

Santé et bien-être sous l'angle du
climat et de la durabilité

De la santé planétaire à la campagne 12 mois - 12 actions

Atelier Communes et Climat
Jeudi 7 novembre 2024
Pre Johanna Sommer



Objectifs



Comprendre les liens entre
le système de soins
et l'environnement



Découvrir la campagne
12 mois 12 actions

Liens entre
environnement et
système de santé





Health Topics ▾

Countries ▾

Newsroom ▾

Emergencies ▾

[Home](#) / [Newsroom](#) / [Commentaries](#) / [Detail](#) / We must fight one of the world's biggest h

We must fight one of the world's biggest health threats: climate change

3 November 2023



**Dr Tedros
Adhanom
Ghebreyesus**

WHO Director-
General
World Health
Organization

The WONCA Working Party on the Environment Statement to Protect Health by committing to fossil fuel non-proliferation and climate action

The burning of fossil fuels (coal, oil and gas) has profound health impacts. It contributes to air pollution and is the major driver of climate change. Air pollution from burning fossil fuels has been estimated to **contribute to**

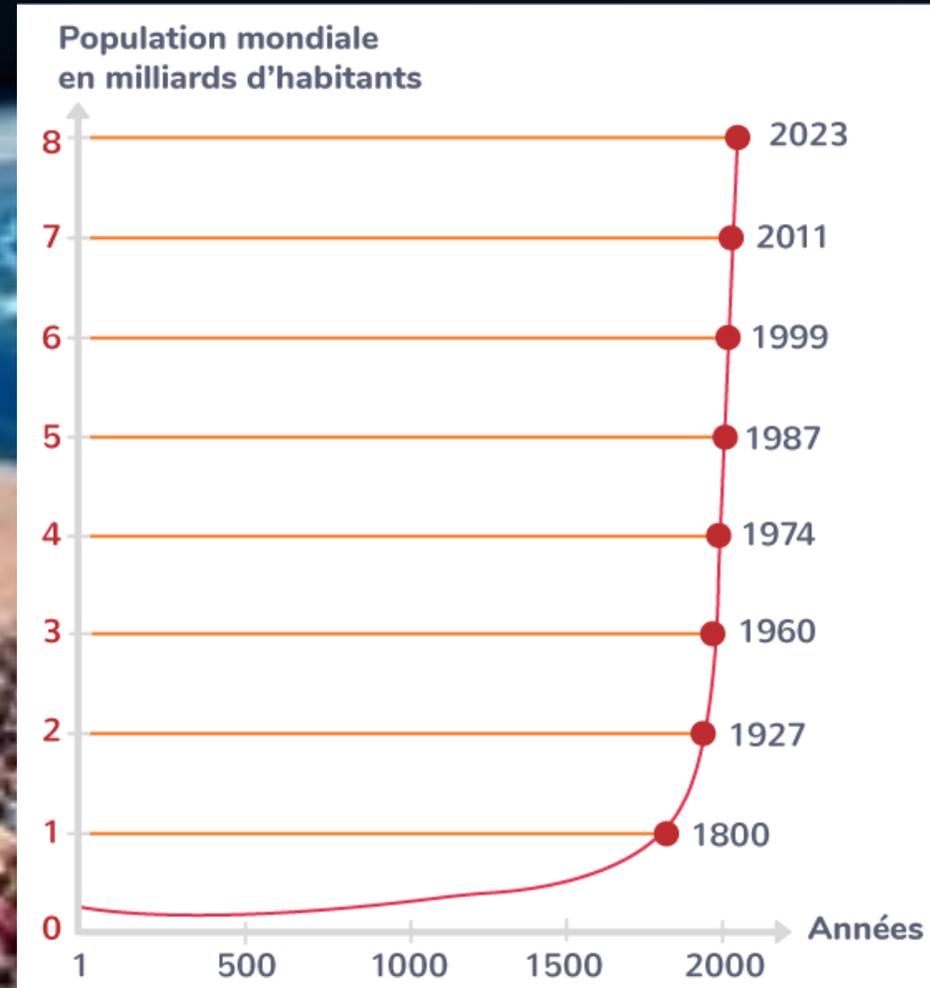
- **approximately 1 in 5 deaths globally.** Climate change is already affecting health and remains the **greatest global health threat of the 21st century.** Our reliance on coal, oil and gas **threatens lives, livelihoods, and the ability of the planet to sustain human wellbeing.**



Il était une fois....

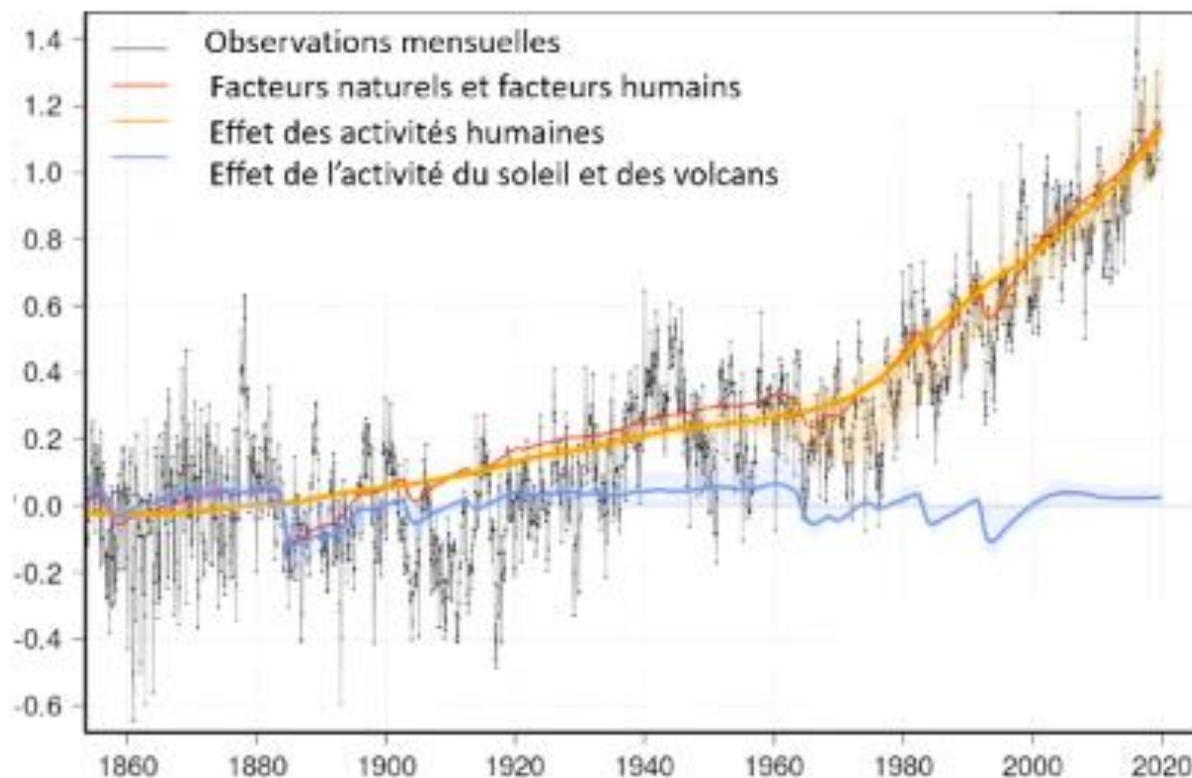


**Population mondiale:
Augmentation de
1 à plus de 8
milliards en 200 ans**



Réchauffement à la surface de la Terre

par rapport à 1850-1900 (°C)

