

SQ

Terre d'innovations

Institut de Promotion de la Santé

Présentation

Marche Découverte santé

Contexte

- Une équipe projet au service de la politique locale de santé de SQY
- A développé un **Atelier Santé Ville en 2006** = adapte ses actions de santé au terrain, avec une attention particulière aux habitants QPV
 1. Comprend le diagnostic et la connaissance partagée du territoire
 2. Met en œuvre une **synergie d'acteurs** et un **programme d'actions de prévention, de promotion et d'éducation à la santé** à destination, en priorité des publics les + défavorisés,
 3. Outils les professionnels qui accompagnent les publics précaires avec 1 offre de formation

L'objectif d'un ASV est de réduire les inégalités sociales et infra territoriales de santé en ciblant plus particulièrement les habitants des quartiers prioritaires de la Politique de la ville

Le territoire compte 12 communes, soit 229 353 habitants (dernier recensement)

- 8 Quartiers Politique de la Ville (35 495 habitants, soit 15,2 % de la population totale).
- Un territoire en veille active à Magny-les-Hameaux (3 781 habitants recensés).

Thématiques prioritaires :

- Santé, exclusion, précarité
 - Santé mentale
 - Santé des jeunes
- axes prioritaires confirmés encore aujourd'hui

Contexte

SANTE = « Etat de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

Définition sédentarité : Dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée, dans la journée (au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran)

3 niveaux de sédentarité :

- Faible : > 3h/jour
- Modéré : > 3 – 7 h/jour
- Elevé : > 7 h/jour



Manque d'AP suffisante sur la santé

En France, + 1 tiers des adultes cumulent un niveau de sédentarité élevé et une activité physique insuffisante = taux de mortalité et de morbidité plus élevés. « ex. elles sont davantage exposées aux maladies cardiovasculaires et à certains cancers.

Rapport de l'ONAPS (2017) :

En France, sont inactifs :

87% des adolescents de 11 à 17 ans

47% des femmes

29% des hommes



La période de confinement du COVID-19 a conduit à d'importantes modifications des comportements de mouvement individuels à tous les âges, favorisant notamment une diminution de l'activité physique et une sédentarité accrue

Selon les études : AP régulière associée à la diminution de la mortalité précoce (29 % et 41 %)

Constats à SQY

Le **tableau de bord santé** de l'IPS (2020) relève des **indicateurs défavorables en matière de santé des habitants**

- augmentation des maladies de longue durée
- hausse de l'indice de vieillissement
- Territoire inégalement impacté

Cumul niveau de sédentarité élevé et activité physique insuffisante = taux de mortalité et de morbidité plus élevés

► Changement de paradigme : prévention



Recommandations

La condition physique est un déterminant de l'état de santé

Lien entre insuffisance d'activité physique et risque accru de mortalité : Les recommandations actuelles

Il est conseillé de réaliser une AP d'intensité moyenne à élevée durant 30 minutes/jour.

La marche = dépenser son énergie = avoir une activité physique

Le Haut Conseil de la santé publique émet des recommandations destinées à limiter la sédentarité et à accroître l'activité physique,

- Accompagner les personnes pour qu'elles s'engagent dans une activité physique pérenne
- Promouvoir dans la vie quotidienne un environnement favorable à l'activité physique pour toutes et tous
- Cibler les populations fragiles avec une attention aux personnes en situation de précarité (ex. Femmes, jeunes...)



Bénéfices sur la santé

Physique :

- Prévention des maladies (virus de saison, maladies transmissibles et non transmissibles)
- Diminution du risque de survenue et/ou ralentissement de la progression de certaines pathologies chroniques* (obésité, diabète, hypertension, cancer...)
- Entretien et amélioration des capacités physiques

Pathologie chronique = à l'inverse d'une pathologie aiguë (brutale et de courte durée), c'est une maladie de longue durée qui s'aggrave souvent avec le temps et qui bien que pouvant souvent être contrôlée, peut rarement être guérie.

