

Construire une stratégie de prévention

Antoine Flahault, 04 novembre 2025

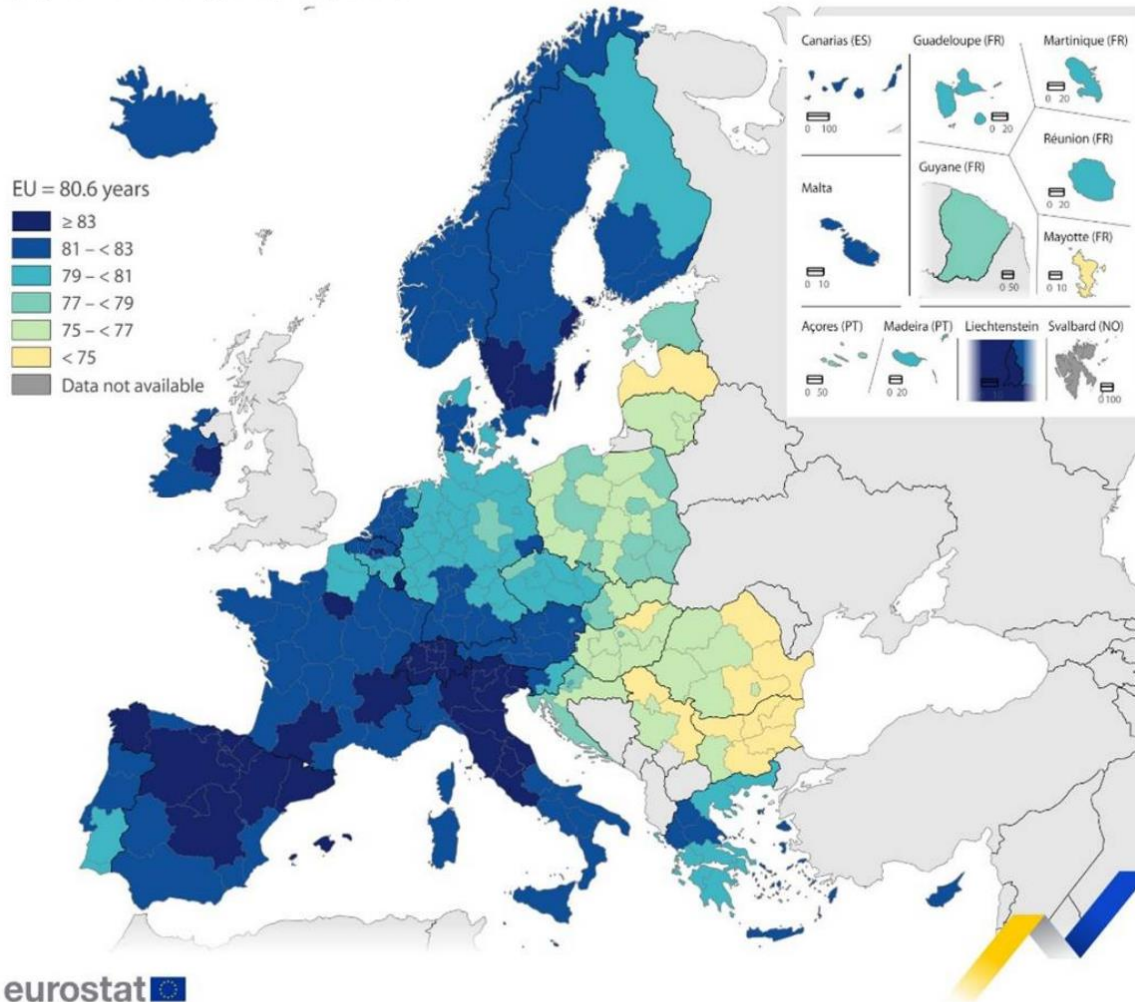


coherence
standards
INTEGRITY
reliability
consistency
trust
values
honesty
loyalty



Espérance de vie à la naissance (2022)

(by NUTS 2 region; in years)



eurostat 

Estonia, Cyprus, Latvia, Luxembourg and Malta: single regions at this level of detail. France, Malta and Portugal: provisional. Bulgaria, Croatia, Hungary, Poland and Portugal: break in time series. Romania: estimated.

Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat
Cartography: Eurostat – IMAGE, 03/2024

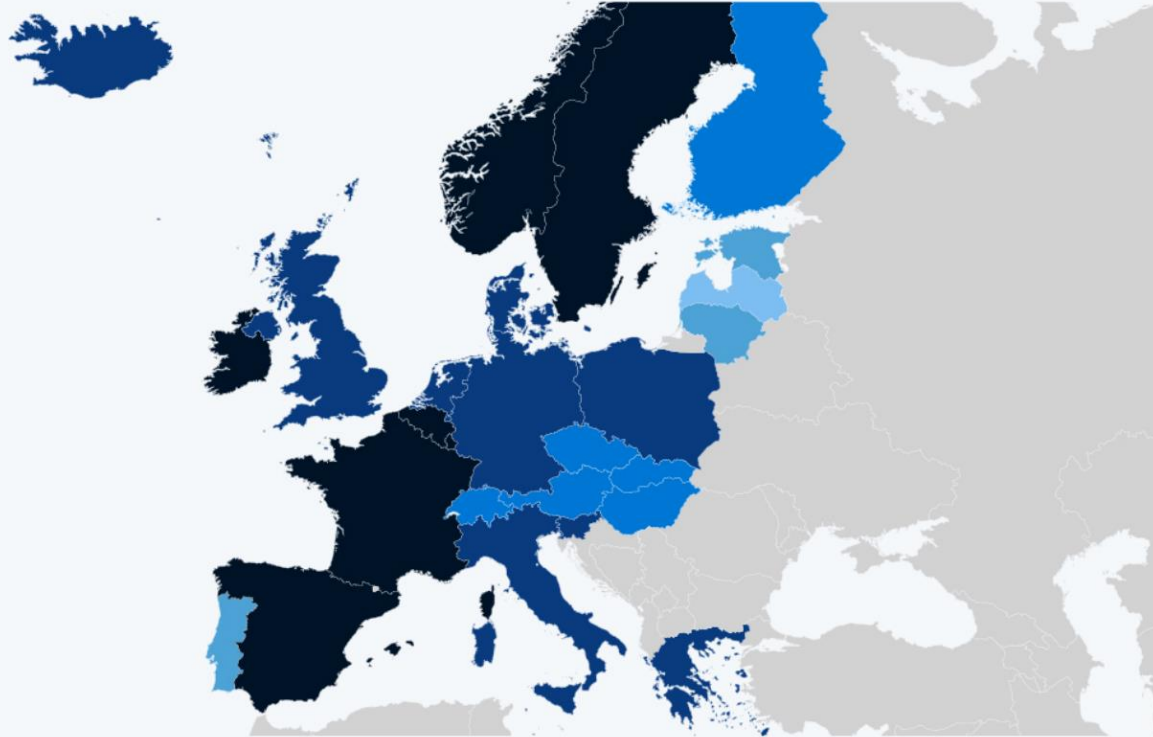


Déterminants

- Niveau de revenus
- Niveau d'éducation
- Système de santé
- Accès aux soins de santé

L'espérance de vie en bonne santé à la retraite

Espérance de vie en bonne santé (sans incapacité) à la sortie du marché du travail dans les pays européens, en années *



* Basée sur l'âge effectif moyen de départ à la retraite et l'espérance de vie en bonne santé à 65 ans. Données : 2020 et dernière année disponible (2018/2019).
Sources : Eurostat, OCDE, calculs Statista



Déterminants

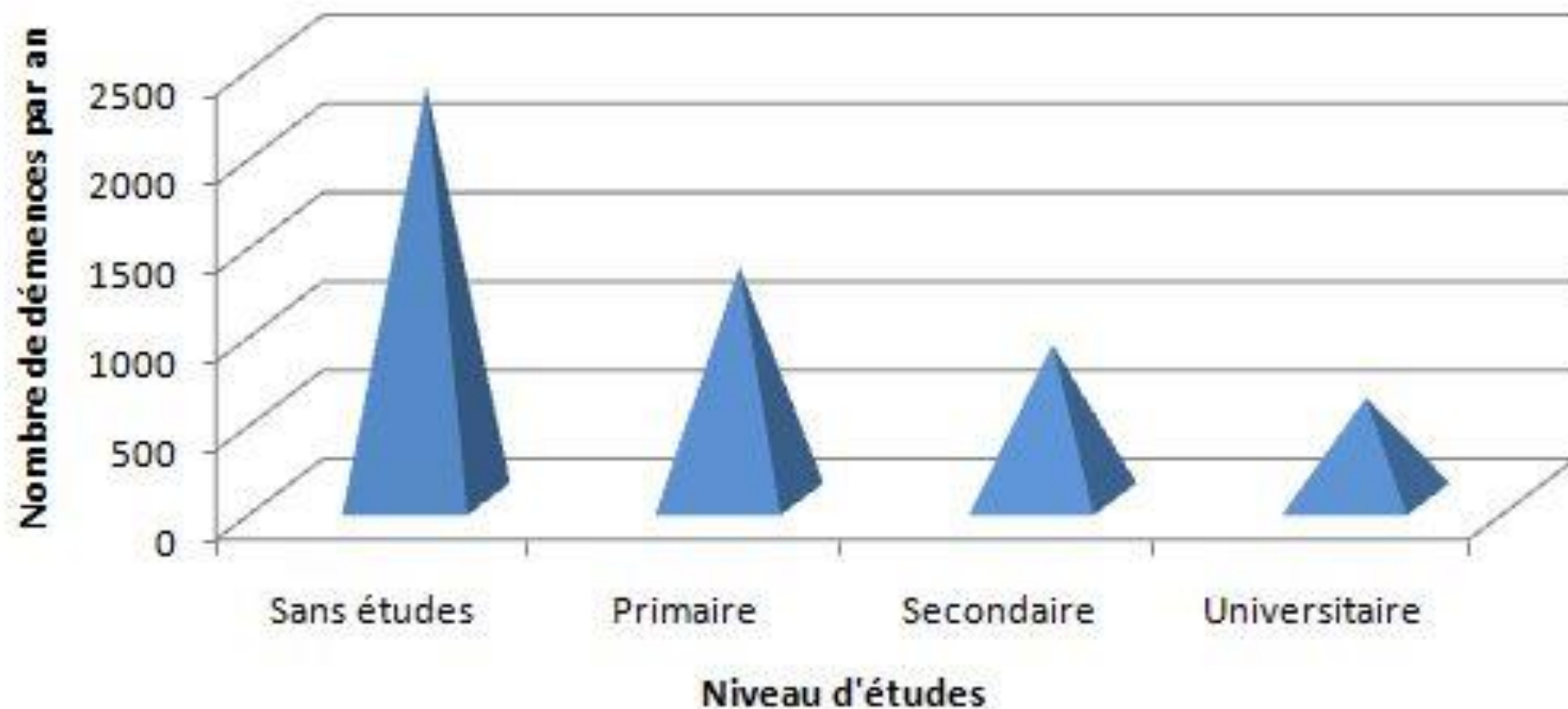
- Niveau de revenus
- Niveau d'éducation
- Système de santé
- Accès aux soins de santé
- **+ Prévention**

Les trois niveaux de prévention



Prévention primaire

Incidence de la démence selon le niveau d'instruction (France, 2014)



