

spectra

103



Le plaisir et le risque

2 Le plaisir et ses limites

Le plaisir et la sensation de bien-être qui en découle sont les conditions d'une vie accomplie. Mais le plaisir sans limite conduit à l'excès voire à la dépendance, et recèle en tous les cas des risques pour la santé. Nous vivons dans une société et à une époque pour lesquelles le «trop» entraîne davantage de problèmes que le «pas assez». Pour que chacun soit pourtant en mesure de profiter sainement des plaisirs dans une offre pléthorique, il devrait disposer d'une compétence de consommation. La société a-t-elle besoin de conditions-cadre et de règles qui réduisent au maximum les conséquences négatives de l'excès.

4 Un concours de BD

Qu'entendons-nous par plaisir? De temps en temps, sans cesse, régulièrement, immodérément? Quand le plaisir bascule-t-il dans la dépendance? Ces questions sont au cœur de Fumetto – Festival international de la BD de Lucerne cette année. Avec l'Office fédéral de la santé publique, la direction du festival invite des artistes de bandes dessinées du monde entier à s'exprimer par le dessin sur le thème Plaisir et dépendance.

5 Contre les maladies non transmissibles

Eva Bruhin est responsable du secrétariat «Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles». Cette stratégie formulera d'ici 2016 des mesures visant à freiner la progression du cancer, du diabète, des maladies cardiovasculaires, des maladies des voies respiratoires et des maladies musculo-squelettiques. Pourquoi cette stratégie? Quel est son objectif et quel est son rapport avec les programmes nationaux de prévention existants? «spectra» a posé ces questions à Eva Bruhin.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Plaisir et risque ou pourquoi le plaisir a un effet préventif

Savoir éprouver du plaisir pour prévenir la dépendance. La capacité de plaisir est une condition sine qua non à une vie accomplie. Savoir identifier les situations dans lesquelles le plaisir prend des dimensions dangereuses protège l'individu et la société de conséquences négatives. Pour cela, chaque individu devrait acquérir la compétence de gérer ses plaisirs et la société devrait être en mesure de fixer des règles limitant la liberté individuelle lorsque le bien-être de la communauté en pâtit.

Le terme «plaisir» déclenche généralement des associations positives et répond à une représentation très personnelle chez chaque individu. Les plaisirs sont nombreux et impliquent tous une stimulation du système limbique cérébral – appelé aussi système de récompense – qui entraîne la libération d'hormones procurant un sentiment de bien-être et motivant à répéter l'action à l'origine de cette sensation.

Si on essaye de s'imaginer une vie sans ces sensations de bien-être, on s'aperçoit rapidement que cette capacité à éprouver du plaisir est indispensable à une vie accomplie. Le système limbique s'est toutefois développé à une époque fort lointaine qui, par rapport à aujourd'hui, offrait peu de plaisirs et était marquée par la pénurie. Les répercussions négatives d'une recherche excessive de plaisir étaient donc peu probables.



Le plaisir et la sensation de bien-être qui en découle sont les conditions d'une vie accomplie. Gérer le plaisir et ses limites signifie un acte d'



Pénurie hier, abondance aujourd'hui

Alors que l'existence de l'être humain au temps de la préhistoire était marquée par la pénurie, l'époque actuelle est plutôt placée sous le signe de l'abondance – non seulement l'abondance alimentaire, mais également l'abondance de stimuli en tout genre. Mais les plaisirs procurés sont aussi associés à des risques. Nous disposons aujourd'hui en

permanence de tout ce dont nous avons besoin, voire de choses inutiles, du moins dans les pays industrialisés. Lorsqu'un être motivé par la quête du plaisir doit vivre dans un monde qui ne fixe pas de limites naturelles à cette recherche au travers d'une situation de pénurie, il n'est pas étonnant que des problèmes surgissent. Grâce à ses capacités cognitives situées dans le cortex – un organe très jeune si l'on se place dans le

contexte de l'histoire de l'évolution humaine – l'être humain est en principe capable de reconnaître que l'excès de plaisir est malsain. Cette capacité de réflexion se heurte pourtant aux schémas comportementaux du système limbique développés sur des millénaires et imprégnés de conditions environnementales très différentes.

En simplifiant à outrance, on pourrait donc dire que le cerveau humain est le

Forum

Parler du plaisir n'est pas un truc pédagogique

Ils sont assis en cercle, enfoncés dans leur chaise, la tête baissée, la casquette sur le front. Ça ne leur plaît pas d'être là. Ces jeunes garçons ont fumé des joints et m'ont été adressés par la justice des mineurs pour suivre un cours auprès du service de prévention des dépendances. Le cours commence.

Depuis le début des années 1990, je conduis des entretiens et des cours avec des jeunes de moins de 18 ans sur le thème du cannabis. Ces jeunes me sont adressés par un juge des mineurs, une école ou un établissement pour adolescents. Parfois, ce sont les parents qui inscrivent leur fils ou leur fille. Les jeunes viennent rarement spontanément.

Ma première question les agace: «Quel plaisir y a-t-il vraiment à fumer du hash?» Les jeunes se redressent, sourient et répondent rapidement: «C'est cool, c'est tout!» J'insiste et mets ces réponses simples en question jusqu'à ce que chaque participant au cercle de discussion identifie clairement ce qu'il

éprouve comme étant agréable dans l'effet du cannabis, comment il vit le moment et qu'il comprenne ce qu'il recherche de positif dans ces situations.

Bien sûr, parler du plaisir de fumer de manière nuancée n'est simple, ni pour des jeunes ni pour des personnes ayant un bagage scolaire limité. Mais c'est possible. Toujours.

Le fait d'accorder tant de place à ce qui est agréable, plaisant, n'est pas juste un truc pédagogique pour sortir les participants de leur réserve, mais constitue la base pour aborder d'autres thèmes. «Dans quelles situations est-il peu opportun que je sois 'pété', voire dangereux?» «Quid, lorsque je fume un joint comme remède contre mon mal-être?» «Comment savoir si le joint devient une dépendance chez moi?» «Où trouver de l'aide si je perds la maîtrise?» «Que se passe-t-il si j'arrête?». Toutes ces questions ne peuvent être approfondies que si la compréhension de l'effet positif est là.

On ne fait pas que discuter, assis en cercle. Selon le cours, il y a des travaux à faire seul ou en groupe (lecture, fiche à

remplir, etc.), ou sont abordés d'autres thèmes, tels que la situation personnelle, par exemple. Mais les questions évoquées plus haut sont toujours au cœur du travail.

La plupart du temps, le débat sur le cannabis a lieu avec un groupe dirigé par deux personnes. Autrefois, une soirée suffisait. Aujourd'hui, il faut deux à quatre séances. Certains jeunes ne sont pas en mesure de 'cohabiter' avec d'autres. Ceux-là, je les invite à un ou deux entretiens individuels. Les garçons représentent 80 à 90% de nos participants. Les filles se font moins remarquer, même si elles fument presque autant de joints.

Les institutions qui nous adressent les jeunes sont informées de la participation (ou non) du jeune. Elles ont accès aux thèmes du cours, mais pas au contenu des entretiens.

L'idée d'envoyer les jeunes qui fument du cannabis à un cours au lieu de les faire balayer la cour de récréation s'est progressivement imposée. Les voix sceptiques du début («Cela devrait rester facultatif!») se sont tues. En effet, il

s'agit clairement de séances de formation qui visent à fournir aux jeunes des pistes de réflexion et d'action pour leur vie présente et future (j'aime à dire que «c'est comme l'école»). Ces cours n'ont aucune prétention thérapeutique.

Le dernier quart d'heure est arrivé. «Quoi, c'est déjà fini?» murmurent certains avec étonnement. Leurs visages sont ouverts, éveillés. Presque tous remercient. Si je les croise quelque part, plus tard, ils me parlent d'eux. Je les aime bien.



Christine Wullschlegel, Service de prévention des dépendances Unterland zurichoises



équilibrage continu.



siège d'un combat permanent entre le système limbique, qui, d'une certaine manière, est axé sur le plaisir, et le système cortical, qui veut poser des limites à cette recherche du plaisir, car il a appris que la démesure est associée à de grands risques et donc à des conséquences négatives.

Comme le montre un petit détour par la philosophie grecque, l'humanité s'est intéressée à ce combat bien avant que les procédés d'imagerie des neurosciences nous aient permis de visualiser la manière dont notre cerveau fonctionne.

On pouvait déjà relever chez Epicure que la recherche de plaisirs est très importante pour avoir une vie accomplie, mais comporte aussi de grands risques: «Le plaisir n'est pas un mal en soi, mais certains plaisirs apportent plus de peine que de plaisir.» Aussi Epicure recommandait-t-il également de toujours remettre en question son désir: «Que m'arrivera-t-il si est accompli ce qui est recherché conformément à mon désir, et quoi si ce n'est pas accompli?» Ces deux citations du troisième siècle avant Jésus-Christ contiennent déjà en germe tous les éléments sur lesquels repose la prévention moderne. On retrouve, d'une part, une conception positive selon laquelle il faut profiter de la vie avec tous ses sens, mais aussi, d'autre part, une conscience du fait que les risques associés imposent la fixation de limites à la recherche du plaisir.

Besoins individuels et règles de la communauté

Il faut donc que la société dans sa globalité et les différents membres qui la composent apprennent à gérer les plaisirs de ce monde de manière responsable, c'est-à-dire avec peu de risques, et qu'ils soient ainsi capables de prendre du plaisir sans s'exposer à des pro-

blèmes de santé, sociaux ou économiques.

Le hic dans ce processus d'apprentissage est qu'il nous confronte à la question suivante: est-il nécessaire de poser des limites à la liberté personnelle et individuelle et dans quelle mesure et à partir de quand sont-elles justifiées?

Les débats de société très animés portant sur la mesure dans laquelle il faut autoriser l'individu à profiter de sa recherche individuelle de plaisir même si elle se fait au détriment de la société, ou sur le moment à partir duquel et la manière dont cette quête doit s'accompagner de mesures préventives ou répressives montrent que cette question a manifestement une importance centrale. Par conséquent, une stratégie de prévention moderne ne doit pas se résumer à avertir des dangers et à menacer de sanctions, mais viser aussi à donner à l'individu la capacité de gérer avec compétence la riche offre de plaisirs et les risques liés à ces derniers. En d'autres termes, il s'agit de favoriser la capacité de gérer les plaisirs. Ce principe n'est pas uniquement valable pour l'individu. La société dans son ensemble doit se poser la question suivante: quelles conditions-cadres favorisent la capacité de gérer les plaisirs sans pour autant peser outre mesure sur la société?

Il faut pour cela connaître de manière approfondie les aspects positifs et négatifs des différents plaisirs. Une autre condition absolument indispensable à l'acquisition de la capacité de gérer les plaisirs est celle de l'auto-contrôle: nous devons non seulement apprendre où se situent nos limites, mais aussi être en mesure de les respecter.

Auto-contrôle et conditions-cadres

Bien que l'auto-contrôle soit un élément important et son encouragement un

point central de la prévention comportementale, nous serions bien inspirés de prendre aussi davantage conscience que l'auto-contrôle a ses limites. Qui n'a jamais rencontré des situations dans lesquelles il ne peut tout simplement pas résister? Cela n'est généralement pas un problème ou peut même être source de plaisir, mais ne change rien au fait que nous ne sommes pas toujours capables de contrôler nos impulsions.

Avoir conscience des limites de l'auto-contrôle peut nous apprendre à éviter des situations dans lesquelles nous savons, par expérience, que nous ne pourrions pas résister. Mais certaines personnes ne sont pas en mesure d'agir de la sorte et sont dépassées. Dans certains cas, il pourrait être bon de modifier les conditions-cadres afin d'éliminer certaines situations ou au moins d'en réduire la fréquence. En tant que société, nous devons donc créer des conditions-cadres facilitant un choix plus sain.

Dans une société libérale, les limitations de la liberté personnelle en matière de plaisir ne devraient néanmoins jamais devenir une fin en soi, mais toujours viser à améliorer les conditions préables à une vie accomplie en termes de plaisir. Si nous y parvenons, nous aurons contribué de manière essentielle à la santé publique, car des individus capables de plaisir vivent plus sainement.

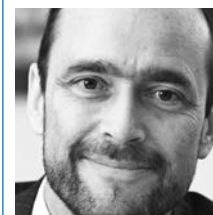
Contact: Markus Jann,
responsable section Drogues,
markus.jann@bag.admin.ch

En première ligne

Plaisir et dépendance – deux notions qui éveillent en nous des émotions et des souvenirs aux couleurs très personnelles. Toute tentative de définir plus rationnellement le plaisir et la dépendance est donc d'autant plus délicate. Y compris pour les experts. Mais eux sont unanimes sur un point au moins: il est impossible de définir précisément le passage du plaisir à la dépendance. Cette zone grise, cette ligne de démarcation diffuse entre le plaisir joyeux et mesuré et la consommation nécessairement excessive et dangereuse pour la santé est une question intéressante, mais aussi un défi majeur pour la prévention des dépendances.

Où est le seuil qui transforme le plaisir en dépendance briseuse de plaisir? Comme nous le savons tous, cela dépend fortement des effets psychiques et physiques des différentes substances, légales ou illégales, telles que la caféine, l'alcool, la nicotine, le cannabis, l'héroïne ou la cocaïne, mais aussi de l'état psychique et physique de chaque individu et de son intégration sociale. S'y ajoutent des différences culturelles qui marquent la tolérance sociale à l'égard de l'une ou l'autre substance. Mais cela ne change rien au fait que nous tous – même sans ligne rouge scientifiquement définie – sentons intuitivement lorsqu'un plaisir trouble agréablement les sens ou lorsque l'on est en train de dépasser les bornes. À un moment, ce plaisir sans limite devient indomptable puis, à la longue, se transforme en dépendance.

La lutte contre les dépendances est tout aussi complexe que la réalité et ne se limite pas aux drogues dites classiques. En effet, le travail, le jeu, le téléphone portable, les tablettes électroniques et même le sport recèlent eux aussi un potentiel de dépendance. Est-ce à dire que nous avons de plus en plus de peine, à une époque où tout va vite et dans l'agitation du quotidien, à profiter d'activités «normales» qui nous font du bien même si nous les pratiquons largement. Se détendre, ralentir le rythme, respirer à fond, lire un bon livre, écouter de la musique, faire une randonnée, discuter avec des amis – autant de plaisirs apaisants qui sont sans doute la meilleure prévention contre les dépendances.



Pascal Strupler
Directeur
de l'Office fédéral de la santé publique

«Plaisir ou dépendance»: le thème de Fumetto 2014

Partenariat de prévention. Qu'entendons-nous au juste par plaisir? Quand le plaisir bascule-t-il dans la dépendance, en particulier chez les jeunes? Pour répondre à ces questions, l'Office fédéral de la santé publique et Fumetto – Festival International de la BD de Lucerne, ont organisé un concours sur le thème «Plaisir ou dépendance».

La limite entre plaisir et consommation à risque – qu'il s'agisse d'alcool, de nourriture, de médias ou autres – est fluctuante et perçue très différemment selon les individus. Rien d'étonnant donc à ce qu'il soit très souvent difficile d'en parler ou d'aborder un comportement inhabituel avec d'autres. Celui qui s'y risque est rapidement considéré comme rabat-joie ou moralisateur. Le concours de BD de cette année se lance sur la corde raide et pose la question: «Plaisir ou dépendance – De temps en temps, sans cesse, régulièrement, immodérément?». Chaque année, le concours est l'un des moments phares du festival. Fumetto offre aux artistes de bandes dessinées la possibilité de se mesurer en contexte international et de se présenter au public. Au fil des ans, le concours s'est développé en tremplin pour les jeunes talents venus du monde entier. Les organisateurs reçoivent jusqu'à 1000 contributions en provenance de plus de 30 pays.

Concours vs campagne

Bien des messages de prévention se prêtent à la diffusion par des campagnes médiatiques, ainsi qu'en témoignent les

très bons résultats atteints notamment dans le domaine de la prévention du tabagisme ces dernières années. Cependant, le thème des dépendances est complexe et nécessite une approche différenciée. Il ne s'agit pas seulement de changer des comportements individuels, mais aussi de développer et de promouvoir une conscience sociale pour le plaisir, le risque, la dépendance et leurs conséquences. En d'autres termes, il s'agit de thématiser des valeurs sociales et culturelles autour des questions suivantes: de quelle dose de plaisir avons-nous besoin et où fixons-nous nos propres limites entre plaisir et dépendance. Pour y répondre, les campagnes médiatiques ne suffisent pas, il faut trouver d'autres canaux et plateformes de communication.

En effet, les moyens d'information et de communication classiques tels que les affiches, les brochures ou les sites web ne touchent plus qu'insuffisamment au-

jourd'hui les enfants et les jeunes. Or, le dialogue est crucial avec ce groupe, car l'adolescence est une période d'expérimentation dont la prise de risques fait partie. Les comportements à risque s'inscrivent dans un processus normal d'évolution et dans un style de vie spécifique que les jeunes abandonneront par la suite avec l'augmentation des responsabilités liées à la vie professionnelles, etc.

Prévention par la BD

En conséquence, la prévention a besoin d'approches et de formes de dialogue innovantes dans un contexte et dans la langue des jeunes pour leur montrer comment ils peuvent aborder ce thème complexe. Le concours Fumetto est l'une de ces approches. Les livres d'images et les BD ont toujours été un moyen privilégié pour familiariser les enfants et les jeunes avec le monde qui les entoure. Ils permettent d'aborder

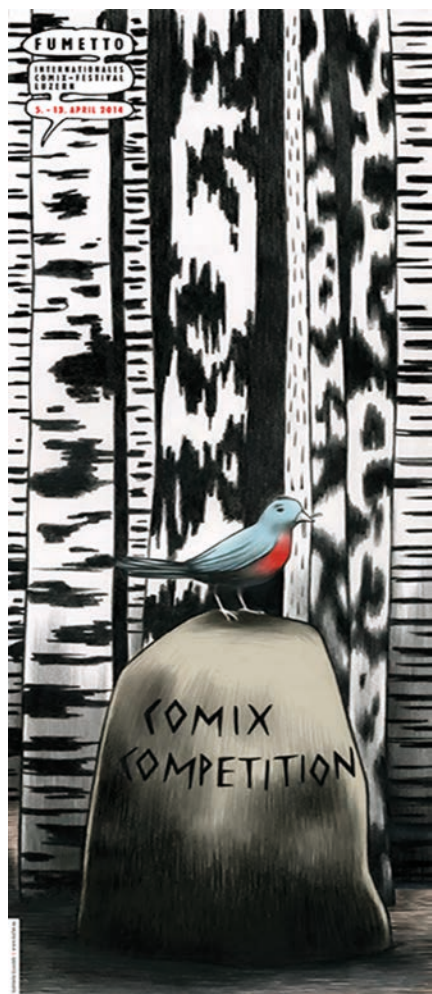
pratiquement toutes les questions d'une manière correspondant à l'âge des lecteurs. Par la réflexion ou la discussion, les enfants et les jeunes peuvent ensuite se confronter à des thèmes sociaux et sociétaux plus graves, comme la xénophobie, la violence ou, justement, la dépendance.

Le concours Fumetto n'incite par seulement les participants à réfléchir sur les aspects psychologiques, sociaux et familiaux des dépendances et sur la question des limites entre une habitude inoffensive et un comportement à risque naissant. Les contributions remises pour le concours sont ensuite rendues accessibles aux visiteurs du festival dans le cadre d'une exposition. Les histoires individuelles donnent un visage au thème abstrait et souvent tabou de la dépendance et incitent au débat et à la discussion.

Le concours est aussi source d'enseignements pour l'Office fédéral de la santé publique. On connaît mal la position des jeunes sur la dépendance. Leurs images et leurs BD devraient apporter de nombreuses réponses et incitations sur la manière dont les messages de prévention pourraient atteindre au mieux les jeunes.

