

Bien entourer

**PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ**



Dre Jocelyne Sauvé
JMSP, 10 novembre 2011



bientourés.com

Bouger plus. Manger mieux. Vivre mieux.

**Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie**

Québec



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES MALADIES CHRONIQUES

Le problème...



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES MALADIES CHRONIQUES - Des effets dévastateurs -

- Fardeau important pour les individus, les familles et la société
- Plus de la moitié des décès prématurés
- De nombreuses incapacités → *Qualité de vie*

La mort est inévitable, mais une mauvaise santé prolongée ne l'est pas. La lutte contre les maladies chroniques permet aux gens de vivre plus longtemps et en meilleure santé. OMS, 2006

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES MALADIES CHRONIQUES - La situation en Montérégie -

- Près d'un adulte sur 5 souffre d'au moins une maladie chronique
- Près des 2/3 présentent au moins un facteur de risque intermédiaire (hypertension, obésité, cholestérol ↑)
- 60 % des décès de la région sont dus aux maladies cardiovasculaires et aux cancers

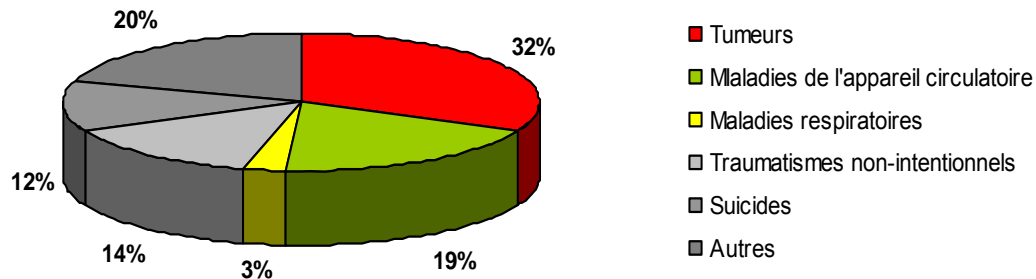
Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ

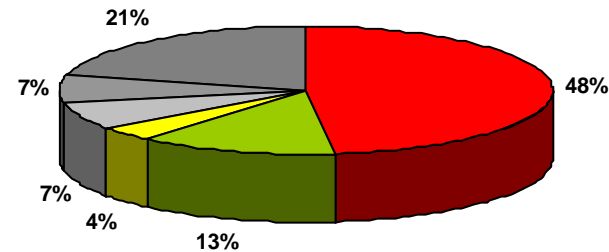


LES MALADIES CHRONIQUES - La situation en Montérégie -

Proportion des années potentielles de vie perdus selon les causes de décès, **hommes**,
Montérégie, 2004-2007



Proportion des années potentielles de vie perdus selon les causes de décès, **femmes**,
Montérégie, 2004-2007



IL EST URGENT D'AGIR !

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES MALADIES CHRONIQUES

Miser sur la prévention



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES MALADIES CHRONIQUES

- La promotion de saines habitudes de vie -

80 % des maladies cardiovasculaires et du diabète et 40 % des cancers pourraient être évités en adoptant une alimentation saine, en faisant régulièrement de l'exercice physique et en arrêtant le tabac. OMS, 2006



- Faire de l'activité physique, avoir un poids santé et ne pas fumer retarderait de **7 à 13 ans** la survenue d'incapacités
- ON PEUT VIVRE PLUS LONGTEMPS ET EN MEILLEURE SANTÉ

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES MALADIES CHRONIQUES - Miser sur la prévention -

- 750 000 Québécois, soit 2 adultes sur 3, disent vouloir améliorer leur état de santé
- Neuf fois sur dix, ils entendent modifier leurs habitudes de vie



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE EN MONTÉRÉGIE

- 77 % de la population ne fument pas
- 54 % consomment au moins cinq portions de fruits et légumes par jour
- 32 % font de l'activité physique de loisir au moins trois fois par semaine durant au moins 30 minutes

Seulement 18 % ont adopté ces trois comportements

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE De l'intention à l'action!



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Comment faciliter des choix santé -

- Les choix en termes d'habitudes de vie ne dépendent pas seulement de la volonté des individus
- Responsabilité individuelle ET collective

Une des solutions

Transformer les milieux pour offrir des environnements favorables

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Les environnements favorables -

Physique

- Présence de d'infrastructures sécuritaires de sport et de loisir (parcs, pistes cyclables, etc)
- Mesure apaisement de la circulation
- Présence de marchés offrant des fruits et légumes frais

Économique

- Coûts avantageux des aliments sains
- Accès gratuits ou à bas prix aux installations sportives

- Loi sur la tabac
- Politique alimentaire
- Politique familiale

Politique

Socio-culturel

- Développement d'une norme sociale qui valorise les saines habitudes de vie (exemple du tabac)
- Consolidation de liens sociaux via le partage de repas



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - De l'intention à l'action -

- Pouvoir et responsabilités partagés entre plusieurs milieux et acteurs
- Actions complémentaires
- Requiert une collaboration
- **Rentable pour tous!**



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE Les municipalités



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Les municipalités -

- Acteur de premier plan; tout le monde vit dans une municipalité!
- Des leviers et moyens d'actions privilégiés
- De nombreuses municipalités sont déjà impliquées...

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Les municipalités -

Quelques exemples d'actions...

- Soutenir la création de jardins communautaires et collectifs.
- Appuyer la mise en place de marchés de producteurs maraîchers et de marchés ambulants.
- Améliorer l'offre de boissons et d'aliments sains à prix abordables dans les concessions municipales et lors d'événements spéciaux.
- Améliorer l'accès à l'eau potable, saine et gratuite dans les endroits publics municipaux.

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Les municipalités -

Quelques exemples d'actions...

- Mettre en place des mesures d'apaisement de la circulation aux endroits stratégiques (passages piétonniers, réduction de la vitesse, marquage au sol, etc.).
- Aménager des infrastructures piétonnières et cyclables sécuritaires et favorables aux déplacements actifs.
- Augmenter l'accès aux installations sportives et récréatives.
- Aménager des corridors scolaires pour encourager les déplacements actifs sécuritaires des écoliers.

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Les municipalités -

Quelques exemples de leviers...

- Politique familiale municipale
- Plan d'urbanisme
- Approche 0-5-30 municipale
- Municipalité active
- Villes et villages en santé (VVS)
- Municipalité amie des aînés (MADA)
- Approche de développement durable

Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE

Le réseau de la santé



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



LES SAINES HABITUDES DE VIE - Le rôle du réseau de la santé -

- Responsabilité populationnelle quant à la santé
- Interventions efficaces ou prometteuses pour améliorer la santé
- Accompagnement personnalisé
- Concertation entre les partenaires concernés



Bien entourer

PENSER • AMÉNAGER • RÉINVENTER
NOS ENVIRONNEMENTS POUR DES GÉNÉRATIONS EN SANTÉ



PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES PAR L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

- Un fardeau inquiétant
- Une situation modifiable
- Les environnements favorables, une voie d'action possible
- Unifier les efforts et les ressources

POUR DES MILIEUX DE VIE EN SANTÉ