Judes Poirier Ph.D. C.Q.

JEUNE ET CENTENAIRE

TRÉCARRÉ

Judes Poirier Ph.D. C.Q.

JEUNE ET CENTENAIRE

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Poirier, Judes, 1961-

Jeune et centenaire
ISBN 978-2-89568-694-1
1. Longévité. 2. Vieillissement - Prévention. 3. Habitudes sanitaires - Facteurs liés à l'âge.
I. Titre.

RA776.75.P64 2017 612.6'8 C2016-942177-5

Édition : Miléna Stojanac
Révision et correction : Céline Bouchard et Julie Lalancette
Grille graphique de la collection : Chantal Boyer
Couverture et mise en pages : Chantal Boyer
Photo de l'auteur : Michel Paquet

L'éditeur et l'auteur tiennent à remercier Francine DeCoste de son aimable collaboration à la révision.

Remerciements
Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) du soutien accordé à notre programme de publication. Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – gestion SODEC.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions du Trécarré, 2017

Les Éditions du Trécarré
Groupe Librex inc.
Une société de Québecor Média
La Tourelle
1055, boul. René-Lévesque Est
Bureau 300
Montréal (Québec) H2L 4S5
Tél. : 514 849-5259
Téléc. : 514 849-1388
www.edtrecarre.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada, 2017

ISBN : 978-2-89568-694-1

Distribution au Canada
Messageries ADP inc.
2315, rue de la Province
Longueuil (Québec) J4G 1G4
Tél. : 450 640-1234
Sans frais : 1 800 771-3022
www.messageries-adp.com

Diffusion hors Canada
Interforum
Immeuble Paryseine
3, allée de la Seine
F-94854 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 33 (0)1 49 59 10 10
www.interforum.fr

À Normand, Gilles,
Paul, Jean-Marie, André,
Tuck et Serge :
ces mentors qui m'ont tant appris
et demandé si peu en retour...

SOMMAIRE

INTRODUCTION 11

Chapitre 1 JEANNE CALMENT, DOYENNE DE L'HUMANITÉ 17
Chapitre 2 LA BIOLOGIE DE LA LONGÉVITÉ 25
Chapitre 3 LES MALADIES DU VIEILLISSEMENT 39
Chapitre 4 LA MALADIE D'ALZHEIMER, L'ÉPIDÉMIE DU XXIe SIÈCLE 47
Chapitre 5 GÉNÉTIQUE ET VIEILLISSEMENT AU XXIe SIÈCLE 73
Chapitre 6 LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES CENTENAIRES 83
Chapitre 7 L'EXERCICE, ENCORE ET TOUJOURS ! 93
Chapitre 8 SUPPLÉMENTS ANTIVIEILLISSEMENT ET AUTRES MIRAGES 103
Chapitre 9 LES SECRETS DES CENTENAIRES 111
Chapitre 10 ET QUAND MA FILLE AURA 100 ANS ? 129

À PROPOS DE L'AUTEUR 145
RÉFÉRENCES 147

INTRODUCTION

Chercheur dans les domaines biomédical et neurologique depuis plus de trente-cinq ans, j'ai toujours voué une passion sans borne à la compréhension des mécanismes fondamentaux qui gouvernent notre univers, notre monde et notre corps. Dès mes premiers pas à titre de jeune chercheur en science, j'ai été fasciné par la complexité et le fonctionnement de notre cerveau. De plus, j'ai toujours été intrigué au plus haut point par la longévité et la notion souvent galvaudée d'immortalité.

Le concept de mortalité chez l'humain est, à la base, la plus grande source d'angoisse, de pouvoir et d'influence de notre société depuis que les premiers humains ont compris qu'il est beaucoup plus facile de survivre en groupe dans un environnement hostile que tout seul. Il n'est qu'à se rappeler l'histoire des premières civilisations où la religion, peu importe son origine, promettait aux pharaons et aux rois une vie après la mort, où ils retrouveraient leurs objets les plus précieux de même que leurs esclaves.

