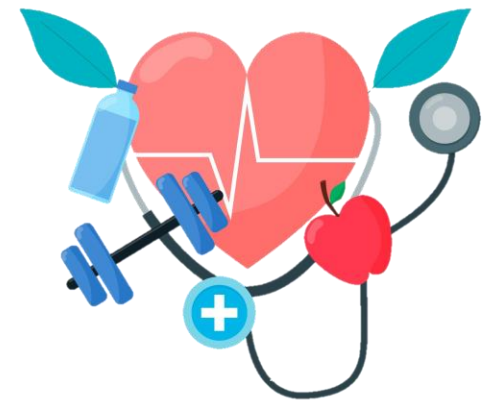


Ma santé passe par la prévention

Pr. Laurent Peyrin-Biroulet

Gastroentérologue
Université de Lorraine

Vendredi 01 Aout 2025

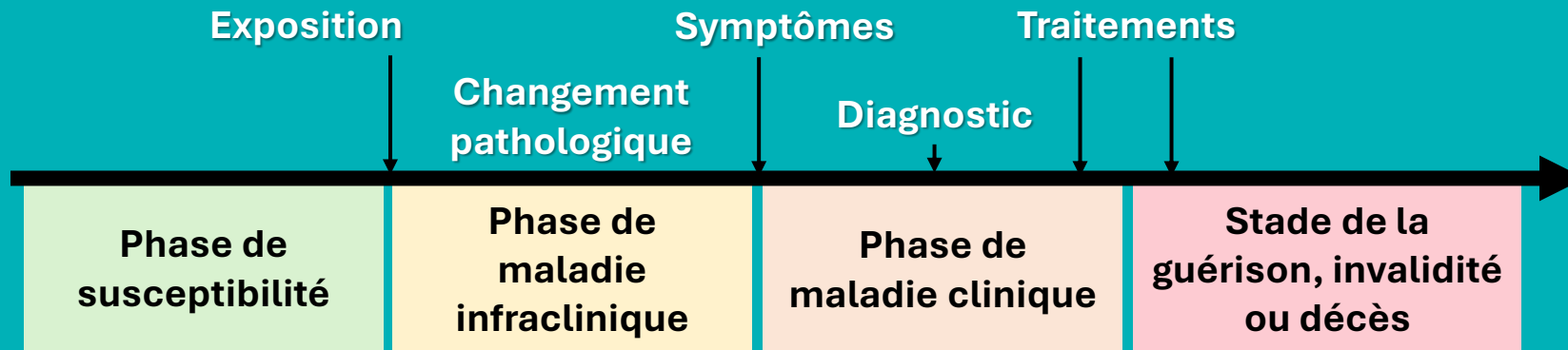




Organisation mondiale de la Santé

« La **santé** est un état de complet bien-être physique,
mental et social et
**ne consiste pas seulement en une absence de
maladie ou d'infirmité.** »

La médecine d'aujourd'hui agit trop tard !





Prévention primaire

Désigne l'ensemble des interventions ayant pour objectif d'**empêcher l'apparition d'une maladie en agissant sur les facteurs de risque** (habitudes de vie, environnement, etc.).



**La santé est le résultat d'interactions complexes
entre les gènes et l'environnement.**



Comment le mode de vie affecte-t-il notre santé ?

Dans les pays occidentaux, une fraction estimée entre **42 % et 60 % des décès est attribuable à de mauvaises habitudes de vie,** selon la fraction attribuable à la population (PAF) de la mortalité associée aux principaux facteurs de mode de vie modifiables.



Nutrition

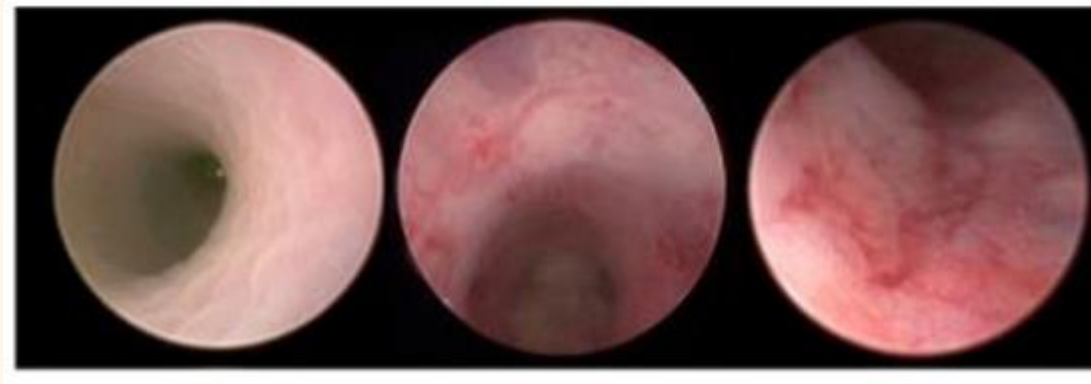
Jusqu'à 14 % des décès prématurés pourraient être liés à la consommation d'aliments ultra-transformés





Nutrition – Expérience chez la souris

Impact d'une alimentation riche en gras et riche en sucre



Alimentation
normale

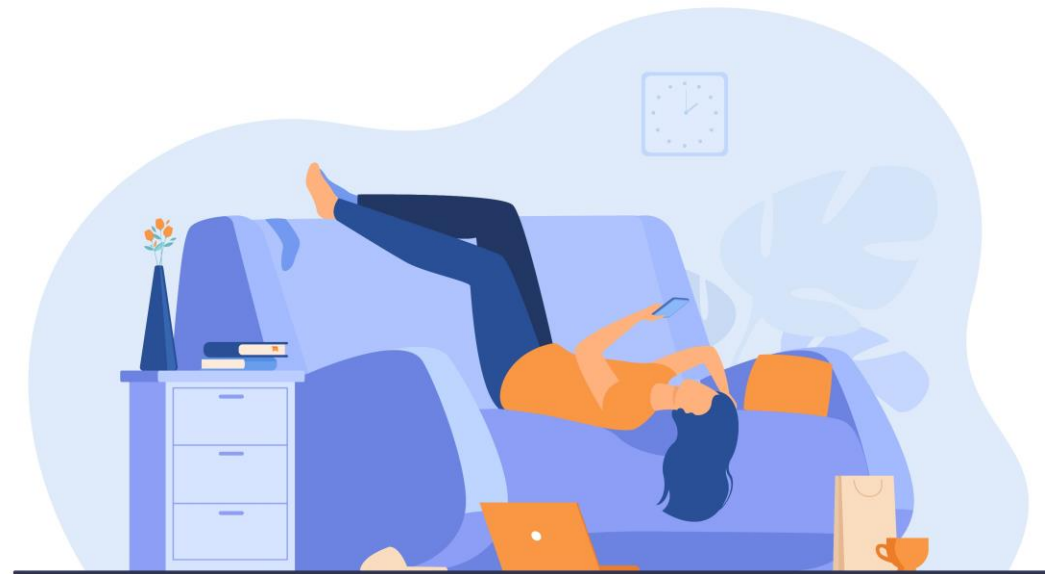
Alimentation riche
en gras

Alimentation
riche en gras et
riche en sucre



Activité physique

**L'inactivité est à l'origine de 9 %
de la mortalité prématurée.**





Les effets néfastes de la sédentarité

La **sédentarité** est une situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie. Elle correspond au **temps passé, assis, couché ou debout sans bouger**.



