

# spectra

113



## Santé psychique

### 2 Coordonner et mettre en réseau

Selon les estimations, en l'espace d'une année, jusqu'à un tiers de la population suisse est touchée par un trouble psychique: troubles du comportement alimentaire, troubles de l'anxiété, dépression et autres troubles graves. Les troubles psychiques font ainsi partie des maladies les plus fréquentes et les plus limitatives. De plus, ils génèrent des coûts directs et indirects de près de 20 milliards de francs chaque année en Suisse, notamment en raison de l'absentéisme au travail ou de départs à la retraite anticipée. Une prévention efficace des troubles psychiques ne peut se faire sans une bonne coordination et une mise en réseau de tous les acteurs. «spectra» montre comment la Confédération relève le défi.

### 4 Sensibiliser et déstigmatiser

Les relations avec des personnes souffrant de dépression, de troubles anxieux ou de psychoses suscitent souvent chez celles qui ne sont pas concernées une certaine gêne, un malaise, voire du rejet. De ce fait, la peine est double pour les personnes malades: elles souffrent non seulement de leur maladie mais aussi de la peur d'être stigmatisées. S'il est vrai que les troubles psychiques ont gagné en visibilité et en attention ces dernières années, ils n'en restent pas moins un tabou bien ancré. De nombreuses organisations en Suisse lancent des actions intéressantes pour sensibiliser la population aux troubles psychiques et pour éviter leur stigmatisation. «spectra» fait un petit tour d'horizon des campagnes.

### 12 Mieux vaut prévenir que guérir

Vivre plus longtemps n'a pas toujours que des bons côtés: plus les personnes vieillissent, plus elles souffrent de maladies non transmissibles (MNT) comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les affections respiratoires chroniques ou les maladies musculo-squelettiques. Actuellement, les MNT touchent près d'un quart de la population en Suisse, soit environ 2,2 millions de personnes, et sont responsables de 80% de l'ensemble des dépenses de santé. Pour réagir à ce défi, le Conseil fédéral et les cantons ont adopté la Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

# Engagement accru en faveur de la santé psychique

**Santé psychique et politique de la santé.** Les maladies psychiques sont la cause de grandes souffrances, tant pour les personnes directement concernées que pour leurs proches. Réduire ces souffrances et les coûts économiques induits nécessite un engagement accru, une meilleure coordination des activités existantes ainsi qu'une mise en réseau renforcée de tous les acteurs du domaine de la santé psychique.

La santé psychique réunit de nombreux aspects: bien-être personnel, satisfaction, confiance en soi, compétences sociales, capacité à accomplir les tâches quotidiennes et capacité de travail. Se sentir psychologiquement en bonne santé, c'est être capable d'exploiter ses capacités cognitives et émotionnelles et d'entretenir des relations interpersonnelles. Or, un grand nombre de personnes n'en sont pas capables, parce qu'elles ne jouissent pas d'une santé psychique optimale: en prévalence annuelle, jusqu'à un tiers de la population suisse souffre d'un trouble psychique. Une souffrance qui se répercute sur tous les domaines de la vie quotidienne, sur la capacité de travail, sur les relations avec les proches, aussi. Largement répandus, les troubles psychiques comptent parmi les maladies les plus limitatives. Les plus fréquents sont les troubles anxieux et les dépressions. Actuellement, entre un tiers et la moitié des personnes touchées recourent à une aide professionnelle. Cette réticence à rechercher et à accepter de l'aide s'explique sans doute par un dé-



ficit d'information sur les possibilités de traitement, mais aussi par la stigmatisation toujours aussi forte des personnes qui souffrent de troubles psychiques.

## La prévention, source d'économies

Les maladies psychiques ont un coût macroéconomique élevé. Il s'agit principalement de coûts indirects dus aux pertes de productivité ou à l'absentéisme pour maladie, à des versements de rente, à des décès prématurés ou aux soins apportés aux proches. De premières évaluations pour la Suisse chiffrent les coûts indirects des troubles psychiques, démence comprise, à 13 milliards de francs en 2011. En ce sens, la prévention soulage non seulement de beaucoup de souffrances, mais elle est aussi rentable, comme la stratégie «Santé2020» du Conseil fédéral le constate:

moins de troubles psychiques entraîneraient une baisse des coûts pour l'assurance maladie et pour d'autres branches des assurances sociales comme l'assurance invalidité, mais aussi pour les familles ou pour l'économie. La prévention des troubles psychiques est un défi qui nécessite une collaboration intense de tous les acteurs, au sein et en dehors du système de santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) s'engage tant dans la promotion de la santé psychique que dans les soins et le traitement de personnes atteintes de troubles psychiques.

## Réseau Santé Psychique Suisse

Le Réseau Santé Psychique Suisse (RSP) a été créé en décembre 2011 pour améliorer la coordination et les échanges entre tous les acteurs du domaine de la santé psychique. Le nombre de membres

est en croissance constante. À ce jour, le réseau compte 170 membres parmi lesquels des cantons, des entreprises et des organisations privées. Le RSP gère les droits d'utilisation du matériel de l'«Alliance contre la dépression» et de la campagne «10 pas pour la santé psychique». Les documents de l'alliance se fondent sur plusieurs niveaux d'intervention:

- Information du public
- Formations continues pour les médecins et pour d'autres multiplicateurs comme les enseignants, les aumôniers, etc.
- Soutien à la formation de groupes d'entraide

La campagne «10 pas pour la santé psychique» a été créée par Pro mente Oberösterreich et importée en Suisse par le canton de Zoug. Elle fournit, à l'aide de pictogrammes simples, des pistes de réflexion sur ce que chacune et chacun peut faire pour préserver sa propre santé psychique (illustration). Les deux offres sont mises à la disposition des membres du RSP à titre gratuit.

## Identification des besoins d'action

En 2014 et 2015, l'OFSP, la CDS et la fondation Promotion Santé Suisse ont élaboré le rapport «Santé psychique en Suisse: état des lieux et champs d'action». Le rapport est une réponse au postulat 13.3370 «Mesures envisagées dans le domaine de la santé psychique en Suisse». Les priorités du rapport sont la promotion de la santé psychique, la prévention et le dépistage précoce de

## Forum

### La santé psychique au travail et par le travail

D'après des études, les troubles psychiques et leurs conséquences représentent en moyenne 3,2% des coûts totaux d'une entreprise. Pour 10% des entreprises, ce chiffre dépasse même 8%. C'est dire l'importance des répercussions que peuvent avoir des collaboratrices et des collaborateurs psychologiquement malades sur la charge financière d'une entreprise. Mais gardons-nous de considérer ces chiffres uniquement du point de vue de l'homo œconomicus, car ce phénomène a avant tout un aspect social: la pression psychique au travail est associée à une grande souffrance pour les personnes concernées, et il n'est pas rare que cette souffrance se répercute sur leur environnement familial et social. Les effets de troubles psychiques dépassent donc largement le cadre de la charge financière d'une entreprise. Les personnes présentant un trouble psychique ou une crise psychique ont besoin de soutien et de sécurité. Souvent, c'est en restant dans le monde du travail qu'elles trouvent justement ce soutien et cette sécurité. Et pour cela, l'employeur doit faire preuve de compréhension.

Les thèmes tels que la détection précoce de troubles psychiques chez les collaborateurs, le maintien au travail pour des malades psychiques et surtout leur réintégration sur le marché du travail sont d'une actualité brûlante. Preuve en sont les efforts répétés de révision de l'AI ou les débats politiques sur la répartition des responsabilités en la matière. Qui est responsable, et de quoi? L'économie, c'est-à-dire les employeurs, ou les employés qui sont eux-mêmes responsables de leur santé psychique? Ou encore les professionnels, c'est-à-dire l'AI et les assurances sociales, qui doivent se saisir du problème? À vrai dire, tous sont impliqués à un certain moment et jusqu'à un certain point. L'idéal est donc que ces acteurs collaborent et se fassent confiance mutuellement.

Les employeurs ont besoin de soutien dans leurs relations avec des collaborateurs souffrant d'un trouble psychique. S'ils reçoivent ce soutien, les collaborateurs concernés auront moins de craintes et davantage tendance à aborder leur problème, ce qui simplifie les choses pour rechercher l'aide adéquate

auprès de spécialistes. C'est pourquoi Pro Mente Sana a démarré, l'année dernière, un projet pilote qui a rencontré un large écho. Ce projet comprend les trois modules suivants, proposés ensemble ou, sur demande, individuellement:

### • Workshop information et sensibilisation

Durant une demi-journée, une équipe interdisciplinaire de Pro Mente Sana répond aux questions des employeurs et tente d'établir une première analyse de la situation.

### • Expliquer plutôt qu'exclure

Des équipes composées en triologie (personnes directement concernées, proches et professionnels) parlent, au cours d'un workshop de trois heures, de troubles psychiques vécus concrètement (par exemple épuisement professionnel ou dépression).

### • Implication de «pairs aidants»

Pro Mente Sana organise avec succès des formations de «pairs aidants», durant lesquelles des personnes ayant vécu un trouble psychique peuvent se former en tant que pairs. L'expertise qu'ils ont acquise grâce à leur parcours personnel et le fait qu'ils ont mené

jusqu'au bout leur processus de rétablissement personnel confèrent aux pairs une réelle authenticité. Ils peuvent ainsi assumer une fonction précieuse de trait d'union entre les employeurs et les employés.

Par ce projet, Pro Mente Sana souhaite participer à une gestion de la santé en entreprise qui dépasse le cadre du mobilier ergonomique.



Andreas Daurù, fondation Pro Mente Sana – Responsable Équipe psychosociale



troubles psychiques ainsi que leurs interfaces avec la prise en charge médicale. Les analyses ont montré que la Suisse fait déjà beaucoup pour la promotion et la préservation de la santé psychique. Il reste un besoin d'agir au niveau national dans les domaines suivants:

- Sensibilisation, information et déstigmatisation
- Renforcement et optimisation des activités de promotion de la santé, de prévention et de dépistage précoce en particulier dans des phases de transition de la vie et lors d'événements critiques
- Coordination des acteurs
- Bases de connaissances

### Développement des structures d'offre

En mars 2016, le Conseil fédéral a adopté les recommandations sur le développement des structures d'offres de traitement des troubles psychiques dans le rapport «Avenir de la psychiatrie en Suisse». À l'avenir, la Confédération entend promouvoir la coordination des offres, améliorer la qualification des professionnels et consolider les données disponibles sur les soins.

### Plan d'action pour la prévention du suicide

Chaque année, près d'un millier de personnes décèdent de suicide non assisté. Les actes suicidaires ont lieu la plupart du temps dans un état de crise psychique et ne sont que très rarement des actes mûrement réfléchis. L'OFSP, la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) et



la fondation Promotion Santé Suisse élaborent depuis 2014 un plan d'action prévention du suicide. Le plan d'action fait suite à la motion Ingold 11.3973 «Prévention du suicide. Mieux utiliser les leviers disponibles». Il vise à réduire de manière durable le nombre de suicides non assistés et les tentatives de suicides en Suisse. Il sera soumis au

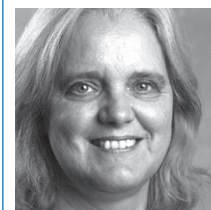
Conseil fédéral et au Dialogue Politique nationale de la santé d'ici fin 2016 pour approbation. Sa mise en œuvre est prévue pour 2017.