D'autres religions adoptèrent une stratégie similaire, mais cette fois articulée autour de l'immortalité. C'est ainsi que, il y a à peine quelques siècles, on assurait aux fidèles de Jésus et de Mahomet une vie nouvelle au paradis à la fin de leurs jours. En Asie, ce sont les empereurs chinois qui devaient jouir d'une vie après la mort, où leurs animaux de compagnie favoris, de même que les soldats de leurs armées, les rejoindraient.

Bref, dans un monde où, à l'époque, l'espérance de vie de ces civilisations était d'à peine 20 ou 30 ans, et où les femmes accouchaient de leur premier enfant à 12 ans, la promesse d'une vie plus longue, qui passait invariablement par la mort, a su séduire bien des peuples au fil des siècles. Et cela, malgré l'intangibilité des arguments et l'absence de preuves concrètes (ou mêmes scientifiques) qu'il y a bien une suite à notre existence après la mort.

Plusieurs de ces croyances ont toutefois perdu du terrain alors que l'espérance de vie humaine est passée de 27 ans, à l'époque du Christ, à plus de 80 ans aujourd'hui. En parallèle, les progrès scientifiques et l'éducation se sont démocratisés et ont fait de nous des humains plus critiques qui hésitent de moins en moins à mettre en doute des préceptes religieux (ou politiques) vieux de plusieurs millénaires, mais sans fondements concrets.

La notion même de longévité s'est elle aussi modifiée au fil des siècles. Dans les années 1800, l'espérance de vie a grimpé d'à peine plus de quinze ans par rapport à l'époque des empires romains d'Orient et d'Occident, malgré plus de mille huit cents ans d'évolution. Et pourtant, rares étaient les femmes, au XVII[j]51 siècle, qui atteignaient la ménopause, période à laquelle la fertilité humaine s'éteint et la maturité apparaît.

Rappelons que, pour l'ensemble des espèces vivantes présentes sur notre planète, maturité signifie littéralement « fin de la période de reproduction ». La fleur se fane et meurt une fois sa maturité atteinte. Une lionne à maturité aura de moins en moins de lionceaux. Les éléphants âgés arrivés à maturité sont souvent abandonnés par le troupeau pour préserver la nourriture pour les plus jeunes.

Évidemment, l'espèce humaine, par sa nature, sa conscience et son sens moral, s'est donné les moyens biologiques et scientifiques pour contourner l'inéluctable principe de Darwin : l'acquisition de nouveaux attributs bénéfiques à l'espèce (lire

mutations génétiques utiles à la survie) ne peut s'effectuer une fois la fin du cycle reproducteur atteinte (c'est-à-dire la ménopause chez l'humain). Cette notion est assez simple à expliquer. Il est impossible pour une espèce donnée de retenir et de transmettre un avantage génétique nouvellement acquis (une mutation génétique) à la génération suivante si la femelle ne peut plus engendrer de descendance à cause de son âge avancé.

Cette révélation fascinante issue du travail de moine de Darwin, je ne l'ai complètement assimilée que très tard dans ma carrière de chercheur scientifique. Non pas que le concept soit complexe ; c'est plutôt que j'ai toujours eu la conviction que les gens qui vivent très vieux font souvent partie de familles où l'on vit très vieux. Bref, j'ai toujours cru qu'on se transmettait les gènes de la longévité de génération en génération.

Or ce n'est pas tout à fait le cas. Darwin soutient que tout ce qui nous conditionne génétiquement à avoir une vie plus longue (nouvelle mutation, perte d'un gène, etc.) ne peut pas se transmettre à la génération suivante, la période de reproduction étant terminée à l'apparition de ces facteurs de longévité. En d'autres termes, on ne peut pas acquérir des gènes ou des mutations permettant une longévité accrue, favorisant la sélection naturelle des êtres à longue vie, car, puisque la longévité accrue s'exprime tard dans la vie, les capacités reproductrices de l'espèce ont disparu depuis longtemps.

