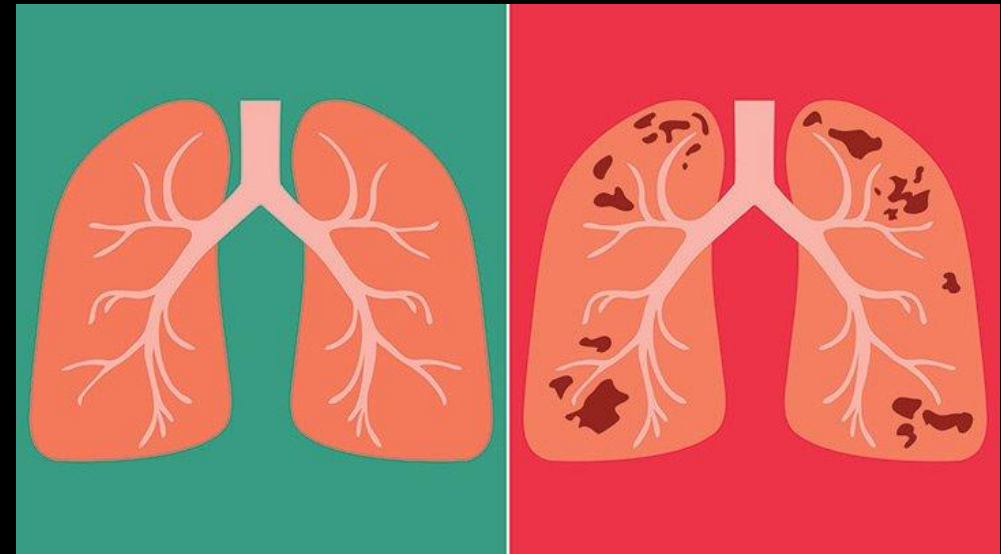




LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES ET LES FACTEURS D'INFLUENCE

Dans l'histoire de l'humanité, et jusqu'au milieu du 20ème siècle, les maladies transmissibles, comme le choléra ou la tuberculose, ont causé d'innombrables morts. Avec l'arrivée des vaccins, des antibiotiques et une amélioration de l'hygiène, l'impact de ces maladies a été fortement diminué.

Aujourd'hui, le plus gros problème de santé publique réside dans les maladies *non transmissibles*, qui sont responsables de plus de 70% des décès dans le monde, sans compter les douleurs chroniques et une diminution de la qualité de vie.

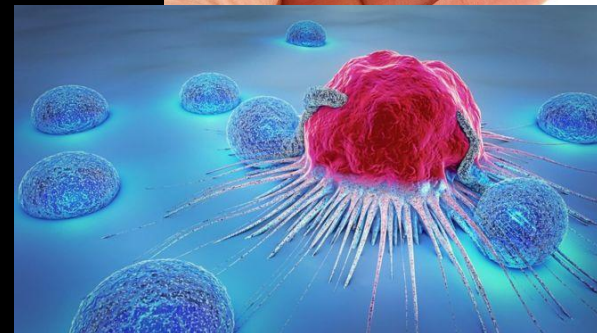
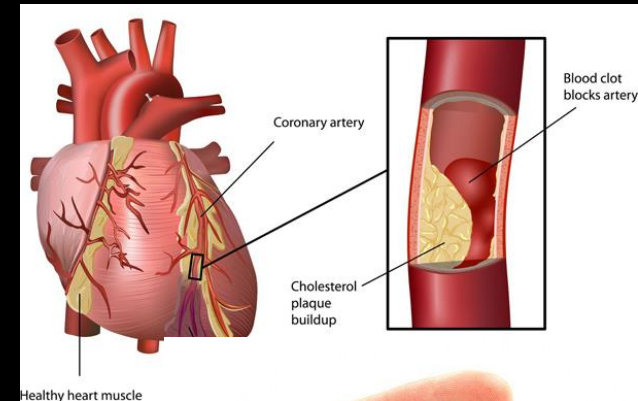


LES MALADIES CHRONIQUES

Les maladies non transmissibles, également appelées maladies chroniques, ne se transmettent pas d'une personne à l'autre. Elles sont de longue durée et évoluent en général lentement.

