

Les Maladies Non Transmissibles

(Île Maurice)

Dr M . R. Aumeerally
Medecine d'Urgence
Santé Publique et Épidémiologie
(Bordeaux)
NCD Coordinator

Vers une mode de vie plus saine

***Adopting
A
Healthy
Lifestyle***

Maladies Non-Transmissibles

- A Maurice → Un Problème de Santé Publique
 - Le Diabète
 - L'Hypertension Artérielle
 - L'Hypercholestérolémie
 - Les Maladies Cardiovasculaires
 - D'autres maladies non-négligeables (les maladies mentales, Le cancer, Les maladies respiratoires chroniques)

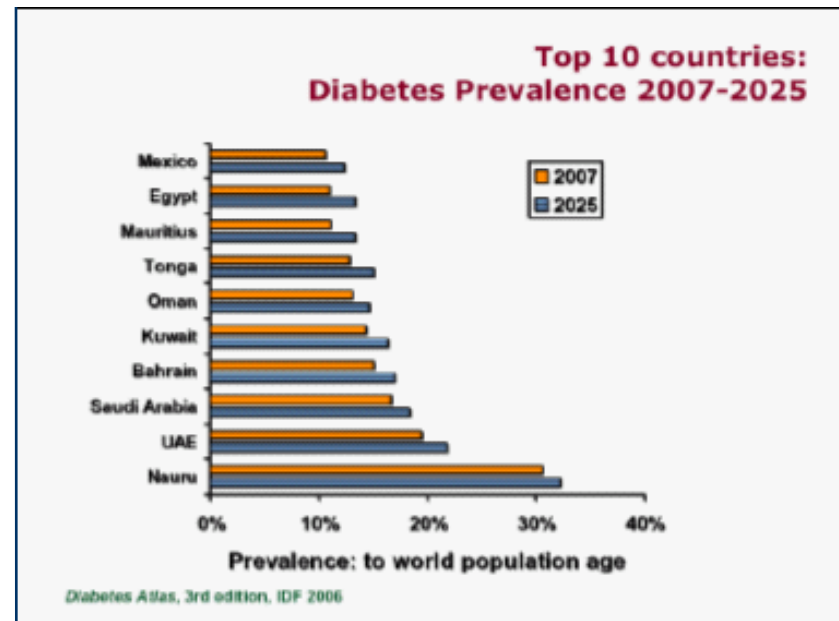
Le Diabète

- Deux Types de Diabète
 - Type 1 (*Plus fréquent chez les enfants, caractérise par un manque absolu d'insuline*)
 - Type 2 (*chez les adultes = une résistance à l'insuline*)