Psychologique :

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Amélioration du moral et de l'humeur
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la confiance en soi et de l'estime de soi

Social :

- Diminution de l'isolement
- Création de lien social
- Sentiment d'appartenance à un groupe

Les marches découverte santé

Mise en place action spécifique = Fiche action du Contrat Local de Santé :
« Promouvoir la qualité de vie, le bien-être et la prévention de certaines maladies chroniques par la nutrition et la pratique de modes actifs aux différentes périodes de la vie » ► volet Sport Santé

L'IPS promeut la marche comme vecteur de santé, de lutte contre la sédentarité, de réduction des facteurs de risque et des limitations fonctionnelles liées aux ALD – peu de risques

Les marches découverte santé : c'est quoi ?

- Marches collectives de proximité, sous forme de circuits piéton d'1h à 1h30
- Couplées avec la découverte du territoire/d'un quartier
- Adaptées aux spécificités des publics
- Pour (re)découvrir le plaisir de marcher et rencontrer d'autres habitants
- Accompagnement possible par des associations (ex Amis du Musée, Maurepas d'hier et d'aujourd'hui, les



Les enjeux

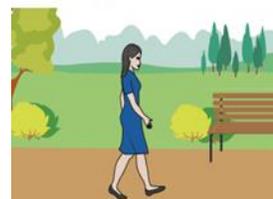
- Favoriser la marche au cœur des déplacements du quotidien ; plusieurs enjeux :

1. de mobilité
2. **de santé publique**
3. de pouvoir d'achat
4. d'environnement
5. **valorisation du territoire**

• je fais mes courses à pied.



• je marche,



- Maintenir ou développer le capital santé de déployer la généralisation équitable et durable d'actions favorisant l'activité physique comme levier de prévention et la prise de conscience du lien entre celle-ci et la santé sur l'ensemble du territoire
- Réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en rendant la pratique de l'AP via la marche découverte santé aussi bien accessible physiquement que financièrement

Déroulé marches découverte santé

Les villes : facilitateurs de leur déploiement grâce à leur capacité à réunir les groupes d'habitants

Les habitants : impliquer les publics ciblés et valoriser leur connaissance du territoire (ou leur envie d'exploration)

L'IPS : sensibiliser les habitants aux enjeux de santé - la méthodologie, présentation du projet aux acteurs concernés comme aujourd'hui, prêt de podomètres...

Les circuits (co-décidés par les habitants) peuvent varier

Ex thématiques marche pour (re)découvrir :

- Le patrimoine urbain (œuvres d'art, architecture et autres éléments patrimoniaux)
- Les sentes et jardins
- La ville et son histoire
- Les services de la ville (administratifs, culturels...)
- Les lieux de santé
- Les lieux de pratique sportive...

*Semaine de la mobilité
Du 16 au 22 septembre 2023*



SQ

Terre d'innovations

Institut de Promotion de la Santé

Marche Découverte santé

Une réalisation co-construite avec les habitants :

Plans interactifs, cartes, outils de photo expression



Un exemple de réalisation dans le cadre d'une marche santé : Outil de photo expression Vud'ici

Contexte

En 2013, l'IPS a mené une **étude-action** sur la thématique **santé / environnement** auprès de la population de l'agglomération.

6 groupes d'habitants y ont participé activement.

Objectifs

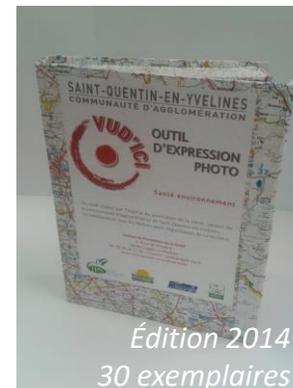
- > Disposer d'un **outil de photo expression** sur la thématique santé environnement
- > Sensibiliser les habitants sur la thématique santé environnement / cadre de vie
- > Valoriser les **compétences psycho-sociales** des habitants à travers l'élaboration d'un outil pédagogique



Méthodologie

Une **vingtaine d'habitants d'un quartier prioritaire**, venant de l'atelier sociolinguistique, a participé à la conception de l'outil.
Une quarantaine de concepts à photographier ont été listés ensemble, et les participants ont proposé la façon de les illustrer

1. conception du projet **avec la commune**
2. 2 séances de sensibilisation et de **brainstorming en focus-group**
3. 2 séances de **marche santé + shooting photos** avec les habitants
4. 1 séance de **visualisation** et de **choix des photos** avec les habitants
5. **impression des photos** (par le service reprographie de SQY)
6. conception de boites contenant les photos avec la librairie MilleFeuilles de Trappes (chantiers d'insertion)



Un outil réalisé par l'Institut de promotion de la santé, service de la communauté d'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines, en collaboration avec les Ateliers socio-linguistiques de La Verrière.