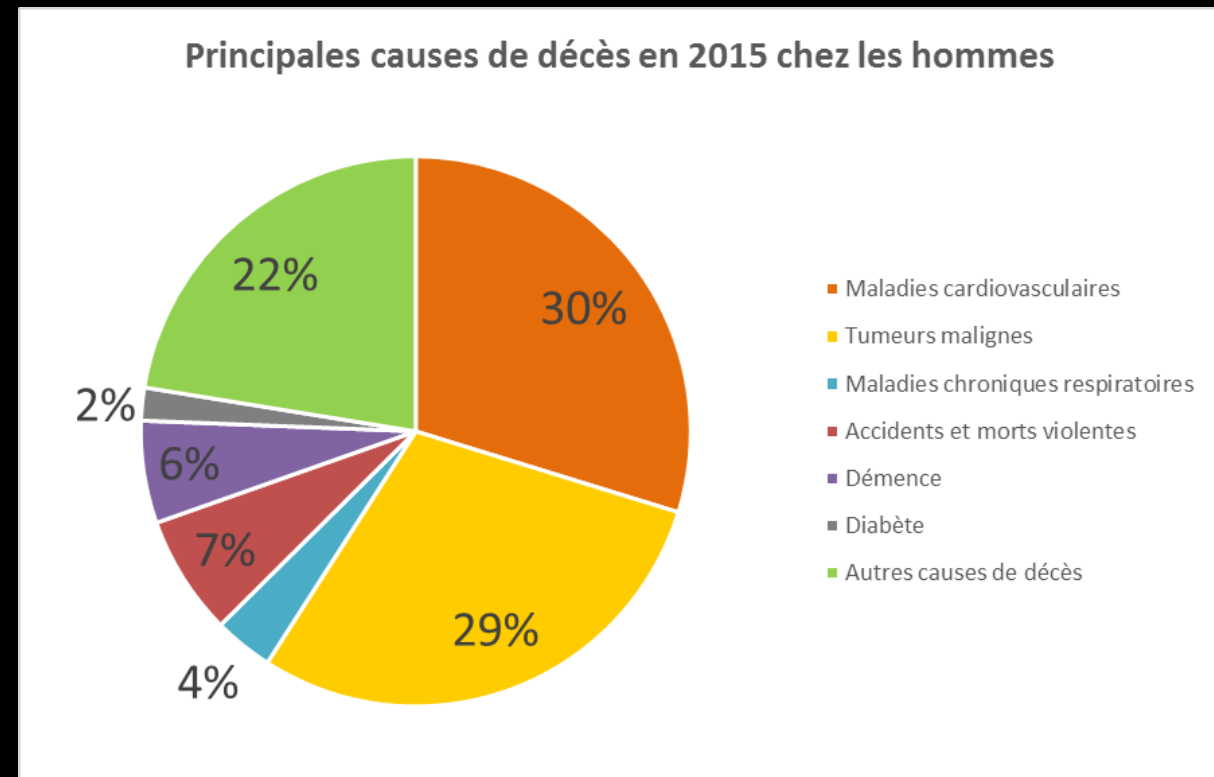
Les quatre principaux types de maladies non transmissibles sont:

- les maladies cardiovasculaires (accidents vasculaires cardiaques ou cérébraux),
- les cancers,
- les maladies respiratoires chroniques (comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive ou l'asthme)
- le diabète.



IMPACT ET COÛT DES MALADIES CHRONIQUES

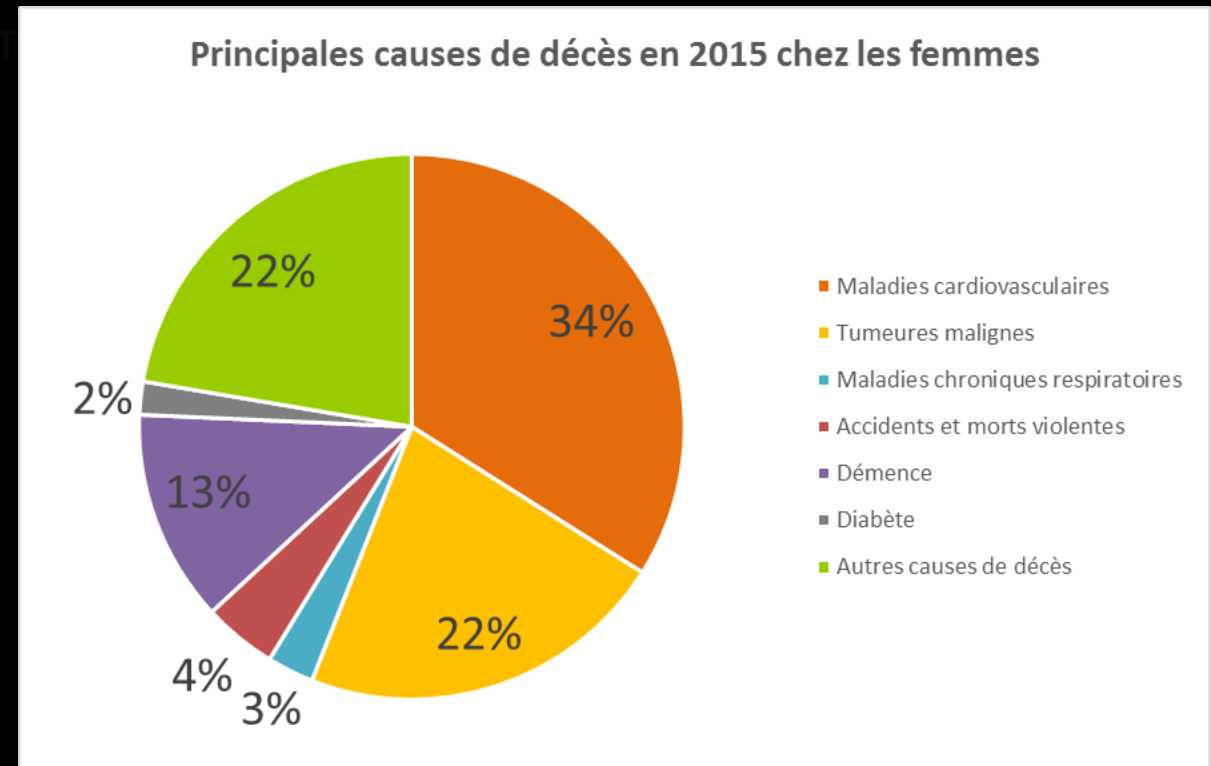
Les quatre principales MNT (maladies cardiovasculaires, cancer, maladies chroniques respiratoires et diabète) sont à l'origine de 65% des décès chez les hommes :



