

Cette page spéciale est réalisée en partenariat avec les services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel dans le cadre de la campagne commune de valorisation des activités de prévention et pro-

motion de la santé. Au cours de l'année 2016, neuf pages thématiques paraîtront pour mettre en lumière les enjeux de cette thématique et la richesse des activités cantonales à disposition de la population.

PROMOTION DE LA SANTÉ Quantité de facteurs influent sur notre bien-être.

«Notre rôle ne se résume pas à distribuer des pommes»

BRIGITTE REBETZ

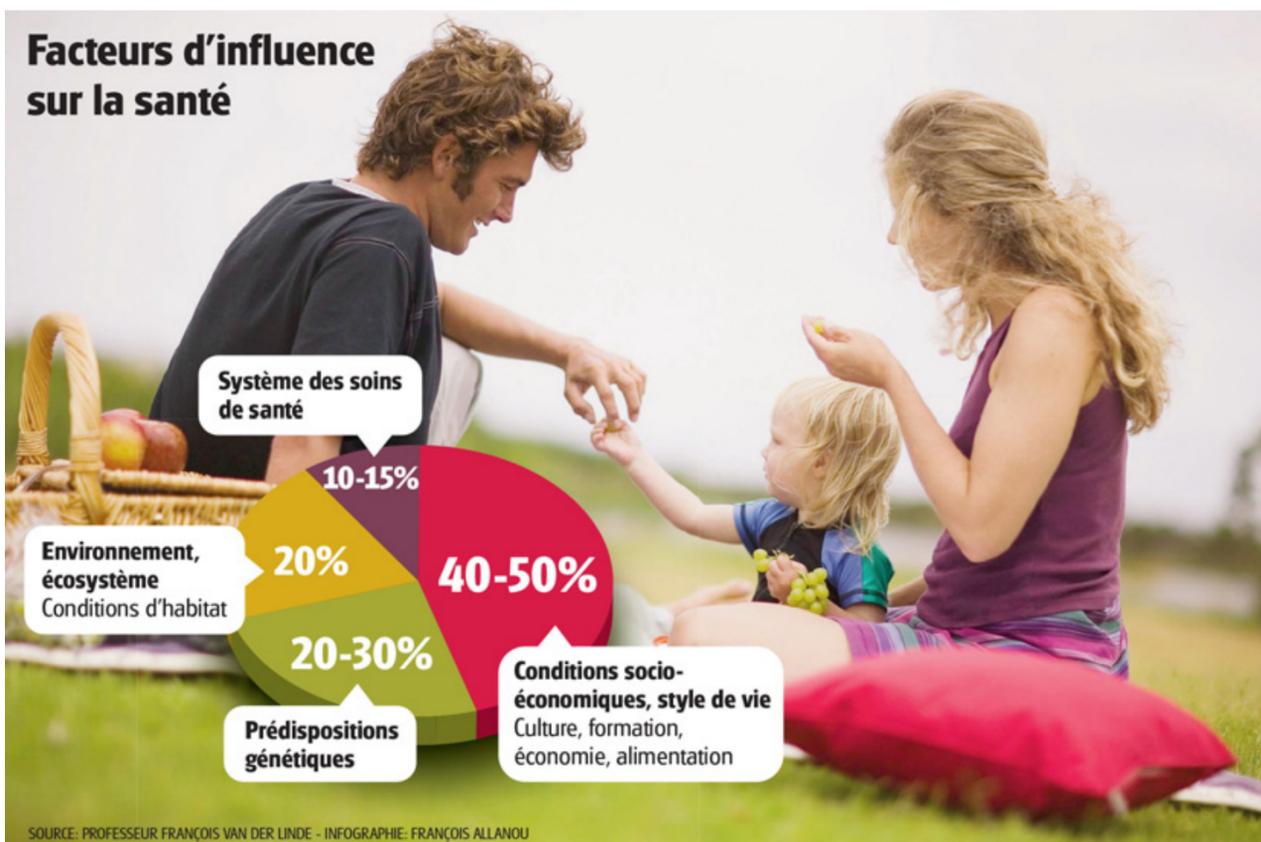
La prévention et la promotion de la santé seront à l'honneur cette année dans notre région. Tout un symbole, le top départ de cette campagne de valorisation lancée par les services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel a été donné dimanche au SnowUp 2016, dans les Franches-Montagnes.