PUBLIC

VUD'ICI® s'adresse à tout public (à partir de 8 ans), avec des groupes constitués de 5 à 15 personnes.

DESCRIPTION

VUD'ICI® est un outil d'expression par la photographie. Il sert de support pédagogique à des formations ou à des animations de prévention et de promotion de la santé. Il s'agit de 43 photographies aux formats différents, représentant des situations diverses, en termes de lieux, d'objets, de scènes de la vie courante, et permettant d'aborder les questions de santé environnement au sens large, à la fois au sens « écologique », mais aussi au sens « cadre de vie » (qualité de vie).

OBJECTIF

VUD'ICI® a pour objectif de favoriser la parole et les échanges sur les liens entre santé et environnement autour des photographies, en faisant appel aux représentations individuelles et collectives.

UTILISATION

Le cadre éthique dans lequel cet outil s'utilise est important. En effet, le respect, l'anonymat, la bienveillance doivent être les bases de cette animation. L'animateur est garant de ce cadre.

L'animateur doit être extérieur au groupe (accompagnant, travailleur

social, animateur...). Posséder un socle de connaissances en matière de prévention, d'éducation pour la santé est un plus, mais n'est pas indispensable.

La durée des animations est variable selon le nombre de participants et les groupes. Cependant, une séance nécessite tout de même un minimum de 45 mn et ne devrait pas dépasser 2 h pour que les participants restent concentrés.

Au début de la séance, l'animateur rappelle ce cadre éthique, et le fait que le choix individuel des photos et leur interprétation ne sont ni bons ni mauvais, que les points de vue varient selon les personnes, sans avoir tort ou raison.

L'animateur installe les photos sur une table, afin que les 43 photos soient visibles par tous. Il propose aux participants de choisir « mentalement » une ou deux photos représentant la santé environnement.

Une fois que tous les participants ont choisi leur(s) photo(s), l'animateur demande à un 1^{er} volontaire de montrer la ou les photo(s) de son choix et d'en expliquer ses représentations. L'animateur remercie chaque participant après leur intervention. Une fois que l'ensemble des participants se sont exprimés, l'animateur peut également choisir une photo et s'exprimer.

Ensuite, l'animateur remercie l'ensemble du groupe et fait une synthèse de toutes les expressions afin de permettre aux participants de rebondir et d'échanger entre eux autour de cette thématique ou dans un cadre plus général.

Copyright global sur l'ensemble des photos :
photothèque CASQY / CL / JJK.