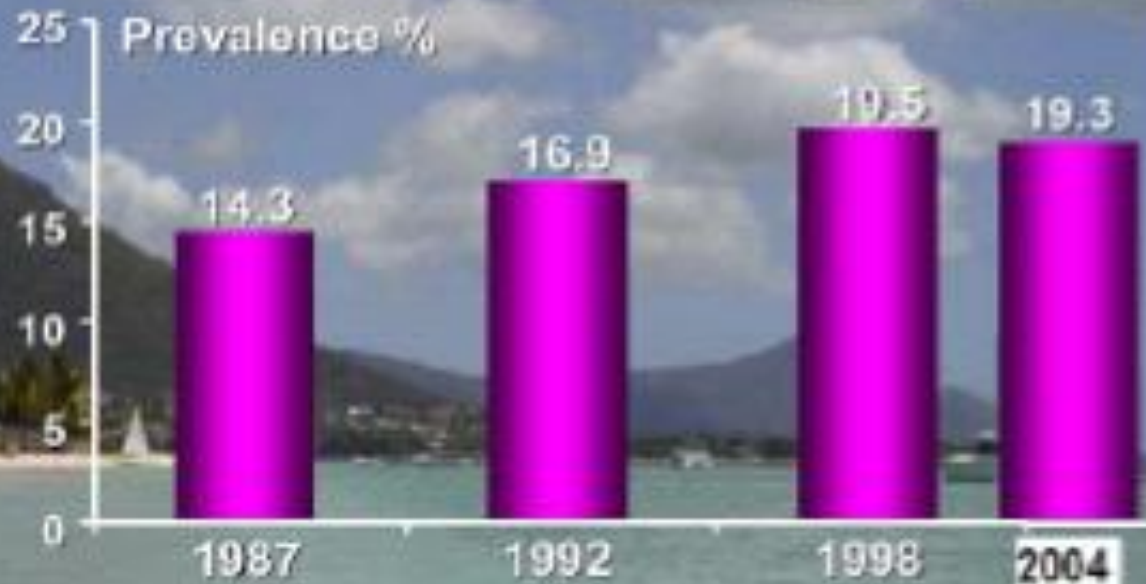
Diabète Type 2 a Maurice

- 19.3% d'adultes ages de plus de 30 ans (environ 110, 000)

→ 1 Sur 5 personnes sont atteints



Prevalence of Diabetes: Mauritius* - 1987-2004



*Age standardised

Les Facteurs de Risque

DU
DIABETE



Les Facteurs de Risque

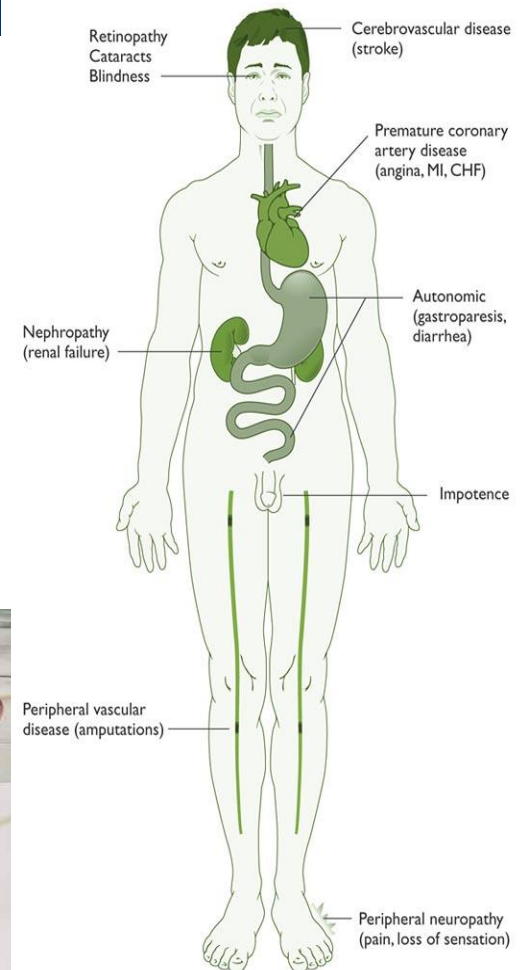
- Une mauvaise habitude alimentaire
- L'excès de poids/ Obésité
- Le manque d'exercice
- L'abus d'alcool
- L'hérédité
- Le stress

Les Symptômes et les Signes

- Une soif et/ou une faim anormales
- Une envie d'uriner plus souvent
- Une soudaine perte de poids
- Une sensation de faiblesse et de fatigue
- Un affaiblissement de la vue
- Des démangeaisons / picotements
- Des blessures difficile a guérir

Les Complications

- L'hémiplégie (L'attaque)
- La cataracte et la perte de vue
- L'hypertension artérielle
- L'insuffisance rénale (l'urée)
- L'insuffisance cardiaque
- L'impuissance sexuelle chez l'homme
- La gangrène
- des pieds



La Prévention

- Éviter de grossir
- Consommer Plus de légumes frais/ des salades
- Éviter les aliments gras et sucres
- Éviter L'alcool et le tabac
- Faire de L'exercice physique régulièrement
- Gérer le stress

