

DATA RAMA

Happier, better, older, longer !

Une étude surprenante publiée dans la revue scientifique Plos One s'est penchée sur le génome de plus de 250 000 anglais et américains pour découvrir que vivre vieux semble être lié à un avantage génétique.

En comparant les variants génétiques portés par des gens d'âges divers, ces chercheurs ont observé que certains d'entre eux sont absents chez les gens qui survivent le plus longtemps tandis qu'ils sont présents chez les individus décédant plus tôt. Dans le domaine de la génétique des populations, l'hypothèse n'était pas nouvelle mais c'est la première démonstration scientifique qui s'appuie sur une méthodologie solide.

L'espèce humaine est l'une des rares espèces de mammifères dont les individus (et principalement les femmes) survivent au-delà de la période de reproduction. Des études démographiques ont d'ailleurs démontré que lorsque la mère meurt, cela diminue la survie des enfants. On peut donc aisément postuler que la durée de survie des enfants est directement liée à celle des parents, certains n'hésitant même plus à faire la même hypothèse pour les grands-parents. Dit autrement, plus vous vivez longtemps au-delà de votre période de reproduction, plus vos enfants (et petits-enfants) survivront car vous pourrez vous en occuper.

science

<https://bit.ly/2njJeGn>

<https://bit.ly/2y5HvQQ>

Liberi canities * ?

* Liberté pour les cheveux gris

L'apparence « soignée » est longtemps restée un pré-requis à la reconnaissance sociale des femmes. Les cheveux blancs faisaient alors tâche et devaient être teints. « Avoir des cheveux gris ou blancs est considéré par beaucoup de femmes comme une blessure narcissique, provoquée par la glorification de la jeunesse, qui s'accompagne du sentiment de devenir invisible en vieillissant » observe la psychanalyste Jill Gentile.

Or, on observe qu'à l'arrivée de leurs premiers cheveux blancs, certaines femmes, dont l'âge varie de 20 à 40 ans, choisissent de ne plus les teindre (voir le compte Instagram @grombre). Les raisons invoquées sont variées et parfois cumulées : toxicité des produits colorants, lassitude de devoir réitérer les colorations régulièrement, valorisation du corps au naturel, etc. Mais quid du cheveu blanc dans ce cas ? Est-il devenu le parangon d'un vieillissement accepté ou, à l'inverse, n'est-il plus du tout perçu comme un attribut de l'avancée en âge ?

On trouve en fait deux profils de femmes : il y a un fossé entre celles qui, à 40 ans, cherchent à assumer leur avancée en âge en gardant leurs cheveux au naturel (blancs ou grisonnants) et celles qui, à 20 ans, trouvent super tendance de se teindre tout ou partie des cheveux en blanc. Dans le premier cas, ces femmes choisissent de ne plus se soumettre à une discipline capillaire harassante et questionnent la logique même de la teinture. Dans le second cas, elles cherchent plutôt à paraître originales... en se teignant.

tendance
société

@grombre : <https://bit.ly/2w08JJq>

From silver to gold

Le géant pharmaceutique américain Pfizer a annoncé sa réorganisation en trois branches en vue du vieillissement démographique et de l'expiration de certains de ses brevets.

La première branche, consacrée aux nouveaux traitements hospitaliers, devrait représenter l'essentiel des revenus de la multinationale qui voit d'un très bon œil le vieillissement accéléré de la population mondiale et l'accroissement des besoins médicaux qui devrait en découler. Son PDG, Ian Read, s'attend même à voir approuvés 25 à 30 nouveaux traitements d'ici 2022.

Moins cruciales, les deux autres branches seront respectivement consacrées aux traitements de première génération (dont les brevets arrivent à expiration en 2020) et aux médecines alternatives.

business

<https://bit.ly/2w0UIv7>

Marie-Jeanne, nous voilà !

L' Oncle Sam n'est pas à un paradoxe près. Non content de voir certains de ses Etats pratiquer la peine de mort, vingt-neuf d'entre eux ont concomitamment légalisé le cannabis à usage récréatif et/ou médical. Gallup (père de tous les instituts de sondages) mesurait à 34 % le pourcentage de personnes favorables à la légalisation dans le pays en 2002 pour 64 % d'opinions favorables en 2017 (<https://bit.ly/2N922v3>).

Une fois le cannabis légalisé, le contrôle amélioré de la qualité des produits commercialisés a rassuré certains seniors américains. À la différence de consommateurs plus jeunes, ils préfèrent l'administration de petites doses et se détournent donc des joints et autres bangs pour leur préférer la vapoteuse, le space cooking, les pommades, les patchs, voire les tisanes et les chocolats au cannabis.

