



LA PROMOTION DE LA SANTE

I. L'éducation pour la santé

Définition :

- vise à aider **chaque individu**, à s'approprier progressivement les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement...
- Elle a pour objectif le **développement des compétences**
- vise à :
 - Faciliter l'accès aux connaissances, permettre l'acquisition de comportements favorables à la santé
 - Développer un **savoir, savoir-faire** et un **savoir-être** permettant individuellement, collectivement de maintenir, d'atteindre le plus haut degré de santé possible

II. L'éducation thérapeutique

Définition :

- Permet au patient **d'acquérir un savoir adéquat** afin d'arriver à un **équilibre** entre sa vie et le contrôle optimal de sa maladie
- Ce processus vise à **aider la patient et ses proches** :
 - À comprendre la maladie et le traitement
 - À coopérer avec les soignants
 - À vivre le plus sagement possible
 - À maintenir ou améliorer sa qualité de vie

III. Définitions de la santé

1. Santé : absence de maladie diagnostiquée par les professionnels de santé

- **Cette définition a le mérite d'offrir**
 - une vision "objectivante" des patients
 - de fournir des critères simples de décision (« je ne vous trouve rien, donc vous êtes en bonne santé »)
- **C'est une définition :**
 - objective
 - simple
 - individualiste, et surtout limitée, car si le constat d'une maladie implique une mauvaise santé, l'absence de ce constat n'implique pas que la santé soit bonne.

2. Santé = un état de complet bien-être physique, mental et social

- Première définition de l'**Organisation Mondiale de la Santé (1946)**
- C'est une vision qui n'est pas purement médicale et somatique de la santé

- Mais c'est une **définition statique** (un « état »), ce qui n'est guère compatible avec une société en évolution constante
 - Définition **utopique**, car porteuse d'espérances et de désirs illimités
3. Santé = « état physique et mental, relativement exempt de gêne et de souffrance, qui permet à l'individu de fonctionner aussi efficacement et aussi longtemps que possible dans le milieu où le hasard ou le choix l'ont placé »
- introduit la notion de **durée**
 - insiste sur le caractère **fonctionnel** de la santé : tant qu'une gêne ou une souffrance n'altèrent pas les capacités de "fonctionner", elles ne sont pas contradictoires avec une santé sinon bonne, du moins acceptable
4. Santé = ressource de la vie quotidienne – et non un but en soi – qui donne à la personne « le pouvoir d'identifier et de réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins, et évoluer avec son milieu ou s'y adapter »
- Définition de la Charte d'Ottawa (OMS, 1986)
 - La santé apparaît donc comme une **richesse** essentielle, qu'il faut **entretenir**, et si nécessaire, **restaurer**
 - A quoi sert cette richesse ?
 - à **l'épanouissement personnel**,
 - à la capacité pour le sujet de **tenir ses rôles fondamentaux** dans les **groupes sociaux** auxquels il appartient

IV. Qu'est ce qui fait que les gens sont en bonne santé ?

1. Les déterminants de la santé

- Un certain nombre de facteurs entrent en jeu pour que les gens soient en bonne santé ou non. Soulignons entre autres :
 - **l'environnement social et économique;**
 - **l'environnement physique;**
 - les **caractéristiques et les comportements personnels.**
 - On appelle ces facteurs les **déterminants de la santé.**
- Les déterminants de la santé **ne sont pas isolés les uns des autres.** Ils fonctionnent ensemble dans un système complexe.
 - Les situations dans lesquelles vivent les gens ont un **effet sur leur santé et leur bien-être.**
 - Par exemple, des facteurs comme le *logement, le revenu, le soutien social, le stress au travail et l'éducation* font aussi une grande différence sur la durée de vie des gens et sur leur qualité de vie.

- a) [Revenu et statut social](#)
 - Les recherches montrent que les **gens pauvres sont en moins bonne santé** que les gens riches
 - **L'écart des revenus** dans une société est aussi un élément clé. Plus l'écart est grand entre les personnes riches et les personnes pauvres, plus les différences sont importantes sur le plan de la santé.
- b) [Réseaux de soutien social](#)
 - **L'appui des familles, des amis et des communautés** contribue à une meilleure santé. Ce genre de soutien aide les gens à surmonter des difficultés.
- c) [Emploi et conditions de travail](#)
 - Le **chômage** est relié à une moins bonne santé. Ceux qui ont un emploi sont en meilleure santé lorsqu'ils ont plus de contrôle sur leurs conditions de travail.
- d) [Éducation](#)
 - Un bon nombre de recherches ont été effectuées pour prouver qu'il y a un lien entre les problèmes d'alphabétisation et la santé.
 - Par conséquent, plus nous sommes **éduqués, plus nous avons de chance d'être en santé.**
- e) [Environnements physiques](#)
 - La qualité de l'air et de l'eau, des milieux de travail sains, des maisons, des communautés et des routes sécurisées contribuent tous à la bonne santé.
- f) [Génétique](#)
 - Les **caractéristiques physiques héréditaires** déterminent en partie jusqu'à quel âge nous vivrons, si nous serons en santé et quelles sont les maladies que nous risquons de contracter.
- g) [Habitudes personnelles et habiletés d'adaptation](#)
 - **Habitudes personnelles** : il s'agit par exemple de voir si une personne mange bien, si elle est active, si elle fume ou consomme de l'alcool.
 - **Les habiletés d'adaptation** sont les façons dont nous entretenons des rapports avec les gens qui nous entourent et arrivons à contrôler les situations de stress et à surmonter les obstacles dans notre vie.
- h) [Développement sain de l'enfant](#)
 - Les choses qui nous arrivent **lorsque nous sommes des enfants** ont un effet sur notre santé. Ces expériences ont un **effet pendant tout le reste de notre vie.**
- i) [Services de santé](#)
 - Les gens sont en meilleure santé s'ils ont **accès à des services de prévention des maladies**, ainsi que de **maintien et de promotion de la santé.**
- j) [Sexe](#)
 - Les hommes et les femmes souffrent de diverses maladies ou malaises à des âges différents.