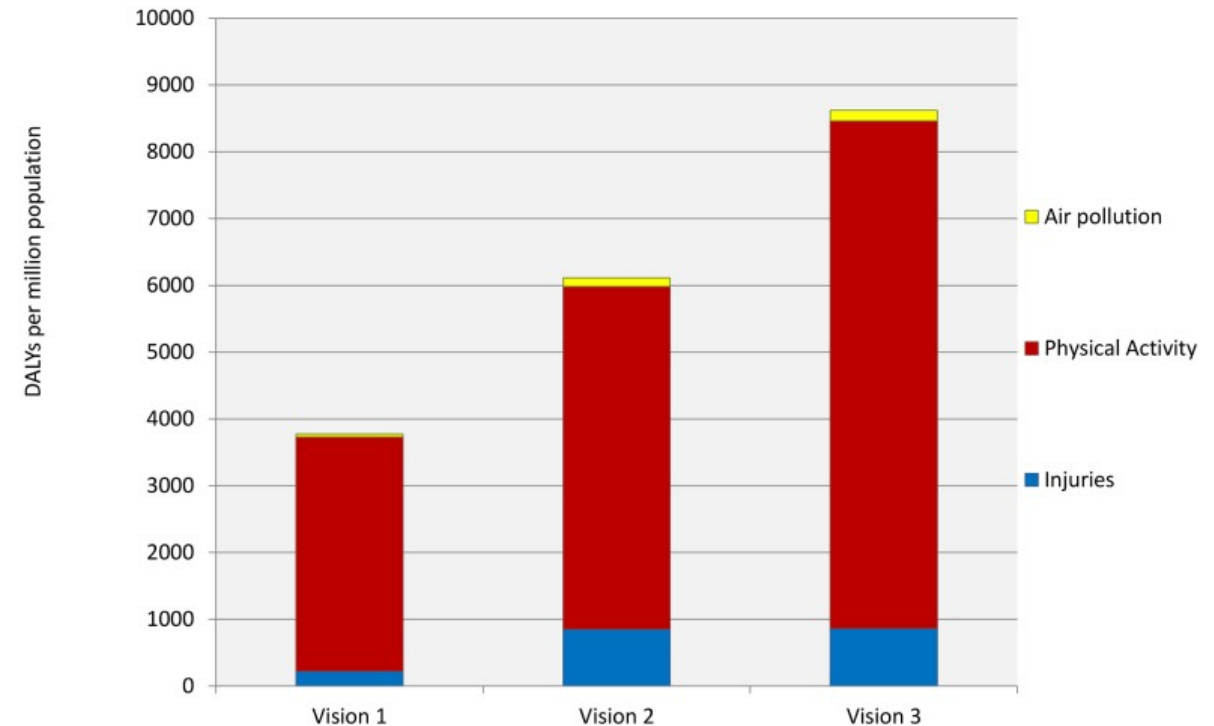
Co-bénéfices de l'activité physique

Doublement des années de vie en bonne santé

Transport

22% des emissions de GES

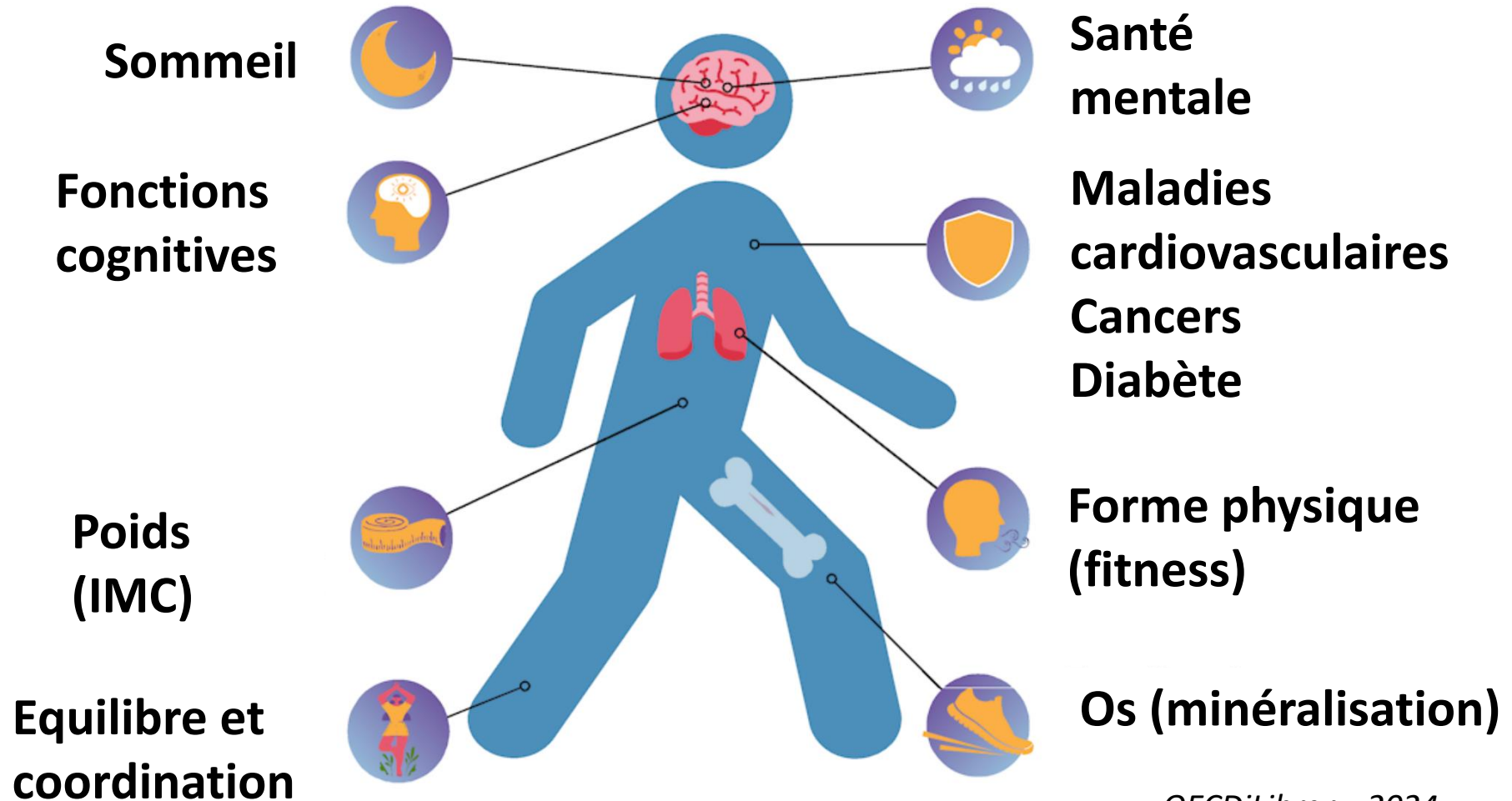
- 12% : transport aérien
- 44% : voitures individuelles



<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051462>

Activité physique

le meilleur médicament !





Effect of exercise for depression

A systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials

Summary



For treating depression, various exercise modalities are well tolerated and effective, particularly walking or jogging, yoga, and strength training. Effects were comparable to psychotherapy and pharmacotherapy. Exercise worked better when more intense

Population

14 170

participants

Participants with depression (ie, meeting clinical thresholds or diagnosed by a clinician)

No other exclusion criteria, so participants are from any age, and with any comorbidities



Study design

218 studies

495 unique arms



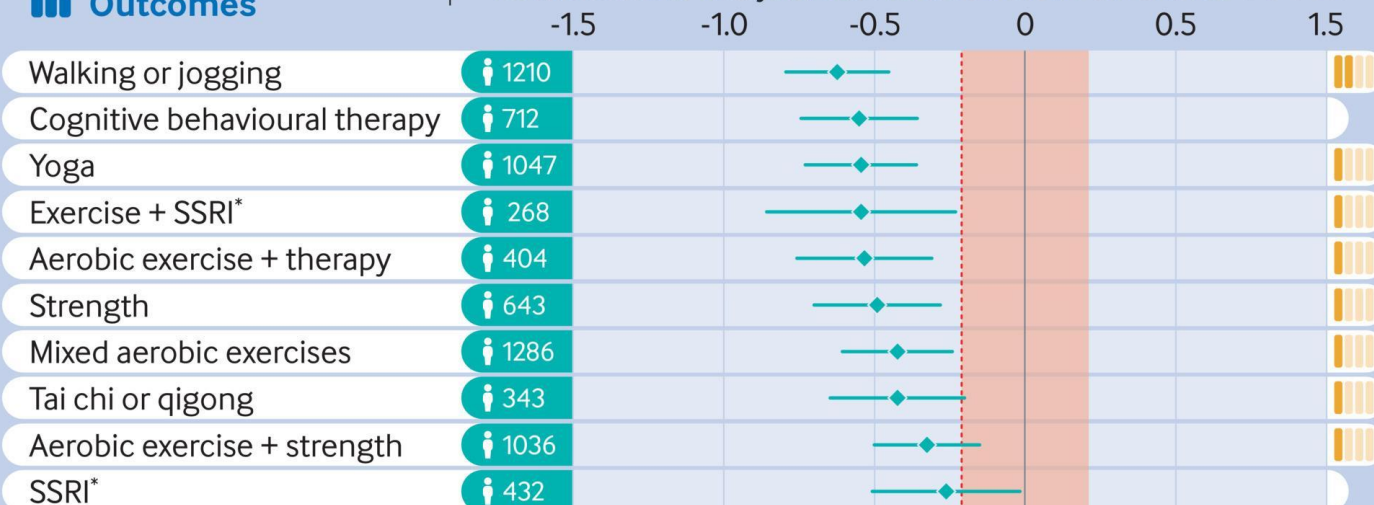
Comparison

Different forms of exercise compared with other common treatments for depression. All results are presented as 'compared with active controls.'



Outcomes

Network meta-analysis, standardised mean difference 95% CrI



Certainty rating

Low
Very low

--- Clinically important benefit

Equivalent to active control

* Selective serotonin reuptake inhibitor

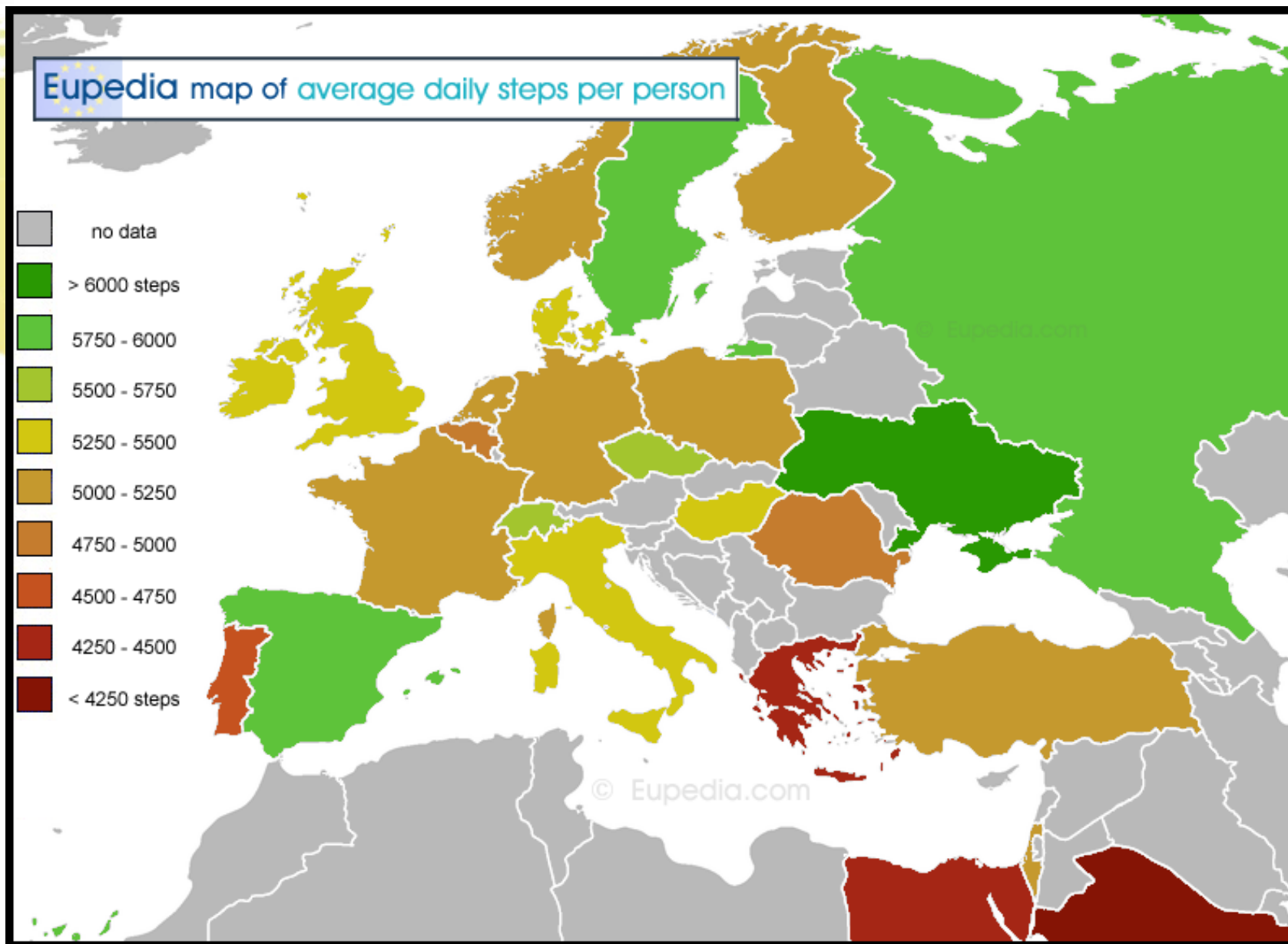
<https://bit.ly/BMJ-exedep>

« Si vous ne pratiquez aucune activité physique, faites-en juste un peu. Si vous en pratiquez déjà un peu, faites-en encore un peu plus. »