Système cardiovasculaire

- Réduction de la capacité cardio-respiratoire
- Dysfonctionnement vasculaire



Composition corporelle

- Augmentation de la masse grasse totale
- Augmentation de la graisse viscérale



Métabolisme

- Résistance à l'insuline
- Augmentation des concentrations de lipides sanguins
- Augmentation de l'inflammation



Muscles et squelette

- Perte de masse et de force musculaire
- Perte de masse osseuse



Sommeil

Une courte durée de sommeil (< 7h par nuit)
a été associée à une augmentation de
14 % du risque de mortalité.

Une longue durée de sommeil (≥ 9 h par nuit)
a été associée à un risque de mortalité
34 % plus élevé.





Les effets néfastes de la perturbation du sommeil



- **Cerveau** : Perte de neurones, réduction du volume cérébral



- **Cœur** : Risque accru d'hypertension, maladies cardiovasculaires



- **Système immunitaire** : Inflammation



- **Système digestif** : Troubles de l'appétit, prise de poids



- **Peau** : Vieillesse cutané prématuré



Pollution - Microplastiques



Ingestion

- Boissons
- Aliments
- Contact oral involontaire



Inhalation

- Extérieur
- Intérieur
- Environnement professionnel



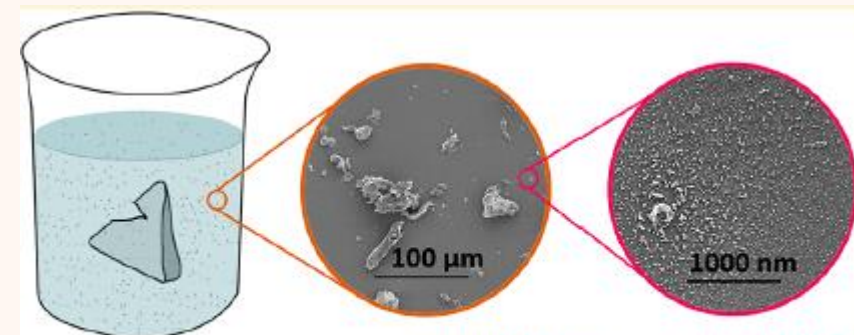
Transdermique

- Produits de beauté
- Loisirs créatifs
- Contact avec les vêtements



Un exemple du quotidien

L'infusion d'un seul sachet de thé en plastique à 95 °C libère environ **11,6 milliards de microplastiques** et **3,1 milliards de nanoplastiques** dans une seule tasse de thé.



Sachet de thé en plastique infusé à 95°C

Milliards de **microplastiques** et de **nanoplastiques**



Les effets nocifs de la bioaccumulation de plastiques dans le corps

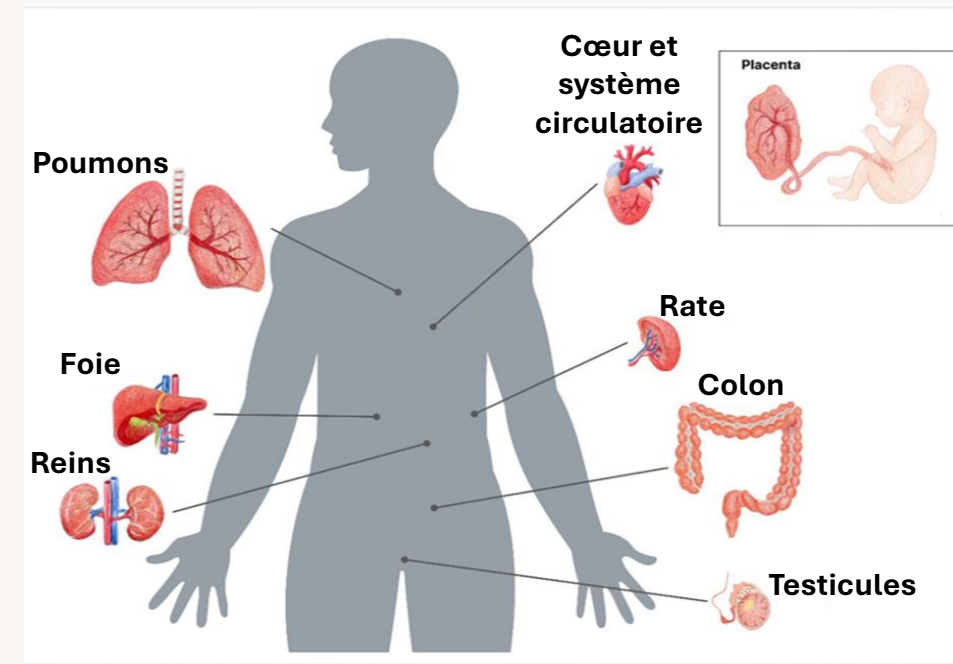
Impacts sur la santé :

- **Poumons** : asthme, pneumopathies, cancer du poumon
- **Système digestif** : maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), cancers colorectal et pancréatique
- **Système nerveux** : maux de tête, fatigue, vertiges, troubles neurodégénératifs
- **Peau** : dermatites de contact, allergies
- **Reproduction** : baisse de fertilité, réduction de la taille du fœtus et du placenta
- **Sang** : leucémies, cancers de la vessie

