

# **Remédier aux facteurs de risque liés aux NCD dans le cadre de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)**

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité » (Constitution de l’OMS, 1946)<sup>1</sup>. Le mode de vie revêt une importance particulière, et peut influencer positivement ou négativement sur la santé. Les facteurs de risque liés aux modes de vie, notamment le tabagisme, l’usage nocif de l’alcool, la mauvaise alimentation et une activité physique insuffisante, sont des facteurs modifiables connus contribuant aux maladies non transmissibles et aux problèmes de santé mentale<sup>2</sup>.

La COVID-19 touche toutes les couches de la population, sans distinction d’âge, de sexe, d’identité ou de nationalité. Cela dit, cette maladie sévit plus d’acuité chez les personnes âgées et chez les personnes vivant avec des maladies non transmissibles<sup>3</sup>. La pandémie mondiale de COVID-19 contribue à des bouleversements sociaux et économiques qui pourraient inciter les populations à adopter des comportements à risque et de mauvaises habitudes. Prévenir ces risques aura le double avantage de réduire le nombre de personnes à risque de développer une forme grave de la maladie mais aussi d’améliorer le processus de guérison de celles qui auront été infectées par la COVID-19.

## I. Tabagisme

### Situation

- La COVID-19 est une infection qui attaque principalement les poumons. Le tabagisme altère la fonction pulmonaire et affaiblit le système immunitaire, compromettant ainsi la réaction de l’organisme face aux virus, tels que celui responsable du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS-COV2)<sup>4</sup>.
- Le tabagisme provoque chaque année plus de huit millions de décès, dont 1,2 million résultant d’une exposition à la fumée de tabac secondaire. Le tabagisme fait partie des principaux facteurs de risque de maladies non transmissibles, au même titre que les maladies cardiovasculaires, les affections respiratoires chroniques, le diabète et le cancer<sup>4</sup>.
- Aucune donnée scientifique n’étaye l’allégation selon laquelle la nicotine protège de la COVID-19. Bien au contraire, il s’avère que la forme grave de la maladie se développe plus chez les fumeurs actifs que chez les non-fumeurs<sup>4</sup>.
- Les consommateurs de tabac (cigarettes, pipes à eau, cigares, produits du tabac chauffés, cigarettes électroniques, tabac sans fumée, entre autres) seraient plus susceptibles de contracter la COVID-19, dans la mesure où la consommation des produits du tabac

<sup>1</sup> Constitution de l’OMS, Préambule. Disponible à l’adresse [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_fr.pdf?ua=1](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_fr.pdf?ua=1).

<sup>2</sup> OMS, 2018. Maladies non transmissibles - Principaux faits. Disponible à l’adresse <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

<sup>3</sup> OMS, 2020. Note d’information sur la maladie à coronavirus 2019 et les maladies non transmissibles. Disponible en anglais à l’adresse <https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-and-ncds>.

<sup>4</sup> OMS, 2020. Déclaration de l’OMS : tabagisme et COVID-19. Disponible à l’adresse <https://www.who.int/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>

implique un contact de la main à la bouche, qui accroît les possibilités d'une transmission du virus.

## Messages clés

1. Ne fumez pas et ne consommez pas les produits du tabac, quelle qu'en soit la forme.
2. Si vous en consommez actuellement, veuillez arrêter. Des interventions à l'efficacité avérée existent pour aider les consommateurs de tabac à arrêter de fumer. C'est notamment le cas du service téléphonique d'aide au sevrage tabagique, les programmes de désaccoutumance via la messagerie mobile et le traitement nicotinique de substitution.
3. Consultez un agent de la santé afin d'obtenir des conseils quant au moyen de parvenir à un sevrage.
4. N'exposez pas d'autres personnes à la fumée du tabac.
5. Ne crachez pas dans les espaces publics.
6. Prenez conscience de l'importance de l'hygiène des mains, des règles d'hygiène en cas de toux et d'éternuement, de la distanciation physique et évitez de partager les produits du tabac.

## II. Usage nocif de l'alcool

### Situation

- L'usage nocif de l'alcool est à l'origine de trois millions de décès chaque année. L'alcool affecte chaque organe du corps, affaiblissant en particulier le système immunitaire. L'usage nocif de l'alcool altère la capacité de l'organisme à lutter contre les maladies infectieuses, et peut exacerber les sentiments d'anxiété et de dépression. L'usage nocif de l'alcool est mis en cause dans les maladies non transmissibles et transmissibles, ainsi que dans les pertes sociales et économiques que subissent les individus et la société, avec pour effet une vulnérabilité accrue face à la COVID-19<sup>5</sup>.
- L'alcool altère la pensée, le jugement, le processus décisionnaire et le comportement, en plus d'accroître les risques, la fréquence et la gravité des violences interpersonnelles. Une forte consommation d'alcool augmente le risque du syndrome de détresse respiratoire aiguë, qui est l'une des complications les plus graves de la COVID-19<sup>6</sup>.
- L'idée selon laquelle l'ingestion d'alcool tue le virus est un mythe, qui ne peut qu'avoir un effet délétère sur la santé, et même provoquer la mort.<sup>3</sup>
- Au cours de la pandémie, l'accès à l'alcool pourrait s'avérer difficile soit parce que l'alcool peut faire l'objet d'une interdiction de vente,

<sup>5</sup> OMS, 2020. L'alcool ne protège pas contre la COVID-19 ; l'accès à l'alcool devrait être restreint pendant la période de confinement. Disponible à l'adresse <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/news/news/2020/04/alcohol-does-not-protect-against-covid-19-access-should-be-restricted-during-lockdown>.

