

ECORESPONSABLE ENSEMBLE POUR UNE MEILLEURE SANTE



Né dans les années 1970, notre système de santé a été conçu pour une population jeune, globalement en bonne forme, devant faire face à des maladies aiguës. Cinquante ans plus tard, il semble de moins en moins adapté aux défis actuels, parmi lesquels le vieillissement de la population (la France comptera 20 millions de personnes âgées de 60 et + en 2030, contre 15 millions en 2020) et l'émergence des maladies chroniques.

En conséquence, le coût de la santé est de plus en plus élevé et notre système maintient difficilement son équilibre.

Mais ce n'est pas une fatalité : chacun peut agir à son niveau pour que la santé soit durable et accessible à tous. Nous pouvons être écoresponsable ensemble pour une meilleure santé. C'est la conviction que la santé est un bien commun dont nous devons prendre soin, à l'échelle individuelle et collective, pour la rendre durable. C'est agir de façon concrète et incitative sur les facteurs de santé et de comportements pour garantir une santé durable et accessible à tous. Et c'est l'essence de l'esprit mutualiste : se protéger les uns les autres de façon solidaire et responsable, au service de l'intérêt général.

Concrètement, ça signifie quoi au quotidien ?

➤ AGIR LE PLUS TOT POSSIBLE

EN PRIVILEGIANT LE PREVENTIF PLUTOT QUE LE CURATIF ET EN AGISSANT EN AMONT SUR LES DIFFERENTS FACTEURS QUI INFLUENCENT NOTRE SANTE (L'ALIMENTATION, LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE, LES MODES DE VIE ET DE TRAVAIL...) NOUS POUVONS LIMITER LES RISQUES DE MALADIES.

Prévenir plutôt que guérir

Aujourd'hui, 24 millions de Français souffrent de maladies chroniques (diabète, asthme, hypertension, cancer, maladies cardiovasculaires...) ; c'est deux fois plus qu'il y a vingt ans. Or, une bonne partie de ces pathologies sont évitables, car elles sont liées à notre mode de vie : sédentarité, mauvaise hygiène alimentaire, consommation excessive de tabac et/ou d'alcool. Elles sont liées également au faible recours aux dispositifs de dépistage et de vaccination.

En privilégiant une approche de prévention, nous pouvons limiter les risques de maladies. La prévention est encore peu exploitée en France. Ainsi 1,9% des dépenses de santé en France sont consacrées à la prévention (contre 2.5% pour la moyenne des pays européens). Or cette approche préventive a deux effets positifs, elle améliore notre santé à l'échelle individuelle tout en réduisant le coût.

Agir en amont sur les déterminants de la santé

C'est un fait : notre état de santé ne dépend pas que de notre santé. Elle est influencée positivement ou négativement par une multitude de facteurs : notre alimentation, nos conditions de travail, notre rythme de vie, notre lien social, sans oublier notre environnement. Ce dernier est en effet un déterminant majeur de la santé. En effet, la qualité des milieux (air intérieur et extérieur, eau, etc.), les nuisances véhiculées (bruit, onde, etc.), les variations climatiques (canicules, etc.) jouent un rôle dans notre état de santé global. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 23 % des décès dans le monde peuvent être attribués à des facteurs environnementaux et comportementaux.

Aussi, lorsque cela est possible, nous pouvons par exemple nous mettre en mouvement, bouger au quotidien, instaurer une mobilité active, ce qui a des répercussions immédiates sur notre santé physique ou mentale.

➤ AGIR LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

POUR EVITER L'AGGRAVATION DES PROBLEMES DE SANTE ET L'AUGMENTATION DES FRAIS DE SOINS ASSOCIES A L'ERRANCE MEDICALE OU A UN ACCES AUX SOINS DIFFICILE, NOUS POUVONS UTILISER DES SOLUTIONS PERMETTANT UNE PRISE EN CHARGE RAPIDE.

Faciliter l'accès aux soins

Le système de santé peine à proposer des réponses adaptées aux besoins d'accès aux soins de chacun dans les territoires : d'un côté les citadins disposent de structures importantes mais dont le flux peut être saturé par des problématiques bénignes ; de l'autre, une population plus isolée géographiquement, qui dispose de peu de structures et de ressources malgré des besoins existants. Cela nous amène à repousser la prise en charge que ce soit par manque de ressources, de temps, d'offres de soins disponibles, d'errance médicale.

Pour agir, nous pouvons favoriser le recours à des ressources plus rapides dans leur mise en place, type téléconsultation ou soins ambulatoires, permettant à la fois de désengorger les structures et de simplifier l'accès aux soins pour ceux qui en sont le plus éloignés. Et pour faciliter encore plus l'accès aux soins, le dispositif second avis médical permet de limiter les risques d'errance médicale (poids à la fois physique, psychologique et financier pour les personnes concernées).

➤ AGIR LE PLUS SOBREMENT POSSIBLE

LA SOBRIETE ENERGETIQUE EST UNE NOTION QUI A CONSIDERABLEMENT EVOLUE DANS L'ESPRIT DES FRANÇAIS CES DERNIERES ANNEES. ELLE EST CONSIDEREE COMME INDISPENSABLE POUR LE BIEN DE LA PLANETE ET NOTRE BIEN PERSONNEL. LE PARALLELE EST VALABLE AUSSI POUR LE DOMAINE DE LA SANTE, NOUS POUVONS LIMITER NOTRE EMPREINTE, EN COMPRENANT MIEUX LE COUT ET L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE LA SANTE. CETTE COMPREHENSION COLLECTIVE NOUS AMENERA VERS DE BONNES PRATIQUES DE CONSOMMATION ET NOUS EVITERA LE GASPILLAGE DE RESSOURCES PRECIEUSES.

Consommer plus responsable

La consommation de soins et de biens médicaux en France a augmenté de + 3,9 % en 2022. Cela a eu pour conséquence une augmentation du coût de la santé, entraînant un déremboursement à plusieurs niveaux par l'Assurance Maladie et mécaniquement, une hausse des cotisations mutuelles. Pourtant des solutions existent pour diminuer les dépenses du secteur sans dégrader la qualité des soins. Il est possible de consulter une équipe pluridisciplinaire plutôt qu'un spécialiste, ou encore de faire le choix d'un réseau de soins conventionné et opter pour le 100 % santé. Pour aller plus loin, nous pouvons recourir à du matériel médical partagé, comme des béquilles ou des orthèses. Nous pouvons aussi faire des bilans réguliers, notamment dentaires, pour se soigner le plus tôt possible et éviter l'aggravation : faire soigner une carie sans attendre permettra peut-être d'éviter la nécessité d'une couronne.

Ou encore, ne pas renouveler systématiquement ses lunettes si la correction visuelle n'a pas évolué. Si le renouvellement des lunettes était pris en charge tous les 3 ans versus tous les 2 ans, cela représenterait 15 millions d'euros d'économies.

Nous pouvons prendre collectivement le chemin pour davantage de durabilité dans notre santé. Comme la planète, la santé est un bien commun dont nous pouvons prendre soin à l'échelle individuelle et collective, pour aujourd'hui et pour les générations futures. Cette démarche est la poursuite de notre esprit mutualiste : nous protéger les uns les autres en solidarité, mais aussi en responsabilité.