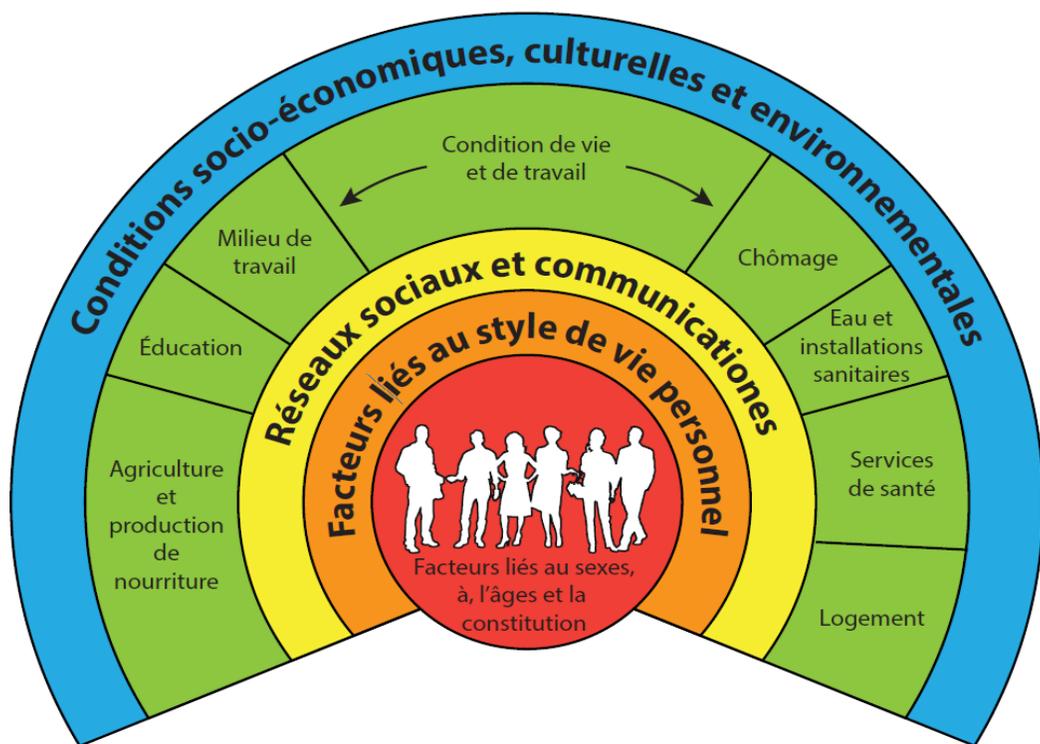
CONCEPTS SANTÉ ENVIRONNEMENT

Pour Einstein, l'environnement est tout ce qui n'est pas moi. Selon la définition proposée par le bureau européen de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1994 lors de la conférence d'Helsinki, « la santé environnementale (environmental health) comprend les aspects de la santé humaine, y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement. Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures ».

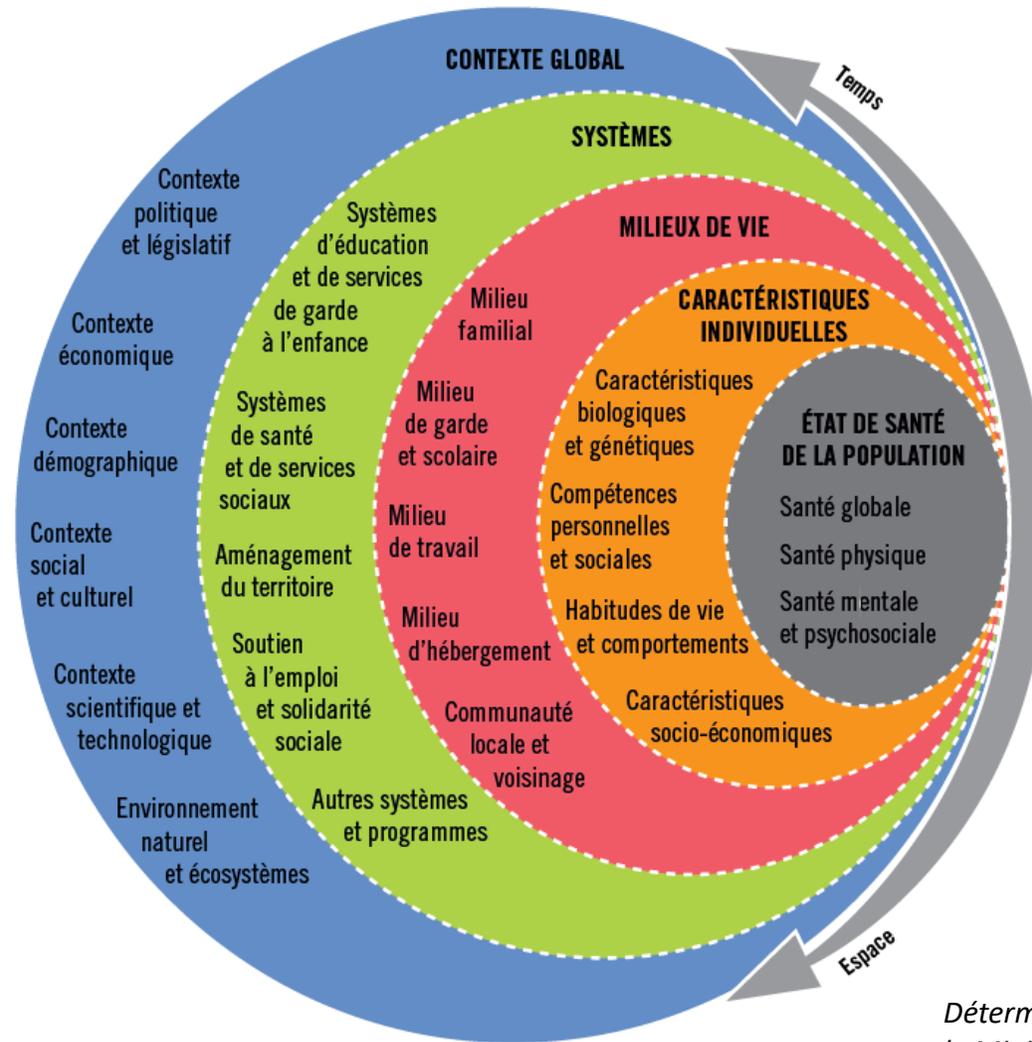
Il n'est donc plus alors question uniquement de ne pas être malade, mais d'agir sur les éléments qui constituent la vie d'un individu pour lui permettre de rester en meilleure santé le plus longtemps possible.

