

# Healthy living: Les différents aspects d'une vie saine

Dr. Jean-Claude Schmit  
Directeur de la santé

# Nous savons ce qu'il faut faire ...



# ... mais nous ne le faisons pas !

## Solutions ?

- \* Make the healthy choice, the easy choice
  - \* accès, coûts, temps ...
- \* Messages positifs (plutôt que « menaces »)
- \* Motivations & incitatifs
- \* Commencer tôt dans la vie: prendre les bonnes habitudes

# Facteurs de risque

|                             | Tabac | Alimentation | Sédentarité | Environnement |
|-----------------------------|-------|--------------|-------------|---------------|
| Maladies cardio-vasculaires | ✓     | ✓            | ✓           | ✓             |
| Cancers                     | ✓     | ✓            | ✓           | ✓             |

... même combat !

# Tabac

- \* LU n'était pas un élève modèle ... jusqu'à maintenant
- \* Tabagisme: environ 20% de la population, en augmentation chez les jeunes: phénomène shisha ?
- \* Directive EU tabac → loi nationale (avant été 2017)
- \* Cigarette électronique (peu au LU): mêmes règles que pour cigarette traditionnelle
- \* Défense de fumer (commission parlementaire/CE):
  - \* Dans voiture si enfant
  - \* Sur les aires de jeu
  - \* Sur les sites sportifs si enfants ou adolescents

# Alimentation

- \* Son rôle est largement sous-estimé
- \* Etude américaine récente (R. Micha et al, JAMA 2017):
  - \* 10 facteurs alimentaires sont associés à 50% de la mortalité cardiovasculaire: fruits, légumes, noix, graines entières, viandes rouges, viandes transformées, boissons sucrées, graisses polyinsaturées, poissons riches en omega-3, sel.
- \* Quel est le régime alimentaire « parfait » ? 5 portions (ou 10 portions ?) de fruits et légumes par jour

# Efforts nationaux en matière d'alimentation (1)



- \* Depuis 10 ans GIMB: « Gesond iessen, méi beweegen »
- \* Nouveau projet pour les 10 ans à venir en élaboration
- \* Collaboration entre multiples acteurs:
  - \* Ministères: santé-sports-éducation-famille
  - \* Ecoles, maisons relais, maisons de jeunes, crèches, internats, communes, agriculture: fruit@school, Schoulmellech
  - \* Médecine scolaire & ligue médico-sociale
- \* Recommandations nationales, matériel pédagogique, formations, méthode et outils communs

# Efforts nationaux en matière d'alimentation (2)

- \* Reformulation des aliments
  - \* LU dépend largement de fournisseurs EU: avantages/désavantages
  - \* Graisses « trans-fat »
  - \* Sucres → obésité, diabète: facteur de risque négligé pendant longtemps, réflexions en cours sur une taxe sur les produits sucrés
  - \* Sel → hypertension artérielle: surtout dans les aliments transformés → quelques opportunités nationales: pain, charcuterie, plats préparés



# Sucre: aussi présente où on ne le suspecte pas ou peu !

## Fruit juice vs. soft drinks

Juice enjoys the reputation of a health food, but critics say its calorie and sugar content are on a par with soda and other more vilified beverages.

### Calorie and sugar counts of selected beverages

(Per 8-ounce serving; all juices are unsweetened)

| Beverage             | Calories | Grams of total sugar |
|----------------------|----------|----------------------|
| Sprite               | 100      | 26                   |
| Pepsi                | 100      | 28                   |
| Coca-Cola classic    | 97       | 27                   |
| Gatorade G Cool Blue | 50       | 14                   |
| Grape juice          | 152      | 36                   |
| Pineapple juice      | 132      | 25                   |
| Cranberry juice      | 116      | 31                   |
| Apple juice          | 114      | 24                   |
| Orange juice         | 112      | 21                   |
| Grapefruit juice     | 96       | 22                   |

par 240 mL

Sources: U.S. Department of Agriculture Nutrient Data Laboratory; company information  
Graphics reporting by **KAREN KAPLAN**





Less  
SALT!

**Au Luxembourg,  
un tiers des adultes présentent une hypertension artérielle,  
seulement 50% sont traités suffisamment ! (Ruiz-Castel et al, Medicine, 2016)**



# Sédentarité – activité physique

- \* Recommandation WHO:
- \* 2h30 d'activité modérée par semaine (soit la moitié si activité intense)
- \* Ou plutôt le double pour avoir effet optimal ? (5 heures)
- \* Easy choice:
  - \* Temps
  - \* Intégrer au lieu de travail
  - \* Mobilité douce



## Environnement Urban Health ?



The factors influencing **urban health** include urban governance; population characteristics; the natural and built environment; social and economic development; services and health emergency management; and food security. While cities can bring opportunities, they can also bring challenges for better health (**WHO**)

# Environnement: multiples facteurs

- \* Mobilité - Immobilité
- \* Green health
- \* Blue health
- \* Pollution
- \* Lumière
- \* Inégalités sociales
- \* ...

**48 000**

C'EST LE NOMBRE DE DÉCÈS PRÉMATURÉS  
DUS À LA POLLUTION DE L'AIR CHAQUE ANNÉE  
EN FRANCE, SOIT 9% DE LA MORTALITÉ

*respira*



LU: 380 décès/an ?

# Conclusion

## **\* Health in all policies !!!**

- \* Quelle santé voulons-nous pour les années à venir ?  
→ plan national santé**
- \* Importance d'inclure les réflexions santé dans toutes les réflexions sur l'avenir du pays (Rifkin etc)**