

Dossier thématique

Comment allons-nous ?



Source: 123RF

Qu'est-ce qui nous maintient en bonne santé et comment pouvons-nous favoriser notre bien-être ? La santé et le bien-être sont influencés par un grand nombre de facteurs d'ordre physique, psychique, social et écologique. De ce fait, il y a lieu d'adopter une approche plurielle qui intègre différentes perspectives. Le dossier thématique « Comment allons-nous ? » éclaire et illustre la complexité du champ thématique ; il montre en outre comment les élèves peuvent élargir leurs conceptions et leurs compétences en matière de santé.



Table des matières

Pertinence EDD.....	3
Questions EDD.....	4
Informations de base.....	5
3.1 Que signifie être en bonne santé ?	5
3.2 Comment se portent les enfants et les jeunes en Suisse ?	7
3.3 Comment se porte notre planète Terre ?	9
3.4 Comment la santé planétaire influence-t-elle ma santé ?	11
3.5 Comment pourrions-nous favoriser ensemble notre santé et celle de la planète ?	13



Pertinence EDD

Le troisième objectif de développement durable (ODD 3) des Nations unies (ONU) vise à permettre à toutes et tous de vivre en bonne santé et à promouvoir le bien-être à tout âge. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé doit être comprise « comme un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (1946). Pour aborder la santé dans le contexte d'un développement durable, il est indispensable d'inclure explicitement la dimension écologique qui, jusqu'alors, n'a été qu'implicitement intégrée dans les définitions.

Les progrès apportés par la révolution industrielle ont conduit à des gains importants en matière de bien-être comme l'amélioration des services de santé dans les États industrialisés et une diminution de la malnutrition malgré la croissance démographique. En même temps, le maintien de ce niveau de bien-être dans les pays industrialisés hautement développés favorise le changement climatique généré par les humains. Celui-ci tend de plus en plus à constituer le défi majeur pour la santé humaine sur la planète. Les températures plus élevées entraînent l'augmentation de différentes maladies, du stress et finalement une augmentation des décès. D'autres changements environnementaux comme la perte de la biodiversité portent atteinte à nos systèmes alimentaires et entraînent également des effets néfastes sur la santé. Les crises multiples de cet ordre peuvent conduire à des difficultés psychiques comme l'éco-anxiété (angl. eco-anxiety) ; en outre, elles peuvent avoir une influence négative sur l'économie et renforcer les tensions sociales.

Cette complexité, qui se reflète dans le champ thématique « Santé et bien-être », a sa place dans un enseignement EDD. Le but est de construire une définition globale de la santé. Une telle définition intègre des aspects psychiques, physiques, sociaux et écologiques. À cet effet, il s'agit de travailler sur des connaissances transdisciplinaires et d'encourager la capacité de penser en systèmes. Ce qu'il faut aussi, c'est encourager les compétences en rapport avec la santé. Les élèves devraient avoir la possibilité de favoriser et préserver à la fois leur santé individuelle et celle de la planète. Pour cela, il est nécessaire de mener une réflexion critique sur les structures existantes et de questionner les valeurs et les normes.



Questions EDD

Cycle 1

- Comment est-ce que je souhaite me nourrir sainement à l'avenir ?
- Que pouvons-nous faire pour que toutes et tous se sentent bien dans la classe ?
- Que signifie « santé » pour moi et de quoi ai-je besoin à cet effet ? (Voir séquence d'enseignement pour le cycle 2).

Cycle 2

- De quelle manière est-ce que je souhaite me nourrir sainement à l'avenir, de façon à ce que notre planète se sente bien elle aussi ?
- Comment pouvons-nous nous déplacer pour le bien de notre santé en tenant compte de la santé de la planète ?
- Comment souhaitons-nous créer un climat de classe propice à la santé ?
- À quoi ressemble notre école en bonne santé ?

Cycle 3

- À quoi ressemble une alimentation saine si l'on tient compte de facteurs d'ordre écologique, social et économique ?
- Quelle contribution pouvons-nous fournir pour favoriser notre santé et celle de la planète dans le quotidien scolaire ?
- À quoi ressemble notre école en bonne santé ?

Sec. II

- Comment se présente une alimentation saine en tenant compte de facteurs écologiques, sociaux et économiques ?
- Quel est mon, notre comportement sain en matière de mobilité à l'intérieur des limites de tolérance de la planète ?
- À quoi ressemble notre école en bonne santé ?
- Comment devrait se présenter un système de santé équitable ?



Informations de base

3.1 Que signifie être en bonne santé ?

La vision que formule le troisième objectif de développement durable (ODD 3) des Nations unies (ONU) est de permettre à toutes et tous de vivre en bonne santé à tout âge et de promouvoir leur bien-être. Mais qu'est-ce qui se cache derrière les notions de « santé » et de « bien-être » ?

En 1946 déjà, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définissait la « santé » comme « un état de complet bien-être physique, mental et social ne consistant pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ». En vertu de cette définition, la santé désigne donc de manière globale un état qui n'inclut pas seulement l'absence de maladies mais prend en compte le bien-être au niveau physique, mental et social. Cela nécessite d'une part des connaissances sur ce qui rend l'humain malade (pathogénèse), mais aussi sur ce qui maintient l'humain en bonne santé (salutogénèse), malgré les risques et les épreuves.