IMPACT ET COÛT DES MALADIES CHRONIQUES

Chez les femmes, les quatre MNT sont responsables de 61% des décès :

Chez les femmes, les quatre MNT sont responsables de 61% des décès :

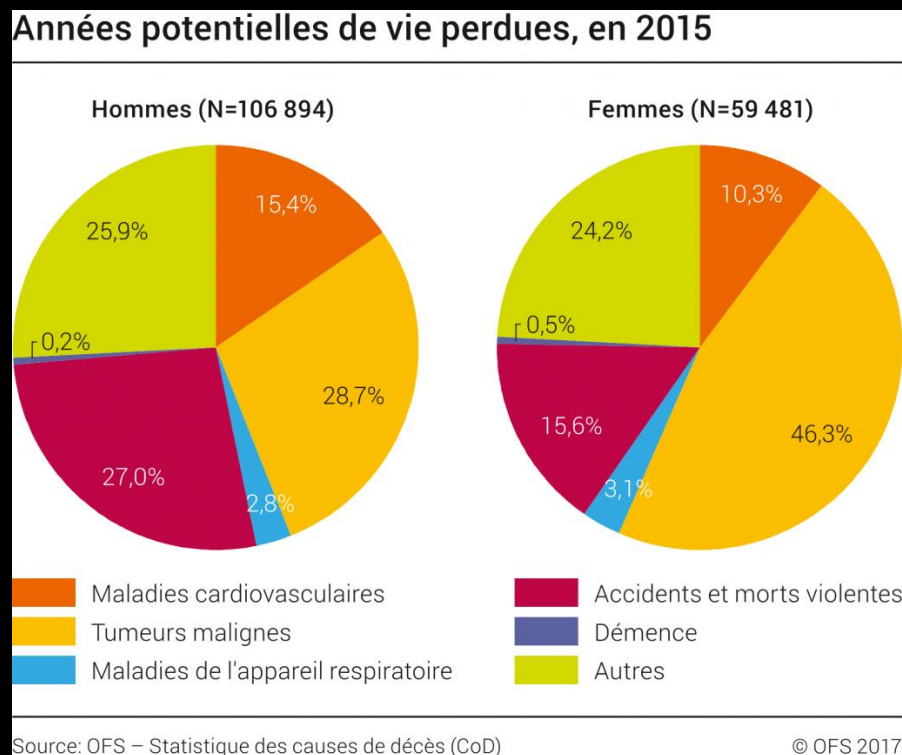


Décès prématurés

La mortalité « prématurée » se mesure à l'aide du nombre d'années potentielles de vie perdues (APVP). Elle mesure l'impact des maladies sur les décès avant l'âge de 70 ans.

« Les APVP sont calculées en additionnant les décès de chaque groupe d'âges et en les pondérant par le nombre d'années que les personnes décédées auraient encore pu vivre jusqu'à l'âge de 70 ans. Si le décès survient, par exemple, à l'âge de 5 ans, on compte 65 APVP. La limite de 70 ans est choisie pour des raisons de comparabilité (même limite fixée par l'OCDE, p. ex.) ».

