

# Le mariage, c'est la santé

Par **Christopher Bonnen**

**Une relation à long terme peut s'avérer très bénéfique pour la santé des membres du couple. Mais plus particulièrement pour les hommes. Comment exactement? Et dans quelles conditions un mariage est-il aussi bénéfique pour les femmes?**

Se marier, c'est vivre plus longtemps. Telle est, en résumé, la conclusion de nombreuses études sur l'effet du mariage sur la longévité. Les personnes non mariées meurent plus tôt et mènent une vie moins saine, qu'elles soient divorcées, veuves ou jamais mariées.

Statistiquement, femmes et hommes bénéficient du mariage, mais pas dans la même mesure. Selon certaines recherches, les hommes mariés vivent jusqu'à six ans de plus, les femmes jusqu'à quatre ans.

Ce sont là des chiffres frappants, mais les détails sont surtout destinés aux amateurs de statistiques: compare-t-on la mortalité des hommes de 65 ans ou l'espérance de vie des femmes de 25 ans? Les données proviennent-elles de Suisse ou des États-Unis? Les facteurs biaisants ont-ils été

éliminés? Dans certaines études, l'effet prolongateur du mariage sur la vie est donc nettement moindre. Mais il ne disparaît pas. Et les hommes en bénéficient plus que les femmes. Pour les hommes mariés, le risque de décéder dans les dix ans est même réduit de 46% par rapport aux hommes non mariés, comme l'a montré une étude qui tenait compte de facteurs tels que l'âge, l'IMC ou la pression artérielle.

### L'amour protège le cœur

L'amour durable est donc protecteur pour la santé et son effet bénéfique se remarque au niveau du cœur. Ainsi les personnes non mariées courent un risque bien plus élevé de mourir d'un infarctus, d'une insuffisance cardiaque ou de vaisseaux sanguins obstrués. Leur probabilité de souffrir de problèmes cardiaques graves est plus de 40% plus élevée que celle des personnes mariées. Il en va de même pour la mortalité: le risque d'AVC mortel est également 55% plus élevé chez les non-mariés.

C'est ce que révèle une vaste méta-analyse, dans laquelle une équipe de recherche internationale a examiné les données de 34 études portant sur plus





**L'amour durable est protecteur pour la santé et le bien-être en général.**

de deux millions de personnes. Une autre étude influente, menée au Japon, a conclu que les hommes qui n'ont jamais été mariés avaient trois fois plus de chances de mourir d'une maladie cardiaque dans les dix ans que les hommes mariés. Là aussi, des facteurs de confusion – tels que l'âge, la consommation d'alcool et de tabac – ont été exclus. Chez les femmes, l'effet bénéfique du mariage sur le cœur était deux fois moins fort.

### **Il favorise la guérison des cancers**

Un diagnostic de cancer bouleverse tout, et visiblement, il est important d'avoir quelqu'un à ses côtés – non seulement pour affronter la peur, mais aussi pour gérer la paperasse. Cela peut même sauver la vie, comme le montrent les chiffres. Grâce aux grandes bases de données sur le cancer, on dispose de nombreux chiffres. D'après des études comparant les personnes mariées et non mariées, il ressort que les personnes non mariées reçoivent en moyenne leur diagnostic plus tard, souvent à un stade avancé. Leur cancer reste plus souvent non traité, quel que soit le stade auquel il a été détecté. Les personnes mariées ont de meilleures chances de guérison, quel que soit le moment du diagnostic – une analyse californienne a révélé des différences allant jusqu'à 24% (du moins, chez les hommes blancs).

Cela vaut aussi pour les femmes: les patientes mariées vivent plus longtemps. Mais ici aussi, les hommes tirent davantage de bénéfices du mariage, même en cas de cancer du côlon ou de l'œsophage. Pour celui de la prostate, cet avantage marital serait de 27%, selon une étude américaine. Fait remarquable: cette même étude a conclu que le mariage avait, ...

**«Le risque d'AVC mortel est 55% plus élevé chez les non-mariés.»**

... d'un point de vue statistique, autant d'effet sur les chances de survie qu'une chimiothérapie – pour les cancers de la prostate, du sein, du côlon et de l'œsophage. Cela s'explique par le fait que le mariage améliore le mode de vie. Pourquoi la vie conjugale est-elle plus saine? Peut-être par cette volonté de rester plus longtemps avec l'être aimé. Ou parce que cette personne motive l'autre à mener une vie plus saine. Mais il est probable que ce soit moins romantique que cela.

