

DEPUIS 1990, L'ÉTAT DE SANTÉ S'AMÉLIORE

Espérance de vie en bonne santé, morbidité cardiovasculaire, santé mentale ou troubles musculosquelettiques : une vaste étude, publiée dans *The Lancet Regional Health*, vient dresser un panorama de l'état de santé des Français.

Réalisée par une équipe de l'Inserm, du CHU et de l'Université de Bordeaux, avec le concours de Santé publique France et de l'Assurance maladie, l'étude a analysé la santé des Français avant la pandémie, de 1990 à 2019, grâce à l'analyse du *Global Burden of Disease study*. Une enquête de grande ampleur menée dans 204 pays qui guide dans de nombreux territoires les politiques de santé.

Résultat : « *l'espérance de vie à la naissance en France s'est améliorée au fil du temps, passant de 77,2 ans en 1990 à 82,9 ans en 2019* », note l'Inserm, ce qui classe l'Hexagone à la 7^e place des pays européens ayant l'espérance de la vie la plus élevée. Mieux, les Français vivent également plus longtemps en bonne santé. Ainsi, l'espérance de vie en bonne santé – sans incapacité ni limitation irréversible dans la vie quotidienne – est passée de 67 ans en 1990 à 71,5 ans, juste avant le Covid.

Si les cancers, comme ailleurs en Europe, restent la première cause de mortalité en France, étonnement, « *nous avons observé une charge de morbidité moins importante due aux accidents vasculaires cérébraux et aux cardiopathies ischémiques en France que dans d'autres pays d'Europe occidentale* », notent les auteurs, qui soulèvent l'hypothèse d'un mode de vie plus sain (activité physique, alimentation) mais aussi d'une prévalence moindre de diabète et d'hypertension. ■

**Publié dans *The Lancet Regional Health – Europe*, février 2024
DOI : 10.1016/j.lanepe.2024.100848**

Un électroencéphalogramme pour diagnostiquer la maladie de Charcot ?

Une étude, menée par le Centre de recherche en biomédecine de Strasbourg, a émis l'hypothèse que l'électroencéphalographie pourrait devenir un bon outil de diagnostic de la sclérose latérale amyotrophique. Chez des patients atteints de SLA, l'équipe a mis en lumière un profil atypique d'ondes, qui se traduit par une hyperexcitabilité corticale. Une aubaine, alors que le diagnostic peut prendre jusqu'à deux ans après le début des symptômes. Aussi, l'équipe a montré, chez la souris cette fois-ci, une possible cible thérapeutique, liée à la production de noradrénaline. « *En administrant des molécules stimulant l'action de la noradrénaline chez des souris atteintes de SLA, les scientifiques ont réduit l'hyperexcitabilité et restauré une activité cérébrale équivalente à celle de souris saines* », souligne l'Inserm. Une piste à creuser dans les prochains mois. ■

**Publié dans *Science Translational Medicine*, 13 mars 2024
DOI : 10.1126/scitranslmed.adg3665**

Les RGO liés à l'anxiété

Les reflux gastro-œsophagiens pourraient être augmentés par l'anxiété et la dépression, affirment des chercheurs chinois de l'hôpital de Chengdu. En remontant dans les dossiers de plus de 500 patients souffrant de maladies gastriques, l'équipe de recherche a mis en évidence une corrélation entre mesures du PH de l'estomac et sévérité de la dépression et de l'anxiété. Ainsi, les groupes souffrant d'anxiété modérée ou sévère étaient 6,8 fois plus à souffrir de RGO et 2,3 fois plus en cas de dépression modérée à sévère. Par ailleurs, la prévalence des RGO était plus élevée chez les hommes que chez les femmes. ■

**Publié dans *Nature Scientific reports*, le 19 mars 2024
DOI : 10.1038/s41598-024-57101-2**

Méditation et éducation au service de la mémoire

Dans une étude conduite par une équipe de l'Inserm et de l'Université de Caen, des chercheurs ont montré que l'apprentissage de la méditation de pleine conscience, associée à une éducation à la santé, serait bénéfique pour les personnes déclarant un déclin de la mémoire. Ces travaux, menés sur 147 patients de cliniques spécialisées dans les troubles de la mémoire en Europe, mettent en lumière une amélioration de l'estime de soi et de la compassion envers soi, liée à la méditation et une augmentation de l'activité physique, induite par l'éducation à la santé. Des changements de mode de vie qui améliorent le bien-être mental et les habitudes de vie chez les personnes âgées déclarant un déclin cognitif subjectif. ■

**Publié dans *Alzheimer's & Dementia : Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*, le 4 mars 2024
DOI : 10.1002/dad2.12558**