Site du festival: www.fumetto.ch

Contact: Valérie Maertens, responsable communication, Division Programmes nationaux de prévention, valerie.maertens@bag.admin.ch



Fumetto – Festival international de la BD de Lucerne du 5 au 13 avril 2014

Fumetto est un festival consacré à la bande dessinée, aux arts plastiques, au graphisme et à l'illustration. Fondé en 1992, il a lieu chaque année au printemps et dure neuf jours. Le festival s'adresse à une vaste palette de visiteurs qui va des classes d'école aux étudiants, aux créateurs jusqu'au public intéressé par l'art et la culture en général. Le concept comprend des modes de transmission pour chaque classe d'âge et pour les besoins les plus divers tels que des handouts, des visites, des applications, des conférences des artistes dans leurs expositions, des cours de dessin et du matériel didactique pour les classes des écoles. Fumetto accueille chaque année près de 50'000 visiteuses et visiteurs.

«Plus de la moitié des maladies non transmissibles pourraient être évitées en adoptant un mode de vie sain.»

Cinq questions à Eva Bruhin. Les maladies non transmissibles sont aujourd'hui la première cause de mortalité dans le monde. Leur augmentation est principalement liée aux changements de nos modes de vie. Eva Bruhin, responsable du secrétariat «Stratégie nationale maladies non transmissibles» auprès de l'Office fédéral de la santé publique, nous parle des objectifs de la stratégie.

Les maladies non transmissibles (ci-après «MNT») sont devenues une priorité du monde de la santé et de la prévention ces derniers temps. Sont-elles plus importantes?

Les progrès de la médecine et l'amélioration des conditions de vie ont accru considérablement notre espérance de vie. Mais la médaille a aussi son revers: une vie plus longue s'accompagne de problèmes de santé chroniques, en particulier chez les personnes âgées. Caractérisées par une longue pathologie, les maladies non transmissibles évoluent généralement lentement et nécessitent des soins sur plusieurs mois, voire dizaines d'années. Il s'agit, par exemple, de maladies cardio-vasculaires, du cancer, de maladies de l'appareil respiratoire, du diabète et de maladies musculo-squelettiques, c'est-à-dire de maladies de l'appareil locomoteur, comme des douleurs dorsales chroniques.

En Suisse, 74,6% des décès chez les hommes et 75,9% de ceux chez les femmes sont dus à quatre maladies non transmissibles: les maladies cardio-vasculaires, le cancer, les maladies de l'appareil respiratoire et la démence (Office fédéral de la statistique 2013).

Pourquoi faut-il une stratégie nationale de prévention des MNT?

Parce que nous ne sommes pas démunis face à l'augmentation de ces maladies. Plus de la moitié d'entre elles pourraient être évitées en adoptant un mode de vie sain, car elles sont favorisées par les facteurs de risques suivants: mauvaise alimentation, manque d'exercice physique, abus d'alcool et tabagisme. Nous pouvons donc agir. La politique de la santé doit investir dans la prévention des maladies non transmissibles et dans la promotion de la santé.

Depuis 2008, trois programmes visant à lutter contre les principaux facteurs de maladies non transmissibles sont poursuivis en Suisse: il s'agit des programmes nationaux de prévention tabac, alcool ainsi que alimentation et activité physique. Regroupant les nombreuses activités nationales, cantonales et communales entreprises dans ces domaines, ils sont mis en œuvre avec les cantons, des ONG et, selon l'approche multisectorielle envisagée, avec d'autres acteurs issus de différents domaines comme l'aménagement du territoire,



l'économie ou l'éducation. Ces programmes s'achèveront toutefois en 2016. Il faut donc réfléchir aujourd'hui sur la poursuite des activités. C'est pourquoi il a été décidé, dans le cadre du Dialogue «Politique nationale de la santé» (la plate-forme permanente de la Confédération et des cantons), fin novembre 2013, de mettre en chantier l'élaboration d'une Stratégie nationale Prévention des maladies transmissibles qui devra être prête d'ici à 2016. L'objectif est de renforcer les compétences de la population en matière de santé et de créer des conditions qui facilitent un comportement plus sain.

Question complémentaire: dans quels domaines la stratégie doit-elle déployer ses effets?

La stratégie MNT est conçue en tant que stratégie transversale visant à optimiser la prévention des maladies non transmissibles les plus importantes. L'OMS définit le cancer, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et les maladies des voies respiratoires comme les quatre MNT les plus importantes. Pour la stratégie nationale, il convient d'inclure en plus les maladies musculo-squelettiques en raison de l'importance spécifique du problème en Suisse (voir illustration). La stratégie MNT englobe la promotion de la santé et la prévention primaire et comporte une zone de recoupement avec la médecine de premier recours. Elle établit ainsi le lien avec le dépistage et l'intervention précoces auprès des personnes présentant des risques élevés en matière de santé et avec des prestations préventives dans les soins intégrés pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes déjà malades.

La stratégie ne remplace pas les stratégies et les programmes spécifiques à des maladies (par exemple dans le domaine

du cancer) mais les complète et renforce leur effet préventif. Le développement des domaines dépendances et santé psychique se poursuit séparément, tout en coordonnant les interfaces.

La Confédération lance la stratégie avec les cantons. Quels autres partenaires seront invités à participer? Dans quelle mesure Promotion Santé Suisse sera-t-elle impliquée?

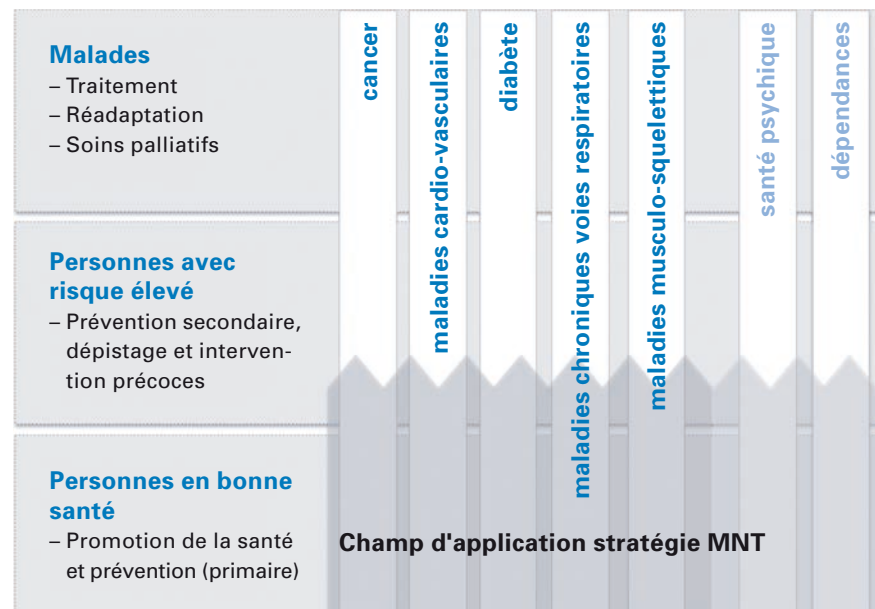
Le processus de mise en place fonctionne selon une approche à la fois top-down et bottom-up. La Confédération, les cantons et Promotion Santé Suisse seront représentés dans l'Organe directeur. Des ONG, des chercheurs et d'autres acteurs feront partie de l'Organe directeur élargi. Les différents sous-projets seront élaborés au sein de groupes de travail, en coopération avec les différents acteurs.

Comment les programmes de prévention actuels seront-ils intégrés dans la stratégie: couvrira-t-elle tout ce qui existe? Certains programmes seront-ils remplacés?

Le Conseil fédéral a prolongé les programmes actuels jusqu'à fin 2016. Cela nous permet d'assurer la continuité et la durabilité du travail de prévention fourni jusqu'ici. Par ailleurs, la collaboration entre tous les acteurs de la prévention sera encore renforcée.

L'augmentation des maladies non transmissibles requiert toutefois des approches globales qui dépassent la prévention orientée sur les risques. Les évolutions internationales, comme les efforts de l'OMS dans ce domaine montrent la voie. La prévention et le dépistage des maladies non transmissibles sont prioritaires. Pour y parvenir, il faut encore renforcer la collaboration entre la Confédération, les cantons et les ONG. Bien entendu, les expériences et les connaissances tirées des programmes existants seront intégrées dans la nouvelle stratégie. Toutefois, je ne peux pas me prononcer aujourd'hui sur la question de savoir si et comment les programmes seront poursuivis à partir de 2017.

Informations détaillées:
www.bag.admin.ch/ncd
Inscription à la newsletter par courriel à ncd-mnt@bag.admin.ch



Stratégie MNT: L'essentiel en bref

- La Confédération et les cantons élaborent ensemble une stratégie de prévention des maladies non transmissibles (MNT – Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles).
- La stratégie MNT comporte la prévention du cancer, du diabète, des maladies cardio-vasculaires, des maladies des voies respiratoires et des maladies musculo-squelettiques.
- La stratégie MNT est une stratégie transversale qui n'entre pas en concurrence avec les stratégies spécifiques à certaines maladies; elle apporte des améliorations à certains aspects touchant la prévention, renforce les perspectives pour le développement des programmes nationaux et cantonaux de prévention (alcool, tabac, activité physique et nutrition), met en évidence la promotion de la santé et renforce la prévention dans les domaines des soins.
- La stratégie MNT attache une grande importance à la participation des associations concernées.
- Le développement des domaines dépendances et santé psychique se poursuit séparément tout en coordonnant les interfaces.

«Je regrette que tant de gens préfèrent dépenser toujours plus d'argent

Entretien avec Chandra Kurt.

Experte en vin célèbre, elle écrit des livres et des articles dans de nombreux journaux et magazines. Elle fume le cigare et plaide en faveur de la décélération et du plaisir conscient. Un entretien avec Chandra Kurt sur le luxe et le quotidien, sur l'ivresse et la réalité, sur la maximisation du profit et les limites d'alcoolémie, sur les labels bio et les vins bon marché.

spectra: Cette édition de «spectra» traite du plaisir – et des risques qui l'accompagnent. Quand, comment et à quoi trouvez-vous du plaisir?

Chandra Kurt: Pour moi, le plaisir est une attitude de principe, il est lié à une consommation consciente. Je prends le temps de trouver des produits aussi bons que possible, de bien manger, ou, en voyage, de trouver de beaux endroits. D'une manière générale, nous devrions ralentir le rythme lorsque nous consommons, lorsque nous mangeons et buvons. Alors, le plaisir pourra venir.