La **santé physique** (« niveau physique ») s'applique à l'état physique général qui prend tout en compte, de l'absence de trouble du système organique à la forme physique. Une personne est **psychiquement en bonne santé** (« niveau mental ») quand elle peut utiliser pleinement son potentiel intellectuel et émotionnel. La santé psychique englobe des aspects comme le bien-être, la satisfaction, l'assurance, la capacité relationnelle et l'auto-efficacité. La **santé sociale** (« niveau social ») s'occupe du degré auquel une personne est intégrée dans son environnement social et est entourée par un tissu social qui l'aide. Ici, des facteurs comme le revenu, le logement et sa situation ou l'équité des chances interviennent également.

Pour comprendre la santé au 21^e siècle et dans le contexte du développement durable, il est indispensable d'inclure explicitement un quatrième niveau : la dimension écologique. Dans la définition de l'OMS datant de près de 80 ans, cette dimension était intégrée dans le niveau social de manière implicite et à l'arrière-plan. Il était trop peu pris en compte alors que les changements environnementaux générés par les activités humaines pouvaient conduire à des maladies physiques et psychiques. Ou inversement : des écosystèmes intacts avec des espaces verts présentant une grande diversité ainsi qu'une faune et une flore riches peuvent favoriser la santé physique, psychique et sociale. C'est pour cette raison que des approches scientifiques différentes, globales, ont émergé, par exemple Eco Health, One Health ou Planetary Health. Les deux derniers concepts cités en particulier, One Health et Planetary Health, ont été diffusés et ont gagné en popularité dans le milieu scientifique. Ces deux concepts essaient, par une approche systémique, transdisciplinaire, d'examiner les relations entre le domaine de l'environnement et la santé et de trouver des solutions synergétiques aux défis qui se posent dans les deux champs de recherche.

Tous les aspects énoncés ne doivent toutefois pas nécessairement être satisfaits en permanence pour que l'on se sente en bonne santé. Selon l'OMS, la santé est le résultat d'interactions complexes et dynamiques entre les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Pour éclairer l'imbrication étroite du niveau psychique, social et écologique, un coup d'œil sur l'auto-efficacité peut être utile. Cette dernière est considérée comme une ressource interne dans la perspective d'une bonne santé psychique. Par **auto-efficacité**, on entend la confiance individuelle d'une personne dans ses capacités à pouvoir effectuer certaines choses de manière compétente, avec succès. Au niveau personnel, l'auto-efficacité peut être aussi considérée comme le résultat de **compétences de vie** utilisées avec succès.

Les compétences de vie (life skills) désignent les capacités qui permettent à une personne de faire face aux défis de la vie quotidienne (promotionsanté.ch)

Les compétences de vie sont :

la capacité relationnelle

l'empathie

les capacités de communication efficaces

la perception de soi / conscience

la gestion des émotions

la maîtrise du stress

la pensée critique et créative

la capacité à prendre des décisions

la capacité à résoudre les problèmes.

L'environnement social joue également un rôle central dans le développement de l'auto-efficacité. Ainsi, par exemple, la confiance que l'on témoigne à une personne ainsi que les possibilités d'action à disposition influencent de manière prépondérante la possibilité de faire l'expérience de son auto-efficacité. Les crises écologiques comme la crise climatique et la perte de la biodiversité peuvent compromettre la confiance que l'on place dans l'auto-efficacité et entraîner une dégradation de la santé psychique et du bien-être. Inversement, le fait de s'investir et d'agir pour la préservation de notre environnement naturel peut conduire à une expérience positive de l'auto-efficacité.

Les développements qui précèdent montrent que la santé et le bien-être sont complexes et doivent être examinés sous différents angles. Il s'agit de prendre en compte des facteurs physiques, psychiques, sociaux et écologiques, ce qui nécessite de penser en systèmes. Pour favoriser la santé et la préserver, il faut considérer ensemble toutes les dimensions, et la santé doit être appréhendée de manière beaucoup plus étendue que l'absence de maladie, respectivement la lutte contre la maladie par la médecine.

Sources

Office fédéral de la santé publique [OFSP] (2015) : Rapport Santé psychique en Suisse. État des lieux et champs d'action. [Rapport santé psychique suisse](#). État : 08.05.2024.

Office fédéral de la santé publique [OFSP] (2022) : La petite enfance influence la santé tout au long de la vie. www.bag.admin.ch. État : 08.05.2024.

Office fédéral de l'environnement [OFEV] (2019) : Environnement et santé en Suisse. www.bafu.admin.ch. État : 08.05.2024.

Promotion Santé Suisse (2020) : Ressources sociales. La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée. www.gesundheitsfoerderung.ch. État: 08.05.2024.

Promotion Santé Suisse (s.a.): Psychische Gesundheit. Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen fördern. www.gesundheitsfoerderung.ch. État : 08.05.2024, (en allemand).

Promotion Santé Suisse (s.a.) : Santé psychique. Promouvoir l'auto-efficacité chez les enfants et les adolescent.e.s. www.promotionsante.ch. État : 08.05.2024.

Wenker, Mary (2020) : Droits de l'enfant 2020. En santé tous ensemble ! www.children-rights.ch. État : 08.05.2024.