Avec le temps, les couples adoptent les habitudes l'un de l'autre. Et la personne que l'on aime influence de manière positive. Une non-fumeuse commencera beaucoup moins facilement à fumer si son partenaire ne fume pas ou vient d'arrêter. D'ailleurs, dans un couple de fumeurs, si l'un des deux arrête, l'autre suit souvent rapidement. Des effets similaires s'observent avec l'alcool, les drogues et l'activité physique: les hommes en couple font souvent plus de sport, fument moins et boivent moins que les hommes célibataires.

## Le poids des ans

Une petite étude polonaise a récemment fait la Une avec ce constat: les hommes mariés auraient plus de trois fois plus de risque de souffrir d'obésité que les célibataires – chez les femmes, cette différence ne serait pas observée. Les deux sexes ont néanmoins plus souvent un surpoids lorsqu'ils sont mariés. Une chercheuse britannique a calculé, à partir de données américaines, que les hommes mariés pèsent en moyenne entre 1 et 1,5 kilo de plus que les hommes célibataires. Leur IMC augmente après le mariage et après la naissance d'enfants, mais diminue juste avant ou après un divorce.

En fait, le risque de surpoids augmente surtout avec l'âge. Comme le montre aussi l'étude polonaise, chaque année de vie supplémentaire accroît ce risque de 3 à 6%. L'âge joue donc probablement un rôle plus important que le mariage.

Au-delà de cette valse de chiffres, qu'est-ce qui rend le mariage sain? Evidemment, ce n'est pas l'acte en soi qui est un facteur de santé. Les jeunes mariés ne deviennent pas soudainement plus sains en sortant de la maison communale. Presque toutes les études mentionnées sont des analyses à long terme ou des modélisations – elles ne montrent pas de relation directe de cause à effet. Parfois, l'explication est simple: lorsqu'on

## «Les hommes mariés auraient au moins trois fois plus de risque de souffrir d'obésité que les célibataires.»

vit à deux, on est plus vite retrouvé en cas de crise cardiaque. Ou bien un partenaire insiste pour qu'on retourne voir un médecin. Les hommes sont connus pour négliger les soins préventifs, mais chez les hommes mariés, ce comportement est moins marqué. Les femmes sont alors parfois décrites comme les «gestionnaires de la santé» de leur conjoint.

## Bénéfique pour la santé mentale

Des chercheurs avancent également des explications psychologiques: les partenaires prennent soin l'un de l'autre, se soutiennent dans le stress et les crises. Que les hommes profitent autant du mariage s'explique probablement, en partie, par ces effets psychiques. Les personnes en couple stable – femmes et hommes – ont en moyenne une meilleure image d'eux-mêmes, sont plus heureuses et sont aussi... moins seules. C'est surtout ce dernier point qui protège leur santé mentale: les personnes mariées souffrent moins souvent de dépression.

Et cela ne surprendra pas, un mariage heureux protège les hommes plus efficacement que les femmes contre la dépression. Une majorité d'Américains voient même en leur épouse une «gestionnaire de leur vie sociale», sur qui ils peuvent compter. Ce qui signifie aussi, en sens inverse, qu'après un divorce ou un décès, les hommes courent un plus grand risque de solitude ou d'isolement social.

Une étude danoise de 2013 a par ailleurs montré que l'espérance de vie des hommes homosexuels mariés a fortement augmenté depuis les années 1990 – et qu'elle dépasse aujourd'hui celle des hommes célibataires ou divorcés. Une des raisons est sans aucun doute le meilleur traitement du sida. Chez les lesbiennes mariées, on a en revanche constaté un taux de mortalité plus élevé. Les chercheurs soupçonnent qu'elles courent un risque accru de cancer du sein et de suicide – et que ce groupe a jusqu'ici été ignoré par les politiques de prévention.

Deux points positifs pour les célibataires: le mariage aide peut-être à rompre avec certaines habitudes néfastes – mais un grand cercle d'amis est plus déterminant pour le niveau d'activité physique. Et les chiffres montrent qu'il n'est jamais trop tard pour un amour sain. Même ceux qui trouvent leur grand amour sur le tard ou se remariant vivent plus longtemps. ●

(Der Spiegel)