

Prévention primaire : les cobénéfices pour la santé et l'environnement

Mathilde Lechat

Primary prevention: co-benefits for health and the environment

This seminar summary is partly based on the work of Prof. Senn from the University Center for General Medicine and the research team from the University Center for General Medicine, University of Lausanne. Its purpose is to develop the notion of co-benefit for health and the environment. The latter is defined as the simultaneous impact on health and the environment of everyday choices and changes that people can undertake in their own lives (e.g. dietary or mobility choices). Rather than being a theoretical, abstract notion, it can be integrated into our daily practice, as illustrated by the clinical vignette presented in this article.

KEYWORDS

General Medicine, prevention, global health

Ce résumé de séminaire est en partie basé sur les travaux du Pr Senn du Centre Universitaire de Médecine Générale, et de l'équipe de recherche du Centre Interdisciplinaire de la Durabilité, de l'Université de Lausanne. Il a pour objectif de développer la notion de cobénéfice pour la santé et l'environnement. Celle-ci est définie comme l'impact simultané sur la santé et sur l'environnement des choix quotidiens et des changements que les personnes peuvent faire dans leur propre vie (par exemple les choix alimentaires ou concernant la mobilité). Loin d'être une notion théorique, abstraite, elle peut s'intégrer dans notre pratique quotidienne, comme le montre une vignette clinique développée dans cet article.

POURQUOI ABORDER CE SUJET ?

Notre santé est intimement liée à celle de notre environnement et cette notion est devenue un enjeu majeur de santé publique, comme le souligne le *Lancet Countdown* (1). L'environnement est soumis à de nombreux bouleversements : pollutions de l'air et de l'eau, transformations de notre alimentation, changement climatique entraînant vagues de chaleur, sécheresses, inondations, événements climatiques

extrêmes, perte de biodiversité, ... Les gains obtenus ces dernières années en termes d'espérance de vie ou de santé globale pourraient être mis à mal par tous ces changements (2). La WONCA (Organisation Mondiale des Médecins Généralistes) a publié en 2019 un appel à l'action en faveur de la santé planétaire (3). Dans celui-ci, on retrouve cinq catégories de conséquences pour notre santé (tableau 1).

TABLEAU 1. CONSÉQUENCES DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR LA SANTÉ HUMAINE

- Augmentation des maladies non transmissibles : maladies respiratoires, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancer.
- Détérioration de notre alimentation en raison de différents facteurs : déclin mondial des pollinisateurs et raréfaction de l'eau rendant plus difficile la culture; surpêche et transformations des écosystèmes marins qui diminuent les réserves de pêche; contamination de la nourriture et de l'environnement par des perturbateurs endocriniens, des métaux lourds, et autres polluants pouvant augmenter le risque de maladies.
- Exposition à des maladies infectieuses émergentes : liée à la hausse des températures, de l'humidité et des précipitations dans certaines parties du monde, et aux changements dans la biodiversité, qui créent des conditions particulièrement favorables à la propagation de maladies infectieuses comme le paludisme, la maladie à virus Zika, la dengue, le chikungunya, la fièvre jaune et la maladie de Lyme.
- Augmentation de la mortalité liée à la chaleur.
- Risques pour la santé mentale : ces facteurs de stress, associés à la diminution des contacts avec la nature, peuvent exposer les individus à des risques plus élevés de dépression, de syndrome de stress post-traumatique, d'anxiété et de suicide.

De nombreuses institutions et équipes de recherche se penchent sur les actions possibles. Le GIEC, dans son rapport de 2018 (4), recommande une réduction de 45% d'émissions des gaz à effet de serre d'ici 2030 et un objectif d'émissions nulles pour 2050, afin de limiter le réchauffement planétaire à 1,5°C. L'approche *One Health*, ou « une seule santé », permet aux professionnels de la santé humaine, animale, et environnementale de croiser leurs compétences et connaissances, afin de progresser de manière transdisciplinaire dans la santé publique (5).