L'Hypertension Artérielle



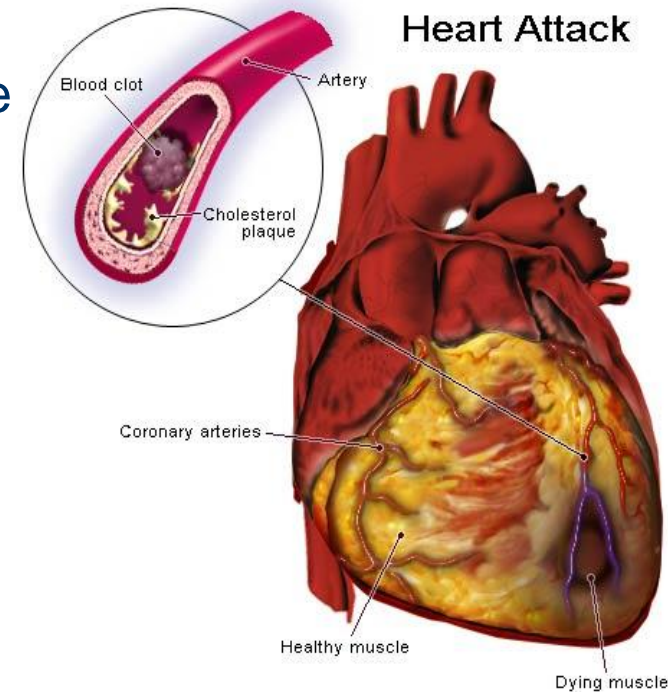
- TA (normale) < 140/90
- 29.7% d'adultes ages de 30 ans ou plus a Maurice (*NCD Survey de 2004*)

Les Facteurs de Risque HTA

- L'excès de poids/ obésité
- L'excès de sel
- Le diabète
- L'excès d'alcool
- Le tabagisme
- Le stress
- L'hérédité
- La sédentarité

Les Complications

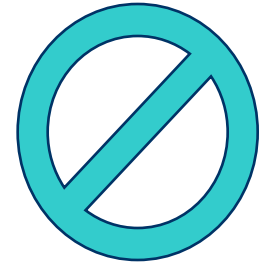
- Effets néfastes sur:
 - Le cerveau ⇒ AVC (Attaque)
 - Le cœur ⇒ Insuffisance cardiaque
 - Les reins ⇒ maladie de l'urée
 - Les yeux ⇒ baisse de la vue



La Prévention

- Réduire la consommation de sel (<6 g/j)
- Réduire la consommation de graisse
- Cesser de fumer
- Faire de l'exercice régulièrement
- Réduire le poids en cas d'excès de poids
- Éviter l'alcool
- Prendre les médicaments prescrits par le médecin

L'Obésité



L'Obésité et L'Excès de Poids

- Un excès de gras corporel résultant d'un déséquilibre entre l'apport et le dépense énergétique.
- Le diagnostique est base sur:
 - IMC (le BMI)
 - Circonférence de L'abdomen
 - Le ratio taille hanche

Indice de Masse Corporelle

- IMC ou BMI (*Body Mass Index*)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Poids du corps (Kilos)}}{\text{Taille (M}^2\text{)}}$$