Contact: Chantale Bürli et Esther Walter, section Politique nationale de la santé, chantale.buerli@bag.admin.ch et esther.walter@bag.admin.ch

### En première ligne

Celui ou celle qui s'occupe de thèmes de santé prend très vite conscience de l'importance de la santé psychique. La santé psychique a une influence déterminante sur notre bien-être. En revanche, des troubles psychiques peuvent porter significativement atteinte à notre qualité de vie et en particulier à nos relations avec l'entourage. Ce constat a conduit, ces dernières décennies, à des projets et des initiatives variés dans la prévention et la promotion de la santé, dans la prise en charge, mais aussi dans la formation et dans le monde du travail. La santé psychique est par ailleurs devenue un thème incontournable de la politique de santé. Aujourd'hui, la Confédération et les cantons reconnaissent que les troubles psychiques entraînent une lourde charge de morbidité et qu'il faut protéger et promouvoir la santé psychique au même titre que la santé physique. La stratégie du Conseil fédéral «Santé2020» thématise également la santé psychique et insiste particulièrement sur l'environnement professionnel: il faut aider les personnes souffrant de troubles psychiques de manière à éviter une exclusion du processus du travail en cas de problèmes. L'Office fédéral de la santé publique collabore étroitement et avec succès avec la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) et la fondation Promotion Santé Suisse. Ils ont rédigé, l'année dernière, le rapport commun «Santé psychique en Suisse», qui contient les mesures prévues pour les années à venir. Actuellement, un plan d'action pour la prévention du suicide est à l'étude. Bien que le taux de suicides soit en baisse en Suisse ces dernières années, il est possible de faire encore plus pour continuer à réduire durablement les suicides et les tentatives de suicide. Les offres de prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques bénéficient d'une attention accrue. Selon le rapport «Avenir de la psychiatrie en Suisse», rédigé en mars 2016 par le Conseil fédéral en réponse à un postulat, la Suisse dispose d'une prise en charge psychiatrique de grande qualité. Mais le rapport montre qu'il subsiste un potentiel d'amélioration.

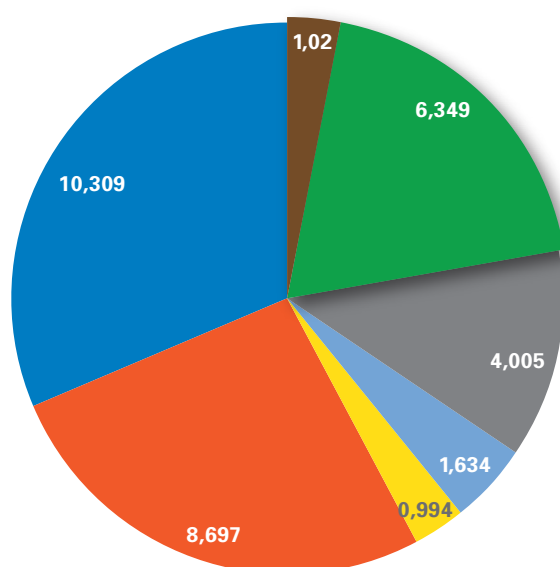
Je suis persuadée que les mesures prévues d'ici 2020 en collaboration avec les cantons, la fondation Promotion Santé Suisse et des organisations privées permettront de réaliser des progrès importants pour la santé psychique de la population.



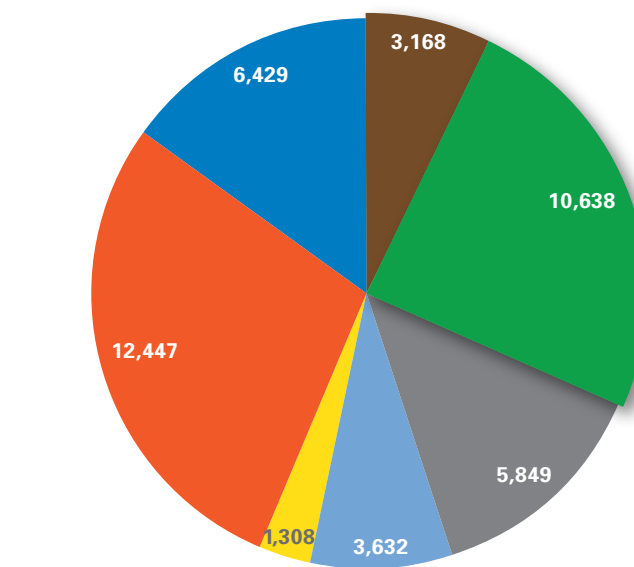
Margreet Duetz Schmucki  
responsable de la section  
Politique nationale de la santé  
Office fédéral de la santé publique

### Infographie

#### Coûts directs et indirects des troubles psychiques et autres maladies non transmissibles (MNT) en Suisse (en 2011, en milliards de francs)



Coûts directs



Coûts indirects (estimation maximale)

- Démence
- Troubles psychiques
- Cancers
- Maladies chroniques des voies respiratoires
- Diabète
- Maladies musculo-squelettiques
- Maladies cardio-vasculaires

Source: «Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz», ZHAW, Université de Zurich et Polynomics, 2014

# Agir contre la stigmatisation des troubles psychiques

**Projets/Journées d'actions.** S'il est vrai que l'attention portée aux troubles psychiques a fortement augmenté ces dernières années, des maladies comme la dépression, le burnout ou les psychoses font toujours l'objet de stigmatisation et de tabou. Faute de bases légales, la Confédération ne peut guère intervenir de manière préventive. C'est pourquoi de nombreuses ONG s'engagent au travers de campagnes et autres activités en faveur de la prévention, de la déstigmatisation et de l'information dans le domaine des troubles psychiques. Petit tour d'horizon.

## «Comment vas-tu?» (Pro Mente Sana/Canton de Zurich)

En parler est souvent le premier pas pour soulager ou guérir des maladies psychiques. Pourtant, de nombreuses personnes concernées ont précisément beaucoup de peine à faire ce premier pas. La campagne «Comment vas-tu?» est actuellement conduite par Pro Mente Sana et les cantons de Zurich, Argovie, Berne, des Grisons, de Lucerne, Schwyz et Thurgovie ainsi que par la Coordination Romande des Associations d'Action en Santé Psychique (CORAASP). Depuis 2013, les affiches sont complétées par un site Web qui donne des conseils pour en parler, destinés aux personnes concernées et à leur entourage. Le site fournit également d'autres informations sur les différents troubles psychiques, sur les possibilités de prévention et sur la manière de trouver de l'aide. Les premières vagues de la campagne ont porté sur les thèmes du travail et de la psyché. Un nouveau sujet sera traité à partir de l'automne 2016.

[www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

## «Wahn oder Wirklichkeit» (psychose ou réalité) (canton de Bâle-Ville)

La campagne «Wahn oder Wirklichkeit – für Sie ein Plakat, für Psychose-Erkrankte Realität» a été lancée en 2014 par le canton de Bâle-Ville. Pour illustrer le propos, 30 affiches représentant les symptômes d'une psychose schizophrène. Des éléments surréalistes ont été intégrés dans une scène quotidienne, comme une silhouette sombre dans un magasin de vêtements ou un visage fantomatique au milieu d'un lierre. L'objectif est de sensibiliser la population aux troubles schizophrènes, de susciter l'empathie pour les personnes concernées et de faire savoir que les psychoses schizophrènes peuvent être soignées et sont souvent guérissables. La campagne d'affichage est accompagnée d'informations plus approfondies et d'une brochure sur le sujet.

[www.alles-gute-basel.ch](http://www.alles-gute-basel.ch)

## «Je suis vide» (Pro Infirmis)

Une dépression ou un autre trouble psychique peut être tout aussi handicapant pour les personnes touchées que pour leurs proches. Actuellement, environ un tiers des cas traités par Pro Infirmis, la plus grande organisation pour les per-



**Nous parlons de santé et de maladies psychiques.**

CONSEILS POUR L'ENTREVUE

SANTÉ PSYCHIQUE

COMPRENDRE LES MALADIES

TROUVER DE L'AIDE ET EN DONNER

LA CAMPAGNE



sonnes handicapées de Suisse, sont liés à des problèmes psychiques. Avec le film «Je suis vide», Pro Infirmis met en avant le thème des maladies psychiques qui font partie de sa campagne lancée en 2014. Le court-métrage montre une journée de la vie d'un homme profondément dépressif, qui parvient à peine à s'arracher à son lit, s'enferme par peur des contacts avec les autres et n'a plus de sentiments.

Sous le slogan «Rapprochez-vous», la campagne veut susciter la réflexion et inviter à faire le premier pas. Car, à la différence des handicaps physiques, les troubles psychiques sont pratiquement indécélables par Monsieur et Madame Tout-le-monde.

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

## 10 pas pour la santé psychique (Réseau Santé Psychique Suisse, RSP, canton d'Argovie)

La campagne «10 pas pour la santé psychique» fournit des pistes de réflexion pour promouvoir de manière individuelle la santé psychique et les illustre au moyen de pictogrammes. Depuis mi-2014, le RSP a acquis les droits d'utilisation des pictogrammes qu'elle met à la disposition de ses membres à titre gratuit. Le projet, initié par Pro mente Oberösterreich, a été introduit en Suisse par le canton de Zoug. Cette année, le canton d'Argovie a tourné un court-métrage montrant les dix pas qui peuvent être entrepris au quotidien pour préserver sa santé psychique.

Lien Réseau: [www.npg-rsp.ch/fr/](http://www.npg-rsp.ch/fr/)

Lien Canton d'Argovie: [www.ag.ch](http://www.ag.ch)

## «Stop cyber-mobbing» (Pro Juventute)

Moqueries par SMS ou calomnie sur Facebook, les attaques subies sur Internet infligent des blessures psychiques réelles et profondes. La campagne «Stop cyber-mobbing» (2012) de Pro Juventute sensibilise les jeunes et leur montre qu'ils peuvent trouver de l'aide en composant le numéro d'urgence 147. La campagne explique ce qu'est le cyber-mobbing aux parents et aux enseignants et leur indique comment ils peuvent soutenir les jeunes. Pour sensibiliser l'ensemble de la population, la campagne utilise divers canaux: une plateforme de campagne, un spot télévisé, des affiches,

une action Facebook et des aide-mémoire et fiches d'information.

