

L'accès à la prévention pour tous

Au coeur de la loi de santé du 26 janvier 2016

La loi de modernisation de notre système de santé (LMSS) fait de la prévention le cœur de notre système de santé : elle organise le déploiement d'un parcours éducatif en santé de la maternelle au lycée, crée de nouveaux outils pour lutter contre le tabagisme, améliore l'information nutritionnelle, combat l'alcoolisation excessive des jeunes, encourage le dépistage des infections sexuellement transmissibles et vise la réduction des comportements à risques, dont les usages de drogues.

La prévention sous trois angles dans le secteur sanitaire

- La prévention primaire qui agit en amont de la maladie (ex : vaccination, activité physique, etc.),
- La prévention secondaire qui agit à un stade précoce de son évolution (dépistages),
- La prévention tertiaire qui agit sur les complications et les risques de récurrence.

Plus d'information sur les droits des usagers et les représentants des usagers:

www.france-assos-sante.org



01 53 62 40 30

La ligne de France Assos Santé

Santé Info Droits

Les écoutants spécialistes de notre ligne d'information juridique et sociale vous informent et vous orientent gratuitement par rapport à toute question en lien avec une problématique de santé : droits des malades, accès aux soins et à leur prise en charge, dispositifs de protection en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité, assurance emprunteur, questions liées au handicap ou à la dépendance...

France Assos Santé Auvergne-Rhône-Alpes
129 rue de Créqui - 69006 Lyon
auvergne-rhone-alpes@france-assos-sante.org
04 78 62 24 53

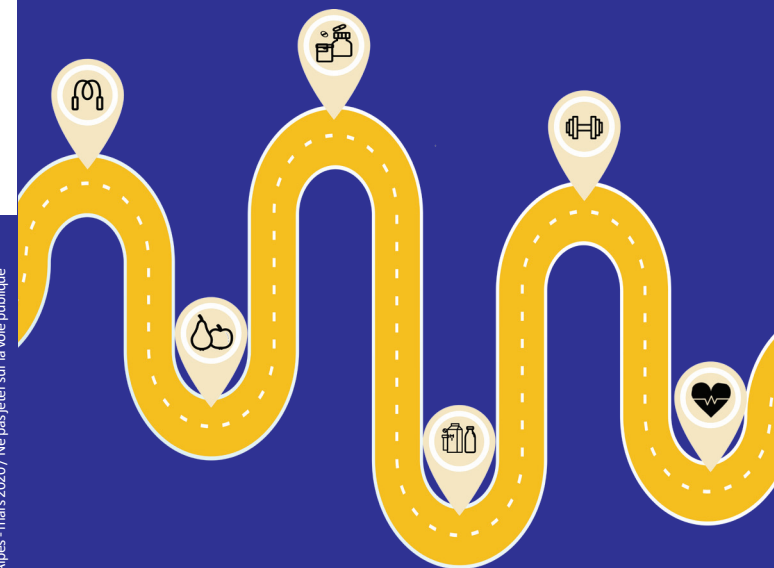
Vous pouvez nous joindre du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

www.france-assos-sante.org/auvergne-rhone-alpes

“ La voix des usagers de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes ”

© France Assos Santé Auvergne-Rhône-Alpes - mars 2020 / Ne pas jeter sur la voie publique

L'accès à la prévention pour tous



France Assos Santé

La voix des usagers

Auvergne-Rhône-Alpes

Qu'est ce que la prévention ?

« La prévention se définit par l'ensemble des mesures prises pour éviter la survenue d'un accident ou d'une maladie » d'après l'OMS.

Quelques exemples :

- La lutte contre le tabagisme : protéger les jeunes et éviter leur entrée dans le tabagisme, aider les fumeurs à arrêter de fumer et agir sur l'économie du tabac.
- La vaccination : se protéger soi-même de certaines maladies infectieuses qui peuvent être dangereuses, voire mortelles dans certains cas et éviter de transmettre l'infection dans la collectivité.
- L'activité physique : lutter contre les maladies cardiovasculaires, les cancers, le vieillissement, la dépression, le surpoids et l'obésité.
- Le dépistage des MST¹ et du SIDA : éviter les maladies sexuellement transmissibles.
- L'information nutritionnelle : manger équilibré pour préserver sa santé.

Exemple d'acteurs locaux de la prévention

- Les **associations** se mobilisent sur différents sujets de la prévention en proposant notamment information, soutien et dépistage.
- Les **collectivités territoriales** sont actives sur le sujet via les PLS² et CLS³ qui ont pour objectif de coordonner davantage les interventions des différents acteurs locaux de santé sur leur territoire, que ce soit en matière de prévention, promotion de la santé, d'accès aux soins ou d'accompagnement médico-social.

1 Maladies Sexuellement Transmissibles
2 Plans Locaux de Santé
3 Contrats Locaux de Santé

Être acteur de sa prévention : la révolution numérique

Les nouveaux services d'e-santé reposent sur trois modèles qui sont : les sites Internet où se partage l'information autour de la santé et du bien-être, les applications mobiles et les objets connectés qui permettent de calculer et de partager ses données en santé.

Ces outils donnent à l'individu des clés de compréhension de sa santé, l'autonomisant et le responsabilisant alors dans son rapport à la santé.

Des exemples ?



- Ameli.fr** : ce site permet d'avoir son dossier médical en ligne. Il donne accès aux informations médicales utiles pour vous soigner de manière optimale et :
- prévenir le risque d'interactions entre différents médicaments,
 - simplifier la transmission de vos antécédents médicaux,
 - vous éviter des examens inutiles,
 - mieux vous prendre en charge en cas d'urgence.

Applications mobiles : Dans une étude Ipsos, 43% des Français déclarent utiliser une application pour smartphone de santé et/ou de bien-être.

Plusieurs applications mobiles proposent un suivi de vos activités physiques. Cela passe par le calcul du temps passé par activité, des kilomètres parcourus ou encore du nombre de calories perdues. Certaines proposent également un suivi personnalisé par un coach.

En pratique Activité physique & santé

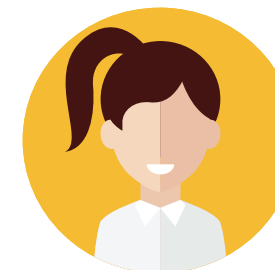
L'absence d'activité physique est l'un des principaux facteurs de risque de maladie.

Avoir une activité physique ne signifie pas nécessairement faire du sport ou des exercices sophistiqués de gymnastique : **c'est avant tout être en mouvement suffisamment chaque jour.**

Tâches domestiques, activités de loisirs et activités anodines (monter les escaliers, porter ses courses ou sa lessive, s'occuper de ses plantes, de son jardin, etc.) sont autant d'excellentes activités physiques qui permettent de faire fonctionner son corps et sa tête.

Excellent moyen de prévention, l'activité physique vient également en soutien aux soins, par exemple, dans le cadre :

- D'une rééducation, lorsque la personne a perdu l'usage normal d'un membre ou d'un organe.
- Du sport sur ordonnance. Lorsqu'une personne souffre d'une affection de longue durée (ALD) comme un diabète, une insuffisance cardiaque, etc. le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.



Pratiquer une activité physique régulière c'est se maintenir en bonne santé

Plus d'information sur les mesures de prévention en santé à la portée de chacun : solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante