

Je passe à l'action
en Santé Planétaire



La Santé Planétaire dans la consultation de Médecine Générale

Le CMG investit la santé planétaire, mouvement qui développe et évalue des solutions pour un monde (plus) équitable, durable, et sain.

La santé planétaire est au cœur de la définition de la médecine générale.



La santé planétaire, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un domaine scientifique transdisciplinaire, fondé sur les preuves, étudiant les liens entre les modifications des écosystèmes dues aux activités humaines et leurs conséquences sur la santé du vivant et des écosystèmes⁺.

La définition de la Médecine Générale / Médecine de Famille de la Wonca intègre depuis 2023 la dimension environnementale, planétaire et soutenable comme socle fondamental à l'approche intégrée caractéristique de la discipline⁺.

● Cobénéfices santé-environnement⁺

- Choix quotidiens et changements clés que les personnes peuvent faire conduisant simultanément à un bénéfice pour leur (propre) santé et pour celle de l'environnement.

● Soins écoresponsables

- Soins de qualité, sécurisés et pertinents, à impact environnemental réduit.

● Inégalités sociales et environnementales de santé⁺

- Inégalités systématiques, évitables et importantes dans le domaine de la santé entre les groupes sociaux.

Les inégalités environnementales alimentent les inégalités sociales et la vulnérabilité sociale est inversement proportionnelle à la qualité de l'environnement.

Les travaux montrent que les mécanismes conduisant les inégalités sociales de santé (ISS) et les inégalités environnementales de santé (IES) sont interdépendantes et que leur effet cumulatif entraîne la dégradation de l'état de santé, notamment des groupes socio-économiquement défavorisés.

Ce constat invite à une démarche d'universalisme proportionné⁺.

Démarche écoresponsable : du médecin à la structure

Les médecins généralistes, une source d'inspiration ?



Se concevoir en modèle de rôle
pour les patient·es et acteur·rices
du changement 🌱.

La structure d'exercice, un lieu en cohérence

Le lieu et cadre de soin, où les soignant·es atténuent leur impact environnemental sur une planète finie en bouleversement climatique.

La prescription (médicamenteuse et paraclinique) représente la principale source d'impact environnemental.

Plus de la moitié des gaz à effet de serre produits par les soins de santé sont donc directement dans le stylo des pros de santé 🌱.

La deuxième source d'impact environnemental est **le transport des patients**.

Toutefois, au sein de son cabinet, les déplacements du médecin généraliste représentent **45% des émissions de gaz à effets de serre**.

Quelques propositions :

- 🌱 **promouvoir les mobilités actives** auprès des personnes (arceaux à vélo, infos sur les transports en commun, informer) ;
- 🌱 **raisonner les déplacements** : téléconsultations, transport sanitaire mutualisé partagé ;
- 🌱 **organiser les déplacements des professionnel·les** : regrouper les visites à domicile, favoriser les mobilités actives sur les courtes distances.



Autres pistes :

- Remplacer le drap d'examen en papier par un revêtement nettoyable
- Fournitures locales / de seconde main / écoconçues
- Sobriété numérique et énergétique 🌱

Des outils existent :

Site Internet



URPS Médecins
Occitanie
Santé durable

Site Internet



Doc Durable

Site Internet



Santé Durable

Livre



Cabinet de santé
éco-responsable»

Penser le lien santé-environnement tout au long de la vie

Dans l'ensemble de ses dimensions individuelle, communautaire et planétaire : vers un entretien Psycho-Socio-Planétaire



Exposome : cumul des expositions à des facteurs environnementaux que subit l'organisme, de sa conception à sa fin de vie, en passant par le développement in utero, complétant l'effet du génome. Ces facteurs environnementaux sont externes et internes. Ils incluent divers agents chimiques biologiquement actifs, des agents biologiques et/ou physiques (rayonnements et bruit notamment), ainsi que des «composantes psychosociales» et socio-économiques influant sur la santé⁺.

Explorer les déterminants de Santé lors de l'entretien :

Environnement

- **Exposition aux polluants : polluants chimiques, PE,...**
Perturbateurs endocriniens (PE), physiques et sonores tout au long de la vie
- **Possibilité d'accès à des espaces naturels ?**
- **Conditions de logements**
Moisissures en rapport avec des problèmes de ventilation, choix énergétiques (chauffage au fuel, au bois)

Déterminants de santé comportementaux

- **Modes de transports habituels**
Sont-ils des leviers d'action sur la mobilité active ? Penser et parler cobénéfices !
- **Co-bénéfice alimentation**

Déterminants de santé sociaux

- **Repérer les inégalités sociales ET environnementales de santé**
- **Niveau de littératie en santé ?⁺**
- **Santé psycho-sociale**
Environnement social - expérience vécue de discriminations en particuliers raciales et de genre (à l'emploi, au logement, aux soins...)

Ces différents déterminants sont intriqués, leur exploration permet une compréhension globale et peut-être source de leviers de propositions et d'accompagnement au changement (prescription de nature, prescription sociale,...).

Quelques exemples pratiques

Pour déprescrire, autonomiser le patient, favoriser la prévention quaternaire et une décision partagée.

Rappeler l'histoire naturelle de la maladie peut suffire, pour une consultation sans prescription médicamenteuse.



Rhinite allergique saisonnière :

Des mesures ciblées selon les période de l'année, informer les patients sur les outils de vigilance, aborder le lien avec le réchauffement climatique.

Conseils

- **Changer de vêtements** (voire se doucher corps et cheveux) après être sorti
- **Fermer les fenêtres** (limiter les sorties dans les journées par temps chaud et sec ou après un orage)
- **Fermer les fenêtres en voiture**
- **Éviter les facteurs irritants** (tabacs, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, encens, bougies,...) souvent sources de pollution de l'air et d'exposition aux PE

Médicaments

Si besoin uniquement : anti-histaminique par voie topique puis générale



Rhinopharyngite

Privilégier des lavages de nez au sérum physiologique maison, zéro déchet !