- k) [Culture](#)
 - Les **coutumes et les traditions des gens** ainsi que les **croyances** de la famille et de la communauté ont un effet sur la santé.

<u>Individus</u>	Catégorie	Déterminant de la santé
	Caractéristiques individuelles	Age, sexe, prédisposition biologiques et génétiques
	Habitudes de vie et comportements	Tabagisme, alimentation, activité physique, moyens de transport, drogues, alcool, rapports sexuels,...
<u>Environnement</u>	Environnement social	Qualité du milieu de vie (famille, école, travail, services de gardes...), soutien social, sécurité, ...
	Environnement physique	Qualité de l'eau potable, qualité de l'air, sols, déchets, qualités des produits de consommations...
	Environnement économique	Revenu, répartition de la richesse, emploi,...
<u>Contexte sociétal</u>	Facteurs sociétaux	Démocratie, lutte contre la pauvreté, implication des citoyens dans la prise de décision, accès équitable aux ressources...

V. [La promotion de la santé](#)

- 1) Qu'est ce qu'on entend par « promotion de la santé » ?
 - La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un **plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci.**
 - C'est la définition donnée **par la Charte d'Ottawa (1986)**

2) La chartre d'Ottawa (1986)

- De cette définition découlent des stratégies qui dépassent les actions d'éducation pour la santé ou les actes préventifs visant le seul individu.
- Il s'agit donc aussi :
 - d'élaborer une **politique publique saine**
 - de créer des **milieux favorables**
 - de renforcer l'**action communautaire**
 - de développer les **aptitudes personnelles**
 - de **réorienter les services de santé**

Les préalables :

- se **loger**
- se **nourrir** convenablement
- accéder à l'**éducation**
- disposer d'un **revenu minimum**
- **écosystème stable**
- être **traité équitablement**

a) Elaborer une politique publique saine

- La promotion de la santé va **bien au-delà des soins**.
- Elle inscrit la santé à l'ordre du jour des responsables politiques des divers secteurs
 - en les éclairant sur les conséquences que leurs décisions peuvent avoir sur la santé,
 - et en leur faisant admettre leur responsabilité à cet égard.

b) Créer des milieux favorables

- La **protection des milieux naturels et artificiels** et la **conservation des ressources naturelles** doivent recevoir une attention majeure dans toute stratégie de promotion de la santé.

c) Renforcer l'action communautaire

- La promotion de la santé procède de la participation effective et concrète de la population pour atteindre un meilleur niveau de santé.
- Cela exige l'accès illimité et permanent aux informations sur la santé, aux possibilités de santé et à l'aide financière.

d) Acquérir des aptitudes individuelles

- La promotion de la santé soutient le développement individuel et social en offrant des informations, en assurant l'éducation pour la santé et en perfectionnant les aptitudes indispensables à la vie.
- Ce faisant, elle permet aux gens d'exercer un plus grand contrôle du public dans les questions sanitaires.

e) Réorienter les services de santé

- La réorientation des services de santé doit mener à un changement d'attitude et d'organisation au sein des services de santé, recentrés sur l'ensemble des besoins de l'individu perçu globalement.

VI. Conclusion

La promotion de la santé est fusion entre deux courants :

- **L'éducation à la santé**
- **L'intervention sur les politiques publiques**

L'éducation pour la santé vise principalement à aider les gens à modifier leurs habitudes de vie.

Les interventions sur les politiques publiques ont pour but d'améliorer les conditions de vie (habitation, transport, éducation, services sociaux).

La promotion de la santé peut donc se définir comme **une combinaison d'activités** :

- d'éducation pour la santé
- et de pratiques de politiques publiques saines,
- dans une optique de participation : il s'agit de reconnaître les personnes et les groupes concernés comme des acteurs.

