DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

# DEMAIN, TOUS SUPERCENTENAIRES ?

*Publié le 8 juin 2020*

par Camille Stassart

Alors que l'espérance de vie s'élève en Belgique à 81,5 ans, une poignée de seniors poursuivent leur route au-delà des 100 ans. La Belgique comptabilisait l'année dernière 1487 centenaires, représentant 0.01% de la population. Les « supercentenaires », lesquels ont dépassé les 110 ans, sont encore plus rares en Belgique.

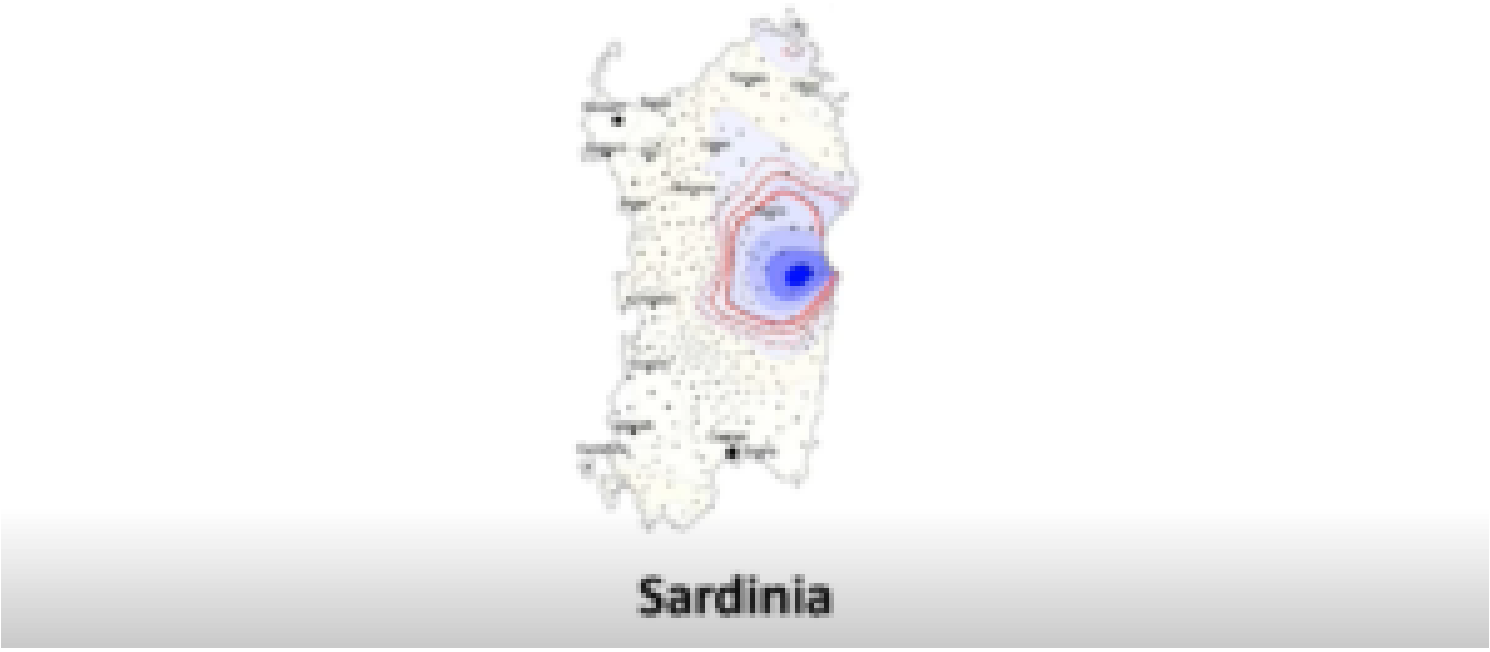
Pourtant, dans certaines régions du monde, atteindre ce cap n'est pas si exceptionnel. Les « blue zones » ou zones bleues caractérisent ces endroits où l'on retrouve les centenaires et supercentenaires en une large proportion. Ce concept démographique a été introduit dans les années 2000 par le docteur Gianni Pes de l'Université de Sassari (Sardaigne) et le démographe Michel Poulain, professeur émérite à l'UCLouvain et chercheur associé à l'Université de Tallinn (Estonie).

