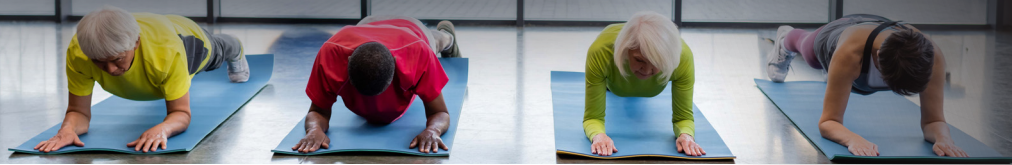




World
PT Day
2026

MALADIES NON TRANSMISSIBLES

Les maladies non
transmissibles touchent des
personnes de tous âges et
de toutes nationalités



43 millions de personnes
sont décédées d'une **maladie non
transmissible** (MNT) en 2021

18 millions de personnes sont
décédées d'une MNT
avant l'âge de **70 ans**

73 % de tous les **décès** dus à des
MNT surviennent dans **les pays à
revenu faible ou intermédiaire** (PRFI)



Que sont les maladies non transmissibles ?

Les MNT sont des affections chroniques non
infectieuses qui se développent souvent lentement
sur plusieurs années.

Les MNT les plus courantes sont :



les maladies cardiovasculaires (telles que les crises
cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux)



le cancer



les maladies pulmonaires chroniques (telles que
l'asthme et la bronchopneumopathie chronique
obstructive)



le diabète

Qu'est-ce qui augmente le risque de MNT ?

Les MNT sont souvent liées aux **habitudes quotidiennes** et à
l'environnement, notamment :



le
manque
d'activité
physique



une
alimentation
déséquilibrée
(trop de sel,
de sucre et de
« mauvaises »
graisses)



le
tabagisme
ou
l'exposition
à la fumée
de tabac



la
consommation
nocive d'alcool



la pollution
atmosphérique

Ces facteurs peuvent entraîner :



une hypertension
artérielle



une glycémie
élevée



un taux de
cholestérol élevé



un surpoids ou
une obésité

Pourquoi la prévention est-elle importante ?

De nombreuses MNT peuvent être évitées ou retardées. De petites
habitudes quotidiennes peuvent faire une grande différence :



bouger
davantage,
rester
moins assis



adopter une
alimentation
équilibrée et
saine



ne pas
fumer



limiter la
consommation
d'alcool



passer
régulièrement
des examens
médicaux

Le dépistage précoce, le soutien et le traitement aident
les gens **à vivre plus longtemps et en meilleure santé**, et
réduisent le besoin de soins plus lourds par la suite.

La plupart des MNT peuvent être évitées ou
retardées. **Un-e physiothérapeute** peut vous
aider à faire des choix sains et à rester actif,
afin de vivre plus longtemps, en meilleure
santé et de manière plus active.



Les bienfaits de l'exercice

De nombreuses MNT peuvent être évitées ou
retardées. De petites habitudes quotidiennes
peuvent faire une grande différence pour :



booster
votre
énergie
et mieux
dormir



contrôler
votre
poids



améliorer
votre capacité
cardiovasculaire,
pour que votre cœur
et vos poumons
fonctionnent plus
efficacement



réduire la tension
artérielle et le taux
de cholestérol,
ce qui diminue le
risque de maladies
cardiovasculaires



vous aider à
vous sentir
moins stressée
et à améliorer
votre humeur



réduire votre
risque de
développer
un diabète de
type 2



réduire votre
risque de
développer
certains
cancers



améliorer
votre équilibre
et réduire
votre risque
de chute



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembre
www.world.physio/wptday