Promotion de la santé? C'est un domaine méconnu du public, qui en a souvent une image réductrice. «Notre rôle ne se limite pas à distribuer des pommes ou à promouvoir les cinq portions de fruits et légumes quotidiennes. Il ne se résume pas non plus à la seule éducation à la santé», annonce Lysiane Ummel Mariani, déléguée neuchâteloise à la promotion de la santé. «Promouvoir la santé consiste à agir sur le cadre de vie de toute la population, à travers les écoles, les lieux de travail, les associations socioculturelles. Les projets sont étayés par des démarches scientifiques qui ont fait leurs preuves.»

Améliorer les ressources

Les programmes de promotion visent à donner davantage de ressources à chacun pour améliorer son état physique et mental. Les mesures de promotion ne relèvent donc pas du seul secteur sanitaire, mais elles concernent tous les secteurs de la société, des écoles aux employeurs en passant par les associations à but social.

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie. Comme l'illus-



tre notre infographie, quantité de facteurs influent notre bien-être, à commencer par les conditions socio-économiques et le style de vie (alimentation, exercice physique, addictions...) qui ont de fortes incidences sur notre santé: 40% à 50%, contre 10% à 15% pour le système de soins auquel nous avons accès. Ainsi, en améliorant l'environnement et le mode de vie, la marge de progres-

sion peut être importante. Selon l'Observatoire suisse de la santé, le traitement des maladies chroniques correspond à quelque 70% de l'ensemble des frais occasionnés en matière de santé. Or près d'un tiers des maux aurait pu être évité en agissant sur certains facteurs de risque, parmi lesquels une faible consommation de fruits et légumes, des excès d'alcool, le tabagisme, et l'inactivité physique.

Dans les cantons du Jura et de Neuchâtel, l'état de santé de la population est jugé plutôt satisfaisant. Dans certains domaines, il est même en voie d'amélioration: «Les chiffres montrent notamment une stabilisation du nombre de personnes en surpoids ainsi qu'une baisse du tabagisme», se réjouit Nolvenn Gambin, déléguée jurassienne à la promotion de la santé. D'après un sondage de l'Office fé-

déral de la santé publique, 75% des habitants de notre région se considèrent en bonne santé. Cela dit, il reste un potentiel d'amélioration, car la santé n'est pas répartie de manière égale entre les différentes catégories de la population. Il s'avère par exemple que le statut socio-économique influence directement l'état de santé. Si l'on prend l'exemple de l'activité physique, «les personnes à faible revenu

ont moins de possibilités d'accéder aux équipements et infrastructures. Elles sont moins enclines à faire du sport et font face à des risques plus élevés», constate Promotion Santé Suisse. Le défi des acteurs de la prévention, c'est de réussir à faire passer les informations vers ceux qui en ont le plus besoin.

Egalité des chances

L'égalité des chances, dans le domaine de la santé, passe par la combinaison d'approches universelles – qui touchent tout le monde – et spécifiques à des contextes particuliers. Raison pour laquelle les responsables de la prévention travaillent avec de nombreux acteurs – Groupe Sida, Bureau de l'intégration des étrangers, centres de rencontre et d'animation pour femmes migrantes, etc. – afin d'accéder au plus grand nombre. «Notre rôle, c'est de développer des partenariats dans tous les domaines», souligne Nolvenn Gambin.

Dans le Jura comme en Pays neuchâtelois, la prévention se déploie dans les secteurs de l'alimentation et l'activité physique, la santé mentale (pour prévenir les suicides, par exemple), les addictions, les maladies transmissibles et non transmissibles... Vu leur proximité géographique et linguistique, les deux cantons collaborent depuis des années autour de la santé, à l'instar du Centre de dépistage du cancer du sein Jura-Neuchâtel-Jura bernois. En toute logique, la campagne 2016 sera menée en commun pour favoriser les bons réflexes de Porrentruy aux Verrières. ◉

La santé à l'école, vaste programme!

Voilà belle lurette que la santé scolaire ne se résume plus à la visite d'une infirmière. Ses objectifs se sont diversifiés, avec pour mission de promouvoir la santé en général.

