

DE BONNES HABITUDES PEUVENT PROLONGER L'ESPÉRANCE DE VIE DE CINQ ANS

On dit souvent qu'avoir de bonnes habitudes fait vivre plus longtemps. Une étude britannique vient de confirmer cette intuition, en déterminant que de bonnes habitudes peuvent prolonger l'espérance de vie de cinq ans par rapport à de mauvaises.

MATHIEU PERREAULT - LA PRESSE+ - 2024-05-03

Cinq années grâce à des habitudes simples

Les 350 000 Britanniques, suivis pendant 15 ans à partir de la quarantaine, ont été répartis en trois groupes : ceux qui avaient de bonnes ou de mauvaises habitudes de vie, et un groupe intermédiaire. De bonnes habitudes de vie diminuaient de 60 % le risque de mortalité précoce, ajoutant jusqu'à cinq ans d'espérance de vie, par rapport à des gens qui avaient de mauvaises habitudes de vie. Bonne nouvelle : les « bonnes habitudes de vie » étudiées ne sont pas très ambitieuses. Par exemple, il suffit de ne jamais avoir fumé, de marcher rapidement au moins 20 minutes par jour, de dormir entre sept et huit heures par nuit, et d'avoir un IMC inférieur à 30 (la limite de l'obésité commence à 27) pour être dans cette catégorie. Ainsi, pas besoin de s'astreindre à une stricte hygiène de vie pour bénéficier d'une meilleure espérance de vie.

Gare à son alimentation et à sa consommation d'alcool

Les deux autres catégories d'habitudes de vie à surveiller sont la consommation d'alcool et l'alimentation. Il faut boire moins de 14 portions d'alcool par semaine pour un homme et moins de 7 pour une femme, ce qui correspond aux anciennes recommandations canadiennes. Pour ce qui est de l'alimentation, de bonnes habitudes de vie sont plus difficiles à atteindre. C'est la bonne habitude étudiée la moins répandue chez les Britanniques, seulement une personne sur cinq y arrivant. Est-il normal qu'il soit si facile d'avoir un bon score aux habitudes de vie ? « Beaucoup de gens ont de très mauvaises habitudes », dit Jean-Pierre Després, une sommité du domaine à l'Université Laval, qui vient de publier le livre *La révolution active*. La catégorie des mauvaises habitudes regroupait ceux qui n'avaient aucune ou une seule des six bonnes habitudes de vie dans l'étude, publiée dans la revue *BMJ-EBM* par des chercheurs chinois.

Des limites

M. Després est cependant critique de l'approche de cette étude, la première qui lie des habitudes de vie à la longévité. « On a retenu les comportements déclarés des gens, dit-il. On sait par exemple que les gens sous-estiment leur consommation d'alcool et surestiment leur exercice physique. » Selon Martin Juneau, de l'Institut de cardiologie de Montréal, c'est un problème courant dans les études sur l'impact des habitudes de vie sur la santé. « On veut avoir plus de participants, on utilise des suivis plus faciles. » Cela pourrait par ailleurs signifier que les bienfaits de l'exercice physique sont sous-estimés. « La moitié des Québécois rapportent faire plus de 150 minutes d'exercice modéré par semaine, dit le Dr Juneau. On pense que c'est plutôt 20 %. Ça veut peut-être dire que les bienfaits de l'exercice commencent encore plus tôt qu'on pense. »

Le poids ou le tour de taille

Une autre critique de M. Després, qui a présidé le conseil sur le style de vie et le métabolisme de l'Association américaine du cœur (AHA), est l'utilisation de l'indice de masse corporelle (IMC, le poids divisé par la taille au carré). « On devrait plutôt utiliser le tour de taille ou le gras abdominal. » Le Dr Juneau pense que l'IMC, même s'il s'agit d'une mesure moins précise du poids santé, a sa place dans ce type d'études. « Je pense que les auteurs ont mis la limite d'IMC à 30 plutôt qu'à 27 pour éviter ce problème. Une personne musclée peut avoir un IMC de 27, mais plus rarement de plus de 30. » Moins du tiers des participants avaient un IMC inférieur à 30, ce qui faisait de cette habitude de vie la moins fréquente après l'alimentation. Plus de la moitié des participants n'avaient jamais fumé, faisaient assez d'exercice, dormaient assez et buvaient modérément.

Le palmarès des habitudes

Sans surprise, le tabagisme était l'habitude de vie la plus néfaste de celles étudiées. Mais dans le palmarès des mauvaises habitudes, elle était suivie de près par l'alimentation et l'exercice, puis par le sommeil et l'alcool. Un IMC inférieur à 30 n'apportait presque rien à l'espérance de vie. « Ça montre bien que chez les non-fumeurs, l'alimentation et l'exercice sont les cibles prioritaires, bien avant l'alcool », dit le Dr Juneau. Pourquoi dormir trop fait-il partie des mauvaises habitudes de vie ? « Souvent, les gens qui dorment trop ont des problèmes de santé, dit M. Després. Cela étant dit, il y a des athlètes qui dorment énormément. »