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)



## «Stop au suicide des jeunes!» (Pro Juventute)

Le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes en Suisse. Chaque jour, au moins deux enfants ou adolescents aux intentions suicidaires appellent la ligne Conseils + aide 147 de Pro Juventute. C'est pourquoi, en 2011, Pro Juventute a lancé une campagne nationale de prévention du suicide des jeunes visant à sensibiliser le grand public à cette question et à attirer l'attention sur l'aide immédiate que peut apporter la ligne téléphonique 147. La campagne se compose d'un spot TV, d'informations à l'adresse des écoles et des lieux de rencontre des jeunes et d'une plateforme de campagne comportant des informations sur les services de consultations et autres sur le sujet.

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

## «Espace de liberté – Plus d'espace pour les enfants» (Pro Juventute)

L'espace de liberté est un droit fondamental garanti par l'article 31 de la Convention des Nations Unies relatives aux droits de l'enfant. La campagne de

Pro Juventute «Espace de liberté – Plus d'espace pour les enfants» a pour objectif d'octroyer ce droit aux enfants et de sensibiliser les parents, les enfants et les décideurs à créer davantage de place pour les enfants dans l'espace public et à les façonner pour qu'ils deviennent des lieux de vie adaptés aux enfants. Les enfants doivent pouvoir contribuer activement à la conception de ces espaces. La campagne se compose d'affiches, d'une application, de chasses au trésor pour les enfants ainsi que de deux aide-mémoires, l'un destiné aux enfants, l'autre aux adultes et aux spécialistes.

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

## «Pour ceux que la chance a abandonnés» (Armée du Salut)

Dans le cadre de sa campagne «Pour ceux que la chance a abandonnés», l'Armée du Salut attire l'attention sur les victimes de burnout et de mobbing. Au travers de ses «annonces bouchon», l'Armée du Salut sensibilise la population à la situation de personnes qui connaissent des problèmes et des troubles psychiques. Des annonces bouchon sont à disposition des médias qui désirent soutenir l'action de l'Armée du Salut.

[www.heilsarmee.ch](http://www.heilsarmee.ch)

## «Maladie psychique? Pas de tabou» (Werner Alfred, Fondation Selo, soutenu notamment par le canton de Zoug)

Au travers d'«aides à la parole» créatives, la campagne «Maladie psychique? Pas de tabou!» veut donner le courage de parler. La campagne utilise de manière ludique des objets auxquels elle donne la parole et qui verbalisent leurs problèmes: «Je suis cassé», dit le prospectus, «Je suis à terre», souffle un autocollant par terre, «Je n'ai plus de force», gémit une affiche qui s'affaisse. La campagne veut ainsi faire le lien avec la situation des personnes, inciter à prendre les souffrances psychiques au sérieux et donner le courage d'en parler ouvertement.

[www.kein-tabu.ch](http://www.kein-tabu.ch)

## Journées d'action

Le 10 octobre est la journée mondiale de la santé mentale. À cette occasion, plusieurs organisations en Suisse mettent en place chaque année diverses actions en lien avec ce thème. De plus, aux alentours de cette date et durant les mois d'automne, de nombreuses journées d'action ont lieu sur le thème de la santé psychique. Par exemple à Berne (Berner Aktionstage psychische Gesundheit), dans le canton de Soleure (Aktionstage psychische Gesundheit im Kanton Solothurn) ou d'Argovie, mais également en Suisse romande, comme les actions organisées par la CORAASP, entre autres. Partout ont lieu des conférences, des projections de films et des tables rondes, ainsi que des manifestations interactives comme des repas préparés et pris en commun, ou des ateliers-théâtre.

[www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)



# «Promouvoir la santé psychique n'est pas un luxe»

## Bref entretien avec Fabienne

**Amstad.** La psychologue du travail et responsable de l'équipe santé psychique chez Promotion Santé Suisse, nous parle de la manière dont la société considère les troubles psychiques, de la santé au travail et du devoir de chacun de veiller à sa propre santé psychique et à celle de son prochain.

**On estime que près d'un tiers de la population souffre d'un trouble psychique (prévalence annuelle). Trouvez-vous que ce thème, eu égard à cette ampleur et aux coûts générés à hauteur de 13 milliards par an, bénéficie de suffisamment d'attention publique?**

J'ai l'impression que l'on parle davantage des troubles psychiques depuis quelques années. Parfois, et souvent en lien avec un événement particulier, on écrit même des séries entières d'articles sur certains thèmes. Mais d'une manière générale, lorsque l'on parle de maladie ou de santé, on pense au côté physique et non au côté psychique. Pourtant, la santé comprend le corps et l'esprit de manière indissociable. Donc non, il est évident que les aspects psychiques de la santé méritent davantage d'attention.

**Le stress est un facteur important de troubles psychiques. Près d'un tiers des actifs ressentent souvent ou très souvent du stress au travail. Comment changer les choses?**

Lorsque l'on parle de stress au travail et de la manière de le réduire, il faut envisager divers aspects. Il faut d'abord identifier les problèmes qui se posent: les conflits, la course contre la montre, les problèmes d'organisation ou les lacunes dans l'échange d'information. Ensuite, il faut renforcer les ressources. Celles qui dépendent de la personne elle-même, par exemple sous forme de stratégies de gestion, ou de la situation. On s'aperçoit parfois que certaines personnes gèrent mieux les contraintes professionnelles lorsqu'elles disposent de la plus grande marge de manœuvre possible, c'est-à-dire lorsqu'elles peuvent décider elles-mêmes du moment et de la manière dont elles doivent exécuter une tâche.

Les ressources ont une influence positive directe sur le bien-être des personnes, car elles atténuent les problèmes. L'idéal consiste donc à réduire les contraintes et à renforcer au mieux les ressources. Ancrer systématiquement et durablement cette approche dans une entreprise, aide à maintenir la santé des collaborateurs. Aujourd'hui, de nombreuses entreprises s'engagent dans ce sens en faveur d'une gestion de la santé en entreprise.

**La santé au travail est un thème central pour la fondation Promo-**



**tion Santé Suisse. Pouvez-vous décrire brièvement votre engagement pour la santé psychique?**

Promotion Santé Suisse s'engage depuis plusieurs années dans le domaine de la Gestion de la santé en entreprise (GSE). Nous tentons de déployer nos produits GSE directement dans les entreprises qui servent ensuite de multiplicateurs. Par exemple, Promotion Santé Suisse a développé le label «Friendly Work Space» octroyé aux entreprises qui mettent en œuvre une GSE systématique et durable. Un autre produit largement répandu est l'instrument d'analyse du stress «S-Tool», qui mesure les contraintes, les ressources et le bien-être des collaborateurs. Les analyses de ces informations permettent de déduire des interventions ciblées et sur mesure pour l'entreprise.

**Quels objectifs vous êtes-vous fixés dans le domaine de la santé psychique pour les prochaines années?**

À long terme, nous voulons améliorer la santé de la population suisse. Nous voulons informer les gens, les motiver et leur donner les moyens de conduire une vie saine. Nous visons également un environnement social et structurel qui soutienne ce processus.

Le conseil de fondation de Promotion Santé Suisse a décidé de promouvoir aussi la santé psychique des enfants et des adolescents ainsi que des personnes âgées. C'est-à-dire que nous ne nous intéressons pas «uniquement» à la santé psychique de la population active. Dans cette optique, notre programme canto-

nal d'action sera augmenté, à partir de 2017, du thème santé psychique et du groupe cible des personnes âgées. Actuellement, le programme d'action est encore orienté sur l'alimentation et l'activité physique chez les enfants et les adolescents. Par sa décision, Promotion Santé Suisse souhaite contribuer à réduire les troubles psychiques.

La santé psychique est influencée par de multiples aspects. Compte tenu des nouveaux groupes cibles dans le domaine de la santé psychique, Promotion Santé Suisse voudrait contribuer

- à la bonne santé psychique des enfants et des adolescents, à ce qu'ils jouissent d'une bonne qualité de vie en termes de santé et qu'ils soient en mesure de maîtriser des situations de vie problématiques. En réduisant les différences de santé dues à l'origine socio-économique, l'objectif est de faire reculer les troubles psychiques et, par là, diminuer leurs conséquences financières;
- à ce que les personnes âgées conservent leur autonomie le plus longtemps possible et jouissent d'une bonne qualité de vie en termes de santé physique mais aussi psychique. Il faut réduire les troubles psychiques, les différences de santé dues à l'origine socio-économique et éviter les placements précoces en institution qui induisent des coûts de soins et des coûts médicaux élevés.

**Quels sont les principaux partenaires de Promotion Santé Suisse et comment les tâches sont-elles réparties?**

Pour Promotion Santé Suisse il est très important d'agir en réseau. C'est pourquoi nous travaillons avec de nombreux partenaires dans des domaines divers. Je ne peux pas tous les citer ici et me contenterai donc de quelques exemples dans le domaine de la santé psychique, à savoir les partenaires nationaux, comme l'Office fédéral de la santé publique, l'Office fédéral des assurances sociales, le Secrétariat d'État à l'économie ou la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé. Promotion Santé Suisse fait partie, avec ces organisations, des organismes responsables du Réseau Santé Psychique Suisse. De plus, nous collaborons régulièrement avec ces organisations pour des rapports nationaux comme le rapport «Santé psychique en Suisse: état des lieux et champs d'action» ou dans le cadre du plan d'action prévention du suicide.

Dans le domaine de la promotion de la santé en entreprise, Promotion Santé Suisse collabore avant tout avec des entreprises, des compagnies d'assurance et des sociétés de conseil.

Bien entendu, les cantons sont également des partenaires essentiels pour développer des programmes d'action cantonaux. Sans oublier, évidemment, les nombreuses organisations non gouvernementales qui se préoccupent du thème de la santé.

**Quel message personnel souhaiteriez-vous transmettre aux lectrices et aux lecteurs de spectra?**

Je voudrais faire reconnaître la santé psychique comme un aspect important de la vie et de la qualité de vie de chaque individu. Je voudrais faire comprendre que promouvoir la santé psychique n'est pas un luxe, mais un devoir indispensable et vital qui nous incombe à tous. Par «tous», je ne veux pas dire seulement les organisations actives dans le domaine de la santé, mais chacune et chacun d'entre nous, que ce soit en tant que voisin, amie, père, fille, supérieur hiérarchique ou collègue, bref, en tant que membre de la société.

# Joachim Eder: «Parler de santé psychique ne vous rapporte pas de lauri

**Interview Joachim Eder.** Il représente le canton de Zoug depuis cinq ans au Conseil des Etats et s'engage depuis des décennies en faveur de la santé psychique et pour la prévention. «spectra» a rencontré le Conseiller aux Etats Joachim Eder au Palais fédéral pour un entretien sur le groupe parlementaire «santé psychique», sur la difficulté à traiter de ce sujet en politique, mais aussi sur de possibles solutions pour vaincre les préjugés et la stigmatisation.