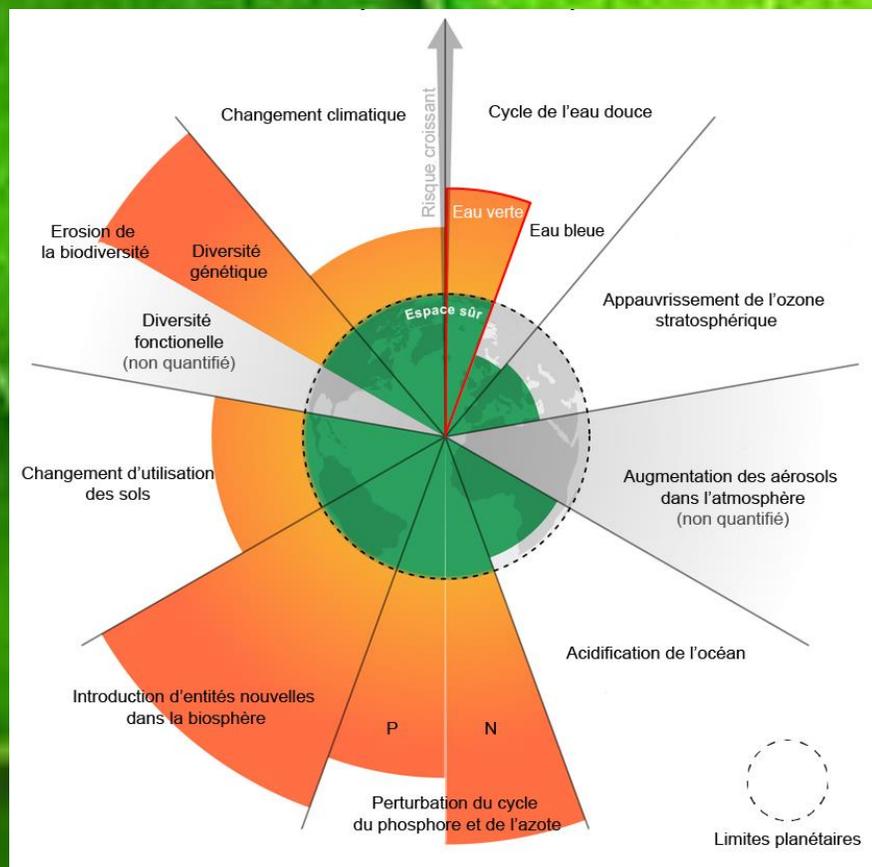


Global warming Index, U. Oxford, 2019

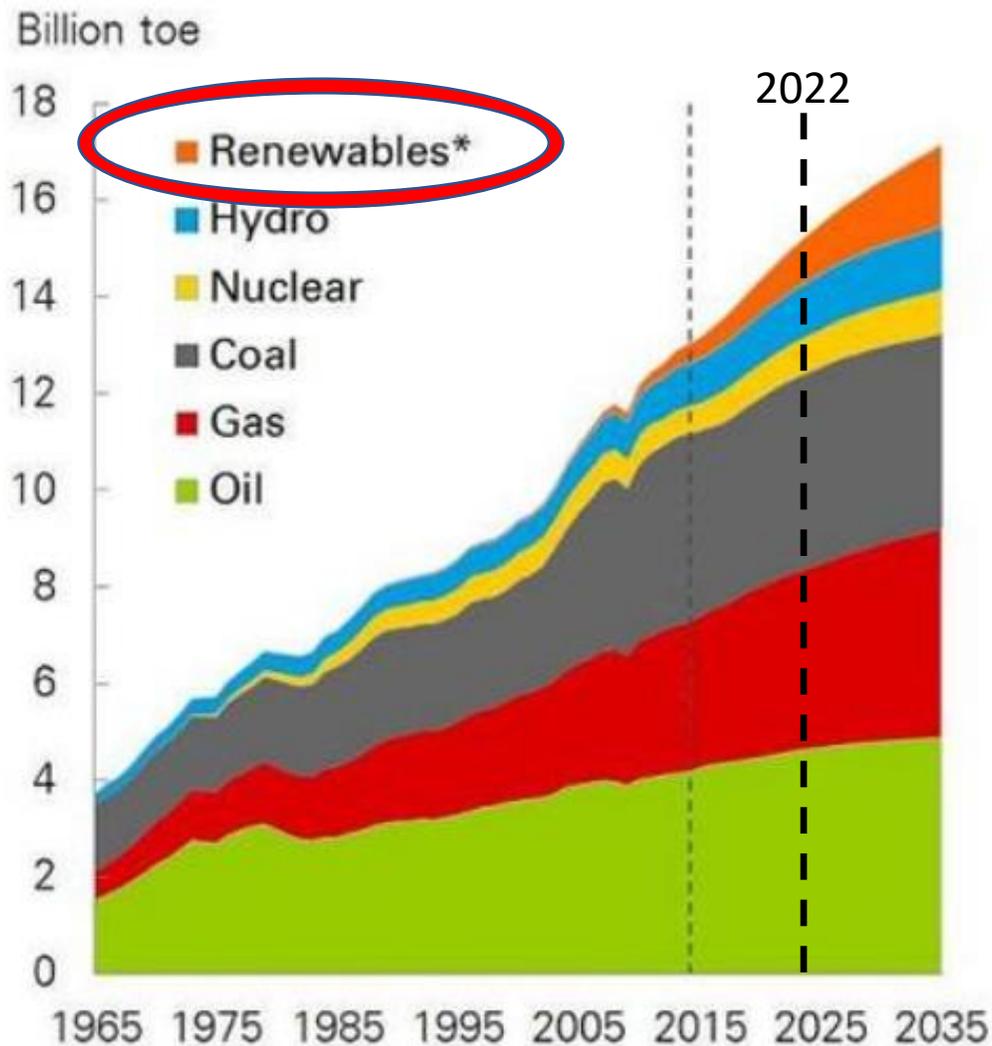


Repris de: Valérie Masson-Delmotte, <https://www.unige.ch/public/evenements/lecons-ouverture/lecon-douverture-de-printemps/>

Janvier 2022: dépassement de la 6^e limite planétaire des ressources: l'eau douce



Primary energy consumption by fuel





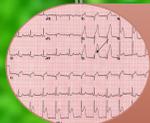
Événements climatiques extrêmes



Maladies émergentes et vectorielles



Effets des pollutions (air, eau)



Maladies de civilisation



Agriculture et système alimentaire

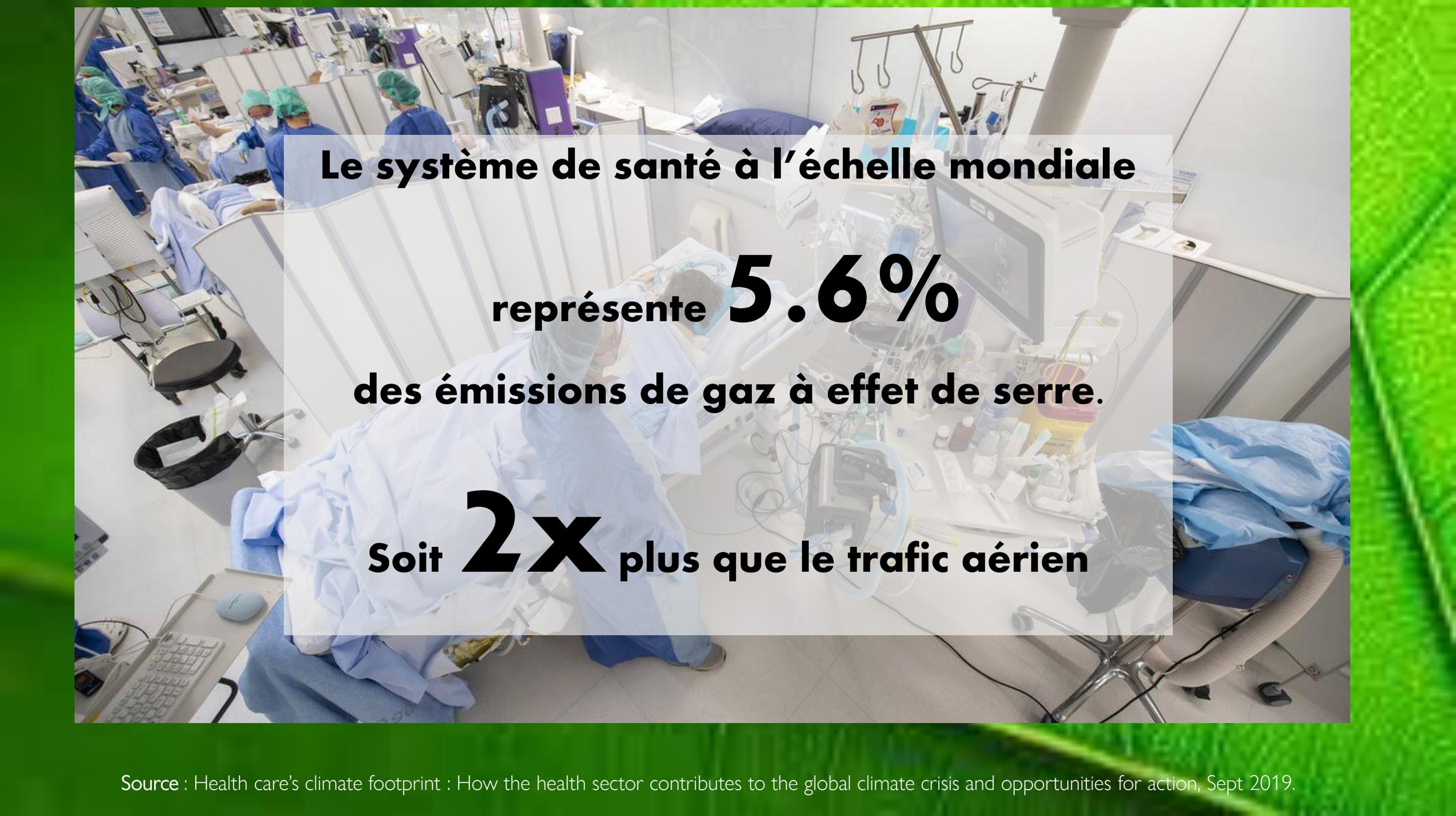


Santé mentale



Vulnérabilités et inégalités sociales





Le système de santé à l'échelle mondiale

représente 5.6%

des émissions de gaz à effet de serre.

Soit 2x plus que le trafic aérien













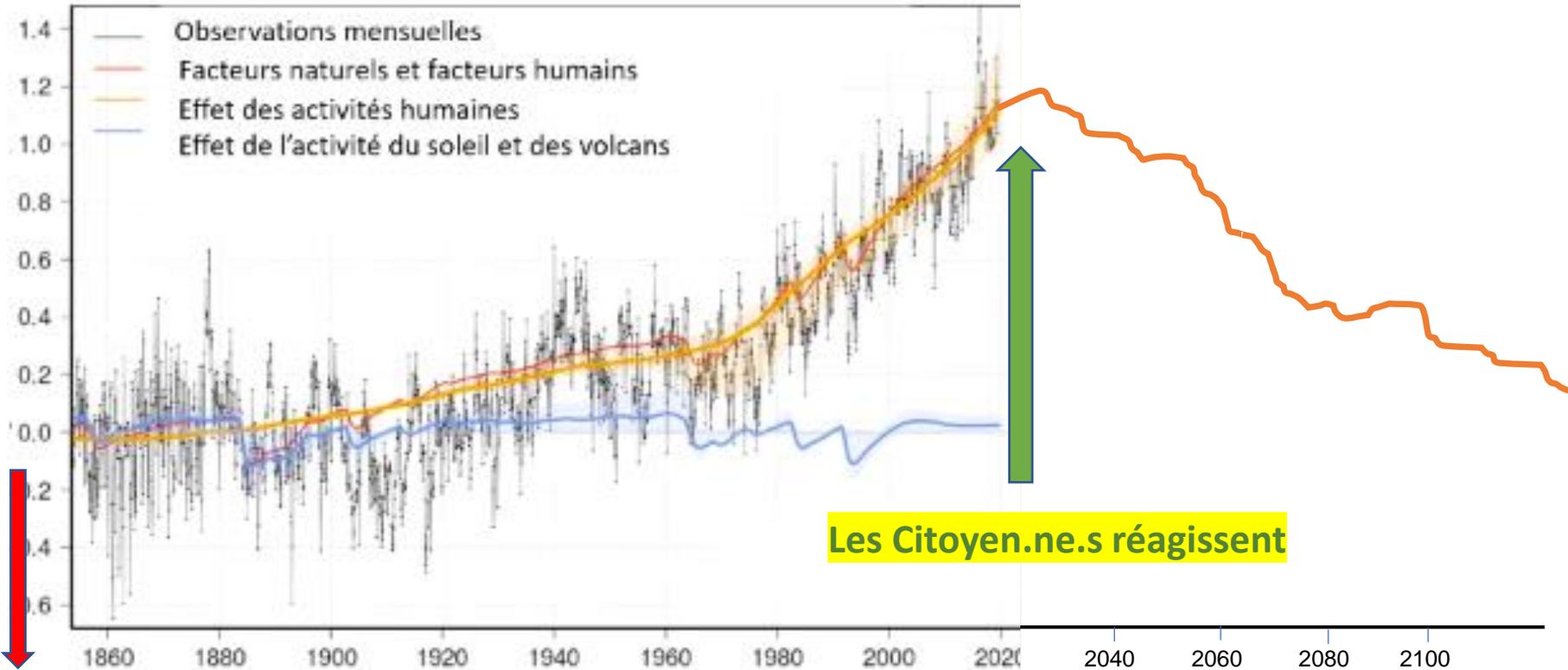






Réchauffement à la surface de la Terre

par rapport à 1850-1900 (°C)



Les Citoyen.ne.s réagissent

Révolution industrielle

Global warming index, U. Oxford, 2019

Ce changement est impossible sans chacun de nous!