3.2 Comment se portent les enfants et les jeunes en Suisse ?

L'étude nationale « Health Behavior in School-aged Children » (étude HBSC, 2022) indique que 85% des 11 à 15 ans qualifient leur état de santé de bon à excellent. 67% des enfants et jeunes interrogés évaluent leur bien-être psychique entre moyen et élevé. Cette étude montre toutefois que l'appréciation de l'état de santé et du bien-être des enfants et des jeunes en Suisse a reculé depuis les mesures de 2018.

Les enfants et les jeunes se sentent souvent stressés, ce qui se répercute négativement sur leur santé et leur bien-être. Selon l'étude sur le stress de Pro Juventute (2021), près d'un tiers des enfants et des jeunes interrogés font état de stress. Des différences apparaissent entre les régions linguistiques : alors que 31% des élèves indiquent un niveau de stress élevé en Suisse alémanique, la proportion est de 34% en Suisse romande et même de 39% au Tessin. Les jeunes filles de plus de 14 ans (59%) sont particulièrement concernées.

Mais que veut dire « stress » chez les enfants et les jeunes ? Beaucoup des sujets interrogés ne se sentent pas à la hauteur des exigences, des attentes et des tâches qui leur sont posées et se montrent déstabilisés et inquiets. Chez les filles, l'impression de stress s'accompagne en outre d'un bien-être plus faible, d'une auto-efficacité réduite et du sentiment d'insuffisance et même d'échec.

Les raisons qui expliquent le recul de la santé et du bien-être sont multiples. Des facteurs de stress globaux comme la guerre en Ukraine ou les peurs liées au changement climatique peuvent par exemple jouer un rôle. Selon l'étude sur le stress de Pro Juventute, ce sont cependant surtout des facteurs de stress sociaux comme les disputes avec les parents, le harcèlement et les conflits dans les classes qui figurent parmi les déclencheurs de stress les plus fréquents.

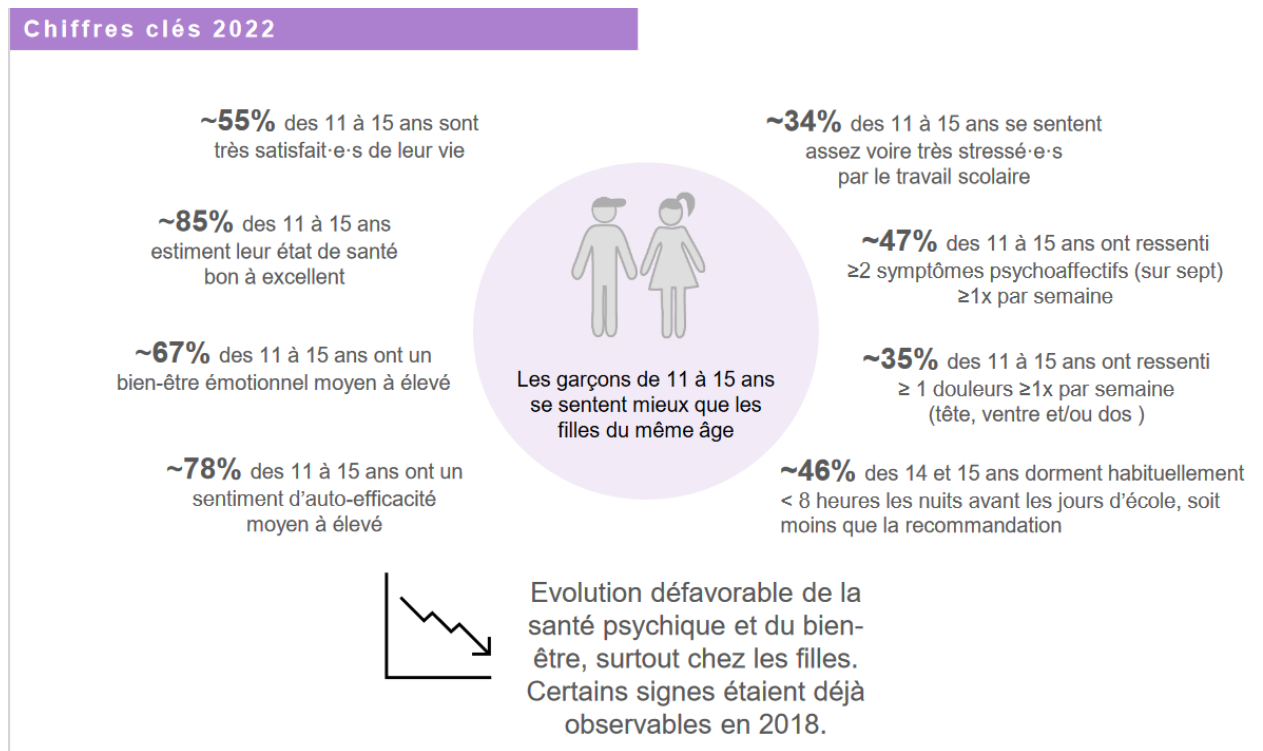
Ce qui joue également un rôle important, c'est le facteur « loisirs ». Les enfants et les jeunes qui ressentent un faible niveau de stress indiquent aussi plus souvent avoir assez de temps pour se détendre. Ils emploient leur temps libre dans des activités comme un entraînement sportif, des cours d'instrument de musique ou des moments passés avec leurs amis et amies. Au contraire, les enfants et les jeunes dont le niveau de stress est élevé voient les activités de leur temps libre souvent comme une charge, car ils passent ce temps à faire leurs devoirs ou à gagner de l'argent. L'étude montre en outre qu'une consommation plus élevée de médias électroniques entraîne une hausse du niveau de stress.

