

PLACE À LA PRÉVENTION

La prévention, c'est éviter d'être malade ! Ainsi, pas besoin de médicaments ni d'exams complémentaires, responsables d'émissions de gaz à effet de serre (GES). Mais c'est aussi éviter les substances nocives pour notre santé et celle de la planète. Adoptons de bons comportements pour prévenir les maladies et préserver la biodiversité.

MALADIES NON TRANSMISSIBLES (MNT)¹

Les MNT sont des maladies qu'on « n'attrape pas ». Elles sont par exemple dues au vieillissement ou influencées par notre mode de vie. Parmi les plus fréquentes : le cancer, les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires chroniques, le diabète et les maladies de l'appareil locomoteur. Les campagnes nationales de dépistage (par exemple, du cancer du côlon, du sein ou de la prostate) et de prévention (alcool, tabac, etc.) aident à prévenir les MNT.



1/3

de la population suisse² est atteinte d'une MNT.

Cela représente 80 % des coûts de la santé.



On estime que notre comportement influence notre santé à

30%

contre 10 % seulement pour le système de soins.

MALADIES TRANSMISSIBLES (INFECTIONS)

Les **vaccinations** ont permis de faire chuter l'apparition de maladies infectieuses potentiellement mortelles ou graves pour la santé, comme la méningite, le tétanos ou la rougeole.

SUBSTANCES NOCIVES POUR LA SANTÉ INDIVIDUELLE ET CELLE DE LA PLANÈTE

Les perturbateurs endocriniens³ altèrent le système hormonal. Ils sont possiblement responsables de cancers hormonodépendants, de troubles de la reproduction, du développement du langage ou encore du trouble du spectre autistique.

Les crèmes solaires L'exposition aux rayons du soleil étant dangereuse, il faut se protéger. Mais attention, certains filtres solaires chimiques contiennent des perturbateurs endocriniens, qui sont en plus toxiques pour les coraux, les poissons et les coquillages.⁴

Les substances per et polyfluoroalkylées (PFAS) ont des propriétés antiadhésives, imperméabilisantes et résistantes à la chaleur. Elles contiennent des perturbateurs endocriniens, sont responsables de cancers et perturbent le système hormonal.⁵⁻⁶

Les perturbateurs endocriniens se trouvent dans les boîtes de conserve, les cosmétiques ou encore les lingettes jetables.

25 000 tonnes de crème solaire sont déversées chaque année dans nos océans, soit 48 litres chaque minute.

Appelés « polluants éternels », les PFAS se trouvent dans les textiles, les cosmétiques, les emballages alimentaires ou encore les revêtements antiadhésifs.⁵

LA PRESCRIPTION DURABLE

- Adopter un mode de vie sain et protéger l'environnement, c'est la notion de co-bénéfices pour la santé et la planète. La campagne 12 mois 12 actions, à retrouver sur www.revmed.ch/infos-patients, donne des conseils pour préserver la santé et l'environnement.
- Discuter avec son médecin traitant de la prévention et des dépistages de certaines maladies, ainsi que des vaccinations disponibles.
- Limiter l'exposition aux produits chimiques (parfums, peintures, pesticides domestiques, produits d'entretien, produits cosmétiques, etc.).

Éviter les PFAS en choisissant des casseroles en fonte ou inox et des vêtements sans traitements imperméabilisants. Privilégier l'ombre et des vêtements protégeant la peau du soleil. Si nécessaire, choisir des crèmes solaires avec des labels « protection de l'océan », résistantes à l'eau.

Quand aborder la question de la prévention ?

Lors de toute consultation ou bilan de santé.

RÉFÉRENCES

- <https://www.swisshealthweb.ch/fr/article/doi/bms.2023.1286014020/>
- Office fédéral de la statistique. Enquête suisse sur la santé. Disponible sur : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/enquetes/sgb.html>

³ Confédération Suisse, OFSP, OFEV, OSAV, OFAG, SECO, Swissmedic, Suva. Perturbateurs endocriniens. Juin 2024.

⁴ Martin N, et al. Influence of TiO₂ nanocomposite UV filter surface chemistry and their interactions with organic UV filters on uptake and toxicity toward cultured fish gill cells. *Ecotoxicology and Environmental Safety*. 2022, 243, pp.113994.

⁵ Schrenk D, et al. Risk to human health related to the presence of perfluoroalkyl substances in food. *EFSA Journal* 2020.

⁶ Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Substances per- et polyfluoroalkylées (PFAS). Disponible sur : <https://www.blv.admin.ch>

