

LA SANTÉ DURABLE... vous connaissez?

Un esprit sain dans un corps sain,
dans un milieu de vie et
un environnement sains,
sur une planète en santé.

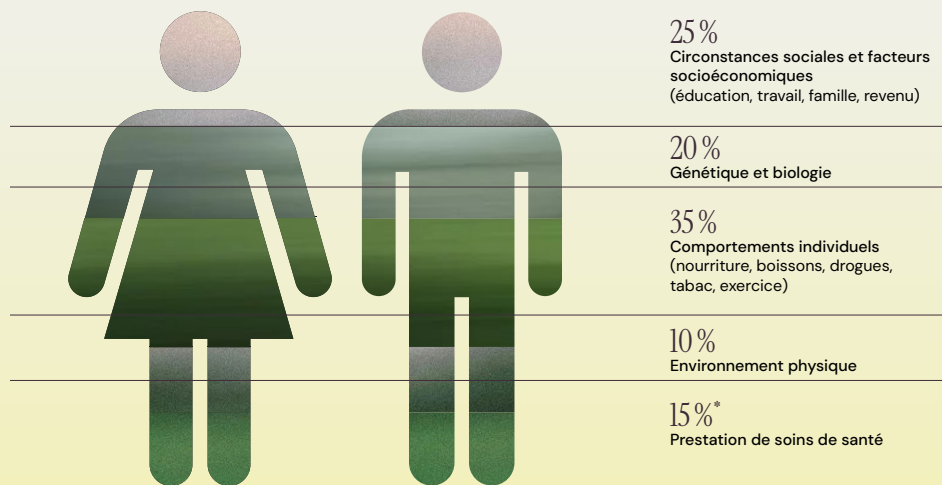
Chaque voix et chaque geste comptent,
les vôtres aussi!

Qu'est-ce que la santé durable?

- La santé durable permet d'avoir une vision globale de l'individu et de son environnement.
- Elle s'appuie sur un ensemble de facteurs (individuels, sociaux, économiques, environnementaux, politiques, etc.) qui influencent la santé et le bien-être d'une personne et d'une population.
- L'approche de santé durable ne s'occupe pas uniquement de soigner les personnes malades, mais aussi et surtout de prévenir les problèmes de santé et de créer des milieux et des conditions de vie favorables à la santé.
- **Autrement dit, la santé durable vise à « fabriquer » de la santé dans nos communautés, au bénéfice des générations actuelles et futures.**

Facteurs qui influencent la santé d'une personne

Figure 1



Un grand nombre de secteurs de la société ont une influence sur la santé de la population :

Santé	Culture
Éducation	Économie
Alimentation	Emploi
Habitation	Solidarité sociale
Transport	Etc.
Environnement	

On estime qu'environ 85 % des facteurs qui influencent la santé concernent les modes de vie et les comportements, les conditions socioéconomiques, les environnements, etc. Le reste, autour de 15 %, est attribuable au système de la santé et à la qualité de l'offre de soins.

Source : Catherine Laprise (modifié de : Friebe MH [2020] et Schroeder SA [2007]); Selon Friebe, entre 10 et 15 % des déterminants sont liés à la qualité de l'offre de soins de santé.)

Comment la santé durable se réalise-t-elle concrètement?

La santé durable implique que toutes les personnes puissent avoir accès à des conditions de vie et à des ressources nécessaires pour améliorer et maintenir leur bien-être et leur santé globale tout au long de la vie. Cela sous-entend, par exemple, l'accès à :

- une alimentation saine et accessible
- du logement décent et abordable
- de l'air, de l'eau et des sols de qualité
- des espaces verts permettant une vie active
- des rues et à des quartiers sécuritaires
- du transport actif
- l'éducation et à la culture
- un environnement familial épanouissant
- une vie sociale enrichissante et à l'entraide
- une société inclusive
- un partage équitable de la richesse
- un environnement politique ouvert, inclusif et démocratique
- des services sociaux et de santé accessibles et de qualité, etc.

La santé durable doit ainsi être portée par un collectif que composent, entre autres, les gouvernements, les municipalités, les établissements de santé, de recherche et d'enseignement, les entreprises, les organismes communautaires ET les citoyens et citoyennes. Cette implication va donc au-delà des acteurs et actrices du système de la santé et des services sociaux.

Santé durable
=
responsabilité partagée



Se mobiliser collectivement pour démocratiser la santé

Vous avez plus d'influence que vous le pensez sur votre santé et sur celle de votre communauté : chaque voix et chaque geste comptent !
Impliquez-vous, c'est important!

