Longévité : qu’est-ce que les centenaires ont en commun?

Par la Dre Julia Chabot, gériatre

Au Québec, les personnes âgées de 65 ans et plus composeront 25 % de la population d’ici 2031. Ce n’est pas une surprise : les démographes ont sur leur radar le vieillissement populationnel depuis des décennies. On compte présentement près de 4 000 centenaires dans notre province. Selon les projections, ce nombre pourrait s’élever à plus de 44 400 en 2066, dont environ 63 % seront des femmes.

Pendant ce temps, le Japon a franchi en 2026 un seuil qu’aucun pays n’avait atteint auparavant : plus de cent mille centenaires. Le chiffre impressionne. Ce n’est pourtant pas celui qui retient notre attention.

Au Japon, la proportion de centenaires varie de 3,6 fois d’une région à l’autre. Pourquoi une aussi grande différence dans le même pays, surtout considérant que c’est le même système de santé, la même culture et la même alimentation? Ce qui change, c’est l’endroit où vivent les centenaires.

Qu’ont donc en commun celles et ceux qui atteignent un grand âge? Ce n’est ni un gène rare, ni un aliment miracle. Une part de chance, d’habitudes de vie régulières et un milieu de vie qui les facilite, jour après jour. C’est la seconde moitié de la réponse qu’on oublie le plus souvent.

Trois chiffres

- **107 677** centenaires au Japon au 1er septembre 2026, un sommet pour la cinquante-sixième année consécutive.
- **3,6 fois** d’écart entre la région japonaise qui compte le plus de centenaires et celle qui en compte le moins.
- **4 Québécois sur 10 (38 %) se sentent seuls, selon un récent sondage Synopsis qui a fait l’objet d’un dossier spécial dans le quotidien La Presse au mois d’octobre 2026**

De la durée à l'engagement

On compare souvent le Québec avec le Japon, deux des sociétés les plus vieillissantes du globe. Depuis des décennies, la santé publique japonaise mesure l'espérance de vie et l'espérance de vie en bonne santé. Hiroko Akiyama, professeure émérite de l'Université de Tokyo, propose aujourd'hui d'ajouter une troisième mesure : l'espérance de vie engagée. Après 65 ans, les personnes peuvent espérer vivre encore une vingtaine d'années en moyenne. Comment faire en sorte que ces années soient aussi synonymes de participation, d'engagement et de contribution à la société?

L'idée tient en une phrase. Il ne s'agit pas seulement de vivre longtemps, ni même de vivre longtemps sans maladie, mais de conserver le plus longtemps possible un rôle, une contribution et une place parmi les autres.

Tout ce qui s'écrit sur les milieux où l'on vieillit bien converge vers une liste étonnamment courte. Sept habitudes, que voici.

---

1 Cultiver ses passions, même à 103 ans

En 2019, une équipe de l'Université du Michigan a suivi près de sept mille Américains de plus de 50 ans. Celles et ceux qui déclaraient un fort sentiment de sens ou de but mouraient moins, toutes causes confondues, pendant la période de l'étude. Une méta-analyse de dix études, portant sur plus de 136 000 participants aux États-Unis et au Japon, arrive à cette même association.

Les Japonais appellent cela l'ikigai : ce qui donne envie de se lever le matin. Rien d'héroïque. On voit des gens se remettre à l'aquarelle à 70 ans, rejoindre une chorale, apprendre l'ébénisterie, reprendre l'espagnol abandonné au cégep. On en voit d'autres tenir les livres d'un organisme ou arbitrer des parties de bridge. L'activité importe moins que le fait d'y être attendu.

Pour la préparation d'un événement, Guillaume Nadon, auteur et coordonnateur du Salon des aînés de Saint-Jérôme, me partageait que, lors d'une conférence à Montréal, il a eu la chance d'avoir la peintre Françoise Sullivan, aujourd'hui âgée de 103 ans, parmi les spectateurs de la présentation. Quelle chance!

Guillaume me racontait que Madame Sullivan, dernière signataire survivante du Refus global en 1948, se rend occasionnellement à son atelier de peinture pour créer. C'est ce qui la motive à se lever le matin et à poursuivre sa passion qui l'a toujours habitée. Je trouve que cette histoire illustre magnifiquement à quel point poursuivre un engagement peut avoir des bénéfices salutaires chez une personne.

2 Bouger tous les jours

La constance pèse plus lourd que l'intensité. La mobilité peut s'inscrire dans le quotidien; elle n'a pas nécessairement besoin d'être planifiée. Par exemple, on peut descendre chercher son journal à pied, jardiner une heure le samedi, faire ses courses à pied sans prendre sa voiture (quitte à faire plusieurs petits voyages) ou encore prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

C'est ici que le milieu de vie intervient le plus visiblement. On marche quand la pharmacie est à trois cents mètres, et non quand on s'est promis de marcher.

---

3 Se ressourcer

Le repos n'est pas l'absence d'activité, c'est sa condition. Hiroko Akiyama parle de doser quatre composantes tout au long de la vie : le travail, l'apprentissage, les loisirs et le repos, dans des proportions qui changent avec l'âge.

