

CESPA

CAPSULE-SANTÉ
2025

**Les habitudes les
plus néfastes
pour la santé**



COORDONNATEUR

PROF. JEAN-CLAUDE MAGNY

MISE EN PAGE

DAVID JOSEPH

PHOTOS

FREEPIK.COM



PARTENAIRES



Qui sommes-nous?

Un peu partout à travers le monde on assiste dans les systèmes santé, à un véritable changement de paradigme mettant la prévention en première ligne.

Jusqu'à présent, on retrouve en général un système « d'assurance santé » mais qui paradoxalement repose au contraire en grande partie sur les «maladies». Un système offrant aux contribuables en priorité, une couverture pour les frais encourus pour les soins reçus et les médicaments prescrits.

Un virage santé propose un modèle qui se veut complémentaire à celui qui repose sur les maladies. Un modèle qui offre, en plus des services de soins, des services personnalisés dans une vision prédictive préventive et participative. C'est dans cette perspective que le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active (CESPA) a vu le jour au Québec en 2009. Il découle d'un projet de recherche postdoctoral mené à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) par Jean-Claude Magny PhD, instigateur de ce projet.

Ce réseau aspire apporter sa contribution, aussi modeste soit-elle, à l'amélioration de la qualité de vie et du niveau de santé globale des participants. Dans son plan stratégique de développement, il aspire s'implanter un peu partout dans le monde avec l'aide de ses partenaires du réseau de l'enseignement supérieur et celui de la santé en général.

Le réseau des Clubs-santé : CESPA compte des adhérents dans différents pays de la francophonie.

Les habitudes les plus néfastes pour la santé



Qu'est-ce qui est le pire pour la santé : le tabac, l'alcool ou la consommation d'aliments transformés ?

Les deux tiers des décès sont causés par des maladies chroniques et, on le sait, le mode de vie y est pour beaucoup : tabac, malbouffe, usage nocif d'alcool, sédentarité et inactivité physique.

Quel comportement est associé au plus grand nombre de décès ? De toute évidence, c'est encore aujourd'hui le tabagisme, qui est responsable de 91 décès par tranche de 100 000 habitants, selon les données de 2021 de l'Institut de mesure et d'évaluation de la santé. En deuxième position, on retrouve les risques alimentaires (70 pour 100 000), et en troisième, l'alcool (27 pour 100 000).

Mais de ces trois mauvaises habitudes, laquelle réduit le plus l'espérance de vie en bonne santé ?



La cigarette

Ce n'est pas tout le monde qui fume de la même façon. D'autres habitudes de vie viennent ou non avec le tabac [comme la sédentarité]. Il y a aussi notre bagage génétique.

Souvent on fait référence à cette étude qui démontre qu'une cigarette réduirait en moyenne de 20 minutes la vie du fumeur. Est-ce vraiment le cas ?

Cette moyenne de 20 minutes par cigarette est tirée d'une étude récente publiée dans la revue *Addiction*. Les chercheurs se sont penchés sur deux cohortes – l'une d'hommes (celle des médecins britanniques, suivis pendant 50 ans), l'une de femmes (suivies pendant environ 12 ans). Ils ont calculé qu'en moyenne, les hommes qui n'ont pas arrêté de fumer ont perdu 10 ans de vie, et les femmes, 11 ans, ce qui équivalait à 20 minutes par cigarette.

Est-ce à dire que chaque paquet de 25 cigarettes fait perdre très exactement 500 minutes de vie ?

Des fumeurs succombent à des maladies reliées au tabagisme dans la quarantaine, mais à l'autre bout du spectre, on trouve aussi quelques phénomènes qui atteignent des âges vénérables en ayant fumé toute leur vie... « On parle de moyenne », explique le pneumologue François Maltais, professeur titulaire à la faculté de médecine de l'Université Laval.

Ce n'est pas tout le monde qui fume de la même façon. D'autres habitudes de vie viennent ou non avec le tabac [comme la sédentarité]. Il y a aussi notre bagage génétique.

Le Dr François Maltais, pneumologue et professeur titulaire à la faculté de médecine de l'Université Laval

Des gènes semblent favoriser le développement de certaines maladies associées à la cigarette, comme l'emphysème. N'empêche, les fumeurs protégés contre l'emphysème peuvent se faire rattraper par une maladie cardiovasculaire, un cancer du poumon, de la gorge, de la vessie, énumère François Maltais, qui souligne que le fumeur de 95 ans demeure l'exception.