—I-Min Lee

Harvard Medical School, 2024

La marche à pied



average daily steps

6,000

5,500

5,000

4,500

4,000

3,500

No data

articles/nature23018

La lutte contre le tabagisme

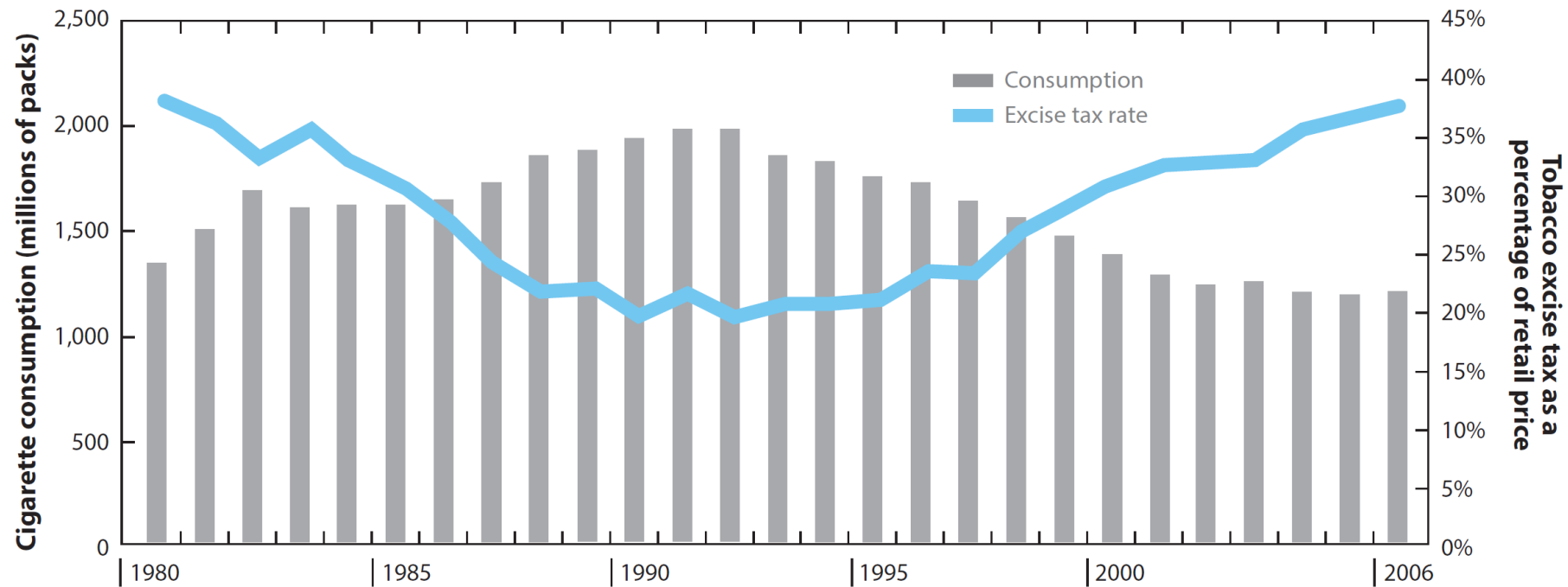
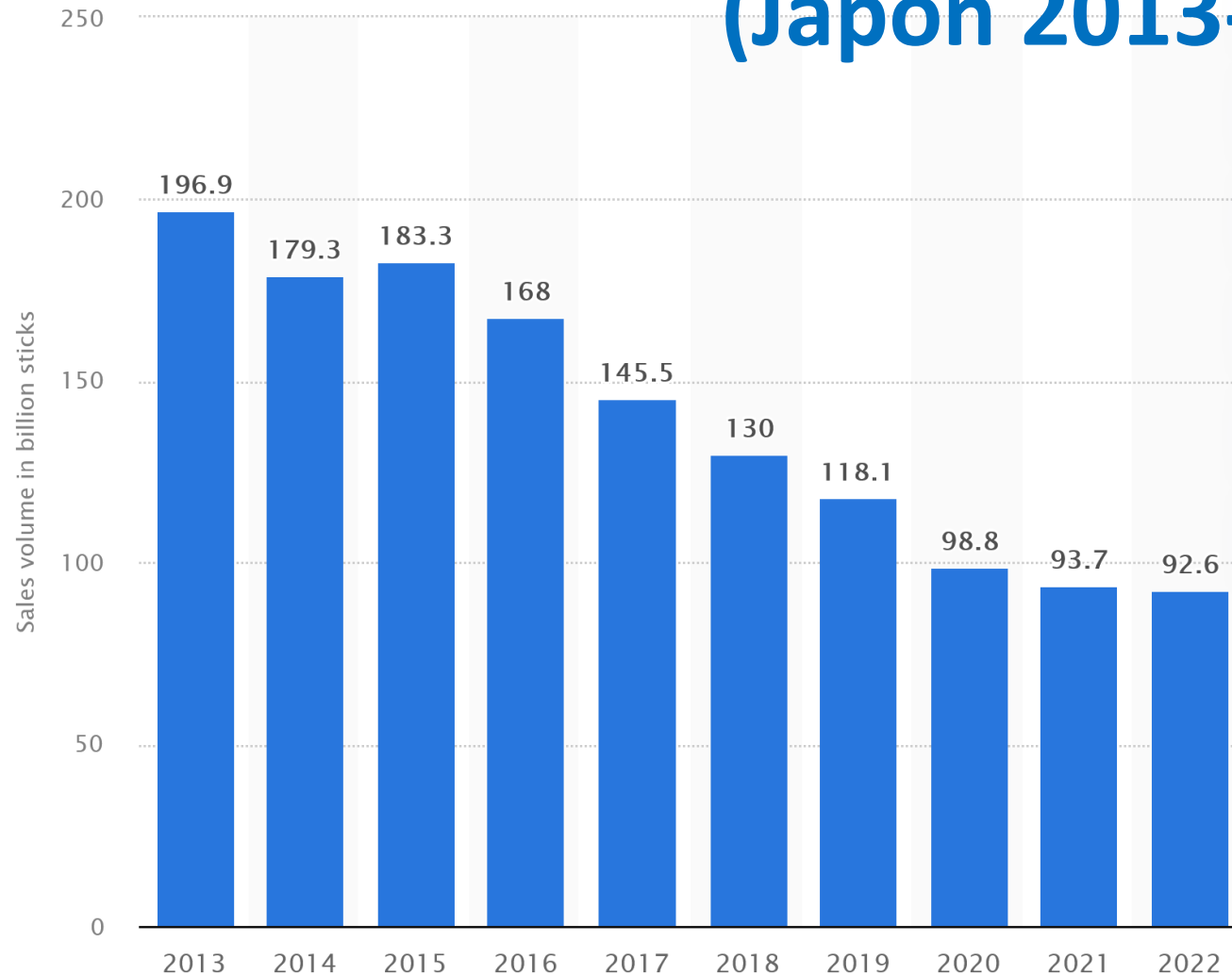


Figure 2

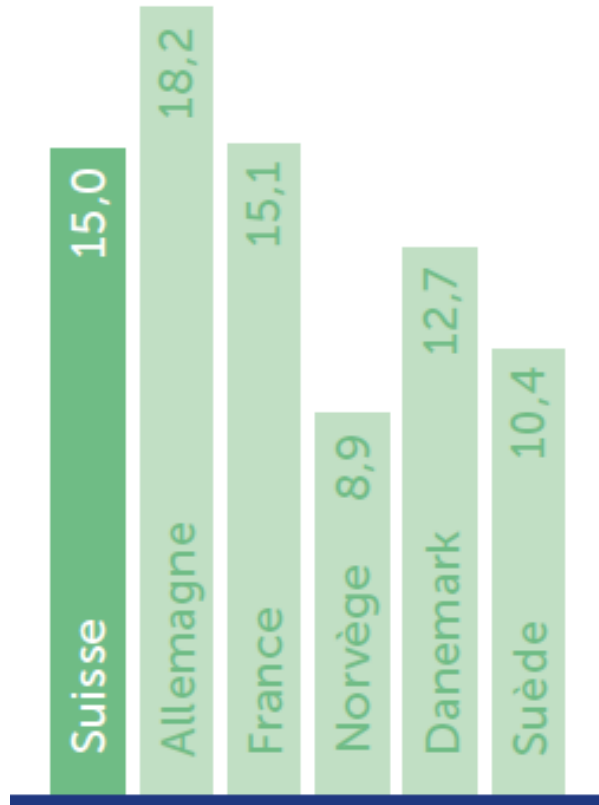
Relationship between cigarette consumption and excise tax rate in South Africa, 1980–2006. From Van Walbeek (98).

Vente des cigarettes (Japon 2013-2022)



Statistica, 2023

Réduire la consommation problématique d'alcool: le modèle suédois...

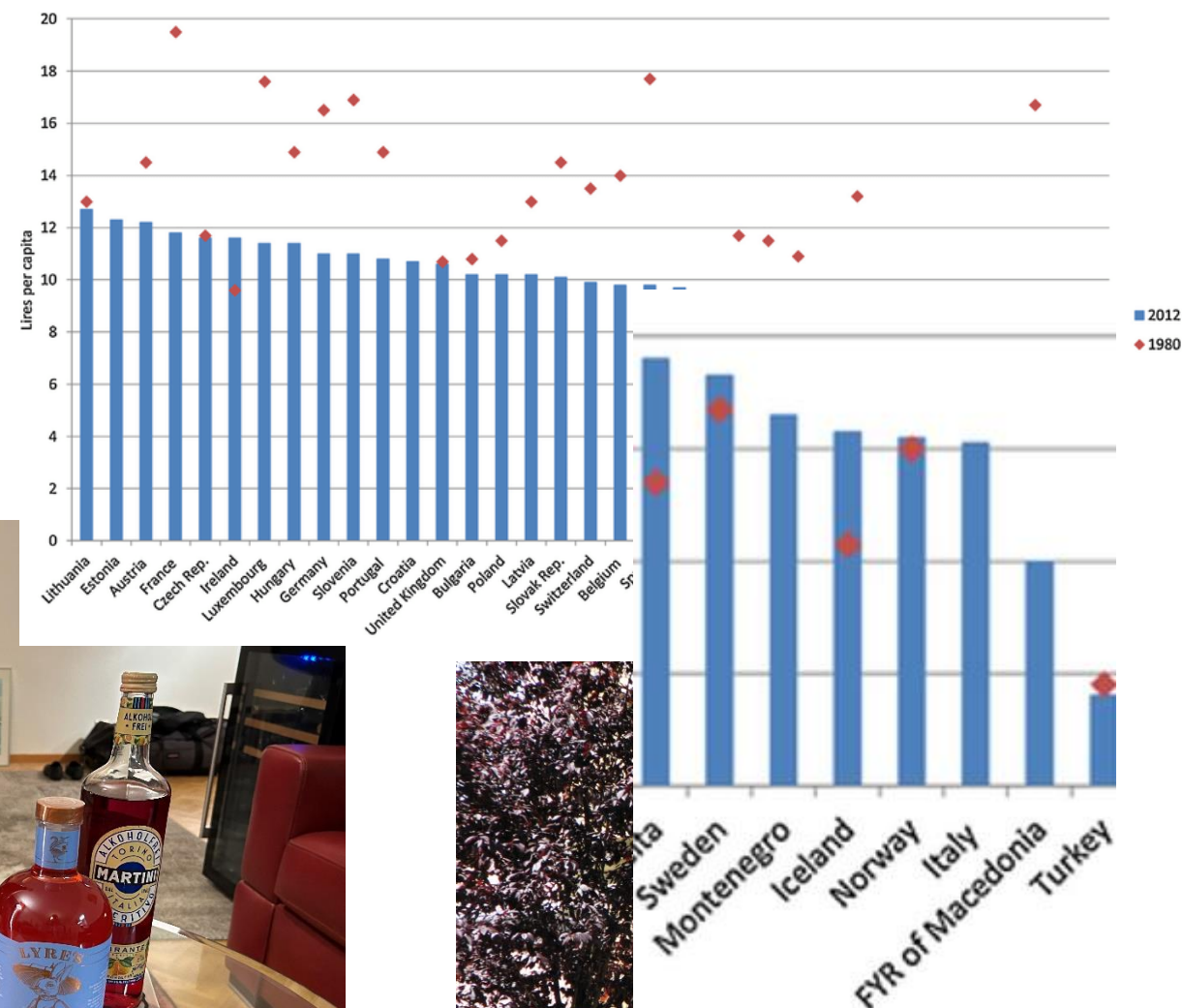


Alcool
Litres d'alcool
consommés per
capita / an



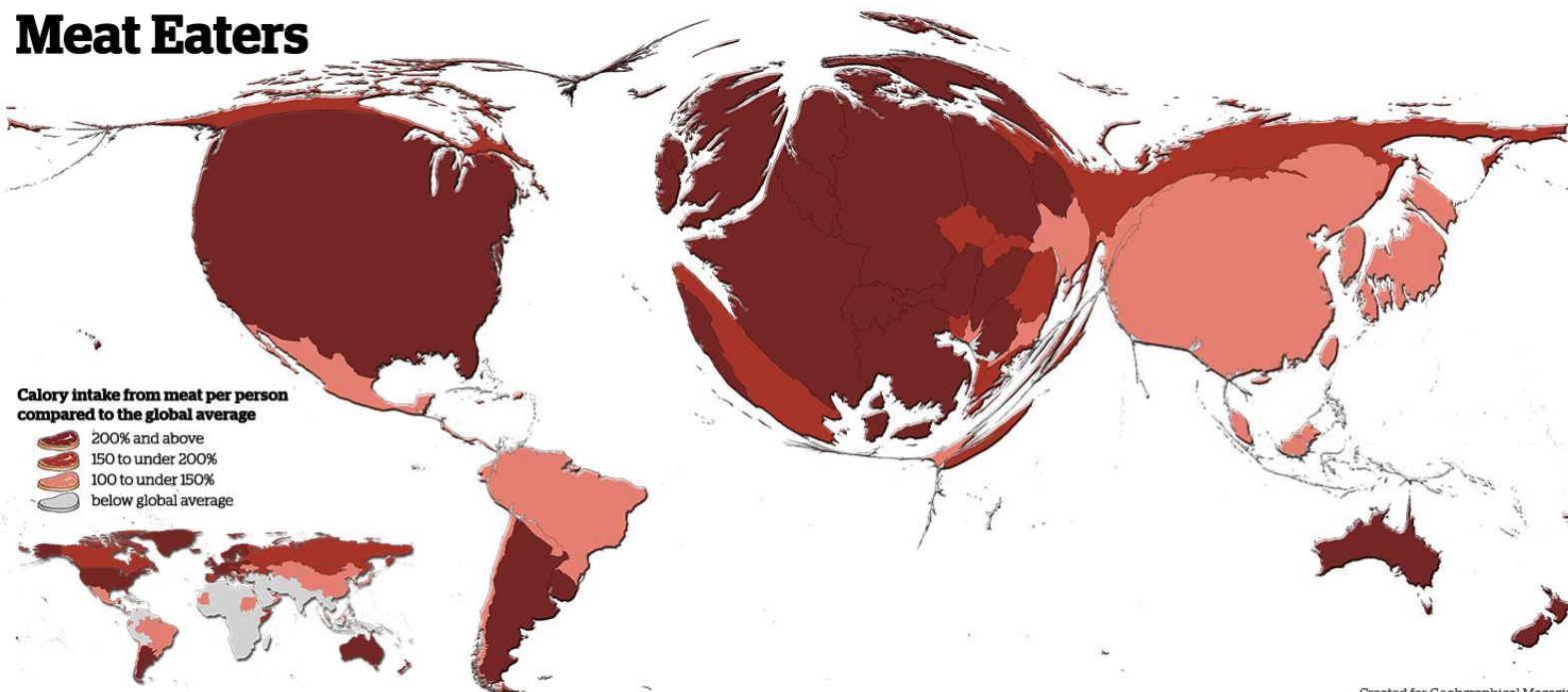
<https://drinks-intel.com/latest-news/interview/systembolaget-swedens-state-alcohol-monopoly/>

... ou italien ?



Alimentation et Agriculture
37% des émissions de GES
- 80% de l'élevage

Meat Eaters



Cartogram showing countries resized according to their total excess meat consumption compared to the global average per capita consumption (extra amount of meat eaten in addition to what the current global average would be for each specific country; countries below global average therefore disappear from this map)

Created for Geographical Magazine
 Map by Benjamin Hennig
www.viewsoftheworld.net

THE LANCET

January, 2019

www.thelancet.com

Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet
 Commission on healthy diets from
 sustainable food systems



"Food in the Anthropocene represents one of the
 greatest health and environmental challenges of
 the 21st century."