Bioaccumulation à long terme + effets multiorganes

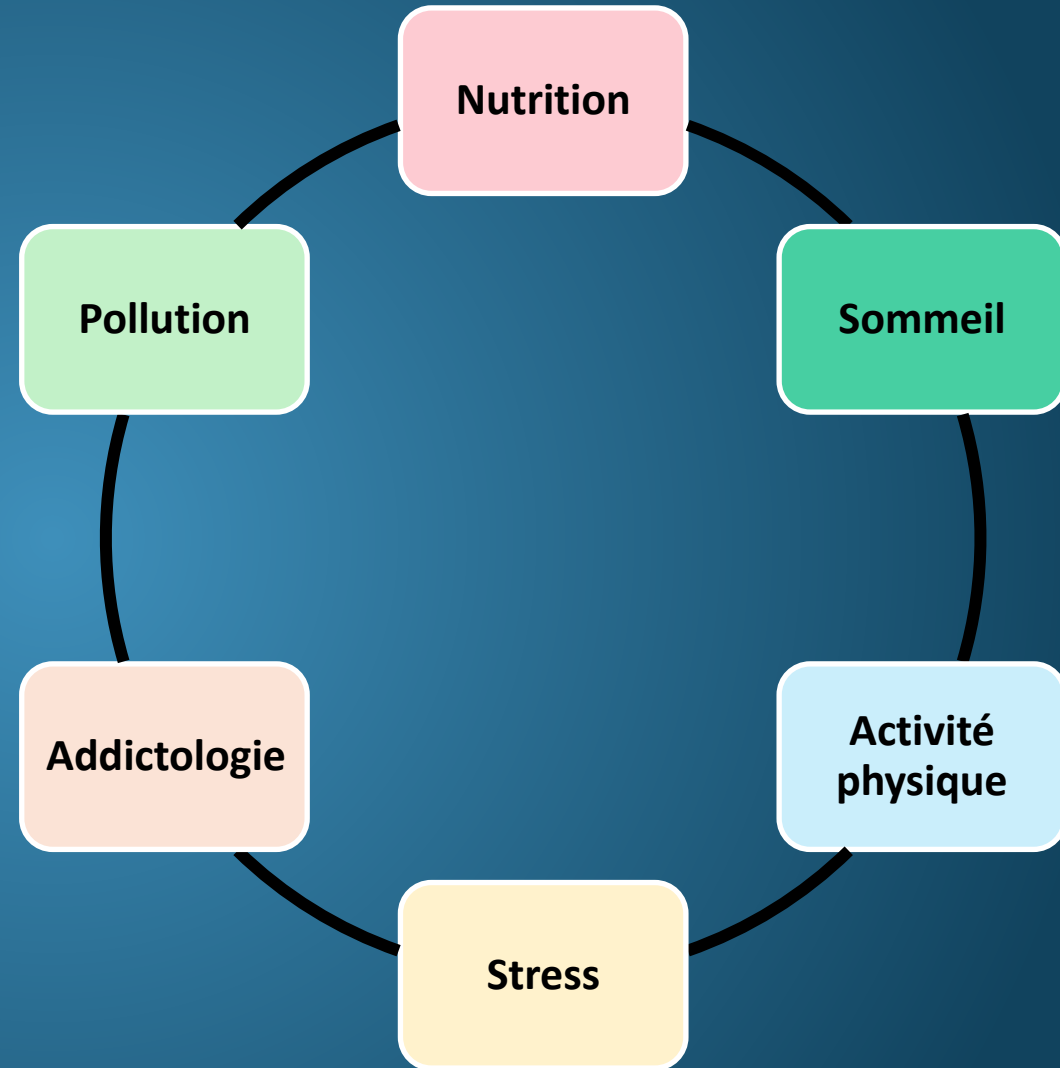
=

Enjeu sanitaire majeur



Organes du corps humain dans lesquels des microplastiques et nanoplastiques ont été trouvés.

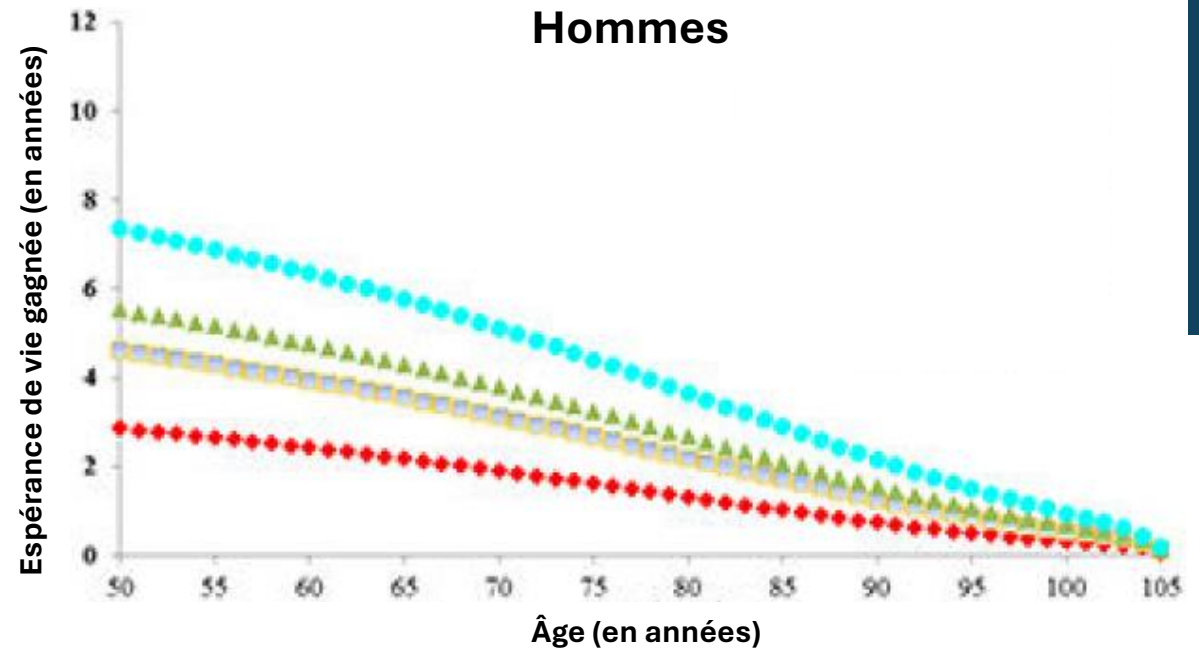
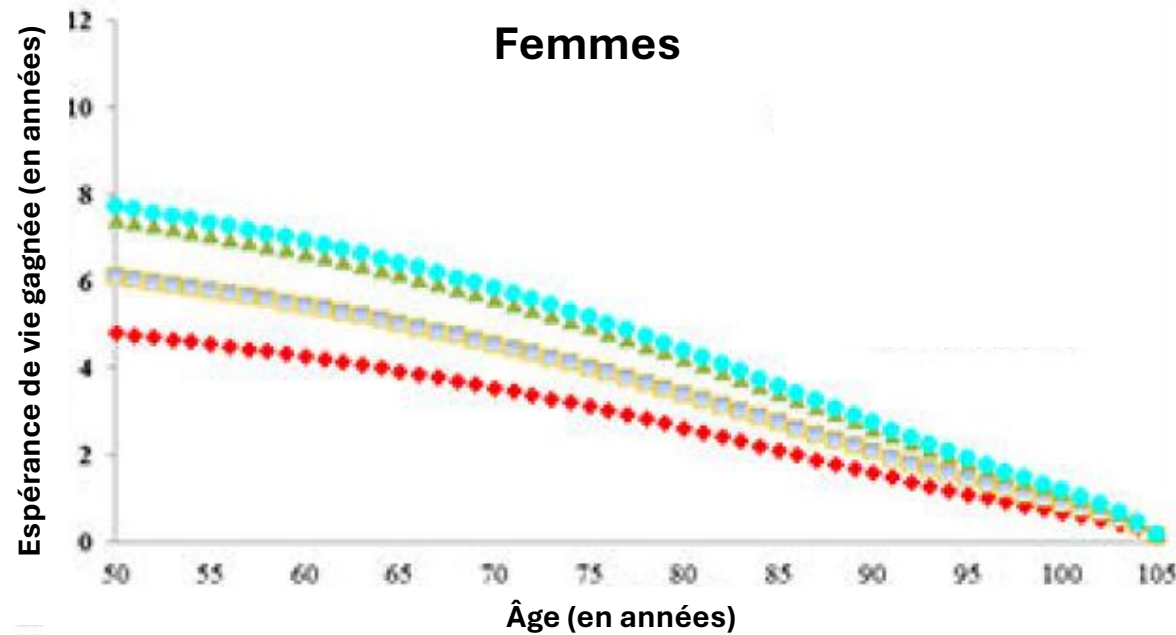
**Quelles
dimensions du
mode de vie
affectent
notre santé ?**





Mieux vaut faire un
peu... mais plus on
en fait, mieux c'est !

