



La lutte contre les maladies Non transmissibles peut être gagnée

Lidia Belkis Archbold
Ministère de la Santé - DIA

- Les maladies non-transmissibles (MNT), dénommées aussi maladies chroniques, ne se transmettent pas d'une personne à une autre.
- Sont de longue durée et d'une manière générale, évoluent lentement.



- Les maladies non transmissibles (MNT) tuent 38 millions de personnes chaque année.
- Les MNT affectent d'une manière disproportionnée les pays à salaires faibles et moyens, où l'on enregistre près des 75% de morts par MNT.



Selon l'OMS

- 16 millions des morts attribuées aux maladies non transmissibles se retrouvent parmi les personnes âgées de moins de 70 ans.
- Enfants, adolescents, jeunes adultes, et vieux sont vulnérables aux MNT, en raison du style de vie insalubre que la société a adopté.




Selon l'OMS

- Les projections démontrent que les maladies non transmissibles augmenteront significativement le nombre total de morts durant la prochaine décennie.
- On prévoit que le taux de mortalité causée par les MNT dans le monde augmentera de 15% entre 2010 et 2020 (jusqu'à 44 millions de morts).



- Les quatre types principaux de maladies non transmissibles sont :
 1. Les maladies cardiovasculaires (comme les crises cardiaques et les accidents cérébrovasculaires),
 2. Le cancer,
 3. Les maladies respiratoires chroniques (comme la maladie de l'obstruction pulmonaire chronique et l'asthme),
 4. Le diabète.





Les facteurs qui augmentent le risque des MNT.

- **Les facteurs de risque modifiables**
- La consommation du tabac
- L'inactivité physique
- Les régimes alimentaires malsains
- L'alcool
- En parlant de modifiables, nous voulons faire référence à notre capacité de contrôle : nous pouvons changer les facteurs de risque.

Le premier facteur de risque est le tabagisme

- Le tabac achoppe près de 6 millions de vie chaque année (à cause de l'exposition à la fumée étrangère), et on prévoit que ce chiffre augmentera jusqu'à 8 millions en 2030



- Dans les Amériques, il y a 145 millions de fumeurs âgés de plus de 15 ans.
- La majorité des fumeurs de ces pays sont des hommes, mais le tabagisme est en train d'augmenter chez les femmes, spécialement chez les plus jeunes.



- « RESPIREZ À PLEINS POUMONS »
- Le programme « Respirez à pleins poumons » peut se révéler d'une grande aide pour ceux qui désirent cesser de fumer.
- Tu peux l'offrir dans ton église comme programme de sensibilisation communautaire.



2.L'inactivité physique

- Approximativement 3,2 millions de décès annuels peuvent être attribués à une insuffisance d'activités physiques.




- Une étude menée sur des diplômés de l'Université Harvard a démontré que « chaque heure passée à faire de l'exercice prolonge la vie de deux heures »
- L'exercice peut prédire la longévité, plus tu fais bouger ton corps, plus tu retardes le vieillissement de tes cellules.
- « BOUGE POUR VIVRE »
- Encourage ton église et ta communauté à marcher
-



3. Les régimes alimentaires malsains :

- Les maladies non transmissibles (chroniques) directement ou indirectement proviennent de ce que l'on mange.
- La nourriture de « fast food » (le prêt-à-manger) constitue la majeure destruction de l'alimentation de l'individu.





- 
- En général, 2,7 millions de morts par an sont attribuées à une consommation insuffisante de fruits et de légumes frais.
 - Les régimes alimentaires malsains et l'inactivité physique sont les deux principaux facteurs de risque pour l'hypertension, l'hyperglycémie, l'hyperlipidémie, le surpoids et l'obésité et pour les principales maladies chroniques comme les cardiovasculaires, le cancer et le diabète. OMS


4. Alcool


- L'alcool est une substance psychoactive ayant des propriétés produisant une dépendance, qui a été utilisée sur une grande échelle, pendant des siècles, dans beaucoup de cultures.**
- La consommation nocive de l'alcool est un fardeau social et économique dans les sociétés.**



- 
- **On lui attribue 3,3 millions de mort chaque année.**
 - **L'alcool joue un rôle causatif important dans le développement de plus de 60 types différents de maladies. Il affecte le bien-être et la santé des personnes alcooliques.**

- 
- En 2010, la consommation totale d'alcool pur par personne d'au moins 15 ans ou plus dans le monde entier s'élevait à 6,2 litres.

- 
- On ne peut changer la génétique, mais on peut changer les habitudes et style de vie qui augmentent nos possibilités à développer des maladies non transmissibles(MNT)




Prévention et contrôle des MNT (maladies non transmissibles)

- 1. NE PAS FUMER**
- 2. FAIRE DES EXERCICES**
- 3. BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES**
- 4. NE PAS CONSOMMER DE BOISSONS
ALCOOLIQUES**

Quelques autres suggestions :

- 1. Perdre du poids, y compris une toute petite perte de l'excès de poids peut réduire votre risque.
- 2. Faire des exercices régulièrement, environ 30 minutes par jour est suffisant, si vous pouvez faire plus que cela, le risque sera encore moindre.



- 
- 3. MODIFIER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES
 - Faites des efforts pour manger plus de fruits, légumes frais, grains entiers, boire assez d'eau et réduire la consommation du sucre, du sel et des farines raffinées.

- Rappelez-vous :
- DE PETITS CHANGEMENTS PEUVENT FAIRE
UNE GRANDE DIFFÉRENCE



Conclusion :

- Les changements doivent se faire prudemment ; et nous devons agir avec précaution et sagesse.
- CSI 146