Citons aussi cet « Abrégé à l'intention des professionnels de la santé » (6), où pour chaque domaine clinique, les risques liés au réchauffement climatique sont répertoriés et peuvent aider à de meilleures prises en charge. En Belgique, une étude de 2021 sur les conséquences du changement climatique sur notre système de santé (7) a établi une liste de recommandations pour des mesures d'adaptation afin d'atténuer ou éviter les effets du changement climatique. Pour les médecins généralistes, la WONCA a spécifiquement listé un ensemble d'actions réalisables (3) (tableau 2).

TABLEAU 2. ACTIONS POSSIBLES POUR LES MÉDECINS GÉNÉRALISTES (3)

- Approfondir ses connaissances
- Informer les patients que leur santé dépend en définitive de l'environnement, à la fois à l'échelle locale et mondiale.
- Répondre aux défis sanitaires émergents causés par les changements environnementaux : (...) surveiller les facteurs environnementaux locaux, tels que les vagues de chaleur, les autres désastres naturels, le défrichement des terres, la qualité de l'air, qui sont susceptibles d'affecter la santé ou la réponse au traitement des patients.
- Préparer le lieu d'exercice professionnel, pour la gestion possible de catastrophes, et pour limiter l'impact environnemental de chaque pratique.
- Conseiller les patients sur l'importance des cobénéfices
- Montrer l'exemple.
- Prendre une part active au plaidoyer pour des politiques de santé efficaces
- Rejoindre et s'impliquer dans un groupe de travail environnement de la WONCA

Dans la suite de ce résumé, nous allons développer plus spécifiquement le conseil du cobénéfice au patient. La WONCA le définit cliniquement comme étant « *Les choix quotidiens et les changements clés que les personnes/patients peuvent faire dans leur propre vie qui conduisent*

simultanément à un bénéfice pour leur propre santé et pour celle de l'environnement. » Il en existe de nombreux types : les choix alimentaires, le transport actif, les choix énergétiques, la santé reproductive, la connexion à la nature, ...

COMMENT ABORDER CE SUJET ? UN EXEMPLE DE SITUATION CLINIQUE POUR ABORDER LES COBÉNÉFICES

Nous vous proposons pour illustrer le concept, une situation clinique. Pour l'enseignement, celle-ci pourrait par exemple être rapportée lors d'une séance d'accompagnement de stage, avec une méthode d'apprentissage actif, comme la pédagogie narrative. En intégrant de la théorie à

des situations vécues, cette situation permet à la fois d'apprendre ensemble, de générer des connaissances diversifiées en questionnant les autres possibilités existantes ; elle va également limiter l'isolement et soutenir le partage émotionnel (8).

TABLEAU 3. UNE VIGNETTE CLINIQUE POUVANT ÊTRE UTILISÉE EN SUPPORT DE L'ENSEIGNEMENT

« Nous sommes en 2025 et je suis en 2^e année de master en médecine. Durant mon stage de médecine générale, j'ai eu l'occasion de recevoir Mr R. en consultation. Mr R se questionne sur sa prise de poids. Je lui propose de me raconter une journée type afin d'avoir un aperçu un peu plus large de son quotidien... Papa de deux enfants, il se lève tôt afin de savourer sa tasse de café. Il prépare ensuite une pile de tartines de confiture et démarre la journée. Il travaille comme comptable dans le centre-ville. Il habite à une vingtaine de kilomètres et utilise la voiture. Mais cela devient vraiment compliqué de se déplacer avec la densité de circulation et les chantiers ! Certains jours, cela le stresse tellement... Pour dîner, c'est un dagobert de la sandwicherie du coin : jambon, fromage, mayo, rien de tel pour recommencer l'analyse des dossiers l'après-midi. Le soir, ils se retrouvent en famille et partagent la majorité du temps un bon repas chaud, hier par exemple docteur, me dit-il, "c'était un rôti de bœuf au four, des patates rissolées et des courgettes du jardin". Suite à cette anamnèse élargie, je me suis dit que c'était peut-être l'occasion de l'informer sur les liens entre ses habitudes de vie, sa santé, et celle de l'environnement... »

Dans cette situation, on peut relever certains leviers, où le médecin peut avoir une prise pour stimuler des changements de comportements pouvant être à la fois bénéfiques pour la santé du patient, et durables pour notre environnement.