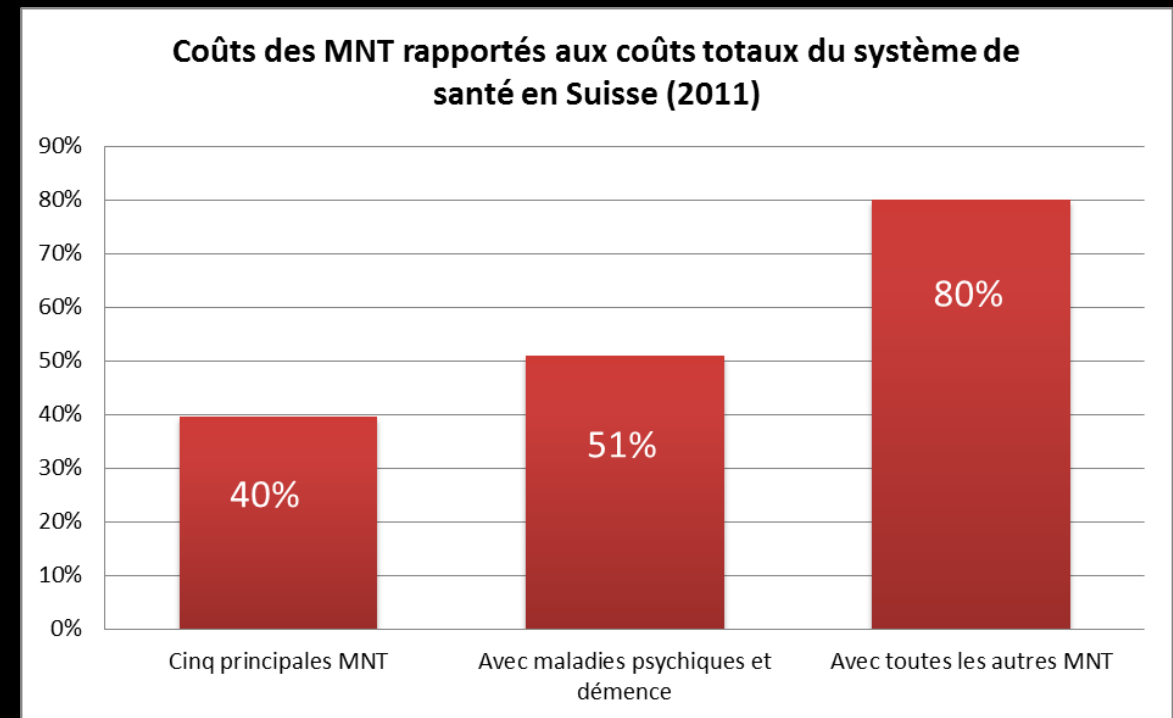
On constate que, même pour les décès de personnes moins âgées, les trois principales MNT sont une cause fréquente de morbidité : 46,9% chez les hommes et 59,7% chez les femmes :



COÛTS DIRECTS

En Suisse, une étude s'est penchée sur les coûts des MNT pour l'année 2011. Les coûts médicaux directs sont liés au traitement d'une maladie : médicaments et hospitalisations, soins médicaux et soins infirmiers en ambulatoire.

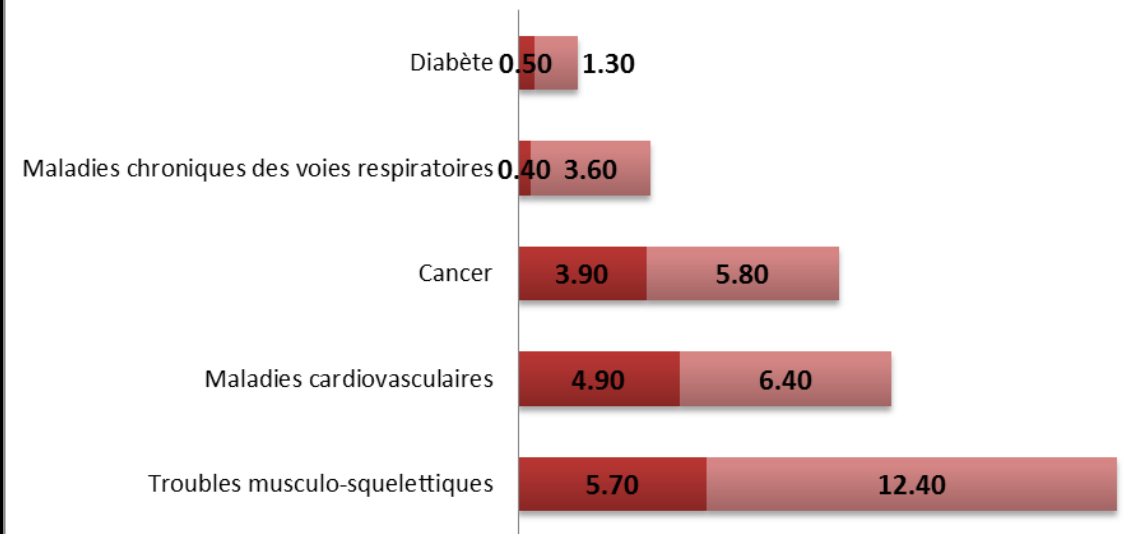
Selon les maladies que l'on intègre dans la définition des MNT, les coûts directs des MNT oscillent entre 40% et 80% des coûts totaux du système de santé (qui se montent à 64,6 milliards de francs pour 2011) :



