

# Savoir comment influencer positivement sa propre santé

Un mode de vie sain est une question de responsabilité individuelle. Diverses offres aident les personnes en Suisse à s'engager pour leur propre santé. Voici deux exemples de projet dans les cantons de Zoug et de Zurich.

Après le subit décès de son mari, Pia Ackermann\* (67 ans) a vécu une période de forte dépression. Bien que vivant dans une commune d'assez petite taille dans le canton de Zoug, elle n'avait pour ainsi dire plus que de très rares contacts sociaux. C'est alors qu'elle a spontanément répondu à l'invitation de sa commune à une réunion de motivation pour l'offre «Gesund altern im Kanton Zug» (Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug), un projet destiné aux personnes du troisième âge. Deux ans plus tard, Pia Ackermann fait maintenant partie d'un petit groupe d'aînés qui font régulièrement des randonnées et qui de temps en temps cuisinent aussi ensemble. Chaque jour, elle reçoit ou lance un coup de fil à une participante du groupe. Aujourd'hui, elle dit que: «Cette réunion de motivation m'a sauvé la vie.»

Mirjam Gieger, responsable du projet à Pro Senectute Zoug, se réjouit de ces réactions, bien que sauver des vies ne fait pas à proprement parler partie de son cahier des charges. «Lorsque des personnes retrouvent leur joie de vivre, ce projet a plus qu'atteint son objectif.» Le programme «Vieillir en bonne santé» a été développé par Pro Senectute Zoug il y a près de dix ans pour améliorer les compétences en santé de la population de plus de 65 ans. Avec ce programme, les aînés peuvent bénéficier d'une offre facilement accessible pour aborder dans un environnement agréable les questions les plus diverses concernant leur santé et pour influencer positivement cette dernière. Le but est aussi que les aînés puissent le plus longtemps possible s'autodéterminer et vivre de manière autonome. Des aides et des conseils sont fournis aux personnes intéressées dans le cadre de cours autour du thème de la santé, de consultations individuelles et avec du matériel d'informations aisé à comprendre.

## De la fiabilité des informations

Etre compétent en matière de santé n'est pas une question qui concerne uniquement l'âge, elle nous concerne tous, et

cela dans chaque phase de notre vie. Sont compétents en santé celles et ceux qui, dans leur vie quotidienne, prennent des décisions qui ont un impact positif sur leur santé. Des études montrent que la moitié environ des habitants de Suisse jugent leurs compétences en santé comme problématiques. Beaucoup de personnes ont de plus en plus de difficultés à se repérer dans un système de santé dont la complexité augmente de jour en jour. La multiplicité des informations, en partie contradictoires et difficiles à comprendre, fait naître chez de nombreuses personnes un sentiment d'insécurité.

Tous ces facteurs peuvent avoir une influence négative sur la santé:

- accès limité aux programmes de prévention et de prévoyance
- comportements à risques plus fréquents
- diagnostics plus tardifs
- succès plus faibles des traitements suite à une mauvaise autogestion dans la prise de médicaments
- attitude plus négative face aux maladies chroniques
- moins bonne utilisation du système de santé et recours plus fréquents à des services d'urgence

Les compétences en santé requièrent la capacité de trouver, de comprendre et d'analyser des informations sur la santé et d'agir en conséquence – et cela peu importe s'il s'agit de rester en bonne santé, de prévenir des maladies ou de mieux gérer des maladies chroniques.

Qu'une personne ou un groupe de population dispose de hautes compétences en santé dépend de divers facteurs d'influence. En font partie la formation, les revenus, l'âge, le genre ou le pays d'origine. Dans l'optique d'une égalité des chances en matière de santé, il importe d'agir pour contrer ces influences. Dans ce cas, un élément central est que les organisations de santé disposent elles-mêmes de bonnes compétences en santé et qu'elles adaptent leur communication aux groupes cibles. Ce n'est qu'à cette condition qu'elles pourront soutenir au mieux des personnes qui

demandent des conseils ou qui ont besoin d'un traitement à agir et de prendre des décisions de manière autonome.

## Des investissements réducteurs de coûts

Les compétences en santé ont des effets dans tous les domaines de la vie: elles influencent aussi bien nos décisions lors de l'achat d'aliments que la manière dont nous gérons le stress sur notre lieu de travail. Elles nous soutiennent dans notre décision d'arrêter de fumer et pour utiliser des médicaments de manière responsable. Mais les compétences en santé déchargent surtout à long terme le système de santé et aident ainsi à en diminuer les coûts.

