



Promouvoir les compétences en santé – Approches et idées

Un guide d'action de l'Alliance Compétences en santé

Compétences en santé

Promouvoir les compétences en santé

Les compétences en santé sont essentielles pour prendre des décisions en connaissance de cause et agir de façon autonome en matière de santé. Investir dans les compétences en santé de la population signifie promouvoir durablement la santé, améliorer la qualité de vie et influencer les coûts de la santé.

Des études montrent qu'entre un quart et la moitié des personnes sondées en Suisse considèrent que leurs compétences en santé sont limitées. D'innombrables facteurs peuvent influencer les compétences en santé, p.ex. le niveau de formation, l'âge, le sexe ou le pays d'origine. Et il existe de nombreuses possibilités pour promouvoir les compétences en santé de la population.

Cette brochure présente des possibilités et approches sur la manière de promouvoir les compétences en santé chez différents groupes-cibles dans différents contextes.

Alliance Compétences en santé

L'Alliance Compétences en santé a été fondée en 2010 par Santé publique Suisse, Promotion Santé Suisse, la Fondation Careum, la Fédération des médecins suisses FMH et MSD Merck Sharp & Dohme SA.

L'Alliance aspire à augmenter de façon significative les compétences en santé de la population suisse afin de lui permettre d'influencer positivement les déterminants de sa santé, d'évaluer les risques et de naviguer de manière autonome dans le système de santé. Il est important que la population puisse renforcer ses capacités à prendre des décisions au quotidien ayant un impact favorable sur sa santé et mener la vie de son choix même en cas de maladie ou de limitations liées à un problème de santé. C'est dans ce but que l'Alliance souhaite améliorer les conditions-cadres au niveau politique pour permettre un renforcement des compétences en santé. L'Alliance souhaite également ancrer la santé en tant que thème sociétal et politique.

www.alliance-competences-en-sante.ch





Résumé

Le concept scientifique des compétences en santé comprend plusieurs dimensions et s'adresse de multiples façons à différents groupes-cibles dans le système de santé, social et éducatif et sur le plan individuel ou structurel. Il est cependant souvent difficile de mettre en œuvre au quotidien un concept scientifique.

Avec le présent guide d'action, l'Alliance Compétences en santé veut mettre un outil offrant des aides concrètes et pragmatiques à la disposition des praticiennes et praticiens. Il présente la façon dont les objectifs et groupes-cibles sont définis et décrit la manière d'intégrer les acteurs importants dans les processus en tenant compte de leurs besoins lors de l'élaboration et de la mise en œuvre. Le guide met en évidence de quelle manière les structures et ressources existantes peuvent être judicieusement intégrées dans le concept en faveur des compétences en santé. Il sert également d'outil pour la mise en œuvre de projets encourageant les compétences en santé, tant au niveau individuel qu'au niveau du système.

Sommaire

Préface	5
Qu'entend-on par compétence en santé?	6
Comment promouvoir les compétences en santé?	12
Dans le secteur de la santé	12
Dans le secteur de la formation	15
Dans le monde du travail	17
En famille et dans les loisirs	19
Dans les médias et par la communication	22
Mesures et champs d'action	24
A lire et à voir	25
Conseils et outils	26

Préface

En Suisse, nous sommes toujours plus nombreux à vivre plus longtemps. Un constat réjouissant, qui prouve notamment la qualité de notre système de santé. C'est aussi un défi de taille: avec le vieillissement de la population, le nombre d'affections chroniques et de maladies non transmissibles prend l'ascenseur. Aujourd'hui déjà, pas moins de 2,2 millions de personnes sont touchées par des affections de type diabète, démence ou cancer.

Plus notre société se préoccupera de sa santé et affûtera ses connaissances du système de santé, mieux elle sera armée pour faire face à ce défi.

Développer les compétences en matière de santé compte parmi les priorités de la stratégie «Santé2020», élaborée en 2013 par le Conseil fédéral en étroite concertation avec la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé. Ainsi, l'un de ses objectifs est de renforcer la promotion de la santé et la prévention des maladies.

Dans le cadre de la Stratégie nationale sur les maladies non transmissibles, Confédération et cantons travailleront ensemble à améliorer la prévention des maladies chroniques, en étroite collaboration avec plusieurs acteurs du secteur privé. Il s'agit de prévenir les maladies non transmissibles, de retarder leur apparition, ou tout au moins d'en atténuer les effets. Il s'agit également d'informer quant aux répercussions du comportement sur la santé. De manière générale, il doit être plus facile de rester en bonne santé et d'accéder de façon ciblée aux prestations du système de santé.

«Santé2020» mise sur la collaboration de tous les acteurs et le présent guide de l'Alliance Compétences en santé en est une bonne illustration. Faisant la part belle aux cas pratiques et concrets, il met en lumière les multiples facettes des compétences en matière de santé et leur rôle à toutes les étapes de l'existence. Pour pouvoir les exploiter au mieux, plusieurs facteurs entrent en jeu: la responsabilité individuelle, les offres de soutien et le cadre politique.