Globalement, quand tu fumes, tu hypothèques ta santé.

Le Dr François Maltais, pneumologue et professeur titulaire à la faculté de médecine de l'Université Laval

Plus on fume de cigarettes par jour, plus le risque augmente, dit-il, et il n'y a pas de seuil de sécurité. « Des études dans les pays à plus faibles revenus, où des gens n'avaient pas les moyens de fumer plus de deux ou trois cigarettes par jour, on a pu démontrer qu'ils avaient aussi une pénalité par rapport à ceux qui n'avaient jamais fumé », explique le Dr Maltais.





Plus on fume de cigarettes par jour, plus le risque augmente, dit-il, et il n'y a pas de seuil de sécurité. « Des études dans les pays à plus faibles revenus, où des gens n'avaient pas les moyens de fumer plus de deux ou trois cigarettes par jour, on a pu démontrer qu'ils avaient aussi une pénalité par rapport à ceux qui n'avaient jamais fumé », explique le Dr Maltais.

Et ceux qui ont arrêté, justement ? Dans la cohorte des médecins britanniques, les hommes qui avaient arrêté de fumer avant 30 ans retrouvaient la même espérance de vie que ceux qui n'avaient pas fumé, et ceux qui avaient écrasé leur dernière avant 40 ans perdaient seulement un an de vie en moyenne. « Passé 40 ans, on garde une pénalité, mais il y a toujours, toujours un avantage à arrêter de fumer », souligne le Dr Maltais.

L'impact selon les recherches menées dépend beaucoup... du mode de vie général.

Alcool

Une cigarette par jour est une cigarette de trop. Mais pour l'alcool, le seuil de sécurité fait l'objet d'un gros débat dans la communauté scientifique.

Il ne fait aucun doute que la consommation sévère d'alcool retranche de nombreuses années de vie : chez ceux qui sont hospitalisés en raison de leur alcoolisme, on parle de 25, 30 ans de moins, selon une étude menée en Scandinavie. Mais qu'en est-il pour ceux – nombreux – qui boivent avec modération ?



A close-up photograph of two hands holding glasses of beer, clinking them together in a toast. The beer is golden with a thick white head of foam. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with warm, bokeh lights.

**À l'échelle mondiale,
la consommation
moyenne d'alcool
pur chez les
personnes qui
boivent est
d'environ 27
grammes par jour,**

CHATGPT

DÉCÈS DANS LE
MONDE

4,7%

Selon l'Organisation
mondiale de la santé,
l'alcool est responsable de
2,6 millions de décès par
an

En 2022, un comité d’experts canadiens a publié un rapport qui a bouleversé les perceptions au pays. Au-delà de deux verres d’alcool par semaine, ont-ils statué, le risque de développer des cancers liés à l’alcool (sein, côlon…) augmente déjà. Et au-delà de sept verres par semaine, les problèmes cardiovasculaires aussi.

L’alcool est associé aux maladies cardiovasculaires, aux cancers, aux maladies du foie, mais aussi à une autre catégorie de risque : les blessures et les accidents. Ces morts, qui touchent particulièrement les jeunes adultes, affectent beaucoup les calculs pour l’espérance de vie.

En moyenne, un verre d’alcool standard, au Canada, a le même impact sur l’espérance de vie qu’une cigarette.

Tim Stockwell, chercheur et professeur à l’Université de Victoria, en Colombie-Britannique

En faible quantité, l’alcool est moins risqué que la cigarette, mais plus on en prend, plus l’impact est similaire, selon le site internet Knowalcohol.ca, développé par l’Université de Victoria.

L’impact de l’alcool et de la cigarette sur l’espérance de vie

Verres standards d’alcool par semaine*	Équivalent en cigarettes
2	0
4	1
6	2
10	5
14	10
20	15
30	26
40	42

* Au Canada, un verre standard correspond à 17,05 ml ou 13,45 g d’éthanol pur. C’est l’équivalent d’une bouteille de 341 ml de bière ou de cidre à 5 %, un verre de vin de 142 ml à 12 %, ou 43 ml de spiritueux à 40 %.

