



**Rubrique Repères
pour agir**
en promotion de la santé

n° 24 Novembre
2012

Modes de vie et santé, agir au bénéfice de la population

Déterminants de santé et modes de vie sont tellement liés qu'il est important de repérer leurs interactions, d'en comprendre le sens, de définir et mettre en œuvre les leviers sur lesquels il est possible d'agir.

Chacun le sait, logement, éducation, travail, relations sociales, accès au soin, culture... déterminent notre santé. L'ensemble de ces déterminants dont l'alimentation, la sédentarité, l'activité physique, la santé mentale, l'environnement, la consommation de produits caractérisent notre mode de vie et nombreux sont ces aspects qu'il faut appréhender pour le qualifier.

Le mode de vie est la manière de vivre, d'être et de penser d'une personne ou d'un groupe d'individus. C'est son comportement quotidien, sa façon de vivre autour et pour certaines valeurs. Cela inclut les types de relations, la façon de consommer, de se divertir, de s'habiller... Un mode de vie reflète également la façon de voir le monde dans lequel vit un individu.



1. Choix personnels et collectifs, sources de santé

Avoir un mode de vie particulier implique un choix, conscient ou inconscient, entre différents types de comportements. Il peut être appréhendé de façon individuelle ou collective.

Faut-il rappeler les conditions indispensables à la santé ?

La santé exige un certain nombre de conditions et de ressources préalables, l'individu devant pouvoir notamment :

- se loger
- accéder à l'éducation
- se nourrir convenablement
- disposer d'un certain revenu
- bénéficier d'un écosystème stable
- compter sur un apport durable de ressources
- avoir droit à une justice sociale et à un traitement équitable

Ces principes indispensables à tout maintien et amélioration de la santé restent le fondement de la promotion de la santé (1).

Le mode de vie axé sur la communauté (un groupe, une famille, un collectif, un quartier...), si tenté qu'il soit choisi, repose sur l'univers des personnes, de leur entourage, de leur(s) pratique(s) de vie quotidienne.

L'individu, quand il le peut, fait des choix qui satisfont ses besoins personnels et familiaux. Ils participent à la définition de modes de vie plus ou moins sains.

Pour améliorer la santé, il s'agit de bien comprendre les liens existants entre les individus et favoriser les relations sociales.

L'intégration de nouveaux habitants, l'accueil des voisins, les rencontres intergénérationnelles, les échanges culturels, la convivialité instaurée lors de fêtes ou d'événements, en sont quelques exemples concrets.

2 La richesse de la culture des autres

Plusieurs populations aux modes de vie différents vivent fréquemment sur un même territoire. Dans une ville et ses quartiers, elles se distinguent, se croisent, se côtoient, se différencient.

Apprendre de l'autre, quelque soit son histoire, son origine, son âge est aussi un facteur de santé.

La culture d'autrui contribue à l'enrichissement social, à l'apprentissage du « vivre ensemble ».





Certaines populations forment des ensembles hétérogènes et présentent une addition complexe de facteurs de vulnérabilité sociale qu'il faut relier aux contextes économique et politique. Pour être plus efficaces, les actions de santé doivent alors intégrer ces spécificités.

Si les inégalités de santé, reprises systématiquement dans tous les schémas et plans de santé actuels, sont un enjeu majeur, leurs luttes passent aussi par une attention particulière aux différents modes de vie des personnes issues d'un même territoire. L'évolution de ces modes de vie doit être une source de bien-être pour la population. Et cette évolution (amélioration ?) passe par la promotion de modes de vie actifs, la recherche d'un équilibre alimentaire, le développement des solidarités, la prévention des conduites à risque, la prise en compte de la santé dans l'habitat, les transports, le cadre de vie.

3. Vie quotidienne et mobilité

Si la mobilité est cette facilité à passer d'une disposition à une autre, appliquée à la vie sociale, elle peut prendre différentes significations : la mobilité géographique qui désigne la disposition à changer de lieu de résidence ou de travail, la mobilité professionnelle qui indique la possibilité de changer de métier ou de qualification, la mobilité sociale, qui implique le passage d'une catégorie sociale à une autre (2). La mobilité est un indicateur de développement. Dans la vie quotidienne, s'il est facile pour les uns de se déplacer, pour d'autres cela apparaît compliqué. A un éventuel éloignement de l'accès au soin (physique, culturel, psychologique), s'ajoute une difficulté de se bouger, d'appréhender un transport en commun, de quitter son quartier. Ces éléments sont eux aussi déterminants, dès lors qu'on s'attache à qualifier un mode de vie.



Face aux changements des modes de vie (augmentation de la sédentarité, modification de la composition familiale, place de l'environnement, phénomènes de précarisation, rythmes quotidiens...), aux évolutions démographiques et aux mutations des territoires (développement durable, aménagement, accès aux nouvelles technologies, recherche d'attractivité, confrontations culturelles...), il importe d'en observer et mesurer les impacts transversaux sur la santé. Et d'agir !

(1) Charte d'Ottawa. 21 novembre 1986

(2) Dixeco de la vie sociale. CENECO - Ed Dunod



Des objectifs, des actions

Reliant déterminants de santé et modes de vie de la population, plusieurs objectifs signent de possibles actions :

- Sensibiliser les publics à de meilleurs choix de modes de vie, à partir de leurs propres représentations de la santé
- S'appuyer sur les maisons de quartiers, les centres sociaux, les associations de proximité pour associer les habitants aux projets locaux
- Renforcer le partenariat en élargissant ses composantes, en particulier là où la population cumule de nombreux facteurs de risques
- Echanger les pratiques et expériences entre acteurs de terrain (élus, professionnels...)
- Améliorer les connaissances portant sur les contextes sociaux et les liens avec les facteurs économiques, urbains, géographiques, culturels qui favorisent la santé
- Diagnostiquer l'attractivité d'un territoire intégrant les particularités multiculturelles de ses habitants

Luc HINCELIN
consultant en promotion de la santé
Agence LH conseil
reperes.lhconseil@laposte.net
www.lh-conseil.fr
03 20 95 98 37



**Vous souhaitez continuer à recevoir cette rubrique ?
N'hésitez pas à nous contacter !**

Régulièrement référencés, les éclairages de Luc Hincelin alimentent la documentation consacrée aux outils et à la méthodologie. Ils proposent des repères sur les pratiques et les modes d'intervention en éducation et promotion de la santé. Avec expertise et pédagogie, l'auteur s'appuie sur les tendances d'aujourd'hui et diffuse une rubrique qui s'adresse à tout porteur de projet.

LH conseil, agence en promotion de la santé, initie et accompagne vos diagnostics de santé, vos créations d'outils et de méthodes, réseaux de santé, auto évaluations accompagnées. Collectivité locale, institution ou association, vous trouverez auprès d'elle une aide pour vos interventions et vos formations et des conseils au bénéfice de votre action.