



PROVINCE
de NAMUR

Direction de la Santé publique (DSP)
Direction des Affaires sociales et sanitaires (DASS)
Service de l'Observation, de la programmation et du Développement territorial



*Billet
santé
du mois
présenté par Bénédicte*



7 avril

Journée Mondiale de la Santé

Depuis 1950, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) célèbre avec des partenaires, la Journée Mondiale de la Santé le 7 avril de chaque année dans le but d'informer le grand public dans le monde entier à propos de la maladie et ses conséquences, de la mortalité et de la souffrance.

Et voilà, nous y sommes ... on parle de la Journée de la Santé et tout de suite, sont évoquées la maladie et la douleur. Quel Paradoxe ! Difficile en effet de voir la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social (selon la définition bien connue de l'OMS) qui paraît comme un idéal lointain, que ce soit dans nos sociétés dites développées ou dans les pays du Sud qui ne disposent pas des mêmes accès que nous à la santé.

Dans les pays dits développés, l'égalité devant la santé n'est pas non plus de mise. Si une majorité des citoyens de nos pays bénéficient d'infrastructures de santé performantes et accessibles, d'autres sont obligés de renoncer à certains soins, faute de pouvoir payer les médicaments nécessaires ou la mutuelle qui prendra en charge leurs dépenses. Sans parler de l'éducation et de l'accès à l'information qui ne sont pas disponibles pour tous de manière égale.

Patrimoine mondial de l'humanité

Notre capital inaliénable le plus précieux est notre santé. Paradoxalement, on s'en rend seulement compte lorsqu'elle nous fait défaut ou lorsque la douleur nous assaille. Pourtant prendre soin de soi serait la meilleure manière de préserver notre capital santé, même s'il est parfois frustrant de devoir se passer d'habitudes qui nous réconfortent, comme la consommation de tabac ou de sucreries, par exemple.

« Le médecin chinois pour sa part, est payé lorsqu'il fait de la prévention mais ne l'est pas lorsque son patient est malade » (Lejoyeux M, 2018) quelle belle place réservée à la prévention !

Quelques chiffres

Globalement, les habitants de notre belle province s'estiment en bonne, voire en très bonne santé (80%) ce qui est très proche de la moyenne belge (2013). Ce chiffre reste stable depuis une quinzaine d'années.

Comment prendre soin de soi ?

Nous avons à notre disposition de nombreux moyens qui peuvent nous aider dans ce domaine et qui concernent tous les aspects de la santé. Par exemple, si marcher quotidiennement 30 minutes est bon pour notre condition physique (muscles, articulations, respiration,...), c'est également bon pour entretenir nos capacités intellectuelles et notre mémoire. La marche constitue une belle occasion de se ressourcer dans la nature, de faire le plein de lumière et comme toute autre activité physique, augmente la production d'endorphines, ce qui est excellent pour le moral.

Entretenir des relations sociales dynamisantes nous remplit d'ondes positives qui sont bonnes pour notre santé ; privilégions les moments de partage et d'échanges avec nos proches, en laissant de côté pour un moment, tablettes et autres smartphones.

Cultiver le sentiment d'être utile à la société, des rêves et des idéaux à atteindre, l'envie de continuer à apprendre, la confiance en son propre avenir,... éprouver de la reconnaissance ou de la gratitude, sont des attitudes qui donnent un sens à notre vie et qui contribuent également à la bonne santé.

Repenser notre manière de nous alimenter en introduisant des petits changements progressifs ; par exemple, privilégier l'eau comme boisson, veiller à consommer davantage de fruits et de légumes en diminuant notre consommation de produits tout préparés. La diversité d'aliments aujourd'hui disponible sur les étals permet de varier à l'infini le contenu de nos assiettes en privilégiant le plus possible les aliments locaux et de saison.

La qualité de vie constitue un autre facteur clé de notre bien-être : le sentiment de sécurité, de pouvoir s'épanouir au travail ou dans des activités de loisirs, d'avoir les moyens financiers de vivre décemment sont autant d'éléments qui contribuent à notre bonne santé.

Néanmoins, nous ne pouvons pas faire l'impasse sur les aspects collectifs et environnementaux qui influent grandement sur notre bien-être et notre santé comme le logement, la qualité de l'air, le travail ou le manque de travail, les revenus, les modes de transport, l'accès aux soins de santé, le voisinage, ... autant d'aspects sur lesquels l'individu a très peu ou pas d'influence en tant que particulier. Les pouvoirs publics devraient prendre en compte dans leurs décisions, la dimension « santé-bien-être » des citoyens en veillant à préserver l'environnement et en favorisant des choix sains.

Pour plus d'informations :

Tableau de bord de la santé, Cellule Observation de la Santé, du Social et du Logement de la Province de Namur, 2016.

« La médecine du bon sens » Michel Lejoyeux, Ed. JC Lattès, 2018.

« Cap sur la santé positive », article En Marche du 7 juin 2018.