

Vivre mieux, plus longtemps : l'effet des facteurs de risque sur l'espérance de vie

Publication dans le *New England Journal of Medicine*

126 chercheurs de 39 pays différents ont analysé les données de plus de deux millions de personnes, confirmant l'effet des facteurs de risques sur l'espérance de vie. Cela fait de cette étude, dont les résultats ont été publiés cette semaine dans le *New England Journal of Medicine*, la plus complète jamais effectuée à ce jour. Une étude d'ampleur, à laquelle a contribué Philippe Amouyel, professeur des universités et praticien hospitalier à l'Université de Lille et au CHU de Lille et directeur d'Unité de Recherche (ULille, Inserm / CHU de Lille / Institut Pasteur de Lille)

Les personnes qui, à l'âge de 50 ans, ne fument pas, ont une tension artérielle normale, maintiennent un taux de cholestérol bas, ne souffrent pas de diabète et conservent un poids corporel dans les limites de la normale vivent non seulement plus longtemps, mais restent également exemptes de maladies cardiovasculaires pendant une période plus longue. Cela s'applique aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Néanmoins, celles et ceux qui modifient leur mode de vie après 50 ans peuvent encore en tirer des bénéfices en termes d'augmentation de leur espérance de vie. Tel est le principal enseignement d'une vaste étude menée par des chercheurs du consortium international « *Global Cardiovascular Risk Consortium* ». Les résultats ont été présentés lors du congrès principal de l'American College of Cardiology et publiés simultanément dans le *New England Journal of Medicine*.

« Les cinq facteurs de risque classiques - tabagisme, hypertension artérielle, taux élevé de cholestérol, diabète, et insuffisance ou excès de poids/obésité - sont responsables d'environ la moitié de toutes les maladies cardiovasculaires dans le monde. Nous

voulions comprendre comment l'absence ou le contrôle de ces facteurs influence l'espérance de vie », explique le Professeur Philippe Amouyel, Professeur de Santé Publique au CHU de Lille et directeur de l'Unité Mixte de Recherche Université de Lille/Inserm/CHU de Lille/Institut Pasteur de Lille U1167 - Facteurs de risque et déterminants moléculaires des maladies liées au vieillissement, co-auteur de cette étude.

L'étude révèle que les femmes exemptes de ces facteurs de risque à 50 ans développent une maladie cardiovasculaire 13,3 ans plus tard et décèdent 14,5 ans plus tard que celles présentant les cinq facteurs de risque. Les hommes sans ces facteurs de risque vivent 10,6 ans de plus sans maladie cardiovasculaire et meurent 11,8 ans plus tard que ceux qui présentent ces risques.

Une autre conclusion importante de l'étude est que les changements de comportement même après 50 ans permettent d'améliorer l'espérance de vie en bonne santé. Parmi les cinq facteurs de risque, les personnes qui parviennent à contrôler leur hypertension ou à arrêter de fumer entre 55 et 60 ans vivent plus longtemps et restent plus longtemps sans maladie cardiovasculaire que celles qui ne modifient pas leur mode de vie.

Publication

The Global Cardiovascular Risk Consortium. Global Effect of Cardiovascular Risk Factors on Lifetime Estimates. *New England Journal of Medicine*. 30 mars 2025.

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2415879>