

# OPINION

redaction.union@sonapresse.com

## Promotion de la santé : construire soi-même sa santé

Par Guy-Robert AULELEY\*

"Je ne cherche pas à savoir" vous veut du mal. "Je ne m'en occupe pas" vous vend un cercueil. "Je ferai demain" vous tuera avant.

Ce texte vous forme, vous lectrice et lecteur, aux enjeux de votre santé, et de la santé publique. Il s'agit d'éducation pour la santé et une invitation à l'action, désignée du nom anglais empowerment des personnes, pour prendre soin de vous-même et de votre santé, pas seulement quand vous êtes malade.

La santé n'est pas le contraire de la maladie. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme "un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité". Donc, pour être en bonne santé, vous devez être bien dans votre corps, votre tête et votre vie, et ne pas être malade ou infirme.

La prévention vous permet d'agir sur les facteurs de risque et de gravité de certaines maladies. Mais, elle ne prévient pas toutes les maladies et ne suffit donc pas pour rester en bonne santé. Pour garder et améliorer votre santé, il faut agir sur les déterminants de santé. C'est le but de la promotion de la santé, définie en 1986 par la Charte d'Ottawa de l'OMS, comme "un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci".

La santé n'est donc pas un but mais un moyen pour la vie. La promotion de la santé construit des actions sur les déterminants de santé, la prévention cherche à agir sur les facteurs de risque. Elle est globale alors que les actions de prévention sont spécifiques à chaque maladie. Les déterminants de la santé sont des "facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent l'état de santé des individus ou des populations". Il s'agit de : vos caractéristiques personnelles, donc ce que vous

êtes, par exemple votre âge, votre sexe, vos gènes, et que vous ne pouvez pas modifier ; votre comportement et votre mode de vie ou façon de vivre, par exemple votre activité physique et sportive, votre instruction, votre savoir, vos compétences, vos entourages et milieux de vie, que vous pouvez changer ; les systèmes et le contexte global, donc ce que la société fait pour votre santé, par exemple, l'enseignement et l'instruction, l'éducation en santé, les équipements et structures sanitaires et de sécurité sociale, que vous ne pouvez pas changer. L'objectif général de la promotion de la santé est de lancer des actions pour renforcer les aptitudes et les capacités des individus, "et des mesures pour changer la situation sociale, environnementale et économique de façon à réduire ses effets négatifs sur la santé publique et sur la santé des personnes". Ces actions permettent aux individus de mieux maîtriser les déterminants de santé et améliorer ainsi leur santé. Il y a donc des actions qui dépendent de vous et des actions qui ne dépendent pas de vous. Les effets de telles actions ont été étudiés et sont connus. Pour vous, il s'agit d'agir sur les déterminants de santé que vous pouvez changer. Par exemple, l'activité physique ou sportive vous permet de vivre plus longtemps, mais aussi d'être mieux dans votre tête car elle diminue le stress, l'anxiété et jusqu'à 30 % moins de risque d'être déprimé, vous donne une meilleure humeur et capacité de vous souvenir des choses, d'être plus performant et concentré sur ce que vous faites, et de vous sentir meilleur.

L'éducation et l'instruction sont également des déterminants de santé qui vous donnent des compétences et des aptitudes pour votre santé, par exemple modifier vos habitudes de santé telles que suivre les prescriptions médicales, vaccins ou actes de prévention. Les personnes plus diplômées vivent plus longtemps parce que, par exemple, elles choisissent de vivre une vie



Dr Guy-Robert Auleley.

plus saine. Elles souffrent deux fois moins souvent de surpoids et d'obésité, et fument 16 % moins souvent que les autres. Dans les familles instruites, les enfants meurent moins, mangent mieux, ont moins de retard de croissance ; la santé des mères y est meilleure ; et ces familles luttent mieux contre les maladies mortelles.