A Commission by The Lancet

Les «*Moai*» sont de pure tradition japonaise. Ce sont «des groupes d'entraide mutuelle»



Open access

Original research

BMJ Open Association of social isolation, loneliness and genetic risk with incidence of dementia: UK Biobank Cohort Study

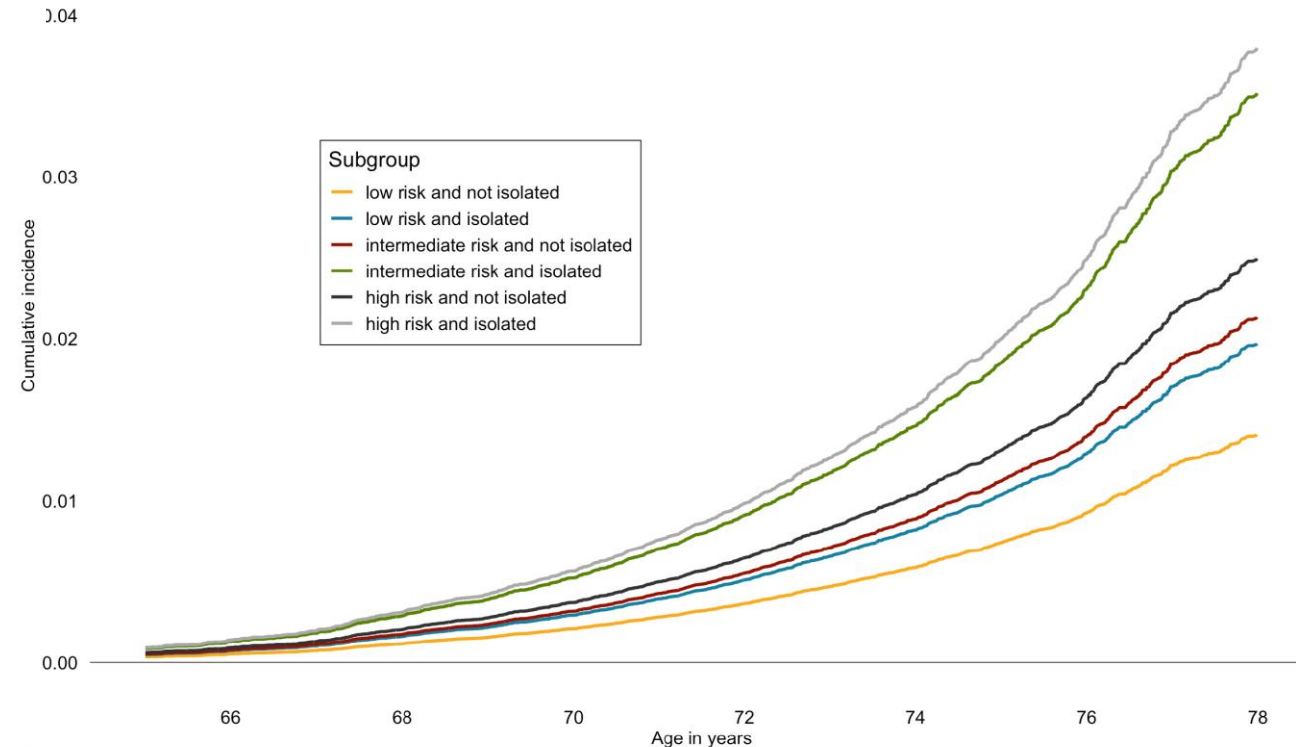
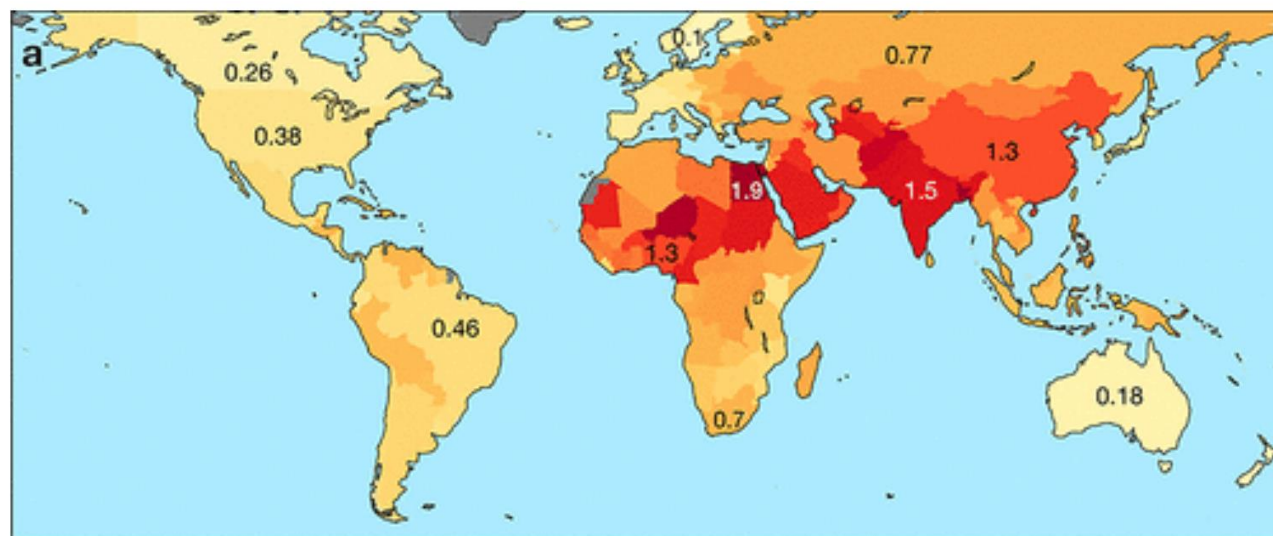


Figure 3 Estimated cumulative incidence of dementia in combined genetic risk and social isolation groups.

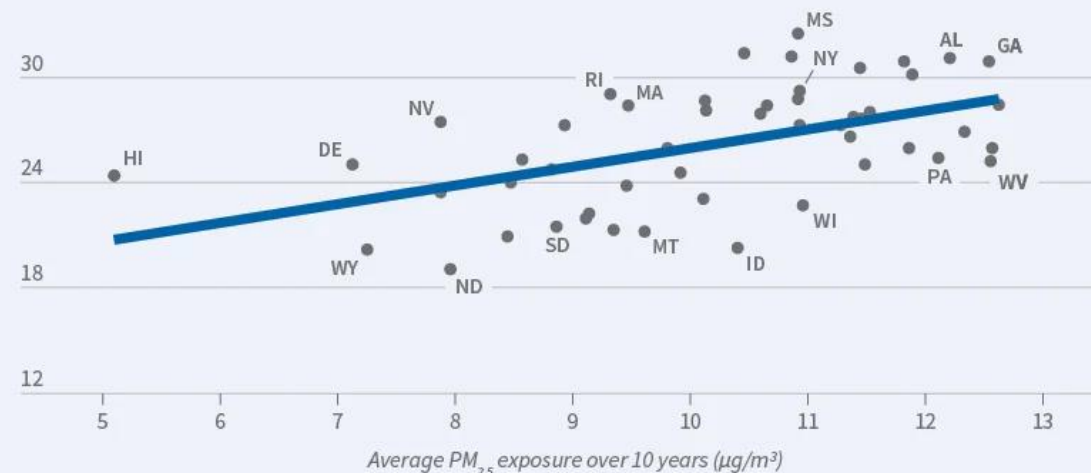
Lutter contre la pollution de l'air (PM_{2.5})

Pollution de l'air extérieur (PM_{2.5}) et réduction de l'espérance de vie (2019)



Long-Term Air Pollution Exposure and Dementia Rates

State dementia rate among 85 year olds
36%

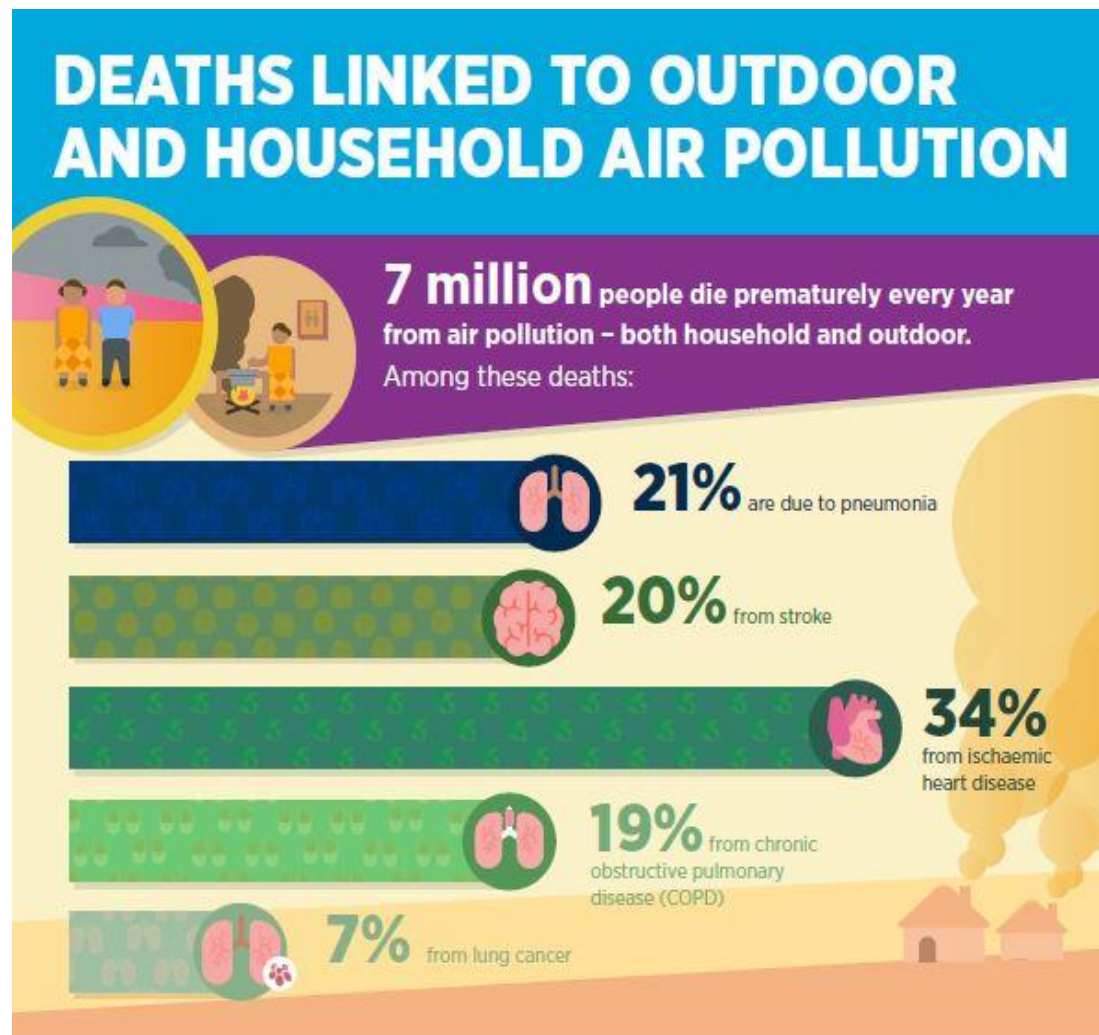


Source: Researchers' calculations using data from Medicare records and the U.S. Environmental Protection Agency

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.estlett.8b00360#>

Les co-bénéfices d'un air de qualité

7 millions de vies sauvées chaque année



Pneumonie

AVC

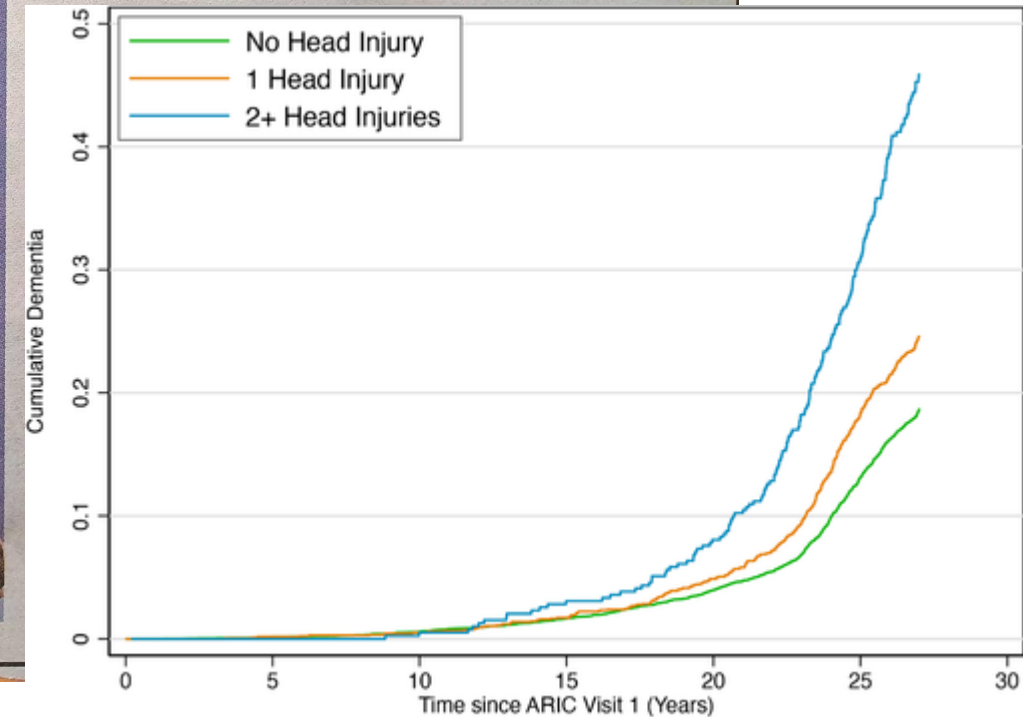
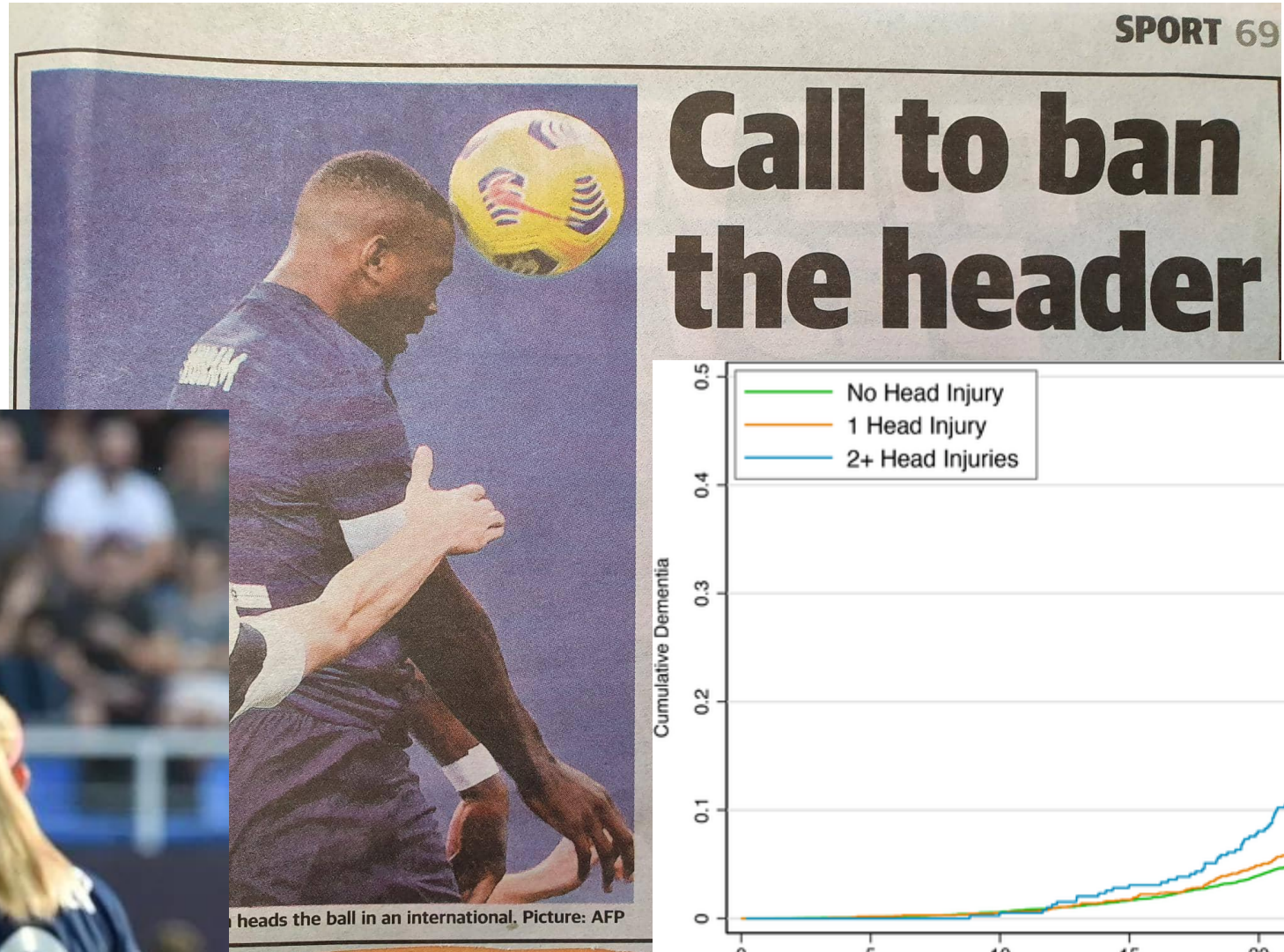
Infarctus du myocarde