L'origine d'un produit est-elle importante à vos yeux?

Oui, très. Le fait de connaître les racines d'un produit, avec sa région ou ses producteurs, transforme complètement la manière dont on le consomme, tout devient plus conscient.

Le plaisir est-il un luxe pour vous, à réserver pour des moments particuliers, ou plaidez-vous pour l'intégration du plaisir dans le quotidien?

La publicité suggère que le plaisir a un prix et, donc, que c'est un luxe. Mais, en principe, nous pouvons avoir du plaisir à tout moment. Il faut seulement prendre le temps et célébrer le plaisir consciemment. Ne serait-ce qu'en bannissant les gobelets en plastique et les assiettes en carton, et en privilégiant la belle vaisselle de porcelaine, qu'elle vienne de la grand-mère ou de la brocante. Il ne faut pas grand chose pour

s'accorder chaque jour le prétendu luxe du plaisir. C'est juste une question de conscience et de temps que l'on s'accorde pour cela. La saucisse la plus banale achetée chez le boucher du village, accompagnée de pain du boulanger et du vin d'un vigneron local constituent déjà un repas de fête.

En tant que femme dans un milieu dominé par les hommes, pensez-vous qu'il existe un goût féminin et un goût masculin?

La perception du goût est une affaire de gènes, peu importe que l'on soit un homme ou une femme. Les asiatiques, par exemple, ont un goût beaucoup plus fin que nous. Je suis curieuse de savoir quand ils s'en rendront compte et comment ils utiliseront cette capacité, avec le vin notamment. Cela viendra certainement. D'une manière générale, je pense que les femmes sont moins impressionnées par les étiquettes que les

«Je pense que les femmes sont moins impressionnées par les étiquettes que les hommes.»

hommes. Elles sont beaucoup plus franches et authentiques dans leur jugement gustatif. Les hommes, eux, succombent plus souvent aux labels.

Vous êtes une experte en vin et écrivez sur les vins. Comment vivez-vous l'ambivalence qui fait du vin, d'un côté, un produit culturel et de plaisir et, de l'autre, une substance qui conduit près de 300'000 personnes à la dépendance en Suisse, d'après les estimations?

Je discute souvent, avec des collègues, de la question de savoir ce qui conduit tout simplement les gens à boire de l'alcool. Pourquoi ce besoin d'ivresse, de fuite devant la réalité. Chaque fois, la conclusion est la même: c'est un besoin humain que les uns ressentent plus fortement que d'autres. L'alcool est pour moi une source d'inspiration aussi. Il peut augmenter le courage et la créativité, changer les idées, ou tout simplement détendre. Pour autant, il faut savoir où est la limite. Il ne sert à rien de fuir sans cesse la réalité. La réalité est plus importante que l'ivresse. Je suis contente, lorsque je peux contribuer à montrer les bons côtés de la consommation de vin et du plaisir. Tant que boire du vin reste associé à la culture de la gastronomie et à la convivialité, je pense que cela est positif. Mais il faut savoir que l'arbre peut cacher la forêt.

Quels sont vos vins favoris personnels?

Je n'ai pas encore trouvé le vin idéal (rires), c'est pour cela que je continue à chercher. Mais plus sérieusement: il existe tellement de vins différents dans le monde et des nouveaux apparaissent

tous les jours. J'ai à cœur d'approcher différentes régions, d'apprendre à connaître les traditions et de découvrir des nouveautés. Mais si je devais emporter un seul vin sur une île déserte, ce serait certainement un français. La France est à mes yeux la plus grande nation en matière de vins, riche d'une longue expérience. Les Français sont très fiers de leur vin et ils font leurs affaires sans se laisser influencer. Je suis très francophile et j'aime aussi beaucoup le Chasselas de Suisse romande, même si, au début, il ne m'intéressait pas vraiment. Puis, avec l'expérience, j'ai appris à apprécier de temps en temps un bon Chasselas bien gouleyant.

Un bon vin doit-il être cher, et les vins bon marché sont-ils toujours moins bons?

Il serait faux de dire que tout ce qui est cher est bon et inversement. Il y a tellement de facteurs d'influence. Par exemple, un prix du terrain très élevé, ou très bon marché, se répercute aussi sur le prix du vin, quelle que soit la qualité de la vigne. La seule manière d'évaluer un vin sans a priori est de procéder à des tests à l'aveugle. Et même là, cela ne fonctionne pas forcément, parce que le vin n'est pas un produit industriel standardisé comme Cola ou Fanta. L'origine, le travail et bien d'autres choses jouent aussi un rôle dans le ressenti de la valeur et du goût. Plus on connaît de choses sur le vin, plus on l'apprécie. C'est mon expérience. Aujourd'hui, on peut avoir de bons vins pour peu d'argent. Le savoir en matière de vinification a beaucoup progressé dans le monde, de nombreux vigneronns savent aujourd'hui comment produire de bons vins.

Existe-t-il des vins trop bon marché?

Oui, je publie le «Weinseller» depuis 16 ans. Dans ce livre, je décris l'assortiment de base des grands distributeurs. Il y a là des vins pour moins de cinq francs, achetés parfois en quantités impressionnantes, jusqu'à un million de bouteilles à des prix défiant toute

«La réalité est plus importante que l'ivresse.»

concurrence. Ce n'est pas une bonne chose. Le vin ne doit pas être trop bon marché, car il reste une boisson alcoolique. En Suisse, la situation n'est pas encore trop grave. On dépense ici en moyenne sept francs pour une bouteille de vin. En Allemagne, ce sont deux à trois francs.

La qualité générale du vin baisse-t-elle si la demande en vins bon marché est trop forte?

Oui, bien sûr. C'est comme pour tous les aliments. C'est tragique. Nous ingérons les aliments. Notre corps les absorbe. Il faut donc qu'ils aient la plus grande valeur possible. Et cela peut aussi avoir un prix!

Qu'en est-il des vins bio ou des produits porteurs d'autres labels de développement durable?

Ils sont toujours plus importants. Toutefois, les vins bio existent depuis très longtemps sans que les vigneronns aient déclaré leur production comme telle. Pour eux, la production biologique est une évidence, ils n'ont jamais rien fait d'autre. Je trouve les vins bio bons, car lorsque la matière première est bonne, le produit final est bon aussi. Mais je ne pense pas que la production bio donne un vin meilleur au niveau du goût. Malheureusement, de nombreux labels bio sont un peu victimes de dilettantisme, ce qui est dommage, car l'œil participe aussi à la dégustation de vin. Personnellement j'apprécie que toujours plus de vigneronns aient une meilleure conscience biologique et prennent davantage soin de la nature. Car finalement, nous y gagnons tous.

Que pensez-vous des importations à grands frais de CO2 de vins en provenance de pays tels que l'Australie, le Chili, l'Argentine?

Tout n'est pas aussi franchement blanc ou noir. Je ne pense pas qu'une importation par bateau en provenance d'Amérique du Sud soit écologiquement beaucoup plus polluante qu'un transport par camion en provenance de Sicile. D'une manière générale, je trouve bien que la Suisse ait toujours été un marché très ouvert pour le vin. Cela renforce notre curiosité et aussi nos connaissances. Il est intéressant de voir ce que d'autres produisent au-delà des mers et des océans. Personnellement, je préfère boire des vins des pays voisins et, bien sûr aussi beaucoup de vins suisses. Par principe, je trouve que l'on doit soutenir son propre environnement.

Comment voyez-vous évoluer le secteur du vin dans les prochaines années: par exemple, les bouchons de liège vont-ils disparaître?

Non, ils ne disparaîtront pas, mais on cherchera toujours plus d'alternatives. Car le vin qui a le goût de bouchon est un problème que l'on ne sait toujours pas résoudre. Il y aura aussi de nouveaux emballages, pour répondre à notre attrait du visuel. Il y a tellement de vins que, pour se démarquer, il faut trouver des emballages toujours plus sophistiqués. Je vois deux tendances fortement divergentes: d'une part, toujours plus de vins bio, donc de très bons vins naturels. D'autre part, des vins qui devront répondre au goût de la génération montante, familière des aliments et des boissons aux arômes artificiels, type Red Bull. Il faudra lui proposer des vins qui s'approchent des arômes artificiels intensifs qu'elle connaît. Il peut s'agir tout aussi bien de vins naturels, que de vins aromatisés, par exemple au chocolat. C'est en répondant à leur ressenti qu'il sera possible de gagner ces nouveaux amateurs de vin. Enfin, je pense

Notre interlocutrice

Chandra Kurt compte parmi les auteurs spécialisés dans le vin les plus célèbres de Suisse. Elle a publié de multiples ouvrages et écrit sur le vin pour de nombreux médias suisses et étrangers. Chandra Kurt est active au niveau international en tant que consultante en vin (p.ex.: Swiss International Air Lines). En 2006, elle a reçu le Sécateur d'or, un prix décerné pour la promotion de la vigne et du vin en Suisse. Elle a déjà créé deux lignes sous le label «Collection Chandra Kurt». Une troisième est prévue pour 2014. Chandra Kurt est née en 1968 à Colombo/Sri Lanka, où ses parents travaillaient pour la Smithsonian Institution. Elle a passé son enfance en Asie et vit aujourd'hui à Zurich.
www.chandrakurt.com

pour leur divertissement.»



Chandra Kurt

aussi qu'il y aura davantage de vins moins alcoolisés. La Suisse est ici très bien placée, avec le Chasselas.

Au restaurant, on aime boire du bon vin, parfois en assez grande quantité. Mais il faut aussi rentrer chez soi sain et sauf. Que faire?

Je suis intraitable sur ce point: celui qui boit ne doit pas conduire. Il n'y a pas à hésiter.

Comment aider les restaurateurs face au dilemme de la maximisation du profit et de la responsabilité?

