

Thème 1

C'est quoi la santé : prévenir ou guérir?

On peut dire qu'il y a autant de façon ou de manière de voir la santé qu'il y a de gens. Notre définition de la santé est souvent basée sur notre façon de nous sentir et peut changer au gré du temps, selon nos sentiments, nos besoins et nos problèmes. La santé serait donc autant une question de perception qu'une question d'état physique et mental.

Autrefois, une personne qui n'était pas malade ou qui n'était pas handicapée était considérée en santé. La définition de la santé a toutefois changé. Maintenant, la santé peut être considérée non seulement comme un état de bien-être physique, mais aussi mental et social complet. La qualité de la santé n'est plus alors une responsabilité individuelle, mais devient collective et nécessite la participation de la communauté.

Notre façon de voir la santé change aussi avec le temps, selon que nos coutumes changent, que nos mœurs évoluent et que la recherche vient nous informer davantage sur les risques. On n'a qu'à penser à la cigarette. Dans un passé pas si lointain, si tu fumais, il était impoli de ne pas offrir de cigarettes aux gens et certains médecins allaient même voir leurs patients dans les hôpitaux en fumant ou fumaient avec leurs patients.

Les personnes que l'on considère des « experts » de la santé ont aussi leur manière de voir la santé. Certaines de leurs définitions sont basées sur leurs propres opinions, sur la recherche ou sur une définition acceptée par un regroupement de personnes qui ont à cœur la santé de la population. Certains groupes de professionnels vont aussi définir la santé par rapport à leur spécialité. Par exemple, un regroupement de professionnels peut définir la santé comme le fait qu'une personne puisse se sentir heureuse dans son environnement familial et social.

Nous nous fions beaucoup sur la profession médicale pour décider si nous sommes en santé ou si nous sommes malades. Après une batterie de tests, le médecin viendra nous dire que nous souffrons d'une maladie et nous donnera des médicaments pour guérir. Nous nous estimerons en santé lorsque nous serons guéris. Ceci crée une illusion selon laquelle la santé peut être maintenue sans effort, avec l'aide de la science et des pilules. D'un autre côté, il se peut que nous ayons un cancer et que nous ne le sachions pas. Malgré ce fait, nous nous dirons en santé. En d'autres mots, la santé ne serait pas forcément liée à l'absence de maladie du moment où la maladie est contrôlée par un traitement. La maladie est alors considérée comme normale. Elle n'est plus le contraire de la santé, mais représente un état de santé spécifique.

La santé, c'est aussi le mieux-être des individus associé à une bonne qualité de vie. Donc, même si nous avons certains problèmes de santé, nous nous estimons quand même en santé si nous pouvons développer nos capacités et être heureux. Certains diront même qu'au-delà de sa condition physique, on peut établir le niveau de santé d'un individu selon son degré d'autonomie.

De bonnes habitudes de vie comme une bonne alimentation et des activités physiques régulières ont un impact important sur la santé des gens. En fait, les maladies qui font le plus de ravages sont souvent causées par de mauvaises habitudes de vie ou des comportements à risque (cigarette, mauvaises habitudes alimentaires, inactivité physique...). Par exemple, les mauvaises habitudes de vie ont un impact direct sur les problèmes cardiovasculaires, le cancer, les accidents vasculaires cérébraux (*stroke*), les maladies respiratoires, le diabète, etc. Chaque personne est responsable de choisir de bonnes habitudes de vie pour vivre mieux, plus longtemps et en meilleure santé. En d'autres mots, la santé demande ici un effort pour adopter et maintenir des comportements sains.

Les individus n'ont pas tous les mêmes connaissances sur l'impact des habitudes de vie sur leur santé et sur les actions à prendre pour s'occuper de leur santé. Donner de l'information n'est pas suffisant

puisque la famille, l'école, le travail et le milieu de vie influencent au jour le jour les décisions des individus au sujet de leur santé.

Comment combiner les activités de promotion de la santé et de la prévention des maladies aux soins hospitaliers et médicaux pour qu'ensemble ils répondent aux besoins des gens tout en assurant le mieux-être et la meilleure qualité de vie possible?