Ce qui est essentiel pour le bien-être, ce sont également les facteurs d'influence de la famille et de l'école. Les attentes élevées des parents peuvent avoir un effet négatif sur le ressenti des enfants et des jeunes. Les résultats de l'étude de Pro Juventute montrent aussi que le sentiment de stress se réduit quand les enfants et les jeunes peuvent participer aux décisions à la maison concernant leurs loisirs et qu'ils ont l'impression que leurs parents ou les responsables légaux s'intéressent à eux.

Dans le contexte scolaire, ce sont surtout les résultats scolaires qui jouent un rôle déterminant. De mauvais résultats scolaires peuvent accentuer le sentiment de stress. En revanche, une culture de l'école favorable à la santé peut abaisser la sensation de stress. Mettre en place une culture d'école propice à la santé signifie par exemple que l'on aménage des espaces pour le mouvement et la détente sur l'aire de

l'école. Comme l'a révélé l'étude de Pro Juventute, le climat de collégialité entre les enseignant.e.s contribue aussi à un environnement scolaire et de formation favorable à la santé. La surcharge des enseignant.e.s due aux exigences des parents, aux élèves ou aux difficultés avec les collègues de travail a en revanche un effet négatif sur la culture de l'école et, de ce fait, également sur le sentiment de stress des élèves.

Pour préserver et consolider la santé et le bien-être des enfants et des jeunes, il est pertinent, selon « Addiction Suisse », de les encourager et de leur donner les capacités de mener un mode de vie sain. En font partie du mouvement et du sommeil en suffisance, une alimentation saine et équilibrée, le renoncement à consommer des substances psychoactives ainsi qu'une utilisation appropriée des services en ligne. Il convient par ailleurs de recourir à des approches qui favorisent et renforcent les compétences psychosociales (compétences de vie). Une promotion de la santé et une prévention de ce type sont de surcroît en accord avec la préservation de la santé planétaire. Il est décrit au chapitre 5 « Comment pourrions-nous favoriser notre santé et celle de la planète ? » de quelle manière cela peut fonctionner.



Source de l'image : Addiction Suisse

Sources

Albrecht I., Kottlow M., Stocker P., Ziegler H. (2021) : Environ un tiers des enfants et des jeunes en Suisse sont stressés – conclusions pour les jeunes, les parents et les écoles, Pro Juventute Suisse, Zurich. www.projuventute.ch. État: 29.05.2024.

Balsiger N., Delgrande Jordan M. & Schmidhauser V. (2023). Santé et bien-être des jeunes adolescent.e.s. Factsheet HBSC 2022. Lausanne : Addiction Suisse. www.addictionsuisse.ch. État : 29.05.2024.

Addiction Suisse (2022) : Enquête nationale auprès des élèves : bien-être en baisse, avec un recul plus marqué chez les filles. www.addictionsuisse.ch. État : 29.05.2024.

3.3 Comment se porte notre planète Terre ?

Depuis la révolution industrielle d'il y a 200 ans, les humains – surtout ceux qui vivent dans les régions du monde industrialisées et les couches de la société hautement développées du point de vue économique et privilégiées – interviennent si rapidement et de manière si profonde dans le système terrestre que certains chercheurs et certaines chercheuses parlent d'une nouvelle ère géologique – l'anthropocène (Traidl-Hoffmann et al., 2021). Cela fait régulièrement les gros titres, par exemple : la Terre a-t-elle de la fièvre ? Mais qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce que la Terre présente encore d'autres symptômes de maladie ?

La température moyenne mondiale atteignait en 2020 déjà 1,2°C de plus qu'avant l'industrialisation. 2023 a été l'année la plus chaude depuis 2'000 ans, et un autre record de chaleur a été battu en juillet 2024. La raison de ce réchauffement, ce sont les émissions de gaz à effet de serre (CO₂, méthane, gaz hilarant) causées par les humains (anthropogènes) lors de la combustion de sources d'énergie fossiles (charbon, pétrole, gaz naturel). Précisons aussi que la moitié de ces émissions ont été générées au cours de ces 30 dernières années.

Les 9 points de bascule principaux du Nord au Sud sont (Traidl-Hoffmann et al., 2021) :

1. La banquise arctique
2. La calotte glaciaire du Groenland
3. Le permafrost (pergélisol)
4. Les forêts boréales de conifères
5. Les courants marins de l'Atlantique
6. Les récifs coralliens
7. La forêt tropicale amazonienne
8. La calotte glaciaire de l'Antarctique de l'Ouest
9. La banquise du bassin de Wilkes dans l'Antarctique de l'Est

Il est frappant de constater que le réchauffement ne se produit pas de manière égale dans toutes les régions de la Terre. Dans l'Arctique, il a lieu deux fois plus vite que dans la partie centrale du globe. L'Europe est le continent qui se réchauffe le plus vite. Un danger particulier du changement climatique anthropogène, c.-à-d. généré par les activités humaines, réside dans le fait que le dépassement de certains seuils de température déclenche des processus irréversibles (points de bascule ou point of no return). Ainsi, par exemple, la fonte des glaces entraîne une diminution de la réflexion des rayons solaires, ce qui conduit à son tour à de nouvelles hausses de la température. Parallèlement à cela, le niveau des mers monte, ce qui peut provoquer des inondations dans les villes côtières et pousser les populations à fuir et à migrer. Le réchauffement global s'accompagne aussi d'événements météorologiques extrêmes tels qu'incendies, inondations, sécheresses, vagues de chaleur et tempêtes (voir aussi : [dossier thématique climat / éducation21](#)).

