



B. Kayser

Pr Bengt Kayser
 Institut des sciences du mouvement
 et de la médecine du sport
 Faculté de médecine
 Université de Genève
 10, rue du Conseil général
 1205 Genève 19
 bengt.kayser@unige.ch

■ Rev Med Suisse 2013; 9: 258

■ FACTEURS DE RISQUE ■ ET COÛTS DES MALADIES ■ NON TRANSMISSIBLES

■ La morbidité et la mortalité liées aux maladies dites non transmissibles représentent plus de la moitié de la charge totale de la morbidité et de la mortalité au niveau mondial. La Suisse ne fait pas exception ici. Le comportement humain est un facteur de risque majeur pour ces maladies. Les déterminants du comportement incluent le niveau d'activité physique au quotidien (comme déterminant du fitness aérobie), les habitudes alimentaires, l'utilisation de substances (tabac, alcool et autres), ou encore l'exposition aux polluants comme ceux causés par le trafic routier.

Les coûts, associés à la prise en charge des maladies chroniques en lien avec ces comportements, sont importants. Ils sont par ailleurs en augmentation avec le changement de la démographie, caractérisée par une population vieillissante. Mais la prévention et la promotion de la santé reçoivent nettement moins de soutien financier que la prise en charge des conséquences de comportements mal adaptés. Un aspect-clé qui pousse à revoir la problématique est l'augmentation des coûts, associés à la prise en charge de ces maladies.

Des raisons évidentes de santé publique et de coûts nous incitent à réfléchir sur les possibilités de changer notre comportement afin de limiter les risques. Cette réflexion doit prendre en compte les déterminants du comportement, afin d'identifier des stratégies permettant d'influer et de changer durablement certains aspects du comportement.

Poids, souffle, environnement, activité physique, économie et santé : ça «gène»

PRÉDISPOSITION GÉNÉTIQUE?

L'humain est génétiquement prédisposé pour une certaine «paresse». Pour nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, une fois adultes, la dépense énergétique pour l'activité physique nécessaire pour trouver de la nourriture était une obligation pour la survie de l'espèce. En même temps, économiser ses ressources énergétiques était également une condition de survie. Ainsi, l'espèce humaine a non seulement développé des bonnes capacités physiques, mais elle est aussi capable de stocker des réserves énergétiques sous forme de graisse et d'adopter des comportements économes en dépenses énergétiques s'il n'y a pas de contrainte à bouger. Aujourd'hui, le choix des escalators au lieu des escaliers et le goût pour le gras et le sucré sont probablement en partie déterminés par notre patrimoine génétique.

EFFETS DE L'ENVIRONNEMENT

L'environnement moderne est diamétralement opposé à l'environnement historique. Une mécanisation à outrance et, le plus souvent, un accès quasiment illimité à une nourriture riche en énergie induisent nos gènes à «mal» s'exprimer. L'environnement moderne peut être considéré comme obésogène et «toxique» pour l'humain.

L'environnement physique influence le comportement. Ainsi, l'environnement construit est un déterminant du niveau d'activité physique spontanée. La conception de nos bâtiments ainsi que le design urbanistique influent sur le niveau d'activité physique au quotidien. Influencer le comportement de l'individu dans une société démocratique est contraint par l'opposition entre l'autonomie du libre choix et l'intérêt du collectif. Information et éducation ne suffiront pas pour changer, il faudra un environnement dans

lequel l'adoption d'un comportement sain n'est pas seulement possible, mais aussi induit. La détermination du degré de contrainte devient, *in fine*, un problème politique. On sait qu'une adaptation de notre environnement physique construit, en améliorant par exemple son adéquation pour les déplacements à pied ou à vélo, augmente les niveaux d'activité physique et qu'un tel investissement a un très bon rapport coût-bénéfice sur le long terme. On sait aussi que ces changements prennent du temps.

ET DANS L'IMMÉDIAT

Que peut-on faire entre-temps? Et que peut faire le praticien? Il peut déjà prendre en compte l'environnement d'habitation et de travail de son patient. Il peut aussi lui pardonner son comportement peut-être non optimal, puisqu'il est en partie le résultat d'une expression génétique dans un environnement particulier. Le praticien peut aussi davantage intégrer la promotion de comportements dans sa prise en charge. On sait que même de petits changements, en dessous des recommandations officielles des 30 minutes par jour d'activité physique modérée, ont déjà un impact positif pour l'individu. A la fameuse pomme par jour, on peut ainsi ajouter un effort physique par jour, même si ce n'est que sous forme d'un bout de chemin à pied, ou un étage par les escaliers. ■

Bibliographie

- Physical Activity. Lancet 2012;380. (numéro spécial dédié entièrement à l'activité physique).