COÛTS INDIRECTS









Comme les coûts indirects ont été calculés à partir de la littérature et que certaines catégories de coûts n'existent pas pour tous les groupes de MNT, la fourchette pour les coûts indirects des MNT retenues varie entre 15,4 et 29,5 milliards de francs (OFSP Coûts directs et indirects des principales maladies non transmissibles) :

Coûts indirects des cinq principales MNT en Suisse (2011, estimation en milliards de francs, fourchette)



LES FACTEURS D'INFLUENCE SUR LES MNT

Les facteurs d'influence augmentent ou diminuent la probabilité de souffrir d'une maladie non transmissible (MNT).

MALADIES ET FACTEURS D'INFLUENCE						
		Maladies				
		Maladies cardio-vasculaires	Diabète	Cancer	Maladies chroniques des voies respiratoires	Maladies musculo-squelettiques
Facteurs d'influence	 Tabac	●	●	●	●	●
	 Alcool	●		●		●
	 Alimentation	●	●	●		●
	 Activité physique	●	●	●		●
	 Pression artérielle	●				
	 Lipidémie	●				
	 Poids	●	●	●	●	●
	 Statut socio-économique	●	●	●	●	●

LES FACTEURS D'INFLUENCE SUR LES MNT

On distingue trois catégories de facteurs d'influence :

Les facteurs d'influence liés au mode de vie

Activité physique

Alimentation

Tabac

Alcool

Les facteurs de santé physiologiques

Pression artérielle

Lipidémie

Poids

Les facteurs socio-économiques

LES FACTEURS D'INFLUENCE SUR LES MNT

Rappelons que les facteurs dits « liés au mode de vie » sont en réalité fortement influencés par l'environnement de vie. Ces quatre facteurs peuvent être formulés de deux façons :

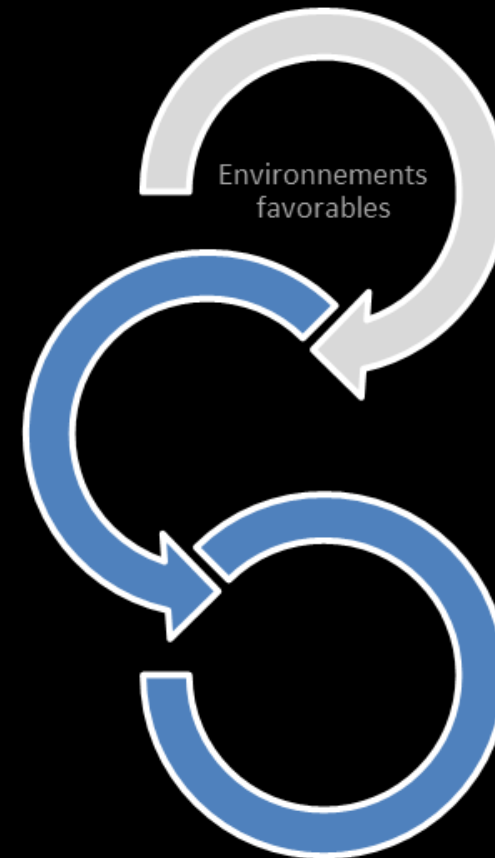
Comme facteurs de protection : activité physique, alimentation équilibrée, absence de consommation de tabac, consommation modérée d'alcool ;
Comme facteurs de risque : sédentarité, alimentation déséquilibrée, consommation de tabac et consommation excessive d'alcool.

Ces quatre facteurs d'influence sont au cœur de la définition des environnements favorables à la santé :
« Un environnement favorable à la santé est un environnement qui exerce une influence positive sur l'état de santé des individus, en facilitant les choix bénéfiques à la santé ».