Le guide porte une attention particulière aux groupes les plus vulnérables de la société, notamment aux personnes peu qualifiées. Car il est primordial que chacun, en Suisse, ait un accès adéquat aux prestations du système de santé et les compétences nécessaires pour pouvoir librement veiller à sa santé.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Alain Berset

Conseiller fédéral

Chef du Département fédéral de l'intérieur

Philippe Perrenoud

Conseiller d'Etat et président de la CDS



Alain Berset



Philippe Perrenoud

Qu'entend-on par compétence en santé?

Les personnes en mesure de prendre au quotidien des décisions se répercutant favorablement sur la santé sont compétentes en santé. Cela inclut non seulement le savoir, mais aussi la motivation et les capacités des personnes ou de groupes d'adopter un comportement sain.

Une personne compétente en santé exploite au quotidien ses possibilités pour prendre des décisions relatives à la santé. Motivée, elle sait trouver, comprendre et analyser les informations sur la santé pour pouvoir ensuite agir en conséquence - à la maison, au travail, dans le système de santé et éducatif tout comme dans la société en général.

Les compétences en santé font en quelque sorte partie de chaque décision que nous prenons au quotidien, tout au long de notre vie:

- lorsque nous achetons des aliments, participons à des activités scolaires ou gérons le stress au travail (promotion de la santé);
- lorsque nous arrêtons de fumer, utilisons des préservatifs ou nous faisons vacciner (prévention des maladies);
- lorsque nous allons chez le médecin, choisissons une assurance-maladie ou lisons la notice d'emballage de médicaments (soins de santé).

Les dimensions de la compétence en santé

La compétence en santé agit dans trois domaines: soins de santé, prévention des maladies et promotion de la santé. Elle ne concerne pas seulement le secteur de la santé, mais également celui de l'éducation et le monde du travail. La compétence en santé est une thématique transversale qui présente un intérêt pour les assureurs-maladie, les spécialistes des domaines de la santé et du social, les organisations de la santé et de patients, ainsi que l'industrie agroalimentaire, l'industrie du sport ou le commerce de détail. La compétence en santé est importante pour l'individu, mais aussi pour la société dans son ensemble. Elle concerne toutes les phases de la vie.

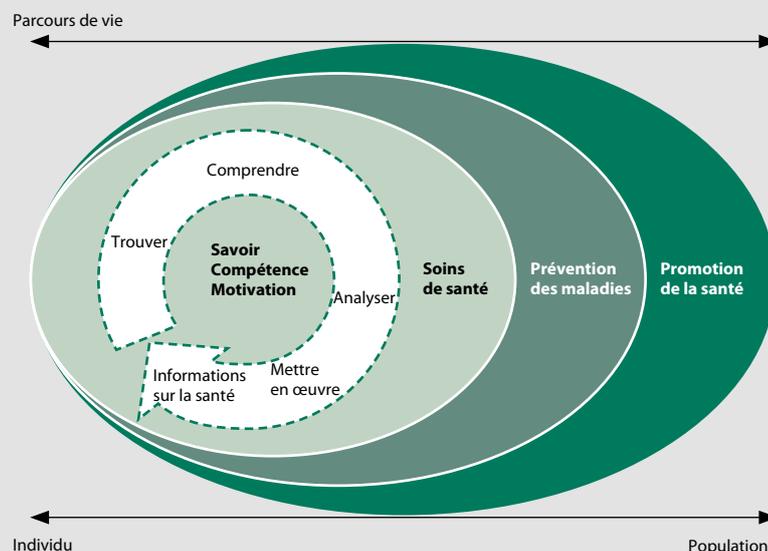


Illustration 1
Modèle simplifié relatif à la compétence en santé du European Health Literacy Survey d'après Sørensen K. et al. (2012)



Gestion de la maladie



Prévention des maladies



Promotion de la santé

Une condition préalable importante est que la population puisse, si nécessaire, avoir accès aux structures de soutien existantes et que les conditions-cadres à l'échelon politique encouragent le thème de la santé en général.

Pourquoi les compétences en santé sont-elles pertinentes?

Comme le montre le modèle, les compétences en santé sont importantes pour ...

... les personnes afin de

- mieux comprendre des informations sur la santé.
- agir de manière autodéterminée.
- prendre des décisions relatives à la santé de manière autonome et responsable.
- solliciter des prestations de santé de manière efficiente et efficace.
- adopter un comportement favorable à la santé, aussi en cas de maladie chronique, handicap ou perte d'autonomie.
- s'engager socialement et participer à la vie sociale, économique et politique.