Le corollaire principal de cette observation est le suivant : toute maladie liée au vieillissement qui apparaît après la période de reproduction ne pourra jamais être éliminée du génome humain par le processus de sélection naturelle de Darwin. La rétention naturelle d'un nouveau bénéfice génétique chez l'humain ne peut se consolider à jamais dans le bagage génétique de la race humaine que si elle influence directement la période où la reproduction est pleinement fonctionnelle et où la transmission de l'information génétique (et du bénéfice acquis) se fait vers la génération suivante.

Heureusement, il existe un plan B qui déjoue grandement la sélection naturelle de Darwin : l'éducation et la transmission de l'information sur les saines habitudes de vie.

La transmission de l'information sur les habitudes de vie se fait d'une génération à l'autre sans préalable génétique, et la capacité de transmettre de l'information n'est pas conditionnée par l'âge du donneur ni par ses capacités reproductrices. Cela explique en partie pourquoi certaines espèces d'oiseaux qui sont génétiquement cousines ont des espérances de vie très différentes. Généralement, l'espèce dont les parents prennent soin du nouveau-né longtemps après l'éclosion se verra transmettre des comportements de survie qui ne sont pas innés, mais qui s'ajoutent à son bagage génétique héréditaire. Ces habiletés permettront à ses membres de vivre nettement plus longtemps que ceux de l'espèce cousine, dont les parents abandonnent leurs petits une fois qu'ils ont maîtrisé le vol.

Cela dit, si vous n'avez pas encore compris mon analogie au second degré, sachez bien que je ne peux pas vous transmettre mes connaissances scientifiques sur la longévité par voie génétique... J'emprunterai plutôt le plan B.

Ces observations scientifiques révèlent de prime abord que, bien que nous soyons de plus en plus nombreux à vivre vieux, nous avons presque atteint les limites physiques et biologiques de la longévité humaine extrême, qui se situent quelque part entre 120 et 130 ans. C'est ce que les scientifiques appellent la longévité maximale humaine, par opposition à la longévité moyenne, qui est de 75 à 85 ans environ en Occident et de 55 ans dans quelques pays africains. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que pour l'ensemble de la planète il naît 105 hommes pour 100 femmes depuis des siècles. Les démographes interprètent cet état de fait comme un mécanisme par lequel notre espèce compense la mortalité plus élevée des hommes par rapport à celle des femmes. Toutefois, après l'âge de 65 ans, on compte plus de 135 femmes pour 100 hommes. Cette disparité impressionnante s'est imposée de façon quasi

exponentielle depuis les années 1970 (figure 1) et est devenue une caractéristique immuable de notre monde contemporain.

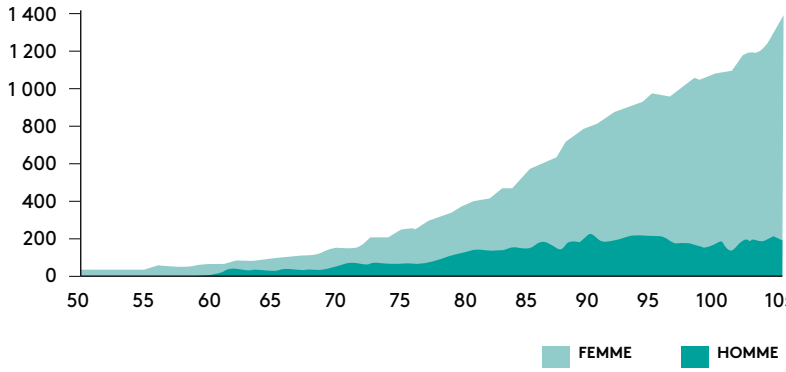

Figure 1. Prévalence des centenaires dans la population finlandaise au fil des dernières décennies. Les divergences observées en fonction du sexe et l'augmentation quasi exponentielle du nombre de femmes sont remarquables.

