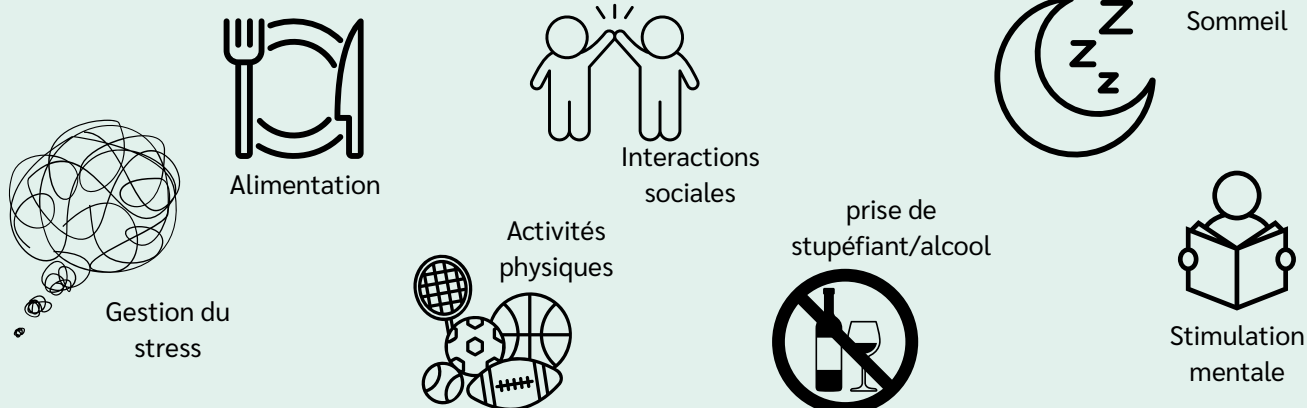


Fiche 20 : Santé : mode de vie et situation socio-économique

Santé et mode de vie

Les approches de médecines intégratives prennent de plus en plus de place en médecine, elles proposent de considérer le patient dans son ensemble et de ne pas traiter uniquement les symptômes, en combinant médecine conventionnelle et complémentaire. Cette approche holistique de la santé reconnaît la source comportementale de certains problèmes de santé et préconise des changements dans les modes de vie des patients, en prévention comme en guérison. De nombreuses maladies chroniques répandues aujourd'hui pourraient être évitées ou retardées par des modes de vie plus sains, notons que certains facteurs ne relèvent pas du choix personnel et que le mode de vie n'est pas le seul coupable des maladies, la génétique ou l'accès aux soins ont par exemple un grand rôle à jouer.

Parmi les différents éléments à prendre en compte, on peut citer entre autres:



Coûts de la santé et accès aux soins

Il n'y a pas un indicateur pour mesurer la santé, on peut par exemple s'appuyer sur la mortalité, la morbidité, l'incapacité, la santé perçue ou la qualité de vie selon ce que l'on souhaite montrer. Toutes ces variables sont influencées par les milieux sociaux, les professions, le niveau d'études, etc. On observe donc un lien entre la santé et les données socio-économiques des individus et ce dès l'enfance. Les raisons des disparités sont très variées, on observe notamment des grandes différences de consommation et de mode de vie, la sensibilisation n'étant par exemple pas la même pour tous.

Si les prestations sont trop chères les individus auront tendance à renoncer à des prestations de santé, notamment pour des raisons de coûts (on observe une forte corrélation entre le fait de renoncer à des prestations et la situation socio-économique). Bien que l'obligation d'être assuré en Suisse existe, les franchises basses impliquent des primes élevées et les personnes avec un faible revenu auront tendance à prendre une franchise plus haute pour baisser leurs primes et renonceront donc à des prestations pour ne pas payer la franchise en supplément.

Obésité

Parmi les maladies fortement induites par le mode de vie, on trouve l'obésité. L'obésité est une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle et présente des risques pour la santé, notamment une prédisposition à développer certaines maladies ou problèmes de santé comme le diabète de type 2, l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou des problèmes cardiaques. Elle est considérée comme une maladie et a une grande incidence sur la qualité de vie des personnes concernées, physiquement et psychologiquement.

L'accumulation de graisse est généralement causée par une consommation de calories supérieures à la dépense de ces calories par notre organisme (pour son fonctionnement de base et pour les activités physiques).

L'obésité est favorisée par la sédentarité et par l'accès à des aliments ultra-transformés et très riches. Certains problèmes hormonaux et la prise de certains médicaments peuvent également être à l'origine d'une prise de poids. Si l'obésité apparaît avant la puberté, elle a de 20 à 50% de chance de persister à l'âge adulte.

Entre 2002 et 2012, les coûts occasionnés par l'obésité en Suisse ont triplé, ces coûts sont de deux natures : directs (utilisation de ressources pour le traitement de l'obésité et des maladies qui y sont liées) et indirects (perte de productivité, invalidité ou mort prématurée). La prévention de l'obésité est donc un aspect important de la politique de santé.

La prise en charge des personnes souffrant d'obésité passe notamment par une transformation des habitudes alimentaires et sportives. Il est important de sensibiliser les personnes touchées et leur entourage aux causes de l'obésité pour qu'une fois que le suivi cesse les bonnes habitudes demeurent.

Sédentarité

On considère la sédentarité comme la quatrième cause principale de décès prématurés dans le monde (OMS). Près d'un tiers de la population mondiale ne pratique pas la quantité d'activité physique recommandée pour le maintien de sa santé.

On caractérise la sédentarité par un état d'éveil où la dépense énergétique est inférieure ou égale à 1,5 MET (Metabolic Equivalent of task ou équivalent métabolique en français). Pour se repérer dormir équivaut à 0.9 MET, regarder la télévision à 1 MET, marcher à 4km/h à 2,9 MET alors que faire de la corde à sauter correspond à 10 MET. La sédentarité correspond environ au temps passé assis ou couché pendant la journée. On considère un adulte comme sédentaire si ce temps dépasse 7h/jour. Si on travaille dans un bureau et qu'on ne se lève presque pas, on peut donc être sédentaire même en pratiquant une activité physique régulière.

Un mode de vie trop inactif a des effets sur la santé, il augmente notamment le risque de mortalité. Il a surtout un effet sur le risque de diabète et sur le système cardio-vasculaire. Faire de l'activité physique même légère et/ou faire des pauses même courtes dans les périodes de sédentarité a des effets bénéfiques pour la santé.