Espérance de vie gagnée selon le niveau d'activité physique



Référence: Activité sédentaire

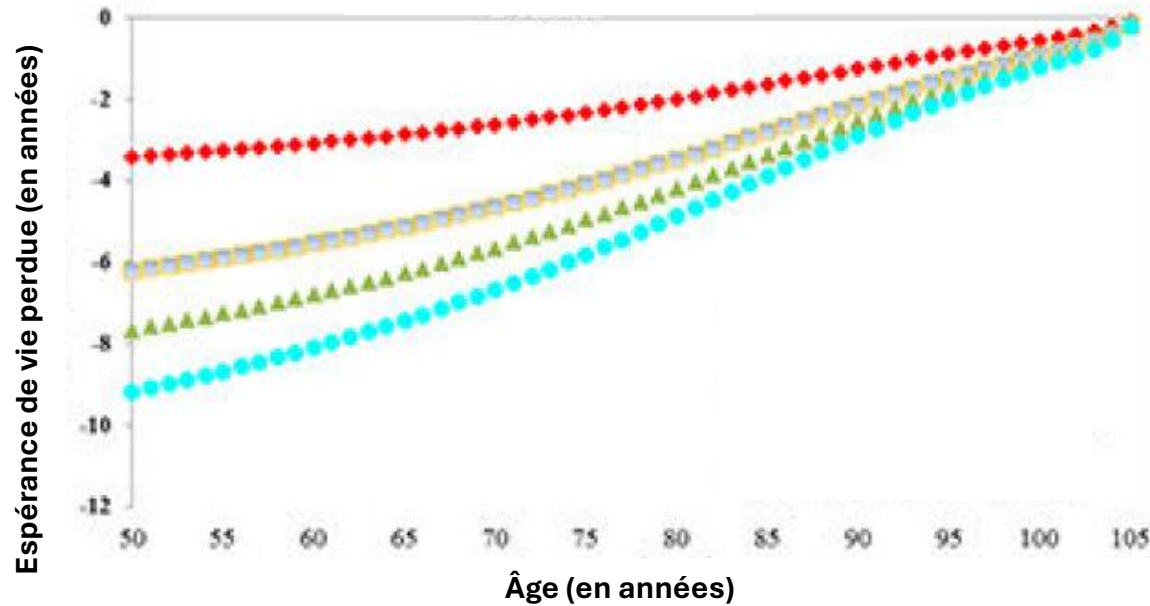
Activité physique modérée ou intense :

- 0,1 à 0,9 heure/semaine
- 1,0 à 3,4 heures/semaine
- 3,5 à 5,9 heures/semaine
- ≥ 6 heures/semaine

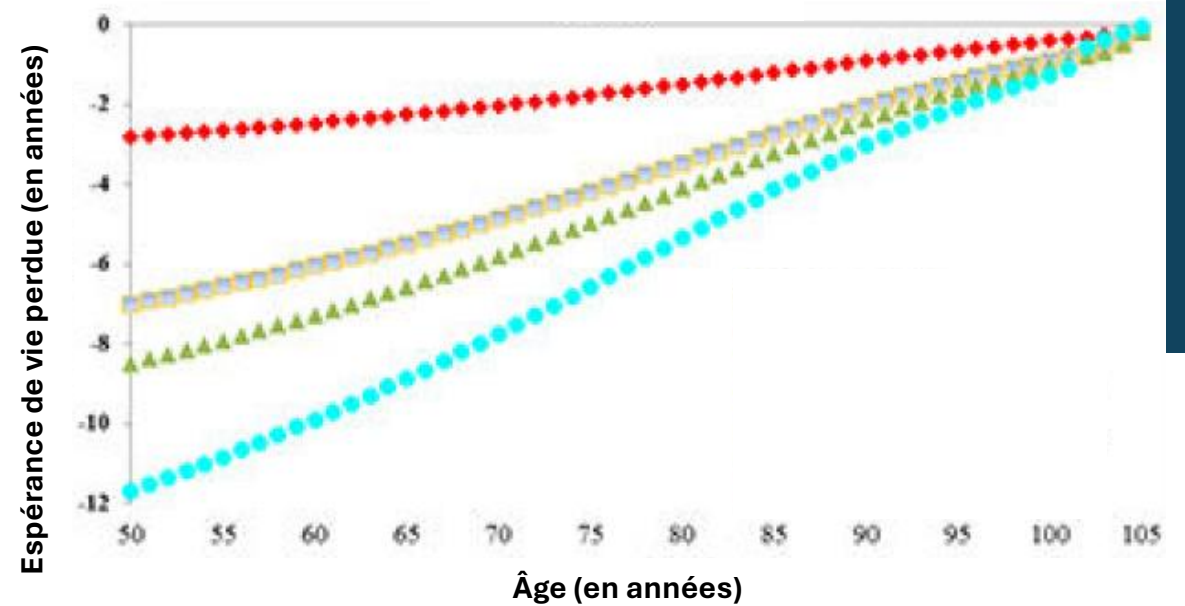
Espérance de vie perdue à cause du tabagisme



Femmes



Hommes



Référence: N'a jamais fumé

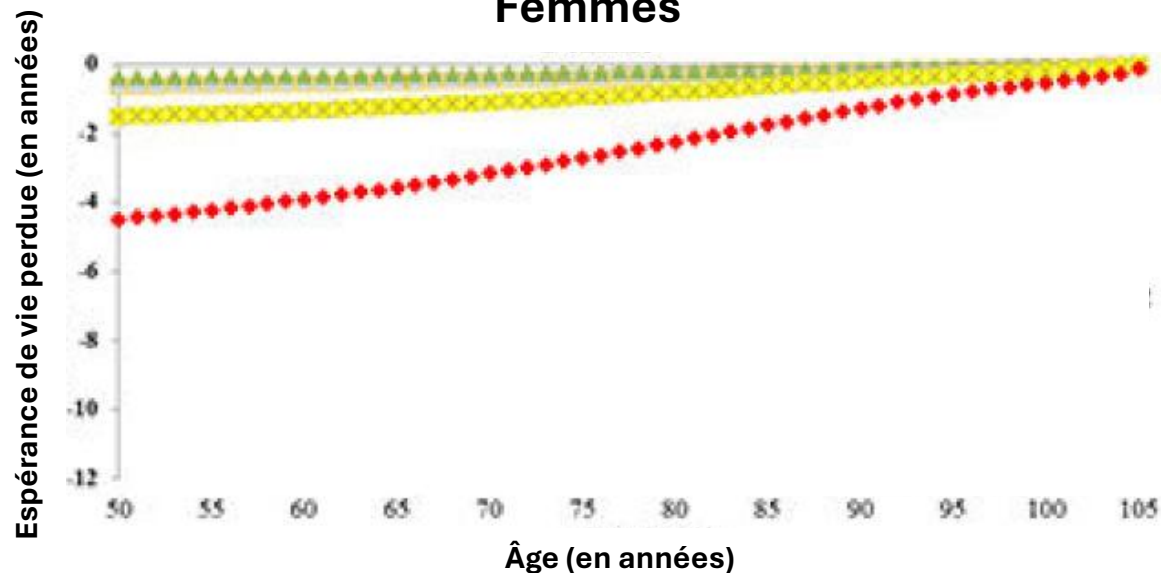
Catégories de fumeurs :