BPCO

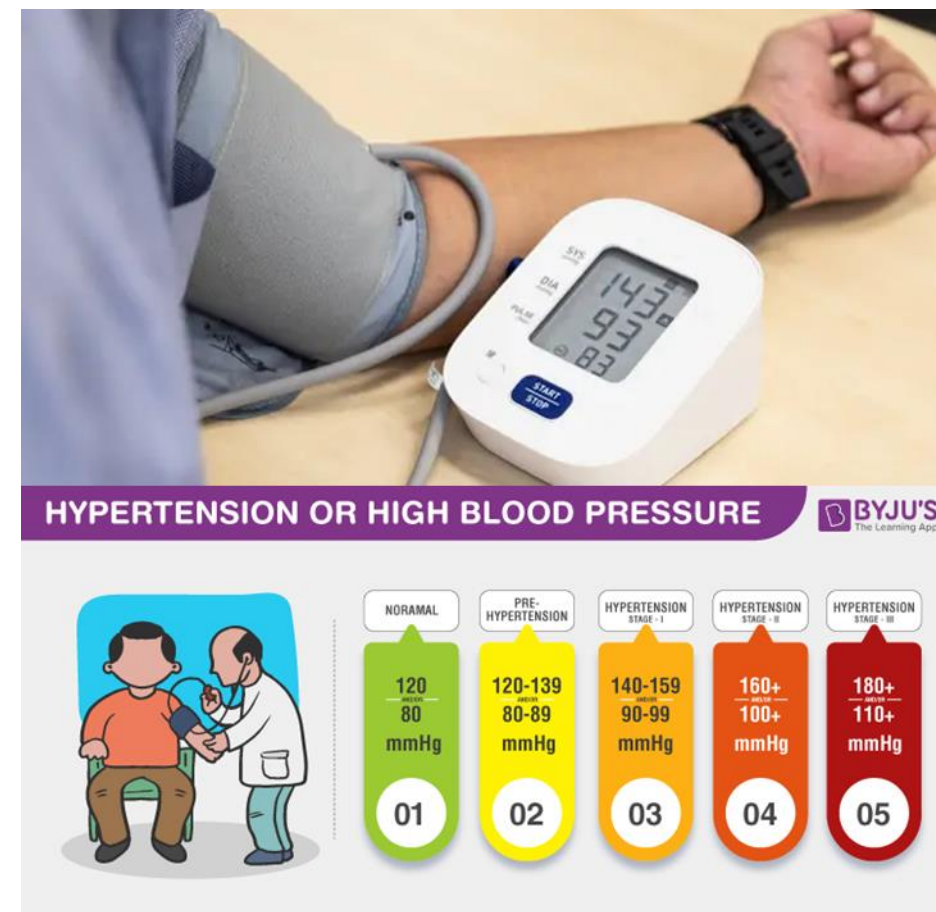
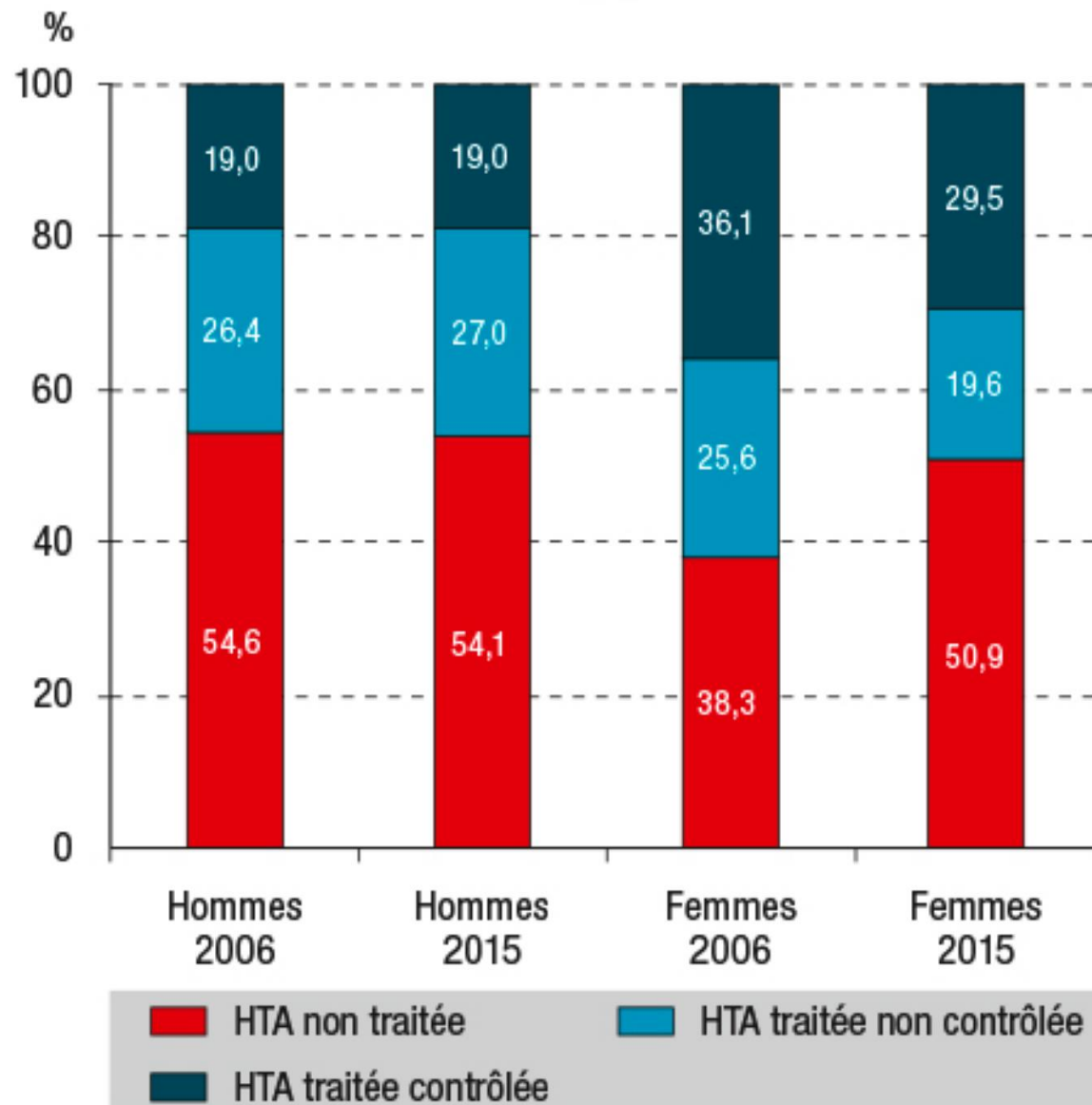
Cancer du poumon

COVID-19, grippe

Eviter les traumatismes crâniens répétés avec commotion cérébrale

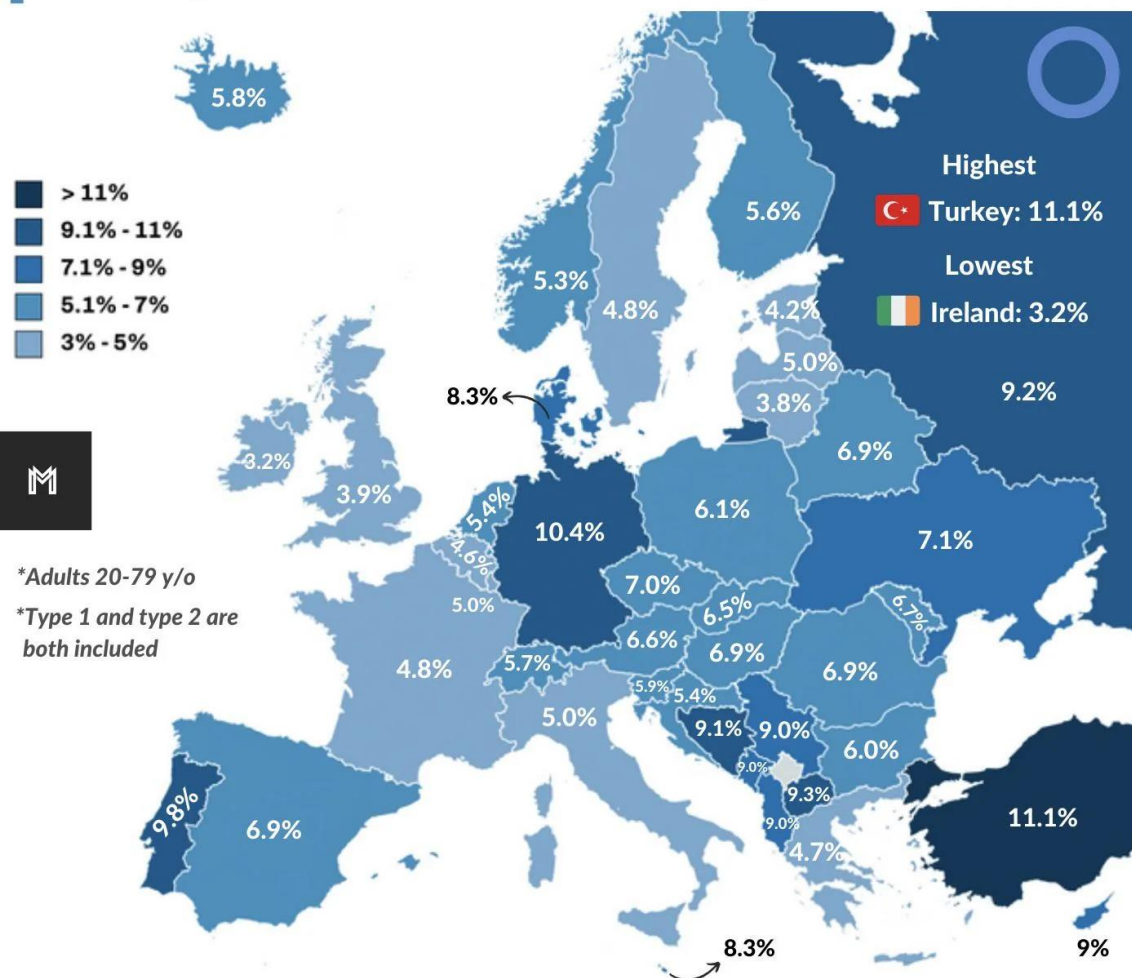


Prévention secondaire



Prevalence of Diabetes in Europe

Percentage of adults with diabetes in Europe



MAPS.INTERLUDE

Source: OECD and Others

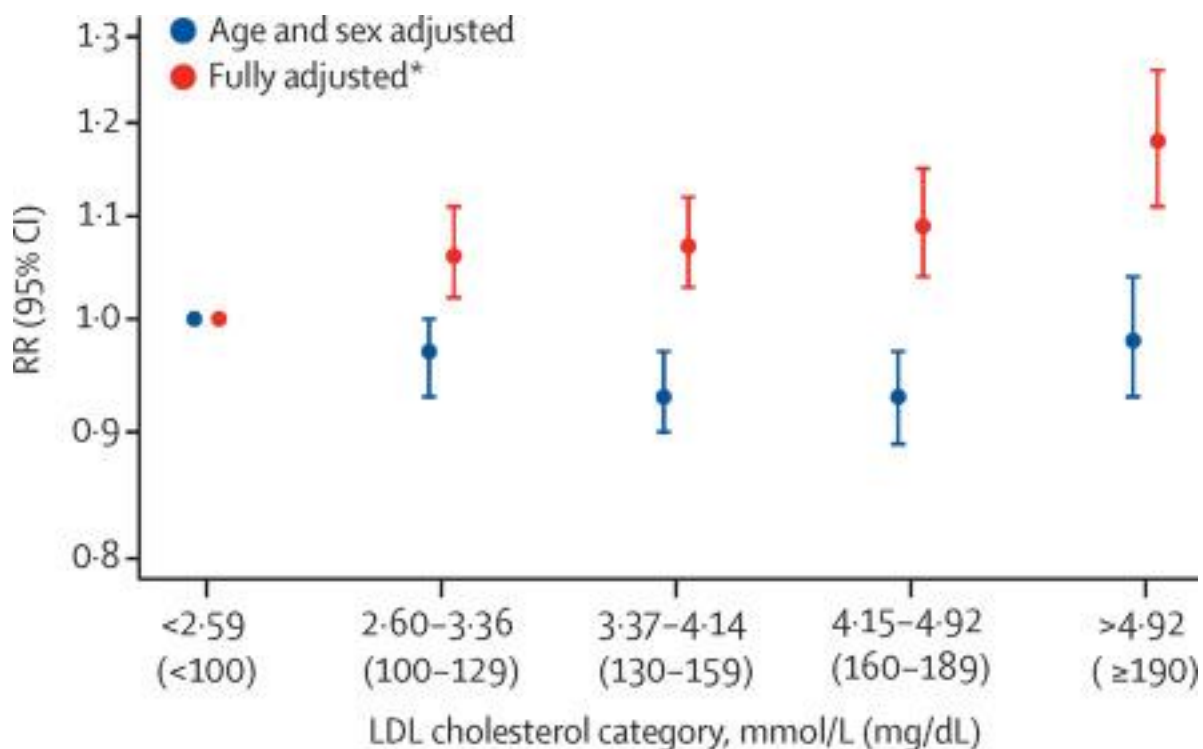
©2024 Maps.interlude (<https://maps.interlude.wordpress.com>)