**spectra: Les troubles psychiques font partie des souffrances les plus répandues en Suisse. Dès lors, notre pays accorde-t-il suffisamment d'attention à la santé psychique?**

**Joachim Eder:** Non, absolument pas. C'est aussi pour cela, entre autres, que je me suis tellement engagé pour la promotion de la santé et la prévention lorsque j'étais conseiller d'Etat de Zoug et que je continue à le faire maintenant en tant que conseiller aux Etats. Je n'aime pas les grandes envolées, mais j'ai dit, au début de mon mandat de conseiller d'Etat, que nous investissions déjà suffisamment d'argent dans la médecine réparatrice et beaucoup trop peu dans la prévention et la promotion de la santé, avec seulement 2,3% des dépenses de santé. Une situation complètement disproportionnée! Directeur de la santé du canton de Zoug, j'avais réussi, à l'époque, à accorder une plus haute priorité politique à la prévention et à la promotion de la santé, et à convaincre aussi le gouvernement et le parlement de la nécessité d'un engagement accru. Mais ce thème a encore beaucoup de re-

## Notre interlocuteur

Joachim Eder, né en 1951, a travaillé 26 ans comme professeur du secondaire ainsi que comme conseiller en toxicomanie. Il est également impliqué dans le sport, par exemple à titre d'entraîneur des handballeuses du LK Zug et de l'équipe nationale féminine. De 1983 à 2001, il siège au parlement du canton de Zoug. En octobre 2001, Eder est élu au gouvernement cantonal de Zoug où il prend la direction de la santé. En 2002, 2006 et 2010 il est réélu dans ses fonctions, chaque fois brillamment. En 2007/08, il dirige le gouvernement en tant que Landammann. Il préside également Promotion Santé Suisse ainsi que la conférence des directeurs cantonaux de la santé de Suisse centrale. En octobre 2011, Joachim Eder est élu au Conseil des Etats et se retire du gouvernement zouglois. Depuis, il se consacre à la politique fédérale, notamment comme vice-président de la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique (CSSS).

Joachim Eder est marié et père de quatre enfants.

tard au niveau fédéral. Peut-être, parce qu'il ne rapporte pas beaucoup de lauriers. C'est souvent la volonté politique



«Les entreprises ont adhéré aux programmes pour la promotion de la santé lorsqu'elles ont compris que ces programmes étaient rentables à moyen et long terme.»

qui manque. Celle du Parlement et non du Conseil fédéral, car les trois conseillers fédéraux Couchepin, Burkhalter et Berset se sont fortement engagés pour la loi sur la prévention. Malheureusement, c'est le Conseil des Etats qui lui a porté l'estocade. Certes, il a dit oui à la loi, mais a complètement sapé la base financière en refusant à une courte majorité le frein aux dépenses. Je n'ai absolument pas compris cette attitude, d'autant plus que le Conseil des Etats est la chambre des cantons.

## Pourquoi la prévention a-t-elle tant de peine dans la politique?

Dans les milieux politiques, prévention rime souvent avec mise sous tutelle et privation de liberté. Ce qui, de mon point de vue, est complètement faux. En tant que directeur de la santé, j'ai toujours veillé à conduire nos actions avec des organisations non étatiques pour éviter, justement, que la population ait ce sentiment de mise sous tutelle par l'Etat. C'était la clé du succès. Par exemple, nous avons, avec l'union des arts et métiers et avec «Wirtschaft Zug» développé et conduit des programmes pour la promotion de la santé en entreprise. Les entreprises y ont adhéré lorsqu'elles ont compris que ces programmes étaient rentables à moyen et long terme. Il ne faut pas gaspiller son énergie à prêcher des convertis, mais convaincre ceux qui ne croient pas à la prévention... un travail de longue haleine.

## À quoi ressemble ce travail dans votre cas?

Je vais en personne à la rencontre des opposants à la prévention et je recherche le dialogue. Je suis très tenace. Il faut lutter et être vraiment convaincu de la chose. Dans le canton de Zoug, j'ai eu la chance de pouvoir gagner les autorités à la cause de la prévention et de la promotion de la santé. Ainsi, il a été relativement simple de prendre des mesures constructives visant à prévenir les

suicides au pont de Lorzettobel ou sur les voies ferrées à proximité de la clinique psychiatrique, sans doute aussi parce qu'elles s'intégraient dans un concept pluriannuel cohérent.

## Vous avez cofondé le groupe parlementaire «santé psychique» dont vous êtes aussi le co-président. Que souhaitez-vous atteindre avec ce groupe?

Il ne faut pas surestimer ce groupe qui n'est qu'un parmi 250 autres groupes parlementaires. L'objectif est de sensibiliser le Parlement à des thèmes qui touchent à la santé psychique. Nous sommes un lien entre les parlementaires et les professionnels de la santé qui nous soutiennent. Le groupe compte environ 20 membres, pratiquement autant d'hommes que de femmes, de tous les partis et de toutes les régions de Suisse. Cette diversité était importante pour moi. La prévention et la promotion de la santé ne doivent pas être un domaine réservé aux partis de gauche et aux verts. Nous avons déjà obtenu certains résultats avec nos motions et nos interpellations, comme avec la motion de Maja Ingold qui sert à la prévention du suicide. Au début, nous entendions de toutes parts que nous n'avions aucune chance. Nous avons alors entamé un travail de dialogue intense. Nous sommes très bien préparés pour la nouvelle législature. Chacune et chacun dans le groupe est à son poste lorsqu'il faut défendre ou soutenir quelque chose.

## Quels sont aujourd'hui les plus grands problèmes dans le domaine de la santé psychique?

Un grand problème est l'inégalité persistante entre le traitement des maladies psychiques et celui des maladies somatiques. Je prends un exemple: un de mes collègues de travail a été hospi-



«Un de mes collègues de travail a été hospitalisé dans une clinique psychiatrique; très peu de mes autres collègues s'imaginaient facilement lui rendre visite. En revanche, s'il s'était cassé une jambe, ils seraient allés le voir très volontiers.»

talisé dans une clinique psychiatrique; très peu de mes autres collègues s'imaginaient facilement lui rendre visite. En revanche, s'il s'était cassé une jambe, ils

seraient allés le voir très volontiers, sans doute avec une bouteille de vin. Notre société n'est pas encore assez sensibilisée aux troubles psychiques. Un autre point est la prévention du suicide. Chaque année, près de 1400 personnes mettent fin à leurs jours en Suisse. Prenons maintenant le nombre de morts sur les routes en Suisse qui, en 2014, s'élevait à 243, c'est-à-dire nettement moins que par suicide. Pourtant, les investissements dans la prévention des accidents de la circulation sont nettement supérieurs à ceux dans la prévention du suicide, qui est très souvent une conséquence de troubles psychiques. Je ne veux pas dresser des morts contre d'autres, mais vous voyez bien que la part réservée à la prévention du suicide est pour le moins congrue. L'amélioration des conditions de travail en fait aussi partie.

## À propos du monde du travail: comment convaincre des entreprises de prendre des mesures de prévention dans le domaine de la santé psychique?

En prenant l'exemple de Zoug où l'on peut voir que la gestion de la santé en entreprise a été très bien acceptée par l'économie. Je ne parle pas de quelques coupes de fruits dans les salles de repos ou de mobilier de bureau ergonomique. Il s'agit de quelque chose de plus substantiel. Lorsque Promotion Santé Suisse a introduit le label «Friendly Work Space», de nombreuses entreprises et de grandes administrations ont participé. J'ai l'impression que certains employeurs importants ont compris depuis longtemps, en fait, l'importance de la promotion de la santé en entreprise. Il faut aborder les associations professionnelles et économiques avec détermination et élaborer des mesures ensemble. Si la prévention apparaît comme une ordonnance de l'Etat, il y aura des résistances.

## Comment voyez-vous le rôle de la Confédération dans le domaine de la santé psychique? L'Office fédéral de la santé publique devrait-il collaborer davantage avec l'économie privée?

À mon avis, oui. Si l'on veut gagner de potentiels opposants à une cause, il faut aller vers eux et développer quelque chose avec eux, ce qui abolit automatiquement les oppositions.

## Les malades psychiques sont stigmatisés et victimes de préjugés. Comment lutter contre cette situation?

Il faut lutter sans relâche à tous les niveaux et sur tous les fronts et fournir un travail d'information et de conviction. Il arrive souvent que les gens changent d'avis dès qu'un coup du sort frappe l'un des leurs. Au début de mes fonctions de directeur de la santé de Zoug, le Conseil fédéral Pascal Couchepin était le chef du Département de l'intérieur et, à ce titre, ministre de la santé. Il ne vou-





lait rien entendre de la prévention dans le domaine de la santé psychique. Il a changé d'avis lorsque l'ancien conseiller aux Etats et président du PLR, Rolf Schweizer, a été victime d'un burnout. Il a alors compris qu'il fallait faire quelque chose pour la santé psychique.

**En tant que libéral convaincu, où situez-vous la frontière entre la liberté personnelle d'un individu de mettre en jeu sa santé par un style de vie malsain et la responsabilité de l'Etat de veiller à la santé de la population?**

Pour moi, la responsabilité individuelle est le principe suprême. Chacun doit assumer ses actes et ses défaillances. Toutefois, cette responsabilité individuelle ne commence, à mon sens, qu'à la majorité; c'est pourquoi je m'engage en faveur d'une protection étendue et efficace de la jeunesse. Mais pour en revenir à votre question: la frontière se situe là où une personne majeure devient un fardeau, financier ou autre, pour la société en raison de son comportement. À ce moment, l'Etat doit intervenir et créer les conditions-cadres appropriées. Certains vont même plus loin en prônant que les patients dont la santé génère des coûts suite à un comportement fautif devraient eux-mêmes supporter ces coûts. L'initiative parlementaire Bortoluzzi a demandé, par exemple, que les personnes victimes de coma éthylique paient eux-mêmes leurs frais de traitement. J'ai combattu cette initiative

avec la plus grande détermination. Si nous acceptons ce principe dans le domaine de la santé, nous serons confrontés non seulement à des procédures interminables mais nous introduirons aussi un changement de paradigme complet. Il est pratiquement impossible de savoir sans ambiguïté ce qui est à l'origine d'une maladie, comme un comportement fautif, une prédisposition héréditaire ou autre chose.

**Où situez-vous cette frontière en lien avec le suicide ou avec le droit d'un individu à mettre fin lui-même à ses jours?**

Même en sécurisant au mieux tous les ponts et les voies ferrées et en prenant les meilleures mesures de prévention, nous ne pourrions pas empêcher que des individus mettent fin à leurs jours. Ce qui ne signifie pas que ces mesures de



«Notre société n'est pas encore assez sensibilisée aux troubles psychiques.»

sécurité ne servent à rien. Il est démontré, par exemple, que si des mesures de construction entravent quelqu'un dans sa volonté de sauter d'un pont, il ne recherchera pas une autre méthode. Visiblement, les personnes suicidaires ont une idée très claire de la manière dont elles veulent mettre fin à leurs jours. Mais ce n'est qu'un détail. L'Etat a le devoir de promouvoir la santé psychique par des conditions-cadres positives, par exemple par des outils de dépistage précoce, en sensibilisant la société à ces maladies, en réintégrant des malades dans la société ou en apportant son soutien à des organisations d'entraide. Autant de mesures étatiques qui n'ont absolument rien à voir avec une mise sous tutelle.