- Ancien fumeur
- Fumeur actuel – 1 à 14 cigarettes/jour
- ▲ Fumeur actuel – 15 à 24 cigarettes/jour
- Fumeur actuel – 25 cigarettes ou plus/jour

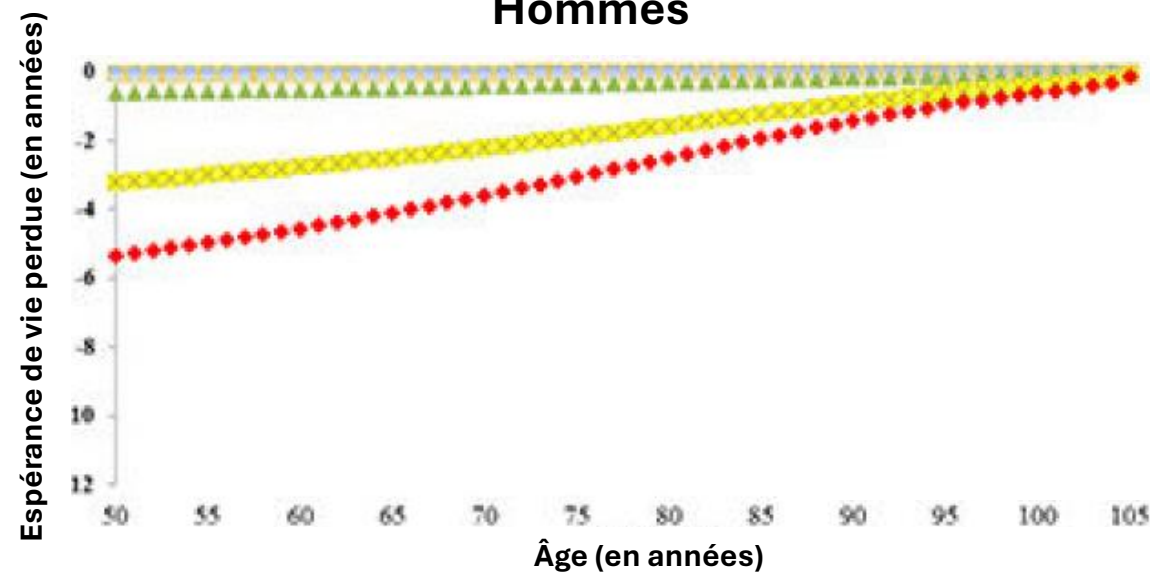
Espérance de vie perdue selon l'indice de masse corporel