En les conseillant mieux. Par exemple, en leur recommandant de proposer aussi des vins chers au verre et, bien sûr, d'en demander le juste prix. Autre possibilité, en particulier pour les restaurants en zone rurale: proposer un service de navettes ou un accord spécial avec une entreprise de taxis, car il serait dommage de moins sortir au restaurant uniquement pour une question de conduite. En effet, qu'y a-t-il de plus beau que de se faire servir en bonne compagnie des mets et des vins fins sans devoir ensuite ranger la cuisine. Les restaurateurs doivent savoir aussi que le vin donne soif. Plus on boit, plus on a soif. C'est très dangereux. Un restaurateur devrait toujours veiller à proposer suffisamment d'eau avec le vin.

Les clients devraient-ils payer l'eau du robinet?

Non, je suis clairement contre. Je me demande si un restaurateur qui fait payer l'eau du robinet aime vraiment ses clients. Évidemment, on ne peut pas

simplement s'asseoir dans un restaurant et ne boire qu'un verre d'eau. Mais si l'on mange quelque chose, je trouve mesquin de faire payer l'eau.

Que pensez-vous des campagnes de prévention de l'Office fédéral de la santé publique sur les thèmes du tabac et de l'alcool?

Je les trouve justes. C'est une bonne chose que l'État parle de consommation d'alcool et de tabac. Il faut freiner les abus. La question est comment le faire. Je ne crois pas aux interdictions ou aux augmentations de prix pour détourner de la consommation. L'important est de savoir qui l'on vise et comment atteindre ce groupe cible.

Quelles grandes différences régionales avez-vous identifiées en Suisse en matière de consommation de vin?

Je ne peux pas séjourner trop longtemps en Suisse romande (rires). L'apéro de 11 heures, le vin toujours accompagné de quelque chose à manger. Les Romands ont une attitude très libre avec le vin. Personnellement, je devrais d'abord m'habituer à cette consommation presque quotidienne. Le matin, je préfère encore le café au vin blanc. Nous les Suisse alémaniques, nous réservons le plaisir plutôt pour le week-end. Les Tessinois sont très axés sur leur Merlot et très fiers de leur région. Cela manque un peu aux Suisses alémaniques, qui boivent tout, sans a priori. Dans le fond, il y a mille manières d'apprécier le vin en Suisse, donc, il faut une communication différente pour chaque région linguistique.

Les gens dépensent toujours moins pour manger, les dernières statistiques parlent de 6,8%, un plus bas record en comparaison internationale et historique. En 1945, c'était encore 35%. Pourquoi manger a-t-il si peu de valeur pour nous aujourd'hui?

Nous allons trop bien. Lorsque nous consommons des aliments de moindre qualité, nous ne ressentons pas immédiatement les effets des différences de qualité, mais seulement sur la durée. Il nous faut retrouver la conscience que notre corps est tout ce que nous possédons; un instrument merveilleux, sophistiqué, mais fragile, qui mérite ce qu'il y a de mieux, qu'il faut soigner et préserver. Je regrette que tant de gens préfèrent dépenser toujours plus d'argent pour leur divertissement et toujours moins pour une nourriture saine et goûteuse. Pour beaucoup, le divertissement est manifestement devenu plus important que l'entretien du corps. C'est grave. Dans mon travail, j'essaie de contrer cette tendance, en racontant des histoires sur le vin et en incitant les gens à rêver.

Les produits biologiques et autres aliments issus d'une production durable sont certes un peu plus chers mais, eu égard aux chiffres mentionnés plus haut, le budget ne devrait pas trop en souffrir ...

Ce qui me réjouit, c'est que beaucoup de personnes jeunes achètent de manière très consciente. Mais il ne faut pas non plus sous-estimer le stress du quotidien et l'offre pléthorique de produits qui fait perdre la raison à beaucoup d'entre nous. Quelque part, je comprends que l'on puisse succomber au monde consumériste d'aujourd'hui.

Vous êtes aussi connue pour fumer le cigare, encore un monde dominé par les hommes. Rencontrez-vous, en tant que fumeuse, des résistances ou des préjugés?

J'ai toujours plus de peine à fumer en dehors de chez moi. Je connais presque tous les lounges d'hôtel dans les villes, où il est permis de fumer, et ils me connaissent aussi. D'ailleurs, le cigare n'a rien à voir avec la cigarette. Je n'ai jamais fumé de cigarette et je ne peux imaginer le faire un jour. Fumer le cigare est pour moi comme manger: je prends mon temps, je m'assois une demi-heure et je réfléchis. En ce sens, fumer le cigare est comme un rituel, un retour sur soi. C'est fantastique, ma méthode personnelle de relaxation.

Dans la plupart des cantons, on ne peut plus fumer que dehors ou dans des fumoirs séparés.

Ce qui est bien avec les fumoirs, c'est que ce sont très souvent des lounges confortables. Cette solution me convient, même s'il n'y en a que très peu. Dans le

fond, je suis un esprit libre et je trouve que l'on devrait faire ce que l'on veut. Mais puisque vous parlez de protection: il faudrait peut-être aussi protéger les gens de boire trop de Cola. Chacun devrait trouver ce qui lui fait du bien et ce qui est mauvais. On parle toujours de plaisir conscient, de faire attention. Ce

«Notre corps est tout ce que nous possédons; un instrument merveilleux, sophistiqué, mais fragile, qui mérite ce qu'il y a de mieux, qu'il faut soigner et préserver.»

qu'il faut, c'est que chacun se prenne au sérieux et sache se protéger lui-même.

On dit que les fumeurs ont un goût moins aiguisé. Ne craignez-vous pas que la consommation de tabac altère vos sens pour déguster le vin?

Si je fumais beaucoup, j'aurais cette crainte. Et il est vrai aussi que fumer est très mauvais pour les papilles. Mais je ne fume que quelques fois par semaine, et encore moins lorsque je suis à l'étranger, faute de possibilités, justement.

Que signifie la santé pour vous?

La santé est mon bien le plus précieux. Je suis responsable de moi-même. J'ai appris et compris très tôt que je dois faire attention à moi. Assez de sommeil, assez d'air frais, assez de repos et bien manger. Même si je reste longtemps assise à mon bureau et que je voyage beaucoup en avion.

Que faites-vous pour la prévention de votre propre santé?

Chacun doit trouver un équilibre pour savoir ce qui lui fait du bien. Par exemple, je n'aime pas le bruit. J'ai besoin de beaucoup de calme, je mange correctement et je bois correctement.

La gastronomie n'est pas le meilleur exemple de prévention de la santé. Pression, stress et horaires de travail irréguliers conduisent très souvent à un mode de vie malsain et à la consommation de substances comme l'alcool, le tabac ou aussi la cocaïne.

Il faut être conscient que ce mode de vie a aussi un prix. C'est comme conduire vite en première. On surchauffe. D'où l'importance de trouver l'équilibre. Peut-être revient-il à l'entreprise d'organiser différemment le travail, peut-être faut-il s'entraider davantage. Hélas, la tendance générale est à une vie toujours plus malsaine, plus rapide, plus intense et marquée par la concurrence dans de nombreux domaines. Je ne sais pas si nous sommes armés pour cela. Nous avons besoin de calme pour trouver ce que nous supportons ou pas.

Bon départ pour le «Réseau Santé Psychique Suisse»

Évaluation. Le «Réseau Santé Psychique Suisse» (RSP) créé en décembre 2011 a fait l'objet d'une évaluation qui tire un bilan largement positif. De légères corrections sont prévues pour les deux années à venir ainsi qu'une augmentation des ressources.

L'évaluation effectuée par l'Université de Zurich confirme que la création du Réseau a trouvé un écho très positif. Bien qu'il existe depuis peu de temps, le Réseau Santé Psychique Suisse, issu du réseau «Alliance contre la dépression» fondé en 2005, a déjà noué de nombreuses relations. En regroupant des organisations, des institutions et des entreprises qui s'engagent dans le domaine de la santé psychique, le Réseau s'est fixé pour objectif d'associer l'approche essentiellement curative de l'Alliance à des concepts de promotion de la santé. Le RSP ne met lui-même aucune mesure en œuvre mais veille au transfert des connaissances, à l'échange d'expériences et d'informations entre les organisations membres. Les organisations responsables sont la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS), Promotion Santé Suisse, l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), le Secrétariat d'État à l'économie (SECO) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Éloge pour l'approche intégrative

La stratégie du Réseau qui consiste à associer des approches curatives et de

promotion de la santé, à promouvoir la collaboration intersectorielle ainsi que la mise en réseau et à encourager les échanges entre spécialistes, semble répondre à un besoin important. Ces objectifs sont bien accueillis par presque toutes les organisations interrogées, y compris par les représentants des organismes responsables et du groupe d'experts qui soulignent la pertinence de ce concept intégré.

Bon écho pour les services

Les activités thématiques du Réseau ne sont pas non plus remises en question et sont appréciées par toutes les personnes interrogées. Les organisations du domaine connaissent en général bien les prestations et les offres du Réseau – plate-forme web, rencontre du réseau, newsletter, liste de destinataires pour les alliances contre la dépression et services de consultation – et y font fréquemment appel. L'enquête en ligne montre que près de 90% des 213 personnes interrogées accordent une valeur très positive à la journée du Réseau, à la plate-forme web et à la newsletter et considèrent ces offres comme utiles pour leur organisation.

Optimiser l'organisation

La structure organisationnelle du Réseau présente néanmoins un certain potentiel d'optimisation. La mise sur pied d'une responsabilité multisectorielle (CDS, OFAS, SECO, OFSP et Promotion Santé Suisse) est, certes, considérée comme une étape importante, mais des

difficultés pourraient apparaître quant au double rôle stratégique et spécialisé du comité de pilotage, ainsi qu'à l'intégration adéquate de tous les partenaires sur le plan thématique. Tous les organismes responsables ne parviennent pas dans la même mesure à établir de lien entre, d'un côté, la stratégie et l'orientation thématique du Réseau et, de l'autre, leur propre mandat. Il reste encore des points à éclaircir et des divergences à résoudre concernant la fonction et le statut du groupe d'experts.

L'évaluation a également montré que le cahier des charges du Réseau est trop lourd au regard des ressources disponibles.

