

# FUTURA

## Les enfants, ça fait vieillir prématurément, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

*[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que les enfants; ça fait vieillir prématurément ?*

Alors ça, bonne question ! C'est vrai qu'on l'entend souvent mais avec humour. De là à dire que c'est réel et avéré, c'est une autre histoire. C'est vrai que je me demande au final, s'il y a un lien entre la biologie du vieillissement et le fait d'avoir des enfants.

*[L'auditrice :] Tu peux nous parler un peu du vieillissement d'un point de vue biologique ? Ce que ça fait au niveau de l'ADN ?*

Oui, en plus c'est un sujet très intéressant. Le vieillissement biologique est un processus qui est marqué par des changements progressifs dans la composition même de nos cellules, notamment le raccourcissement des télomères.

*[L'auditrice :] Des quoi ?*

Les télomères. Ce sont des structures situées aux extrémités des chromosomes. Chaque division cellulaire entraîne une légère perte de longueur des télomères, et quand ils deviennent trop courts, les cellules arrêtent de se diviser, et c'est ça qui contribue au vieillissement des tissus. Heureusement, pour que ce processus ne se fasse pas à toute vitesse, et qu'on se retrouve avec la durée de vie d'une mouche, une enzyme est chargée de régénérer les télomères. C'est la télomérase. Elle aide à maintenir cette longueur dans certaines cellules, mais son activité diminue avec l'âge. Et oui, sinon, là, on ne vieillirait jamais. D'autres facteurs, comme l'inflammation chronique et le stress oxydatif, donc l'accumulation de ce qu'on appelle radicaux libres, toxiques pour nos cellules, accélèrent également le vieillissement cellulaire. Enfin, des éléments externes, comme le stress et la qualité de vie, influencent le rythme de ce vieillissement. Ces mécanismes peuvent être sensibles à certains changements de vie majeurs.

[L'auditrice :] Du coup la parentalité peut carrément influencer le vieillissement non ? C'est quand même un sacré changement de vie !

C'est une question complexe qui dépend de plusieurs facteurs. En gros, la question c'est de savoir si le fait d'être parents aurait une influence sur le raccourcissement des télomères. Et justement, des études récentes ont examiné ce lien, et certains résultats montrent que le fait d'avoir des enfants pourrait effectivement influencer ce raccourcissement. Par exemple, des chercheurs ont observé que certaines mères, notamment celles ayant eu plusieurs grossesses, présentaient des télomères plus courts que ceux des femmes nullipares, c'est-à-dire sans enfant. Ce phénomène pourrait être dû à l'immense demande biologique imposée par la grossesse elle-même, qui entraîne une forte mobilisation des ressources énergétiques du corps pour soutenir le développement du fœtus. Et ça, ça peut solliciter les cellules de manière intense. Les changements hormonaux importants, ainsi que le stress physique et psychologique de la grossesse, semblent être des facteurs qui pourraient contribuer à un vieillissement cellulaire plus rapide.

[L'auditrice :] Après, comme souvent dans la science, j'imagine qu'il y a toujours des exceptions.

C'est ce que j'allais dire, et là en plus, c'est surtout que ces effets sont loin d'être systématiques et ils varient selon les individus. Certaines études avancent même que le fait d'avoir des enfants pourrait avoir des effets protecteurs contre le vieillissement biologique, particulièrement chez les mères bénéficiant d'un bon réseau de soutien social. Donc là on est carrément dans la tendance inverse ! Les mécanismes de cette protection sont encore assez mal compris, mais il est possible que les liens affectifs, les responsabilités accrues, et la stimulation cognitive constante favorisent une meilleure santé cognitive et émotionnelle, ce qui a pour effet de limiter indirectement les effets du vieillissement.

[L'auditrice :] Ah oui d'accord, donc là au final, c'est à la fois oui et à la fois non.

C'est ça. Mais par contre, il faut savoir qu'en dehors des impacts directs sur la biologie cellulaire, d'autres facteurs liés à la parentalité peuvent influencer le vieillissement de manière significative. La première idée est celle du sommeil. Il est bien connu qu'une mauvaise qualité de sommeil est associée à un vieillissement accéléré. Et pour cause, le manque de sommeil augmente le niveau de cortisol, une hormone de stress qui peut endommager les cellules et accélérer la dégradation des télomères. Les parents, en particulier de jeunes enfants, sont souvent exposés à des nuits interrompues et à une certaine dette de sommeil chronique. Et ça, on le sait, ça augmente le niveau de fatigue et, à terme, ça peut avoir des effets biologiques notables sur leur corps.

[L'auditrice :] Oui et puis c'est sans parler de la charge mentale qui va avec, ça doit être un facteur à prendre en compte ça non ?

Oui c'est sûr, même si ça touche de manière inégale les parents. C'est le résultat de la gestion constante des tâches domestiques, des responsabilités liées aux enfants, de la planification familiale et des exigences professionnelles. La surcharge mentale peut entraîner un stress chronique, une des principales causes du vieillissement prématuré. Et pourquoi ça, à votre avis ? Et ben parce que le stress chronique active le système de

réponse au stress de l'organisme, ce qui maintient des niveaux élevés de cortisol. Et ça, on a vu ce que ça engendrait.

[L'auditrice :] Après, il ne faut pas oublier qu'être parents c'est, la plupart du temps, avoir des interactions positives avec des enfants, des moments de bonheur et de liens familiaux !

Ben oui, il faut nuancer, comme toujours ! Les enfants, ils peuvent aussi agir comme un antidote contre le stress. Et ça, c'est cool, parce que les émotions positives stimulent la production d'hormones bénéfiques, comme l'ocytocine, qui peuvent aider à contrecarrer les effets du stress sur le corps. La notion de "vieillesse" est aussi influencée par les normes et les stéréotypes sociaux, faut pas l'oublier. Dans beaucoup de sociétés, c'est courant d'associer la parentalité à une forme de "sacrifice" et de "dévouement", des valeurs souvent perçues comme vieillissantes. Pourtant, cette perception est en train de changer, parce que de nombreux parents continuent de prendre soin d'eux-mêmes, de poursuivre des projets personnels et de préserver des activités en dehors de la parentalité. Et cette manière de vivre la parentalité, en intégrant l'individu et ses besoins, atténue les impacts potentiellement vieillissants.

[L'auditrice :] Du coup, on ne peut pas vraiment répondre par un simple "vrai" ou "faux" à notre question initiale.

Exactement. En fait, d'un côté, les changements biologiques, les défis physiques et les contraintes psychologiques et sociales associés à la parentalité peuvent indéniablement contribuer au vieillissement biologique et mental, mais d'un autre côté, les liens affectifs et la résilience développés grâce à la parentalité peuvent protéger et même renforcer certains aspects de la santé des parents, à condition que ceux-ci bénéficient d'un bon équilibre de vie.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !