

La promotion de la santé

I. Définition de l'éducation pour la santé :

Elle 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.

Ce n'est pas simplement de l'information, ça donne aussi des compétences.

Elle a pour objectif de **développer des compétences** :

- **facilite l'accès aux connaissances**, permettre l'acquisition de comportements favorables à la santé.
- **Développer un savoir, savoir faire, savoir être** permettant individuellement et collectivement d'atteindre, de maintenir le plus haut degré de santé possible.

II. Définition de l'éducation thérapeutique :

Elle concerne les gens atteints de maladies.

Elle a pour but de **donner des connaissances et des compétences au patient pour apprendre à gérer sa maladie au mieux.**

Ce processus vise à aide le patient et ses proches :

- à **comprendre la maladie et le traitement**
- à **coopérer avec les soignants**
- à **vivre le plus sainement possible**
- à **maintenir ou améliorer sa qualité de vie.**

III. Définition de la santé :

1) La santé est l'absence de maladie diagnostiquée par les professionnels de santé.

- Définition utilisée à 90% encore aujourd'hui.

- **Définition objectivante** (je ne vous trouve rien donc vous êtes en bonne santé)
- Elle est **trop limitée**.
- *Ce n'est pas parce que le médecin ne trouve rien que le patient est sain pour autant !*

2) La santé est un état complet de bien être physique, mental et social :

- **1^{ère} définition de l'OMS (1946)**
- Elle n'est **pas purement médicale**, elle rajoute des dimensions mentale, psychique et sociale.
- C'est une **définition statique**, pas compatible avec une société en évolution constante.
- Elle est **utopique et incomplète** (pas réaliste).

3) La santé est un 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 :

- **Définition fonctionnelle** : 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.
- Introduit la **notion de durée**.

4) La santé est une 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 l'OMS dans la charte d'Ottawa (1986)**.
- La santé permet à l'individu de réaliser ces objectifs.
- La santé est une **richesse essentielle** et permet l'épanouissement personnel.

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

- ⇒ Les **déterminants de la santé** sont des facteurs connus qui rentrent en jeu pour que les gens soient en bonne santé.
- environnement **social et économique**
 - environnement **physique**
 - caractéristiques du **comportement**
1. **Revenu et statut social** (les gens pauvres sont en moins bonne santé que les riches)
 2. **Réseau de soutien social** (famille, amis, entourage, contribuent à une meilleure santé et à surmonter des difficultés)
 3. **Emploi et conditions de travail** (le chômage contribue à une moins bonne santé et les personnes qui ont un plus grand contrôle sur leurs conditions de travail sont en meilleure santé)
 4. **Education** (plus les gens sont éduqués, plus ils ont de chance d'être en bonne santé)
 5. **Environnement physique** (qualité de l'air, de l'eau, des milieux de travail sains...)
 6. **Génétique** (le capital génétique détermine la bonne santé ou la mauvaise santé, mais on ne peut pas agir dessus)
 7. **Comportements et capacités d'adaptation** (nos attitudes personnelles (tabac, alcool...), nos facultés d'adaptation (situation de stress))
 8. **Développement sain de l'enfant** (+++) (les expériences vécues pendant l'enfance peuvent avoir un effet tout au long de la vie sur la santé et le bien être)
 9. **Services de santé** (+++) (les gens sont en meilleure santé s'ils ont accès à des services de prévention des maladies, de maintien et de promotion de santé)
 10. **Sexe masculin ou féminin** (selon l'âge et le sexe, pas les mêmes pathologies)
 11. **Culture** (les croyances et traditions déterminent la santé)

V. La promotion de la santé :

Définition de la charte d'Ottawa de 1986: c'est le **processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci**.
Ça concerne l'environnement et le comportement des personnes.

L'élément important, c'est la **notion d'inter-sectorialité**. Il faut agir sur les déterminants sociaux, économiques (secteur qui ne sont pas de la santé mais interagissent quand même). Il faut :

- **élaborer une politique publique saine** : sensibiliser les responsables politiques des autres secteurs sur les conséquences que leurs décisions peuvent avoir sur la santé.
- **créer des milieux favorables** (espaces verts, pas de pollution)
- **renforcer l'action communautaire** (soutien social)
- **développer les aptitudes personnelles** : leur donner toutes les informations et leur donner accès à de bonnes informations.
- **réorienter les services de santé**.

Préalables requis avant la promotion de la santé :

- **possibilité de se loger, se nourrir**
- **accéder à l'éducation**
- **avoir un revenu minimum**
- **avoir un écosystème stable**
- **être traité équitablement.**

=> Donc la promotion de la santé passe par l'éducation pour la santé et interventions sur les politiques publiques.