

La recette du vivre vieux et en santé



JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA *)

Dimanche, 6 mai 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 6 mai 2018 00:00

Si vous voulez vivre vieux et en santé, investissez autant dans votre mode de vie que dans votre régime d'épargne-retraite.

En effet, une étude de grande envergure⁽¹⁾ réalisée au Harvard T.H. Chan School of Public Health sous la direction de notre collègue et ami le D^r Frank Hu, directeur du département de nutrition de cette fameuse institution, révèle que l'adoption de cinq comportements santé permet non seulement d'allonger l'espérance de vie en moyenne de 14 ans chez la femme et de 12 ans chez l'homme, mais également que ces éléments du mode de vie peuvent diminuer de façon spectaculaire le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer.

L'étude a porté sur un échantillon de 78 865 femmes et 44 354 hommes suivis pendant plus de trois décennies. Durant cette période, 42 167 décès ont été recensés. Le D^r Hu et son équipe ont observé que cinq comportements santé (être non-fumeur, ne pas avoir de surpoids ou d'obésité, consommer de l'alcool avec modération, faire quotidiennement 30 minutes et plus d'activité physique modérée ou vigoureuse et adhérer à une alimentation de bonne qualité) diminuaient de façon très marquée les risques de mortalité, de maladies cardiovasculaires et de cancer.

Retour sur l'investissement

Les données qui font le plus réfléchir sont les suivantes : à l'âge de 50 ans, les chercheurs ont noté que les personnes qui n'adoptaient pas les cinq comportements santé pouvaient espérer vivre en moyenne encore 29,0 ans pour la femme et 25,5 ans pour l'homme. Cependant, les individus qui adoptaient les cinq critères de mode de vie santé pouvaient, à 50 ans, espérer vivre encore 43,1 ans pour la femme et 37,6 ans pour l'homme, et en santé en plus.

Imaginez le retour sur l'investissement. Comme je le souligne souvent dans cette chronique, il n'est pas question ici de faire la morale, mais plutôt de présenter les faits, car, ultimement, le choix vous appartient. Être malade prématurément pendant longtemps et mourir à 79,0 ans (femmes) ou 75,5 ans (hommes) ou mener une vie active et en santé jusqu'à 93,1 ans (femmes) ou 87,6 ans (hommes). La différence n'est pas banale. Imaginez les années et la qualité de vie ajoutées. De quoi bien profiter de vos REER.

Soins médicaux

Dans leur étude, les chercheurs font également état du fait qu'en dépit de la sophistication des soins médicaux aux États-Unis (qui sont, en passant, très coûteux puisqu'on rapportait en 2014 des dépenses de soins de santé de 9402 \$ US par personne, par année), l'espérance de vie des Américains se retrouve au 53^e rang des pays du monde, un score peu enviable.

Les auteurs mentionnent que cette situation est largement attribuable au fait que le système de soins aux États-Unis se centre sur le curatif (traitements médicaux et procédures) et non sur la prévention. Leur analyse révèle également que 61 % des décès prématurés, 52 % des décès par cancer et 72 % des décès par maladies cardiovasculaires sont attribuables aux mauvaises habitudes de vie, des statistiques ahurissantes.

Ainsi, une étude scientifique d'envergure le confirme à nouveau, nos comportements nous rendent malades et nous tuent prématurément. Quelle perte au niveau familial, social et économique.

Donnons-nous les moyens d'aider notre population à se prendre en main et facilitons-nous la vie en créant des environnements de vie (maison, école, travail, milieu urbain) où il sera plus facile de bouger en toute sécurité et de bien manger. Et si adopter les cinq comportements vous semble trop difficile, l'étude du D^r Hu montre également que chaque comportement santé avait en soi un effet positif sur l'espérance de vie. Comme quoi, nous n'avons pas besoin d'être parfaits...

(1) Li, Y, Wang DD, Liu X, et coll. *The impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population.* *Circulation* 2018

<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047>

Circulation. 2018 ; CIRCULATIONAHA.117.032047

0 commentaires

Trier par

Les plus récents

Ce fil est fermé

Extension pour les commentaires Facebook.