Dans ce livre, j'aborderai les différentes facettes de la longévité humaine, ce que nous comprenons des mécanismes biologiques qui l'animent, des interventions crédibles qui peuvent la moduler dans le temps, de même que les maladies qui la caractérisent en ce début de millénaire. Nous examinerons aussi les disparités profondes qui existent entre l'espérance de vie des Occidentaux et celle des personnes qui

Ces observations scientifiques révèlent de prime abord que, bien que nous soyons de plus en plus nombreux à vivre vieux, nous avons presque atteint les limites physiques et biologiques de la longévité humaine extrême, qui se situent quelque part entre 120 et 130 ans.

vivent dans les pays en développement ; ces pays où les infections sont en tête de liste des maladies mortelles, par opposition aux maladies de la surabondance, comme le diabète et les maladies cardiaques en Occident.

Pour terminer, j'aimerais insister sur le fait que, dans cet ouvrage de vulgarisation, je demeurerai scientifiquement rigoureux et fonderai mes propos sur des faits. Je tâcherai d'éviter le piège du marketing facile qui pousse certains (trop nombreux) vulgarisateurs scientifiques à offrir des solutions simples et trop souvent élaborées sur des demi-vérités ou de la pseudoscience. Il est fort probable que je détruise des mythes qui vous sont chers. Je m'en excuse à l'avance.

Il n'y aura pas de fruits ou de légumes miracles qui préviennent la maladie de Parkinson dans ce livre, ni de sérum extrait d'abeilles qui vous procurera des années supplémentaires. Au contraire, j'ai la ferme intention de démolir, non sans un certain plaisir j'en conviens, la pseudoscience qui prétend que boire deux verres de vin par jour réduit de 50 % le risque d'avoir la maladie d'Alzheimer ! Non seulement cette affirmation est ridicule, mais elle est une insulte à l'intelligence du lecteur. Malheureusement, comme d'autres, elle est tirée habilement de véritables études scientifiques, dont l'interprétation est biaisée pour la rendre spectaculaire… et incorrecte.

Bonne lecture.

JUDES POIRIER

Chapitre 1

JEANNE CALMENT, DOYENNE DE L'HUMANITÉ

Jusqu'à tout récemment, le phénomène des centenaires et la croissance rapide de ce groupe étaient généralement considérés comme un événement anecdotique, un fait divers. On sait que dans les années 1950 le nombre de centenaires en France et au Japon dépassait à peine 200 personnes, et tout juste un millier en Amérique du Nord. Aujourd'hui, on en compte plus de 15 000 en France, 40 000 au Japon et près de 70 000 en Amérique du Nord [12]. Les scientifiques définissent les personnes qui ont plus de 110 ans comme des supercentenaires. Il y en aurait environ un millier dans le monde dont les documents civils authentiques permettent de valider sans l'ombre d'un doute leur statut exceptionnel. Il n'était pas rare au XIX^e^ siècle d'entendre parler de personnes qui vivaient cent vingt, cent trente et même cent cinquante ans, dans certains coins reculés de l'Ukraine.

Malheureusement, lorsque le chercheur britannique W.J. Thoms prit la peine d'examiner chacun de ces cas extraordinaires de manière rigoureuse, aucun ne s'avéra être ce qu'il prétendait [14]. Le scientifique s'était donné un nombre de critères pour déterminer la validité des affirmations de ces supercentenaires. Ils devaient entre autres avoir absolument un acte de naissance ou de baptême pour confirmer leur état civil. De plus, Thoms s'assura qu'il n'y avait pas, dans la même famille, quelqu'un qui portait les mêmes nom et prénom. Le chercheur prit grand soin de vérifier cette possibilité et

contre-vérifia l'information de base avec d'autres documents religieux ou civils émis plus tard dans la vie de ces personnes, par exemple les certificats de mariage et les preuves de naissance des descendants.

Finalement, il effectua des entrevues avec les centenaires toujours vivants et compara leurs dires avec les documents officiels. Cette méthode, toujours en usage chez les scientifiques d'aujourd'hui (et particulièrement dans le comité de vérification du *Guinness World Records*), a permis d'éliminer plusieurs tentatives de falsification et des cas d'exagération. La plus commune de ces tromperies fut d'utiliser l'acte de baptême d'un ancêtre ou d'un membre de la famille éloignée qui porte exactement le même nom, mais né plusieurs décennies plus tôt. Cette mascarade se produisit à plusieurs reprises aux États-Unis, en Russie et dans certains pays du Caucase.