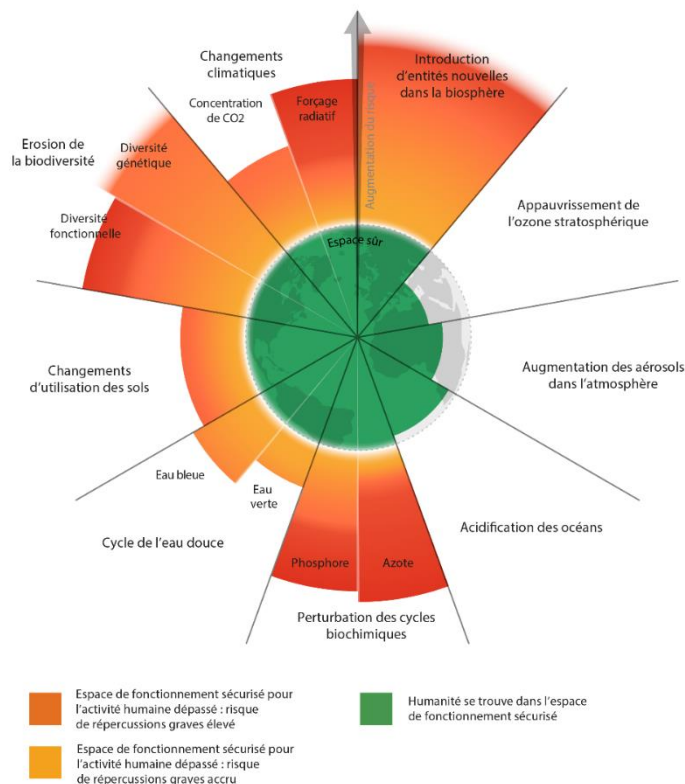
Le changement climatique généré par les activités humaines a également des effets négatifs sur la biodiversité. Parmi les autres facteurs qui interviennent, il faut citer l'agriculture (utilisation d'engrais azotés, modification de l'exploitation du sol), les espèces invasives ou la surpêche. Depuis le début de la culture des champs il y a près de 11'000 ans, la quantité totale de matériel végétal (végétation terrestre) a diminué d'environ 50%, ce qui s'accompagne d'une perte de la biodiversité de près de 20%. Au cours des

500 dernières années, on a attesté la disparition de plus de 700 espèces de vertébrés et de 600 espèces végétales ; le nombre des espèces disparues sans qu'on le sache est encore bien plus élevé. La diversité des espèces dans les océans est elle aussi menacée par la crise climatique générée par les humains : les océans absorbent une grande partie de la chaleur excédentaire ainsi que du CO₂ de l'atmosphère et s'acidifient, ce qui favorise la disparition des espèces. Ainsi, par exemple, les populations de coraux ont diminué de moitié au cours de ces 200 dernières années. Une disparition des espèces d'une telle ampleur entraîne des dysfonctionnements importants dans les écosystèmes et provoque l'effondrement de chaînes alimentaires entières. La disparition des insectes a elle aussi un impact négatif sur notre sécurité alimentaire, car 35% de la production alimentaire mondiale dépend de la pollinisation par des insectes (voir également : [dossier thématique Biodiversité / éducation21](#)).

La planète doit, en plus du changement climatique et de la perte de la biodiversité, combattre d'autres difficultés. L'air est pollué par exemple par des particules fines, des oxydes d'azote et de soufre ou par l'ozone près du sol. Les nouvelles substances chimiques générées par les humains (p. ex. les substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées, les PFAS), les résidus persistants de médicaments, les matières synthétiques (microplastiques) ou les pesticides contaminent les sols et les eaux ; leur présence est attestée même dans les endroits les plus isolés du monde. En raison des sols cultivés contaminés, les produits chimiques pénètrent dans les chaînes alimentaires et peuvent porter atteinte à la santé humaine. Une utilisation intensive de la terre provoque en outre une perte des surfaces boisées (surtout dans la forêt pluviale tropicale) et des sols fertiles, à cause de l'érosion. La fertilisation excessive due aux engrais riches en phosphore et en azote entraîne une surabondance de nutriments dans les cours d'eau (eutrophisation), ce qui nuit à la biodiversité aquatique. De plus, les réserves d'eau douce utilisable se raréfient – à la fois l'eau de surface dite bleue (cours d'eau, lacs) et l'eau souterraine dite verte disponible pour la végétation. Quatre milliards de personnes souffrent maintenant déjà au minimum un mois par an de grave pénurie d'eau, ce qui peut causer des tensions aussi bien économiques que sociales.