Dans nos écoles, l'approche santé est devenue plurielle. Le programme comprend non plus seulement des cours en classe d'éducation physique, d'éducation nutritionnelle ou encore des visites des éducatrices en santé sexuelle, mais également une approche globale centrée sur l'école en tant que lieu de vie. Cela peut se traduire par la mise en place d'un ensemble de mesures complémentaires, dont par exemple le label Fourchette verte (alimentation équilibrée) dans les cantines ou la création d'infrastructures permettant aux enfants de se rendre à l'école à pied. La santé scolaire s'efforce aussi de répondre aux préoccupations individuelles, en offrant à ses élèves un accès privilégié à un(e) infirmier/ère scolaire et parfois un(e) médiateur/trice.

La santé scolaire vise à répondre aux besoins des écoles – élèves, enseignants et autres professionnels – en les rendant acteurs de leur santé et non plus simples sujets, précise Lysiane Ummel Mariani. Le plan d'études romand – la référence de l'enseignement des cantons romands – comprend un volet à part entière en matière de santé et de bien-être, fait remarquer Nolvenn Gambin.

Chaque établissement peut aussi proposer des



Les élèves sont incités à devenir les acteurs de leur santé. KEYSTONE

projets d'établissements complémentaires, à l'initiative de son groupe santé (un par cercle scolaire). Ce groupe réunit au minimum un représentant de la direction, un médiateur et un infirmier scolaire – tout en étant ouvert aux parents et aux élèves – et peut mettre sur pied des projets originaux, à l'instar de la médiation par les pairs introduite au Centre de la Côte, à Peseux. Au besoin, il peut aussi décider d'organiser une journée thématique pour tous les élèves de l'école. Un outil qui peut s'avérer opportun lorsqu'un problème particulier (harcèlement, bagarre, etc.) agite le collège. ◉

Soupes, balades, ateliers et cours

RESSOURCES CANTONALES

Service de la santé publique, www.ne.ch/promotionsanté Inventaire des acteurs de la promotion de la santé à cette même adresse.

À L'AGENDA

Soupe de légumes offerte, au marché, par le Service de la santé publique, en partenariat avec Fourchette verte, le samedi 20 février à Neuchâtel et le samedi 27 février à La Chaux-de-Fonds (pendant les heures du marché). Balades en janvier et février par Pro Senectute Arc jurassien.

Plus d'info: www.arcjurassien.pro-senectute.ch

Cafés-débats pour parents organisés par le Service de santé et de promotion de la santé de La Chaux-de-Fonds: «Mon enfant, l'argent et la consommation», mercredi 27 janvier, 15h30-17h et 19h30-21h «Comment parler de sexualité avec mes enfants?», mercredi 17 février, 15h30-17h et 19h30-21h, Centre de santé scolaire, Serre 14.

Plus d'info: www.chaux-de-fonds.ch/cafes-debats

Ateliers «Mon enfant, l'argent et la consommation» organisés par l'a l'Education donne de la force – les jeudis 4 et 18 février et lundi 22 février.

Plus d'info: k.kirschner@bluewin.ch ou par téléphone au 032 731 52 18

Ateliers parents-enfants de prévention de la violence par l'école TatouT le samedi 23 janvier, à 10h et à 13h, à Neuchâtel.

Plus d'info: www.tatout.ch/index.htm

Une formation «Devenir maman dans le canton de Neuchâtel» adressée aux femmes non-francophones du canton débutera le 1er février. Divers ateliers organisés par l'association Recif.

Plus d'info: <http://recifne.ch> ou 2300@recifne.ch ou par téléphone au 032 968 62 42

L'espace parents, de l'Entraide protestante, proposera des ateliers parents-enfants à Neuchâtel: atelier photo, mercredi 27 janvier, 9h-11h, Vauseyon 15/Atelier cuisine et dégustation, jeudi 11 février, 10h-12h, Villa Yoyo, rue Varnoz 1bis/Atelier créatif, mercredi 17 février, 13h30-16h, Le Balkkon, rue de l'Eglise/Atelier créatif, mercredi 24 février, 9h-11h, Vauseyon 15. ◉

Voir: ophie.sarr@eper.ch ou par téléphone au 078 936 44 78