QUELLE UTILITÉ DE L'ABORD DES COBÉNÉFICES EN CONSULTATION

COBÉNÉFICES LIÉS À L'ALIMENTATION

Dans la situation clinique, Mr R rapporte une alimentation riche en aliments sucrés, ultratransformés et en viande rouge. Les impacts sur la santé d'un tel régime sont multiples : majoration des facteurs de risques pour certains cancers, du risque de diabète, d'hypercholestérolémie, d'hypertension ou d'obésité. Les recommandations alimentaires belges actuelles conseillent pourtant une limitation de la viande rouge à 300g par semaine, de la viande transformée à 30g, stimulent plutôt une consommation de céréales complètes, de légumineuses hebdomadaires au minimum et font toujours la part belle aux légumes et aux fruits (9). Le EAT-Lancet va dans ce sens et a imaginé une assiette-type pour nourrir de façon saine et durable la population mondiale qui va s'accroître (10).

De plus, les conséquences pour l'environnement d'un tel régime sont nombreuses (11) : l'agriculture et l'élevage engendrent jusqu'à 30% des émissions de gaz à effet de serre, la transformation des terrains en terres agricoles va fragmenter les habitats naturels et participer à une diminution de la biodiversité, ceci aussi suite à l'utilisation de pesticides. Outre cela, produire des aliments d'origine animale est beaucoup plus énergivore en ressources que ceux d'origine végétale. À titre comparatif, produire 1g de protéines issues de légumineuses émet 0,3g de CO₂, alors que produire 1g de protéines de viande de ruminants va émettre environ 62g de CO₂. Pourtant, la tendance des régimes va bien vers une augmentation de la consommation des produits d'origine animale, contrastant avec un gaspillage des aliments allant jusqu'à 30% de la production jusqu'au consommateur (11). Comme professionnel de santé, si je stimule, encourage, conseille Mr R à modifier ses choix alimentaires, il y aura donc de nombreux cobénéfices possibles.

COBÉNÉFICES LIÉS À LA MOBILITÉ

Concernant la mobilité de Mr R, celle-ci se fait essentiellement par la voiture. Les impacts sur la santé sont nombreux : cela renforce la sédentarité, entraîne des maladies cardiovasculaires et pulmonaires par exposition à la pollution atmosphérique, et les infrastructures nécessaires vont réduire les espaces verts qui sont notamment des lieux de rencontre sociale (11). Pour un adulte, l'OMS recommande au minimum 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Pourtant, en 2018, plus de 70% de la population belge ne répondait pas à cette recommandation (12). Pour notre environnement, en plus d'être une source majeure d'émissions de gaz à effet de serre participant au changement climatique, le transport motorisé participe à une pollution atmosphérique dégradant de nombreux écosystèmes, et la production des véhicules et des infrastructures émet à elle seule des gaz à effet de serre, morcelle les habitats naturels et nécessite des ressources non renouvelables (11). En stimulant Mr R à utiliser d'autres moyens de transports plus actifs, nous pourrions à nouveau engendrer de nombreux cobénéfices.

CONCLUSIONS

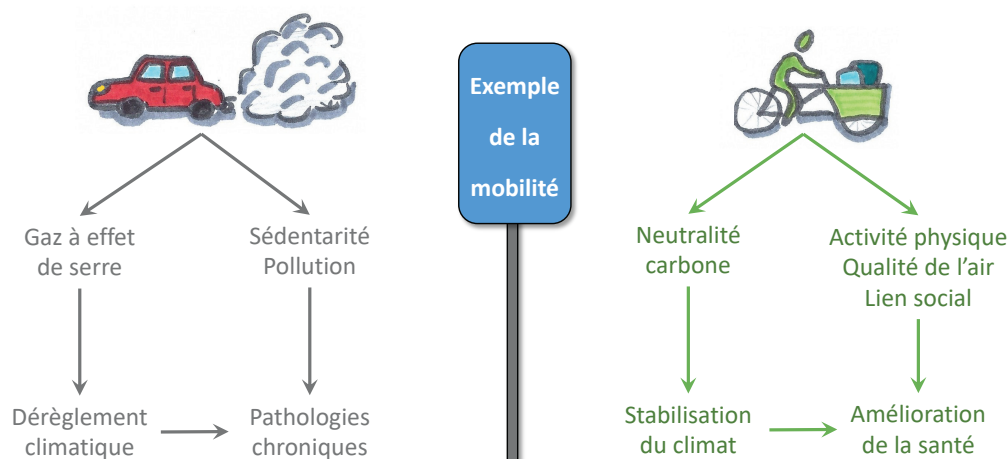
Notre santé étant étroitement liée à celle de notre environnement, en permettant de concilier santé individuelle et collective, bénéfices sur le court et le long terme (11), le conseil des cobénéfices aux patients fait partie des recommandations établies par la WONCA pour agir en faveur de la santé planétaire (2).