Prolongation jusqu'en 2016

Sur la base de l'évaluation, les organismes responsables ont décidé de maintenir l'orientation fondamentale du Réseau et de conserver le niveau de prestations proposé jusqu'ici. Diverses recommandations du rapport d'évaluation sont mises en œuvre à cet effet: augmenter les ressources; examiner la structure des membres et, le cas échéant,

recruter des acteurs manquants; définir des points clés en adéquation avec le document stratégique du Conseil fédéral «Santé2020» dans les domaines «Santé psychique et travail/vie active» ainsi que «Santé psychique des enfants et des adolescents»; et, enfin, multiplier les demandes de retour d'information de la part du groupe d'experts et des organisations membres. Au niveau organisationnel, les rôles du Comité de pilotage et du groupe d'experts nécessitent d'être clarifiés pour garantir le travail du Réseau et son bon fonctionnement à l'avenir. Le contrat de collaboration des organismes responsables, adapté en conséquence, est prolongé jusqu'en 2016.

Lien: www.npg-rsp.ch

Contact: Petra Zeyen,
Direction du projet d'évaluation
à l'OFSP,
Service Evaluation et recherche,
petra.zeyen@bag.admin.ch

Troubles psychiques en Suisse

Le rapport national sur la santé 2012 publié en février par l'Office fédéral de la statistique (OFS) montre que 18% de la population suisse souffrent de contraintes psychiques qui entravent leur qualité de vie. D'après le rapport, le taux de traitement chez les personnes touchées est faible. Seule une personne sur quatre atteinte de dépression a recours à un traitement. 17% des actifs occupés sont toujours ou le plus souvent stressés au travail et 44% le sont parfois.

Les thèmes de la santé sont bien ancrés

Réflexions sur le Lehrplan 21 (Plan d'études suisse allemand). En termes de promotion de la santé, le Lehrplan 21 est un référentiel réussi, moderne et qui renforce les compétences en matière de santé.

Pour la première fois, la Conférence des directeurs de l'Instruction publique de la Suisse alémanique élabore, dans le cadre du projet Lehrplan 21 un plan d'études harmonisé pour l'école obligatoire applicable dans les 21 cantons germanophones ou plurilingues. Ouverte fin juin 2013, la consultation sur le Lehrplan 21 s'est achevée fin 2013. L'Office fédéral de la santé publique a également été invité à s'exprimer.

Priorité importante: compétence en matière d'action

La santé occupe déjà une place importante dans les 21 plans d'études existant dans les 21 cantons germanophones de la Suisse. Mais le Lehrplan 21 va encore plus loin en présentant un élément fondamentalement nouveau, l'orientation sur la compétence. Comme dans le Plan d'études romand (PER) il ne s'agit plus uniquement de fournir du savoir, mais il faut veiller également à ce que les enfants et les adolescents, une fois l'école



obligatoire terminée, soient en mesure de transformer leurs connaissances en actes. Cette base est essentielle pour augmenter la compétence en matière de santé de la population suisse.

Une acception moderne de l'enseignement et de l'apprentissage

Le Lehrplan 21 reflète une conception

moderne de l'enseignement et de l'apprentissage. Les chapitres d'introduction sur l'école en tant qu'espace de vie et d'apprentissage méritent d'être particulièrement salués. On admet ainsi que les enfants passent une bonne partie de leur temps à l'école. L'école dans son ensemble est un lieu d'apprentissage social: dans les salles de classe, mais aussi dans les couloirs, les cours de récréation et à la cantine, les enfants apprennent la cohabitation, la collaboration, la responsabilité, la valorisation, et bien d'autres choses.

De nombreuses interfaces vers la santé

Le Lehrplan 21 est juste et actuel en ce qui concerne la majorité des thèmes de santé. Il se prête aussi à la construction des compétences en santé dont un grand nombre sont inhérentes à des compétences transdisciplinaires telles que l'autoréflexion, l'autonomie, l'indépendance, la capacité de coopération et de conflit. Ces compétences occupent les élèves durant toute leur scolarité.

La branche «Nature – être humain – société» aborde explicitement la santé comme un thème et traite, entre autres, de l'utilisation de ses propres ressources, de la coresponsabilité pour sa

propre santé, des habitudes alimentaires, de l'attitude face aux denrées alimentaires ou de la fonctionnement du corps. D'autres thèmes sont prévus pour les élèves plus âgés, tels que les fonctions corporelles, les habitudes de consommation, la collectivité ou les relations. Enfin, le Lehrplan 21 contient également des interfaces vers des questions de santé dans d'autres branches telles que le sport, les médias ou les technologies de l'information et de la communication.

Il est essentiel que l'introduction du plan d'études fasse l'objet d'une préparation minutieuse et bénéficie du temps et des ressources nécessaires.

Plus d'informations: www.lehrplan.ch

Contact: Dagmar Costantini,
Office fédéral de la santé publique,
dagmar.costantini@bag.admin.ch

Libre arbitre et responsabilité, automatisme et impulsivité

Neurosciences. Lors de l'Académie des dépendances du 29 au 31 août 2013 sur le Monte Verità au Tessin, le Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP Jean-François Briefer des Hôpitaux Universitaires de Genève a présenté des résultats d'études des consommations du point de vue neurobiologique et psychologique, qui lèvent progressivement le voile sur les mécanismes de l'impulsivité et de la perte de contrôle. Les neurosciences montrent en outre que les nouvelles thérapies basées sur la pleine conscience développent des fonctions psychologiques qui contrecarrent les automatismes addictifs.

S'il est un domaine où se pose la question du libre arbitre, c'est bien celui des addictions. Adopter un comportement nuisible en toute connaissance de cause peut apparaître tout à fait irrationnel et pourtant les neurosciences montrent les logiques biologiques à l'œuvre dans ces conduites.

Du point de vue neurobiologique il existe deux systèmes cérébraux en interaction constante: le système impulsif et le système réflexif (ou exécutif). Le système réflexif quant à lui repose largement sur le cortex préfrontal ventro-médian, il renvoie aux intentions et à la prise de décision prenant en compte les conséquences à long terme d'adopter ou inhiber tel ou tel comportement. Il suit une voie descendante (top-down) associée habituellement au libre arbitre permettant d'inhiber les impulsions provenant des structures sous-corticales. Il permet de peser les conséquences dans le futur d'adopter ou inhiber tel ou tel comportement. Avec l'apprentissage des règles sociales le système réflexif prend progressivement le contrôle du système impulsif, permettant de différer les gratifications et de s'adapter à la réalité.

Or on observe chez les sujets dépendants des dysfonctionnements dans ces deux systèmes dus notamment à une progressive «prise en otage» du système impulsif par la substance qui va en exploiter les voies cérébrales. Plusieurs fonctions psychologiques assumées par les différentes aires du cortex préfrontal, notamment contrôle de soi, régulation émotionnelle, éveil motivationnel, conscience de soi/intéroception, prise de décision vont se voir affectées, se traduisant respectivement par de l'impulsivité, une réactivité au stress accentuée, une perte de motivation pour tout ce qui ne concerne pas la drogue, la négligence de ses propres besoins et de prise de décisions orientées vers la gratification immédiate (Goldstein et al. 2011).

Les thérapies basées sur la pleine conscience

Les thérapies basées sur la pleine conscience ont été initiées aux Etats Unis dans les années 1980 par Jon Ka-



bat Zinn qui a validé scientifiquement un programme pour la gestion des problèmes de stress et de douleurs. D'autres programmes ont ensuite été développés pour traiter la dépression et plus récemment les addictions (Bowen et al., 2009). Le principe de la pleine conscience est simple, il s'agit de porter une attention bienveillante et non jugeante à l'expérience du moment présent. Cette conscience de l'instant présent se développe au moyen de diverses techniques et exercices prenant appui sur l'attention portée aux sensations corporelles. Elle constitue un entraînement mental

qui exploite et développe la plasticité cognitive et cérébrale des fonctions mentales complexes. On sait maintenant qu'un entraînement mental tel que la méditation transforme le cerveau tant d'un point de vue fonctionnel que structurel. De nombreuses études neuroscientifiques en attestent et montrent les apports bénéfiques de cette approche (Hölzel et al., 2011), notamment sur la gestion des impulsions en jeu dans les addictions. A travers ses quatre mécanismes d'actions (régulation de l'attention, conscience corporelle, régulation émotionnelle, changement du rapport à

soi) la pleine conscience agit directement sur les fonctions psychologiques gérées par le cortex préfrontal et par là renforce des compétences cognitivo-émotionnelles nécessaires au bien-être psychique. Chez les personnes dépendantes on observe une diminution tant des envies en fréquence et en durée que des rechutes et une meilleure tolérance aux symptômes de sevrage.

Nouvelles impulsions pour la recherche

La recherche en neurosciences des 15 ou 20 dernières années a mis en lumière l'importance des processus de traitement automatique de l'information mis en œuvre par le cerveau dans l'ensemble de nos activités quotidiennes, des plus complexes aux plus insignifiantes. La plupart de nos pensées et actions sont en effet générées par des processus cérébraux inconscients qui généralement échappent à l'introspection, dont les automatismes addictifs font partie. Concernant ces derniers, des études récentes (Goldstein, 2011) soulignent le rôle du cortex préfrontal alors que l'essentiel de la recherche portait jusqu'alors sur le système dopaminergétique du renforcement.

Contact à l'OFSP: René Stamm,
section Drogues,
rene.stamm@bag.admin.ch



Dr. Jean-François Briefer

Etudes sur le sujet

Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. *Nature neuroscience*, 8(11), 1458-1463.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Guilford Press.

Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(11), 652-669.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.