**En matière de sécurisation des voies ferrées, il s'agit non seulement de prévenir des suicides mais aussi d'éviter des chocs traumatiques aux conducteurs de locomotives.**

Oui, tout à fait. J'ai participé une fois à un événement organisé par les CFF où un conducteur de train a parlé de ce qu'il avait vécu. C'était poignant. C'est pourquoi je m'engage aussi pour que les personnes qui ont vécu ces situations servent davantage de messagers. Car tout ce qui sort de la bouche d'une personne concernée est plus impressionnant et plus efficace que ce que des politiciens ou des professionnels peuvent dire. Bien sûr, il est difficile de trouver ces messagers tant que les troubles psychiques seront aussi fortement stigmatisés. Et bien sûr, leur santé doit pouvoir le leur permettre.

**Les armes militaires sont souvent utilisées pour les suicides. L'initiative «Pour la protection face à la violence des armes» visait notamment aussi à prévenir les suicides. L'initiative a été refusée en 2011. Quelle est votre position à ce sujet?**

C'est une question difficile pour moi. Je suis très partagé, mais je pense qu'il est trop simple de réduire la thématique du suicide au problème des armes. Bien entendu, tout suicide évité me satisfait pleinement, mais je trouve excessif de vouloir incriminer systématiquement toutes les armes. Je suis davantage pour des mesures volontaires. C'est ce que nous avons fait dans le canton de Zoug et j'ai été étonné de voir que tant de gens ont remis leurs armes.

**Quels sont vos souhaits face au thème de la santé psychique en Suisse dans dix ans?**

J'espère que les cantons sont vraiment conscients qu'ils sont souverains en matière de santé et qu'ils doivent agir en conséquence, car la Confédération ne peut agir que là où il existe une base légale. Je souhaiterais aussi que l'on ne doive plus débattre, dans dix ans, de la manière dont nous devons intégrer les employeurs, car ils seront convaincus

depuis longtemps. Cela correspondrait à un changement de paradigme. Mon expérience personnelle dans mon petit canton me conduit à penser que cela est possible car il y a beaucoup de gens raisonnables dans les entreprises et les associations professionnelles.

**Que souhaitez-vous en matière de prise en charge des personnes touchées par des troubles psychiques?**

Que nous prenions davantage de temps pour elles, et pour nos semblables d'une manière générale. Que nous allions davantage à la rencontre les uns des autres. Je dis cela très consciemment, en tant que survivant de l'attentat du 27 septembre 2001 à Zoug. Avant cet événement déjà je m'engageais pour la promotion de la santé psychique, mais cette expérience de l'extrême m'a montré à quel point il est important de prendre du temps. Nous devons cesser de nous considérer les uns les autres comme des facteurs de productivité. Nous devons changer notre mode de penser. Cela éviterait probablement de nombreux troubles psychiques. Par ailleurs, je souhaite que les personnes touchées trouvent davantage le courage de re-



«Nous devons cesser de nous considérer les uns les autres comme des facteurs de productivité. Nous devons changer notre mode de penser. Cela éviterait probablement de nombreux troubles psychiques.»

joindre un groupe d'entraide. J'ai été invité une fois à une réunion d'un tel groupe. J'y ai vécu des choses incroyables. Je savais qu'il y avait d'autres invités et des professionnels, mais avec la meilleure volonté du monde, je n'ai pas réussi à distinguer les invités des membres du groupe. Je veux dire par là que de nombreuses personnes concernées ont peur qu'on reconnaisse d'emblée qu'elles ont un problème psychique ou qu'elles fréquentent un groupe d'entraide. Mais ce n'est absolument pas le cas. Elles ne sont pas différentes des personnes dites en bonne santé – et c'est ainsi que nous devrions nous comporter les uns avec les autres.



# Quel est le potentiel de prévention des addictions dans les PME?

**Prévention.** En Suisse, près de deux millions de personnes travaillent dans des petites et moyennes entreprises (PME). Ces dernières pourraient constituer la plateforme idéale pour sensibiliser un nombre important de personnes aux thèmes de la prévention.

Afin de recenser les mesures de prévention des addictions que les PME destinent aux personnes en formation notamment, puis de déterminer les besoins dans ce domaine, la fondation Addiction Suisse a réalisé deux enquêtes dans le cadre du Programme national alcool (PNA). Il s'agit, d'une part, d'un sondage quantitatif dans les micro-entreprises et les PME et, d'autre part, d'une analyse des besoins concernant la prévention des addictions pour les apprentis dans les PME, sachant que le PNA met l'accent sur la protection de la jeunesse.

## Situation dans les PME

L'enquête quantitative menée auprès de 875 établissements a révélé que les PME ne réservent pas une place très importante à la prévention des addictions, la majorité considérant que ce n'est pas de leur ressort. Les entreprises agissent principalement lorsque les problèmes surgissent et non pas à titre préventif : au moment de l'enquête, un établissement sur quatre seulement du secteur tertiaire (26,5%) et 15% des établissements

du secteur secondaire avaient mis en place des mesures de prévention. La grande majorité d'entre eux (80,5%) disposaient de règles et de conventions relatives à la consommation de substances psychotropes sur le lieu de travail. Pour justifier l'absence de mesures spécifiques, les entreprises ont le plus souvent déclaré qu'elles n'étaient pas confrontées à ce type de problème. Le manque d'expertise en la matière et le manque de contact avec des prestataires externes constituent d'autres motifs. Fait intéressant: la grande partie des PME n'avance aucun des arguments suivants: manque de temps, de volonté d'investir des ressources ou encore de confiance en l'efficacité d'une telle démarche. Cela signifie, qu'elles semblent ouvertes à cette thématique.

L'analyse des besoins révèle que la plupart des entreprises disposent uniquement de règles orales ou implicites sur la consommation de substances. Le cas échéant, les règlements qui s'appliquent spécifiquement aux apprentis portent sur la consommation d'alcool ou de tabac et sont plus sévères que pour les autres collaborateurs. Quelques entreprises distribuent des brochures et des dépliants sur le sujet.

## Offres de prévention destinées aux apprentis

Il ressort clairement des recherches réalisées pour cette analyse qu'il existe des offres destinées à sensibiliser les personnes en formation. La majorité de ces mesures s'adressent aux écoles professionnelles ou aux entreprises formatrices, mais peu directement aux apprentis. Si les résultats de l'enquête ne laissent pas apparaître un besoin d'offres supplémentaires, il manque toutefois une vue d'ensemble du matériel et des possibilités à disposition. Les mesures de prévention au sens strict sont rares en entreprise. L'accent est principalement mis sur le soutien apporté à l'entreprise formatrice, via des mesures de détection et d'intervention précoces, afin de gérer des situations de

collaborateurs présentant un risque (d'addiction). Certains services cantonaux de prévention des addictions proposent des conseils et des formations aux responsables hiérarchiques dans les entreprises, mais sans mettre l'accent sur les apprentis en particulier. Seules quelques offres de formation continue sont proposées aux enseignants des écoles professionnelles. Sur les 28 offres recensées dans le cadre de la recherche, la majorité ne concerne pas une substance spécifique. Près d'un quart des offres englobent également des thèmes sur la promotion de la santé. Trois organisations, à savoir le service AVJ («Au volant jamais»), la Suva (Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents) et Road Cross, abordent le sujet dans le contexte de la prévention des accidents. Parallèlement, il existe du matériel didactique destiné aux élèves du cycle moyen ainsi que des sites Internet d'information.

## Avis des experts

Dans le cadre de l'analyse des besoins qu'elle a menée, la fondation Addiction Suisse a interrogé des experts travaillant dans les services de prévention des addictions, les offices cantonaux responsables de l'enseignement secondaire, les écoles professionnelles cantonales ainsi que des responsables d'apprentissage dans les entreprises. Ils préconisent de manière générale une collaboration plus étroite entre les écoles professionnelles et les entreprises formatrices. De plus, ils considèrent qu'il est judicieux d'intégrer la promotion de la santé et la prévention dans le concept de formation des écoles professionnelles et de mieux soutenir les responsables de formation dans leur fonction d'encadrement. Les experts consultés précisent, en outre, que des règles claires concernant la consommation de substances psychoactives soutiennent les responsables de la formation dans leur tâche; selon eux, ces dispositions ne devraient pas se limiter aux apprentis mais s'appliquer à l'en-

semble du personnel. Il faut aussi que les cadres et les responsables du personnel dans l'entreprise puissent, en cas de problème, disposer d'un accès facile aux listes d'adresses des institutions cantonales spécialisées dans les addictions et aux «bonnes pratiques», via un site Internet par exemple. Les personnes intéressées ont ainsi la possibilité de s'informer et de trouver rapidement l'interlocuteur à contacter en cas de problème.

## Conclusion

La prévention des addictions ne constituant pas, à ce jour, une priorité dans les entreprises, il est difficile d'y ancrer les mesures correspondantes. L'école professionnelle ainsi que les responsables d'entreprise seraient de parfaits intermédiaires pour sensibiliser les apprentis; il vaudrait donc la peine d'examiner si ce thème doit plutôt être traité dans les cours destinés aux formateurs et aux responsables d'apprentissage dans l'entreprise. Ce qui appellerait l'école professionnelle, l'office de formation professionnelle, l'entreprise et, le cas échéant, les services spécifiques à collaborer les uns avec les autres. Des offres intéressantes en matière de prévention des addictions existent déjà il s'agit désormais de les faire connaître. Vu l'importance de la sécurité au travail pour la majorité des PME, il faudrait examiner si des thèmes de prévention peuvent être intégrés dans l'entreprise, par exemple, dans le cadre de programmes relatifs à la sécurité au travail ou en lien avec d'autres thèmes de la santé (psychique, notamment). Il serait judicieux de préparer des documents faciles d'accès (guide d'entretien, liste d'adresses de services spécialisés, etc.) pour gérer des problèmes de stupéfiants pouvant survenir dans l'entreprise, en particulier pour les établissements de petite taille.

Contact: Dorothee Minder,  
Section alcool,  
alkohol@bag.admin.ch

## Sources

Kuntsche S. und Delgrande Jordan M. (2014): Suchtprävention in mikro-, klein und mittelständigen Betrieben: Ergebnisse einer Umfrage in schweizerischen KMU. Addiction Suisse, Lausanne, Schweiz.

Schmid, A., Rodrick, D. und Marthaler, M. (2015): Suchtprävention bei Lernenden. Eine Bedarfs- und Bedürfnisanalyse bei KMU. Schlussbericht. Addiction Suisse, Lausanne, Schweiz  
www.addictionsuisse.ch

# Pour des collaborateurs en bonne forme physique et psychique

## MWell – Santé en entreprise.

Migros Vaud a lancé le projet pilote MWell en janvier dernier. Un profil de santé est établi pour chaque collaborateur sur la base de différents tests portant sur l'ergonomie, l'activité physique, l'alimentation et la santé psychique. Ce profil, lié à une plateforme internet, permet de mettre en place à la fois des mesures individuelles pour les collaborateurs et des mesures structurelles pour l'entreprise. Les premiers résultats sont attendus dans le courant du deuxième semestre 2016.