Afin d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des habitants d'un territoire, il est possible d'agir sur les déterminants de la santé. Il s'agit d'un ensemble de facteurs qui influencent les conditions de vie et vont avoir des effets sur la santé d'un individu ou d'un groupe. La santé est donc le produit de tous les facteurs qui influent sur la vie humaine. Il est également important de ne pas tendre à l'amélioration en moyenne, mais de tenir compte des écarts entre les extrêmes, en travaillant à la réduction des inégalités sociales de santé.

Afin d'agir en santé environnementale via les déterminants sociaux de la santé, il est possible de se servir de la promotion de la santé comme d'un outil. La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la «santé» comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie.

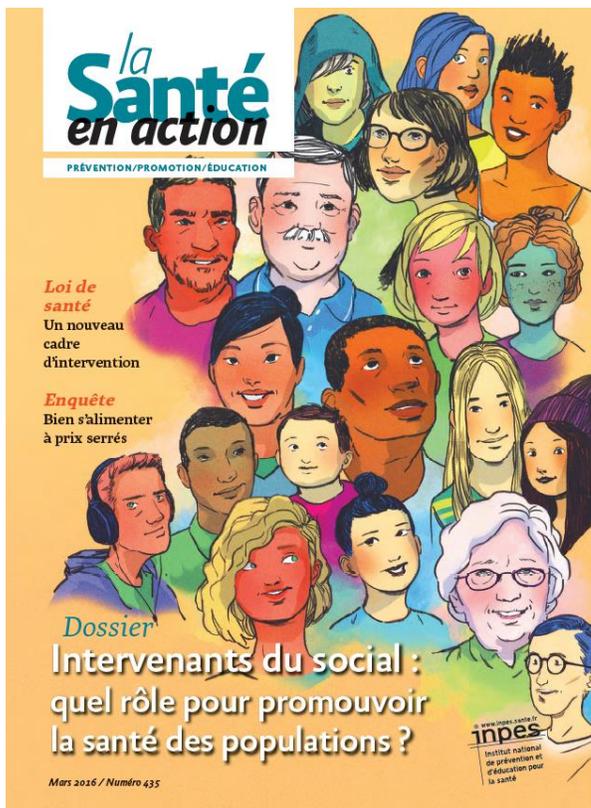


Méthodologie



Déterminants de la santé selon le Ministère de la santé Québec

Vud'ici



Vud'ici valorisé dans « la Santé en action »
En téléchargement [ici](#)

Résultats

- > Renforcement du partenariat
- > Acquisition du vocabulaire relatif à la santé
- > Travail sur les représentations de la santé (approche positive vs prisme de la maladie)
- > Valorisation des compétences psycho-sociales des habitants

Facteurs de réussite & Conseils pour reproduire ce projet :

- > Partenariat actif avec la commune de La Verrière Projet inscrit dans le cadre du programme des ASL Participation des services de SQY (Photographie, recherche de figurants)...
- > Méthodologie adaptée à un public ayant des difficultés à rédiger en français
- > Freins : Disparités des connaissances sur la thématique et de la participation des habitants

Perspectives : 3^{ème} réédition 2023 + extension