C'est précisément de cette manière, avec toute la rigueur possible, que mes collègues français Michel Allard et Jean-Marie Robine ont analysé les détails biographiques de Jeanne Calment, détentrice du titre de doyenne de l'humanité depuis plus de vingt ans [1]. Mme Calment est née avant la construction de la tour Eiffel, bien avant que le téléphone soit inventé, et plusieurs années avant l'arrivée de Van Gogh à Arles, sa ville natale, où elle a eu le plaisir de rencontrer dans sa jeunesse le peintre célèbre, lorsqu'il y fit un passage remarqué. Lorsqu'elle décéda, en 1997, elle avait atteint l'âge vénérable de 122 ans et 164 jours. Elle a survécu à son conjoint, à sa fille et même à son petit-fils.

Née le 21 février 1875, Jeanne Calment venait d'une famille modeste, dont le père était constructeur de bateaux. Son frère François, qui était son aîné de quelques années, mourut à l'âge de 97 ans ; un phénomène plutôt commun dans les familles des centenaires. Selon les multiples entrevues qu'elle a accordées au fil des ans, Jeanne eut une enfance relativement calme, simple et heureuse. Son père, plutôt

autoritaire, lui a donné un environnement structuré. Il est assez apparent dans ses entretiens qu'elle l'a admiré et beaucoup respecté. En contraste, il appert que sa mère, très sensible et douce, avait beaucoup de difficulté à discipliner sa jeune fille. Jeanne est allée à l'école de l'âge de 7 ans jusqu'à 16 ans, moment où elle obtint son diplôme [1]. Elle passa les années subséquentes chez ses parents jusqu'au moment approprié pour se marier. Elle se décrit elle-même comme une jeune femme déterminée et, à la limite, dominante, avec un appétit féroce pour la vie et un intérêt aigu pour tout ce qui l'entoure, particulièrement les arts. Elle n'hésite jamais à émettre son opinion, et rien ne la laisse indifférente. S'il est une caractéristique qui émerge des entrevues qu'elle a données au fil des années, c'est qu'elle a passé la majeure partie de son existence à se concentrer sur les moments heureux de sa très longue vie et a eu tendance à ignorer, sinon à oublier, les événements tristes ou malheureux qui l'ont marquée. Elle n'hésite pas à dire qu'elle a fait des efforts délibérés pour oublier les moments tristes de sa vie.

Quelques années avant leur mariage, en 1888, Fernand Calment, le cousin et futur époux de Jeanne, dont la mère était propriétaire d'un magasin de matériel d'artiste, aurait présenté sa fiancée à un certain monsieur Van Gogh, qui visitait la région avec son ami Gauguin. Évidemment, il est difficile aujourd'hui de déterminer la véracité de ces événements. En revanche, il est clair que le célèbre peintre et la jeune Jeanne Calment se sont trouvés aux mêmes endroits, dans la ville d'Arles, à cette époque.

Une fois mariée à Fernand, Jeanne quitte la maison familiale pour aller vivre avec lui au-dessus du magasin de sa belle-mère. Ils eurent un seul enfant, une fille appelée Yvonne. Cette dernière eut à son tour un fils nommé Frédéric, qui malheureusement n'eut aucune descendance. Étrangement, la fille et le petit-fils de Jeanne moururent tous les deux à l'âge de 36 ans. Au décès de son mari, au cours de la Seconde Guerre

mondiale, elle emménagea avec sa belle-mère, et ensuite avec sa fille. Puis, à la suite du décès d'Yvonne, elle habitera de nombreuses années avec son gendre. Au fil des ans, elle a vécu avec différents membres de sa famille et de sa belle-famille, jusqu'au jour de ses 110 ans. Finalement, elle dut se résigner à vivre seule ; elle quitta sa demeure pour habiter une maison de retraite, la Maison du Lac, où elle demeurera jusqu'à son décès, à l'âge de 122 ans.