Dans cet article, nous avons choisi de présenter les cobénéfices liés aux choix alimentaires et au mode de transport. Ayant ses propres limites, comme la nécessité de mesures structurelles accompagnant ces changements, ce concept a néanmoins de nombreux avantages : renforcer la visibilité des liens entre santé et environnement, permettre à la santé de jouer un rôle moteur dans la transition de nos sociétés, se représenter l'environnement comme n'étant plus externe à l'individu mais bien intégré dans une relation dynamique et complexe avec lui (11).

RÉSUMÉ VISUEL

Le conseil des cobénéfices aux patients : un moyen d'agir en faveur de la santé planétaire

*Cobénéfices pour la santé et l'environnement : **Impact positif simultané sur la santé et sur l'environnement** des choix quotidiens et des changements que les personnes peuvent faire dans leur propre vie*



RÉFÉRENCES

- Watts N, Amann M, Arnell N, Ayeb-Karlsson S, Beagley J, Belesova K, & al. The 2020 report of The Lancet Countdown on health and climate change: responding to converging crises. Lancet. 2021 Jan 9;397(10269):129-170.
- Gonzalez Holguera, J., & Senn, N. (2021). Co-bénéfices santé-environnement: revue de la littérature. Bulletin des médecins suisses, 102(24), 807-809.
- WONCA, Planetary Health Alliance (2019). Declaration calling for family doctors of the world to act on planetary health.
- Masson-Delmotte V, Zhai P, Pörtner HO, Roberts D, Skea J, Shukla PR, et al. GIEC, 2018: Résumé à l'intention des décideurs, Réchauffement planétaire de 1, 5° C.
- World Health Organization (WHO) [En ligne]. « Une seule santé » ; [consulté le 14 août 2023]. Disponible : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/one-health>
- Bélanger, P. Les changements climatiques - Abrégé à l'intention des professionnels de la santé, Institut national de santé publique du Québec. 2021.
- Van de Vel, K., Vandenbergh, D, Bruffaerts, N, De Clercq, E, De Ridder, K, Devleeschauwer, B, et al. Impacts des changements climatiques sur le système des soins de santé en Belgique. Résumé à l'intention des décideurs. 2021.
- Bélanger, L. & Porlier, M. (2017). La pédagogie narrative en sciences infirmières : activités éducatives et défis. Recherche en soins infirmiers, 129, 52-59. <https://doi.org/10.3917/rsi.129.0052>
- Conseil supérieur de la santé. (Juin 2019). Recommandations alimentaires pour la population belge adulte. CSS N° 9284.
- EAT [En ligne]. The Planetary Health Diet - EAT ; [consulté le 14 août 2023]. Disponible : <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>.
- Holguera, JG, Senn, N. Co-bénéfices santé-environnement et changement climatique: concepts et implication pour l'alimentation, la mobilité et le contact avec la nature en pratique clinique. La Presse Médicale Formation. 2021 ; 2(6) : 622-627.
- Vers une Belgique en bonne santé [En ligne]. Activité physique - Vers une Belgique en bonne santé ; [consulté le 14 août 2023]. Disponible : <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/determinants-de-sante/activite-physique#def-threshold150>

CORRESPONDANCE

Dre Mathilde Lechat
Assistante en médecine générale
m.lechat@ecomail.be