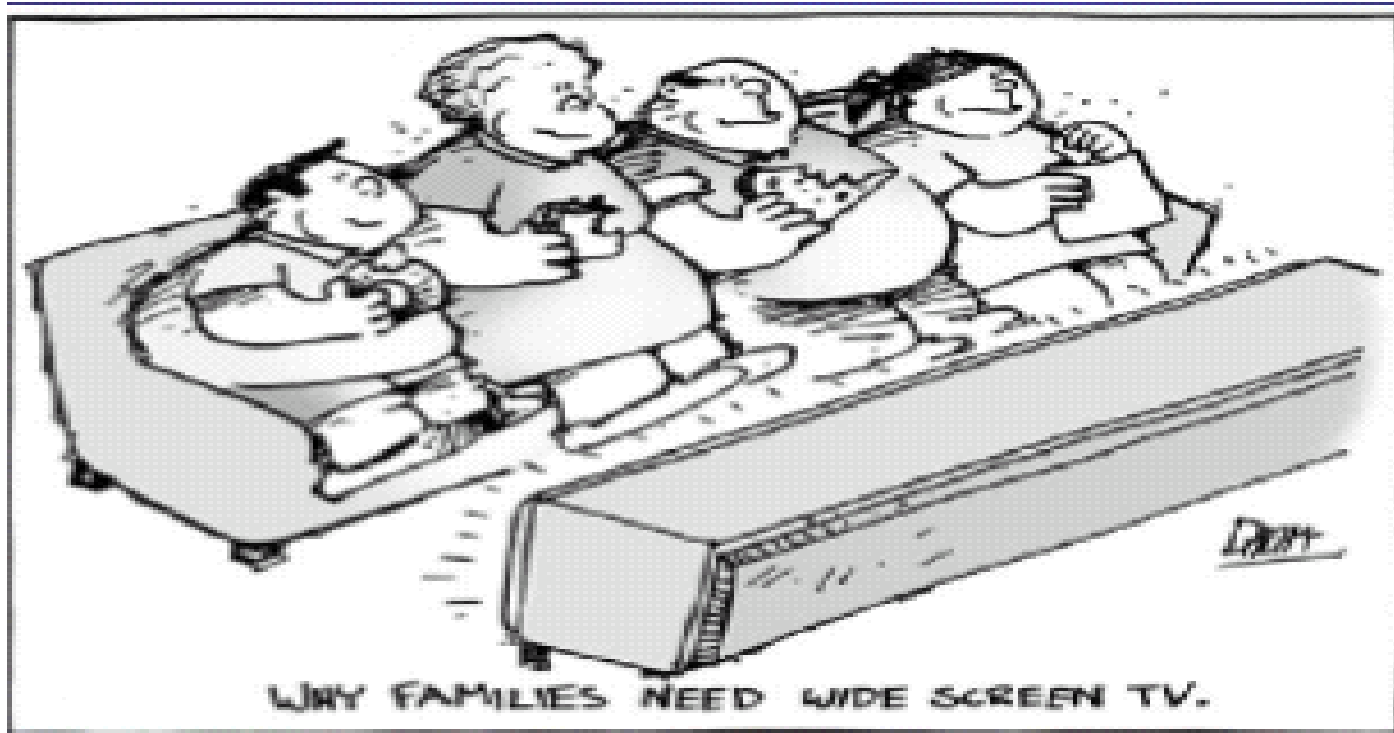
IMC

- IMC entre 18 et 24.9 → Poids normal
- IMC entre 25 et 30 → Excès de poids
- IMC au dessus de 30 → Obèse

Les Causes de l'obésité

- Une mauvaise alimentation (riche en énergie et en graisse)
- Un manque d'activité physique
- Des prédispositions génétiques

L'Obésité



1107 2004-428 © John Deeburn

Les Risques Associes a l'Obésité

- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- Le cholestérol élevé
- Les maladies cardiaques
- Des problèmes respiratoires
- L'arthrite