Même lorsque des déterminants de santé ne dépendent pas complètement de vous, par exemple votre environnement, vous pouvez influencer, créer ou recréer les parties qui dépendent de vous pour les rendre plus favorables à votre santé : vos réseaux de soutien familial, amical, professionnel, associatif ou même de quartier ; votre niveau et statut social, emploi et conditions de travail ; votre habitat. Ces actions renforceront vos capacités personnelles.

Vous pouvez également agir favorablement pour votre santé lorsque les déterminants de santé ne dépendent pas du tout de vous. Vous avez par exemple ainsi intérêt à améliorer votre connaissance du système de santé en recherchant les bonnes informations sur des déterminants de santé tels que : le niveau d'accès aux soins des cabinets médicaux, hôpitaux, cliniques, soignants, et leur qualité ; l'existence d'actes de prévention et de formations d'éducation pour la santé ; l'efficacité du système de soins, son coût et ses délais d'attente ; la conduite d'une bonne recherche clinique car elle augmente les compétences des soignants et

la qualité des soins ; etc. Ces informations vous permettront de faire les bons choix de santé au bon moment, donc bien utiliser le système de santé, notamment en cas d'urgence. Par exemple, les accidents vasculaires cérébraux doivent être soignés rapidement, sinon il sera trop tard après plus de 4 à 5 heures sans soin : il faut donc savoir quels hôpitaux et médecins spécialistes consulter. Car certains médecins, services, cliniques, hôpitaux sont bien meilleurs que d'autres. Les conditions qui diminuent ou augmentent vos chances de meilleure santé ou survie dans un système de soins ont été étudiées et sont connues. Selon que vous les connaîtrez vous-même ou pas, vous garderez et améliorerez votre santé ou pas. Parfois, quand vous agirez sur un déterminant de santé, vous gagnerez des capacités plus grandes sur un autre déterminant de santé, améliorant encore plus votre santé. Par exemple, les pratiquants de sport et d'activité physique maintiennent et renforcent leur santé. Lorsque vous pratiquerez cette activité en groupe, vous créerez et entretiendrez un réseau de soutien et d'informations utiles, et un environnement favorable à votre santé.

La promotion de la santé concerne toute la vie, avec ou sans maladie, la prévention, l'exposition aux facteurs de risque, les soins et la guérison, le soutien face aux invalidités causées par les maladies. Elle a pour but de vous faire faire des choix responsables pour

maintenir et améliorer votre santé. Pour cela, vous devez acquérir des connaissances ou le Savoir, des aptitudes ou le Savoir-faire, et adopter des attitudes, représentations, croyances, émotions ou le Savoir-être, favorables à votre santé. L'éducation pour la santé est donc un des outils de la promotion pour la santé. Les personnes qui se soucient de leur santé ne laissent rien au hasard. Vous êtes la seule personne capable de s'en occuper pour vous-même. Personne d'autre ne le fera pour vous.

Les autorités publiques, les organismes d'assurance maladie, les entreprises et les associations, notamment caritatives, peuvent faire des actions coordonnées et globales de promotion de la santé, surtout sur les systèmes et le contexte global qu'ils peuvent modifier. Les experts de ces domaines se mobiliseront certainement pour réfléchir et proposer les actions les plus pertinentes.

En pratique, voici des actions et des objectifs possibles :

Consulter son médecin et discuter avec lui de ce texte.

S'informer et faire des actions de promotion de la santé, en particulier des actes de prévention.

Parler de la promotion de l'éducation pour la santé, la prévention des maladies et la promotion de la santé dans son entourage.

Rechercher les informations concrètes sur les déterminants de santé, notamment l'offre et la qualité des soins des cliniques, hôpitaux, cabinets de consultations, spécialistes.

Construire ses réseaux et des environnements bienveillants, amicaux et de soutien ; trouver et imiter des personnes modèles, au discours et au comportement favorables à la santé. Fuir les environnements défavorables à sa santé tels que les environnements bruyants, surtout la nuit, querelleurs, hostiles.

\* Docteur en sciences et médecin spécialiste en rhumatologie, épidémiologie et santé publique