

La santé, ce n'est pas que l'absence de maladies...

La santé, ça tient à quoi? A de multiples éléments auxquels on ne pense pas d'emblée!



A **soi-même**, bien sûr. Nous naissons avec un capital biologique individuel ainsi qu'avec une hérédité ou une génétique qui nous protège plus ou moins, tout au long de notre vie. Ainsi, on sait que les enfants de centenaires ont plus de chances que les autres de le devenir à leur tour. Ou que

certaines maladies, comme certains cancers, se transmettent davantage de père ou mère en fils ou fille...

La santé découle également de certains de **nos comportements** ou de **nos modes de vie**. Ces derniers contribuent à l'améliorer par exemple, grâce à une hygiène de vie qui tient compte de nos besoins en sommeil. Ou au contraire à la détériorer par exemple, en raison du tabagisme.

Enfin, la santé est également influencée et déterminée par une série d'autres facteurs, comme par exemple **nos conditions de vie**. Elles dépendent, entre autres, de notre (absence de) travail, de notre (absence de) logement, de nos possibilités de loisirs ou de détente.

De plus – même si on n'y pense peut-être pas de prime abord – notre santé dépend aussi de l'impact de **notre environnement global** (écologique, géographique, démographique, etc.), ainsi que de l'organisation de notre société, de ses structures socio-économiques et de ses possibilités d'accès aux soins.

L'ensemble de ces différents facteurs est appelé **déterminants de santé**. Ces derniers peuvent avoir un effet négatif ou positif. La réunion d'un grand nombre de facteurs négatifs contribue à augmenter les inégalités de santé entre les citoyens d'un même pays.

Feu vert : dès 1946, l'Organisation mondiale de la santé a défini la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ».

A quoi ça sert ?

Avec les déterminants de santé, on sort d'une approche selon laquelle la santé ne serait que l'absence ou le silence de la maladie.

On la considère plutôt comme un **phénomène complexe, résultant d'une multitude de facteurs qui interagissent les uns avec les autres**.

On adopte donc une vision globale, qui tient compte des éléments qui peuvent influencer l'état de santé de chaque individu, en fonction de son contexte de vie et de la société dans laquelle il évolue.

Fort d'une telle optique, on peut alors envisager des actions, des projets, des programmes qui, dans des domaines très différents, permettent de promouvoir la santé, sans être focalisés uniquement sur la maladie ou des conseils et des recommandations ...

Un exemple ? Installer des espaces verts avec des possibilités de sport pour les enfants au sein d'un complexe de logements, c'est aussi donner à des familles des possibilités d'accès à des activités physiques bonnes pour leur santé. Et cela contribue à réduire certaines inégalités sociales qui mènent à des inégalités de santé.

Les déclinaisons des déterminants

Tous les déterminants de santé ne se ressemblent pas, tous n'ont pas le même impact, tous ne concernent pas forcément l'ensemble d'une population.

Différents niveaux de déterminants de santé peuvent être distingués, un peu comme une série de cercles concentriques autour d'une personne. Voici quelques-uns des déterminants qui modifient ou conditionnent notre santé :

- **l'âge, le sexe, les conditions physiques** sont des déterminants liés à chaque individu. Ainsi, par exemple, les femmes sont davantage à risque de souffrir de dépression que les hommes. Et plus à risque de subir des violences ;
- les **comportements** de la personne ont des répercussions sur sa santé.
Cela se vérifie, par exemple, au niveau de l'activité physique de l'individu ou de son alimentation. Il est possible de maîtriser et de contrôler une partie de nos comportements, mais un grand nombre d'entre eux subissent de fortes influences. Par exemple, à la télévision, lorsque les publicités pour enfants ou adolescents vantent les mérites d'aliments gras et sucrés, elles conditionnent leurs désirs d'achat et, souvent, celui de leurs parents. Certains comportements à risque comme la consommation de tabac sont également plus fréquents dans certains milieux sociaux-économiques ;
- la **possibilité de loisirs ou de moments de détente** contribue à la santé de la personne. Ils lui permettent d'évacuer son stress, d'améliorer son sommeil, de créer des liens sociaux ;
- un **réseau social de soutien** est un facteur favorable à la santé. Ainsi, dans les familles monoparentales, les femmes très isolées présentent davantage de risques de

dépression ;

- **l'éducation** et **l'accès à une formation** sont des déterminants qui ouvrent des **perspectives d'emploi**. Différentes études ont montré que le fait d'avoir un emploi, ou de ne pas en avoir, avait des conséquences sur la santé. Le type d'emploi entre en considération : les ouvriers présentent une espérance de vie en bonne santé réduite de plusieurs années par rapport à celle des cadres. Les **conditions de travail** ont également un impact majeur, en fonction de la pénibilité d'un emploi, de ses risques en matière d'accident du travail, de la satisfaction procurée par un travail et de la reconnaissance professionnelle ou de l'ambiance de travail.

Au final, le chômage, un travail dangereux, un stress important au travail sont des causes de moins bonne santé et de mortalité plus précoce ;

- parmi les conditions de vie, le **logement** présente une grande importance. Certaines personnes n'en disposent pas et sont exposées à de nombreux risques de santé. D'autres vivent dans des conditions insalubres, sans espace, sans confort, sans luminosité, avec un taux de pollution intérieure important. Un logement peut également se situer dans un quartier insécurisé, avec des risques de violence, ou éloigné du lieu de travail, obligeant à de fatigants déplacements quotidiens ;
- **l'accès à des offres de soins de santé** représente un déterminant significatif. Lorsqu'il est difficile ou trop coûteux de faire appel à un médecin, ou d'accéder à des soins dentaires, ou de s'acheter des médicaments prescrits, les conséquences peuvent être lourdes et augmenter considérablement les inégalités de santé ;
- les **conditions globales ou environnementales** dépendent généralement de politiques concernant la collectivité. Ces déterminants sont liés aux aménagements du territoire, aux conditions de logement, de mobilité, aux législations du travail et du chômage, aux aides ou au

soutien à la formation, à l'éducation, aux discriminations sociales et sexuelles, à l'accès à la culture et aux moyens de détente ou de sport, etc.

Des lois et des réglementations, par exemple l'obligation du port de la ceinture de sécurité ou des limitations de vitesse sur la route, tout comme des politiques structurelles (l'aménagement de quartiers défavorisés, le développement d'offre de transports en commun, etc.) ou des programmes d'action (par exemple, un soutien et un accompagnement de futures mères en grande précarité), peuvent modifier ou influencer ces déterminants. Et permettre, à terme, d'améliorer la santé et le bien-être de chacun.

Une étude (1) a montré qu'en Belgique, à âge égal, les hommes locataires ont un risque de décès supérieur aux propriétaires.

Agir collectivement pour améliorer la santé

Face à la multiplicité de ces déterminants de santé et à la complexité de leurs interactions, on réalise qu'une mobilisation globale de la société est indispensable pour améliorer l'état de santé de la population en général.

L'adoption de modes de vie plus sains par les individus sera d'autant plus efficace que la société dans laquelle ces derniers évoluent crée des conditions de vie où la santé des individus peut réellement s'épanouir.

Photo © Schlegelfotos – Fotolia.com

Mise à jour le 23/07/2021

Références

– (1)M.Huysman, et M.Kunst. « Socioeconomic inequality among elderly people in 11 european populations », in Journal of Epidemiology and community health (2004).

– La santé, c'est aussi... Asbl Cultures et

Santé. <http://www.cultures-sante.be/nos-outils/promotion-de-la-sante/la-sante-c-est-aussi.html>