Les projets de promotion des compétences en santé sont un bon investissement. Comme dans le cas de Madame Ackermann, ils peuvent avoir des effets très positifs sur la qualité de vie. Les réussites dans ce domaine sont nombreuses: grâce à des programmes ciblés de promotion de l'activité physique en milieux scolaires, des élèves sont en meilleure forme. Un outil numérique d'autogestion de l'alcool aide les personnes qui veulent sortir de cette addiction à éviter les interruptions de leur traitement et les rechutes.

*Isabel Perego  
Promotion Santé Suisse*

\*Nom d'emprunt

## Infos:

[www.zamegolaufe.ch](http://www.zamegolaufe.ch)  
**MARCHONS ENSEMBLE:** le Canton de Genève (Viva Lancy a reçu un des prix Radix Commune en santé)  
[www.nfbb.ch](http://www.nfbb.ch)  
 Publication des résultats de recherche du projet ZÄMEGOLAUFÉ dans l'International Journal of Public Health, mars 2019

## Prix Compétences en santé

«Gesund altern im Kanton Zug» (Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug) a obtenu en 2019 le 2<sup>e</sup> prix qui récompense des projets innovateurs en matière de promotion des compétences en santé dans la population. Ce prix est décerné tous les deux ans par l'Alliance Compétences en santé, une plateforme qui met en réseau les acteurs des domaines de la santé, de la science, de l'éducation, de la politique, de l'économie et des médias afin de promouvoir les compétences en santé en Suisse. Elle soutient ou réalise des projets de promotion de la santé comme par exemple le nouveau guide d'action qui contient des approches et des idées sur ce thème et qui est disponible en ligne sur le site de l'Alliance.

## Promotion de la santé: 21<sup>e</sup> Conférence nationale

La 21<sup>e</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé se penchera sur la question de savoir comment les compétences en santé peuvent être promues dans l'ensemble de la population et en particulier dans les groupes de population vulnérables. Un accent sera également mis sur l'évolution technologique et les nouvelles possibilités de promotion de la santé. La conférence aura lieu jeudi 30 janvier 2020, au Kursaal à Berne.



Un petit groupe de seniors habitant Wetzikon dans le canton de Zurich se réunit régulièrement pour faire des balades ensemble. Le projet s'appelle ZÄMEGOLAUFE (Marchons ensemble).

Photo: Promotion Santé Suisse

## «Lorsque des personnes s'engagent dans un groupe, cela libère d'incroyables forces»



Kaba Dalla Lana est l'initiatrice de l'offre ZÄMEGOLAUFE (Marchons ensemble), qui organise régulièrement des promenades pour des aînés à proximité de là où ces personnes vivent. Photo: mäd.

### Madame Dalla Lana, expliquez-nous ce qu'est ZÄMEGOLAUFE?

**Kaba Dalla Lana:** Des personnes âgées de plus de 60 ans se retrouvent pour marcher ensemble. En plus de cette activité physique régulière, ce projet encourage les échanges sociaux. Il est développé et dirigé par une petite

équipe de bénévoles. Nous proposons gratuitement des parcours de trois niveaux d'intensité différente. Le groupe cible sont des personnes de plus de 60 ans qui souhaitent bouger plus, mais auxquelles les offres habituelles de randonnées demandent un effort trop important. Tout le monde peut participer à simplement se promener ensemble – actuellement à Wetzikon, Uster, Horgen et Zumikon. Les communes de Rüslikon, Küsnacht, Wädenswil, Bülach et Grüningen suivront en 2020.

### Comment ZÄMEGOLAUFE a-t-il été créé?

**Kaba Dalla Lana:** Ce projet a été développé en 2015 dans la commune de Wetzikon par une équipe de recherche de l'Université de Zurich dirigée par le professeur Milo A. Puhon et avec des représentants du groupe cible. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, c'est le Réseau Mouvement et Rencontre (Netzwerk für Bewegung und Begegnung) qui est responsable de le faire connaître et réaliser sur le plan national.

### Ce projet peut-il être multiplié?

**Kaba Dalla Lana:** Oui, bien sûr! Nous nous chargeons de son organisation. La commune intéressée n'a aucun effort spécial à fournir, seulement une contribution financière unique pour son lancement. Promotion Santé Suisse soutient la multiplication au niveau national. Le programme d'action cantonal de Zurich appuie ce projet dans les douze premières communes. Notre objectif d'ici 2022 est de le réaliser dans 60 communes un peu partout en Suisse.

### Quels sont les autres aspects positifs?

**Kaba Dalla Lana:** Le groupe cible doit être impliqué. Lorsque des personnes s'engagent pour leur groupe, cela libère d'incroyables forces! Avec ZÄMEGOLAUFE peut se créer dans un village ou un quartier une «Communauté d'entraide» dont les effets vont bien au-delà de la simple amélioration de la force musculaire!

Interview: Isabel Perego  
Promotion Santé Suisse