LES FACTEURS D'INFLUENCE SUR LES MNT

Impact des quatre facteurs sur les MNT

Une étude publiée en Suisse a montré que la probabilité de survie d'une personne au cours des dix années à venir était étroitement liée à l'interaction des quatre facteurs suivants : activité physique, alimentation, tabac et alcool. La combinaison de ces quatre facteurs est comparable à une différence d'âge de 10 ans : ainsi, une personne âgée de 65 ans qui a un mode de vie déséquilibré a les mêmes chances de survie pendant les dix prochaines années (67 %) qu'une personne de 75 ans au mode de vie sain (67 %).



ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORT ET SÉDENTARITÉ

« Le terme « activité physique » comprend l'ensemble des efforts exercés par la musculature squelettique qui a pour conséquence d'accroître la dépense énergétique au-delà de celle qui est propre au repos. Cela va du jardinage jusqu'aux sports de compétition. Il convient de faire la différence entre l'activité physique et le sport :

La notion de « sport » implique le plus souvent des activités physiques d'intensité élevée, structurées, régies par des règles, et pratiquées dans des situations compétitives» (Bize, 2016).



Mais l'activité physique peut prendre de nombreuses autres formes : les déplacements au quotidien à pied ou à vélo, le jardinage, le bricolage, le ménage et la danse par exemple.

Le terme de « sédentarité » est fréquemment utilisé pour désigner une pratique en activité physique inférieure aux recommandations décrites ci-dessous. L'OMS définit la sédentarité comme l'« absence d'activité ou d'exercice physique ». En réalité, il est possible de respecter les recommandations en matière d'activité physique (ex : aller courir une heure et quart chaque semaine) et d'être sédentaire dans le même temps (ex : rester assis derrière un ordinateur 15 heures par jour).



IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES MNT

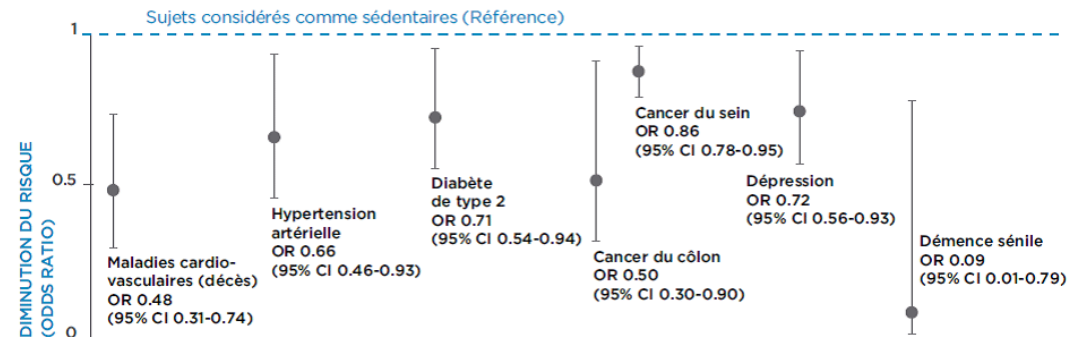
Le bénéfice de la pratique d'une activité physique sur les MNT est clairement identifié : « Lorsque l'on compare la santé des personnes inactives avec celle des personnes régulièrement actives, on observe chez ces dernières un risque inférieur de développer de nombreuses pathologies (U.S. Department of Health and Human Services 1996; Warburton 2006)».

Le graphique suivant résume ce constat. Pour ce qui est des cancers du côlon et du sein par exemple, de grandes études de cohorte suggèrent qu'une activité physique régulière entraîne une diminution du risque de cancer d'environ 50% pour le cancer du côlon et d'environ 15% pour le cancer du sein :

