



## Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

### IMPACT DES HABITUDES DE VIE

*Par Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire à l'Institut de Cardiologie de Montréal*

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, j'aimerais vous parler de l'espérance de vie en santé.

Comme vous le savez, l'espérance de vie des Canadiens est d'environ 82 ans chez les femmes, et d'environ 79 ans chez les hommes. Ce que les gens savent moins, c'est que l'espérance de vie en santé, c'est-à-dire avant d'avoir une ou plusieurs maladies chroniques, est de 69 ans pour les hommes et de 72 ans pour les femmes. Donc, il y a une dizaine d'années, ou un peu plus, durant lesquelles la moyenne des Canadiens vivra des années difficiles, en étant aux prises avec une maladie chronique.

#### **Miser sur la prévention pour augmenter l'espérance de vie en santé**

Le but de la prévention n'est pas d'allonger l'espérance de vie de 3 ou 4 ans, surtout si on a des conditions chroniques, mais plutôt d'allonger l'espérance de vie en santé et de réduire l'écart entre l'espérance de vie en santé et l'espérance de vie totale. L'idéal, c'est de réduire cet écart à un ou deux ans, ce qui est tout à fait possible selon plusieurs données de la littérature médicale.

L'une des meilleures façons d'améliorer l'espérance de vie en santé, ce sont les habitudes de vie : exercice modéré, alimentation, contrôle du poids, c'est-à-dire d'essayer de garder un poids santé, éviter de fumer, évidemment, et consommer l'alcool avec modération. Si vous mettez en pratique toutes les bonnes habitudes de vie, vous diminuerez les risques d'infarctus du myocarde, ou crise cardiaque, d'environ 85 %.

Il faut savoir qu'il n'y a aucun médicament qui fait cela. Il n'y a pas non plus d'intervention en cardiologie qui réduit le risque de 85 %, en termes absolus. Donc, c'est extrêmement efficace. Pourquoi en parle-t-on moins ? Évidemment, on parle beaucoup des habitudes de vie, mais je trouve qu'on ne parle pas assez de leur efficacité. C'est bien démontré que pour réduire la tension artérielle, le risque de diabète de type 2 ou même pour le renverser, les habitudes de vies sont très efficaces, alors que les médicaments n'arrivent pas à faire cela.

En médecine, on est un peu victime des succès des interventions des quarante dernières années. Que ce soit la dilatation coronarienne avec les *stents* ou les pontages aorto-coronariens, on oublie que les habitudes de vie sont extrêmement efficaces pour améliorer notre santé.

Pour ce qui est des cancers, on parle d'une réduction de risque d'environ 40 %. Ça touche particulièrement le cancer du côlon, le cancer du sein et le cancer de la prostate qui sont

assez sensibles aux habitudes de vie. Au niveau des maladies pulmonaires, si vous ne fumez pas, il y a très peu de chance que vous en développiez.

Je pense que c'est important de se rappeler que les habitudes de vie ne sont pas juste un concept creux. C'est extrêmement efficace pour améliorer l'espérance de vie en santé.

C'est ça, le but de la prévention.