


Comment VOUS **santé**-VOUS ?

Propos recueillis par Brigitte Trudel



Qu'est-ce qui détermine notre santé ? Sommes-nous seuls maîtres à bord ? Bien sûr, nos habitudes de vie y sont pour quelque chose. Mais les municipalités, les industries et les gouvernements ont eux aussi un important rôle à jouer pour favoriser la santé des citoyens, explique le Dr Alain Poirier.

Spécialiste en médecine interne et en santé communautaire, Alain Poirier travaille depuis 20 ans dans le réseau de la santé publique. Depuis janvier 2003, il est directeur national de santé publique et sous-ministre adjoint à la Direction générale de la santé publique au ministère de la Santé et des Services sociaux.



Entrevue / Alain Poirier

L. Deconinck

RND De quoi dépend exactement notre santé ? De nos comportements, de nos mauvaises habitudes ?

C'est ce qu'on entend souvent, oui. Il est vrai que, dans les faits, certains comportements sont clairement la cause de maladies : le tabagisme, la mauvaise alimentation et le manque d'activité physique, par exemple. Les conséquences de ces habitudes sont assez faciles à mesurer. C'est pourquoi on établit naturellement un lien direct entre elles et notre santé. Toutefois, les comportements que nous adoptons ne dépendent pas de notre seule volonté. Qu'il s'agisse du tabagisme,

de la mauvaise alimentation ou de la sédentarité, une série d'éléments extérieurs nous conditionnent. Pour cette raison, les habitudes de vie sont un déterminant de la santé, mais parmi d'autres.

RND Quels sont alors les autres éléments qui influencent la santé des Québécois ?

Ils sont très nombreux : il y a les lois, les règlements, le milieu dans lequel on vit, la pollution, la pauvreté, l'éducation, l'aménagement urbain, qui favorise ou non la sédentarité, l'accessibilité aux bons produits. Même la qualité de notre réseau social est déterminante pour

notre santé. Bref, tous ces éléments peuvent avoir une influence non seulement sur nos habitudes de vie, mais aussi sur les risques de blessure, d'accident, sur l'incidence des maladies chroniques ou infectieuses, sur les troubles mentaux et même sur le suicide. Vous aurez donc compris que la santé, c'est une affaire individuelle, mais ça concerne aussi la collectivité. La sphère sur laquelle on doit agir quand on veut assurer la meilleure santé possible aux citoyens est très large et certains facteurs sont plus difficiles à mesurer que d'autres, mais il faut tenir compte de l'ensemble du tableau. C'est primordial !

RND Croyez-vous que la société fait porter aux gens une trop lourde responsabilité par rapport à leur santé ?

Oui, on culpabilise facilement. On se dit : « Les gens n'ont qu'à se prendre en charge, à cesser de fumer, à manger mieux et à bouger. » C'est une vision trop simpliste. En effet, il est clairement établi qu'on n'obtient pas de bons résultats avec des campagnes de promotion qui ne ciblent que les individus. On a souvent l'impression que les gens gardent leurs mauvaises habitudes même s'ils savent qu'elles nuisent à leur santé. Pourquoi ? Parce que, c'est connu, l'information seule ne suffit pas à modifier leurs comportements.

Prenez l'exemple du tabac. Au Québec, ça fait longtemps qu'on sait que fumer, c'est dangereux pour la santé. On véhicule ce message depuis plus de 20 ans. Pourtant, la baisse de tabagisme est toute récente. Comment l'expliquer ? Certainement pas

par une soudaine augmentation de l'information sur les effets de la cigarette. Non, c'est plutôt parce qu'une foule de choses ont changé au cours des dernières années : les normes sociales, le prix des cigarettes, la réglementation quant à la vente de tabac aux mineurs, l'interdiction de fumer dans les bars et restaurants, etc. Culpabiliser les individus est donc inutile puisque c'est une série d'actions, menées en parallèle avec des campagnes d'information, qui influencent la manière d'agir des gens.

RND Agir sur plusieurs éléments en même temps, c'est comme ça aussi que vous concevez la prévention ?

Et comment ! La prévention est primordiale. Je pense que, maintenant, on a compris. Tout le monde est convaincu qu'il est préférable de prévenir plutôt que d'attendre que les gens soient malades pour les soigner. Mais la partie n'est pas gagnée pour autant. D'abord, il faut changer les façons de faire. Je le répète, parce que c'est crucial : nous misons encore beaucoup trop sur des campagnes de promotion de la santé et de prévention basées uniquement sur l'information aux individus. Encore une fois, pour obtenir des résultats, il faut agir sur plusieurs fronts.

Ensuite, il faut investir davantage en prévention. Les élus doivent être convaincus que ça en vaut la peine. Cela n'est pas toujours évident, parce que les citoyens ne réclament pas de mesures préventives à grands cris. Ils parlent haut et fort quand les urgences débordent ou que le temps

d'attente pour obtenir une chirurgie est devenu inacceptable. C'est pareil pour les médias : lorsqu'ils traitent des questions de santé, c'est rarement pour parler de prévention. Ils sont là plutôt quand « ça saigne ».

Pour ma part, je suis persuadé qu'il faut revoir collectivement la façon dont nous investissons en santé.

RND Quelle sera la prochaine bataille de la santé publique ?

L'obésité ! Vous savez, le nombre de personnes aux prises avec ce problème ne cesse d'augmenter. Trop longtemps, on s'est laissé collectivement envahir par un discours irréflecti – et pas du tout scientifique – sur le prétendu poids idéal. On a laissé circuler des messages vantant la maigreur extrême, nous incitant à nous lancer dans des régimes à répétition, d'où on ressort généralement avec plus d'embonpoint. En raison de ce laisser-aller social, nous devons faire notre *mea-culpa*.

C'est la première fois qu'on se penche de façon coordonnée sur les déterminants de l'obésité chez nous. Au Québec, il n'y a jamais eu de

stratégie alimentaire dûment établie, alors que ça fait 20 ans qu'on planche sur la lutte au tabagisme. Il y a encore cinq ans, on entendait à peine parler avec sérieux du problème de l'obésité. Cette fois, ça y est : à la suite d'une large prise de conscience, le sujet est sur toutes les lèvres, et les solutions qui doivent être mises en œuvre se précisent. Ainsi, en 2006, nous avons publié notre *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids*. En juin dernier, la loi instituant le Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie en partenariat avec le gouvernement et la Fondation Lucie-et-André-Chagnon (voir l'encadré) a été adoptée à l'unanimité à l'Assemblée nationale. Le problème est donc traité en priorité.

Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie

Ce fonds dédié de 20 millions de dollars par année pour 10 ans est constitué à même le produit de l'impôt sur le tabac. La fondation Lucie-et-André-Chagnon fournit une somme équivalente en mise de fonds, pour une somme totale de 400 millions voués à favoriser une saine alimentation et un mode de vie actif.