Femmes



Hommes

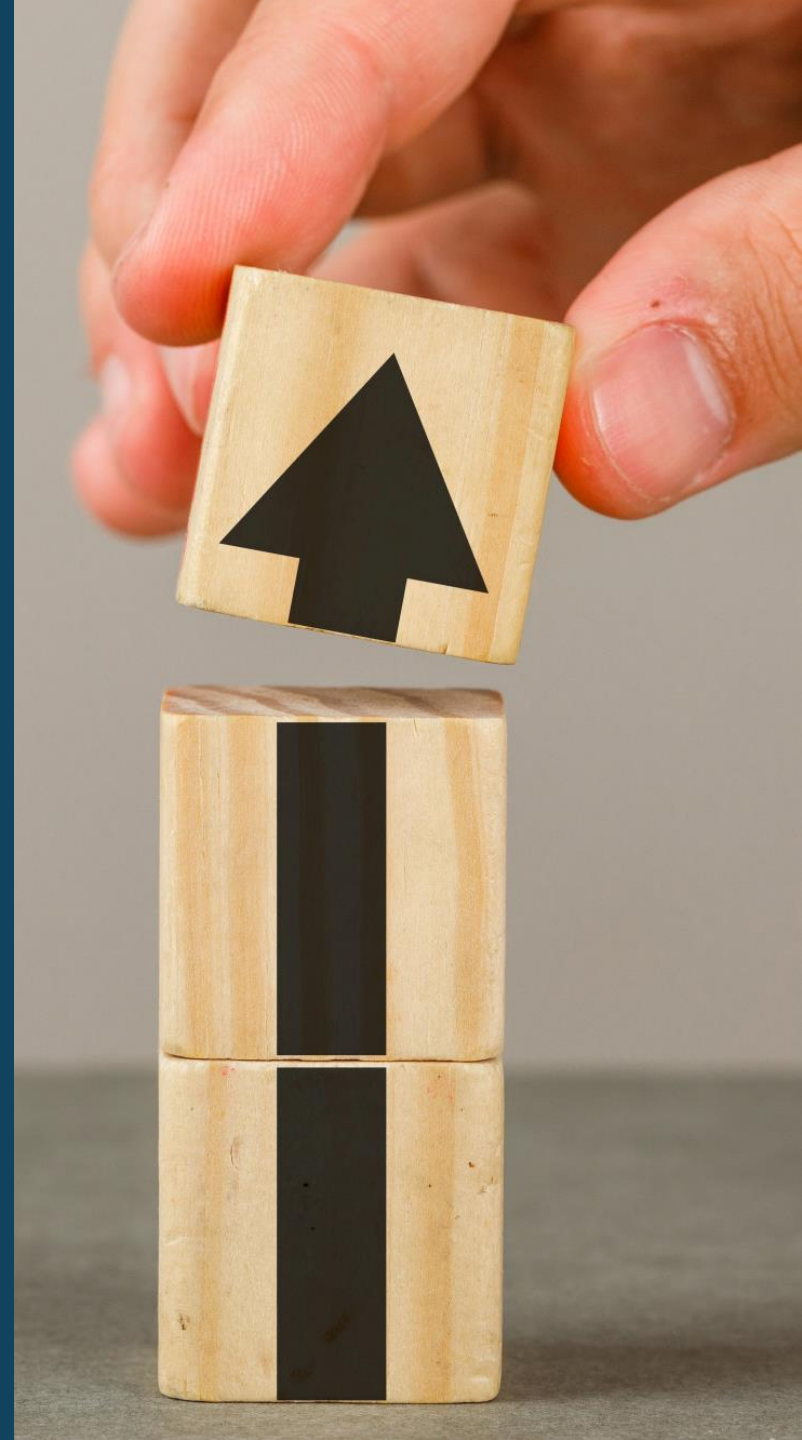


Référence: IMC 23–24,9 kg/m²

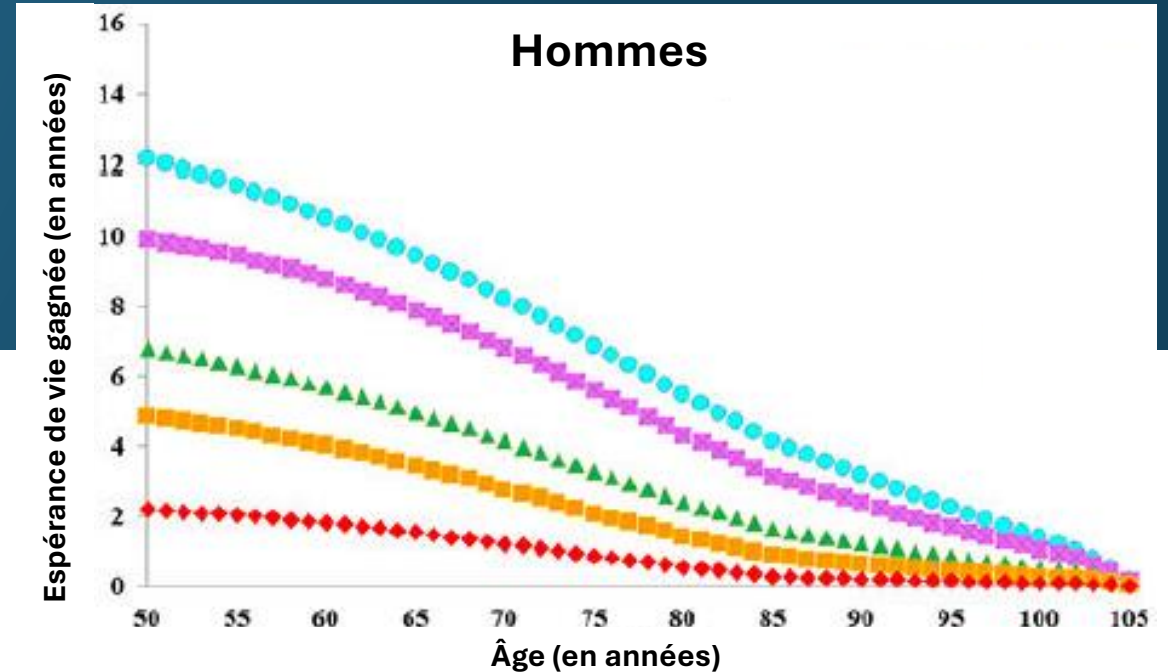
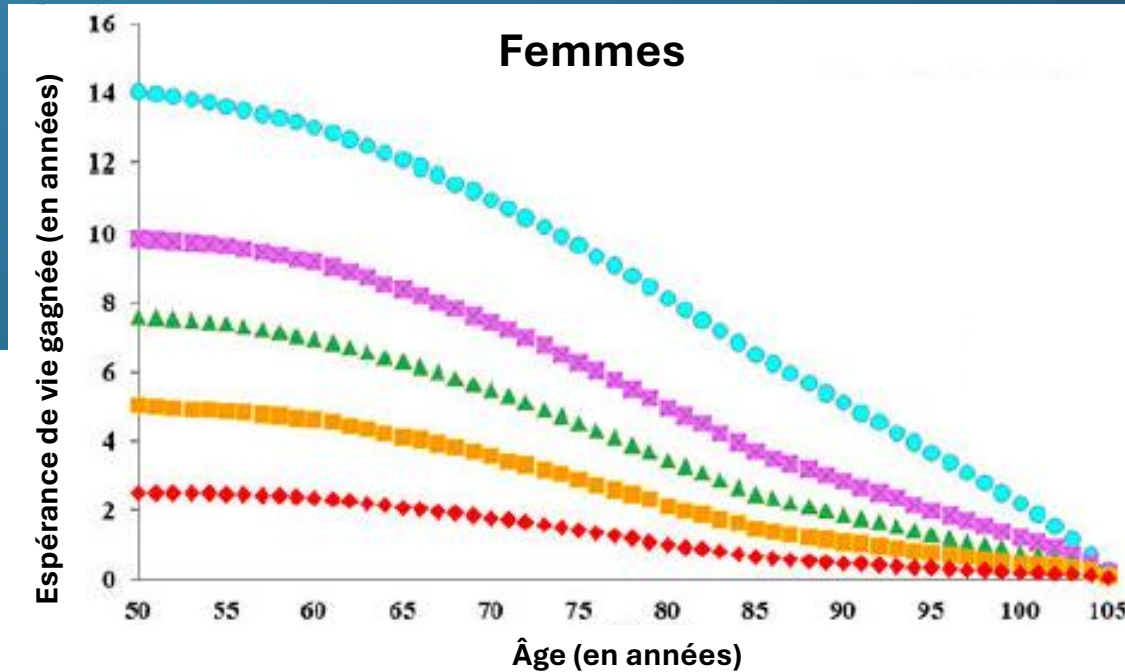
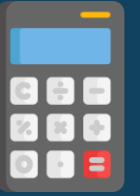
- IMC 18,5–22,9 kg/m²
- IMC 25–29,9 kg/m² (Surpoids)
- IMC 30–34,9 kg/m² (Obésité modérée)
- IMC ≥ 35 kg/m² (Obésité sévère à massive)

Mode de vie sain : un effet cumulatif sur l'espérance de vie

1. N'avoir jamais fumé
2. Être physiquement actif ($\geq 3,5$ heures par semaine d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse)
3. Avoir une alimentation de bonne qualité
4. Consommer de l'alcool avec modération
5. Poids normal (indice de masse corporelle $< 25 \text{ kg/m}^2$)



Mode de vie sain : un effet cumulatif sur l'espérance de vie



Référence: 0 mode de vie sain

- 5 modes de vie sains
- 4 modes de vie sains
- ▲ 3 modes de vie sains
- 2 modes de vie sains
- ◆ 1 mode de vie sain

Incitation au changement – Campagne de prévention dans les médias

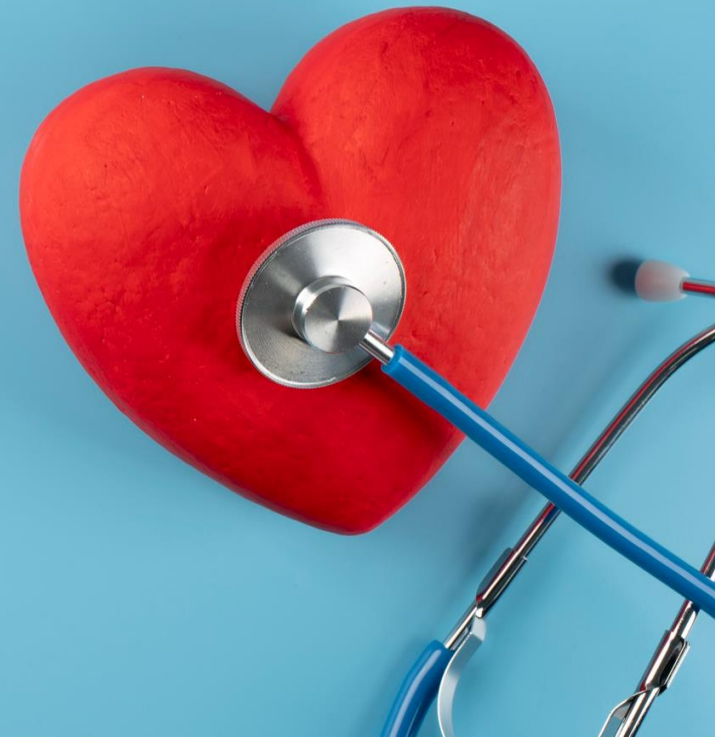
Lancé en **2001**, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général **l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population** en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité).