Conseils

- **Désobstruction rhinopharyngée** avec dispositif réutilisable
- **Hydratation suffisante** répartie sur la journée
- Miel, morceaux de fruits, citrons,...
- Boissons chaudes ou sucrées

Médicaments

Seulement si nécessaire à visée antalgique ou antipyrétique) : paracétamol à dose minimale efficace.



Recette du sérum physiologique maison

2 cuillères à café de **gros sel** dans 1L d'eau tiède



RGO simple de l'adulte

Limiter une alimentation trop riche, en profiter pour orienter vers une alimentation santé planétaire.

Conseils

- **Limitier les repas trop copieux** et prendre le temps de manger, éviter les aliments qui favorisent : graisses, épices, boissons gazeuses, crudités,...
- **Limitier la consommation** d'alcool, de tabac de boissons acides (jus d'orange, tomate, citron), de vinaigre
- **Dans les heures suivant un repas** : ne pas s'allonger, limiter les positions penchées en avant (jardinage par exemple), surélevez la tête dans le lit
- **Limitier les efforts importants après les repas** (mais la marche aide la digestion)
- **Limitier le surpoids** et les vêtements serrés à la taille
Évitez la **constipation**

Médicaments

Si besoin uniquement : alginat de sodium + bicarbonate de sodium



Gastro-entérite virale simple

Surtout des mesures alimentaires, un traitement médicamenteux uniquement en 2^{ème} intention

Conseils

- **Hydratation orale** +/- Soluté de réhydratation orale (SRO)
- **Fractionnement** de l'alimentation
- **Favoriser les féculents ou les céréales** bien cuits et salés
- **Limitier les aliments gras** et laitages à l'exception des yaourts

Médicaments

Si besoin uniquement : paracétamol à dose minimale efficace à visée antalgique et /ou antipyrétique



Otite

La plupart des otites ne justifie pas d'antibiothérapie et évolue favorablement chez l'enfant et chez l'adulte⁺.



Angine

Il est souvent raisonnable de ne traiter que par antalgiques, sans faire de TDR ni prescrire d'antibiotiques⁺.



Eczéma

Limiters les produits cosmétiques, irritants et possibles source de perturbateurs endocriniens, réduire la température de l'eau de la douche, qui réduira aussi la consommation d'énergie. Favoriser un émollient glycérimé.

Conseils

- **Éviter les savons détergents** et favoriser les nettoyants liquides sans savon (huile lavante avec pH neutre, sans parfum)
- **Éviter les températures élevées ou très basses** (bains, douches...)
- Sécher la peau **sans frotter**
- **Vêtements** : éviter la laine, préférer le coton
- **Lessive** : éviter les parfums ou adoucissants
- Couper les ongles **court**
- **En cas de démangeaisons** : frotter ou tapoter doucement la zone avec la paume de la main

Émollient (glycérine)

2 à 3 applications par jour

Si insuffisant

Dermocorticoïde à adapter en fonction de l'intensité de l'eczéma, de la zone d'application en limitant la durée d'application



Crise d'asthme :

Prévenir les exacerbations : informer sur les polluants de l'air intérieur et extérieur. Privilégier des dispositifs en poudre sèche (diminution de l'émission de gaz à effet de serre du médicament à efficacité équivalente !)

Conseils

- **Éviter le tabagisme** (actif ou passif)
- **Aérer le logement** quotidiennement
- **Adapter ses activités** à la qualité de l'air extérieur

En cas de déséquilibre de l'asthme, rechercher des facteurs de pollution au sein du logement (conseillers médicaux en environnement intérieur⁺)

Traiter la crise

Privilégier le salbutamol en poudre sèche **sans gaz propulseur** (sauf si nécessité d'une chambre d'inhalation)

Stabiliser l'asthme

Traitement de fond : privilégier les formes sèches sans gaz propulseur.

Outils pratiques

Pour accompagner la (dé)prescription⁺, qu'elle soit médicamenteuse ou non :

- **Alimentation en santé planétaire**
Collège de la Médecine Générale
[🔗 urlr.me/GbMheE](https://urlr.me/GbMheE)
- **Prescrire moins et mieux** (médicaments, examens complémentaires, etc)
[🔗 prescrire.org](https://prescrire.org)
- **Choisir Avec Soin**
[🔗 choisiravecsoin.org](https://choisiravecsoin.org)
- **Prescription écoresponsable**
Collège de la Médecine Générale
[🔗 urlr.me/HACGdD](https://urlr.me/HACGdD)
- **Prescription de nature : parcs, rives, forêts, mer, montagne**
[🔗 prescri-nature.ca](https://prescri-nature.ca) ou urlr.me/6QCZ8k
- **Pour votre santé, passez du temps dans la nature !**
Un film salement terre à terre
[🔗 vimeo.com/659594135](https://vimeo.com/659594135)
- **Prescription sociale**
Health United
[🔗 urlr.me/d6rp9Q](https://urlr.me/d6rp9Q)
- **Activité physique : prescription d'activité physique adapté (APA)**
[🔗 urlr.me/MJPRUc](https://urlr.me/MJPRUc)
- **Prescription et prime vélo : tout cobénéf !**
Démarche d'accompagnement : respecter la règle des 5A :
Autorisation, Analyse, Avis, Accord et Aide
Obesity Canada
[🔗 obesitycanada.ca](https://obesitycanada.ca)



Accès
à la version
numérique

Ce document a été réalisé par les membres du groupe
de travail du CMG sur la santé planétaire.
Pour en savoir plus : cmg.fr/sante-planetaire-gt