Sources : Knowalcohol.ca, Institut canadien de recherche sur l’usage de substances, Université de Victoria



Le professeur Tim Stockwell qui a consacré sa carrière à la prévention des méfaits associés à l’alcool – fait partie du groupe d’experts ayant publié les nouveaux repères de 2022. Dix ans plus tôt, il avait participé à l’élaboration des repères précédents, qui avaient mené aux recommandations canadiennes en matière de consommation d’alcool à faible risque : maximum 10 verres par semaine pour les femmes, et 15 pour les hommes. Ces repères demeurent ceux en vigueur sur le site de Santé Canada.

« À cette époque, on calculait qu’à deux verres par jour environ, votre risque de mourir d’un cancer était à peu près égal à votre risque d’être protégé d’une maladie cardiaque », explique Tim Stockwell.

Mais nous réalisons maintenant deux choses : la preuve d’un effet de l’alcool sur le cancer, à de faibles niveaux de consommation, est plus robuste. Et les preuves des effets protecteurs de l’alcool contre les maladies cardiaques sont beaucoup, beaucoup plus faibles.



Si les buveurs modérés ont une meilleure santé cardiaque que les abstinents, c'est peut-être parce que les gens qui cessent de boire sont en moins bonne santé, à la base, que ceux qui peuvent se permettre de continuer, illustre-t-il.

Chercheuse au Centre EPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, Anne-Julie Tessier ne conseillerait pas à quelqu'un qui ne boit pas d'intégrer l'alcool à son alimentation. Mais pour les gens en santé qui en boivent déjà et de façon modérée, « il n'y a pas nécessairement de problème », dit-elle. Consommé en petite quantité, l'alcool – en particulier le vin rouge – est associé à un vieillissement en santé, souligne la diététiste-nutritionniste.

Réduction moyenne de l'espérance de vie, à 40 ans

Grammes d'alcool par semaine	Équivalent en verres standards (Canada)	Années de vie en moins, en moyenne
0 à 100	0 à 7,5	minimal
100 à 200	7,5 à 15	6 mois
200 à 350	15 à 26	1 à 2 ans
350 et plus	26 et plus	4 à 5 ans

L'analyse portait sur près de 600 000 buveurs, issus de 19 pays à revenu élevé, et sans antécédents de maladies cardiovasculaires.

Sources : « Risk thresholds for alcohol consumption : combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies », Wood, AM, Kaptoge, S, Butterworth, AS *et al.*, *The Lancet*. 2018 ; 391 : pp. 1513-1523



« Il y a un débat, convient le chercheur Tim Stockwell, mais le consensus tend à dire que s'il y a des avantages, ils sont infimes. » L'alcool, rappelle-t-il, « n'est pas un médicament testé et éprouvé pour votre santé ». A-t-il lui-même cessé de boire ? Non, mais il boit moins souvent, en privilégiant les occasions où il apprécie réellement son verre. « Quand ça devient habituel, ce n'est plus aussi plaisant... »





Mode de vie

Obésité viscérale et
inactivité physique

Alors que la cigarette est une « insulte physiologique immédiate », la situation est plus nuancée pour l'alcool, estime Jean-Pierre Després, professeur du Département de kinésiologie de l'Université Laval qui a étudié toute sa carrière la prévention cardiovasculaire.

« Je ne parle pas des gens qui prennent une brosse le vendredi soir : ça, c'est une autre grosse insulte physiologique, prévient le chercheur. Mais en modération, où est le seuil ? Ça revient à votre mode de vie. »

Le cocktail dangereux ? Alcool, obésité viscérale et inactivité physique, dit-il.

L'alcool fait mauvais ménage avec une maladie étroitement liée à l'obésité abdominale : la maladie du foie gras, ou maladie hépatique stéatosique, caractérisée par une accumulation de graisse dans le foie. Chez les gens qui en sont atteints, même une consommation d'alcool légère est associée à une dégradation de la condition du foie.

