Ma santé, ta santé, notre santé.

Dr Julie St-Pierre, MD, PhD, FAHA, FRCPC

Professeure agrégée de pédiatrie, McGill

Professeure distinguée de prévention clinique, France



Divulgation

- Directrice Maison de Santé Prévention de Montréal
- Formation OMS - Santé Durable
- Titulaire de la Chaire interdisciplinaire d’éducation aux saines habitudes de vie
- Membre du Conseil d’administration du QIS
- Fondatrice Approche 180 (Réseau d’action en santé cardiovasculaire)

La santé

- Bon état physiologique d'un être vivant, fonctionnement régulier et harmonieux de l'organisme,
- Sur une période assez longue,
- Favorisant l'équilibre psychique,
- Et tenant compte de l'état sanitaire d'une société.

- Le Robert

« La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » .

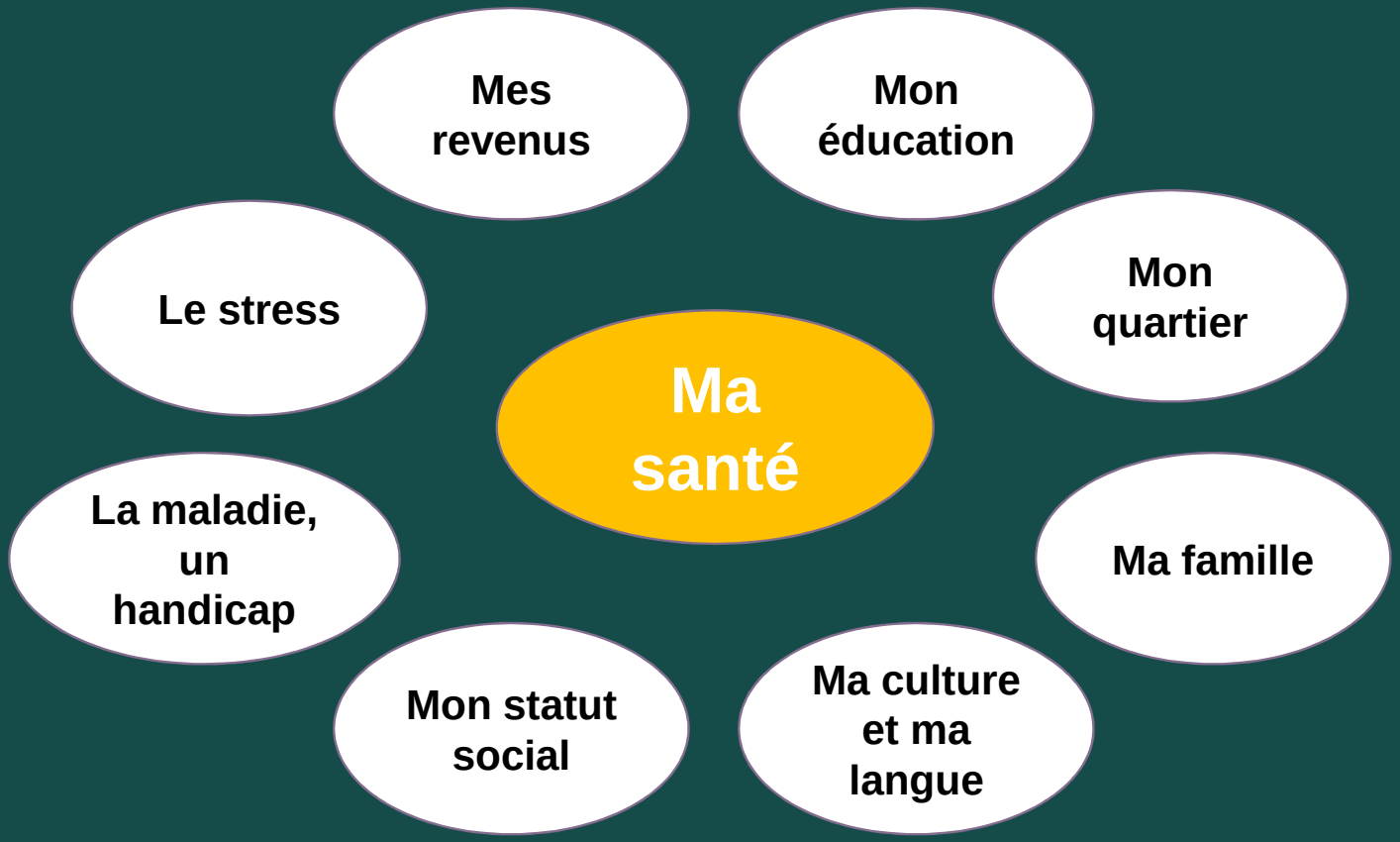
- OMS, 12 sept. 2008

Pourquoi une pédiatre pour parler de santé globale et durable?