Références

- OMS:

<https://www.who.int/fr/news/item/06-04-2022-who-urges-accelerated-action-to-protect-human-health-and-combat-the-climate-crisis-at-a-time-of-heightened-conflict-and-fragility>

- Lancet countdown report:

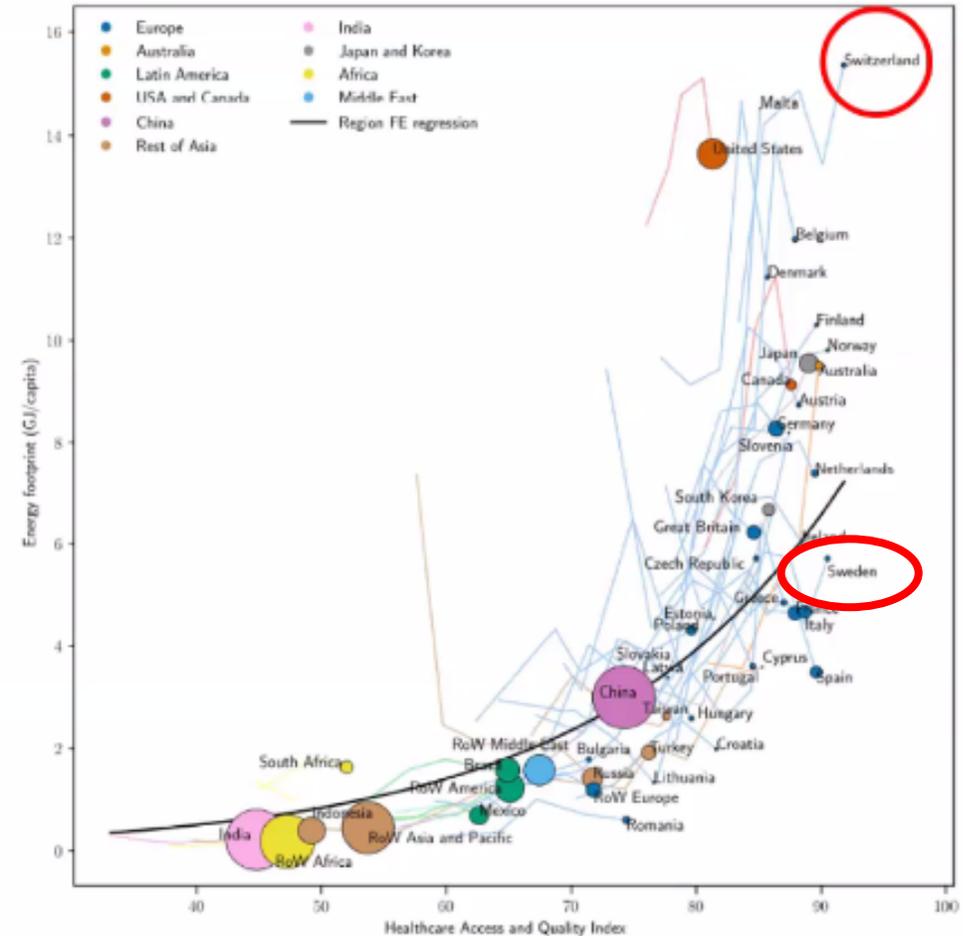
<https://www.lancetcountdown.org/2021-report/>

- Musique: Einaudi In un altre vita

L'empreinte carbone du système de soins

Table 1. Health carbon footprints (HCF) in 2014 in absolute terms, per capita and as percentage of the national carbon footprint (CF). Israel and New Zealand are listed at the bottom with the last year where health care expenditures were available.

Country	HCF (Mt)	HCF/cap (tCO ₂ /cap)	Share of CF (%)
AUS	19.5	0.83	4.2
AUT	6.8	0.8	6.7
BEL	7.5	0.66	7.7
CAN	29.7	0.83	5.1
CHE	5.9	0.73	5.9
CHN	600.6	0.44	6.6
CZE	4.8	0.46	4.5
DEU	55.1	0.68	6.7
DNK	4	0.71	6.4
ESP	19.2	0.41	5.5
EST	1.2	0.88	5.2
FIN	3.9	0.72	5.3
FRA	34.4	0.52	6.9



Andrieu B et al. The Lancet Planetary Health, Volume 7, Issue 9, 2023, Pages e747-e758, [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00169-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00169-9).

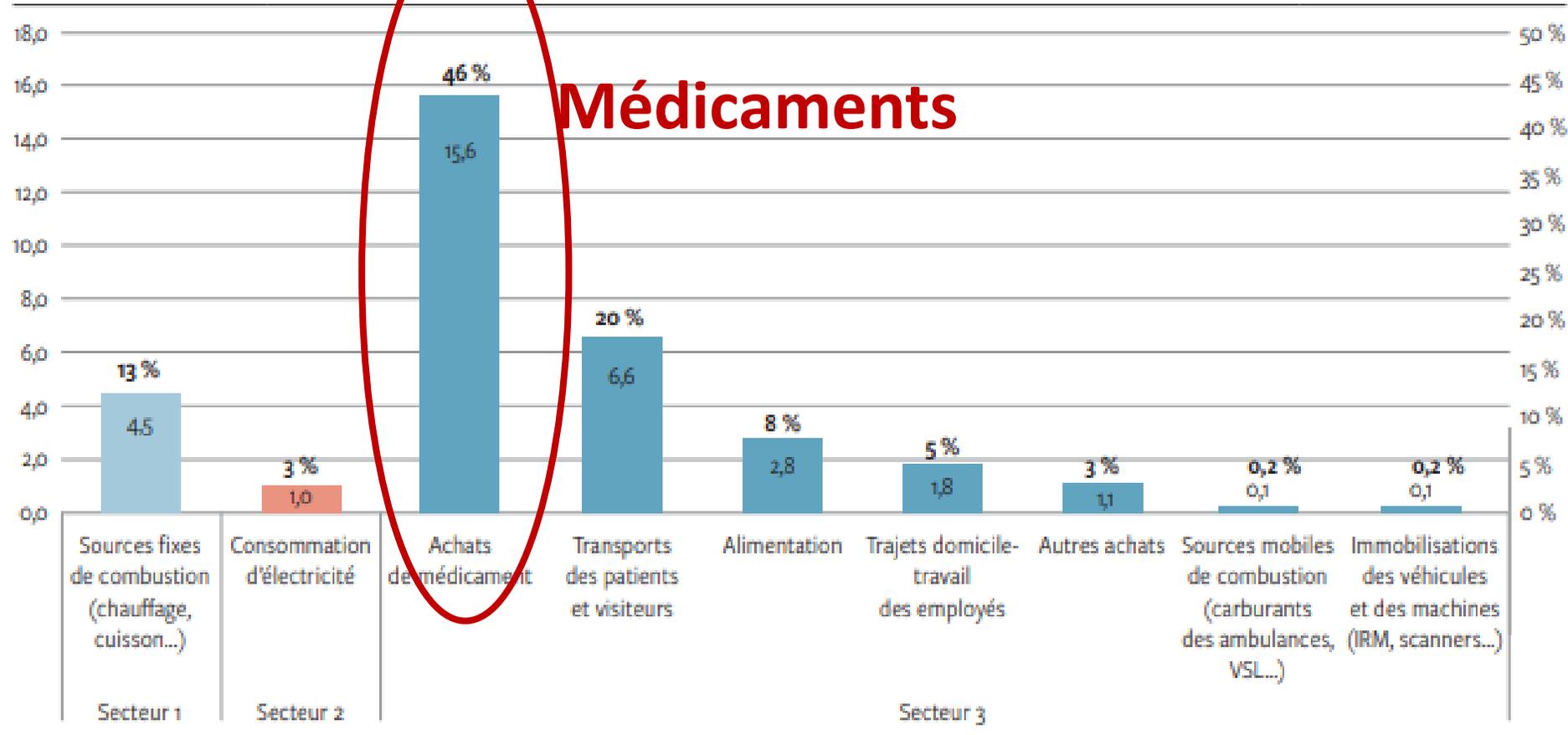
Sources de l'impact environnemental du système de soins

FIG 1

Répartition des émissions de gaz à effet de serre du secteur de la santé (MtCO₂e)

Calcul The Shift Project.

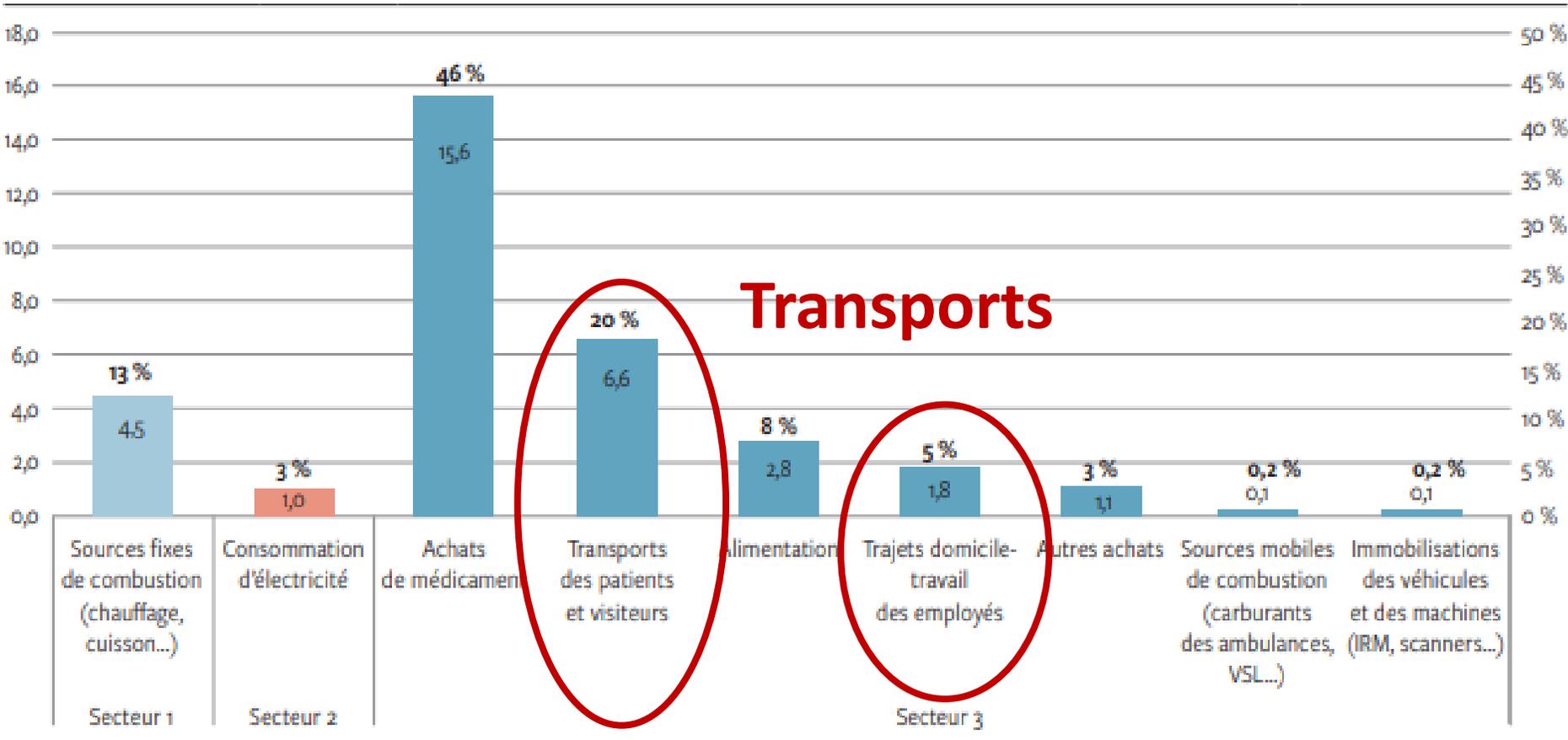
MtCO₂e: millions de tonnes CO₂ équivalent; VSL: véhicules sanitaires légers.



Sources de l'impact environnemental du système de soins

Calcul The Shift Project.