La National Survey on Drug Use and Health a réalisé une étude comparant des données en 2006 et en 2014. En 2006, 4,5 % des 50-64 ans et 0,4 % des plus de 65 ans consommaient du cannabis. En 2014, ils étaient respectivement 7,1 % et 1,4 %. Pour l'année 2018, le site Statista les estime à 8 % et 3 % (<https://bit.ly/2o21VGU>). Les consommateurs de cannabis sont donc largement minoritaires mais leur nombre a fortement augmenté au cours des douze dernières années.

Côté français, alors que l'usage et la détention sont illégaux, le Baromètre Santé 2016, réalisé par Santé Publique France, décomptait 700 000 usagers quotidiens et 1,4 millions de personnes déclarant avoir fumé au moins dix fois par mois. Toutefois, la consommation diminue avec l'âge et seuls 2 % des plus de 55 ans déclarent avoir fumé dans l'année.

santé

<https://bit.ly/20i7mwf>

Nuits blanches

P assés soixante ans, l'impression de moins bien dormir survient plus régulièrement. Cela est dû à deux phénomènes naturels.

En toute logique, plus on reste éveillé, plus on a envie de dormir : c'est le mécanisme de la régulation homéostatique. Cette envie s'atténue, et ce dès la quarantaine chez les hommes. S'ajoute à cela la disparition de la phase du sommeil lent profond (entre le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal) qui permet pourtant au corps de récupérer. Des réveils intempestifs

surviennent alors au beau milieu de la nuit et donnent l'impression d'avoir mal dormi quand débute la journée. Ces insomnies touchent davantage les femmes.

Enfin, les changements du rythme circadien sont moins bien perçus et la frontière entre l'éveil et le sommeil devient poreuse. Il est donc conseillé de sortir pour s'exposer à la lumière du jour ou de faire du sport pour régler son horloge biologique.

santé

<https://bit.ly/20sYxRa>

Pile ou face ?

A l'âge adulte, le taux de mortalité augmente exponentiellement jusqu'à 80 ans, puis ralentit pour atteindre une chance sur deux à partir de 105 ans. C'est ce que montre une étude parue dans la revue Science au début de l'été et réalisée par deux chercheurs italiens auprès de 3 836 personnes « super centenaires » (dont 78 % de femmes) en Italie entre 2009 et 2015. Selon les auteurs, ces

résultats suggèrent que l'être humain n'a pas encore atteint sa durée de vie maximale.

Pourtant, une autre étude parue un an plus tôt dans la revue Nature estimait que l'âge maximal pour un humain approcherait 115 ans. Pour rappel, le record officiel appartient à la française Jeanne Calment décédée en 1997 à 122 ans. Elon Musk likes this.

science

The plateau of human mortality: Demography of longevity pioneers, Science, 29 June 2018, Vol. 360, Issue 6396, pp 1459-1461 : <https://bit.ly/2OTW2a6>

Evidence for a limit to human lifespan, Nature 538, 257-259 (13 October 2016), Dong, Milholland & Vijg : <https://go.nature.com/2MtRzOo>

Aie confiance

U ne équipe de chercheurs s'est penchée sur l'évolution de l'estime de soi en fonction de l'âge.

Selon eux, elle commence à se développer entre 4 et 11 ans, période correspondant aux premières expériences sociales marquantes. Elle stagne à l'adolescence et augmente beaucoup jusqu'à 30 ans. Puis elle continue de grimper jusqu'à 60 ans, où elle atteint son apogée, et reste stable pendant une décennie. Les précédentes études soulignaient l'existence d'un tel pic, mais plutôt entre 50 et 60 ans. Après cette période faste, les pensées négatives ont tendance à resurgir, d'autant plus à l'approche des 90 ans.

Pour Ulrich Orth, l'un des co-auteurs de cette étude, « la vieillesse implique souvent la perte de rôles sociaux en raison de la confrontation au vide et à la perte de proches... En outre, elle entraîne souvent des changements négatifs sur le statut socio-économique, les capacités cognitives et la santé ». Heureusement, « de nombreuses personnes sont tout à fait capables d'entretenir leur estime de soi pendant leur vieillesse ». Un sentiment qui s'entretient donc...

science
bien-être

This Is The Age When Your Self-Esteem Is Highest, TIME Magazine : <https://ti.me/2PvgH5t>

Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin : <https://bit.ly/2BDrcRf>