That's equivalent to the size of the third largest country in the EU

- 1 Germany – 83.2m
- 2 France – 67.1m
- 3 People with diabetes in 2030 – 66m
- 4 Italy – 60.2m
- 5 Spain – 47.3m
- 6 Poland – 38.0m

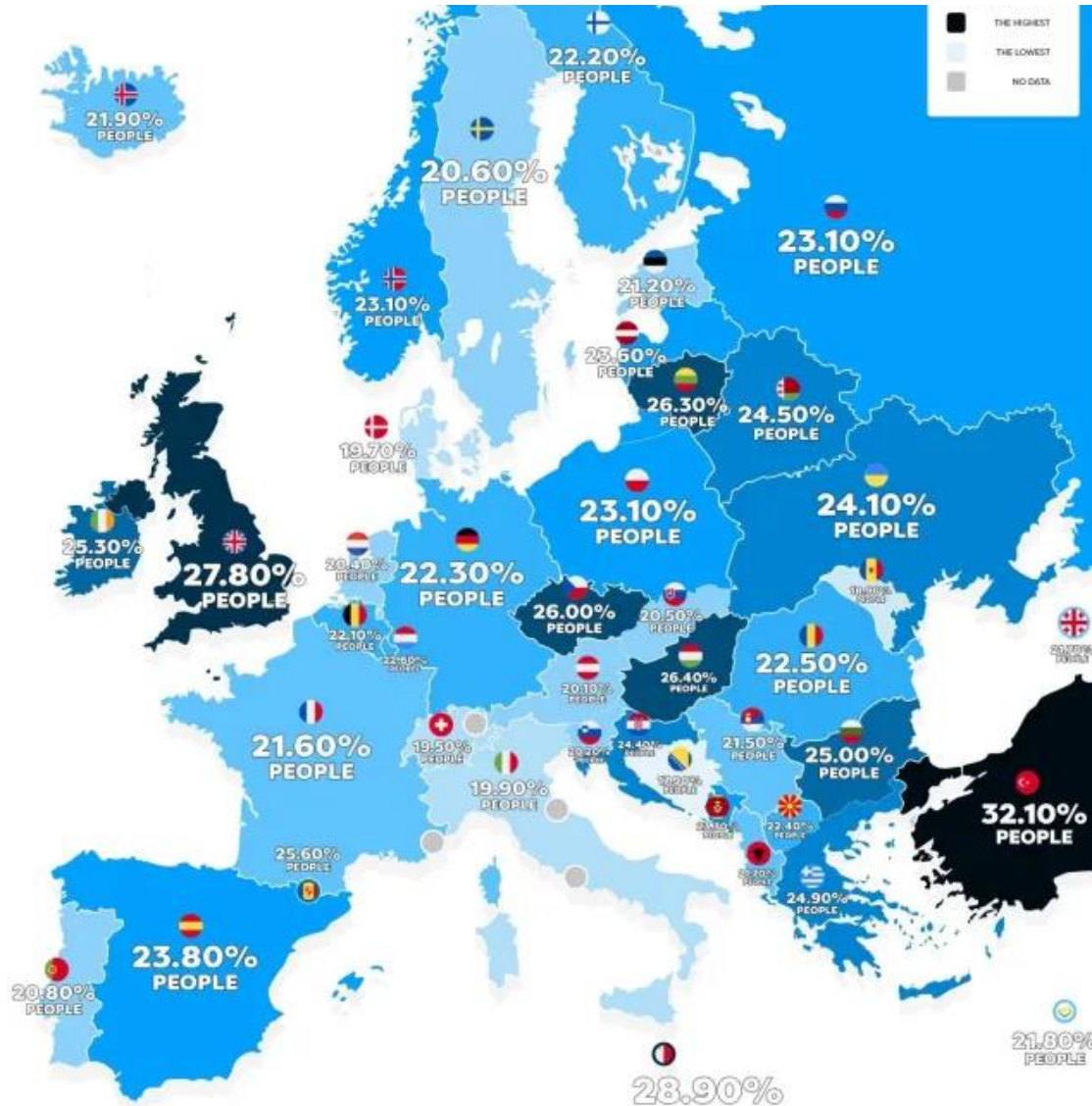
WHO-Europe, 2020

Dépister et contrôler le LDL cholestérol élevé

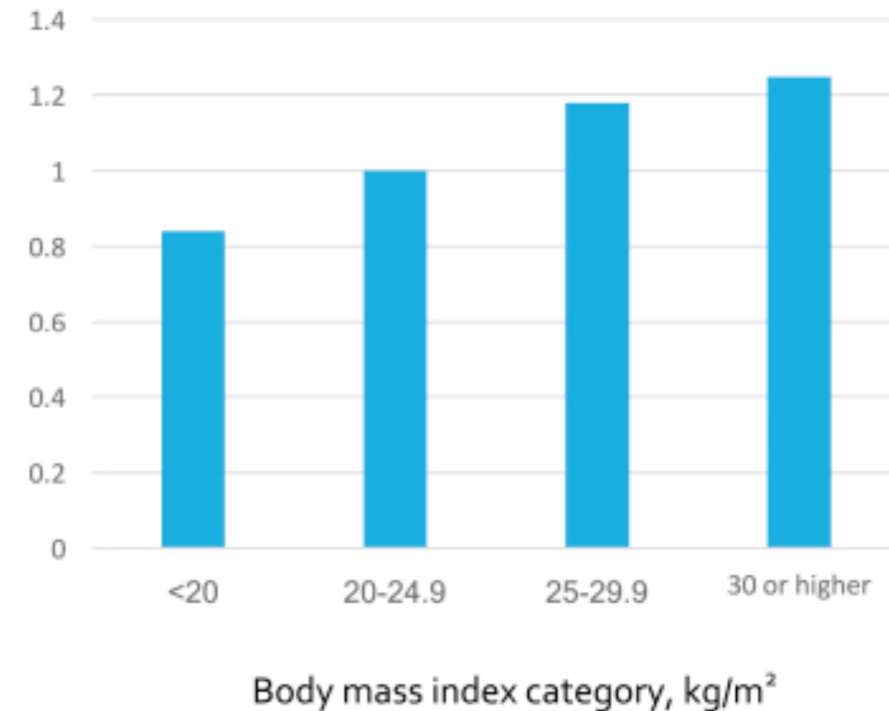


RRs for dementia diagnosis by categories of LDL cholesterol
(n=953 635) (Iwagami M., et al. Lancet, 2021)





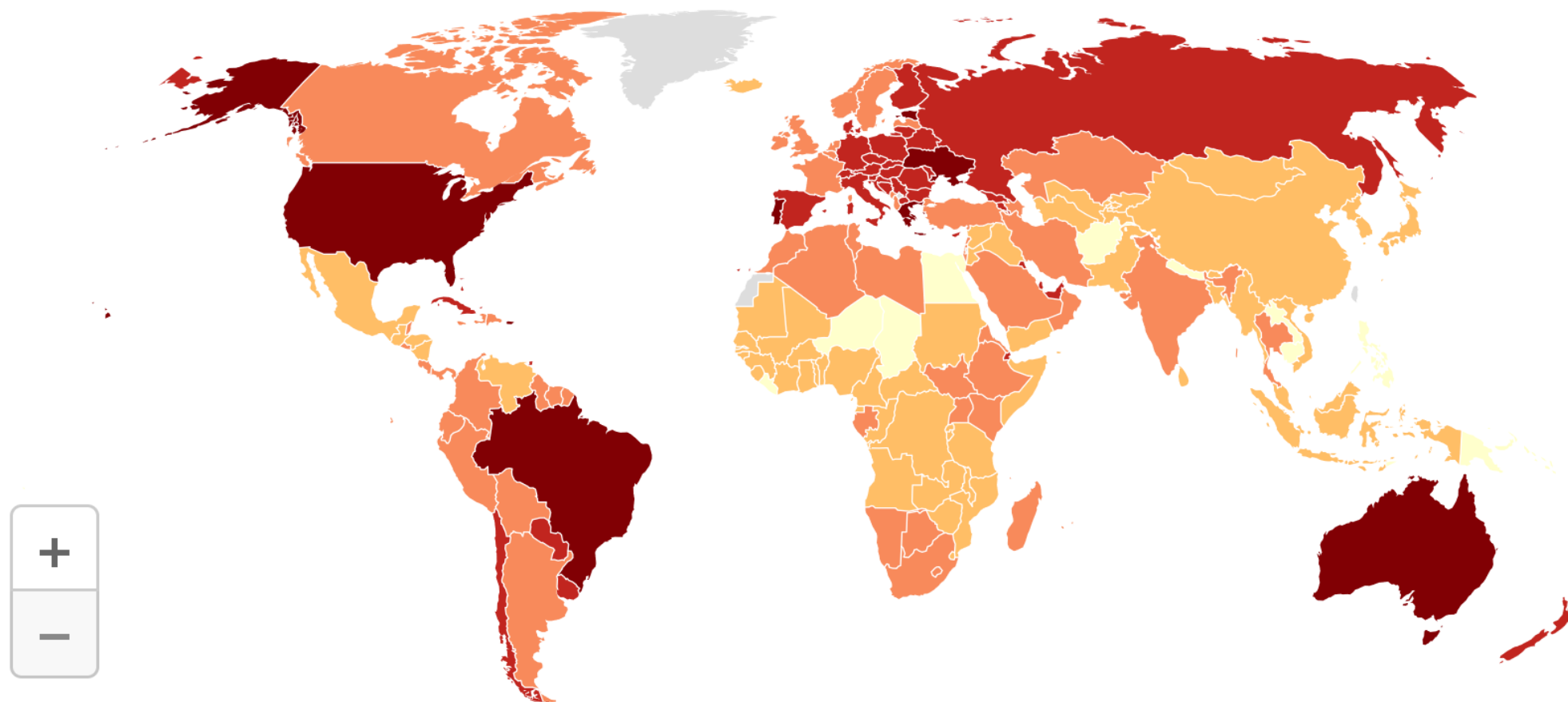
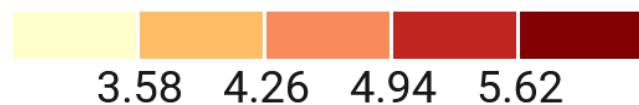
<https://bigthink.com/strange-maps/two-maps-and-one-graph-comparing-obesity-in-america-and-europe/>