<sup>6</sup> OMS, 2020. Alcool et maladie à coronavirus 2019 : ce que vous devez savoir. Disponible à l'adresse [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf).

soit parce que des restrictions ont été imposées aux boutiques qui vendent de l'alcool relativement aux heures d'ouverture. De telles restrictions devraient être maintenues et renforcées pendant la durée de la pandémie de COVID-19.

## Messages clés

1. Évitez de consommer de l'alcool.
2. Restez sobre pour garder intacte sa capacité de vigilance, agissez avec promptitude et prenez des décisions judicieuses pour vous-même comme pour les autres, tant en famille que dans la communauté.
3. Ne consommez pas de l'alcool pour noyer vos émotions et votre stress.
4. Ne consommez pas de l'alcool en cas de prise de médicaments, car l'alcool peut interférer avec la fonction hépatique et provoquer de graves problèmes de santé.
5. Les femmes enceintes ne devraient jamais consommer de l'alcool.
6. En cas de dépendance à l'alcool, consultez un professionnel de la santé pour avoir de l'aide.

## III. Mauvaise alimentation

### Situation

- À l'échelle mondiale, on peut attribuer 1,7 million de décès à une faible consommation de fruits et de légumes.<sup>7</sup> La mauvaise alimentation représente un facteur de risque important de maladies non transmissibles et affaiblit le système immunitaire, tout comme la capacité d'une personne à prévenir et à lutter contre les maladies infectieuses, et même à en guérir.<sup>8</sup>
- La consommation en grande quantité d'aliments riches en apport énergétique, tels que les aliments transformés qui sont riches en matières grasses et en sucre, favorise l'obésité par rapport aux aliments à faible valeur énergétique tels que les fruits et les légumes.
- Les systèmes alimentaires connaissent des bouleversements, tandis que l'accès aux aliments sains et nutritifs est limité, particulièrement en milieu urbain. Certains éléments factuels portent à croire que de mauvaises habitudes alimentaires ont été adoptées pendant le confinement à domicile.<sup>9</sup>
- Le stress engendré par les perturbations de la vie quotidienne pourrait également déboucher sur une consommation excessive d'aliments hautement caloriques, sur une prise de poids et sur une mauvaise santé.

<sup>7</sup> Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'activité physique et la santé. Promouvoir la consommation de fruits et légumes dans le monde. Disponible à l'adresse <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>.

<sup>8</sup> OMS, 2020. #healthyathome/ healthy diet. Disponible à l'adresse <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>.

<sup>9</sup> Ammar, A. et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* 2020, 12, 1583. *Nutrients* 2020, 12(6), 1583; <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

## Messages clés

1. Renforcez le système immunitaire et maintenez un poids idéal grâce à un régime alimentaire riche en fruits et légumes frais et pauvre en sucre, en sel et en matières grasses.
2. Buvez de l'eau (8 à 10 verres par jour) et non des boissons sucrées, comme une manière simple de limiter l'apport en sucre et l'excès de calories.
3. Préférez les fruits frais aux en-cas sucrés et consommez de petites portions de dessert. Soyez particulièrement attentifs à privilégier les aliments sains dans le choix des goûters pour enfants.
4. Évitez les aliments hautement transformés, cuits au four et frits ; optez plutôt pour des procédés de cuisson tels que la cuisson à la vapeur ou la cuisson à l'eau ; et évitez de grignoter entre les repas.
5. Limitez l'apport en sel à 0,5 gramme (soit moins d'une cuillerée à café) par jour.
6. Consommez au moins 400 grammes (l'équivalent de cinq portions) de fruits et légumes par jour, à l'exclusion de la pomme de terre, de la patate douce, du manioc et d'autres tubercules riches en féculents.

## IV. Activité physique insuffisante et comportements sédentaires

### Situation

- On estime à 1,6 million le nombre de décès imputables au manque d'exercice physique.<sup>10</sup> La sédentarité affaiblit le système immunitaire et constitue un facteur de risque important de maladies non transmissibles, prédisposant ainsi les personnes vivant avec de telles affections à une forme grave de la COVID-19.
- Le confinement, qu'il soit partiel ou total, empêche les personnes d'être actives : les adultes font du télétravail, les écoles sont fermées et des restrictions sont imposées aux activités récréatives, telles que le sport.
- Pour des enfants qui ne vont pas à l'école et qui sont privés de leur principale source d'activité physique (éducation physique), atteindre l'objectif recommandé pour la pratique d'une activité quotidienne reste un défi.
- Les enfants comme les adultes adoptent des modes de vie sédentaire pendant la pandémie en passant plus de temps devant les écrans, à titre professionnel ou récréatif. Ces difficultés liées à la pandémie pourraient conduire à l'adoption de mauvaises habitudes qui pourraient perdurer au-delà de la crise actuelle.

### Messages clés

1. Pratiquez une activité physique à intensité modérée pendant au moins 30 minutes chaque jour, pour les adultes, et à intensité modérée à élevée pendant au moins 60 minutes, pour les enfants et les adolescents.

<sup>10</sup> OMS, 2018. Maladies non transmissibles, principaux faits. Disponible à l'adresse <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

2. Prenez l'habitude de faire des exercices physiques à domicile pendant le confinement.
3. Limitez la posture assise au bureau en prenant fréquemment des pauses « debout ».
4. Pratiquez des activités sportives telles que la marche ou la course à pied.
5. Surveillez le temps passé devant les écrans par les enfants (notamment devant le téléviseur). Il est important d'être particulièrement conscient des publicités et promotions diffusées par les médias concernant l'alcool et les produits nuisibles.
6. Redécouvrez les jeux non liés à des écrans et saisissez cette occasion pour consolider les liens familiaux (jeux de société, etc.).