

Groupe spécialisé Promotion de la santé

Rapport annuel 2016

En 2016, le groupe spécialisé Promotion de la santé a coordonné ses activités étroitement avec celles de Santé publique Suisse. Plusieurs symposiums organisés par Santé publique Suisse concernaient des aspects liés à la promotion de la santé, tout comme la conférence annuelle d'ailleurs, consacrée au thème « Les réfugiés et personnes déplacées – un défi pour le système de santé suisse ». C'est pour cette raison que les membres du groupe spécialisé se sont rencontrés à l'occasion de ces manifestations.

La santé personnalisée a émergé comme nouveau thème d'intérêt du groupe spécialisé. Jusqu'alors, cette notion n'était utilisée que dans le contexte des traitements médicaux ou thérapeutiques, souvent liée au sujet très à la mode du « big data ». Reste à savoir s'il faudra mettre à disposition les prestations visant la promotion de la santé de manière plus « personnalisée », voire « individualisée » ou s'il s'agirait là d'un abandon, indésirable, du concept des déterminants de la santé.

Le sommeil, un thème sous-estimé

Le comité du groupe spécialisé s'est penché sur un thème souvent sous-estimé : sommeil et santé. Il a formulé des thèses et commencé à rassembler une documentation. Tandis qu'une approche pathogénique (troubles du sommeil, insomnies) et pratiquée par divers cliniques et laboratoires, l'étude de la relation entre sommeil et santé du point de vue salutogénique est encore à ses débuts. Comment définir un sommeil de bonne qualité et d'une durée suffisante, et surtout : quelles sont les conditions pour un sommeil bienfaisant ? Les premières analyses ont indiqué qu'on peut trouver de nombreux « conseils pour un bon sommeil » qui adressent exclusivement le comportement des individus : rythme journalier, rituels, ce qu'il faut manger et boire avant de se coucher, usage de médias le soir, aménagement de la chambre à dormir, literie, etc. Il est par contre rare que les facteurs structurels qui influent sur la qualité du sommeil soient évoqués : environnement résidentiel, exposition au bruit, possibilité d'obscurcir la chambre, horaires de travail, augmentation du travail de nuit surtout dans le secteur des services (mots clés : travail en équipes, société 24h/24), tendance à prendre des pauses toujours plus courtes pendant la journée, soins apportés aux proches. Un autre lien de causalité a été clairement démontré mais n'attire que rarement l'attention publique : le surpoids peut entraver la durée et la qualité du sommeil, et ce indépendamment du comportement en matière d'alimentation et d'activité physique des personnes concernées.

En guise de bilan provisoire, on peut dire que le sommeil est une catégorie sociale. La probabilité de profiter d'un sommeil réparateur d'une durée suffisante est étroitement liée à la situation sociale. Du point de vue de la santé publique, il ne suffit pas de donner des conseils visant un changement de comportement. Il faut prendre en compte la situation de vie, la situation sociale, l'appartenance à une classe sociale et il faut une orientation conséquente vers l'égalité des chances.

*Prof. Felix Wettstein,
responsable du groupe spécialisé Promotion de la santé*