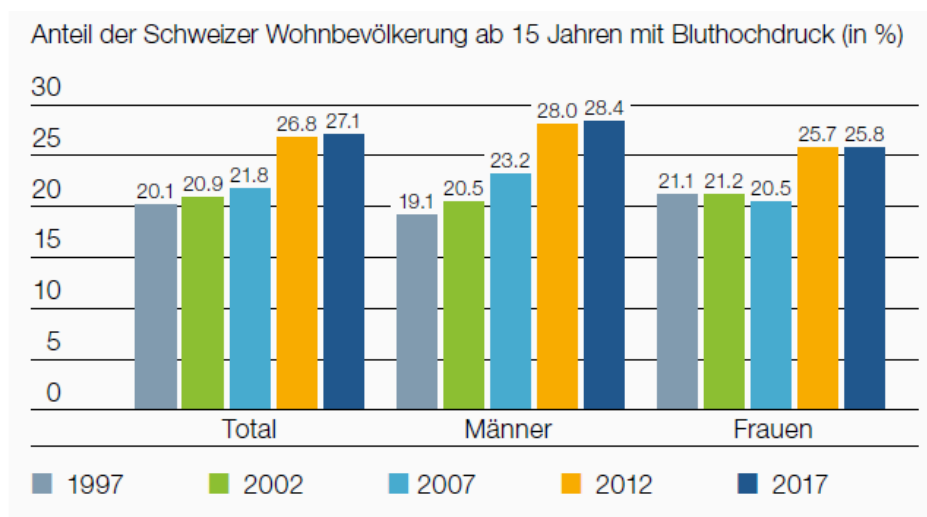


### Visana mise sur la prévention

**La sédentarité rend malade. Dans le monde, le manque d'activité physique provoque des maladies qui restreignent fortement le quotidien des personnes concernées ou peuvent même s'avérer fatales. En Suisse aussi, il existe toujours une importante nécessité d'agir en matière de prévention. Un coup d'œil sur les faits et chiffres suivants révèle pourquoi Visana s'engage avec conviction en faveur de la prévention.**

#### Davantage de maladies liées à un mode de vie sédentaire

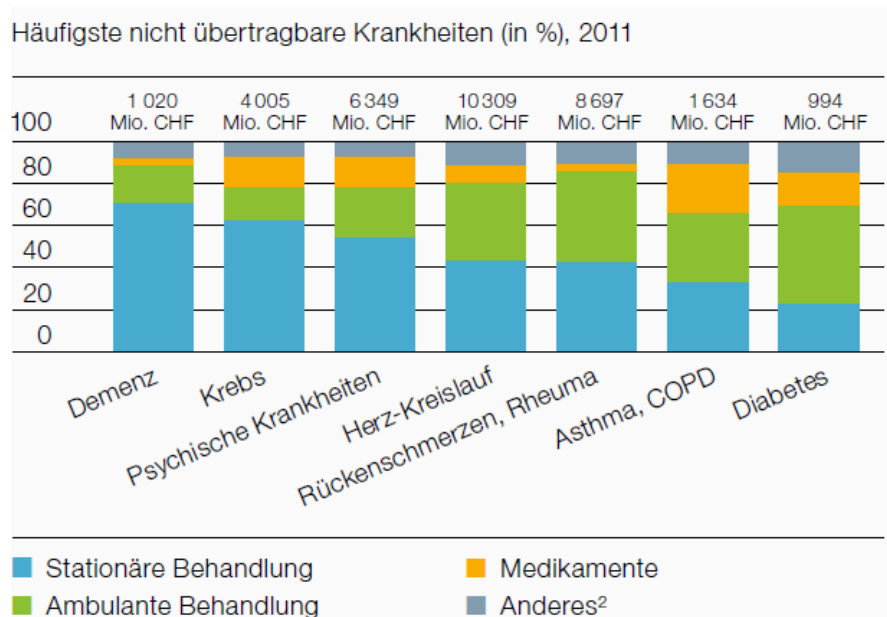
- La population mondiale n'a jamais été en aussi bonne santé. De plus en plus de personnes jouissent d'une vie de plus en plus longue et en meilleure santé. Grâce à une amélioration des normes d'hygiène et de l'approvisionnement en soins, mais aussi à une prospérité croissante, la population vit plus longtemps, en Suisse et dans le monde.
- Le profil des maladies s'est toutefois aussi modifié, passant des pathologies aiguës aux maladies de civilisation, c'est-à-dire liées au mode de vie. Il s'agit de maladies non transmissibles, telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires ou le cancer, qui sont essentiellement causées par la sédentarité et une alimentation déséquilibrée.
- Le comportement en matière de santé s'est polarisé: malgré un meilleur accès aux soins, le surpoids, et partant, les maladies liées au mode de vie, sont en progression. Font notamment partie des groupes à risque les personnes ayant un faible niveau de formation et de revenus.
- La Suisse enregistre une augmentation des maladies chroniques et des maladies non transmissibles (telles que l'hypertension):



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, Bundesamt für Statistik, diverse Jahrgänge.

## La sédentarité, un fléau qui coûte cher

- Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les maladies non transmissibles ont généré en 2011 près de 80% des dépenses totales de santé, la majeure partie étant imputable aux maladies cardiovasculaires.