Depuis 20 ans, ce dernier s'attelle à trouver et à comparer les zones bleues afin de percer le secret de l'impressionnante longévité des populations qui y vieillissent.

**Les centenaires sardes validés scientifiquement**

C'est en 2000 que Michel Poulain découvre, en Sardaigne, la première zone bleue. Il s'y était rendu

pour valider l'âge de plusieurs centenaires vivant à Villagrande Strisaili, un village situé dans les régions montagneuses de l'île.
Il n'existe aucun marqueur biologique de l'âge chez l'Homme. La seule manière de garantir l'âge d'une personne est donc d'investiguer sur sa vie, retracer son parcours, et ainsi valider les dates.




Zone bleue en Sardaigne ©Michel Poulain

« Pour valider les histoires de vie, nous nous basons dans un premier temps sur des sources écrites (documents civils, articles de presse, généalogie, pierres tombales). Ensuite, s'ils sont encore vivants, on questionne les centenaires, et leur entourage », précise le Pr. Poulain, membre du réseau Internationale database of longevity.

« Nous avons ainsi certifié que 47 centenaires avaient vécu dans le village sarde, sur une population moyenne de 3000 habitants. Soit 15 centenaires pour 1000 habitants. Sur les 47 centenaires, 23 étaient des hommes. On retrouvait donc une équivalence avec les femmes, ce qui est assez rare », souligne le démographe. À titre de comparaison, sur les 1487 centenaires recensés chez nous, on dénombre 1277 femmes pour 210 hommes.

**Les zones bleues où l'on vit plus vieux**

Cette étonnante proportion de centenaires se note également dans d'autres villages sardes proches de Villagrande.
« Au total, nous avons identifié 91 centenaires (morts et vivants), comprenant autant d'hommes que de femmes, sur une population de 40.000 habitants répartis dans 14 villages », explique le chercheur. Cette découverte l'amène à concevoir le concept de « blue zone » avec Gianni Pes.

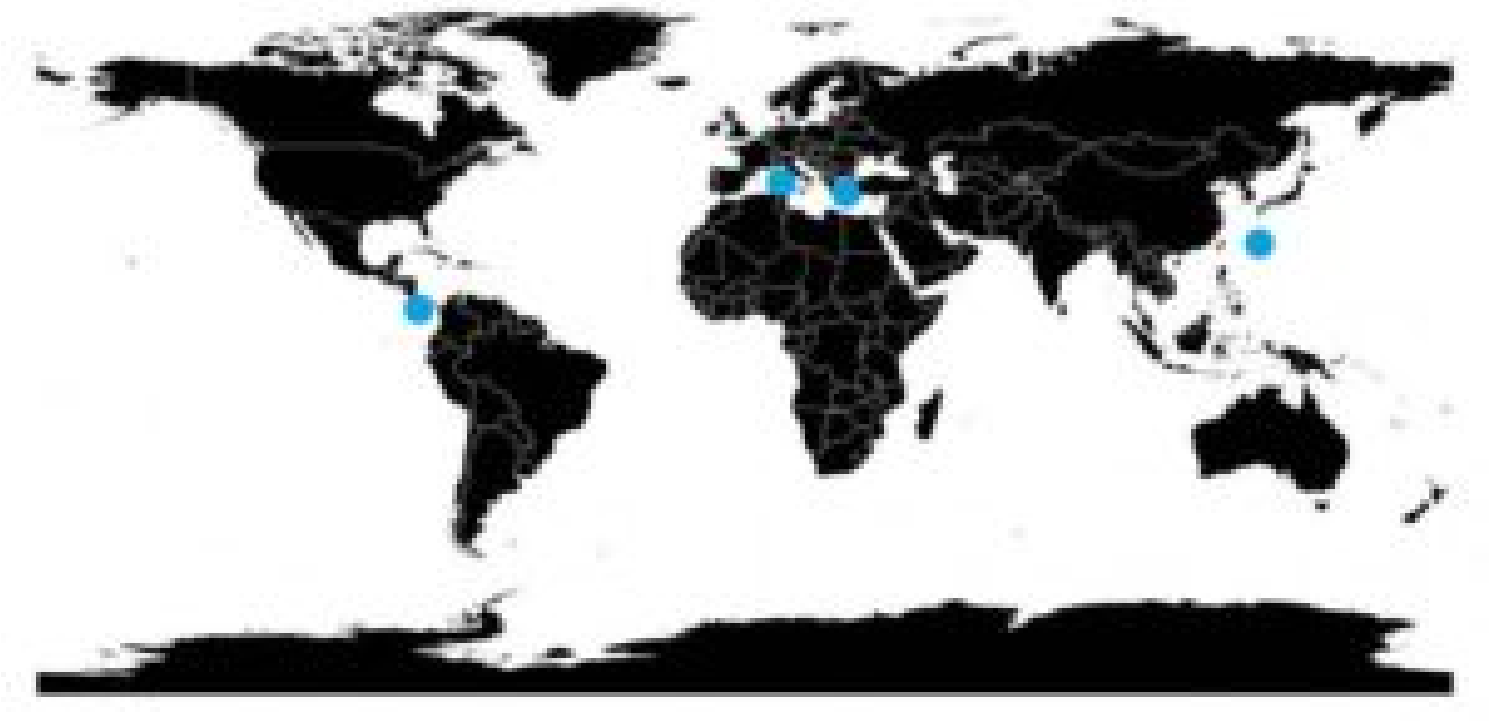
**Écoutez Michel Poulain revenir sur la création du concept de zone bleue:**

https://dailyscience.be/NEW/wp-content/uploads/2020/02/SON-POULAIN.wav

La zone bleue se définit comme une zone limitée dans l'espace, dans laquelle la population partage un même mode de vie et environnement, et où l'espérance de vie de la population est statistiquement plus élevée par rapport à l'ensemble du pays.

Trois autres zones bleues ont été localisée par le démographe : l'île d'Okinawa au Japon, la péninsule de Nicoya au Costa Rica et l'île d'Ikaria en Grèce.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"



Les zones bleues caractérisent ces endroits où l'on retrouve les centenaires et supercentenaires en une large proportion

**Les principes clés de la longévité exceptionnelle**

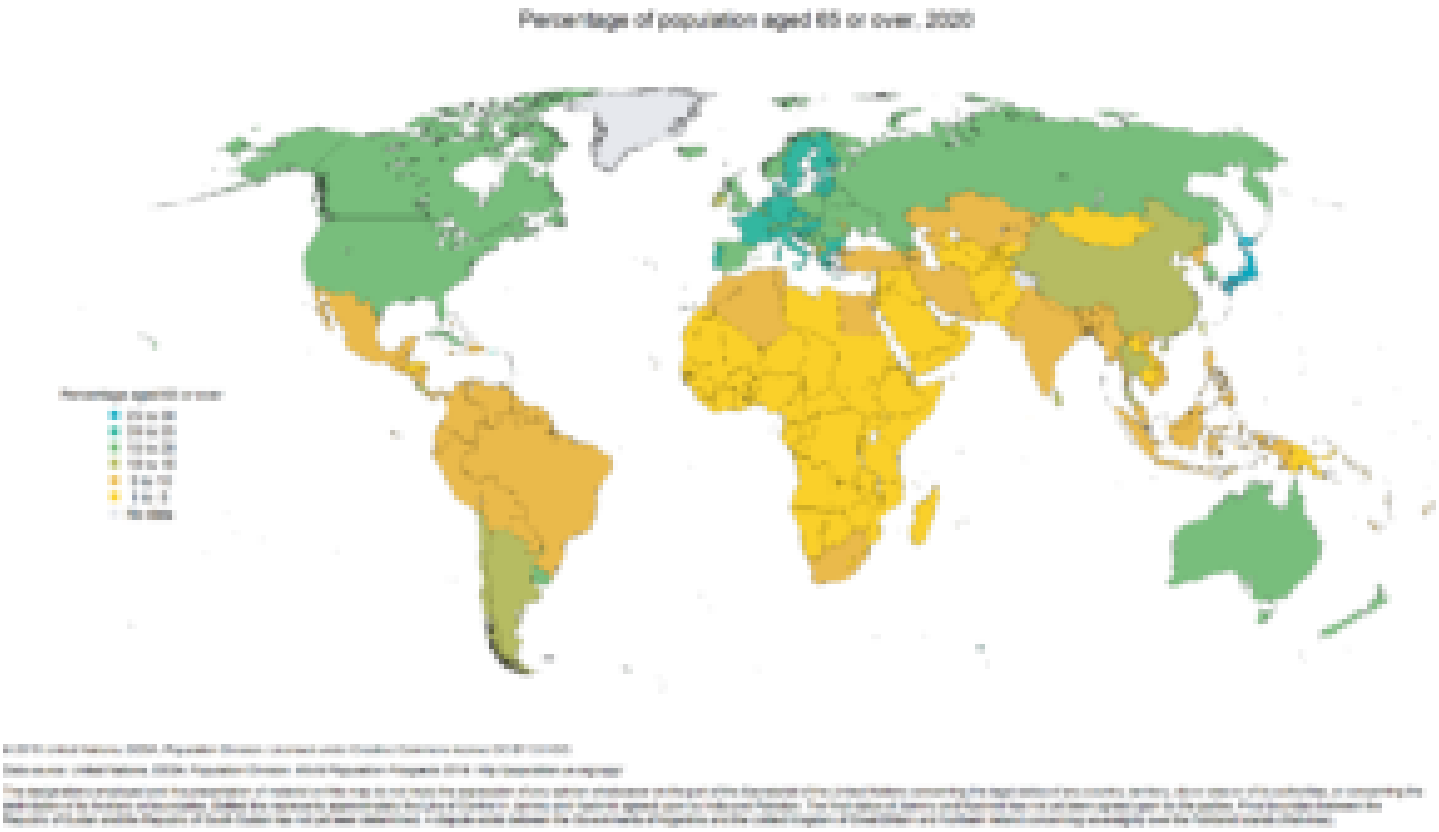
Quels sont les facteurs favorisant la longévité des populations de ces régions ? Pour le Pr. Poulain, il est difficile de trancher. L'épigénétique, c'est à dire l'étude des processus de régulation de l'expression des gènes, au cours du développement ou en réponse à l'environnement, permettrait d'en savoir plus.

Il observe toutefois sept principes communs aux populations des quatre zones bleues identifiées :

