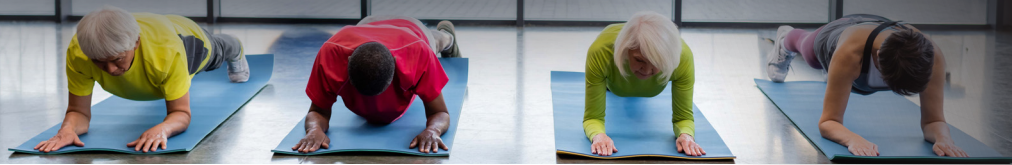




World  
PT Day  
2026

# 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 kinésithérapeute** 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](http://www.world.physio/wptday)