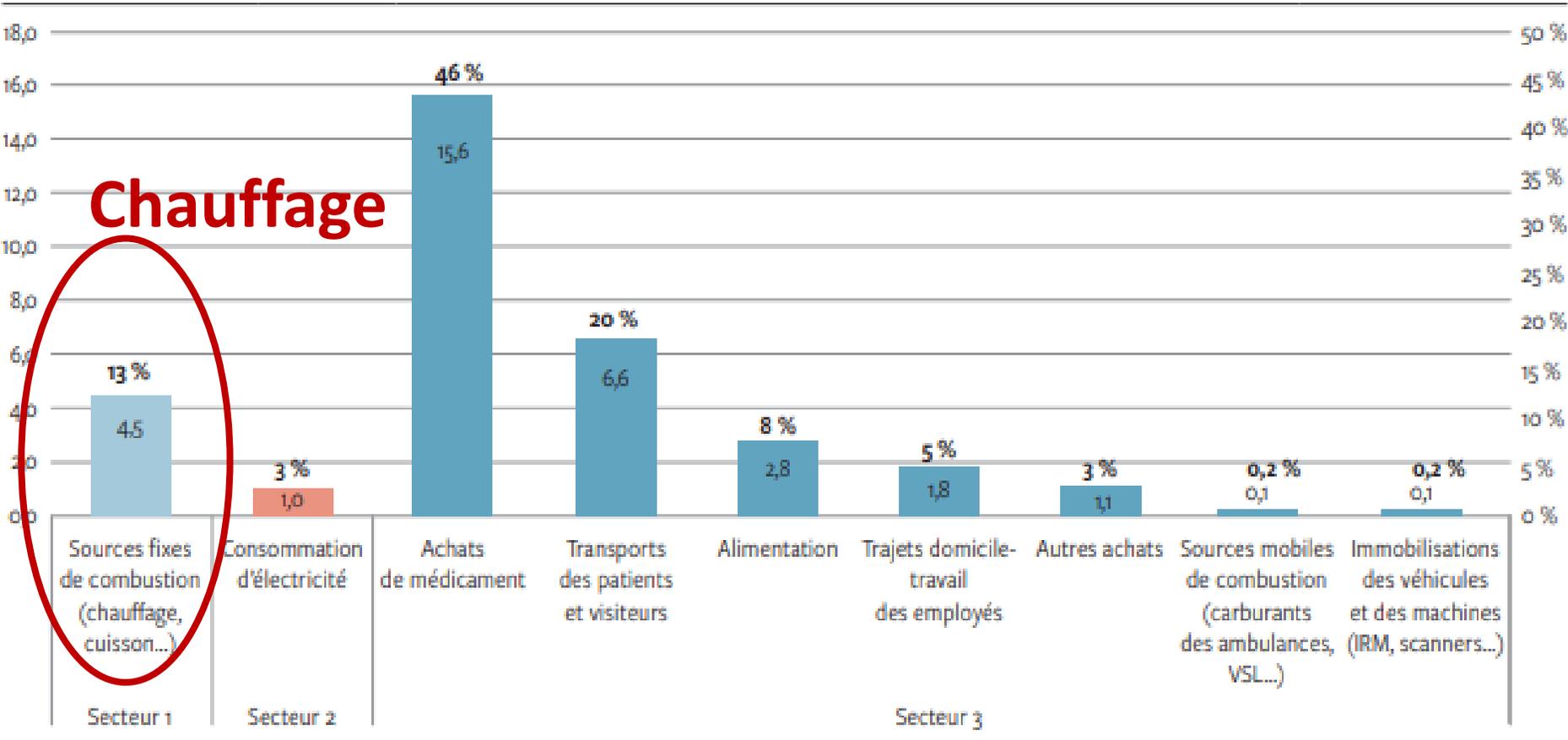
MtCO₂e: millions de tonnes CO₂ équivalent; VSL: véhicules sanitaires légers.



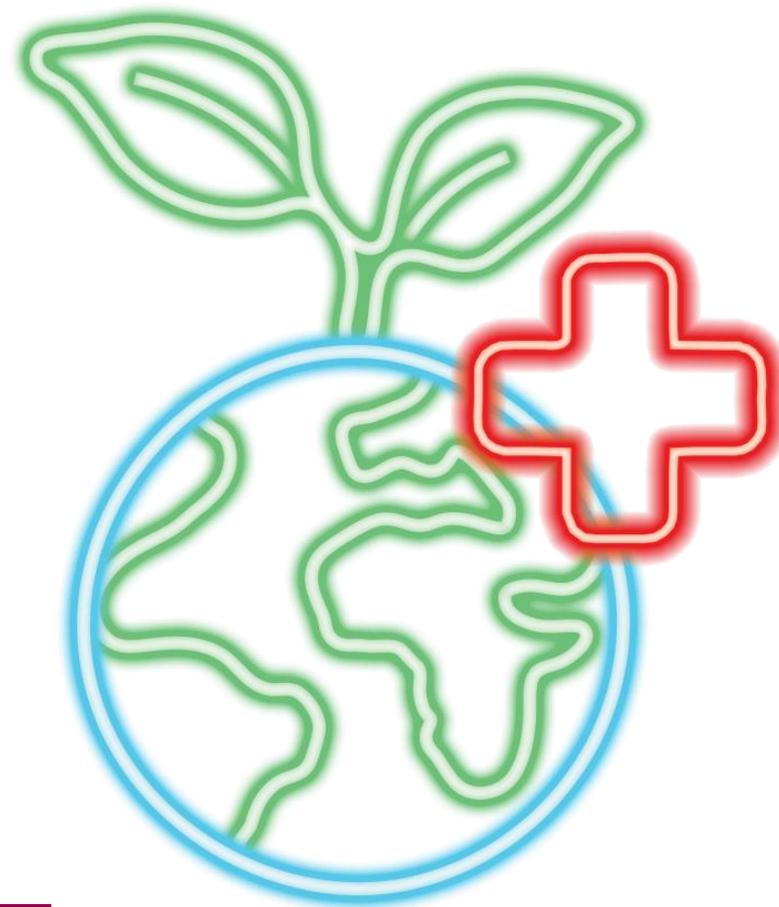
Sources de l'impact environnemental du système de soins

The Shift project (France)