Il apparaît donc clairement que notre planète n'a pas seulement un accès de fièvre mais qu'elle souffre de multiples autres atteintes à sa « santé » et à son « bien-être » dues à des influences humaines. Il est possible de résumer cela par le concept des limites planétaires : depuis 2009, de nombreux chercheurs et chercheuses du système terrestre emmenés par Johan Rockström et Will Steffen ont identifié neuf processus du système terrestre dont le bon fonctionnement est indispensable à une planète Terre stable (= saine). Pour ces processus « vitaux », ils ont défini des limites biophysiques ; si ces dernières sont dépassées, il faut s'attendre à des risques accrus de déstabilisation grave, potentiellement irréversible, de l'écosystème Terre. Lors de l'évaluation la plus récente de l'état de ces limites en 2023, six sur neuf avaient déjà dépassé leurs zones de sécurité (flux biochimiques, modification de l'eau douce, modification de l'utilisation du sol, intégrité biosphérique, changement climatique, introduction de substances et d'organismes d'un nouveau type).





Limites planétaires Source de l'image : École vaudoise durable

Sources

Office fédéral de météorologie et de climatologie MétéoSuisse (2023) : Europa erwärmt sich schneller als andere Regionen der Welt. www.meteosuisse.admin.ch. État : 22.05.2024. (En allemand)

Foederatio Medicorum Helveticorum [FMH] (2021) : Santé planétaire : stratégie du corps médical suisse sur les possibilités d'action concernant le changement climatique. planetary-health.fmh.ch. État: 05.08.2024.

Thompson, Andrea (2024): The summer of 2023 was the hottest in 2'000 years. www.scientificamerican.com. État : 22.5.2024. (En anglais)

Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. (En allemand)

Zschachlitz, Tomke et al. (2023): Die Bedeutung der Konzepte One Health und Planetary Health für die Umweltmedizin im 21. Jahrhundert. www.springer.com. État : 08.05.2024. (En allemand)

3.4 Comment la santé planétaire influence-t-elle ma santé ?

Les progrès de l'industrialisation ont conduit à des gains importants en matière de prospérité, par exemple à l'amélioration des services de santé dans les pays industrialisés ou à la réduction de la malnutrition malgré la croissance démographique. Cependant, les influences anthropogènes se répercutent de plus en plus négativement sur l'écosystème de la Terre et donc aussi sur notre santé. Le changement climatique en particulier qui s'accompagne d'une perte de la diversité biologique se révèle être peu à peu la plus grande menace pour la santé humaine, ce que l'OMS reconnaît aussi. Dans la partie suivante, nous

examinons plus précisément les conséquences des changements planétaires sur la santé – principalement en prenant l'exemple du changement climatique.

Maladies non transmissibles

Il existe des vecteurs différents de maladies non transmissibles. La pollution croissante de l'air, en particulier les particules fines générées par la combustion d'énergies fossiles, en est un. Les calculs fondés sur des modélisations montrent que plusieurs millions de décès par an pourraient être évités si l'on abandonnait les sources d'énergies de ce type. Une décarbonisation du secteur des transports et de l'industrie abaisserait en outre la fréquence des maladies chroniques et les coûts qu'elles entraînent. À part la pollution de l'air, la chaleur gagne aussi en importance comme risque pour la santé. Une forte chaleur peut conduire au décès des personnes vulnérables, mais elle affecte aussi la qualité du sommeil et la pratique d'activités sportives. Les températures en hausse sont aussi mises en relation avec une augmentation du stress, des comportements agressifs, des états dépressifs ou un taux de suicide plus élevé. Les événements météorologiques extrêmes en lien avec le climat causent en outre des blessures, des infirmités physiques durables ou des décès. Le changement climatique favorise par ailleurs une saison pollinique plus longue et des espèces végétales envahissantes. Des allergies, et suite à cela, de l'asthme (chez l'enfant déjà) peuvent se développer. Enfin, un rayonnement solaire plus intense favorise l'apparition de cancer de la peau.

À part les changements dus aux fortes chaleurs et la perte de la qualité de l'air, les humains, en particulier dans les grandes villes, sont exposés à une pollution sonore accrue. Cela peut entraîner une hausse de la sensation de stress. L'urbanisation croissante conduit aussi à un manque de surfaces vertes et de ce fait, les gens sont moins souvent au « vert ». Or le contact avec la nature a des effets positifs sur la santé et le bien-être. Quand de telles possibilités manquent, cela influence négativement la santé à la fois physique et psychique.

Maladies infectieuses

Les changements climatiques perturbent de plus en plus l'équilibre dans les systèmes naturels. De ce fait, il est possible de voir émerger des territoires dans lesquels les agents pathogènes et les vecteurs de propagation survivent et s'étendent. Cela apparaît par exemple dans la manière dont le paludisme, la fièvre jaune ou la dengue se diffusent. En Europe, la présence plus forte des tiques accroît la propagation de la borréliose et de la méningo-encéphalite à tiques (FSME). Durant les hivers doux, les tiques s'étendent aux régions situées plus haut ou plus au nord et en outre, elles survivent mieux. La proximité de la vie humaine et de la vie animale favorise les zoonoses. On parle de zoonoses quand des maladies infectieuses présentes dans le monde animal se transmettent aux humains. La destruction des habitats naturels, la promiscuité des logements, en zone urbaine par exemple, ainsi que la mobilité mondiale (vols intercontinentaux) favorisent l'apparition, sous forme d'épidémies, de nouvelles maladies infectieuses. Des exemples caractéristiques de maladies zoonotiques sont la peste ou Ebola.