Parce que...

- de nouveaux défis sont de plus en plus complexes (hausse des maladies chroniques, pollution, changements climatiques, etc.) et leurs conséquences sur la santé et le bien-être sont nombreuses pour l'ensemble de la population.
- nous vivons plus longtemps, certes, mais pas toujours en bonne santé.
- la santé n'est pas qu'une simple question de choix individuels.
- les inégalités (liées au revenu, à l'âge, au lieu de résidence, etc.) rendent certaines personnes et certains groupes plus vulnérables.
- le système de santé et les services publics sont de plus en plus sous pression : la prévention et l'action collective deviennent essentielles.
- la démocratisation de la santé nécessite la participation de toutes les parties concernées afin d'enrichir la réflexion collective.
- les savoirs citoyens sont complémentaires aux expertises des professionnels, des scientifiques et des décisionnaires.
- l'implication des individus et des communautés dans les processus d'action et de décision qui les concernent est une composante incontournable pour construire ensemble des solutions durables aux défis de plus en plus pressants.

Comment s'impliquer concrètement?

À titre de citoyen(ne) partenaire ou de bénévole :
en partageant vos connaissances, vos besoins et vos valeurs dans la réalisation des actions et des projets dans votre communauté

En tant qu'utilisateur(-ère), patient(e), proche aidant(e) ou pair(e) aidant(e) notamment :
en partageant votre expérience des soins et de la vie avec des problématiques de santé ou sociales (votre propre vécu ou celui de vos proches)

Il existe plusieurs façons de partager ses connaissances et ses expériences tout en apprenant de celles des autres, selon ses intérêts et sa disponibilité :

- Prendre part à un comité ou à un projet citoyen
- Participer à la réalisation de projets de recherche
- Participer à la gouvernance de projets ou d'organisations
- Participer à la formation de futur(e)s professionnel(le)s
- S'engager auprès d'un organisme communautaire
- Participer à une consultation publique
- Adopter et promouvoir des comportements préventifs
- Se tenir informé

Et ce ne sont que quelques exemples!



Idée : Vous utilisez, de manière ponctuelle ou régulière, différents services, ressources et environnements qui influencent votre santé. Ces services sont offerts notamment par les municipalités, le réseau de la santé et des services sociaux, ainsi que par une diversité d'autres acteurs publics, communautaires et associatifs. Vous pourriez, par exemple, consulter leurs sites Web sur les projets en cours dans votre région et voir comment éventuellement y participer, que ce soit à titre individuel ou en groupe.



Vous êtes intervenant(e), chercheur(-euse) ou décisionnaire et vous souhaitez engager des citoyen(ne)s dans vos projets ou vos organisations pour augmenter l'impact de vos actions?

Voici quelques clés de succès pour une participation citoyenne significative :

- Soutenir les personnes pour qu'elles puissent développer les connaissances et les compétences nécessaires afin de comprendre l'information, renforcer leur pouvoir d'agir et participer de façon autonome et constructive aux décisions qui les concernent
- Adapter les méthodes de participation aux contextes, aux capacités et aux préférences des individus : « la bonne personne pour la bonne activité au bon moment »
- Créer des espaces de dialogue accessibles, inclusifs et sécurisants
- Placer la coconstruction et le partage du pouvoir au centre de toute approche participative : collaborer, sur un pied d'égalité, en vue d'atteindre un objectif commun
- Reconnaître et valoriser la contribution des personnes citoyennes impliquées à toutes les étapes des projets

Quelques avantages des projets qui incluent la participation citoyenne

- Ils sont mieux adaptés aux besoins réels.
 - Ils sont plus efficaces et plus justes.
 - Ils ont un plus grand impact.
 - Ils sont plus durables dans le temps.
 - Ils contribuent à améliorer les pratiques.
 - Ils aident à réduire les inégalités de santé.
 - Ils contribuent à améliorer la santé et le bien-être des individus et des populations.
- Et bien plus encore!



Pour aller plus loin : Le présent document résume plusieurs messages clés du document La santé durable et la participation citoyenne : un partenariat indispensable. Des concepts de base aux actions concrètes. On y retrouve, entre autres, une grande diversité de démarches et d'initiatives réalisées partout au Québec qui impliquent des citoyens et des citoyennes de manière active et significative.

Pour citer ce document : Chaire de recherche en santé durable, VITAM – Centre de recherche en santé durable et Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public. (2026). La santé durable... vous connaissez?

Contact : vitam.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