Publications

Titre	Contenu/volume	A commander auprès de
Court métrage consacré au service national d'interprétariat téléphonique	L'Office fédéral de la santé publique a mis en place un service national d'interprétation téléphonique pour le secteur de la santé. Il convient en particulier aux entretiens brefs à toute heure du jour et de la nuit, aux situations d'urgence, à des entretiens pour lesquels aucun interprète communautaire n'est disponible sur place ainsi qu'aux cas pour lesquels l'anonymat de la patiente ou du patient doit être préservé. Un nouveau court métrage montre au moyen d'exemples concrets comment fonctionne le service d'interprétariat par téléphone et ce dont il faut tenir compte lorsque l'on y recourt.	www.miges.admin.ch

Agenda

Date/lieu – Titre	Descriptif	Contact
20 mars 2014 Bienne HIV & STI-Forum	Assurance de la qualité et l'amélioration de la qualité en matière de prévention VIH / IST	www.bag.admin.ch/hiv_aids
9 mai 2014 Sorell Hotel Ador, Laupenstrasse 15, Berne Congrès Santé & pauvreté – inégalités face à la santé	Les mécanismes d'interaction entre la santé et la pauvreté sont divers et nombreux: des problèmes de santé peuvent entraîner le chômage, et le chômage peut être source de problèmes de santé. Les situations précaires ont un effet négatif sur la probabilité de pouvoir mener une vie en bonne santé. Pour souligner l'aspect politique de la question, pour renforcer le réseau entre les acteurs du secteur de la santé et ceux du domaine social et pour encourager les échanges entre les professionnels sur le terrain, les chercheurs et les politiciens, la Haute école spécialisée bernoise organise, en collaboration avec la ville de Berne, la Croix-Rouge suisse, Caritas Suisse et l'Office fédéral de la santé publique, un premier congrès national sur le thème de la santé et de la pauvreté en Suisse.	www.soziale-arbeit.bfh.ch
7–9 mai 2014 Stadtcasino, Bâle 2nd European Harm Reduction Conference Conférence européenne de réduction des risques	Trois ans après la première conférence de Marseille, l'Office Fédéral de la santé publique, Infodrog, le Département de la santé du canton de Bâle-Ville et l'EuroHRN (European Harm Reduction Network) organisent la deuxième conférence européenne de réduction des risques. L'objectif de cette conférence est avant tout de promouvoir le développement professionnel de la réduction des risques dans les pays européens. Cet événement constitue une occasion idéale pour les professionnel-le-s de se réunir et de réfléchir à l'avenir de la réduction des risques. En plus d'un tour d'horizon de la réduction des risques en Europe, les deux thématiques clés de la conférence sont les développements actuels dans la pratique ainsi que les modèles internationaux de régulation des drogues.	www.harmreduction.ch

Contact

Section, Service	Téléphone	Section, Service	Téléphone
Section Alcool	031 323 87 86	Section Bases scientifiques et juridiques (Programmes nationaux de prévention)	031 323 87 93
Section Tabac	031 323 20 43	Section Campagnes	031 323 87 79
Section Drogues	031 323 87 13	Section Nutrition et activité physique	031 323 87 55
Section Prévention et promotion (Maladies transmissibles)	031 323 88 11	Programme national Migration et santé	031 323 30 15
		éducation + santé Réseau Suisse	031 322 62 26

spectra online: www.spectra.bag.admin.ch

Impressum • spectra No 103, Mars 2014
«spectra – Prévention et promotion de la santé» est un bulletin d'information de l'Office fédéral de la santé publique qui paraît six fois par an en français, en allemand et en anglais. Il publie également des opinions qui ne coïncident pas avec la position officielle de l'office.

Editeur: Office fédéral de la santé publique
3003 Berne, Tél. 031 323 54 59, Fax 031 324 90 33, www.bag.admin.ch
Réalisation: Pressebüro Christoph Hoigné, Allmendstr. 24, 3014 Berne christoph.hoigne@la-cappella.ch

Responsable de la commission de rédaction: Adrian Kammer, adrian.kammer@bag.admin.ch

Textes: Collaborateurs de l'OFSP, Christoph Hoigné et autres auteurs
Traduction: Marie-Françoise Jung-Moiroud, BMP Translations AG
Photos: OFSP, Christoph Hoigné, iStockphoto
Graphisme: Lebrecht typ-o-grafik, 3006 Berne
Impression: Büetiger AG, 4562 Biberist
Tirage: 6400 ex. allemands, 3400 ex. français, 1050 ex. anglais

Il est possible de commander des numéros séparés et des abonnements gratuits à: GEWA, Alpenstrasse 58, Case postale, 3052 Zollikofen
Téléphone 031 919 13 13, Fax 031 919 13 14, service@gewa.ch

Le prochain numéro paraîtra en mai 2014

Abonnement gratuit

Veuillez me faire parvenir les exemplaires suivants de «spectra»:

nombre

☐ en allemand

☐ en français

☐ en anglais

Adresse d'envoi:

Nom

Prénom

Adresse

Lieu

Adresse de commande:
GEWA, Alpenstrasse 58
Case postale, 3052 Zollikofen
Téléphone 031 919 13 13
Fax 031 919 13 14

Un nouveau souffle pour la médecine de famille et les soins médicaux de base

Résultats du Masterplan. Leurs revendications ayant été satisfaites, les auteurs de l'initiative «Oui à la médecine de famille» retiraient, le 27 septembre 2013, leur initiative en faveur du Masterplan «Médecine de famille et médecine de base». Quels sont les résultats du Masterplan pour la médecine de famille et les soins médicaux de base jusqu'ici?

Divers groupes de travail et de projet ont travaillé, avec le comité d'initiative et les acteurs compétents dans trois domaines: la révision de la Loi sur les professions médicales (LPMéd), la formation et la recherche, ainsi que le financement et l'approvisionnement.

Révision de la loi sur les professions médicales (LPMéd)

La présente révision de la LPMéd intègre explicitement des objectifs de formations universitaires et postgrade pour les soins médicaux de base et la médecine de famille. Le projet de loi a déjà été transmis au Parlement et les débats du législatif ont débuté.

Formation et recherche améliorées

Dans le domaine de la formation et de la recherche, la Conférence universitaire suisse (CUS) a mis sur pied un Programme 2013–2017 visant la création de structures académiques solides pour l'enseignement et la recherche en médecine de famille.

Ces travaux reposent sur l'état des lieux 2012/2013 des instituts de médecine de famille.

De nouveaux objectifs de formation pour les futurs médecins de famille ont été approuvés dans le cadre du programme de formation postgrade Médecine Interne Générale (MIG). Des postes d'assistantat en cabinet ont également été créés par les cantons. La Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) recommande aux cantons d'assumer 75% du salaire des médecins-assistants en cabinet dont le nombre doit être doublé à terme. Par ailleurs, la fondation pour la promotion de la formation en médecin de famille élabore un concept de coordination et de rotation des assistantats en cabinet, et la plateforme Internet «Formation postgrade Médecine interne générale» est financée par différents acteurs. L'OFSP soutient la requête d'un examen professionnel de Coordinateur/-trice en médecine ambulatoire que l'Ortra de la formation professionnelle des assistantes médicales a déposée auprès du Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI). Un autre projet est également en très bonne voie: l'élaboration d'un concept de recherche sur les services de santé sous la responsabilité de l'Académie suisse des sciences médicales (ASSM). C'est sur cette base que le fonds national de recherche veut lancer un programme national de recherche sur la «Recherche

en matière de services de santé», en mettant l'accent sur la médecine de famille et les soins médicaux de base. Les travaux autour du Masterplan ont également favorisé la collaboration entre la Confédération, les cantons et les communes en matière de soins médicaux de base.

Des soins médicaux de base mieux rémunérés

La question du financement a fait l'objet de travaux intensifs tant dans le domaine de la liste des analyses que dans celui de TARMED. Il a été décidé de donner la priorité aux travaux du chapitre «analyses rapides» dans le cadre du Masterplan. Le chef du DFI a approuvé les critères et la liste de 33 positions pour le nouveau chapitre. La tarification se base désormais sur le modèle tarifaire de la FMH et prévoit un supplément de revenu pour les analyses en cabinet d'environ 35 millions de francs. Concernant TARMED, le Conseil fédéral peut recourir à la compétence subsidiaire qu'il possède depuis le 1^{er} janvier 2013 et qui lui permet de procéder à des adaptations de la structure tarifaire, dans la mesure où elle n'est plus appropriée et si les partenaires tarifaires ne peuvent se mettre d'accord. Le Conseil fédéral présentera une solution tarifaire technique dans le cadre de TARMED, pour parvenir, en respectant la neutralité des coûts, à améliorer la situation des médecins de premier recours à hauteur de 200 millions de francs. Selon toute

vraisemblance, l'ordonnance entrera en vigueur cette année encore.

Article constitutionnel sur les soins médicaux de base

Le contre-projet direct à l'initiative (l'arrêté fédéral concernant les soins médicaux de base (art. 117a Cst.) est, avec les acquis du Masterplan, une des raisons qui a conduit les initiants à retirer l'initiative populaire. Cet article de la Constitution prévoit que «la Confédération et les cantons veillent à ce que chacun ait accès à des soins médicaux de base suffisants et de qualité. Ils reconnaissent la médecine de famille comme une composante essentielle des soins médicaux de base et l'encouragent.» L'article de la Constitution sera soumis au vote du peuple et des cantons le 18 mai 2014.

Contact: Dr. Catherine Gasser, cheffe de la division Professions de la santé, catherine.gasser@bag.admin.ch

Nuria del Rey, collaboratrice scientifique auprès de la division Professions de la santé, nuria.del-rey@bag.admin.ch

Monitoring du surpoids chez les recrues

Études de l'IMC des conscrits suisses. Le surpoids et l'obésité ont fortement augmenté en Suisse depuis le début des années 1990. Jusqu'ici, les données mesurées faisaient toutefois largement défaut. Pour la première fois en 2013, une étude représentative s'est penchée sur la situation des hommes jeunes à l'échelle de la Suisse à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC) des conscrits mesuré dans les années 2004–2012.

Une étude représentative visant à expliquer les différences sociales et régionales de la prévalence du surpoids chez les hommes jeunes est importante pour une politique de santé pertinente, car les adolescents et les jeunes adultes atteints de surcharge pondérale encourrent plus tard un risque accru de morbidité et de mortalité à l'âge adulte.

Stabilisation mais alerte maintenue

La bonne nouvelle d'abord: l'augmentation de l'IMC moyen et la prévalence de surpoids et d'obésité ralentissent depuis 2009/2010. C'est ce que démontrent les

mesures de l'IMC relevées auprès de plus de 300'000 jeunes hommes. Le développement semble donc s'être stabilisé. Mais la mauvaise nouvelle demeure: en 2012, dans le groupe d'âge le plus important, celui des conscrits de 19 ans (42–45% d'une année de naissance), 20% sont toujours en surpoids, soit une hausse de 5% par rapport à 2004. 6 sur 100 étaient obèses, en légère hausse aussi par rapport à 2004. Chez les jeunes conscrits de 18 ans, le surpoids ou l'obésité touche 21% d'entre eux, et 28% chez les jeunes de 20 ans. Ces deux derniers groupes d'âge représentent entre 19 et 24% de leur année de naissance. La fin de l'alerte ne peut donc pas encore être sonnée.