- Plus de 50% de son travail est relié à la prévention, i.e. maintenir l'intégrité de la santé physique et psychique de l'enfant/l'adolescent en évitant les maladies et la mort (CRMCC) par :

  - Vaccination/infections, négligence/maltraitance, les cause évitables de mortalité (noyade, boissons énergisantes, strangulation, etc), tabac/cannabis, alcool, écrans, sommeil, les dépendances, la saine alimentation, l'activité physique, ITSS, casque vélo, siège d'autos, les maladies évitables (obésité, le diabète de type 2), etc (ABCdaire)
  - Dans des environnements variables, i.e. la famille, la culture, urbain vs rural, le pays…

Ma santé


Mes revenus
Mon éducation
Le stress
Mon quartier
Ma santé
La maladie, un handicap
Ma famille
Mon statut social
Ma culture et ma langue





Ta santé

- Elle cohabite avec ma santé;
- Interdépendance;
- Valeurs communes;
- Dans une collectivité;
- Dont les déterminants peuvent varier d’un endroit à l’autre.

Notre santé

Revenus

Politique

Pays

Municipal

Éducation

Accessibilité alimentation

Économie



Immigration

Industrie

Sécurité

Travail

Sports et loisirs

Agriculture

Environnement

Communautaire

Habitation

Transport et mobilité

Infrastructures

Culture et langue

Comment cultiver notre santé individuellement et collectivement au Québec?



Pourquoi le Danemark?

- Similitudes entre le Danemark et le Québec :
  - Un pays étendu;
  - 8 millions d’habitants;
  - Population vieillissante, diversité;
  - Réalité rurale versus urbaine;
  - Pénurie de ressources humaines.



Mission Santé au Danemark (sept 2022)

- Équipe du QIS;
- Objectifs comparatifs;
- Innovations et collaborations;
- IA en santé;
- Clientèles plus âgées
- Gestion et études des données;
- Étudier le bonheur.

- Ambassade du Canada au Danemark
- Ambassade du Québec en Angleterre et pays nordiques

Quels sont les liens entre le bonheur et la santé ?

- « Le bonheur est un état de satisfaction complète caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. Il ne suffit pas de ressentir un bref contentement pour être heureux. Une joie intense n’est pas le bonheur. Un plaisir éphémère non plus. Le bonheur est un état global. »

- Le bonheur est une sorte de finalité de la santé.

ZERO SUGAR
TIL LUN
FOR SENT

Le « *Hygge* » ,
(le bonheur Danois étudié)

- 5 composantes essentielles du bonheur individuel et collectif :
    - La générosité de l'État. S'assurer de donner de bons services.
    - La qualité des institutions.
    - Des revenus les plus équitables possibles.
    - La liberté de choix de vie.
    - Cohésion sociale et se faire confiance les uns les autres.

Et tout cela par l'éducation et la confiance enseignées depuis la petite enfance.

Et au Québec ?

L’expérience A180, c’est quoi?

Approche familiale interdisciplinaire, basée essentiellement sur l’entretien motivationnel, le transfert des meilleures connaissances et une meilleure compréhension, déculpabilisante, de l’environnement du patient, de sa famille, afin de favoriser l’adoption d’un mode de vie plus sain et modifier progressivement les comportements à plus long terme dans la communauté (12 ans)

FRUIT GRATUIT !
PRÉFÉREZ-LUI UN PAIN 'N ICE CREAM !
LES 2 FRÈRES

Bobcat


DIOTTE PREVOST






CENTRE D'EXCELLENCE
DES ÉTOILES
EN OBÉSITÉ INFANTILE
en santé,
de collectivité



Chaire interdisciplinaire éducation à la santé A180



Imaginons un instant…

- Qu'à l'issu de ce sommet de santé durable:
  - Nous soyons capable de mettre en commun nos efforts et nos expériences québécoises respectives afin d'amorcer un véritable changement de santé;
  - Profitez de ces 3 journées pour questionner, commenter et favoriser la création d'un mouvement de santé globale collectif;
  - Établissons les balises d'une société inspirée par le bonheur individuel et collectif.

En 2023, Santé (globale) et Bonheur à tous et à toutes!

- Il faut tout un peuple pour éduquer à la santé
- Inscription chaire interdisciplinaire débutera en Janvier 2024
- Volet populationnelle gratuit
- Sera disponible via le Quartier de l'Innovation en Santé (QIS)