Une sieste de vingt minutes après le dîner. Une heure de lecture sans téléphone. Un bain chaud lors d'une journée froide de janvier, une marche en forêt à l'automne, quelques minutes assis près d'une fontaine. Ces moments-là tiennent le reste debout.

---

4 S'alimenter sainement

Partout où l'on vieillit bien, l'alimentation est surtout d'origine végétale, peu transformée, et préparée à la maison plutôt qu'achetée toute faite.

Le plaisir compte autant que le contenu de l'assiette. Un potage préparé le dimanche pour la semaine, des légumes du marché plutôt qu'en conserve, un repas pris à table et non devant l'écran. Cuisiner demande de se tenir debout, de planifier, de choisir et, le plus souvent, d'inviter quelqu'un.

---

5 Recevoir les siens

Garder la capacité de recevoir, c'est garder un rôle. Celui qui reçoit n'est pas celui qu'on visite : il choisit la date, prépare, accueille, décide quand la soirée se termine.

Par exemple, on peut organiser le brunch du dimanche chez soi plutôt qu'au restaurant ou encore inviter les petits-enfants à coucher à la maison. Cela ne veut pas dire que recevoir doit être compliqué. Par exemple, il n'y a aucune gêne à demander de l'aide pour le souper des Fêtes; après tout, l'important, c'est de voir les siens!

6 Socialiser

Voici l'observation la mieux établie de tout ce champ de recherche. En 2010, une équipe dirigée par la psychologue Julianne Holt-Lunstad a regroupé 148 études portant sur 308 849 personnes, suivies en moyenne pendant sept ans et demi. La qualité des relations sociales d'une personne est associée à ses chances d'être encore en vie à la fin du suivi.

En juin 2025, la Commission de l'OMS sur le lien social a publié son premier rapport, et l'Assemblée mondiale de la Santé a adopté quelques semaines plus tôt une première résolution sur le sujet. La solitude est désormais traitée comme un enjeu de santé publique.

Ce qui compte, ce sont les rencontres qu'on n'a pas eu à organiser. Le café du matin avec les mêmes trois personnes. La partie de cartes du jeudi. Le voisin croisé dans le corridor, à qui l'on finit par parler vingt minutes.

---

7 Choisir son entourage

Les personnes qui nous entourent déterminent une bonne part de nos habitudes. On bouge davantage parmi des gens qui bougent, on sort davantage parmi des gens qui sortent.

Et l'on peut encore choisir. Les amitiés tardives naissent surtout des occasions répétées : un voisinage, un club de lecture, une chorale, un atelier du mardi plutôt que des bonnes résolutions. À 75 ans comme à 25, on devient ami avec les gens qu'on revoit.

Il y a quelques années, j'ai encouragé à une de mes patientes très isolée à sortir de son appartement et de socialiser. Elle m'a pris au pied de la lettre. Elle s'est inscrite à un cours de crochet, une activité qu'elle n'avait pas fait depuis plusieurs années. Malgré son arthrose des mains, elle avait encore une dextérité bien supérieure que la moyenne. Quelques mois plus tard, elle s'est présentée dans mon bureau avec un sourire aux lèvres et un joli paquet : elle m'a offert une magnifique pièce de dentelle. De plus, elle m'a raconté s'était fait un nouveau cercle d'amies qui allait bien au-delà du cours de crochet. Aujourd'hui, je dépose parfois avec grande fierté cette pièce de dentelle avant de recevoir des gens chez moi. Qui aurait cru qu'une pièce de crochet aura pu être aussi rassembleuse?

Ce que « associé » veut dire

Les travaux cités ici établissent des associations, pas des relations de cause à effet. Une personne en bonne santé sort davantage et entretient plus de liens : démêler les deux reste l'un des défis reconnus de ce champ de recherche.

Cela dit, la direction est constante, et elle se vérifie d'une étude à l'autre depuis quinze ans.

Ce que l’endroit rend facile

Voilà où le propos devient utile, parce qu’il déplace la responsabilité.

L’idée préconçue veut que bien vieillir soit affaire de discipline. L’expérience enseigne autre chose. Les résolutions ne durent pas. Une habitude installée, elle, devient difficile à défaire. Tout se joue donc au moment de la prendre, d’où l’importance d’adopter des habitudes de vie saines.

La recherche québécoise s’y intéresse directement. Mélanie Levasseur, professeure à l’Université de Sherbrooke et chercheuse au Centre de recherche sur le vieillissement, a publié cette année des travaux dont le titre dit l’essentiel : le logement et le quartier comptent.

Hiroko Akiyama l’a vérifié à Kashiwa, une ville-dortoir au nord-est de Tokyo. Son équipe y a créé des emplois de seconde vie pour les retraités du quartier, avec une contrainte de conception : tout devait être accessible à pied ou à vélo. Des terres agricoles inutilisées sont devenues des champs de tomates, et c’est l’emploi qui a eu le plus de succès.

Un jardin, pas un livre de recettes

La longévité est le sujet de l’heure, et elle fait couler beaucoup d’encre. Les livres se multiplient, les régions « où l’on vit vieux » se succèdent, et chaque saison apporte sa découverte.