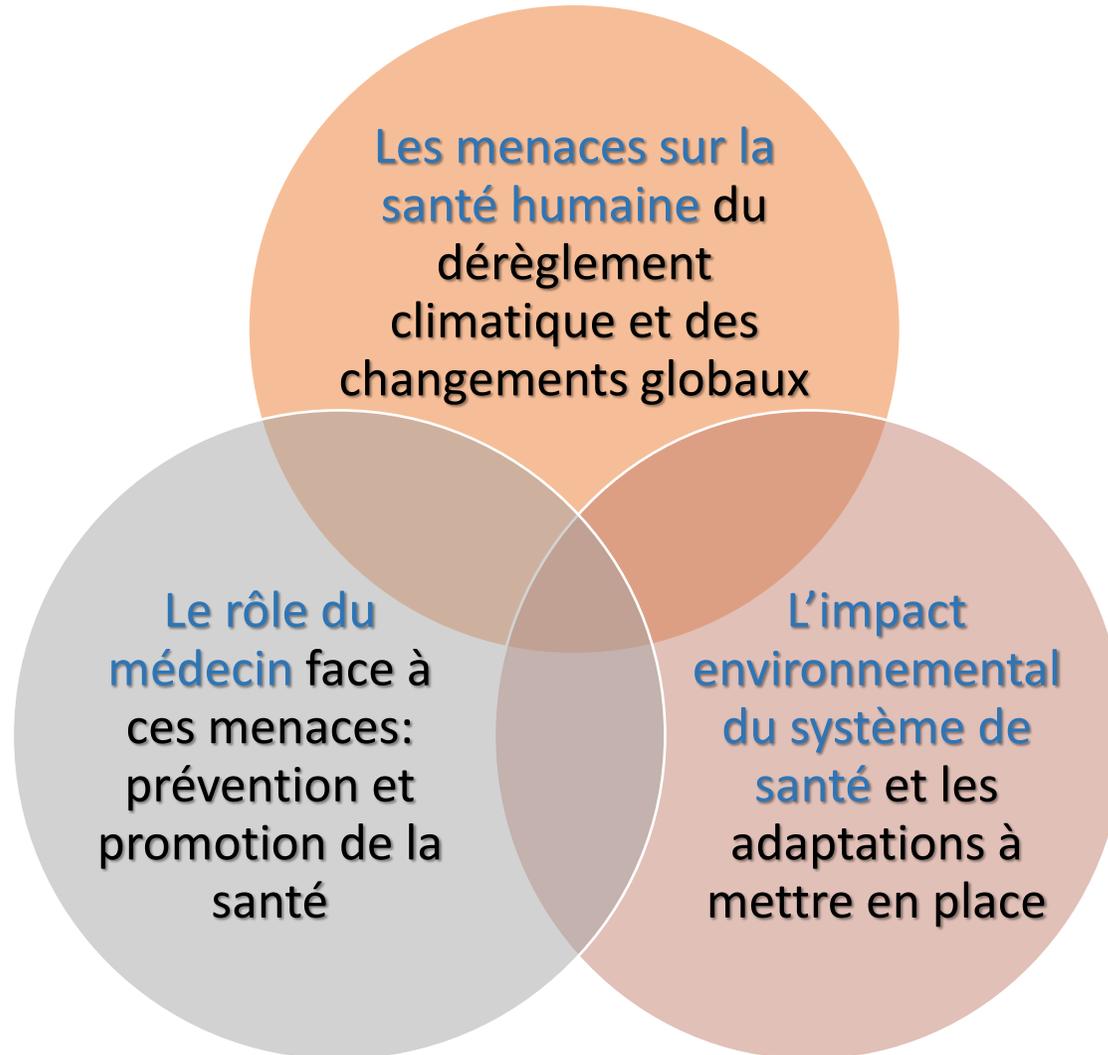
MtCO2 = millions tonnes équivalent



Développement d'un cursus en santé planétaire

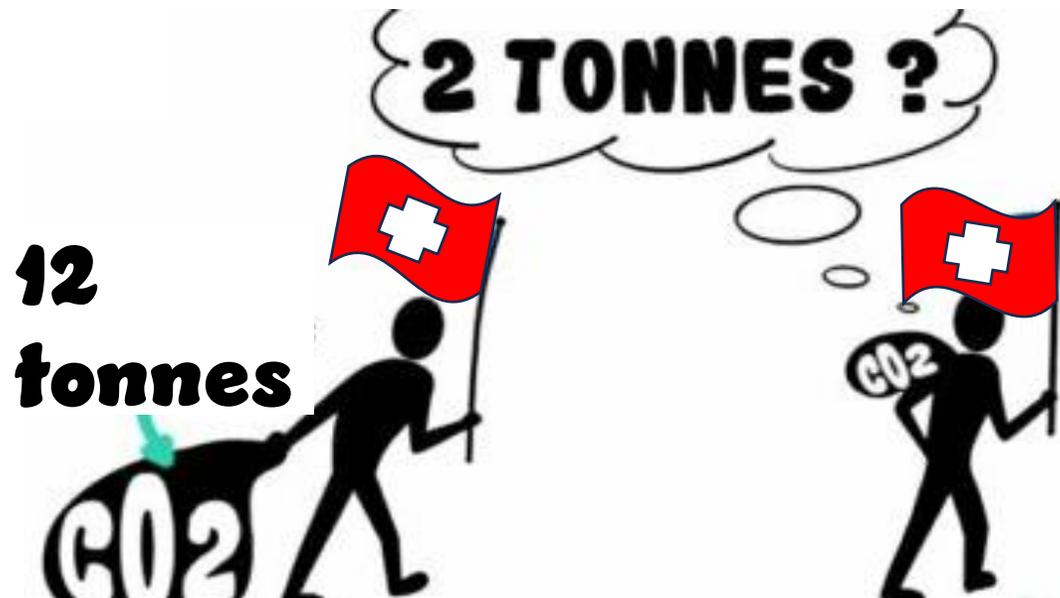


Les objectifs généraux du cursus en santé planétaire



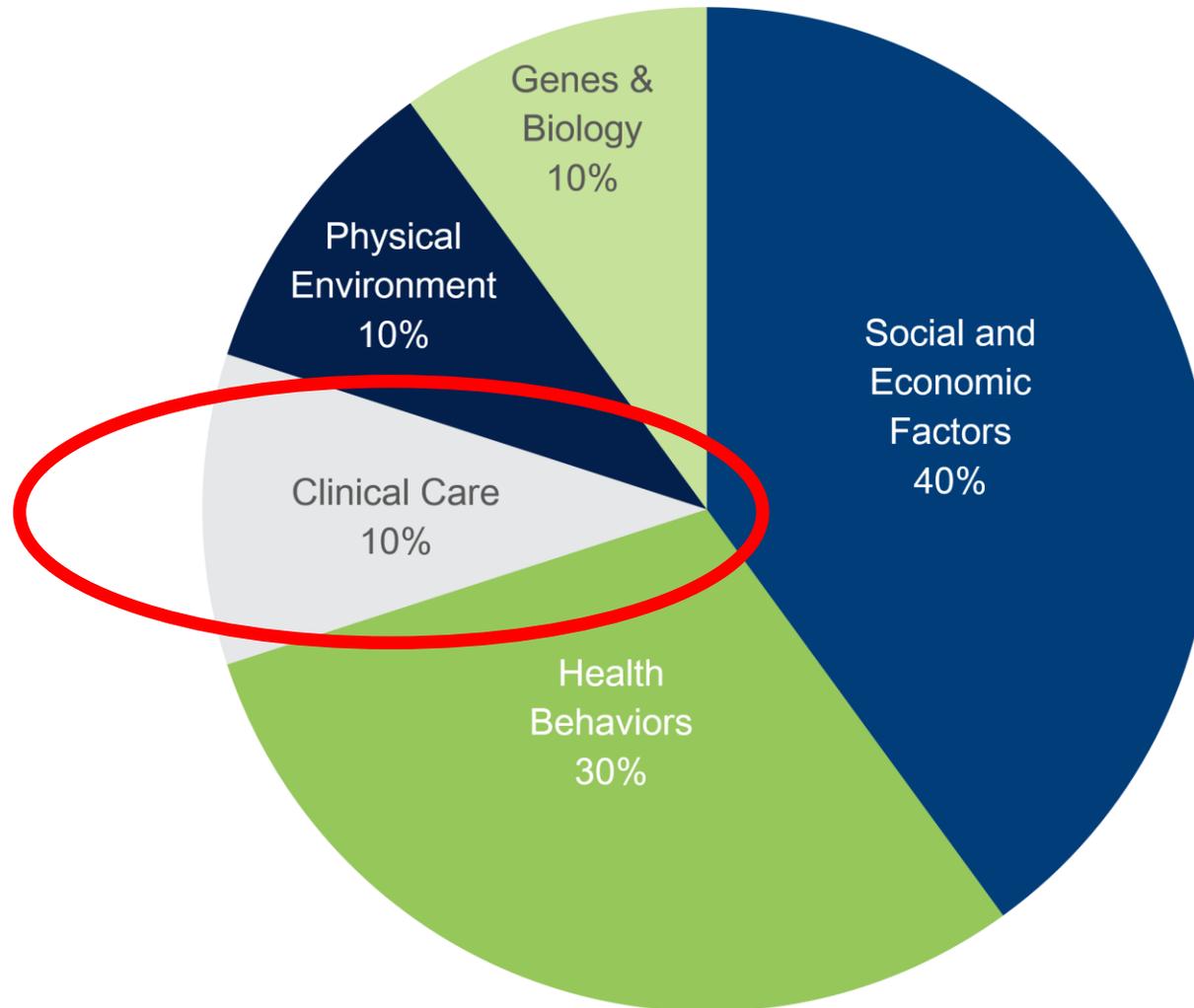
Impact environnemental du système de soins

Pour respecter les buts des accords de Paris
> réchauffement < 1,5 °C



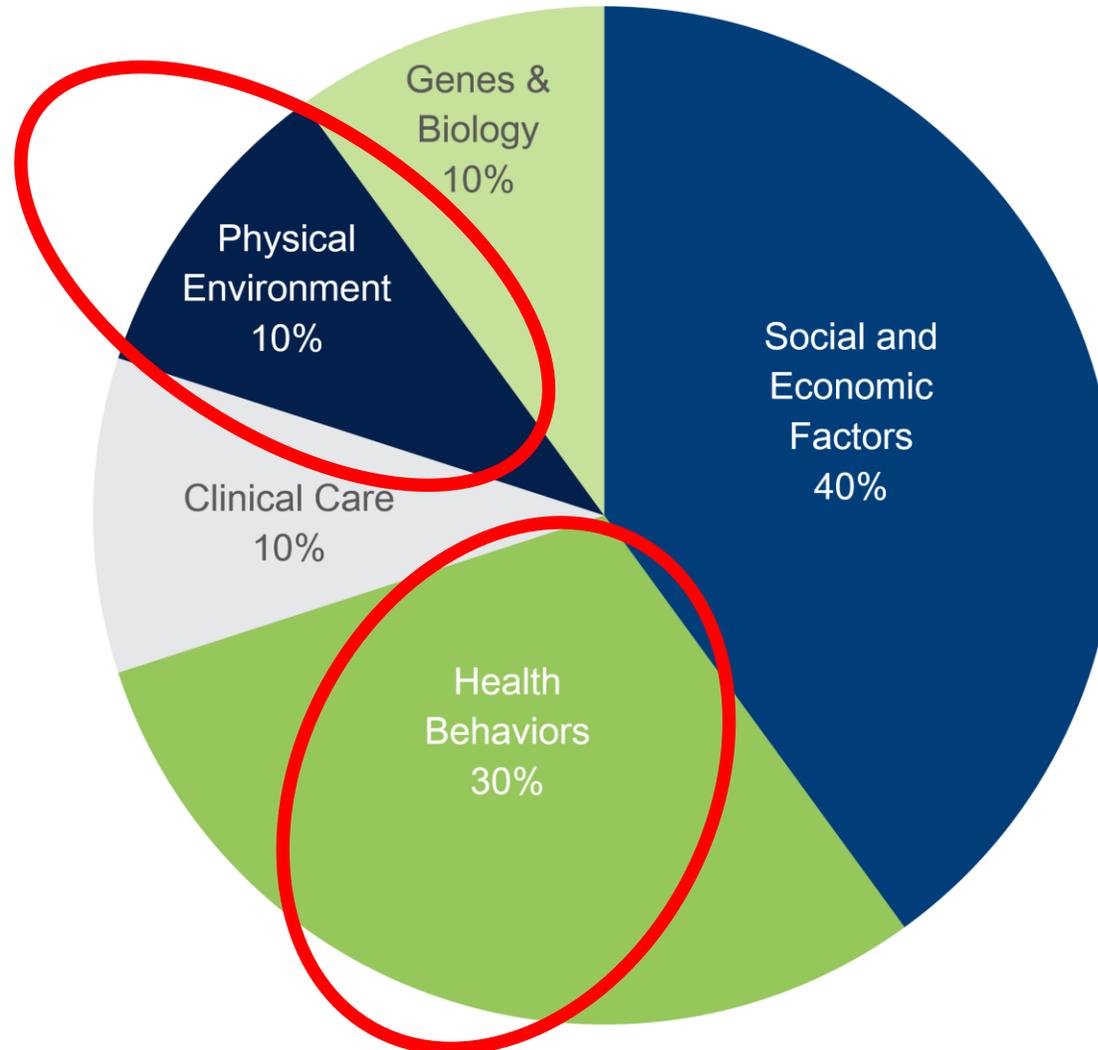
Services de santé impactent pour
1 tonne CO2 éq /habitant en suisse!

Les déterminants de la santé



Source: Susan Denzer, Forging a National Agenda to Advance Health Care Without Walls, AHIP's National Health Policy Conference, March 13, 2019

Les déterminants de la santé



Source: Susan Denzer, Forging a National Agenda to Advance Health Care Without Walls, AHIP's National Health Policy Conference, March 13, 2019

Co-bénéfices

Les Co-bénéfices à promouvoir pour la santé

- Ce qui est sain pour l'humain est sain pour la planète
- Ce qui est sain pour la planète est sain pour l'humain

Campagne 12 mois 12 actions





12 mois - 12 actions

Constitution d'un collectif de médecins et étudiant.e.s sensibilisé.es aux questions climatiques en lien avec la santé:

Hubert Maisonneuve, Estelle Delamare, Leo Peterschmitt, Clara Huboux, Lidia Pascal, Julie Bridevaux, Thibault Conrad, Thibaud Vermeil, Adrien Zulet
Marc Kaplun, Fabrice Coppex, Virginie Chaves-Vischer, Caroline Werner, Claudia Poloni



**REVUE
MÉDICALE
SUISSE**

- <https://www.revmed.ch/infos-patients>



45664

Agissons pour la santé de la planète en faveur de la santé de l'humanité

Pre JOHANNA SOMMER, Dre MARTINE BIDEAU et Dr JEAN-YVES CORAJOD

Rev Med Suisse 2024; 20: xx | DOI: 10.53738/REVMED.2024.20.859.XxxxX

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la crise environnementale comme la plus grande menace sur la santé humaine du 21^e siècle et le Secrétaire général des Nations Unies a appelé à une réduction urgente des émissions mondiales de gaz à effet de serre (GES) car, selon ses mots, « la bombe climatique à retardement est déclenchée ». La crise environnementale menace en effet notre santé de multiples façons: pandémies, pollution globale de l'environnement (air, sol, eau), réchauffement climatique ou encore effondrement de la biodiversité. Les preuves scientifiques sont formelles, les perturbations environnementales d'origine humaine (explosion démographique, activités industrielles,

professionnel-les de santé du monde entier rejoignent ce mouvement. La santé planétaire est un domaine médical fondé sur les preuves, centré sur la caractérisation des liens entre les modifications des écosystèmes dues aux activités humaines et leurs conséquences sur la santé. Son objectif est de développer et d'évaluer des solutions pour contribuer à un monde équitable, durable et sain. Il en découle une nouvelle approche médicale pratique, plus holistique et éthique. Le collège des médecins généralistes français encourage ainsi ses membres: « Pour accompagner les patient-es, nous devons mieux comprendre les écosystèmes dont nous dépendons et les préserver. Prendre soin des êtres humains, des animaux et de l'environnement

FIG 1	12 mois - 12 actions pour la santé et l'environnement
-------	---

Image téléchargeable pour impression sur www.revmed.ch

12 MOIS ACTIONS | POUR LA SANTÉ & L'ENVIRONNEMENT

1 JANVIER CONTACT AVEC LA NATURE	2 FÉVRIER MOBILITÉ DOUCE
3 MARS QUALITÉ DE L'ALIMENTATION	4 AVRIL ÉVITER LES PRESCRIPTIONS D'ANTIBIOTIQUES INUTILES
5 MAI MOINS D'EXAMENS COMPLÉMENTAIRES	6 JUIN DISPOSITIFS MOINS POLLUANTS
7 JUILLET ACTIVITÉ PHYSIQUE	

AOÛT: IVRS - PRIVILÉGIÉ | SEPTEMBRE: ... | OCTOBRE: ...