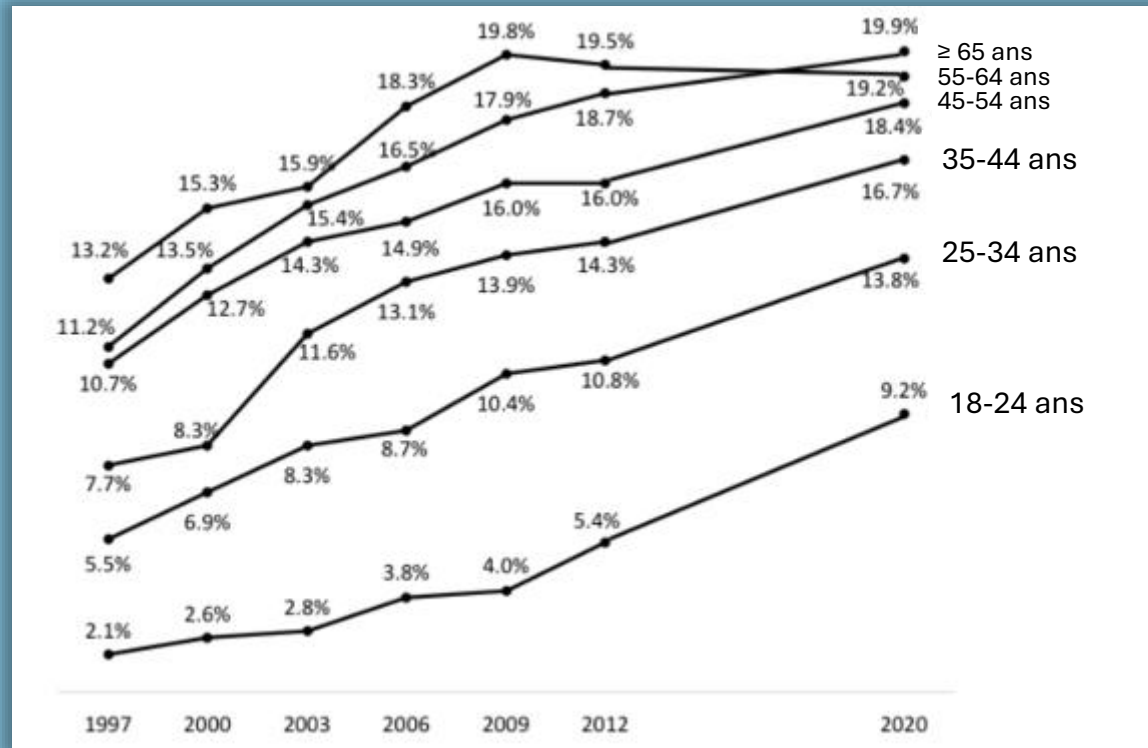
Mange au moins 5 fruits et légumes par jour



Ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé



Campagne de prévention dans les médias – Est-ce vraiment efficace ?



Evolution de la prévalence de l'obésité (IMC ≥ 30 kg/m²) en France



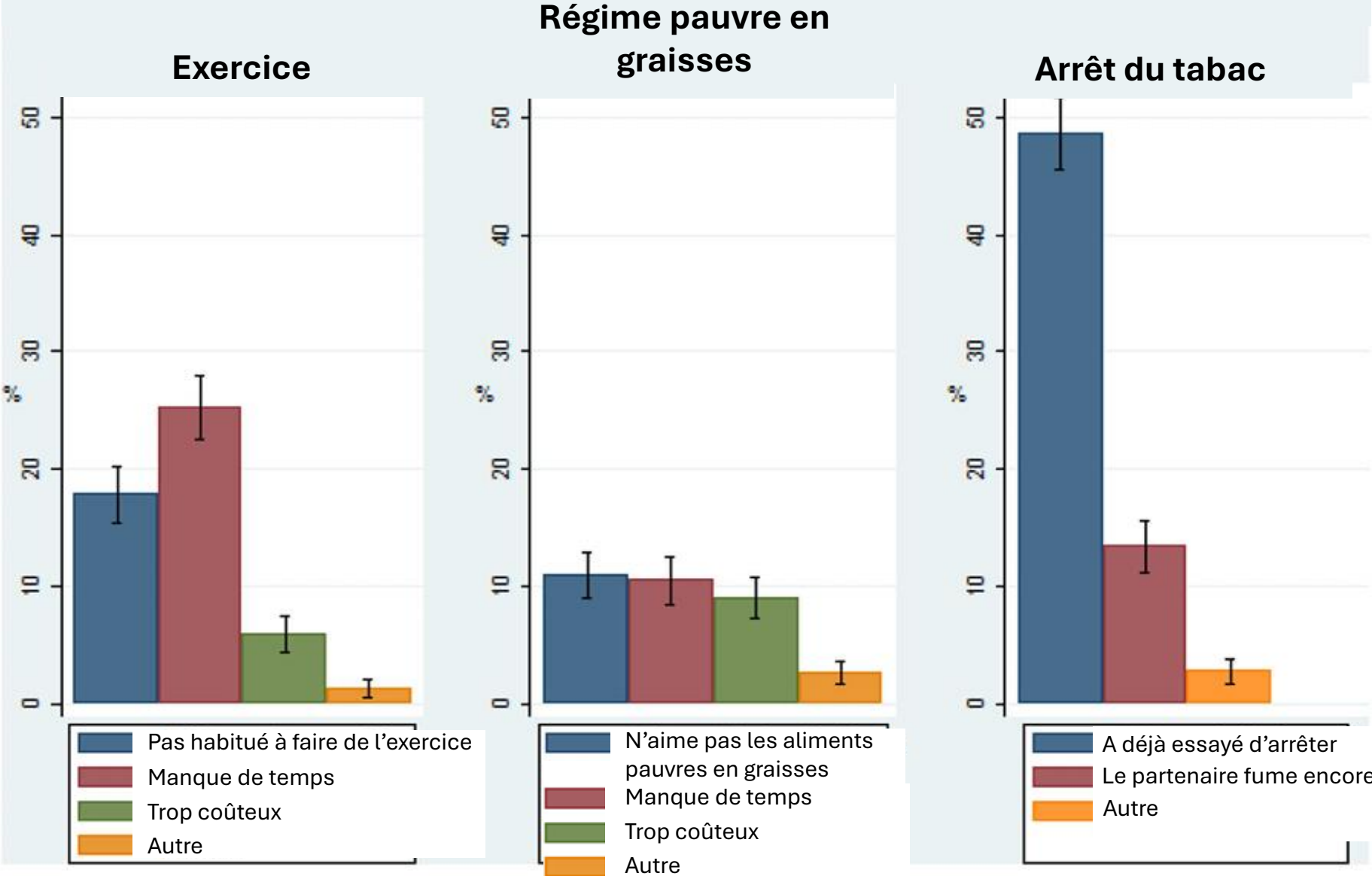
Campagne de prévention dans les médias – Est-ce vraiment efficace ?