Il faut prendre cette abondance pour ce qu’elle est. La recherche sur le vieillissement est empirique : elle observe, elle compare, elle se corrige. Les grands décomptes de centenaires, par exemple, font encore débat entre chercheurs — et c’est ainsi qu’une science avance.

Rien de tout cela ne s’impose. Ce sont des observations, et les sept habitudes décrites plus haut ne forment pas une ordonnance. Voyez-y plutôt un jardin : chacun y cueille ce qui lui convient, selon ses goûts et selon le moment de sa vie.

Le reste suit. Être bien avec soi, trouver son plaisir, rester curieux de ce qui se publie et le questionner, tout cela fait partie de l’exercice. Et le plus agréable, c’est encore d’en parler : autour d’un café, avec un ami, ou en groupe.

Par où commencer

Si vous ne deviez retenir qu’une chose, ce serait celle-ci : regardez votre semaine, et demandez-vous combien de fois vous avez vu quelqu’un sans l’avoir prévu.

Et voici le point le plus encourageant de tout ce dossier. Les travaux cités ici ont suivi des personnes qui avaient déjà cinquante, soixante, soixante-dix ans lorsqu’on a commencé à les observer. Ces habitudes ne se prennent pas à vingt ans ou jamais. Elles se prennent à l’âge qu’on a, avec les moyens qu’on a, et elles comptent à partir du moment où on les adopte.

La leçon à retenir : il n’est jamais trop tard pour adopter de bonnes habitudes de vie. Osez essayez des choses et ce, dès maintenant!

Quatre gestes pour cette semaine

- ◇ **Laissez plus de place aux rencontres imprévues.** Un simple bonjour peut parfois mener à une belle conversation.
- ◇ **Acceptez une invitation** que vous auriez déclinée par réflexe.
- ◇ **Offrez ce que vous savez faire**. Qui enseigne quelque chose à quelqu'un a une raison de se lever le lendemain.
- ◇ **Regardez votre quartier d'un œil neuf**. Qu'est-ce qui est à distance de marche, et que vous faites en voiture par habitude?

Foire aux questions

Qu'est-ce que les centenaires ont en commun?

Bien que l'aspect génétique compte pour une partie de la longévité, les habitudes de vie demeurent extrêmement importantes : bouger au quotidien, avoir une alimentation riche en végétaux, garder un rôle et une raison de se lever, entretenir des liens réguliers. Ces habitudes se retrouvent partout où l'on vieillit bien, et elles dépendent beaucoup de ce que le milieu de vie facilite.

Quelles habitudes de vie favorisent la longévité?

Sept reviennent constamment : cultiver ses passions, bouger tous les jours, se ressourcer, s'alimenter sainement, recevoir les siens, socialiser et choisir son entourage. Celles qui tiennent dans la durée sont celles que le quotidien rend simples.

Faut-il les adopter toutes?

Non, et ce serait mal comprendre l'exercice. Ces habitudes ne forment pas une ordonnance mais un jardin : chacun y cueille ce qui lui convient, selon ses goûts et selon le moment de sa vie. Être bien avec soi vient avant toute liste.

La solitude est-elle dangereuse pour la santé?

L'Organisation mondiale de la Santé la traite depuis 2025 comme un enjeu de santé publique : une personne sur six dans le monde en souffre, et environ 871 000 décès par année y sont associés. Les travaux parlent d'association et non de cause directe, mais la constance des résultats depuis quinze ans est frappante.

Peut-on encore se faire de nouveaux amis à 70 ans?

Oui, et les occasions comptent davantage que la volonté. Les amitiés tardives naissent surtout des rencontres répétées : un voisinage, un club de lecture, une activité du mardi plutôt que des démarches délibérées.

Que penser des « zones bleues » dont on parle tant?

La longévité est le sujet de l'heure, et les régions « où l'on vit vieux » font couler beaucoup d'encre. Les décomptes de centenaires font encore débat entre chercheurs, parce que la recherche sur le vieillissement est empirique : elle observe, elle compare, elle se corrige. Rester informé et garder son esprit critique fait partie du plaisir.

Le milieu de vie influence-t-il vraiment la santé?

La recherche québécoise le documente directement : le logement et le quartier influencent la participation sociale des personnes âgées, qui est elle-même associée à une meilleure santé. La distance à pied jusqu'aux commerces et aux services pèse plus lourd qu'on ne l'imagine.

Est-il trop tard pour commencer?

Non, il n'est jamais trop tard! Les travaux cités ici ont suivi des personnes qui avaient déjà cinquante, soixante, soixante-dix ans lorsqu'on a commencé à les observer. Ces habitudes se prennent à l'âge qu'on a, avec les moyens qu'on a.

La Dre Julia Chabot est gériatre au Centre hospitalier de St. Mary et préside l'Association des médecins gériatres du Québec.

Ce texte est de nature générale et ne remplace pas une consultation médicale.

Pour visionner l'entrevue intitulée « Longévité : qu'est-ce que les centenaires ont en commun? » de la Dre Julia Chabot le 9 novembre à Saint-Jérôme :

https://youtu.be/YYgiiMnEdd0





