



# Fiche d'information

## Liens entre les facteurs psycho-sociaux et les maladies non-transmissibles : une revue de la littérature

Les maladies non transmissibles (MNT) sont la principale cause de décès dans le monde selon l'Organisation Mondiale de la Santé. En Suisse, les MNT touchent plus de 2 millions de personnes et représentent 80% des dépenses liées à la santé. Sur mandat de l'Office fédéral de la Santé Publique (OFSP), l'Université de Fribourg a réalisé une revue de la littérature pour identifier le lien entre quatre facteurs de risque psycho-sociaux (le stress, le sommeil, l'isolement social et le repos/la détente) et le développement de MNT (cancer, diabète, maladies respiratoires, troubles musculosquelettiques, maladies cardiovasculaires) et de troubles mentaux.

### MESSAGES CLÉS

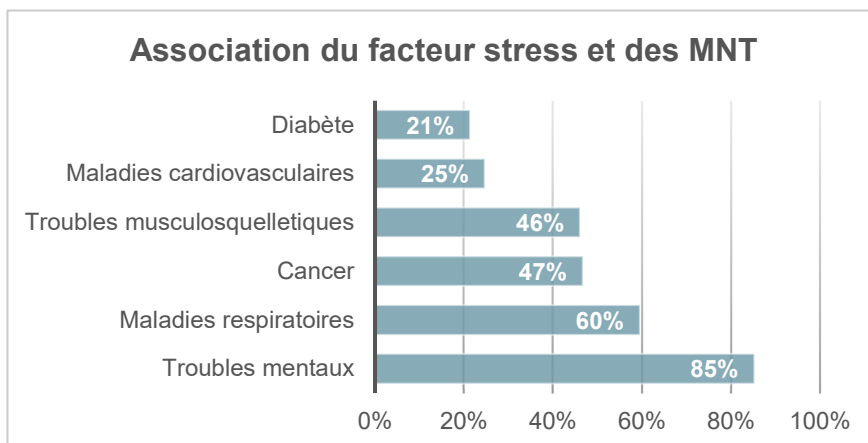
Selon l'Obsan, près de **2,2 millions de personnes** de 15 ans et plus vivant dans un ménage privé en Suisse en 2012 **ont souffert d'une MNT.**

**Le stress et le manque de sommeil** ont un lien significatif avec le **risque d'apparition d'une MNT.**

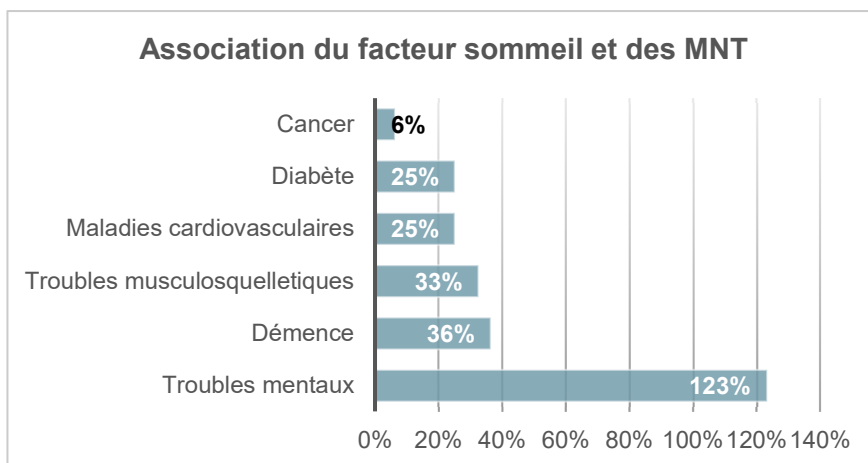
### PRINCIPALES CONCLUSIONS

#### Le stress et le sommeil comme facteurs prépondérants

Suite à l'analyse de plus de 13'000 articles scientifiques, le stress et le sommeil ressortent comme les facteurs psycho-sociaux qui montrent l'association la plus significative avec le risque d'apparition de MNT.



Source: Schenk et al., 2021



Source: Schenk et al., 2021

**L'intégration sociale** est également associée à une **diminution du risque d'apparition de plusieurs MNT** :

- Troubles musculo-squelettiques : -27%
- Démence : -19.4%
- Diabète : -6.6%
- Maladies respiratoires : -3.3%.

**Un repos suffisant** diminue le risque de toutes les MNT, à l'exception du cancer :

- Trouble musculo-Squelettiques : -34.1%
- Résultats qualitatifs pour le diabète, les maladies respiratoires, les maladies cardiovasculaires, les troubles mentaux et la démence.

**L'isolement social** est associé à une augmentation significative de toutes les MNT considérées, à l'exception des maladies respiratoires (augmentation du risque de troubles mentaux : 45%, démence : 27%, maladies cardiovasculaires : 26%, troubles musculosquelettiques : 16%, diabète : 14% et cancer 5%) tandis que **le manque de repos/relaxation** n'est associé qu'au risque accru d'avoir un trouble musculosquelettique (augmentation du risque de 47%, pas suffisamment de données pour les autres MNT).

### Vue d'ensemble des relations

	Diabète	Cancer	MCV	Mal. resp.	Mus-cul.	Men-taux	Démence
Stress	21	47	25	60	46	85	449*
Sommeil	25	6	25		33	123	36
Manque repos					47		
Isolement social	14	5	26		16	45	27
Intégration sociale.	-7			-3	-27		-19

Aide à la lecture: Le facteur stress est associé à une augmentation du risque de 21% de contracter un diabète. \*Seules deux méta analyses étaient disponibles pour la démence. Les valeurs sont donc à interpréter avec précaution.

### Conclusions

1. **Association significative** entre facteurs de risque psychosociaux (stress, sommeil, isolement social et manque de repos) et l'apparition de MNT.
2. Besoin de **davantage de recherche**, telles que des études de cohorte prospective, prenant également en compte les **interactions entre les multiples facteurs de risque et facteurs protecteurs** en lien avec l'apparition de MNT, afin de mieux **identifier les liens de causalité potentiels** et ainsi guider des **politiques de prévention spécifique**.

### SOURCE

Schenk, J., Ledermann, K. et Martin Sölch, C. (2021): Revue systématique de la littérature concernant le lien entre les facteurs psycho-sociaux et les maladies non-transmissibles. Rapport sur mandat de l'OFSP, Université de Fribourg. [\[LINK\]](#)

### CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP  
Division Prévention des maladies non transmissibles  
Section Bases scientifiques  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

### DATE

Février 2022