Le projet pilote MWell, initié début 2016, est le premier projet pilote issu du récent

partenariat entre la Suva, Promotion Santé Suisse et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans le cadre de la promotion de la santé en entreprise. Cette collaboration a permis le développement et la mise en œuvre d'une évaluation au sein de l'entreprise Migros Vaud touchant simultanément les 4 domaines que sont l'ergonomie, l'activité physique, l'alimentation et la santé psychique. Environ 400 personnes ont été testées durant la 1<sup>ère</sup> phase sur une durée de un mois. Ces tests devraient être répétés une fois par année pendant 3 ans.

Ce modèle d'intervention a pour principal objectif d'établir un profil de santé global des collaborateurs de Migros Vaud. Sur la base de leur profil et en fonction des différents domaines, chaque collabo-



ratrice et collaborateur recevra régulièrement des conseils et des astuces personnalisés via une plateforme internet spécialement dédiée pour cette interven-

tion. MWell permet également à l'entreprise d'avoir une vision d'ensemble de la santé de son personnel, en fonction des différents secteurs d'activité, et d'introduire ainsi des mesures ciblées de promotion de la santé.

La première phase de test s'est globalement bien déroulée d'un point de vue organisationnel et a également recueilli des échos plutôt positifs de la part des participants. Les collaborateurs ont à ce titre manifesté beaucoup d'attentes quant à la suite du projet, notamment en ce qui concerne les mesures qui seront mises en place au sein de l'entreprise.

Contact: Antoine Bonvin, Section  
Alimentation et activité physique,  
antoine.bonvin@bag.admin.ch



# Regarder les conséquences du tabagisme en face

**SmokeFree sur le terrain.** En avril, trois photomats SmokeFree ont commencé un tour de Suisse. Celui ou celle qui se fait photographier peut se faire une idée des traces que des années de tabagisme laisseraient sur son visage. «SmokeFree sur le terrain» est un sous-projet de la campagne partenaire SmokeFree s'inscrivant dans le Programme national tabac qui sera menée jusqu'à fin 2017. Il est organisé par la Ligue pulmonaire Suisse et mis en œuvre en collaboration avec des acteurs locaux de la prévention du tabagisme dans toute la Suisse.



Les photomats lors de leur inauguration à l'école BFB à Bienne.

«SmokeFree sur le terrain» a été lancé officiellement le 21 avril 2016 lors d'une conférence de presse dans les locaux du centre de formation professionnelle de Bienne. Au centre du projet, trois photomats équipés d'un logiciel de vieillissement, qui seront installés à différents endroits en Suisse romande, en Suisse alémanique et au Tessin. Les personnes intéressées pourront se faire photographier et recevront ensuite trois photos: un portrait actuel, et deux autres portraits d'elles, 20 plus tard, l'un simulant un vieillissement normal et l'autre, un vieillissement naturel combiné aux effets du tabagisme... Cette action veut conforter les non-fumeurs dans leur abstinence et rappeler aux fumeurs les conséquences possibles de leur tabagisme sur leur santé.

## Le tabagisme accélère le vieillissement de la peau

L'objectif de l'action avec les photomats SmokeFree est de montrer sans détour aux fumeurs et aux non-fumeurs une des conséquences externes visibles du taba-

gisme: le vieillissement précoce de la peau. Le processus de vieillissement est certes différent selon les individus, mais celui ou celle qui fume risque fort de devoir renoncer prématurément à sa jeunesse. Le tabagisme rétrécit les vaisseaux sanguins et prive la peau d'oxygène. Les substances toxiques de la fumée du tabac détruisent aussi le collagène (protéine des tissus conjonctifs) et freinent sa régénération. La peau perd ainsi plus vite de son élasticité et de sa fermeté, et les rides apparaissent nettement plus tôt chez les fumeurs que chez les non-fumeurs du même âge.

## Porte ouverte au dialogue

Les actions SmokeFree ciblent à la fois les fumeurs et les non-fumeurs, avec un accent particulier sur les adolescents, les jeunes adultes ainsi que la population migrante. Les photomats et les photos ne doivent pas seulement provoquer la réflexion mais aussi inciter au dialogue. Pendant qu'ils patientent pour entrer dans la cabine ou pour récupérer leurs photos, un spécialiste de la pré-

vention en profite pour fournir des conseils aux visiteurs. Ces personnes trouveront aussi sur leurs clichés des informations utiles sur les offres Stop-tabac et des indications sur les avantages à ne pas fumer. À côté des photomats se trouvent des panneaux affichant des questions et des réponses sur les thèmes de la prévention du tabagisme et sur l'arrêt du tabac. Des prospectus et des brochures sont également disponibles, dans plusieurs langues.

## Le nom: tout un programme

«SmokeFree sur le terrain» traduit bien l'esprit du programme: les messages de la campagne parviennent directement à la population et peuvent être expérimentés sur le terrain. «SmokeFree sur le terrain» veut établir un contact direct entre les spécialistes de la prévention et du sevrage tabagique et les gens qui se font photographier et porter les messages de la campagne dans la vie quotidienne. Pour ce faire, les photomats sont installés en des lieux très fréquentés, comme les gares, les places publiques ou les

centres commerciaux. Il est également envisagé de profiter d'événements sportifs, de salons et de foires, et d'entrer dans les hôpitaux ou les écoles. Les différentes actions sont conduites par des partenaires locaux de la prévention. Chacune des trois régions linguistiques bénéficie d'un service de coordination. Au niveau national, la responsabilité est confiée à Claudia Künzli de la Ligue pulmonaire Suisse.

## Sous-projet de la campagne des partenaires SmokeFree

Après le lancement de l'application visant à l'arrêt du tabagisme avec le soutien d'un partenaire «Application SmokeFree Buddy», «SmokeFree sur le terrain» est le deuxième sous-projet initié dans le cadre de la campagne des partenaires SmokeFree, du Programme national tabac (PNT) 2014-2017. La campagne SmokeFree a été développée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) en collaboration avec des représentantes et représentants des cantons et des ONG, et est financée par le Fonds de prévention du tabagisme (FPT). Elle s'articule en trois phases qui lui permettent d'élargir son rayon d'action de l'approche individuelle à l'apprentissage social jusqu'à l'affirmation normative. La campagne veut renforcer, en sensibilisant le public, l'idée d'une vie sans tabac comme évidence et soutenir les fumeurs qui souhaitent arrêter. En 2016, l'accent est mis sur les fumeurs et leur entourage, en 2017 la confirmation d'une vie sans fumée sera au centre de la campagne faitière.

Lien: [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)  
Contact: Lukas Schmid,  
responsable de projet Campagnes,  
[lukas.schmid@bag.admin.ch](mailto:lukas.schmid@bag.admin.ch)

# «Pour réussir, il faut être prêt à se dépasser soi-même.»

**Interview Martina Kocher.** La championne du monde de luge de course, originaire de Berne, est non seulement une sportive au riche palmarès mais aussi une non-fumeuse convaincue. Nous avons rencontré Martina Kocher qui nous explique pourquoi elle s'engage comme ambassadrice dans le cadre de la campagne SmokeFree.

## spectra: Martina Kocher, pourquoi fumer est négatif à vos yeux?

**Martina Kocher:** Pour moi, fumer n'a aucun sens. Cela nuit à la santé, sent mauvais et coûte cher.

## Vous vous engagez très concrètement pour que vos collègues et vos proches arrêtent de fumer. Comment faites-vous?

Au gymnase déjà, je ne mâchais pas mes mots avec mes camarades fumeurs.



Martina Kocher, championne du monde de luge de course, aujourd'hui, dans 20 ans sans fumer et dans 20 ans en fumant.



Depuis toujours, j'ai un discours très direct, voire dérangeant, face au tabagisme. En posant des questions critiques, j'essayais de les inciter à réfléchir et à se confronter à leur réalité de fumeur.

## Lorsque vous voyez les trois photos prises par le photomaton SmokeFree, pensez-vous qu'elles soient susceptibles de motiver les fumeurs à arrêter?

Je pense qu'elles peuvent ouvrir les yeux et inciter à la réflexion. Se voir soi-même peut être très bénéfique puisque l'on est directement concerné.

## Il faut beaucoup de détermination et une forte volonté pour se libérer de la dépendance à la nicotine. Cette volonté est-elle comparable avec celle que vous, en tant que sportive, devez avoir

## pour réussir? Comment trouvez-vous cette détermination?

Il faut vouloir atteindre quelque chose. Pour réussir, il faut être prêt à se dépasser. L'entraînement quotidien n'est pas toujours une partie de plaisir. Mais les émotions qui vous submergent ensuite, lorsque l'on s'est vraiment dépassé, donnent plus d'énergie et de confiance en soi que l'on peut s'imaginer.

## Y a-t-il des fumeurs dans le monde du sport?

Hélas, le sport n'est pas épargné par le tabagisme. Personnellement, je ne comprends pas comment on peut faire du sport et fumer. Je trouve cela parfaitement incompatible.

Voir l'interview complète avec Martina Kocher sur [www.spectra-online.ch](http://www.spectra-online.ch)



# Une personne sur dix prend des somnifères ou des tranquillisants

**Monitoring des addictions.** Un peu plus d'un dixième de la population résidente suisse, âgée d'au moins 15 ans, a pris un somnifère ou un tranquillisant durant les 12 derniers mois. Les femmes consomment des somnifères ou des tranquillisants près de deux fois plus souvent que les hommes. Les plus fortes prévalences sont observées parmi les personnes de plus de 74 ans ainsi qu'en Suisse italophone. Dans 40% des cas au moins, il s'agit de benzodiazépine ou d'un médicament similaire – une substance qui rend rapidement dépendant. Ces chiffres ressortent de deux enquêtes conduites en 2014 sur la prise de médicaments psychoactifs, dans le cadre du monitoring suisse des addictions.

Selon l'enquête relative à la «Prise de médicaments psychoactifs en Suisse en 2014», 11% de la population résidente suisse ont pris un somnifère ou un tranquillisant au moins une fois au cours de l'année précédente, et un peu plus de 7% durant les 30 derniers jours. La prévalence durant les 12 derniers mois accuse une légère mais constante augmentation, passant de 9,6% en 2011 à 11% en 2014. Avec 7,1%, la prévalence durant les 30 derniers jours est, elle aussi, plus élevée que les années précédentes

## Souffrance et coûts élevés

En Suisse, près de 17% de la population souffrent d'un ou de plusieurs problèmes psychiques, qui peuvent se manifester par des troubles du comportement alimentaire, des troubles anxieux, des dépressions ou d'autres symptômes graves. Les maladies psychiques figurent parmi les affections les plus fréquentes et les plus handicapantes. Elles influent sur tous les domaines de la vie des personnes concernées et peuvent entraîner d'importantes atteintes. Elles génèrent également des coûts économiques considérables, soit plus de sept milliards de francs par an selon des estimations. Pour améliorer cette situation, la stratégie «Santé2020» prévoit également des mesures de promotion de la santé psychique et d'amélioration de la prévention et du dépistage précoce des troubles psychiques.