Santé psychique

Les répercussions des changements environnementaux globaux affectent, en plus de la santé physique, la santé psychique. Les catastrophes naturelles ou la hausse du niveau des mers peuvent entraîner des migrations forcées. La pénurie d'eau douce favorise les conflits civils. Les changements écologiques se répercutent donc aussi sur nos systèmes sociaux. Cela affecte par exemple notre santé sous forme de troubles de stress post-traumatique de longue durée. La prise de conscience plus profonde des crises environnementales peut susciter des sentiments de surcharge, d'impuissance, de perte ou de peur (eco-anxiety/écoanxiété). Malgré tout, il ne faudrait pas considérer la santé psychique uniquement sous l'angle des déficits. L'engagement aussi bien individuel que collectif en faveur d'un avenir valable peut renforcer le sentiment d'auto-efficacité et contribuer à construire ses capacités de résilience personnelles.



Sources

Foederatio Medicorum Helveticorum [FMH] (2021) : Santé planétaire : stratégie du corps médical suisse sur les possibilités d'action concernant le changement climatique. [planetary-health.fmh.ch](https://www.planetary-health.fmh.ch). État: 05.08.2024.

Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. (En allemand)

Comité consultatif scientifique du gouvernement fédéral sur les changements environnementaux mondiaux [WBGU] (2023) : Zusammenfassung. Gesund leben auf einer gesunden Erde. www.wbgu.de. État: 08.05.2024. (En allemand)

3.5 Comment pourrions-nous favoriser ensemble notre santé et celle de la planète ?

Notre façon de manger, de nous déplacer, de nous loger, de travailler ou d'aménager nos loisirs n'a pas seulement des effets sur notre santé individuelle mais aussi sur la santé de la planète. Les changements de comportement de l'individu et de la société contribuent à la santé humaine et influencent la préservation de l'environnement naturel. Dans les ouvrages scientifiques, on parle du concept des cobénéfices ou avantages conjoints qui met en avant surtout trois champs d'action :

Les Co-Benefits ou cobénéfices désignent des mesures favorables à la santé humaine qui réduisent les impacts environnementaux. Le concept des cobénéfices s'attache donc à un double avantage.

Alimentation

Ce que nous mangeons et notre façon de nous nourrir ne sont pas seulement importants pour l'économie, la culture et la société mais représentent un facteur de santé pertinent. Bien que la malnutrition ait diminué au siècle dernier, les Nations unies (ONU) prévoient une nouvelle augmentation. Parallèlement à cela, les maladies non transmissibles liées à une alimentation déséquilibrée sont en hausse (p. ex. l'hypertension, l'obésité, le diabète) surtout dans les pays industrialisés. Les modes d'alimentation malsains sont en tête des causes de décès dans le monde.

D'un point de vue écologique aussi, le système alimentaire est un point névralgique. Ainsi, 21-37% des émissions de gaz à effet de serre globales sont imputables au secteur de l'alimentation. En outre, les sols sont surexploités en raison d'une utilisation excessive de produits chimiques (engrais, pesticides), ce qui entraîne de l'érosion, la perte de la diversité des espèces et la pollution du sol et de l'eau. Cela provoque un recul des rendements agricoles et une perte de qualité des produits alimentaires. Car une biodiversité plus faible et un nombre réduit de pollinisateurs favorisent les baisses de rendements des plantes riches en vitamines et en nutriments. Une teneur élevée en CO₂ dans l'atmosphère favorise en outre le recul de nutriments comme le fer et le zinc dans les aliments de base (p. ex. le blé et le riz). Il faut dire enfin que les événements météorologiques extrêmes liés au réchauffement climatique ont tendance à accroître les pertes de récoltes.

Ces explications montrent qu'il faut mettre en place un système alimentaire durable qui ne dépasse pas le cadre fixé par les limites de tolérance de la planète. Pour l'agriculture, cela signifie que les écosystèmes doivent être mieux protégés. En outre, le comportement des consommateurs et consommatrices dans les

pays industrialisés doit être repensé. La consommation élevée de viande favorise les maladies non transmissibles mais nuit en même temps à la planète en raison des besoins élevés en eau et en sol. C'est pour cette raison que le concept du régime de santé planétaire (Planetary Health Diet) a été élaboré. Ce type d'alimentation prévoit une alimentation essentiellement végétale avec une utilisation réduite et ciblée de protéines animales (viande, poisson, produits laitiers). Cela permettrait de réduire de 11 millions dans le monde les décès prématurés dus à une alimentation déséquilibrée ; en outre, les limites écologiques seraient respectées et la totalité de la population mondiale pourrait être suffisamment nourrie. En outre, les problèmes de l'élevage industriel comme la résistance aux antibiotiques, la fertilisation excessive et les réticences d'ordre éthique (bien-être animal) pourraient être diminués. Il s'agit enfin de réduire le gaspillage et les pertes alimentaires (food waste). Un tiers des aliments produits sont aujourd'hui perdus de cette façon (voir aussi : [dossier thématique Alimentation / éducation21](#)).