Pour Éviter L'excès de Poids

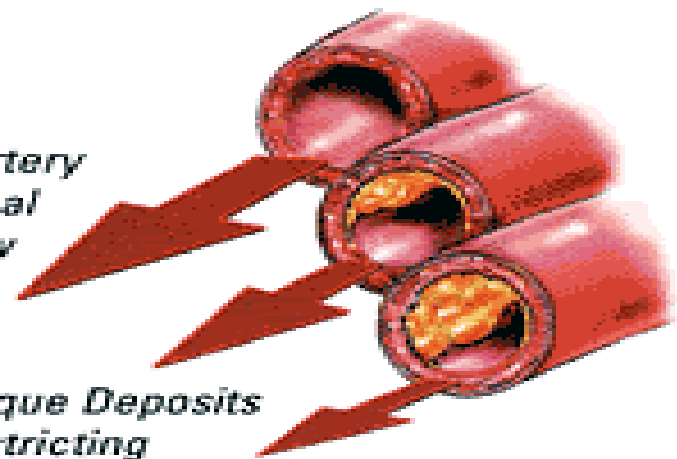
- Éviter la graisse (fritures, viandes grasses, beurre, fromage, etc.)
- Éviter le sucre (boissons sucrées, chocolat, pâtisseries)
- Réduire la consommation des sucres lents (pain, riz, nouilles)
- Avoir une activité physique régulière
- Augmenter la consommation de fibres (légumes, fruits etc.)

L'Hypercholestérolémie

- Excès de graisse dans le sang
- Cause de l'athérosclérose = obstruction des artères
- Cause principales des crises cardiaques et AVC
- Taux élevé
> 5.2mmol/l

*Healthy Artery
with Normal
Blood Flow*

*Plaque Deposits
Restricting
Blood Flow*



Les aliments qui peuvent mener a un taux élevé de cholestérol

- Le jaune d'œuf
- Les abats
- Le lait et les produits laitiers entiers
- Les produits contenant des matière grasses en excès (saucisses, burgers etc.)

Adopter les bonnes habitudes

- Se limiter a 1 ou 2 jaunes d'oeufs /semaine
- ↓ la consommation d'abats, charcuteries
- Manger de la viande maigre seulement
- Consommer plus de légumes et de fruits
- Manger plus de céréales
- S'habituer au lait écrème
- Utiliser l'huile - le tournesol,soja, mais, olive

Les fibres alimentaires

- Source végétale
- Présents dans les légumes, les fruits, les céréales et les grains secs

Les bienfaits des fibres

- Les fibres aident a:
 - Protéger contre le diabète
 - Contrôler le taux de cholestérol
 - Protéger contre les maladies du cœur
 - Protéger contre l'obésité
 - Protéger contre plusieurs types de cancer
 - Empêcher la constipation

L'Alcool

- Consommation d'alcool en excès
 - Hommes (≥ 20 ans) → 19.1%
 - Femmes (≥ 20 ans) → 1.9 %

(NCD Survey 2004)

Risques

- Physiques
- Sociaux
- Mentaux

Les méfaits de l'alcool

- La Gastrite et ulcère de l'estomac
- La Cirrhose de foie
- L'Hypertension
- Le Cancer de la bouche, de la gorge
- AVC
- Insuffisance cardiaque

Les méfaits de l'alcool

- Impuissance sexuelle chez les hommes
- Des troubles mentaux
- Des problèmes neurologiques
- Les accidents de la route
- La violence domestique

Le Stress

- Une condition de tension et de pression dans certaines situations
 - Anxiété
 - Colère
 - Dépression

Quelques causes de stress

- Le travail
- Les relations conflictuelles (Familiale / amoureuses)
- Les soucis financiers
- La mort d'un proche
- La maladie
- La violence physique et morale

Les conséquences du stress

- L'hypertension
- Le diabète
- Des troubles mentaux
- Insomnie
- Problèmes digestifs

Gérer le stress

- Planifier son temps
- Gérer son budget
- Prendre du repos
- Avoir une alimentation équilibrée
- Faire de l'exercice régulièrement
- Se relaxer (Le Yoga, La méditation etc.)

Conclusions

- Une Alimentation équilibrée
 - ↓ graisse, ↓ sucre, ↓ sel
 - ↑ légumes et fruits

Exercices réguliers



Éviter l'excès de poids



Éviter la cigarette et ↓ l'alcool



Savoir gérer le stress



A decorative graphic in the top-left corner consisting of a light green square with rounded corners and a dark blue horizontal bar extending to the right.

MERCI !

Bon Appetit !