Hazard Ratio
for Dementia

Kivimäki, 2018

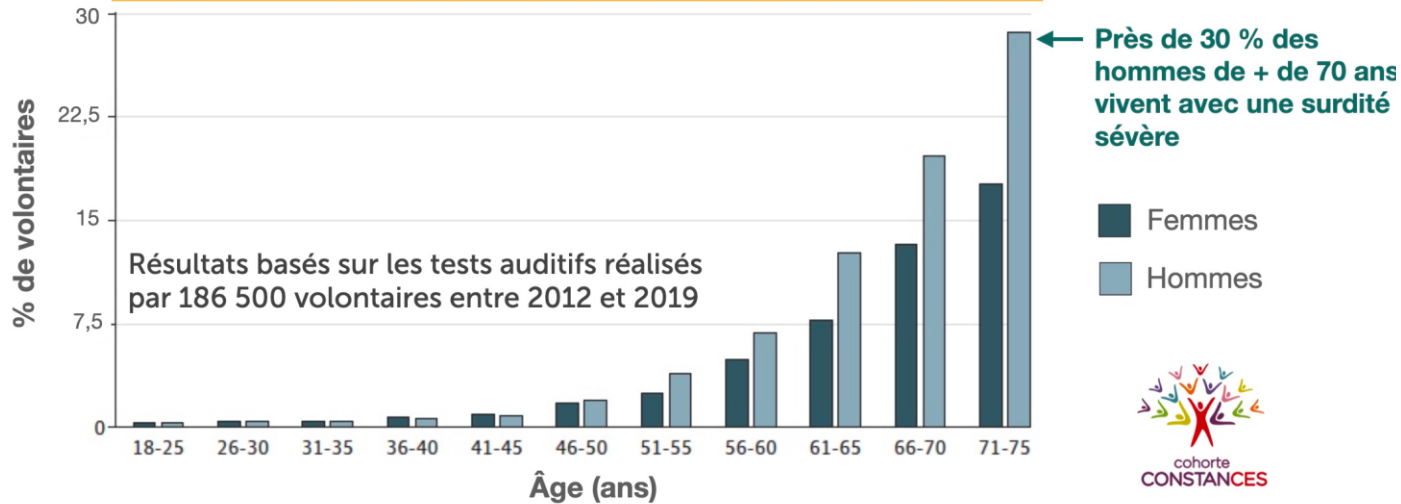
Dépister et contrôler la dépression

prévalence, OMS, 2017

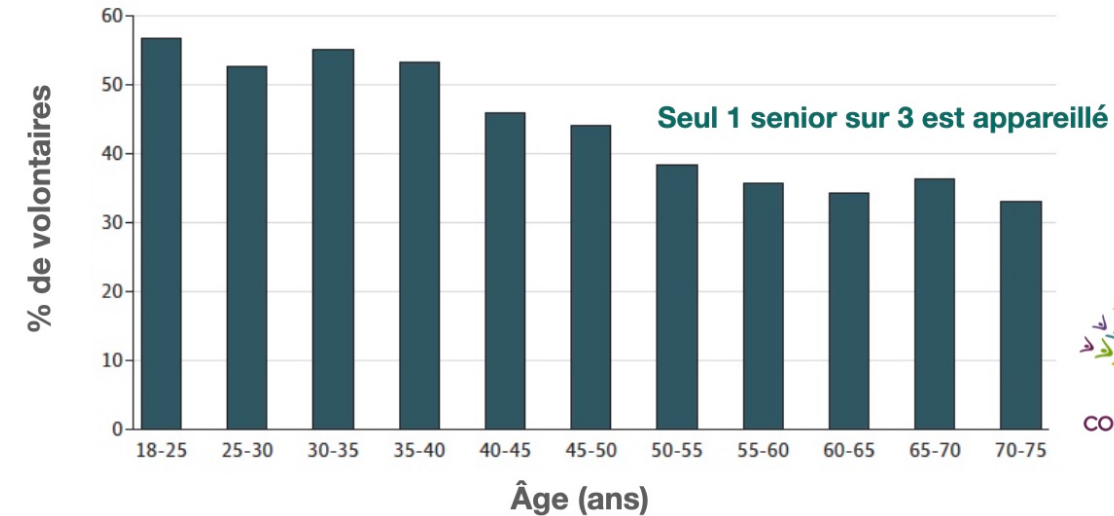


Dépister et contrôler les troubles de l'audition

Pourcentage de volontaires Constances avec une surdité invalidante

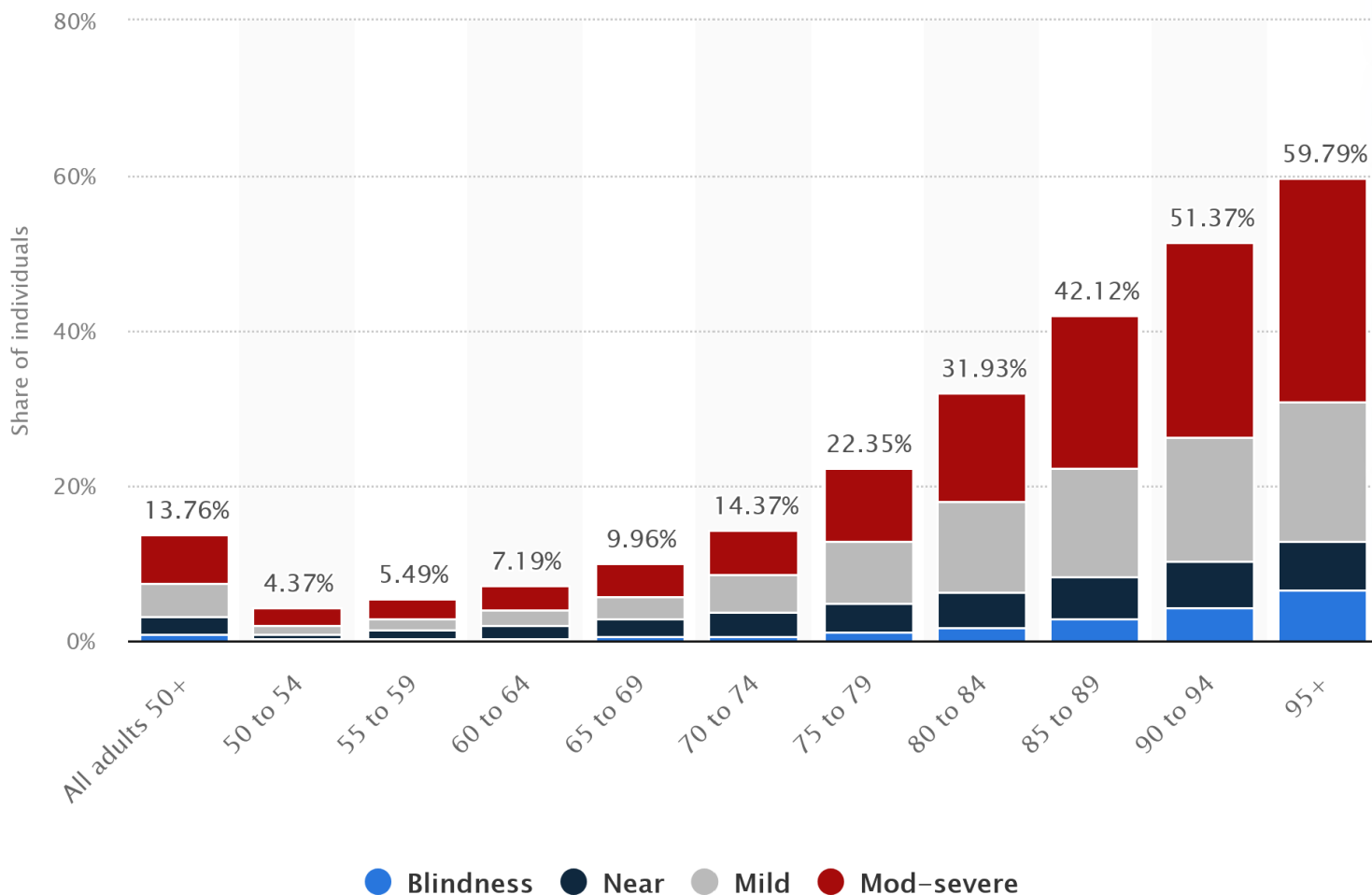


Pourcentage de volontaires Constances appareillés parmi ceux présentant une surdité invalidante



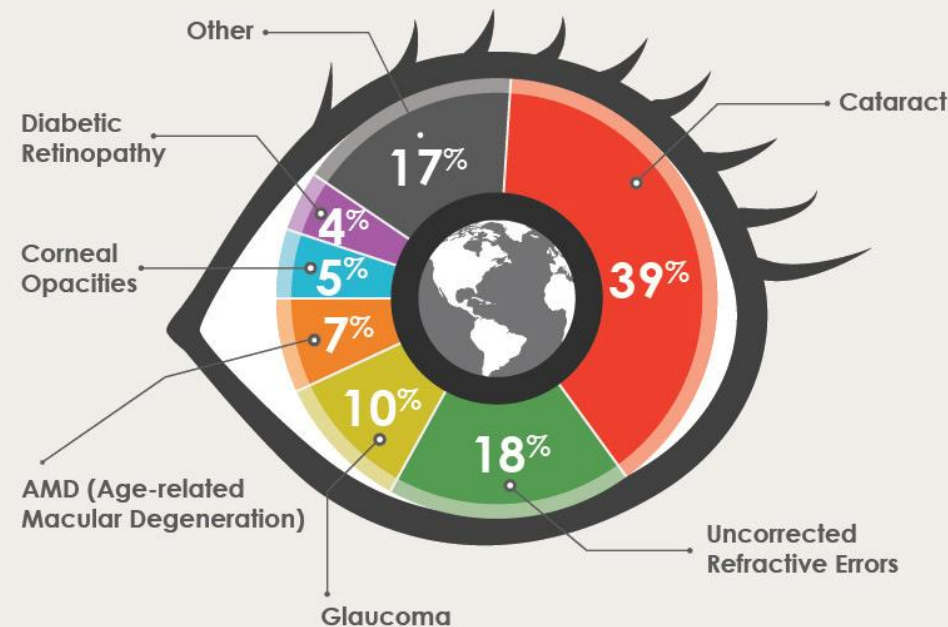
Constances, 2022

Dépister et contrôler les troubles de la vue



Statista, 2024

Leading Causes of Blindness Around the World



<https://www.wisconsinvision.com/News/Latest/VisionHealth>

Prévention tertiaire

Ex. Réhabilitation cardiaque après infarctus du myocarde

Received: 29 June 2023 | Revised: 7 August 2023 | Accepted: 10 August 2023

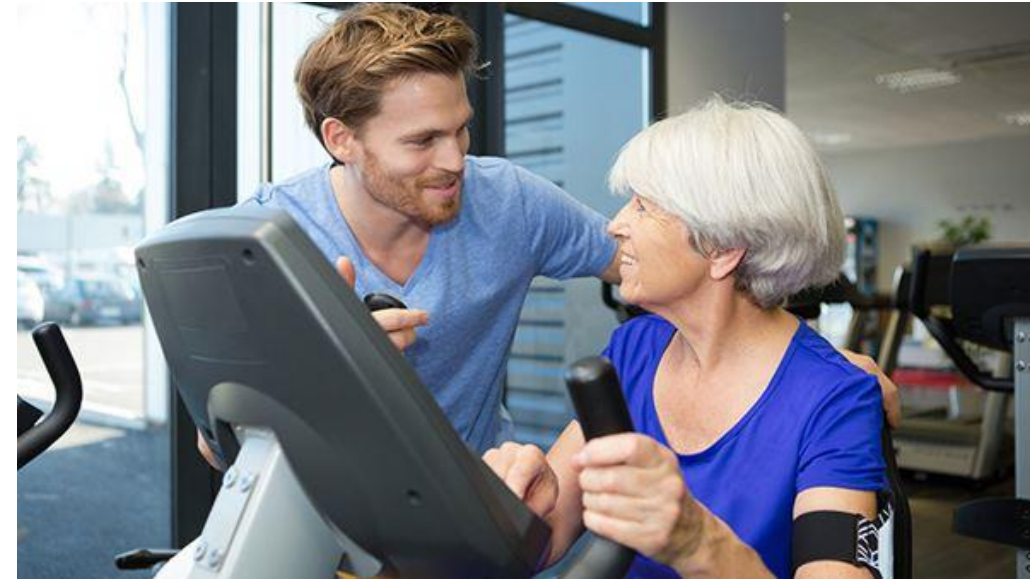
DOI: 10.1002/clc.24130

CLINICAL ARTICLE

**CLINICAL
CARDIOLOGY** WILEY

Factors associated with participation in cardiac rehabilitation in patients with acute myocardial infarction: A systematic review and meta-analysis

Lingyu Wang MD  | Jingyu Liu MD | Haiyan Fang PhD | Xiang Wang PhD



Stratégies de mise en oeuvre

- Une communication pédagogique et ludique dans des salles d'attente des urgences des consultations et des plateaux techniques
 - Courtes vidéos sous-titrées
 - Messages simples de prévention
 - Jeux interactifs



Mise en œuvre d'une stratégie de prévention tertiaire à l'hôpital

- **Réduire le risque de réadmission à 30 jours**
 - Identification des patients à risque
 - Implication du patient et sa famille
 - Renforcement de la transition des soins avec la ville
 - Recours accru à la télémédecine et les applications digitales

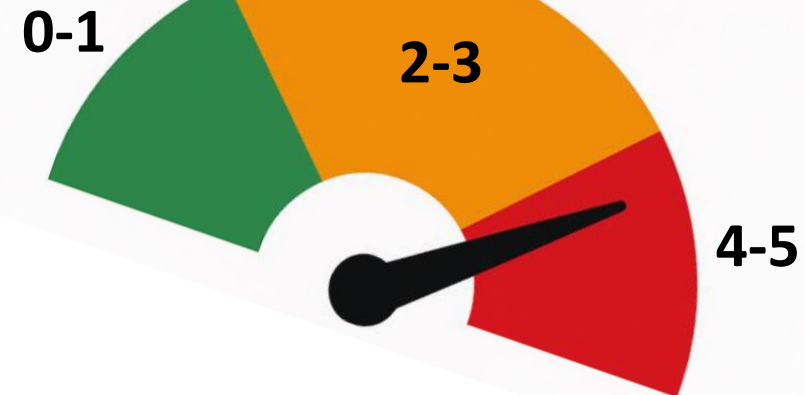
**RISQUE DE RÉADMISSION
À 30 JOURS**



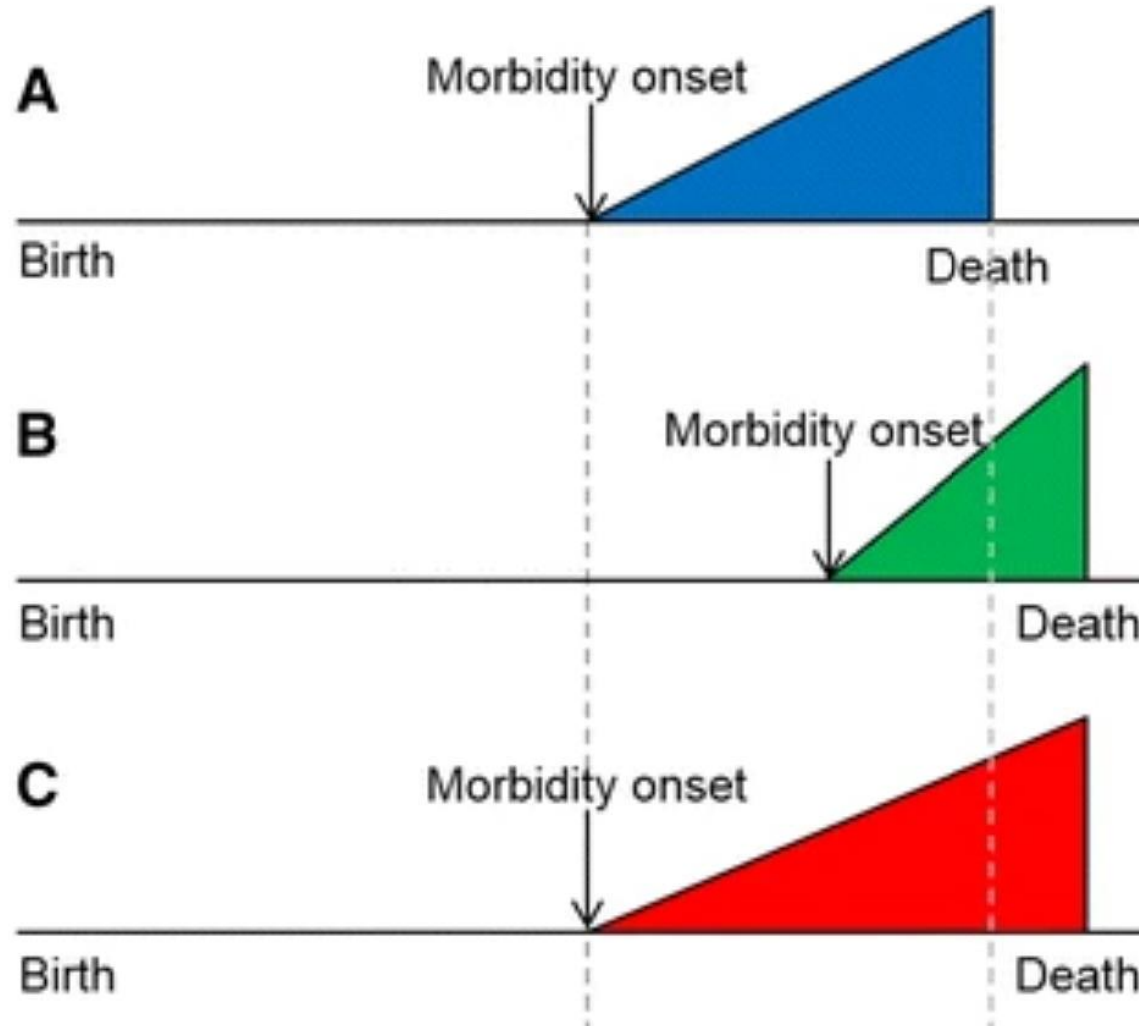
- **Ex. Score TRST** (Triage Risk Screening Tool)