Contenu des infographies

- Texte introductif
- Bénéfices pour la santé et pour la planète
- Dans quelles situations aborder le sujet
- Prescription durable
- Références



CONTACT AVEC LA NATURE

En Europe, 75 % de la population vit en milieux urbain et est peu en contact avec la nature. Or, on reconnaît de plus en plus que ceci contribue à une augmentation des maladies et que, à l'inverse, le temps passé près des espaces verts et de la biodiversité a un effet bénéfique sur la santé.

Réduit l'apparition de troubles mentaux (dépression, anxiété, stress)
Les personnes en contact régulier avec la nature présentent une diminution modérée à grande des scores de dépression et d'anxiété¹



Améliore la concentration et diminue l'hyperactivité en cas de trouble du déficit et de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
Différentes théories l'expliquent :

- 1 Biophilie :** l'humain est naturellement attiré par des éléments naturels comme la lumière, le vent, les odeurs, les sons, les paysages ou les animaux
- 2 Rétablissement de l'attention :** les paysages naturels sont riches en éléments qui favorisent la concentration et l'attention²

Diminue la tension artérielle
Diminution de 4,8 mmHg de la tension artérielle systolique en moyenne en faisant des promenades régulières dans la nature³



Diminue le risque de diabète
Une méta-analyse montre que les personnes en contact modéré ou important avec des espaces verts présentent une réduction significative de l'incidence de diabète⁴



Augmente les défenses immunitaires et le microbiote
Le monde trop « stérile » des milieux urbains conduit à une perte de biodiversité et à un appauvrissement de la flore de la peau, avec une augmentation des allergies et des maladies cutanées. Des études mettant en contact des enfants avec du sol de forêt et de campagne ont montré un renforcement de leurs marqueurs de défense immunitaire et de leur microbiote⁵



Réduit la mortalité
Des études ont montré que les personnes vivant entourées de verdure ont une mortalité globale toutes causes confondues plus faible que celles résidant dans des milieux urbains, ce qui encourage la création d'espaces verts urbains ou le contact avec la nature⁶



Renforce les muscles et le cœur
Un exercice régulier de marche en nature augmente le nombre de pas par jour et améliore la force musculaire et la fonction du cœur, des poumons, ainsi que de tout le système cardiovasculaire⁷



LA PRESCRIPTION VERTE

- Passer plus de 2 heures par semaine dans un lieu naturel ou un parc
- Jardiner à la maison ou dans des jardins partagés
- Participer à des activités de conservation et d'observation de la nature
- Encourager les espaces verts et la piétonnisation dans l'espace public



Quand aborder la question du contact avec la nature ?

Notamment en cas d'hypertension, stress, surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, sédentarité, maladies respiratoires (asthme, BPCO), trouble de déficit d'attention, anxiété, dysbiose (constipation), infections fréquentes, dépression, insuffisance cardiaque, en postopératoire.

Illustration: Agence Les Deux Dames



RÉFÉRENCES

1. Stern N, Gallego M, del Rio Carral M, Gonzalez Rodriguez J (2019). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2019. 150p. Hélicoptère gratuitement. Le chapitre 34 « Célébrités pour la santé du contact avec la nature » (Gonzalez Rodriguez J et Stern N) contient un très grand nombre de références.

2. Caprinio Theobald, Bennett C, Jones K. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research and Public Health 2019; 17(10): 3681-3700.

3. Bakland M, et al. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health associated commensal microbes among daycare children. Sci Adv 2019; 5(10): 1-10.

4. Rojas-Rueda D, Gonzalez-Rodriguez M, Garcia M, Perez-Lara D, Mota F. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. Lancet Global Health 2019; 5(10): 1-10.

5. Rojas-Rueda D, Gonzalez-Rodriguez M, Garcia M, Perez-Lara D, Mota F. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. Lancet Global Health 2019; 5(10): 1-10.

6. Rojas-Rueda D, Gonzalez-Rodriguez M, Garcia M, Perez-Lara D, Mota F. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. Lancet Global Health 2019; 5(10): 1-10.

7. Rojas-Rueda D, Gonzalez-Rodriguez M, Garcia M, Perez-Lara D, Mota F. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. Lancet Global Health 2019; 5(10): 1-10.



12 MOIS
12 ACTIONS

MOBILITÉ ACTIVE

28% de la population est insuffisamment active ou totalement inactive.

Proportion de mobilité encouragée pour respecter l'environnement



La mobilité active regroupe les modes de déplacement qui utilisent l'énergie humaine comme source d'énergie principale, tels que la marche ou le vélo. En 2011, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a évalué la mobilité de la population mondiale comme insuffisante (20/28% des hommes/femmes adultes, 78/84% des jeunes hommes/femmes de 11-20 ans sont à risque de maladies non transmissibles et de décès prématurés en raison d'une activité insuffisante et passive). L'OMS recommande la mobilité active comme principale stratégie pour contrecarrer ce manque de mobilité, ainsi que pour diminuer les effets secondaires néfastes de la mobilité motorisée, en particulier dans les villes.¹



Réduction de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et ostéoarticulaires

mais aussi de leurs complications.²⁻⁴



Réduction des maladies respiratoires

La pollution de l'air nuit gravement à la santé, surtout aux deux extrêmes de la vie. Les études montrent que la pratique de la mobilité active, même dans un environnement pollué, apporte un bénéfice supérieur pour la santé.^{5,6}



Réduction du bruit

Impact positif sur le stress, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que sur le développement cognitif et attentionnel de l'enfant.^{7,8}



Pas d'augmentation des blessures accidentelles

Les études montrent que la pratique régulière de la mobilité active accompagnée de mesures de sécurité (visibilité et port du casque) et soutenue par des infrastructures adaptées réduit le nombre d'accidents et de blessures chez les piétons et les cyclistes.^{9,10}



BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 100 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.¹¹ Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.¹² Une étude montre que le transport fractionné (par ex. bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prématurée de 24 %.¹³

Réduction de l'émission des gaz à effet de serre

40 % des émissions directes nationales de gaz à effet de serre sont liées aux transports motorisés.¹⁴ 40 % de nos déplacements font moins de 5 km et 80 % moins de 10-15 km.¹⁵

LA PRESCRIPTION VERTE



- Pratiquer la mobilité active au quotidien pour se rendre au travail, aux activités extrascolaires, durant les week-ends et pendant les vacances.
- Remplacer autant que possible les trajets en véhicules motorisés par la marche à pied, le vélo ou les transports publics.
- Encourager la création de zones piétonnes et d'infrastructures sécurisées.

Quand aborder la question de la mobilité durable ?

Notamment en cas de stress, anxiété, dépression, trouble de déficit d'attention (TDA), surpoids, obésité, diabète, syndrome métabolique, hypertension artérielle, sédentarité, maladies respiratoires (bronchite, asthme, BPCO), dysbiose (constipation), infections fréquentes, insuffisance cardiaque, en post-opératoire.

RÉFÉRENCES



1. Sorensen K, Galzer M, del Rio Cantu JA, Gonzalez-Huargueta J (2015). *WHO Action Plan for Implementation of the European Guidelines for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus*. WHO, Geneva.

2. Eslayed NA, Aljeppi A, Farhan W, et al. (2016). *Systematic analysis of the health effects of physical activity on obesity and weight management for the prevention and treatment of Type 2 Diabetes Mellitus*. *Journal of Diabetes Mellitus*, 7(1):1-10.

3. Hordern L, Vienmeau F, Fontaine L, et al. (2016). *Systematic analysis of the health effects of physical activity on obesity and weight management for the prevention and treatment of Type 2 Diabetes Mellitus*. *Journal of Diabetes Mellitus*, 7(1):1-10.

4. Jiang B, Liang S, Peng F, Fontaine L, et al. (2016). *Systematic analysis of the health effects of physical activity on obesity and weight management for the prevention and treatment of Type 2 Diabetes Mellitus*. *Journal of Diabetes Mellitus*, 7(1):1-10.

5. Kristl H, Williams F, Lindholm L, et al. (2016). *Association between health economic assessment of a scenario to promote bicycling as active transport in Stockholm, Sweden*. *BMJ*, 2016 Apr 19;352:g466.

6. Colwell-Norales CA, Local DW, et al. (2016). *Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study*. *BMJ*, 2016 Apr 19;352:g466.

7. Office fédéral de la statistique, Confédération suisse. *Impact sur l'environnement*. 2020 Oct 30.

Illustration: Agence Les Deux Dandys / Thèse, Virginie Chaves-Artcher et Jean-Louis Corradini

12 MOIS
12 ACTIONS

POUR UNE UTILISATION RAISONNABLE DES ANTIBIOTIQUES

Les antibiotiques sont des médicaments précieux pour soigner des infections dues à des bactéries. Il en existe plusieurs familles et chaque antibiotique est adapté à des bactéries spécifiques. Plus de 90 % de ces médicaments sont produits en Asie¹, ce qui engendre une pollution sur les sites de production, des émissions de CO₂ liées au transport et des risques de pénurie. Quand ils sont déversés dans l'environnement, les antibiotiques continuent à exercer leur mécanisme d'action et entraînent des conséquences néfastes pour l'environnement (pollution de l'eau notamment) et la biodiversité.²

Destruction de la flore intestinale

Les antibiotiques détruisent les bactéries responsables de l'infection mais ils agissent aussi sur la flore intestinale (microbiote).

Quand ce n'est pas indispensable

Les otites (souvent virales) et les cystites chez l'adulte peuvent bénéficier d'un traitement anti-inflammatoire pendant 48 heures avant la prescription d'antibiotiques si les symptômes persistent.³⁻⁴

Infections virales

On ne prescrit pas d'antibiotiques pour des infections virales, comme un rhume ou des maux de gorge. À la place, on donne des médicaments contre la douleur, des produits naturels et on nettoie le nez régulièrement avec de l'eau salée.

Antibiorésistance

Une utilisation trop fréquente ou inappropriée des antibiotiques peut rendre les bactéries insensibles. Ceci augmente le risque d'infections sévères ou non traitables.