Ces campagnes sont souvent en concurrence avec des facteurs tels que :

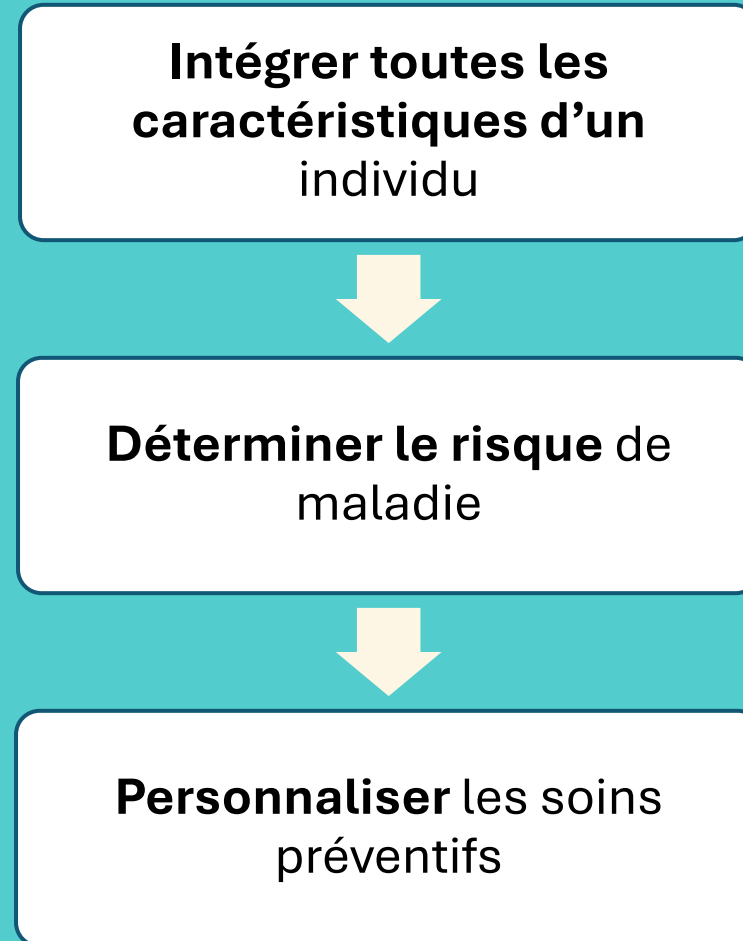
- Le **marketing** omniprésent des produits
- Des **normes sociales** puissantes
- Des comportements motivés par la **dépendance** ou l'**habitude**.



Barrières au changement de mode de vie



Stratégies de prévention personnalisées

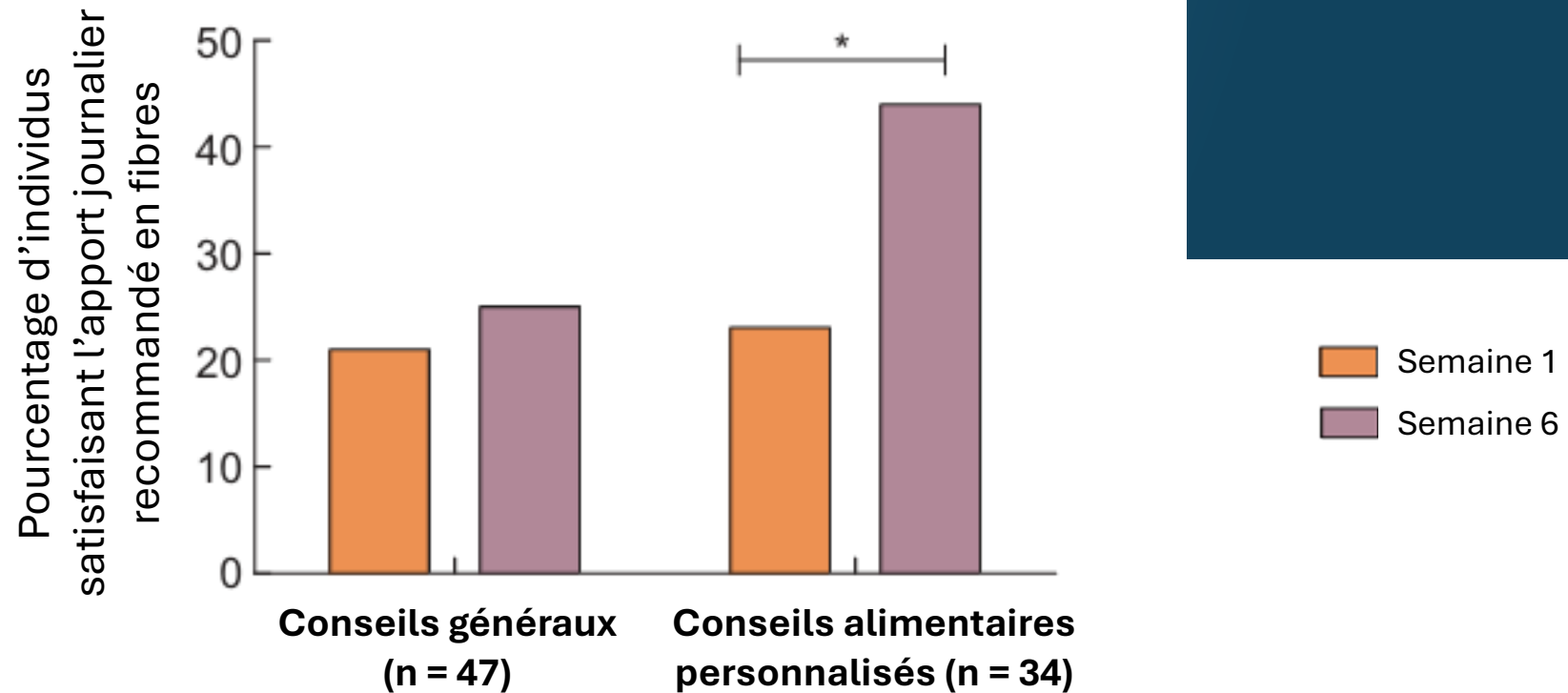


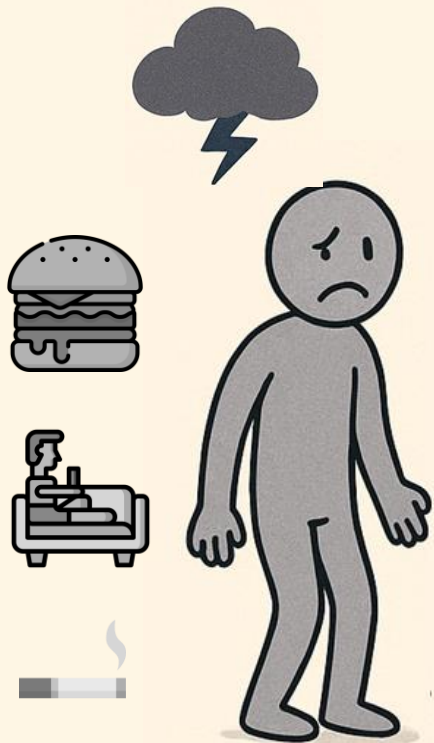
Stratégies de prévention personnalisées

Les interventions comportementales préventives personnalisées peuvent être **plus efficaces que les recommandations préventives générales** pour obtenir un **changement de comportement à long terme susceptible d'influer sur le risque de maladies complexes** telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.



Impact de conseils nutritionnels personnalisés - Respect des recommandations de consommation de fibres pendant les 6 semaines de l'intervention.

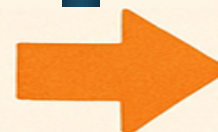




Mode de vie à risque



Prise de conscience
Changement de
comportement



Mode de vie sain

A white alarm clock is centered on a green background. Several small green leaves are scattered around the clock. A large, dark, curved arrow points from the top right towards the clock. The text "Il n'est jamais trop tard !
A vous de jouer !" is overlaid in white.

**Il n'est jamais trop tard !
A vous de jouer !**