Contacts avec la nature

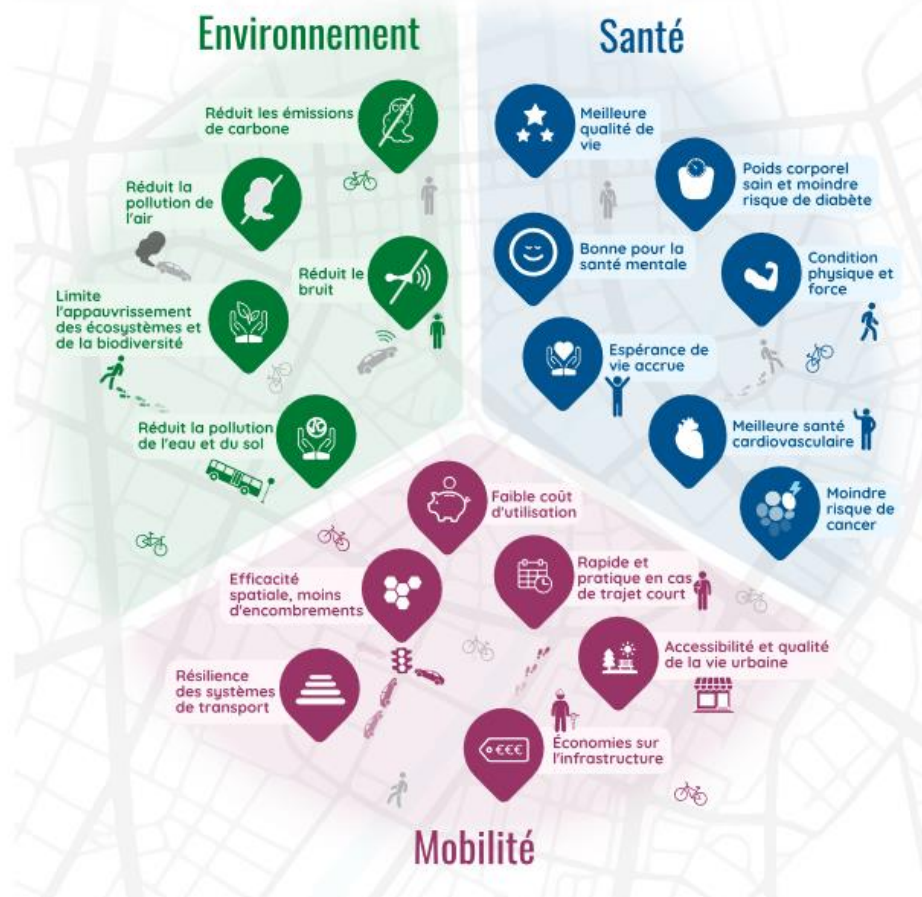
Afin de renforcer la prise de conscience de l'importance des systèmes naturels et de contrecarrer l'éloignement de plus en plus grand des humains de la nature, il y a lieu d'intégrer davantage les contacts avec la nature au quotidien. Le contact avec la nature a des effets positifs sur la santé humaine, à la fois à court terme et à long terme. Des études démontrent que passer du temps dans la nature s'accompagne d'une baisse de la tension sanguine, d'une réduction du risque de contracter un diabète de type II ou de faire face à un accident vasculaire cérébral. Les enfants qui passent suffisamment de temps dans la nature ont une meilleure santé psychique. Cela influence positivement la gestion du stress ou le TDAH. Par ailleurs, l'accès aux jardins urbains, aux parcs et à d'autres zones de verdure favorise les interactions sociales et les activités collectives. Ces rencontres réelles devraient être préférées aux contacts virtuels, selon le concept des cobénéfices, car un temps important passé derrière un écran peut entraîner des problèmes de santé physiques (p. ex. tension sanguine élevée, surpoids) ainsi que psychiques (p. ex. troubles du sommeil). Nos activités en ligne génèrent de surcroît une empreinte écologique comparable à celle du trafic aérien mondial (voir aussi : [dossier thématique Santé, mouvement, nature / éducation21](#)).

Mobilité active

En Suisse, le trafic routier utilise 38% du budget total de l'énergie et produit un tiers des émissions de gaz à effet de serre sur notre territoire (trafic aérien non inclus). Le trafic individuel a une incidence importante. Le concept des cobénéfices recommande d'encourager des formes de mobilité active comme le vélo et la marche. Actuellement, beaucoup de personnes n'atteignent pas les unités de mouvement recommandées par l'OMS, bien qu'il soit démontré scientifiquement qu'une mobilité active est en corrélation avec une diminution des maladies cardio-vasculaires ou du cancer. En outre, une mobilité active contribue à la santé psychique. L'encouragement d'une mobilité active permet de réduire la pollution de l'air et le bruit, d'abaisser les risques d'accidents de la circulation et de diminuer les coûts. Cela nécessite en plus des décisions individuelles des changements structurels, par exemple la mise à disposition d'infrastructures appropriées (voir aussi : [dossier thématique Mobilité : dossier thématique Mobilité: aller-retour-retour / éducation21](#)).



Avantages de la pratique de la marche et du vélo



Source de l'image : OMS : Données récentes à l'appui de la pratique de la marche et du vélo et des politiques en la matière. (unece.org)

Sources

Alliance allemande pour le changement climatique et la santé [KLUG] (2021) : Co-benefits: Gut fürs Klima – Doppelt gut für den Menschen. www.klimawandel-gesundheit.de. État : 08.05.2024. (En allemand)

Gonzales Holguera, Julia et al. (2020): Health and Environment Co-benefits: Concepts and recommendations for clinical practice. www.revmed.ch. État : 08.05.2024.

Gonzales Holguera, Julia ; Senn, Nicolas (2021) : Co-bénéfices : pourquoi introduire l'écologie dans la pratique clinique ? www.revmed.ch/cobenefices/. État : 05.08.2024.