- Le patient a-t-il des troubles cognitifs?
- A-t-il des troubles de la marche ?
- Prend-il plus de 5 médicaments par jour?
- A-t-il un antécédent d'hospitalisation < 90 j?
- Souffre-t-il d'isolement social

**RISQUE DE RÉADMISSION
À 30 JOURS**



Théories sur la prévention



Baseline scenario:
Morbidity onset and death
occur at some age

Morbidity Compression:
Faster delays in morbidity
onset than increases in
survival

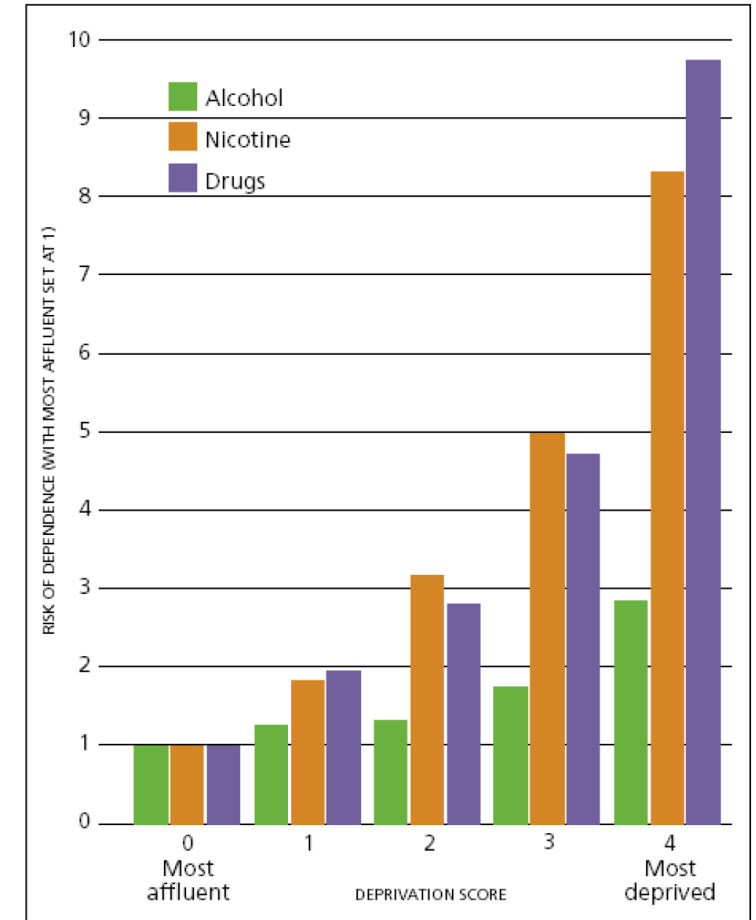
Morbidity expansion:
No change in morbidity onset
but increases in survival

Vieillir en bonne santé

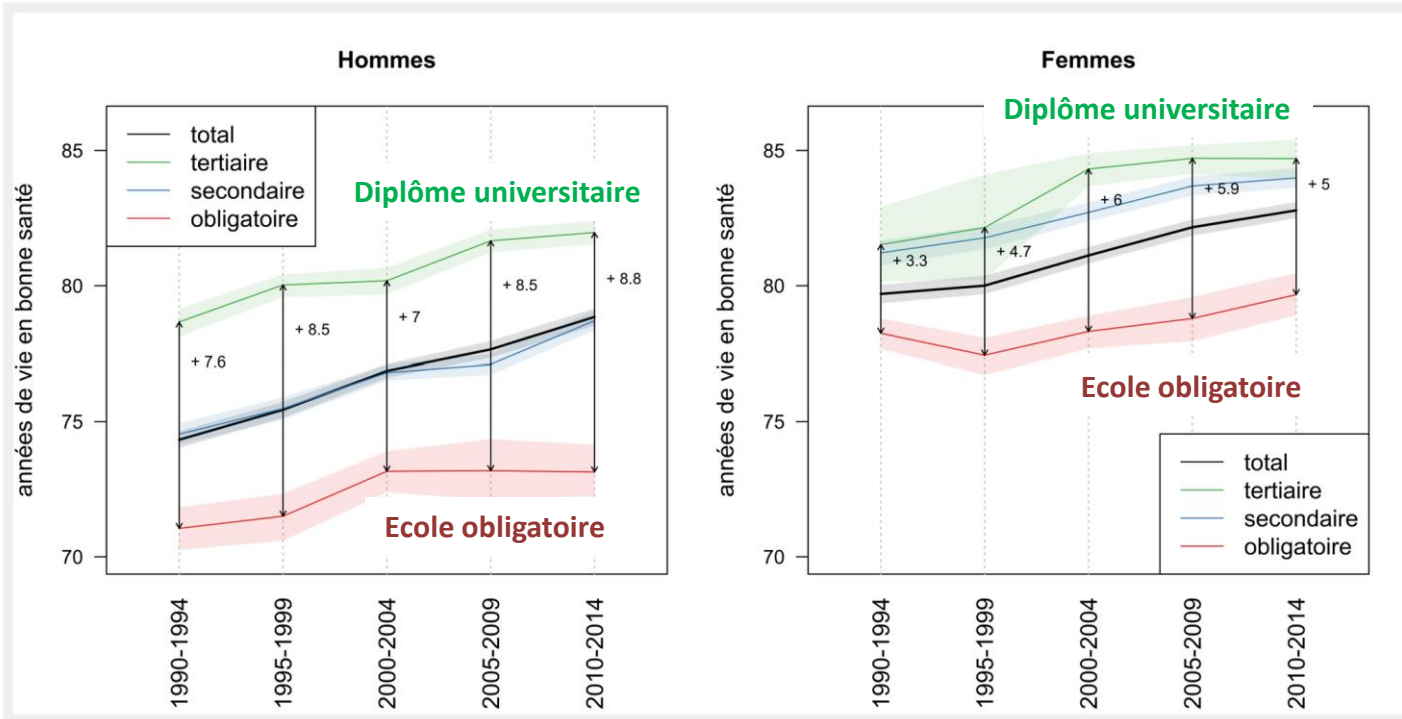
= Investissements humain et économique

- **Moins de soins pour les seniors**
- **Davantage d'autonomie**
 - Moindre recours aux proches aidants
 - Moindre recours à l'institutionnalisation
- **Plus grande participation à la vie de la société**
 - Garde des petits-enfants
 - Activités culturelles, sociales et politiques
 - Cumul emploi-retraite
- **Impact économique par la consommation des seniors actifs**
 - Culture, tourisme, restauration, commerces

Fig. 7. Socioeconomic deprivation and risk of dependence on alcohol, nicotine and drugs, Great Britain, 1993

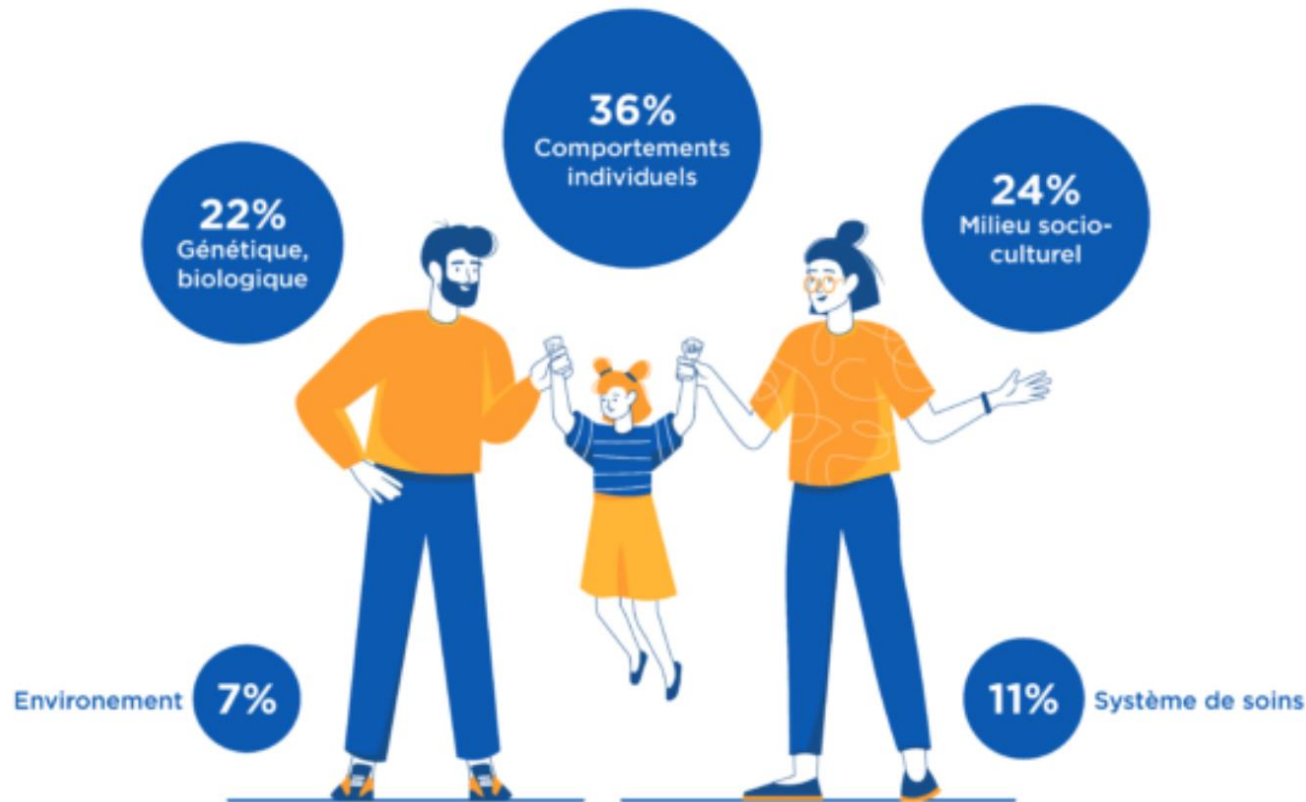


Wardle 1999



Remund & Cullati. Social Change in Switzerland, 2022

Conclusion : la prévention, un cercle vertueux à mettre en œuvre pour tous



- **Espérance de vie en bonne santé plus longue**
- **Protection de la planète et du climat**
- **Economies budgétaires, des soins de santé, de l'assurance maladie, de la pénurie de soignants**
- **Equité : prioriser les plus vulnérables**

ANTOINE
FLAHAULT

COVID LE BAL MASQUÉ

QUI A MENÉ
LA DANSE ?
LE RÉCIT
ET LES LEÇONS
D'UNE CRISE
PLANÉTAIRE



DUNOD

Pr Antoine
FLAHAULT



PRÉ VENEZ- MOI!

UNE
MEILLEURE SANTÉ
À TOUT ÂGE

Robert Laffont

SOUS LA DIRECTION DE
JACQUES ATTALI

France 2040 Fragments d'avenir

PRÉFACE
Edgar Morin

AVEC
François Hollande • Enrico Letta
ET
Stéphane Bancel • Lucie Basch • Cécile Béliot
Gérald Bronner • Agathe Cagé • Siméon Campos • Lucie Castets
Arthur Delaporte • Jean-François Delfraissy • Angélique Delorme
Laurence Devillers • François Ecalie • Diana Filippova
Antoine Flahault • Stéphane Fouks • Louis Gallois • Lucie Guimier
Béatrice Hainaut • Emma Haziza • Pierre Juvet • Aude Kerivel
Anne-Marie Kermarrec • Gaspard Koenig • Hervé Le Bras
Michel Levy Provençal • Pascal Lokiec • Pavel Luksha
Julie Martinez • Dominique Méda • Benjamin Morel • Chloé Morin
Marie-Cécile Naves • Erik Orsenna • Amélie Oudéa-Castéra
Henry Papadatos • Alain Pollicar • Caroline Sénécloze
Claudia Senik • Nathalie Sonnac • François Taddei
Sonia Tir • Chloé Touzet • Laurence Tubiana • Jean Viard

Flammarion

FRANCE
POSITIVE

ANTOINE FLAHAULT

Prévention positive

Une meilleure santé
sans interdits et sans excès

Flammarion

FRANCE
POSITIVE