FIGURE 5

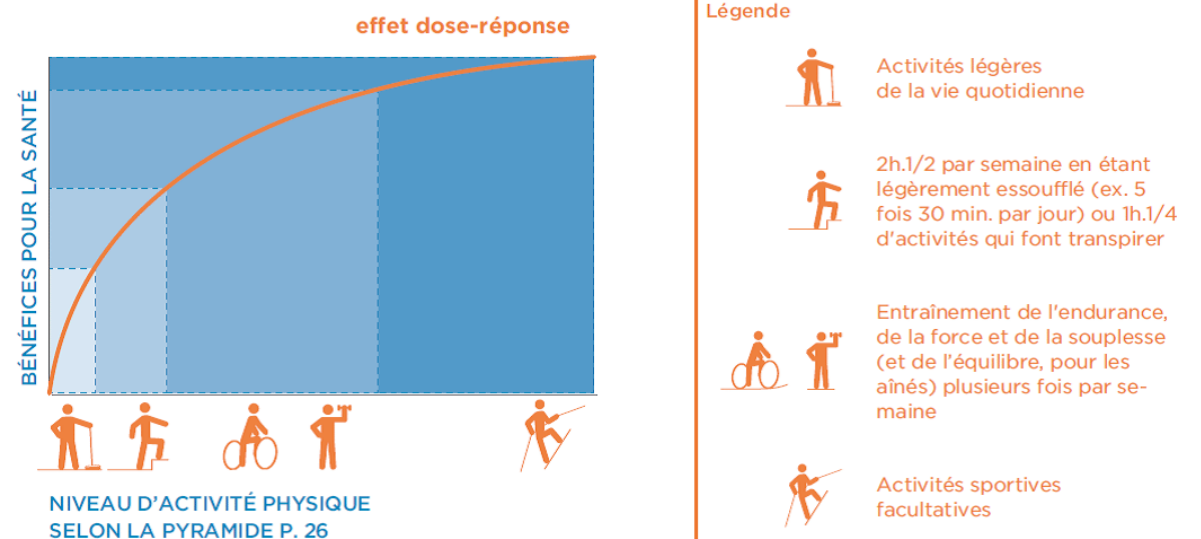
DIMINUTION DU RISQUE DE MALADIE CHEZ LES INDIVIDUS RÉGULIÈREMENT ACTIFS

(ADAPTÉ DE BLAIR 1984; BLAIR 1995; LEE 1991; MANSON 1992; MCTIERNAN 2003; PAFFENBARGER 1994; MIDDLETON 2011)



Il est particulièrement intéressant de souligner qu'une activité physique d'intensité modérée, intégrée au quotidien, permet déjà de s'assurer de grands bénéfices pour la santé : « La figure 4 illustre le fait qu'une majorité des effets bénéfiques pour la santé est déjà obtenue par la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée, assimilables à des activités de la vie quotidienne (Duncan 2005; Manson 2002) » (Bize, 2016) :

FIGURE 4
RELATION ENTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



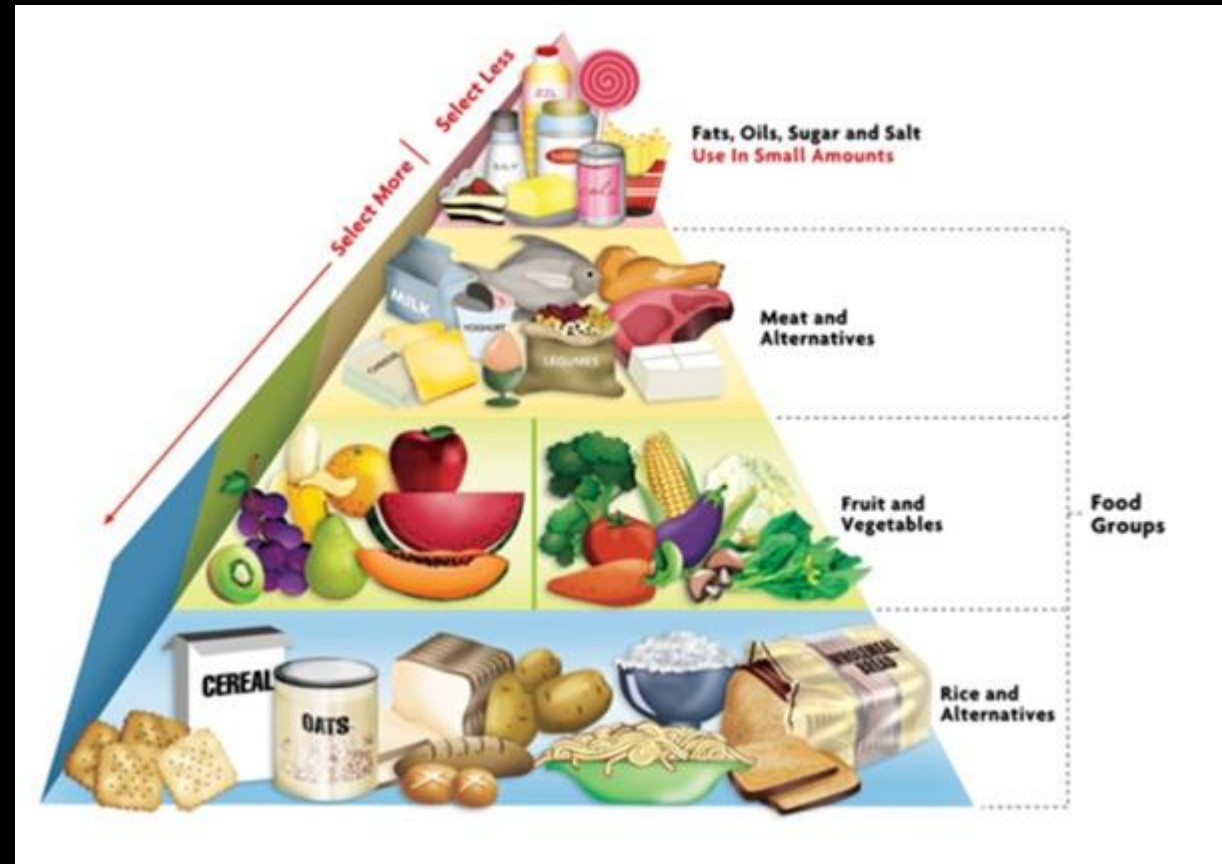
ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée suit les recommandations de la pyramide alimentaire suisse. Pour avoir une alimentation équilibrée, il n'est pas impérativement nécessaire de suivre les recommandations chaque jour à la lettre, mais plutôt de les atteindre en moyenne dans la durée, sur une semaine par exemple. De plus, selon les besoins énergétiques, qui varient eux-mêmes en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.