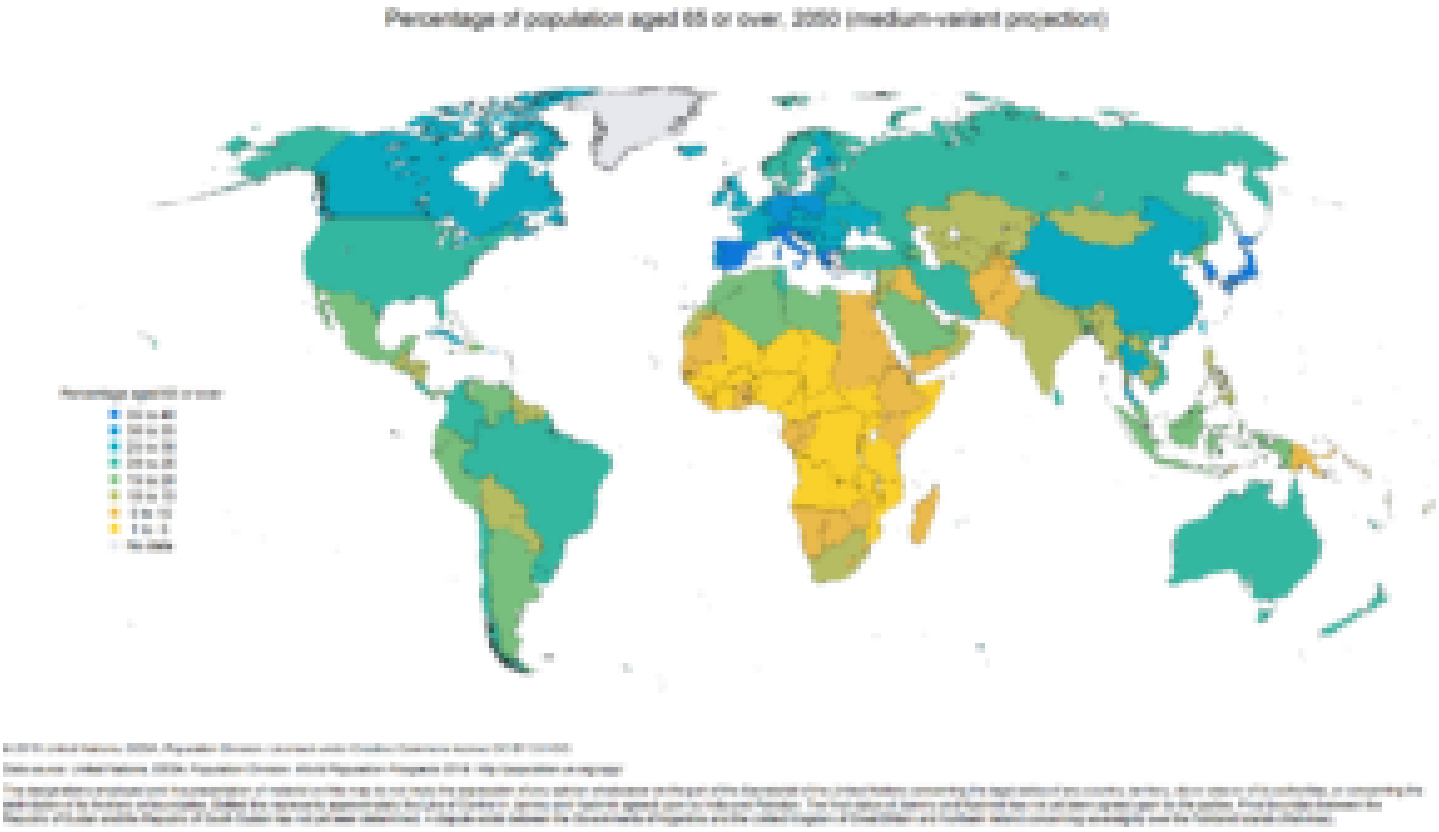
1) Une activité physique modérée et régulière
2) Un environnement sain, en milieu rural, où il y a peu de pollution lumineuse, sonore, atmosphérique ou aquatique
3) Une alimentation mesurée, locale, biologique et de saison
4) Un but dans la vie
5) Un engagement dans la vie de famille
6) Un engagement dans la vie sociale (Il existe, par exemple, dans ces zones bleues, des fêtes et cérémonies mettant les anciens à l'honneur)
7) Un engagement spirituel ou religieux

« Rappelons aussi que ces centenaires jouissent bien souvent d'une bonne santé. Cela ne signifie pas qu'ils ne tombent jamais malades ou n'ont pas de problèmes de santé, comme des cancers ou des problèmes cardiovasculaires. Mais ils en souffrent plus tard qu'en moyenne. Il pourrait donc être intéressant pour nos sociétés vieillissantes de s'inspirer de ces sept principes », note le démographe.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"




En 2020, proportion des 65 ans et plus au niveau mondial




En 2050, proportion des 65 ans et plus au niveau mondial

Selon les dernières estimations de l'ONU, une personne sur six dans le monde aura plus de 65 ans d'ici 2050. En Europe et en Amérique du Nord, cette proportion sera même d'une personne sur quatre. Et le nombre de personnes âgées de 80 ans ou plus devrait tripler, passant à 426 millions en

2050.

Selon toute logique, le nombre de centenaire augmentera également. « Pour certains scientifiques, l'être humain qui vivra 1000 ans est déjà né. Personnellement, je pense plutôt que l'espérance de vie en bonne santé augmentera grâce aux progrès technologiques. On vivra donc plus longtemps en bonne santé. Mais pas plus longtemps en général », nuance le Pr. Poulain.