance de vie des femmes et celle des hommes.» Le fossé n'est pas près de se combler dans les années à venir. «Les spécialistes prétendent qu'une fille sur cinq qui naît aujourd'hui at-



« Les œstrogènes féminins protègent mieux les vaisseaux sanguins que la testostérone masculine »

teindra l'âge de 100 ans. Mais on ne parle pas des garçons», observe le Dr Proust.

Le magazine *Science & Vie* s'est aussi penché sur le problème, tentant d'apporter des réponses logiques à cette question. En voici une: «Les œstrogènes féminins protègent mieux les vaisseaux sanguins que la testostérone masculine. C'est un fait avéré, les femmes sont beaucoup moins susceptibles de contracter une maladie cardiovasculaire que les hommes.»

Une meilleure prévention

Parmi les personnes qui ont étudié le phénomène, la docteure québécoise Cara Tannenbaum propose une série de pistes. «Les hommes sont plus touchés par l'obésité que les femmes. Or, la graisse accumulée par les hommes se dépose principalement dans les régions des organes, provoquant des affections cardia-

ques.» Mais tous les hommes ne ressemblent pas au bonhomme Michelin...

Autre remarque: «Les femmes surveillent leur poids et leur alimentation et sont régulièrement suivies par leur gynécologue. A l'inverse, combien d'hommes consultent leur médecin pour un examen prostatique?»

Il est évident que les femmes adoptent une attitude préventive. Pendant que les maris se réunissent à l'heure de l'apéritif ou de la partie de cartes, nombre d'entre elles font de l'exercice. Rendez-vous à une séance de gymnastique pour aînés et comptez le nombre de participants masculins...

«En outre, constate Cara Tannenbaum, les femmes maintiennent un réseau social très important, ce qui influe de manière positive sur leur santé mentale et spirituelle. A la retraite, les hommes se retrouvent soudain isolés,

s'alimentent moins bien et finissent par déprimer.»

Royda Crose, spécialiste américaine en psychogériatrie et auteur du livre *Pourquoi les femmes vivent-elles plus longtemps que les hommes?*, y a elle aussi de son explication: «Ce ne sont ni les pilules, ni les régimes, ni les exercices ou les bons chromosomes qui assurent la longévité, mais une combinaison complexe de facteurs biologiques, d'habitudes de santé et de caractéristiques humaines apprises et conditionnées, qui prévalent plus chez les femmes. Elles sont plus engagées, plus souples, plus flexibles, plus connectées que leurs compagnons.»

Elle conclut par une question pertinente: «Si les hommes apprenaient à vivre comme les femmes, ne retrouverait-on pas l'égalité de longévité qui régnait au début du XX^e siècle?» Cela ne coûte rien d'essayer...

Jean-Robert Probst

Huit conseils pour faire de vieux os

- 1 Surveillez votre alimentation. Privilégiez les légumes frais. Evitez les mauvaises graisses et l'excès de sel.
- 2 Effectuez un contrôle annuel chez votre médecin. Gare au cancer de la prostate chez l'homme, de l'utérus chez la femme.
- 3 Une densitométrie permet de détecter à temps l'ostéoporose qui touche en majorité les femmes.
- 4 Un dépistage précoce indique les signes avant-coureurs de maladies comme le parkinson ou l'alzheimer.
- 5 Effectuez une heure de marche quotidienne. La pratique de la natation, du vélo et du golf sont bénéfiques.
- 6 Pour conserver une bonne mémoire, entraînez votre cerveau (scrabble, cartes) ou apprenez une langue.
- 7 Ayez des projets, quel que soit votre âge. Ne vous laissez pas entraîner dans la déprime.
- 8 Respectez un bon équilibre dans votre couple. Partagez les tâches ménagères. Gardez une sexualité active.