

## Qui veut gagner des années ? Voir la vie en rose serait le secret de la longévité



Optimisme, extraversion, joie de vivre : les facteurs psychologiques pourraient influencer sur l'espérance de vie tout autant que le patrimoine génétique.

Avec Atlantico.fr

[Selon les spécialistes](#), il existerait seulement 53 000 Américains de plus de 100 ans, soit 0,2% de la population. "C'est génétique", entend-on si souvent à propos de l'espérance de vie. C'est ce que les scientifiques ont longtemps pensé. Mais ce point de vue serait très simpliste, selon [une récente étude](#) menée au Collège de Médecine Albert Einstein et l'École de psychologie de l'Université de Yeshiva publiée dans le journal Aging.

**Il serait possible de prendre en main sa propre espérance de vie, puisque [l'optimisme serait un bon moyen de vivre longtemps](#). Avoir un regard positif sur la vie serait un véritable élixir de jouvence, selon cette étude qui s'adosse au projet "[Gènes de la longévité](#)", et qui a analysé plus de 500 juifs ashkénazes de plus de 95 ans, ainsi que leur descendance, pour connaître leur secret.**

Le fait d'être extraverti, sympathique, facile à vivre, d'aimer rire et rester actif seraient autant de clés pour vivre centenaire et en bonne santé.

Bien sûr, les gènes n'y sont pas pour rien non plus. Les personnes de plus de 100 ans ont aussi tendance à posséder une certaine variante du gène baptisé CETP, qui serait impliqué dans la longévité. Cet allèle aide à contrôler le cholestérol et combattre la démence sénile.

Ces résultats corroborent les recherches précédentes, [selon de docteur Thomas Perls](#). Une étude précédente avait montré que les personnes hautement névrosées tendaient à s'entêter sur les problèmes et à internaliser leur stress. "Cela peut se traduire par des risques accrus de maladies cardio-vasculaires", explique le spécialiste. "Une extraversion élevée peut entraîner une meilleure capacité à établir des réseaux sociaux de soutiens, ce qui est très bon pour les personnes âgées."

[En 2009, le professeur Junji Kageyama et ses collaborateurs](#) ont fait un constat similaire, dans une expérience publiée par l'Institut Max Planck pour la recherche démographique. Leur étude n'a pas examiné l'effet du bonheur directement sur l'espérance de vie, **mais plutôt l'effet du bonheur sur le "fossé entre les sexes" en matière d'espérance de vie. Il est de notoriété publique que les femmes vivent plus longtemps que les hommes. Les chercheurs ont tenté de savoir ce qui peut influencer ce fossé regrettable.**

Le bonheur est un facteur important pour expliquer ces différences hommes-femmes, qui varient selon les pays. Selon l'étude, plus le

---

bonheur moyen s'accroît, plus les différences d'espérance de vie entre sexes diminuent. En d'autres termes, le bonheur ramène les hommes et les femmes sur un pied d'égalité en matière de longévité.

**Ces résultats sont cohérents avec un fait déjà connu : le stress psychologique et la tristesse ont au contraire tendance à diminuer les chances de survie à long terme. Or, les effets du stress sur la mortalité sont significativement plus graves chez les hommes.** D'où le différentiel hommes-femmes : plus les citoyens d'un pays sont malheureux en général, moins longtemps ils vivent, mais les hommes souffrent davantage de cet état de fait.

Mais le style de vie, la cigarette, la drogue, l'alcool, sont autant de facteurs qui influencent aussi la différence de longévité entre les sexes.

De plus, l'effet du bonheur sur l'espérance de vie n'est pas à sens unique **L'effet fonctionne aussi en sens inverse : le fossé de longévité entre hommes et femmes a en retour un effet sur le bien être, car ce différentiel complique sérieusement les mariages et la vie de couple en général...**

Conclusion : le bonheur possède de multiples facettes. Certaines sont biologiques, comme dans le cas du problème typiquement masculin avec le stress, qui rend les hommes plus vulnérables face au mal-être. D'autres sont sociaux, comme la composition des mariages, et la disponibilité des ressources économiques, qui influent à la fois sur le bonheur et sur la longévité.

[En 2008, le professeur Terracciano](#) avait décortiqué les liens entre les traits de personnalité et les risques de mortalité. Selon ses tests de personnalité menés sur 2359 participants, plusieurs traits de caractère, liés à l'optimisme et au bien-être, sont susceptibles d'augmenter l'espérance de vie. **La stabilité émotionnelle, l'extraversion, le fait d'être actif, mais aussi le fait d'être appliqué et consciencieux, seraient positifs pour la longévité.**