

Pourquoi m'en préoccuper?

Les maladies chroniques telles que les problèmes cardiaques, le diabète et l'obésité comptent parmi les pathologies les plus courantes et les plus onéreuses pour le système de santé de notre pays. En 2012, près de la moitié des adultes américains souffraient d'au moins une maladie chronique.¹ Ces pathologies représentent sept décès sur dix chaque année, alors que la gestion et le traitement des maladies chroniques absorbent plus des trois-quarts des dépenses du pays en matière de santé publique. Par exemple, en 2012, les dépenses médicales directes liées au diabète s'élevaient à 176 milliards de dollars, tandis que la perte de productivité due au diabète se chiffrait à 69 milliards de dollars.²

Mais seulement voilà: les maladies chroniques peuvent, le plus souvent, être entièrement évitées. Loin d'être inévitables, les maladies chroniques sont associées à des comportements malsains et à risques. Et ces comportements sont souvent façonnés par les environnements au sein desquels nous vivons, nous travaillons, nous apprenons et nous nous divertissons. En d'autres termes, une vaste palette de moyens innovants et éprouvés permet de faciliter l'adoption de comportements sains, de choix sains et de prévenir l'apparition de maladies chroniques onéreuses pour le système de santé.

Quels sont les comportements à l'origine de l'apparition de maladies chroniques?

Quatre comportements seulement sont à l'origine d'une vaste gamme de maladies chroniques qui pèsent lourdement sur notre pays. Ces comportements sont les suivants : l'inactivité physique, les mauvaises habitudes alimentaires, l'usage du tabac et la consommation d'alcool. À titre d'exemple:

- En 2014, près de la moitié des adultes américains ne respectaient pas les recommandations en matière d'activité physique hebdomadaire.³
- Même si un régime alimentaire comprenant fruits et légumes permet de réduire le risque de maladie chronique, le fait est que moins de 18 % des adultes, tous États confondus, ont consommé la quantité recommandée de fruits, et moins de 14 % la quantité recommandée de légumes.⁴ En outre, les enfants américains ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes.⁵
- En dépit de la baisse significative du taux de tabagisme aux États-Unis, l'usage du tabac demeure la principale cause de maladies et de décès évitables à l'échelle nationale. En 2015, plus de 36 millions d'adultes américains fumaient encore des cigarettes.⁶ En outre, l'usage de la cigarette électronique a triplé ces dernières années chez les jeunes, les exposant aux dangers que représentent la nicotine et le risque de dépendance.⁷
- En 2014, près d'un quart des adultes américains s'étaient adonnés à une consommation excessive d'alcool le mois précédent. Par ailleurs, plus de 16 millions d'adultes souffraient de troubles liés à la consommation d'alcool.⁸

¹ Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/chronicdisease/overview

² American Diabetes Association: www.diabetes.org/advocacy/news-events/cost-of-diabetes.html

³ Health, United States, 2015: www.cdc.gov/nchs/data/hus/2015/057.pdf

⁴ Morbidity and Mortality Weekly Report, July 10, 2015: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6426a1.htm

⁵ Morbidity and Mortality Weekly Report, Aug. 8, 2014: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6331a3.htm?s_cid=mm6331a3_w

Comment puis-je contribuer à faire du choix sain le choix facile?

Soutenez les efforts déployés à l'échelon fédéral, local et au niveau des États afin de faciliter la marche à pied et l'utilisation de la bicyclette et de permettre aux gens de pratiquer d'autres activités physiques en toute sécurité au sein de leur communauté. Selon des recherches préliminaires,⁹ vivre au sein d'une communauté facilitant la marche à pied contribue effectivement à encourager davantage d'activité physique parmi les résidents. Faites savoir à vos législateurs que vous soutenez les initiatives en matière de planification communautaire, de transports et de santé publique visant à faciliter la marche à pied, l'utilisation de la bicyclette et des transports publics. Découvrez comment promouvoir la marche au sein de votre communauté en consultant le rapport "[Step It Up!](#)" publié par l'Office of the Surgeon General. [Venez participer à l'initiative « 1 Billion Steps Challenge »](#) de l'APHA (l'Association américaine pour la santé publique) et parlez-en à votre famille, vos amis et vos collègues de travail!

Plaidez en faveur des initiatives politiques visant à faciliter l'accès de tous aux aliments sains. Faites savoir aux décideurs que vous soutenez les règlements fédéraux qui privilégient les plats sains à l'école et permettent aux enfants de manger davantage de fruits et de légumes.¹⁰ [Regardez le séminaire web de l'APHA sur les stratégies plus intelligentes mises en place au sein des cantines scolaires.](#) Offrez votre aide bénévole afin d'aider à organiser des marchés de producteurs au sein des quartiers défavorisés ou pour soutenir les initiatives visant à apporter des produits frais dans les magasins de proximité ou les commerces de quartier. Soutenez les règles en matière d'étiquetage qui aident les consommateurs à faire des choix plus sains.

Encouragez les entreprises qui disent non à la vente et à la commercialisation du tabac. Faites un effort réfléchi pour dépenser votre argent au sein des commerces et des pharmacies qui ont choisi de ne pas vendre ou commercialiser de produits du tabac à l'origine de décès. Si vous vivez au sein d'une communauté où il n'existe pas de loi interdisant de fumer à l'intérieur des locaux, appelez vos représentants locaux pour leur demander de promulguer une loi qui protège à la fois les consommateurs et les travailleurs des effets nocifs du tabagisme passif. Découvrez plus de ressources sur la [page de l'APHA consacrée au tabac.](#)

- **Soutenez les politiques ayant trait à la réduction de la consommation d'alcool.** Diverses politiques ont démontré leur capacité à diminuer la consommation d'alcool, comme par exemple l'augmentation des taxes sur les produits alcoolisés et le suivi de l'application des lois interdisant la vente d'alcool aux mineurs. Par ailleurs, vous pouvez plaider en faveur des règlements de zonage et d'utilisation des sols qui limitent la densité des détaillants de produits alcoolisés, dans la mesure où des études ont démontré une corrélation entre la densité des détaillants de produits alcoolisés, la consommation d'alcool et les risques qui s'y rapportent.¹¹

⁶ Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/adult_data/cig_smoking

⁷ Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use

⁸ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism: www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-facts-and-statistics

⁹ Preventive Medicine, December 2014: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003041

¹⁰ U.S. Department of Agriculture: www.fns.usda.gov/pressrelease/2014/009814

¹¹ Prévention des maladies chroniques : www.cdc.gov/pcd/issues/2013/12_0090.htm



The American Public Health Association champions the health of all people and all communities. We strengthen the profession of public health, promote best practices and share the latest public health research and information. We are the only organization that influences federal policy, has a 140-plus year perspective and brings together members from all fields of public health.

Learn more at www.apha.org

APHA | 800 I Street, NW | Washington, DC 20001 | 202-777-2742