- En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année des coûts de traitement directs d'environ 2,4 milliards de francs (total des frais de santé en 2017: env. 82,5 milliards de francs). En moyenne, un infarctus du myocarde coûte à lui seul près de 27 000 francs<sup>1</sup>.
- Selon une étude<sup>2</sup> réalisée en 2014, 27,5% de la population suisse est inactive physiquement. L'inactivité physique a provoqué 326 310 cas de maladie et 1153 décès en 2011.
- Les coûts médicaux directs associés se sont montés à 1,165 milliard de francs, soit 1,8% des dépenses totales de santé. 29% de ces coûts étaient imputables aux maladies cardiovasculaires, 28% aux maux de dos, 26% à la dépression et les 16% restants, à l'ostéoporose, au diabète de type 2, à l'obésité, au cancer du côlon et au cancer du sein.
- Les coûts indirects se sont élevés à 1,369 milliard de francs. La majorité des coûts indirects étaient dus aux maux de dos (47%), à la dépression (28%) et aux maladies cardiovasculaires (14%).
- Selon l'Office fédéral de la statistique, en 2011, environ 74,6% des cas de décès chez les hommes et 75,9% chez les femmes étaient imputables à quatre maladies non transmissibles.
- Les maladies non transmissibles représentent par ailleurs la principale cause de décès prématuré, c'est-à-dire avant l'âge de 70 ans.
- En 2010, ces maladies ont provoqué environ 51% des décès prématurés chez les hommes et 60% chez les femmes.
- L'OFSP estime qu'un mode de vie sain pourrait permettre d'éviter plus de la moitié (!) de toutes les maladies.

<sup>1</sup> McKinsey & Company, 2013

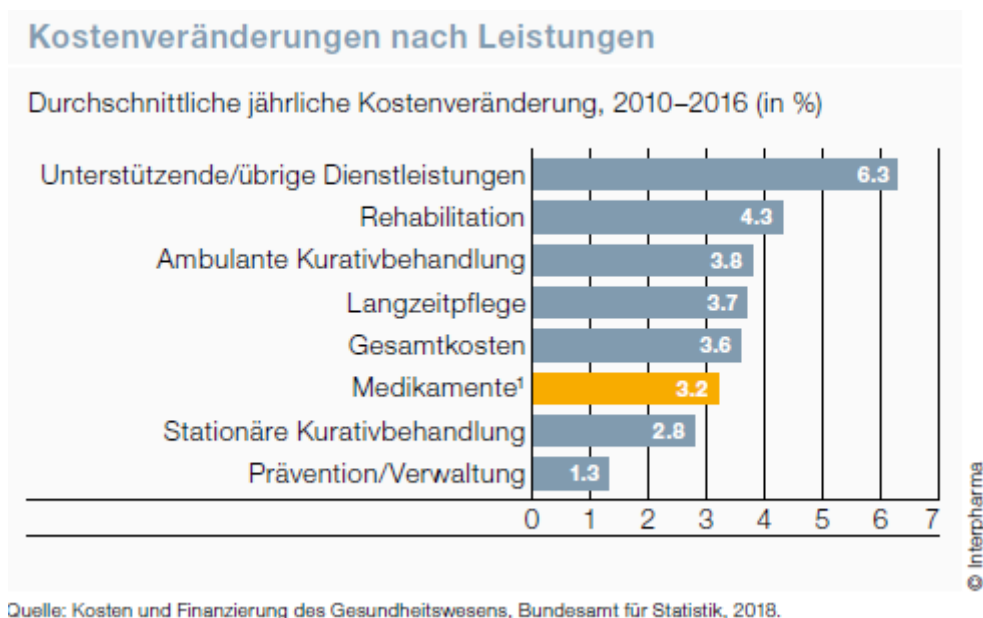
<sup>2</sup> ZHAW, 2014

## Le mouvement est bénéfique pour la santé

- Il n'est pas nécessaire d'accomplir des performances sportives pour rester en bonne santé. Marcher et bouger régulièrement suffisent pour prolonger l'espérance de vie<sup>3</sup>:
  - 1,3 heure par semaine prolongent la vie de presque 2 ans
  - 2,5 heures par semaine prolongent la vie de 3,5 ans
  - 5 heures par semaine prolongent la vie de 4,25 ans
- Selon des estimations,<sup>4</sup> plus de deux millions de cas de maladie ont été évités en Suisse en 2001, grâce à l'activité physique:
  - environ 40% de cas dus aux dépressions
  - 30% aux troubles cardiovasculaires et cas de diabète
  - 20% à l'hypertension
- Les statistiques montrent qu'une heure d'activité physique légère suffit à abaisser le risque d'une maladie coronarienne de 14%.
- Une activité légère toutes les 30 minutes réduit le risque de décès prématuré de 17%.

## La prévention réduit les frais de santé et donc les primes

- En 2010, près de 1,5 milliard de francs ont été consacrés à la prévention, soit 2,5% des dépenses de santé. En comparaison, le traitement de maladies a généré des coûts d'environ 58 milliards de francs.
- L'investissement dans la prévention est insuffisant.



<sup>3</sup> Moore et al., 2012

<sup>4</sup> Martin et al., 2001

- La prévention des maladies susmentionnées permet de réaliser des économies dans le système de santé, ce qui se traduit par des primes plus basses pour les personnes assurées.

Berne, le 27 août 2019