Les gens très actifs physiquement, pour leur part, amenuisent le risque associé à une consommation d'alcool², indique le professeur. Et pas besoin d'être svelte pour avoir un foie maigre : c'est le tour de taille qui compte, pas l'indice de masse corporelle, insiste Jean-Pierre Després, qui rappelle que la graisse sous-cutanée est beaucoup moins dangereuse que la graisse viscérale (celle stockée autour des organes, dans l'abdomen). Il donne en exemple une étude qu'il a réalisée auprès de cyclistes amateurs « pas particulièrement maigrichons » (il faisait lui-même partie des sujets !). Et leurs foies étaient maigres, dit-il, « raides maigres ».

Jean-Pierre Després conseille de manger mieux (moins d'aliments transformés et de sucre ajouté), de garder une bonne condition cardio-vasculaire (« pas besoin de se mettre à faire du jogging – allez simplement marcher tous les jours ! »), et de surveiller son tour de taille (et non le poids sur la balance).



« Je ne vous dis pas que vous allez complètement annuler l'éventuel risque lié à votre consommation modérée et sociale d'alcool, mais vous allez le minimiser considérablement. »

1. « **Alcohol consumption and metabolic syndrome : Clinical and epidemiological impact on liver disease** », Åberg F, Byrne C, Pirola C, et al., *Journal of Hepatology*, 2023 ; 78 : pp. 191–206

2. « **Does physical activity moderate the association between alcohol drinking and all-cause, cancer and cardiovascular diseases mortality ? A pooled analysis of eight British population cohorts** », Perreault K, Bauman A, Johnson N, et al., *Br J Sports Med*, 2017 ; 51 : pp. 651–657.

Les aliments transformés

Ils contiennent beaucoup de gras, de sel, de sucres et d'additifs.
Consommés « occasionnellement », ils peuvent très bien faire partie de notre alimentation.



L'alimentation, c'est complexe, parce qu'on peut avoir une réponse très variée. Mais on sait qu'un régime équilibré et personnalisé fait d'aliments sains, a un impact très important sur les maladies chroniques et sur l'espérance de vie en bonne santé.

Des données montrent qu'en améliorant la qualité globale de son alimentation, on peut aller chercher jusqu'à 10 ans, indique les recherches.

Selon une étude publiée l'an dernier et menée dans sept pays, c'est en augmentant sa consommation de légumineuses, de grains entiers et de noix et en diminuant sa consommation de viandes qu'on peut faire le gain le plus significatif³. Les Américains, par exemple, pourraient gagner environ un an et demi en espérance de vie en mangeant davantage de grains entiers et de légumineuses, et un an en réduisant les boissons sucrées.

Encore là, l'impact d'un «fast food» sur l'organisme n'est pas universel. Les gens ne métabolisent pas tous les aliments de la même manière. Ça dépend du bagage génétique, de l'âge, de l'hygiène de vie... « Une personne peut avoir une élévation de son glucose sanguin après avoir consommé un certain repas, alors qu'une autre personne, pas du tout ».

Dans les années 1990, le professeur Jean-Pierre Després et son équipe avaient prélevé des échantillons de sang chez des personnes qui venaient de manger un petit-déjeuner bien gras. « Chez ceux qui avaient de l'obésité viscérale, un collet crémeux épais se développait dans l'éprouvette », se souvient-il. Pour ceux qui mangeaient bien, qui bougaient, et qui avaient un petit tour de taille, ce n'était pas le cas.

« La bonne nouvelle, c'est que la graisse viscérale est la plus dangereuse, mais c'est aussi la plus facile à faire fondre », souligne Jean-Pierre Després, qui rêve, tout comme le réseau des Clubs-santé : CESP de l'instauration d'une médecine préventive personnalisée dans le monde.

3. « Life expectancy gains from dietary modifications : a comparative modeling study in 7 countries », Fadnes L.T., Javadi Arjmand E, Økland J.M. et al., Am J Clin Nutr, 120 (2024), pp. 170-177.



A man with short dark hair, wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt and black pants, is sitting on a white modular sofa in a library. He is holding an open book and looking down at it. The library has wooden floors, wooden bookshelves filled with books, and modern lighting fixtures on the ceiling.

CÉSPA: LA référence
en éducation à la
santé fiable et
accessible à tous!

CLUBS-SANTE.ORG/BOUOTIQUE

**Boutique
10%
Rabais
sur les livres**

Pour tous vos achats
pendant toute l'année