(2011: 6,5%; 2012: 6,8%; 2013: 6,7%), mais n'accuse pas d'augmentation régulière, si bien que l'on parlera plutôt d'une certaine stabilité. La prise de somnifères et de tranquillisants est plus forte en Suisse italophone (9% durant les 30 derniers jours) et en Suisse romande (8,5%) qu'en Suisse alémanique (6,5%). Les prévalences des différentes régions linguistiques se sont rapprochées les unes des autres par rapport aux années précédentes, ce qui est dû à une légère augmentation en Suisse alémanique et à un léger recul dans les deux autres régions linguistiques. Les raisons les plus souvent invoquées sont des troubles de l'endormissement et du sommeil, suivis par des états d'agitation. Ces médicaments sont moins pris pour calmer des angoisses ou comme déconcentrants.

## Les femmes et les personnes âgées sont particulièrement concernées

Les femmes (9,2% durant les 30 derniers jours) prennent presque deux fois plus de somnifères et de tranquillisants que les hommes (4,9%). Les différences sont également importantes en fonction de l'âge: durant les 30 derniers jours, la prévalence est de 2,4% chez les 15-19 ans, de 10,2% chez les 65-74 ans et de 19,2% chez les personnes de plus de 74 ans. Cette augmentation avec l'âge est restée stable d'année en année. Ces chiffres reflètent la situation générale en Suisse: selon l'Enquête suisse sur la santé 2012, les femmes et les personnes âgées jugent leur bien-être moins bon que les hommes et les personnes plus jeunes. Elles ont moins de vitalité, sont moins optimistes et moins heureuses.

## Dépendance aux médicaments?

L'enquête «Prise de médicaments psychoactifs en Suisse en 2014» souligne qu'à partir d'un âge moyen autour de 45 ans, l'immense majorité (95%) des personnes qui prennent quotidiennement des somnifères et des tranquillisants les consomment pendant une période d'au moins 3 mois. Cela correspond à plus de 5% de l'ensemble de la population âgée d'au moins 45 ans. Le rapport en allemand avec résumé en français («Vertiefende Analysen zur Einnahme von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln sowie Psychostimulanzien im Jahr 2014») établi dans le cadre du



module spécifique sur l'utilisation de benzodiazépines s'est penché plus en détail sur le type de substance consommée. Dans cette analyse, 40% des personnes interrogées ont déclaré prendre un benzodiazépine ou un médicament similaire tel que Stilnox ou Zolpidem. Or, la prise de ce type de médicaments durant une période prolongée peut entraîner l'apparition d'une dépendance. Pour nombre de ces médicaments, la durée de traitement ne devrait pas dépasser quatre semaines ou, dans des cas isolés, trois mois, phase de désaccoutumance comprise. Les données issues du monitoring des addictions ne permettent pas de tirer de conclusions directes sur l'abus de médicaments psychoactifs. Pour autant, ces deux faits – forte proportion de consommateurs de longue durée et part élevée de benzodiazépines – laissent supposer l'apparition fréquente d'une dépendance à la benzodiazépine.

## Automédication

Les données sur la source d'approvisionnement de tranquillisants et de somnifères soulèvent un autre problème: certes, la grande majorité (84%) des consommateurs de somnifères et de tranquillisants bénéficient d'une prescription médicale, mais on observe que le taux d'approvisionnement par l'intermédiaire d'amis ou de connaissances a régulièrement augmenté (2011: 1,3%; 2014: 3,6%). L'analyse approfondie

nous apprend que près de 20% des personnes qui recourent à un benzodiazépine ou à un médicament similaire l'ont déjà fait une fois aussi en automédication. Cette prévalence est plus forte en Suisse romande (19,5%) qu'en Suisse alémanique (14,8%). Les taux de réponses sur cette situation sont trop faibles en Suisse italophone pour tirer des conclusions. La plus forte prévalence d'automédication concerne le groupe d'âge des 35-64 ans et non les plus jeunes, comme on aurait pu s'y attendre. Peut-être est-ce le signe que cette prise sans prescription médicale n'indique pas une intention primaire «de se droguer». Il s'agit probablement d'anciens médicaments pris pour répondre à un besoin ponctuel, p. ex. un trouble du sommeil. Cependant, il faut rester prudent quant à l'interprétation.

## Beaucoup de questions sans réponses

Les données sur la prise de médicaments psychostimulants sont recueillies chaque année, pour répondre à des interventions parlementaires sur l'abus de différentes classes de médicaments (postulats Fehr, Ingold et Commission de la sécurité sociale et de la santé publique). Ces premières données descriptives sur l'utilisation de somnifères et de tranquillisants en Suisse laissent un grand nombre de questions importantes sans réponses, notamment sur la prise et la prescription abusives ou sur la surmédication. D'autres études seraient nécessaires pour combler ces lacunes.

## Liens:

Les deux rapports Monitoring suisse des addictions: Médicaments

- «Einnahme von psychoaktiven Medikamenten in der Schweiz im Jahr 2014» (en allemand, avec résumé en français)
- «Vertiefende Analyse zur Einnahme von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln sowie Psychostimulanzien im Jahr 2014» (en allemand)

sont disponibles sous

[www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch)

> Somnifères et tranquillisants

Contact: Wally Achtermann,  
responsable Monitoring suisse  
des addictions,  
[wally.achtermann@bag.admin.ch](mailto:wally.achtermann@bag.admin.ch)

## Impressum • spectra no 113, mai 2016

«spectra – Prévention et promotion de la santé» est un bulletin d'information de l'Office fédéral de la santé publique qui paraît quatre 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: OFSP 3003 Berne, Tél. 058 463 87 79, Fax 058 464 90 33, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Réalisation: Pressebüro Christoph Hoigné, Allmendstr. 24, 3014 Berne, [christoph.hoigne@la-cappella.ch](mailto:christoph.hoigne@la-cappella.ch)

Responsable de la commission de rédaction: Adrian Kammer, [adrian.kammer@bag.admin.ch](mailto: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, Ursula Markus (Femmes-Tische) Christoph Hoigné, Fotolia

Graphisme: Lebrecht typ-o-grafik, 3006 Berne

Impression: Bütetiger 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:

Bundesamt für Gesundheit, Sektion Kampagnen, 3003 Bern

Le prochain numéro paraîtra en septembre 2016

## Contact

Section, Service	Téléphone
Section Alcool	058 463 87 86
Section Tabac	058 463 20 43
Section Drogues	058 463 87 13
Section Prévention et promotion (Maladies transmissibles)	058 463 88 11
éducation + santé Réseau Suisse	058 462 62 26
Section Bases scientifiques et juridiques (Programmes nationaux de prévention)	058 463 87 93
Section Campagnes	058 463 87 79
Section Nutrition et activité physique	058 463 87 55
Programme national Migration et santé	058 463 06 01

[www.spectra-online.ch](http://www.spectra-online.ch)



# Parler santé d'égale à égale

**Femmes-Tische.** La population migrante jouit d'une moins bonne santé que les Suissesses et les Suisses, tant au niveau physique que psychique. Bien que particulièrement concernées, les femmes restent difficiles à atteindre par des mesures de prévention traditionnelles. Le programme «Femmes-Tische» comble cette lacune: par une approche originale, qui s'apparente à l'approche peer-education, il ouvre à de nombreuses migrantes l'accès aux offres de prévention et de promotion de la santé et, depuis 2014, de santé psychique aussi.

Le programme de prévention et de promotion de la santé Femmes-Tische, qui s'adresse principalement à des femmes en contexte migratoire, fonctionne selon le principe suivant: des migrantes d'origines les plus diverses sont formées à la fonction d'animatrices par les responsables des centres régionaux, afin d'organiser et d'animer à leur tour des tables rondes dans leur communauté sur les thèmes de la santé, de l'éducation et de la prévention. Les rencontres ont lieu dans un cadre privé ou institutionnel, mais toujours de confiance. Les discussions se font dans la langue des participantes ou, en cas de contextes multiculturels, en français, en anglais ou en allemand. Ce principe a pour avantage d'abolir largement les obstacles linguistiques, tels qu'ils existent dans d'autres mesures de prévention traditionnelles.

## Un bon écho

Depuis 2014, Femmes-Tische propose aussi, avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), des tables rondes sur le thème de la santé psychique. Les animatrices ont réservé un très bon accueil à ce nouveau thème et le bilan des deux premières années est réjouissant: 121 tables rondes, tenues dans 13 langues différentes, ont touché 780 migrantes en leur permettant d'échanger sur les possibilités d'agir et de s'informer sur les centres de consultation de leur région.

## Briser le tabou: effet libérateur

Le principal bénéfice des tables rondes sur la santé psychique est de briser un tabou tenace. «Il est difficile de trouver des femmes pour ces tables rondes et de les inciter à aborder ce thème», nous dit Mybera Berisha, animatrice Femmes-Tische depuis 2009, à Bâle, de tables rondes avec des femmes albanaises du Kosovo. Elle explique: «Pour la majorité de ces femmes, parler de 'santé psychique' revient à parler de maladie, et pas de santé justement. Pour elles, souffrir d'un trouble psychique, c'est être atteint de folie». Certains centres régionaux, pensant dès le départ que «Promotion de la santé psychique» n'était pas un titre très accrocheur, ont préféré intituler le module autrement, par exemple «Comment gé-



rer les crises?» ou «Le bien être». Mais faire venir des femmes à une Table ronde est une chose, les motiver à s'exprimer en est une autre. Mybera Berisha a sa propre tactique: elle fait le premier pas, puis encourage les femmes à raconter leurs propres histoires en leur faisant passer des messages et en leur parlant de ses expériences personnelles positives. Comme avec Mybera Berisha, c'est lors d'une Table ronde de Femmes-Tische que de nombreuses migrantes ont parlé, pour la première fois en dehors du cadre familial, de leur état psychique. Une expérience libératoire pour la plupart.

## Trouver des solutions plutôt que ressasser des problèmes

Le fait que les participantes parviennent à s'ouvrir est une bonne chose, qui a

aussi son revers. En osant enfin assouvir le besoin d'exposer leur situation personnelle, elles peuvent transformer la Table ronde en un moment où on ne fera que parler de problèmes. Mybera Berisha: «Dans ce cas, je dis à mes femmes: ok, ce sont les problèmes. Et maintenant, comment pouvons-nous les résoudre». Puis elle ramène la conversation sur les facteurs positifs et moteurs de bien-être psychique. Les animatrices peuvent compter sur le soutien du matériel de la campagne «10 pas pour la santé psychique» ou de la brochure «Être en bonne santé – rester en bonne santé», utilisée lors des tables rondes comme piste de réflexion.

