

## Causes de décès: plus de cancers du poumon chez les femmes

Entre 1970 et 2004, pour la plupart des causes de décès, les taux de mortalité ont reculé en Suisse. Ces améliorations sont le résultat de changements dans les habitudes de vie et de progrès médicaux. Cette diminution est particulièrement visible dans le domaine des maladies cardiovasculaires, dont les taux de mortalité ont diminué pour toutes les générations de naissance. Par contre, les décès féminins par cancer du poumon se sont multipliés et ils croissent à chaque génération de naissance.

L'OFS présente pour la première fois les données sur les causes de décès selon les générations de naissance. Cela permet d'identifier des effets propres aux générations, comme l'illustrent les données relatives à l'épidémie de VIH/sida. Les premiers décès dus au VIH/sida ont été enregistrés en Suisse en 1986. Leur nombre a atteint un pic de 662 décès en 1994. On dénombre actuellement une centaine de décès par an. La majorité des femmes décédées sont nées entre 1955 et 1969. Chez les hommes, les générations les plus touchées sont celles nées entre 1950 et 1964, mais la génération 1965–69 et les personnes nées avant 1950 ont également été touchées, bien que plus faiblement. Il s'agit des générations qui ont passé la première partie de leur vie adulte entre le moment de l'émergence du VIH/sida et celui où la prévention et les nouveaux traitements ont déployé leurs effets.

Les maladies cardiovasculaires causent chaque année plus de 22 000 décès en Suisse, ce qui correspond à 37% de l'ensemble des décès. Leur taux de mortalité a diminué de plus de la moitié entre 1970 et 2004. Cette diminution importante et continue concerne aussi bien les hommes que les femmes. La mortalité par cancer du poumon a évolué de manière très différente pour les deux sexes. La mortalité masculine a commencé à diminuer en 1986. En 2004, elle se montait aux  $\frac{2}{3}$  des valeurs observées 20 ans plus tôt. A partir de la génération 1920–1924, chaque génération a connu, pour un âge donné, un taux de mortalité égal ou inférieur à celui de la génération précédente. Chez les femmes en revanche, chaque génération a connu une mortalité égale ou supérieure à la génération précédente. La proportion de fumeuses a régulièrement augmenté entre les années 50 et la fin des années 90, ce qui a entraîné une lente, mais constante augmentation de la mortalité entre 1970 et 2004. En 1970, on comptait 1 femme pour 11 hommes parmi les décès provoqués par le cancer du poumon; cette proportion était de 1 pour 4 en 2000 et pratiquement de 1 pour 2 dans les plus jeunes générations. De nombreux décès sont à craindre dans les années à venir et le cancer du poumon dépassera bientôt le cancer du sein comme cause de mortalité chez les femmes.

Après avoir augmenté durant les années 80, la mortalité par suicide chez les jeunes adultes est en diminution, alors qu'elle augmente fortement chez les personnes de plus de 80 ans. Les décès suite à des maladies infectieuses autres que le VIH/sida ont diminué de moitié entre 1970 et 1980, puis ils se sont stabilisés. Le nombre de décès par cirrhose alcoolique a été divisé par deux entre 1970 et 2004.

(OFS)

## Alkohol als Kalorienlieferant unterschätzt

Mit einem Durchschnittskonsum von rund 100 Litern an alkoholischen Getränken pro Jahr und Einwohner ist die Schweiz im internationalen Vergleich ein Hochkonsumland. Bei geselligen Anlässen und weiteren Gelegenheiten gehört der Alkohol für viele einfach dazu. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) erinnert an die oft unterschätzte Kalorienquelle Alkohol. Untersuchungen zeigen: Die meisten trinken Alkohol zusätzlich, ohne dass die übrige Energiezufuhr eingeschränkt wird.

Die Temperaturen sind milder, die Tage länger. Draussen grünt es. Mit dem Frühling kehrt der in den Wintermonaten eingeschlafene Drang nach Bewegung im Freien zurück. Die Vorsätze sind da, dem Winterspeck mit Diät und Bewegung zu Leibe zu rücken. Woran viele nicht denken: Alkohol ist eine tüchtige und «heimliche» Kalorienquelle. Reiner Alkohol liefert pro Gramm fast doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiss. Neben der Ernährung insgesamt und der körperlichen Akti-

vität beeinflusst der Alkohol die Energiebilanz. Dass er ins Gewicht fällt, zeigen auch die Konsummengen: Schweizer und Schweizerinnen trinken pro Jahr rund 100 Liter alkoholische Getränke, wobei Bier mit mehr als der Hälfte vor Wein und Spirituosen den grössten Anteil ausmacht.

Alkoholische Getränke haben es in sich. Mit gut 240 kcal pro Deziliter sind Spirituosen die Spitzenreiter. Ein Gläschen Schnaps (2 cl) birgt immerhin rund 50 kcal. Eine Stange Bier enthält mindestens 120 kcal. Schaumweine schlagen mit rund 90 kcal pro Glas (1 dl) zu Buche. Etwas weniger sind es bei Wein (ca. 70 kcal/Glas zu 1 dl). Ein Vergleich: Wer sich zwei Stangen Bier gönnt, nimmt in etwa die gleiche Menge an Kalorien auf wie mit einem Schokoladriegel. Oft steht der Alkoholkonsum für ein Extra an Energie. Studien zeigen, dass bei mässigem Alkoholkonsum der Speiseplan nicht eingeschränkt wird. Wer mässig Alkohol konsumiert, verspürt kurzfristig eher eine appetitsteigernde Wirkung («Aperitif-Effekt»).

Da Alkohol im Körper nicht gespeichert werden kann, wird er vorrangig abgebaut. Andere Nahrungsbestandteile müssen zurückstehen, wobei die Fettverbrennung deutlich gehemmt wird. Untersuchungen zeigen, dass ein erhöhter Alkoholkonsum gerade bei Männern die Fettansammlung im Bauchbereich fördert. Der Volksmund spricht daher vom «Bierbauch». Insgesamt trägt Alkohol dazu bei, Pfunde anzusetzen. Wer sein Gewicht reduzieren möchte oder zu Übergewicht neigt, tut gut daran, sich beim Alkoholkonsum zurückzuhalten.

(Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA)



Alkohol ist eine tüchtige und «heimliche» Kalorienquelle.