Une analyse détaillée de l'arbre généalogique de Jeanne a révélé que les trois générations de Calment qui l'ont précédée ont aisément dépassé l'espérance de vie moyenne de l'époque. De fait, ses grands-parents ont vécu jusqu'à un âge avancé, à près de 80 ans, une situation tout à fait inusitée pour le XIX^e^ siècle et le début du XX^e^. Autre fait surprenant, la mortalité infantile, dans l'arbre généalogique des Calment, a été anormalement basse, comparativement au reste de la population de cette époque. C'est comme si les Calment avaient été dotés de mécanismes biologiques protecteurs qui les mettaient à l'abri des maladies infectieuses communes qui avaient tendance à frapper les enfants en bas âge.

En examinant de près la vie adulte de Jeanne, on découvre une femme autonome, moderne et très indépendante. Qu'y avait-il donc d'extraordinaire ou d'unique dans sa façon de vivre qui a contribué à sa longévité exemplaire ? C'est difficile à expliquer. Son tempérament était actif, décisif et empreint d'une détermination forte. Elle était une adepte d'activités physiques comme le patin durant l'hiver, la bicyclette et la marche, l'été. Il est surprenant de découvrir qu'elle a fumé avec modération pendant toute sa longue vie. Ce n'est qu'à l'âge de 117 ans qu'elle a écrasé pour de bon. À de nombreuses reprises, son médecin avait insisté pour qu'elle cesse de fumer ; ce qu'elle a refusé systématiquement presque jusqu'à la fin de sa vie. Elle perdit son conjoint au cours de la Seconde Guerre mondiale à la suite d'un empoisonnement alimentaire plutôt anodin. Elle avait alors 67 ans.

Jeanne faisait fréquemment preuve d'une détermination bien calculée. Ainsi, à l'âge de 90 ans, vivant seule et voulant assurer son avenir, elle avait convaincu le propriétaire de son appartement de la laisser y habiter gratuitement jusqu'à la fin de ses jours, à la suite de quoi, il pourrait récupérer tous ses biens personnels en guise de paiement final. Convaincu que sa locataire n'en avait probablement pas pour très longtemps, il accepta la proposition d'affaires. Quelle mauvaise idée ! Non seulement le propriétaire mourut bien avant Mme Calment, mais ses héritiers se virent contraints de continuer d'assurer le loyer pendant de nombreuses années.

Installée à la maison de retraite, elle décida de se départir de toutes ses archives personnelles et photographies de famille. Les souvenirs de ses parents et de ses descendants passèrent à la trappe. Ce réflexe, bien que surprenant de prime abord, ne serait pas rare chez les centenaires qui, n'ayant plus de descendants directs ou d'amis proches, décident de laisser aller le passé.

Pour ce qui est de ses habitudes personnelles, on découvre une femme qui avait un excellent appétit, autant pour la vie que pour la nourriture. Qui plus est, il était de notoriété publique dans son entourage que Jeanne avait un faible pour le porto, avant ou après un repas.

Il est relativement bien démontré que, pour les femmes qui habitent le sud de la France, la longévité est souvent associée à la consommation combinée de l'huile d'olive et du vin rouge. Jeanne ne faisait pas exception. À la Maison du Lac, contrairement à ce qui était recommandé aux autres résidants, Jeanne se levait très tôt et effectuait des exercices de gymnastique et de flexibilité régulièrement. Ce n'est pas Jeanne Calment qui s'est habituée au mode de vie de la Maison du Lac, mais bien les pensionnaires de la Maison du Lac qui se sont plus ou moins adaptés à Jeanne Calment !

