

Je passe à l'action  
en Santé Planétaire



# La prescription écoresponsable

# De quoi parle-t-on ?

## Santé Planétaire

**Domaine transdisciplinaire fondé sur les preuves scientifiques**

centré sur la caractérisation des liens entre les modifications des écosystèmes dues aux activités humaines et leurs conséquences sur la santé du vivant et des écosystèmes. Véritable mouvement sociétal, elle développe et évalue des solutions pour un monde équitable, durable et sain\*.

## Prescription écoresponsable

**Approche reposant sur des références scientifiques solides\***, et respectant

la sécurité des soins, dans une vision holistique de prise en charge globale, à l'écoute de l'individu dans son environnement.

# Pourquoi passer à l'action ?

## Impact environnemental du système de santé

En France, le système de santé est responsable de 8% des émissions de gaz à effet de serre\*.

Son impact est éco-systémique :

- **sur le plan planétaire :**  
épuisement des ressources planétaires\*, pollutions multiples
- **sur le plan de la santé :**  
antibiorésistance\*, allergies, maladies chroniques et cancers...
- **sur le plan économique :**  
surcoût lié notamment à la surconsommation de soins\*.

## Impacts sanitaires et sociaux des dégradations environnementales

24 % de la mortalité mondiale est liée à des causes environnementales (OMS, 2016)\*.

## Bénéfices de la prescription écoresponsable

**Axe préventif renforcé, accès au soin et lutte contre les Inégalités Sociales de Santé**, cobénéfices santé-environnement, autonomie en santé des personnes, cohérence à l'exercice des professions du soin, décarbonation du système de santé, diminution de la iatrogénie, préservation des écosystèmes.

**Rechercher systématiquement les cobénéfices Santé Environnement**, c'est à dire « *Les choix quotidiens et changements clés que les personnes peuvent faire dans leur propre vie conduisant simultanément à un bénéfice pour leur propre santé et pour celle de l'environnement\** ».

Par exemple, choisir la mobilité active pour se déplacer améliore la santé, les finances personnelles et la santé de la planète\*.

# Comment passer à l'action ?

La prescription écoresponsable en 3 questions :



Puis-je prescrire  
**AUTREMENT ?**



Puis-je prescrire  
**MOINS ?**



Puis-je prescrire  
**MIEUX ?**

## Prescrire AUTREMENT



### Alimentation

Adopter une alimentation équilibrée à dominante végétale (90% de la ration calorique) améliore la santé individuelle et globale, surtout si elle est composée de produits peu ou pas transformés, issus d'une agriculture locale, de saison et biologique et associée à l'eau du robinet\*.

**Prescription :** une moitié de l'assiette composée de légumes et fruits, des légumineuses en remplacement de certaines portions de protéines animales et une portion de fruits à coque tous les jours.



### Activité physique

Pratiquer une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé\*.

**Prescription :** activité physique modérée à intense 30 minutes par jour, 5 jours par semaine + 2 séances de renforcement musculaire de 20 minutes chacune.



### Prescription de nature

Passer du temps dans la nature diminue la mortalité et améliore le bien-être mental et physique\*.

**Prescription :** une ou plusieurs sessions de 20 minutes minimum pour atteindre au moins 2h par semaine passées dans la nature.



### Socialisation et Santé Communautaire

Encourager et soutenir les interactions sociales et la participation à la vie communautaire, facteurs de bonne santé mentale et physique, tandis que l'isolement et l'exclusion sociale sont corrélés à une augmentation de la mortalité\*.

• **Prescription :** loisirs et sorties, vie associative autour des ressources de la communauté locale  
• **Au cabinet :** activités favorisant les liens sociaux comme des groupes de marche ou des séances thématiques sur des situations courantes. Intégrer ces actions dans les projets de santé (CPTS, MSP...).

# Prescrire MOINS et MIEUX

**En France, les consultations sans prescription médicamenteuse représentent 22% des consultations, contre 70% en Suède ou 29% aux Pays-Bas\*.**



## Ne pas prescrire

**L'utilité d'un soin ou d'un examen, ou encore la nécessité d'un transport sanitaire est à questionner.**

Expliquer l'histoire naturelle de la maladie et son évolution, partager les différentes options thérapeutiques dont l'abstention, proposer des alternatives non médicamenteuses (psychothérapie, activité physique, méditation\*, entretien motivationnel...).



## Réévaluer

**Tout nouvel épisode de vie ou de santé permet de reposer les indications des différents traitements.**

Réévaluer plutôt que renouveler facilite pour les personnes l'adoption d'une démarche proactive, par exemple en nous signalant les effets indésirables, ou en nous questionnant sur l'utilité d'un médicament.



## Déprescrire

**La majorité des personnes n'est pas opposée à une diminution de leur ordonnance, pour peu qu'elle soit initiée par leur médecin traitant\*.**

Le dialogue peut être suscité par des affiches sur les dangers de la surprescription\*. Amorcée dès la primo prescription, la déprescription en est facilitée.

**L'information donnée sur les risques et effets indésirables en cas de prolongation inappropriée d'un traitement,** ainsi que sur les symptômes éventuels de sevrage, permet de faciliter la décision concertée d'arrêt du traitement.

**Des alternatives non médicamenteuses peuvent être proposées pour accompagner l'arrêt du traitement,** et il peut-être utile de s'appuyer sur une coordination avec l'entourage et l'équipe de soins : suivi infirmier à domicile, éducation thérapeutique, bilan de médication...



# Limiter l'impact environnemental des médicaments

**Par exemple :** passer d'un traitement inhalé de type aérosol à une forme poudre permet de limiter les émissions de gaz à effet de serre sans préjudice pour le contrôle de l'asthme\*.

**Mais aussi :** utilisation raisonnée des antibiotiques pour réduire l'antibiorésistance\*, utiliser les données disponibles sur la pollution des milieux aquatiques par les résidus médicamenteux (indice PBT)\* afin de choisir les molécules les moins toxiques.



## Faciliter la déprescription, se poser les bonnes questions :



**indication** claire,



**durée** connue et conforme aux recommandations,



**posologie** conforme aux recommandations, possibilités de diminution,



**observance** et **tolérance**,



**redondances** repérées.

### QUATRE QUESTIONS

À POSER À VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ

- 1) Ai-je vraiment besoin de cet examen, de ce traitement ou de cette intervention ?
- 2) Quels sont les côtés négatifs ?
- 3) Y a-t-il des options plus simples et plus sécuritaires ?
- 4) Que se passe-t-il si je ne fais rien ?

PARIS DE 0 à 2021 sous une licence et sous une licence. Pour en savoir davantage consultez [www.chirurgie.com](http://www.chirurgie.com).

Choisir avec soin

## Au Québec, 4 questions pour éviter la surmédicalisation et prendre des décisions concertées.

1. Ai-je vraiment besoin de cet examen, de ce traitement ou de cette intervention ?
2. Quels sont les côtés négatifs ?
3. Y a-t-il des options plus simples et plus sécuritaires ?
4. Que se passe-t-il si je ne fais rien ?

Scannez ce qr-code pour découvrir les outils du cmg dédiés à la santé planétaire en médecine générale



Rouler à vélo régulièrement, c'est économique, bon pour la planète, et ça fait grimper l'espérance de vie\*!

\*Références et outils sur [cmg.fr/prescription-ecoresponsable/](http://cmg.fr/prescription-ecoresponsable/)

Décembre 2023