Effets secondaires

Les antibiotiques peuvent avoir des effets secondaires fréquents et potentiellement graves, sous forme de diarrhées ou de réaction allergique par exemple.

Quand c'est indispensable

Les infections sévères, comme les pneumonies, les infections urinaires, de la peau ou du sang doivent être traitées par des antibiotiques.⁵

MOINS D'ANTIBIOTIQUES

Bénéfices pour la santé

- Préservation de la flore microbienne naturelle
- Diminution des effets secondaires
- Diminution de l'antibiorésistance

Bénéfices pour l'environnement

- Diminution de la pollution médicamenteuse environnementale
- Diminution des emballages
- Diminution des émissions de gaz à effet de serre liées à la production, au transport et à la distribution

LA PRESCRIPTION VERTE

- Demander au/à la médecin pourquoi il/elle prescrit des antibiotiques et le/la questionner si la raison ne vous semble pas claire.
- Ne pas s'automédiquer par antibiotiques.
- Respecter la durée et le dosage des antibiotiques prescrits.
- Rendre les antibiotiques à la pharmacie s'ils ne sont plus utilisés pour éviter la contamination de l'environnement.

Quand aborder la question de la prescription d'antibiotiques

Notamment lors d'une consultation pour de la fièvre ou pour une infection. Lors de la prescription d'antibiotiques, il est utile d'en expliquer les effets secondaires.

RÉFÉRENCES



1. Mandeville L. Quand l'Occident renonce à produire ses propres médicaments. Le Figaro. [Internet]. 11 avr 2020. Disponible sur : <https://www.lefigaro.fr/international/quand-l-occident-renonce-a-produire-ses-propres-medicaments-20200411>

2. Naitali F et Ghoulam H. Analyse environnementale du cycle de vie de la production industrielle d'un antibiotique. 2020. Algerian Journal of Environmental Science and Technology. Disponible sur : <https://www.ajest.net/index.php/ajest/article/view/16/19/190>

3. Delhaq E. Stratégie SMPP - Infections urinaires [Internet]. Service de médecine de premier recours. Hôpital universitaire de Genève. 2020. Disponible sur : https://www.hug.ch/sites/inter/hug/files/structure/medecine_de_premier_recours/Strategie_SMPP_infections_urinaires/202002.pdf

4. Basel SG für AM (SGAM). Pédiatrie - Smarter Medicine - gegen Über- & Fehlmedikation [Internet]. Disponible sur : https://www.unarmedizin.ch/fileadmin/user_upload/SGAM2019.pdf

5. Guidelines de la société suisse d'infectiologie. Disponible sur : <https://su.gabfimes.ch>



Illustration: Agence Les Désobéissants / ALDES, Emelie Delamain, Marine Bidou, Sibana Sommer

RÉDUIRE LES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES

12 MOIS
12 ACTIONS

La surconsommation d'examen complémentaires se réfère à la réalisation d'examen qui s'avèrent superflus pour les patient-es. Cette pratique peut présenter des risques pour la santé en entraînant un surdiagnostic, des traitements et des coûts inutiles, et parallèlement une consommation d'énergie et une pollution non négligeables. Il est donc crucial d'établir des recommandations claires et d'impliquer activement les patient-es dans les décisions quant à leur prise en charge.

Examens complémentaires : de quoi on parle ?

Examens radiologiques ou dosages dans une prise de sang à visée diagnostique.

Quelques exemples

Les check-up de santé approfondis et réguliers chez les patient-es sans symptômes n'apportent aucun bénéfice.¹

Les dosages des IgGdcs de l'antigène spécifique de la prostate (PSA) et de la vitamine D ne sont utiles que dans des cas précis.

Les imageries de la colonne sont inutiles en cas de lombalgies de moins de 6 semaines et sans signe de gravité.²

Une IRM du genou équivaut à environ 80-100 km en voiture à essence et environ 20 kg de CO₂ équivalent (CO₂eq)³.

Une échocardiographie d'effort produit environ 18 kg de CO₂eq⁴, alors qu'une IRM cardiaque en produit 100 à 200 fois plus !

Environ **30%** des examens complémentaires sont inutiles, car ils ne modifient pas la prise en charge.²

>50% des examens complémentaires faits dans un centre d'urgences sont superflus.³

Environ **40%** des IRM du genou sont inutiles ou futiles.⁴

BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

- ✓ Réduction de la consommation d'énergie
- ✓ Diminution des déchets médicaux
- ✓ Réduction des émissions liées aux transports (des patient-es, des analyses de laboratoire, etc.)
- ✓ Diminution de l'utilisation d'eau (systèmes de refroidissement et nettoyage)

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

- ✓ Diminution des diagnostics d'une anomalie bénigne ou insignifiante pour la santé (surdiagnostics)
- ✓ Diminution des traitements inutiles
- ✓ Moins d'irradiations inutiles
- ✓ Réduction du stress et de la charge émotionnelle
- ✓ Réduction des effets secondaires indésirables⁵

LA PRESCRIPTION VERTE

- Favoriser une discussion entre patient-e et médecin avant la prescription d'un examen, afin de savoir si le résultat va influencer la prise en charge médicale.
- Réfléchir à la balance risque/bénéfice avant chaque examen.
- Pour chaque spécialité, consulter la **liste top 5** des mesures médicales généralement jugées inutiles sur Smartermedecine.ch

Quand aborder la question de la surprescription d'examen complémentaires ?

Lors de la prescription de chaque examen complémentaire, se demander si le résultat modifiera la prise en charge

Illustration Agence Les Deux Doukys - Texte : Chry Hubovic, Ludá Pávek, Johanna Sommer



RÉFÉRENCES

1. Basal SG for AM (SGAM) 2020. Smartermedecine.ch - Centre la surmedicalisation et les soins inappropriés - smarter medicine - gegen Über- & Fehlbehandlung - smarter medicine 2020 (04/17/Nov 2020). <http://www.smartermedecine.ch/fr/page-daccueil>
2. Proccat B. Unnecessary Testing? Harvard Medical School. 2015 Nov 16. (Consulté le 17 février 2024). Disponible sur : <https://www.harvard.edu/news/unnecessary-testing>
3. Bertrand J, Fehrmann C, Siroguren O, Sanoon F, Chetail D. Inappropriateness of Requested Laboratory and Radiological Tests for Trauma Emergency Department Patients. J Clin Med. 2019 Aug 19;8(1):1342.
4. Solvetti FM, Guerin A, Solencia N, et al. Appropriateness of knee MRI prescriptions: clinical, economic, and technical issues. Radiol Med. 2016 Apr;121(4):395-22.
5. Office fédéral de fonctionnement OFEF. L'Accord de Paris. Conférence internationale, 2019 juin 29 (consulté le 10 avril 2024). Disponible sur : <https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/clinical-information/accords-internationaux/accord-de-paris-sur-le-climat.html>

* Afin de respecter les accords de Paris, l'équipe environnementale de chaque hôpital suisse ne devrait pas dépasser les tonnes de CO₂ par an. Actualisé en Suisse, le régime se situe aux alentours de 10 à 15 tonnes de CO₂ par an par habitant.



12 MOIS
12 ACTIONS

MOBILITÉ ACTIVE

28% de la population est insuffisamment active ou totalement inactive.

Proportion de mobilité encouragée pour respecter l'environnement



La mobilité active regroupe les modes de déplacement qui utilisent l'énergie humaine comme source d'énergie principale, tels que la marche ou le vélo. En 2011, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a évalué la mobilité de la population mondiale comme insuffisante (20/28% des hommes/femmes adultes, 78/84% des jeunes hommes/femmes de 11-20 ans sont à risque de maladies non transmissibles et de décès prématurés en raison d'une activité insuffisante et passive). L'OMS recommande la mobilité active comme principale stratégie pour contrecarrer ce manque de mobilité, ainsi que pour diminuer les effets secondaires néfastes de la mobilité motorisée, en particulier dans les villes.¹



Réduction de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et ostéoarticulaires

mais aussi de leurs complications.²⁻⁴



Réduction des maladies respiratoires

La pollution de l'air nuit gravement à la santé, surtout aux deux extrêmes de la vie. Les études montrent que la pratique de la mobilité active, même dans un environnement pollué, apporte un bénéfice supérieur pour la santé.^{5,6}



Réduction du bruit

Impact positif sur le stress, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que sur le développement cognitif et attentionnel de l'enfant.^{7,8}



Pas d'augmentation des blessures accidentelles

Les études montrent que la pratique régulière de la mobilité active accompagnée de mesures de sécurité (visibilité et port du casque) et soutenue par des infrastructures adaptées réduit le nombre d'accidents et de blessures chez les piétons et les cyclistes.^{9,10}



BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 100 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.¹¹ Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.¹² Une étude montre que le transport fractionné (par ex. bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prématurée de 24 %.¹³

Réduction de l'émission des gaz à effet de serre

40 % des émissions directes nationales de gaz à effet de serre sont liées aux transports motorisés.¹⁴ 40 % de nos déplacements font moins de 5 km et 80 % moins de 10-15 km.¹⁵

LA PRESCRIPTION VERTE



- Pratiquer la mobilité active au quotidien pour se rendre au travail, aux activités extrascolaires, durant les week-ends et pendant les vacances.
- Remplacer autant que possible les trajets en véhicules motorisés par la marche à pied, le vélo ou les transports publics.
- Encourager la création de zones piétonnes et d'infrastructures sécurisées.

Quand aborder la question de la mobilité durable ?

Notamment en cas de stress, anxiété, dépression, trouble de déficit d'attention (TDA), surpoids, obésité, diabète, syndrome métabolique, hypertension artérielle, sédentarité, maladies respiratoires (bronchite, asthme, BPCO), dysbiose (constipation), infections fréquentes, insuffisance cardiaque, en post-opératoire.



