



PLEINE SANTÉ

LA SANTÉ DANS NOTRE VIE

Pour une pleine santé au-delà du prendre soin.

Notre santé ne se joue pas qu'entre les murs d'un cabinet médical. Elle se joue partout et tout le temps, y compris avant notre naissance. Notre santé est un tout et ne connaît pas les frontières artificiellement créées.

C'est pourquoi notre vision écologiste de la santé se comprend comme une boucle dynamique : dans un sens, notre parcours de santé influence notre parcours de vie, et dans l'autre, notre vie détermine également notre santé.

Ce que nous prôtons, c'est une exigence de "pleine santé", état de complet bien-être physique, mental et social, conformément à la définition de la santé par l'OMS. Toutes les politiques publiques doivent être portées par cette exigence avec des actions de santé globale, non cloisonnées en silos, ouvertes sur cette recherche de "prendre soin" qui va au-delà de l'absence de maladie.

Nous devons penser un accompagnement et une encapacitation des personnes au sein de leur environnement, c'est-à-dire selon une approche globale de parcours de vie, qui inclut le parcours de santé et de soins.

Nous devons intégrer la santé dans toutes les étapes de la vie, car elle se fonde sur un continuum d'accompagnements et d'acquisition de savoirs, dans et surtout hors des structures de soin. Enfin, nous devons être particulièrement vigilant.e.s aux étapes les plus vulnérables comme les périodes de transition, notamment de l'enfance à l'adolescence, le début et la fin de la vie. Pour une vie en pleine santé, pour la santé dans notre vie.

Nos propositions au fil des étapes de la vie

La période de la naissance et des 1000 jours

Sortons des visions technicistes qui oublient que l'accouchement est d'abord un acte naturel et émotionnel. Favorisons le pluralisme des approches avec les maisons de naissance, l'accouchement physiologique à la maternité et à la maison lorsque la sécurité

de la mère et de l'enfant est assurée, en mettant en place des mesures d'accompagnement à la parentalité, notamment pour les pères souvent démunis devant ce nouveau statut (groupes de paroles de pères en maternité).

Et quand la naissance se présente mal (bébés sans vie), proposons un accompagnement gratuit des parents et fratries démunis, pour permettre un réel travail de deuil.

Protégeons la période des mille jours, qui s'étend du 4ème mois de grossesse aux deux ans de l'enfant. C'est une période de grande vulnérabilité mais aussi une grande opportunité, voire la plus grande, pour poser les bases d'une vie en pleine santé, et pour réduire les inégalités de santé. Durant cette période, les influences extérieures comme la nutrition, l'exposition aux toxiques mais aussi aux violences impactent durablement et largement la santé physique et mentale. Il est crucial de mettre en place toutes les mesures qui s'imposent.

La petite enfance et l'enfance

Cette période est une opportunité pour développer des aptitudes à se soigner, prendre soin de son corps, à bien le nourrir et à bien bouger. Rendons effective l'éducation à la santé à l'école.

Instaurons dans le cadre scolaire une activité physique quotidienne, ainsi qu'une sortie mensuelle dans la nature. La création de ce lien avec la nature permet une sensibilisation à la biodiversité et des bienfaits majeurs sur la santé. De plus, ces mesures permettent de réduire les inégalités de santé.

Tout traumatisme et acte touchant à l'intégrité corporelle (violences physiques ou sexuelles), particulièrement durant l'enfance, marque à vie et laisse des traces psycho-somatiques lourdes, nécessitant une prise en charge globale. Nous souhaitons des actions de dépistage précoce de ces enfants, notamment avec la médecine scolaire dont les moyens doivent être impérativement renforcés.

Intégrons des pratiques inclusives dans la politique de l'Éducation Nationale, permettant de réduire les risques de discriminations liées au (handicap, origine ethnique, genre) et favorisons le "vivre ensemble" avec des lieux ouverts à tous.te.s, dans l'apprentissage de la différence.

Réduisons l'influence de l'hyper connexion, avec des actions concertées, comme les "semaines sans écran". Encourageons d'autres modes de vie moins sédentaires et plus éco responsables.

L'adolescence

Des actions de promotion de la santé doivent être déployées en milieu scolaire, particulièrement une réelle éducation à la sexualité, avec une approche biologique (anatomie, prévention IST, contraception etc), mais aussi psycho-émotionnelle et sociale (stéréotypes de genre, orientation sexuelle, estime de soi etc).

Elles pourront être complétées par d'autres temps dédiés à des réflexions collectives sur des questions existentielles, par exemple grâce à des ateliers interactifs de philosophie pour les enfants et adolescents.

L'étape étudiante et d'arrivée dans le monde professionnel nécessitent des accompagnements spécifiques, tant financiers que psychologiques. Nous plaidons pour un RSA jeune qui enclencherait automatiquement une proposition de consultation avec un psychologue pour faire le point.