ALIMENTATION

Selon le système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) 2016, seuls 12% des adultes suisses consomment régulièrement cinq portions de fruits et légumes par jour. 14 % des 18 à 64 ans consomment peu de fruits et légumes, c'est-à-dire moins d'une portion par jour. Plus de la moitié des femmes de 18 à 64 ans (53 %) mangent deux à quatre portions de fruits et légumes par jour, proportion qui est nettement plus faible chez les hommes (45 %).



TABAC

Le tabagisme désigne de manière générale la consommation de tabac, sous quelque forme que ce soit. Il existe en effet plusieurs types de produits du tabac, dégageant ou non de la fumée (cigarettes conventionnelles, cigares, pipes, cigarettes à rouler, produits du tabac chauffé, tabac à priser, tabac à mâcher, etc.).

Le tabagisme peut être actif ou passif. La fumée passive est un mélange de fumée environnante provenant de la combustion spontanée de cigarettes, cigares et pipes et d'autre part, de fumée exhalée, émanant des poumons des fumeurs.



IMPACT DE LA CONSOMMATION DE TABAC SUR LES MNT

La consommation de tabac est, de loin, le principal facteur de risque évitable de cancer. Les personnes qui fument ont plus de risque de développer un cancer que celles qui ne fument pas. Ce risque augmente avec la durée du tabagisme et la quantité de tabac fumée.

S'il est bien connu que le tabagisme est le premier facteur de risque de certains cancers, le grand public ignore souvent que c'est aussi l'un des principaux facteurs de risques de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, cardiopathies coronariennes, insuffisance cardiaque ou encore l'artériopathie des membres inférieurs).



IMPACT DE LA CONSOMMATION DE TABAC SUR LES MNT

La fumée du tabac contient en outre des substances irritantes qui vont altérer le bon fonctionnement des poumons et des bronches. Les maladies respiratoires causées ou associées au tabagisme sont nombreuses : asthme, infections respiratoires, bronchite chronique, broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou encore emphysème pulmonaire.

Il existe également un lien, peu connu, entre le tabagisme et le diabète. Chez les fumeurs, le tabac augmente le risque de développer un diabète de type 2 (diabète lié au mode de vie) et chez les personnes diabétiques, le tabagisme aggrave les complications du diabète.



IMPACT DE LA CONSOMMATION DE TABAC SUR LES MNT

Les méfaits du tabagisme peuvent se faire ressentir aussi bien chez les fumeurs actifs que chez les fumeurs passifs. Comme pour la fumée active, la fumée passive répand ses substances nocives dans le corps, à travers les poumons puis par voie sanguine.



ALCOOL

L'alcool est de loin le psychotrope le plus consommé en Suisse, 90 % de la population de plus 15 ans en consomment de temps à autre et 10% quotidiennement.



IMPACT DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL SUR LES MNT

La consommation d'alcool a un impact important sur la santé. En Suisse, un décès sur onze est lié à l'alcool. Cette mortalité est principalement due aux maladies (cirrhose du foie, pancréatite, cancers, maladies cardiovasculaires,...) ainsi qu'aux traumatismes (accidents, suicides,...) en lien avec la consommation d'alcool



AUTRES FACTEURS

Parmi les autres facteurs d'influence des MNT, on compte les facteurs de santé physiologiques : pression artérielle, lipidémie et poids. Ces facteurs peuvent être héréditaires mais aussi influencés par le mode de vie et l'environnement de vie.

L'hypertension artérielle est définie par une pression artérielle trop élevée tandis que l'hyperlipidémie (taux élevé de graisse dans le sang) est en lien avec le cholestérol. Les deux sont des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.