Formation plus élevée – IMC moins élevé

L'étude montre aussi que les conscrits au statut professionnel socio-économique plus élevé (professions universitaires, étudiants, etc.) sont plus grands en taille et ont un IMC inférieur. En revanche, les valeurs IMC élevées sont surreprésentées chez les conscrits à faible statut professionnel. Néanmoins, tous les groupes montrent une stabilisation de l'IMC à parts égales.

Différences régionales

Les valeurs IMC varient non seulement en fonction du statut socio-économique mais aussi en fonction de la localisation régionale. Des valeurs IMC relativement faibles apparaissent dans les districts du lac Léman, du lac de Zurich et du lac de Zoug, en Suisse orientale ainsi que dans certaines parties des Grisons et du Valais. En revanche, les conscrits des districts du Tessin, du Nord-Ouest du Plateau (de Fribourg à Berne, Soleure, Bâle-Campagne et Argovie) et en partie du Jura, présentent des valeurs d'IMC supérieures.

À un niveau géographique inférieur, les résultats indiquent un IMC plus élevé pour les conscrits de communes de la grande région du nord-ouest de la Suisse, de l'Espace Mittelland, de la Suisse centrale et en partie du Tessin, pour ceux ayant une résidence rurale ou agricole ou habitant une commune au faible indice socio-économique (Swiss-SEP), pour ceux résidant dans une commune de faible revenu d'équivalence ou dans une commune où la vente de pommes-chips et de boissons sucrées est plus élevée que celle de fruits et légumes et, enfin, pour ceux habitant une

commune ne disposant pas d'un accès aisé à des centres de remise en forme.

Bonne base de données

La limitation la plus importante de l'étude est que les résultats ne valent que pour les hommes suisses âgés de 18 à 21 ans et qu'ils ne permettent aucune conclusion pour les femmes, ni pour les groupes d'âge plus élevés ou plus jeunes, ni pour les hommes n'ayant pas la nationalité suisse. De plus, l'IMC ne permet pas de distinguer si sa valeur élevée provient de la masse musculaire ou de la masse grasseuse d'un individu. L'IMC est néanmoins tout à fait adapté aux études sur la population, car il est fortement corrélé au taux de graisse corporelle au niveau des groupes de population. En raison de leur représentativité et des normes d'enquête cohérentes, les données de l'IMC des conscrits représentent donc une très bonne base pour un monitoring de la surcharge pondérale.

Contact: section Nutrition et activité physique, OFSP, Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB), moseb@bag.admin.ch

Soutien à des projets pour une mobilité innovatrice et durable

Mobilité favorisant l'activité physique. Dans le cadre du centre de services pour une mobilité innovatrice et durable, l'Office fédéral de la santé publique soutient, avec cinq autres offices fédéraux, des projets de mobilité durable, innovatrice et favorisant l'activité physique. Le délai de dépôt des dossiers de demande de financement d'un projet dans le cadre de l'actuelle procédure de soumission a été fixé à fin mars 2014.

Le Centre de services pour une mobilité innovatrice et durable soutient des projets portant sur des formes et des offres de mobilité durable. Ses activités se focalisent sur des solutions de transport intermodales et sur les interfaces entre les différents modes de transport. Les projets doivent améliorer la capacité et la durabilité du système des transports et favoriser l'activité physique de la population. Un montant de 500'000 CHF est mis à disposition chaque année pour des projets.

L'OFSP soutient trois d'entre eux:

La commune en mouvement (Saint-Gall)

La santé et le mode de déplacement, les risques d'accidents et de chutes ainsi que la durabilité de la mobilité sont influencés de manière déterminante par l'infrastructure d'une commune. L'élément central du projet «La commune bouge» est un catalogue de mesures visant des changements structurels pour encourager la mobilité par sa propre force musculaire, en particulier chez les enfants et les adolescents, mais aussi chez les adultes, les personnes âgées et les personnes handicapées. La ville de St-Gall et 11 autres communes du canton ont participé au projet, avec les groupes cibles.

Gestion de la mobilité dans des quartiers d'habitation (Zurich)

La plupart des déplacements commencent et finissent à la maison. En conséquence, c'est à la maison que l'on décide de son mode de mobilité. L'accès aux moyens de transport et l'offre de



mobilité sur le lieu d'habitation sont des facteurs déterminants pour le choix. Une gestion de la mobilité dans les quartiers d'habitation pourrait donc influencer les modes de déplacement des habitants.

La gestion de la mobilité de la coopérative d'habitation «Familiengensenschaft Zürich» (FGZ) est un projet de démonstration qui vise à révéler la marge de manœuvre des coopératives et des propriétaires d'immeubles. La phase I a été consacrée à l'étude des infrastructures existantes (transports publics, places de stationnement, voies piétonnes, infrastructures pour vélos, desserte, etc.), aux habitudes de mobilité des habitants ainsi qu'à leurs besoins et à leur réceptivité à la promotion d'une mobilité durable et encourageant l'activité physique. La phase II s'est penchée sur les champs d'action possibles de la FGZ et sur l'élaboration de mesures. La phase III a été consacrée à la mise en œuvre des mesures sélectionnées, en étroite collaboration avec l'administration de la coopérative.

Réduction des kilomètres TIM (Wiedikon, ZH)

L'objectif de ce projet qui court jusqu'en 2015 est de réduire de 10% à long terme et de manière stable le nombre de kilo-

mètres du transport individuel motorisé (TIM) à Alt-Wiedikon und Friesenberg (ZH). Une analyse a permis d'identifier trois obstacles majeurs s'opposant à une réduction volontaire des kilomètres TIM:

- a) des coûts induits élevés: p. ex. moins de confort et de sécurité, prix plus élevé;
- b) un blocage social: repousser la responsabilité («les autres d'abord») ou conscience du peu d'influence personnelle («une goutte d'eau dans l'océan»);
- c) la force de l'habitude: on en reste au stade de l'intention sans passer à l'action.

Pour surmonter ces obstacles, trois mesures sont testées quant à leur efficacité psychologique:

- a) l'information: les offres concrètes de transports publics et de mobilité douce attirent l'attention sur les comportements possibles et la détournent des coûts induits;
- b) la persuasion: des arguments convaincants montrent ce que d'autres font déjà (il devient plus difficile de s'exonérer d'agir) et ce que de petites économies peuvent signifier au niveau global (augmentation de la conscience de pouvoir vraiment contribuer);

- c) le contrat «tout le monde ou personne»: par un tel contrat, une personne s'engage à agir si un certain nombre d'autres personnes s'y engagent également. La garantie que d'autres personnes poursuivent le même objectif freine l'envie de s'exonérer de sa responsabilité et renforce le sentiment d'efficacité personnelle. L'engagement permet de lutter contre les habitudes.

Les descriptions des projets ainsi que les rapports finaux des projets «La commune en mouvement» et «Gestion de la mobilité dans des quartiers d'habitation» peuvent être consultés sur le site Internet du Centre de services pour une mobilité innovatrice et durable. Le projet sur la réduction des kilomètres TIM est également consultable sur le site de la ville de Zurich.

Dépôt avant le 31 mars 2014

La 9^e procédure de soumission est ouverte. Les demandes de cofinancement de projet doivent être déposées avant le 31 mars 2014. Des responsables des offices impliqués, OFEN, ARE, OFROU, OFEV, OFT et OFSP évaluent les demandes et prennent les décisions. Tous les renseignements utiles et les formulaires de demande sont disponibles sous www.are.admin.ch/dienstleistungen/00908

Liens:

www.are.admin.ch/dienstleistungen/00908 (Centre de services)
www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/gemeinde_bewegt (Commune en mouvement)
www.energieforschung-zuerich.ch (Réduction des kilomètres TIM)

Contact à l'OFSP: Gisèle Jungo, section Nutrition et activité physique. gisele.jungo@bag.admin.ch

Contact externe: Peter Schild, section Politique des transports, ARE, peter.schild@are.admin.ch

Swiss Quality Award 2014: Envoyez vos projets dès maintenant!

Innovation. Le Swiss Quality Award distingue chaque année des projets consacrés à la qualité. Il offre une vitrine aux pionnières et pionniers qui font preuve de créativité et s'engagent sur des voies novatrices pour les démarches qualité.

Grâce à lui, de nombreuses activités en matière de qualité sont visibles et accessibles par un large public. Attribué conjointement par la Fédération des médecins suisses (FMH), l'Institut de recherche évaluative en médecine (IEFM) de l'Université de Berne et la Société

suisse pour le management de qualité dans la santé (SQMH), le Swiss Quality Award se décline en trois catégories distinctes: secteur ambulatoire, secteur hospitalier et projet intersectoriel; chaque catégorie étant dotée d'un prix de 10'000 francs. En outre, une récompense d'une valeur de 2'000 francs est décernée pour le meilleur poster.

Swiss Quality Award – davantage qu'une récompense

En plus de présenter les projets récompensés, la plateforme www.swissqualityaward.ch met également en ligne les

divers projets qualité qui nous ont été soumis. Ce site internet et la remise des prix incitent à la mise sur pied ou à la poursuite de projets passionnants, ils nourrissent le débat spécialisé et créent le lien entre les responsables qualité du domaine de la santé. Au final, un échange accru des connaissances pratiques augmente la qualité de la prise en charge médicale et bénéficie aussi bien aux patientes et patients qu'aux professionnels de la santé.

Délai d'inscription à fin avril

Vous avez mis en œuvre un projet novateur en matière de gestion de la qualité

dans une clinique, un cabinet médical, un home, une organisation médicale ou une entreprise et vous aimeriez le faire connaître à un large public? Alors n'hésitez pas à vous inscrire au Swiss Quality Award 2014. Ce n'est pas la taille du projet qui est déterminante mais son efficacité! Le délai d'inscription est fixé au 30 avril 2014.

Pour de plus amples informations: www.swissqualityaward.ch.

