



# Fiche d'information

## Apparition des maladies non transmissibles : influence quantitative des facteurs comportementaux

Les maladies non transmissibles (MNT) sont d'une grande importance en Suisse. Le tabagisme, la consommation d'alcool ainsi que le comportement en matière d'alimentation et d'activité physique influencent en effet le risque de maladie. La présente étude indique la proportion de MNT pouvant être attribuée aux facteurs de risque et de protection respectifs dans la population suisse. Elle quantifie également le potentiel de prévention qui serait disponible en réduisant certains facteurs de risque et en renforçant certains facteurs de protection. L'étude a été réalisée par Swiss TPH sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique.

### CHIFFRES CLÉS

Les personnes ayant une **consommation d'alcool à risque** ont **6 fois plus** de risque de développer une **cirrhose du foie**.

Les personnes ayant une **grande activité physique** **réduisent de 25 %** le risque d'être atteintes d'une **maladie cardiaque** par rapport à celles qui ne bougent pas assez.

### PRINCIPALES CONCLUSIONS

#### **Le risque de maladie est influencé par différents facteurs**

La probabilité qu'une certaine maladie se déclare chez une personne dépend notamment de différents comportements modifiables. L'étude illustre ces relations à l'aide d'exemples. Toutefois, les facteurs de risque énumérés peuvent être à l'origine d'autres maladies non listées ci-après.

**Tabagisme** : par rapport aux personnes qui ne fument pas, les fumeurs ont

- jusqu'à 17 fois plus de risque de développer un cancer du poumon
- deux à trois fois plus de risque d'avoir un infarctus du myocarde
- un risque deux fois plus élevé d'avoir un accident vasculaire cérébral
- environ 40 % plus de risque de développer un diabète

**Alcool** : une consommation à risque

- augmente jusqu'à six fois le risque de développer une cirrhose du foie
- favorise l'apparition des cancers du sein, du côlon et du foie ainsi que les infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète

**Activité physique** :

- Quiconque pratique une activité physique voit diminuer de 25 % le risque de développer une maladie cardiaque coronarienne, et les infarctus qui en résultent

**L'inactivité physique** augmente

- de 28 % le risque de développer un diabète
- jusqu'à 21 % le risque de cancer du sein ou du côlon par rapport aux personnes qui bougent suffisamment

**Alimentation** :

- Une forte consommation de sel augmente la tension artérielle et donc le risque d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral
- Une petite quantité (environ 100 grammes) de légumes et de fruits par jour suffit pour réduire le risque de cancer colorectal

**Surpoids / obésité** :

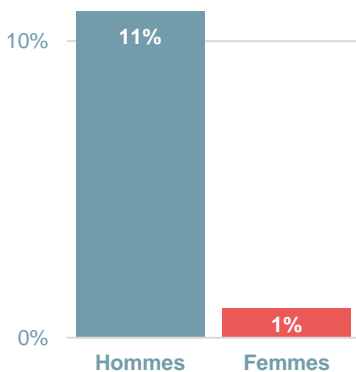
- Les personnes en surpoids ont deux à trois fois plus de risque de développer un diabète
- Dans le cas des personnes obèses, le risque de diabète est six à huit fois plus élevé que pour le reste de la population



**Quatre cas de diabète  
sucré sur dix**  
pourraient être évités par **une  
réduction du surpoids.**

**40%**

des cas de **cancer de la vessie**  
pourraient être évités si personne  
**ne fumait**



*Cancer colorectal : potentiel de prévention  
en l'absence de tabagisme, par sexe*

### Proportion de maladies dues aux facteurs de risque

Dans la population suisse, tous les facteurs de risque liés aux comportements ont un potentiel de prévention pour réduire la charge de morbidité due aux MNT. Ci-après quelques facteurs et leurs effets :

- 40 % des cancers de la vessie pourraient être évités en l'absence de tabagisme
- Une réduction de la consommation de sel par rapport à la valeur recommandée permettrait d'éviter environ un infarctus du myocarde sur six et un accident vasculaire cérébral sur huit.
- Une augmentation du niveau d'activité physique permettrait d'éviter 17 % des dépressions, 8 % des infarctus du myocarde et 9 % des accidents vasculaires cérébraux.
- L'activité physique a une influence positive sur toutes les MNT étudiées.
- Si personne n'était en surpoids, il y aurait près de 40 % de cas de diabète sucré en moins.

Ces chiffres qui ne reprennent qu'une fraction des maladies liées au comportement révèlent combien un comportement spécifique ainsi que le surpoids et l'obésité ont une influence significative sur la probabilité de développer une maladie.

### Potentiel de prévention spécifique au sexe

De nombreux risques de maladie ne se manifestent pas de la même manière chez les femmes et chez les hommes. Le potentiel de prévention diffère donc en fonction du sexe.

Des relations dose-réponse existent souvent ; il convient de noter que même une consommation modérée de tabac entraîne une charge de morbidité considérable tandis qu'une légère augmentation de l'activité physique s'accompagne d'un bénéfice marqué pour la santé. Le potentiel de prévention découle également du fait que certains facteurs de risque sont associés à plusieurs MNT et contribuent donc à la charge de morbidité de plusieurs MNT dans la population.

### SOURCE

Zemp Stutz, E., Ferrari, G. und Schneider, C. (2020). Quantitativer Einfluss verhaltensbezogener Risikofaktoren auf das Auftreten nichtübertragbarer Krankheiten. Zusammenstellung der Evidenzen. Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut, Universität Basel. [\[LINK\]](#)

### CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP  
Division Prévention des maladies non transmissibles  
Section Bases scientifiques  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

### DATE

Janvier 2021