

**Communiqué de presse**  
**11 Décembre 2020**

## **Vers une médecine des modes de vie ? Pour une santé durable...**

**Conclusions du colloque digital du jeudi 10 décembre 2020**

D'après l'OMS, 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* » a insisté le professeur Jean-François Mattei, président de l'Académie nationale de médecine en ouverture du 8<sup>e</sup> Colloque de la série Politique de Prévention organisé par la Fondation PiLeJe, dont la vocation première est la promotion de la santé durable, en partenariat avec l'Institut Pasteur de Lille, qui est très investi dans la prévention.

La notion de « santé globale » prenant en compte les modes de vie dans une optique de prévention santé suscite un intérêt croissant. De nombreuses études ont en effet montré que les comportements et habitudes en matière d'alimentation, d'activité physique, de tabac, de sommeil ou encore de gestion du stress constituent des déterminants essentiels d'une bonne santé. D'où la nécessité de promouvoir la médecine des modes de vie. Cet objectif et les moyens d'y parvenir ont constitué le fil rouge des débats.

Le colloque s'est tenu sous le patronage de l'Académie nationale de médecine, dans un contexte particulier dû à la pandémie de COVID-19 qui, comme l'ont montré les résultats de deux sondages, a eu un impact non négligeable sur les modes de vie des Français. Il s'inscrit également dans le cadre d'une préoccupation liée au vieillissement de la population, celle de prolonger la période de vie en bonne santé.

Plusieurs orateurs ont rappelé l'impact des modes de vie sur l'immunité et le rôle des altérations du système immunitaire dans le développement des infections et de pathologies comme l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Les débats ont révélé une perception un peu différente de la place grandissante du numérique dans la vie quotidienne. L'intérêt potentiel des objets connectés dans les domaines de la prévention et de la prise en charge des patients n'est pas remis en cause, mais il est apparu important de préciser qu'ils n'ont pas pour vocation de remplacer les professionnels de santé. Un large consensus s'est dégagé sur l'intérêt de mener des actions ciblant les modes de vie. Qu'ils viennent du monde de la santé, des associations, des assurances et des mutuelles ou de la politique,

tous les orateurs ont en effet en plaidé dans ce sens à partir de leurs expériences diverses et de leurs perspectives d'avenir.

Cette matinée a été clôturée par Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé, qui a salué « *ce rendez-vous incontournable de nos politiques de santé* » et a invité à « sortir d'une logique exclusivement curative pour privilégier en amont, les bons comportements ». Le Docteur Lecerf, président du Comité Exécutif de la fondation PiLeJe et chef de service Nutrition et Activité physique de l'Institut Pasteur de Lille, a proposé cinq pistes de réflexion qu'il conviendra d'explorer pour pouvoir développer la médecine des modes de vie dans un objectif de santé durable.

## 5 PISTES DE RÉFLEXION

**1. Décloisonner la prévention.** Les préventions primaire, secondaire et tertiaire ne doivent pas être dissociées, comme le montre l'exemple de l'activité physique dont les bénéfices sont démontrés à tous les stades de la maladie. Les médecins ne sont pas les seuls acteurs, mais ils sont très importants à côté des autres acteurs de la prévention.

**2. Permettre un accès à la prévention santé pour tous, et notamment pour les publics les plus précaires.** Pour cela, il faut créer les conditions permettant un accès à la connaissance, aux soins, et aux moyens de la prévention.

**3. Permettre à chacun de devenir acteur de sa santé en suscitant l'envie.** Il y a aujourd'hui une crise de confiance y compris dans le discours médical et scientifique. Il faut veiller à donner des messages positifs pour aller de la défiance à la confiance, et convaincre chacun de l'importance de participer à la prévention.

**4. Sortir du court terme et inscrire la prévention santé dans la durée.** Il faut essayer d'avoir une temporalité différente pour la prévention car ses effets ne sont mesurables que dans la durée. Il faut donc envisager des objectifs pluriannuels des programmes de prévention et de leur évaluation.

**5. Promouvoir les mobilités actives pour lutter contre la sédentarité.** Il s'agit des moyens de déplacement comme le vélo ou la marche à pieds qui permettent de pratiquer une activité physique régulière. Si l'activité physique était un médicament, elle serait immédiatement remboursée, car non seulement elle n'a pratiquement pas d'effets secondaires, mais ses nombreux bénéfices sont incroyables.

### **Contacts presse**

Caroline Lamberti - [c.lamberti@fondation-pileje.com](mailto:c.lamberti@fondation-pileje.com) - 01 45 51 69 60 / 06 73 89 18 42