Jeanne Calment – citations célèbres

« Je n'ai jamais eu qu'une seule ride et je suis assise dessus. »
« Je vois mal, j'entends mal et je me sens parfois mal, mais à part ça, tout va bien. »
« Je suis en attente de la mort… et des journalistes. »

Pour en revenir au secret de sa longévité extrême, il est clair qu'une partie de l'explication réside dans l'un de ses traits de personnalité les plus frappants : sa confiance imperturbable en elle-même, une confiance et un positivisme engagé vis-à-vis des autres et de l'avenir, sans une once d'anxiété ou d'inquiétude [2]. Elle a su faire face sans hésitation à trois des principaux enjeux associés au processus de vieillissement moderne : a) la nécessité d'emménager dans une maison de retraite volontairement et en toute lucidité, b) la reconnaissance avec philosophie du déclin inévitable de ses facultés physiques et intellectuelles, et finalement c) le devoir de se faire de nouveaux amis et de modifier ses objectifs, en raison des changements et de la mort des gens de son entourage, à cet âge avancé.

Au cours des dernières décennies, de nombreux scientifiques, biomathématiciens, démographes et biologistes ont proposé des modèles d'analyse et d'extrapolation permettant de prédire quelle serait la longévité maximale de l'humain au XXIe siècle. Cumulant des données américaines, européennes et asiatiques, les modèles laissent à penser qu'il existe une barrière biologique presque immuable quelque part entre 115 et 130 ans. Une sorte de mur infranchissable.

Évidemment, ce ne sont que des scénarios biologiques basés sur des données démographiques qui ne cessent de changer de décennie en décennie. On sait par exemple que depuis les années 1970 l'espérance de vie moyenne en Amérique du

Nord augmente de deux ans tous les dix ans, alors que le taux de centenaires double dorénavant presque tous les neuf ans [9]. Selon les données les plus récentes de l'Organisation mondiale de la santé, l'augmentation décennale de l'espérance de vie s'est accélérée depuis le début du présent millénaire, allant de trois ans par décennie pour les populations occidentales (Amérique du Nord et Europe) jusqu'à six ans par décennie pour certaines portions de l'Afrique centrale [15]. Il est donc tentant de penser que l'espérance de vie maximale vécue par Mme Calment demeurera fort probablement le record à battre pour nombre d'années à venir. Chaque année supplémentaire qu'elle a ajoutée au compteur à partir de l'âge de 120 ans était un défi lancé aux statisticiens et aux mathématiciens.

Pour en revenir au secret de sa longévité extrême, il est clair qu'une partie de l'explication réside dans l'un de ses traits de personnalité les plus frappants : sa confiance imperturbable en elle-même, une confiance et un positivisme engagé vis-à-vis des autres et de l'avenir, sans une once d'anxiété ou d'inquiétude.

Imaginez une seconde que Jeanne Calment naisse en 2017 ; elle vivrait jusqu'en 2139 ! Elle verrait probablement avec amusement l'arrivée des premiers hommes sur Mars… en réalité virtuelle augmentée, bien assise dans son salon. Elle effectuerait plusieurs voyages touristiques en orbite autour de la Terre et, vraisemblablement, prendrait part au scrutin de vote universel du premier gouvernement planétaire. Imaginez…

LA LONGÉVITÉ EXPLIQUÉE ET DÉMYSTIFIÉE

Serions-nous tous des centenaires en devenir ? Nous sommes de plus en plus nombreux à vivre vieux, et les limites biologiques de la longévité humaine extrême, qui se situent entre 120 et 130 ans, sont sur le point d'être atteintes.

Grand spécialiste de la maladie d'Alzheimer et de l'étude des centenaires en santé, le Dr Judes Poirier pose la question : comment « bien » vieillir au XXIe siècle ?

- Les théories entourant l'espérance de vie et la longévité humaine.
- Un ensemble de principes pour encadrer un vieillissement heureux.
- Comment adopter les habitudes alimentaires, physiques et médicales qui peuvent favoriser la longévité, en sachant que nous ne pouvons changer notre bagage génétique.

Judes Poirier est professeur titulaire dans les départements de médecine et de psychiatrie à l'Université McGill et directeur de la recherche sur le vieillissement, la cognition et la maladie d'Alzheimer au Centre de recherche de l'Institut universitaire de santé mentale Douglas, dans le CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-89568-694-1