RÉFÉRENCES

1. World Health Organization (WHO) (2011) Action plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus. <http://www.who.int/diabetes/prevention/strategy/en>

2. Srin N, Galis M, del Rio-Castaño J, González-Huerga J (2015) Safety and effectiveness of the Fit for Health app: a mobile health intervention for the prevention and management of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 38(12):2022-2028

3. El-Sayed NA, Aleppo G, Jovanovic V, et al. (2019) Systematic analysis of the impact of physical activity on the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care* 42(11):2022-2031

4. Hørdtler H, Vienmeau L, Fontaine L, et al. (2019) Systematic analysis of the impact of physical activity on the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care* 42(11):2022-2031

5. Jiang B, Liang S, Peng F, Lin H, et al. (2019) The impact of physical activity on the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care* 42(11):2022-2031

6. Kristin H, Williams F, Lindholm L, et al. (2019) Association between health economic assessment of a scenario to promote bicycling as active transport in Stockholm, Sweden. *BMJ* 2019;365:g10461

7. Colwell-Norales CA, Local DW, et al. (2019) Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *BMJ* 2019;365:g10461

8. Office fédéral de la statistique Confédération suisse. Impact sur l'environnement. 2020 Oct 30.

Illustration: Agence Les Deux Dandys / Thèse: Virginie Chaves-Artcher et Jean-Louis Corradin

MOBILITÉ ACTIVE

28% de la population est insuffisamment active ou totalement inactive.¹

Proportion de mobilité encouragée pour respecter l'environnement



La mobilité active regroupe les modes de déplacement qui utilisent l'énergie humaine comme source d'énergie principale, tels que la marche ou le vélo. En 2011, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a évalué la mobilité de la population mondiale comme insuffisante (20/28% des hommes/femmes adultes, 78/84% des jeunes hommes/femmes de 11-20 ans sont à risque de maladies non transmissibles et de décès prématurés en raison d'une activité insuffisante et passive). L'OMS recommande la mobilité active comme principale stratégie pour contrecarrer ce manque de mobilité, ainsi que pour diminuer les effets secondaires néfastes de la mobilité motorisée, en particulier dans les villes.¹



Réduction de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et ostéoarticulaires

mais aussi de leurs complications.²⁻⁴



Réduction des maladies respiratoires

La pollution de l'air nuit gravement à la santé, surtout aux deux extrêmes de la vie. Les études montrent que la pratique de la mobilité active, même dans un environnement pollué, apporte un bénéfice supérieur pour la santé.^{5,6}



Réduction du bruit

Impact positif sur le stress, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que sur le développement cognitif et attentionnel de l'enfant.^{4,4}

Pas d'augmentation des blessures accidentelles

Les études montrent que la pratique régulière de la mobilité active accompagnée de mesures de sécurité (visibilité et port du casque) et soutenue par des infrastructures adaptées réduit le nombre d'accidents et de blessures chez les piétons et les cyclistes.^{7,8}



BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 300 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.^{9,6} Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.^{2,7} Une étude montre que le transport fractionné (par ex. : bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prématurée de 24 %.⁸

Réduction de l'émission des gaz à effet de serre

40 % des émissions directes nationales de gaz à effet de serre sont dues aux transports motorisés.^{2,9}
60 % de nos déplacements font moins de 5 km et 80 % moins de 10-15 km.²

LA PRESCRIPTION VERTE

- Pratiquer la mobilité active au quotidien pour se rendre au travail, aux activités extrascolaires, durant les week-ends et pendant les vacances.
- Remplacer autant que possible les trajets en véhicules motorisés par la marche à pied, le vélo ou les transports publics.
- Encourager la création de zones piétonnes et d'infrastructures sécurisées.

Quand aborder la question de la mobilité durable ?

Notamment en cas de stress, anxiété, dépression, trouble de déficit d'attention (TDA), surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, hypertension artérielle, sédentarité, maladies respiratoires (bronchites, asthme, BPCO), dysbiose (constipation), infections fréquentes, insuffisance cardiaque, en post-opératoire.

RÉFÉRENCES



- World Health Organisation (WHO) (2011) Action plan for implementation of the European strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases 2012-2016. pp. 303-360.
- Senn N, Gaillie M, del Rio Carral M, Gonzalez Hoiguera J (dir). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir notamment le chapitre 34, pp. 303-360.
- ElSayed NA, Aleppo S, Aroda VR, et al., on behalf of the American Diabetes Association. 8. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2023. Diabetes Care. 2023 Jan 14;46(Suppl 1):S128-S139.
- Héritier H, Vienneau D, Forister M, et al. A systematic analysis of mutual effects of transportation noise and air pollution exposure on myocardial infarction mortality: a nationwide cohort study in Switzerland. Eur Heart J. 2019 Feb 14;40(7):7938-7950.
- Jiang B, Liang S, Peng Z, et al. Transport and public health in China: the road to a healthy future. Lancet. 2017 Oct 14;390(10040):1778-1791.
- Haran F. Vers des politiques de déplacements urbains plus cohérentes. Norois, 2017;245(4): 89-100.
- Kreit HK, Williams JS, Lindholm L, et al. Health economic assessment of a scenario to promote bicycling as active transport in Stockholm, Sweden. BMJ Open. 2019 Sep 17;9(9):e030466.
- Celis-Morales CA, Lyall DM, Welsh P, et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. BMJ. 2017 Apr 19;357:j1456.
- Office fédéral de la statistique, Confédération suisse. Impact sur l'environnement, 2020 Oct 20.

12 MOIS
12 ACTIONS

Illustration Agence Les Deux Dandys / Terre - Virginie Chaves-Vischer et Jean-Yves Corajod

12 mois-12 actions

Mobilité active

J.Sommer M.Bideau J-Y. Corajod

28% de la population est
insuffisamment active
ou totalement inactive.¹

Proportion de mobilité encouragée
pour respecter l'environnement





Réduction de l'obésité, du diabète,
des maladies cardiovasculaires
et ostéoarticulaires

mais aussi de leurs complications.²⁻⁴



Réduction des maladies respiratoires

La pollution de l'air nuit gravement à la santé, surtout aux deux extrêmes de la vie. Les études montrent que la pratique de la mobilité active, même dans un environnement pollué, apporte un bénéfice supérieur pour la santé.^{2,5}



Réduction du bruit

Impact positif sur le stress, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que sur le développement cognitif et attentionnel de l'enfant.^{2,4}

Pas d'augmentation des blessures accidentelles

Les études montrent que la pratique régulière de la mobilité active accompagnée de mesures de sécurité (visibilité et port du casque) et soutenue par des infrastructures adaptées réduit le nombre d'accidents et de blessures chez les piétons et les cyclistes.^{2,5}



BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 300 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.^{2,6} Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.^{2,7} Une étude montre que le transport fractionné (par ex. : bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prématurée de 24 %.⁸

BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 300 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.^{2,6} Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.^{2,7} Une étude montre que le transport fractionné (par ex. : bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prématurée de 24 %.⁸

Réduction de l'émission des gaz à effet de serre

40 % des émissions directes nationales de gaz à effet de serre sont dues aux transports motorisés.^{2,9}

60 % de nos déplacements font moins de 5 km et 80 % moins de 10-15 km.²





Quand aborder la question de la mobilité durable ?

Notamment en cas de stress, anxiété, dépression, trouble de déficit d'attention (TDA), surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, hypertension artérielle, sédentarité, maladies respiratoires (bronchites, asthme, BPCO), dysbiose (constipation), infections fréquentes, insuffisance cardiaque, en post-opératoire.

MOBILITÉ ACTIVE

28% de la population est insuffisamment active ou totalement inactive.¹

Proportion de mobilité encouragée pour respecter l'environnement



La mobilité active regroupe les modes de déplacement qui utilisent l'énergie humaine comme source d'énergie principale, tels que la marche ou le vélo. En 2011, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a évalué la mobilité de la population mondiale comme insuffisante (20/28% des hommes/femmes adultes, 78/84% des jeunes hommes/femmes de 11-20 ans sont à risque de maladies non transmissibles et de décès prématurés en raison d'une activité insuffisante et passive). L'OMS recommande la mobilité active comme principale stratégie pour contrecarrer ce manque de mobilité, ainsi que pour diminuer les effets secondaires néfastes de la mobilité motorisée, en particulier dans les villes.¹



Réduction de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et ostéoarticulaires

mais aussi de leurs complications.²⁻⁴



Réduction des maladies respiratoires

La pollution de l'air nuit gravement à la santé, surtout aux deux extrêmes de la vie. Les études montrent que la pratique de la mobilité active, même dans un environnement pollué, apporte un bénéfice supérieur pour la santé.^{5,6}



Réduction du bruit

Impact positif sur le stress, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que sur le développement cognitif et attentionnel de l'enfant.^{3,4}

12 MOIS
12 ACTIONS

Illustration Agence Les Deux Dandys | Texte : Virginie Chaves-Vischer et Jean-Wes Corajod

Pas d'augmentation des blessures accidentelles

Les études montrent que la pratique régulière de la mobilité active accompagnée de mesures de sécurité (visibilité et port du casque) et soutenue par des infrastructures adaptées réduit le nombre d'accidents et de blessures chez les piétons et les cyclistes.^{7,8}



BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 300 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.^{9,6} Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.^{2,7} Une étude montre que le transport fractionné (par ex. : bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prématurée de 24 %.⁸

Réduction de l'émission des gaz à effet de serre

40 % des émissions directes nationales de gaz à effet de serre sont dues aux transports motorisés.^{2,9}
60 % de nos déplacements font moins de 5 km et 80 % moins de 10-15 km.²

LA PRESCRIPTION VERTE

- Pratiquer la mobilité active au quotidien pour se rendre au travail, aux activités extrascolaires, durant les week-ends et pendant les vacances.
- Remplacer autant que possible les trajets en véhicules motorisés par la marche à pied, le vélo ou les transports publics.
- Encourager la création de zones piétonnes et d'infrastructures sécurisées.

Quand aborder la question de la mobilité durable ?

Notamment en cas de stress, anxiété, dépression, trouble de déficit d'attention (TDA), surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, hypertension artérielle, sédentarité, maladies respiratoires (bronchites, asthme, BPCO), dysbiose (constipation), infections fréquentes, insuffisance cardiaque, en post-opératoire.

Parlez-en autour de vous...

Et diffusez sans modération!

Téléchargeable en accès libre

RÉFÉRENCES



- World Health Organisation (WHO) (2011) Action plan for implementation of the European strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases 2012-2016.
- Senn N, Galile M, del Rio Carral M, Gonzalez Hoiguera J (dir). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir notamment le chapitre 34, pp. 353-360.
- ElSayed NA, Aleppo S, Aroda VR, et al., on behalf of the American Diabetes Association. 8. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Care in Diabetes-2023. Diabetes Care. 2023 Jan 14;46(Suppl 1):S128-S139.
- Héritier H, Vienneau D, Foraster M, et al. A systematic analysis of mutual effects of transportation noise and air pollution exposure on myocardial infarction mortality: a nationwide cohort study in Switzerland. Eur Heart J. 2019 Feb 14;40(7):958-605.
- Jiang B, Liang S, Peng D, Foraster M, et al. Transport and public health in China: the road to a healthy future. Lancet. 2017 Oct 14;390(10042):1781-791.
- Haran F. Vers des politiques de déplacements urbains plus cohérentes. Norois, 2017;45(4): 89-100.
- Kreit HK, Williams JS, Lindholm L, et al. Health economic assessment of a scenario to promote bicycling as active transport in Stockholm, Sweden. BMJ Open. 2019 Sep 17;9(9):e030466.
- Celis-Morales CA, Lyall DM, Welsh P, et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. BMJ. 2017 Apr 19;357:j1456.
- Office fédéral de la statistique, Confédération suisse. Impact sur l'environnement, 2020 Oct 20.



REVUE MÉDICALE SUISSE



Point de situation de la campagne 12 mois- 12 actions

- Action bénévole d'un collectif de médecins et étudiants
- Réalisation et diffusion en 2024 de 12 infographies par la Revue Médicale Suisse
- Travail de Master pour 6 étudiants en médecine



Point de situation de la campagne

12 mois- 12 actions

- Réception favorable de la part du public et des professionnels de la santé en Suisse Romande, et écho médiatique
- Lancement de la campagne en Suisse Allemande et au Tessin pour 2025
- Mention du prix du développement durable genevois 2024



Objectifs de la campagne 12 mois – 12 actions

Sensibilisation plus large de la population

- Par une campagne dans les TPG
- Par une campagne dans les écoles



Et ils vécurent heureux et
eurent beaucoup
(ou un peu moins)
d'enfants...



Merci pour votre attention