L'âge adulte

L'âge adulte ne se limite pas à la vie professionnelle. Favorisons un urbanisme avec des places publiques de nature à développer la vie sociale. De même des locaux communs, dans des "habitats partagés" sont propices à l'entraide, permettent de lutter contre l'isolement, déterminant majeur de santé et contribuent à réduire la charge mentale pour les femmes.

Facilitons l'accès de tou.te.s à des moyens variés de « prendre soin de soi » : espaces naturels calmes et non pollués, des parcours d'activités physiques dans les jardins publics, bancs publics favorisant la vie sociale, méthodes de relaxation dans les écoles et les entreprises

Dans la vie professionnelle, un axe de prévention sanitaire globale inclura non seulement les expositions aux produits toxiques, y compris les perturbateurs endocriniens et les CMR (chimiques, mutagènes et reprotoxiques), mais aussi les pressions sociales du travail qui aggravent les TMS (troubles musculo squelettiques) et les RPS (risques psychosociaux) notamment les burn out et les dépressions.

La vieillesse

Notre société n'accepte pas ce qui n'est plus performant et dévalorise l'expérience et la sagesse des plus âgé.e.s. Cette étape de la vie peut être vécue de façon riche si elle permet le partage inter générationnel pouvant être une alternative aux structures réservées aux personnes dépendantes.

Développons la solidarité entre classes d'âge, valorisons et reconnaissons le rôle essentiel des seniors dans une société souhaitant une pleine santé, notamment ceux qui s'impliquent dans des associations ou auprès des enfants. Luttons contre la fracture numérique et l'illectronisme, c'est à dire les inégalités, particulièrement dans l'accès au soin, dues au numérique

Pour les plus dépendant.e.s, développons l'accès aux tierces personnes pour les actes de la vie quotidienne, soutenons les familles aidantes, avec des lieux, des formations et des temps de répit .

La mort

La mort reste encore très taboue dans nos sociétés, pour même souvent être cachée et déniée, avec des prouesses médicales qui donnent l'illusion d'une jeunesse éternelle. Par conséquent, la plupart des personnes meurent à l'hôpital. Nous devons apprendre à regarder la mort, comme une étape de vie, sans obstination thérapeutique déraisonnable.

Nous souhaitons développer les approches d'accompagnement et de soins palliatifs, en tout lieu, y compris au domicile.

Les rituels funéraires et des moments de mémoire des défunts font partie des processus de résilience de tout groupe social et doivent être maintenus, quelles que soient les circonstances. Ecologisons la mort avec des cimetières végétalisés ou des forêts funéraires .

Nos propositions tout au long de la vie

Promouvons une encapacitation

Une éducation à la santé dès le plus jeune âge, avec notamment une alimentation saine et une activité physique régulière, mais également une prévention contre les addictions et une éducation thérapeutique pour les patients atteints de pathologies chroniques. Tous ces éléments résident dans un apprentissage favorisant l'acquisition d'un niveau de littératie suffisant, c'est-à-dire la capacité à comprendre et utiliser l'information pour s'émanciper et réaliser des choix libres et éclairés.. Cette encapacitation permettra l'émergence d'une démocratie sanitaire plus aboutie et la généralisation d'un modèle de partenariat entre usagers et professionnels de santé.

Favorisons les pratiques de “prendre soin de”

L'accompagnement dans la santé ne se résume pas à une prise en charge médicale. Ceci peut être encouragé dès la petite enfance, mais aussi dans le monde professionnel avec des apprentissages basés non seulement sur le savoir, mais aussi le savoir-être, sur la gestion du stress ou encore pour prévenir les troubles des relations sociales, par une meilleure communication.

Investissons massivement dans la santé mentale

Notre vision s'appuie sur une prise en compte renforcée de l'état psychologique de chaque personne dans son parcours de vie. Sa mise en pratique correspondra notamment en un suivi ciblé, remboursé par la Sécurité Sociale, de populations spécifiques, que nous savons maintenant les plus touchées. Ce sont notamment les populations présentant un fort taux de suicides, les agriculteurs, les étudiants, les personnes addictes, les enfants pris en charge par l'Aide Sociale à l'Enfance, les populations en marge de la société comme les SDF ou les migrants et malheureusement bien d'autres encore... Enfin, une formation aux connaissances et compétences autour de la psychologie et des modes de prises en charge (non médicamenteuses comme la relaxation) sera apportée dans de nombreuses formations professionnelles supérieures et au lycée, pour donner à chacun.e la possibilité de mieux gérer son patrimoine de santé mentale.

Installons une organisation sociale intergénérationnelle

La ville et les institutions psycho-médico-sociales doivent se réfléchir autour d'une continuité et d'une solidarité dans chaque bassin de vie : des projets d'habitats partagés et de système solidaire de logements de personnes âgées avec des étudiants ou des handicapé.e.s et la création de passerelles entre les crèches, les écoles et les EHPAD.