## Soutien d'une experte

Après deux ans d'existence du module, il est apparu que la question de la santé

psychique nécessite absolument une préparation plus minutieuse et un accompagnement plus poussé des animatrices, que ce n'est le cas pour d'autres thèmes. Il leur faut notamment apprendre à identifier le moment où elles doivent prendre leurs distances et orienter les participantes vers une spécialiste. À Bâle, il existe une collaboration avec le département cantonal de la santé qui soutient et intervient auprès des animatrices: l'experte de la Migration et de la santé peut, à la demande d'une animatrice, venir assister à une Table ronde et prendre la direction des débats si la conversation prend un tour compliqué. À Bâle toujours, les animatrices peuvent orienter leurs participantes vers l'experte et convenir avec cette dernière d'une autre date d'entretien. Mybera Berisha: «L'essentiel est que les femmes sachent qu'elles peuvent recevoir de l'aide, où elles peuvent recevoir cette aide, et qu'elles en fassent aussi la demande.»

## Un module élargi et approfondi

Après un bon départ, le module «Santé psychique» sera élargi et approfondi, avec le soutien financier de l'OFSP. Il est important de remettre sans cesse à l'ordre du jour des thèmes fortement taboués, pour tenter d'atteindre les femmes qui ont de la peine à faire la démarche de participer à une Table ronde. De plus, les tables rondes ont toutes déjà abordé des thèmes qui méritent d'être approfondis ou traités à nouveau lors d'une autre rencontre. Il s'agit par exemple de l'épuisement professionnel, des dépressions postnatales ou de l'attitude face aux psychotropes.

## Programme récompensé

Femmes-Tische est un programme de prévention et de promotion de la santé licencié auquel différents prix ont été décernés. Créé en 1996, il est développé avec succès dans de nombreuses régions de Suisse comme à l'étranger. Chaque année, plus de 10 000 femmes, principalement des migrantes, participent en Suisse et dans la principauté de Liechtenstein aux tables rondes de Femmes-Tische.

Pour plus d'informations sur l'offre et sur le matériel d'animation, consulter: [www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)

Contact: Sabina Hösli,  
Programme national Migration et santé,  
[sabina.hoesli@bag.admin.ch](mailto:sabina.hoesli@bag.admin.ch)



## Autres soutiens et centres de compétence

**Interprétariat communautaire sur place** pour des entretiens planifiés sur des contenus complexes dans plus de 70 langues. Fourni par l'organisation «Interpret»: [www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch)

**Service national d'interprétariat téléphonique** en cas d'urgence, ou pour des éclaircissements spontanés et brefs. 24 heures sur 24, dans plus de 30 langues: [0842-442-442.ch](tel:0842-442-442)

**Plate-forme de formation pour l'interprétariat communautaire** avec des films, des commentaires et des mémentos pour une bonne collaboration avec les interprètes communautaires: [trialog.inter-pret.ch](http://trialog.inter-pret.ch)

**La brochure «Quand le passé résiste à l'oubli»** informe sur l'apparition, les conséquences et la manière de gérer des états de stress post-traumatique. Elle est destinée à des personnes qui ont été exposées à un traumatisme ainsi qu'à leurs proches. [www.migesplus.ch/fr](http://www.migesplus.ch/fr) > publications > psyche, dépendances & crise > rechercher > Quand le passé résiste à l'oubli

**Cinq services ambulatoires pour victimes de la torture et de la guerre** offrent, sous le nom commun de «Support for Torture Victims», conseils et traitements à des personnes traumatisées par la torture et la guerre: [www.torturevictims.ch](http://www.torturevictims.ch)



# Stratégie contre les maladies non transmissibles: mieux vaut prévenir que guérir

Gesundheit | Santé  
Sanità | Sanadad 2020

**Le Conseil fédéral et les cantons ont approuvé une stratégie nationale pour prévenir et combattre les maladies non transmissibles.** Actuellement en Suisse, environ 2,2 millions de personnes sont atteintes d'une ou de plusieurs affections chroniques, qui génèrent près de 80 % des coûts de la santé. La stratégie en question vise à empêcher ou à retarder l'apparition de maladies telles que le cancer, les maladies cardio-vasculaires et le diabète, ou à en atténuer les conséquences. Elle repose sur des activités de prévention déjà lancées et concentre l'action de toutes les parties prenantes. Les mesures concrètes suivront d'ici la fin de l'année.

Première cause de mortalité en Suisse, les maladies non transmissibles (MNT ; en anglais non-communicable diseases) mettent notre système de santé à rude épreuve. Aujourd'hui, notre pays compte environ 2,2 millions de personnes, soit un individu sur quatre, atteintes d'une ou de plusieurs maladies chroniques, lesquelles sont responsables de 50% des décès chez les hommes de moins de 70 ans et de 60% des décès chez les femmes dans la même tranche d'âge. Vu l'évolution démographique, le nombre de personnes âgées et, par là même, le nombre de malades chroniques, augmentera fortement en Suisse.



Début avril, Philippe Perrenoud, conseiller d'Etat du canton de Berne et président de la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé, et le Conseiller fédéral Alain Berset et , ont présenté la Stratégie nationale MNT.

Les MNT sont source de grandes souffrances pour les personnes concernées et limitent leur qualité de vie; elles pèsent également en termes de coûts. En 2011, elles représentaient 80% de l'ensemble des coûts de la santé en Suisse, qui s'élevaient à 65 milliards de francs. On estime, en outre, à près de 30 milliards les coûts indirects causés chaque année par l'absentéisme au travail, les soins prodigués par les proches et les retraites anticipées notamment.

## Renforcer la responsabilité individuelle

Le Conseil fédéral a défini la stratégie nationale de prévention des maladies non transmissibles 2017–2024 (stratégie MNT) comme une priorité dans sa stratégie globale Santé2020 et comme un jalon de la législature 2016–2019. En effet, le système suisse de santé n'est que partiellement opérationnel pour faire face à l'accroissement constant du nombre de patients atteints de maladies chroniques car il était jusqu'alors axé sur le traitement des affections aiguës. La stratégie mise tout particulièrement sur la prévention. Le comportement d'un individu influence grandement son état de santé et peut induire des MNT. Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, le manque d'activité physique, les mauvaises habitudes alimentaires et le phénomène de surpoids qui y est souvent lié constituent des facteurs de risque déterminants. Selon l'Organisation mondiale de la santé, dans la moitié des cas, ces maladies pourraient être évitées ou pour le moins retardées si nous menions une vie plus saine. La stratégie MNT est axée sur les cinq maladies les plus répandues, à savoir le cancer, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les affections chroniques des voies respiratoires et les troubles musculo-squelettiques. Celles-ci génèrent des coûts annuels directs de l'ordre de 25 milliards de francs. La stratégie aide la population à vivre sainement et à se préserver des risques. Trois priorités de la stratégie seront pro-

chainement traitées: les parties prenantes développeront ensemble des mesures visant à améliorer la collaboration entre les acteurs, à accorder plus de place à la prévention dans le système de santé et à renforcer la gestion de la santé en entreprise. Ces mesures seront soumises au Conseil fédéral et au Dialogue Politique nationale de la santé à l'automne.

## Mieux coordonner les activités

La majeure partie des activités de prévention sont menées dans les cantons et les communes dans le cadre de programmes cantonaux de prévention. La stratégie MNT permettra de mieux coordonner les projets des ONG, des ligues de la santé, des services cantonaux et des autres acteurs avec les activités de la Confédération. Les ressources seront employées de manière plus efficace et ciblée. Les travaux relatifs à la stratégie reposent sur des approches éprouvées, issues des actuels programmes nationaux tabac, alcool et alimentation et ac-

tivité physique, mis en œuvre par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les cantons et de nombreux partenaires depuis plusieurs années. Et pour cause, les résultats sont là: le nombre de personnes pratiquant une activité physique a augmenté et le nombre de fumeurs s'est stabilisé après avoir fortement diminué ces dernières années. La consommation d'alcool et, en particulier, la consommation à risque chez les élèves a constamment baissé ces dernières années aussi.

## Intégrer la prévention dans le système de santé

La stratégie met l'accent sur la prévention, qui s'inscrira dans la palette des prestations proposées par les médecins, les pharmacies, les services d'aide et de soins à domicile, les hôpitaux et les établissements médico-sociaux. Il s'agit là d'éviter que la maladie se déclare ou d'en reporter l'échéance. Pour ce faire, la stratégie s'appuiera sur des expériences faites dans le cadre du projet Coaching santé, par exemple.

## Coopération plus étroite avec les entreprises

Avec les concours des acteurs économiques, la stratégie renforcera la gestion de la santé en entreprise. L'objectif visé en l'occurrence est de nouer des partenariats pour développer et proposer des produits plus sains.

La stratégie MNT a été élaborée par l'OFSP, la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) et la fondation Promotion santé Suisse, en étroite collaboration avec de nombreux autres acteurs.

Contact: Eva Bruhin, responsable du secrétariat MNT, [eva.bruhin@bag.admin.ch](mailto:eva.bruhin@bag.admin.ch)



## Version courte et version longue à télécharger

La Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017–2024 peut être téléchargée au format PDF sur le site de l'OFSP, en version longue ou en version courte. La version courte sera également disponible gratuitement sous forme imprimée à partir de l'été 2016.

## Echos de la presse

**«Tabagisme, consommation excessive d'alcool, manque d'activité physique et mauvaises habitudes alimentaires constituent des facteurs de risque déterminants. Le conseiller fédéral Alain Berset l'a rappelé hier en présentant une Stratégie nationale contre les maladies non transmissibles. «C'est là qu'il faut agir, c'est une évidence», a-t-il souligné. Une prévention plus efficace est l'objectif déclaré de la Confédération. Elle a associé les cantons et les partenaires privés pour formuler cette déclaration d'intention. Un plan de mesures sera forgé plus tard, au gré des besoins.»**

### 24 heures

**«On tiendra compte de l'échec au Parlement de la loi sur la prévention qui a été jugée trop centralisatrice et trop chère, a assuré devant la presse le ministre de la santé Alain Berset. La stratégie n'est pas une révolution. Il s'agira avant tout de mieux coordonner l'offre actuelle et d'utiliser les moyens publics et privés de manière plus efficace, a expliqué le conseiller fédéral. Non sans rappeler que le budget de la Confédération a fondu de 40 à 17 millions de francs de 2003 à 2012. Et de souligner qu'un franc investi dans la prévention permet d'économiser entre 23 et 41 francs dans les coûts de la santé.**

**Les cantons souhaitent une meilleure coordination, a souligné le président de la Conférence des directeurs cantonaux de la santé, le Bernois Philippe Perrenoud. Vingt sont déjà actifs dans le domaine de l'alimentation, 22 dans celui des activités physiques et 14 dans celui du tabagisme.»**

### Le Matin