... les groupes et la population, parce que

- les résultats en matière de santé sont améliorés et la qualité de vie tout comme le bien-être sont encouragés.
- elles contribuent à l'égalité des chances.
- la santé est favorisée et conservée durablement.
- elles influencent les coûts de la santé.

Les trois niveaux de compétences en santé

- **Les compétences fonctionnelles** – compétences de base nécessaires pour la lecture et la compréhension d'informations de santé et pour l'utilisation d'offres de santé.
- **Les compétences interactives** – compétences cognitives et sociales qui permettent d'interpréter et d'utiliser les informations et ensuite d'agir.
- **Les compétences critiques** – compétences cognitives et sociales avancées permettant d'adopter une analyse et une approche critiques des informations.



Pour en savoir plus →

Pour en savoir plus → WHO Gesundheitskompetenz (2016)



Les compétences en santé en Europe et en Suisse

Des études relatives aux compétences en matière de santé telles que l'European Health Literacy Survey (HLS-EU) 2011 montrent que près de la moitié des adultes dans les huit pays participants dispose de compétences en santé insuffisantes ou limitées. Cela concerne notamment les personnes souffrant de multiples maladies chroniques et les groupes socialement défavorisés.

Il est prouvé qu'une compétence en santé limitée conduit à des décisions moins saines au quotidien, à des comportements à risque, à un moins bon état de santé, à un usage réduit d'offres d'entraide et à une sollicitation accrue de prestations de santé.



Pour en savoir plus →

Les compétences en santé et l'état de santé sont étroitement liés

Différentes études suisses ont établi qu'entre un quart et la moitié des personnes sondées considèrent que leurs compétences en matière de santé sont limitées. En Suisse aussi, les facteurs déterminants socio-économiques, culturels et démographiques jouent un rôle pour la compétence en santé. Le niveau de formation, l'âge ou l'origine influencent les compétences en santé. Chez les personnes issues de la migration, les groupes socio-économiquement défavorisés disposent de compétences en santé limitées. Les données disponibles relatives aux compétences en santé en Suisse doivent encore être améliorées, mais elles présentent des tendances similaires à celles de l'European Health Literacy Survey 2011.



Pour en savoir plus →

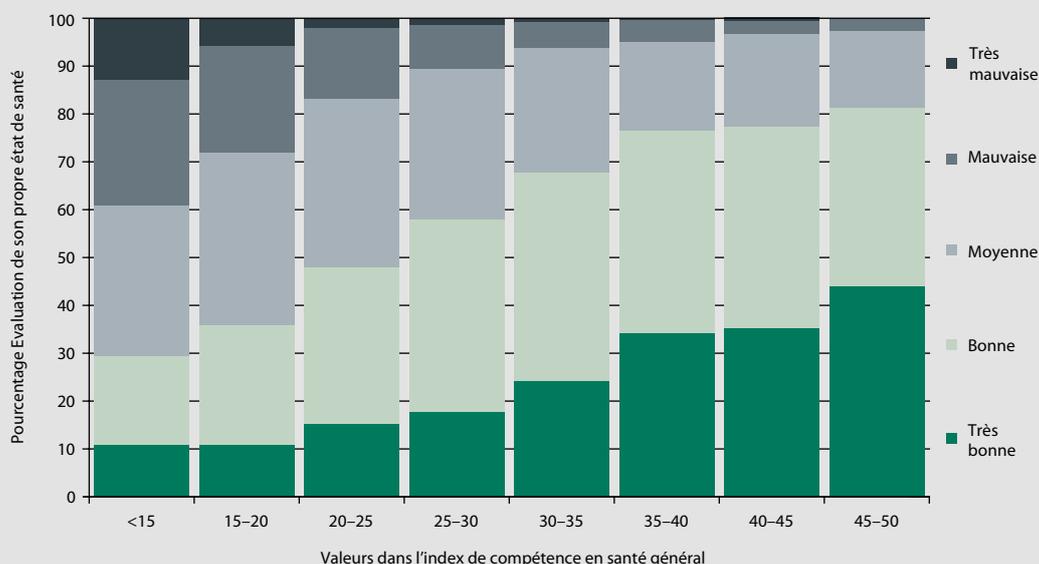
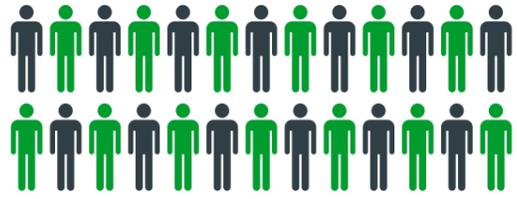


Illustration 2

Evaluation de son propre état de santé et de ses compétences en santé dans l'European Health Literacy Survey selon WHO Gesundheitskompetenz (2016)

Un phénomène répandu



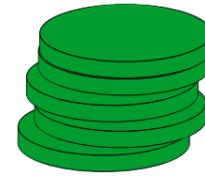
Près d'une

personne sur deux

en Europe (49%) dispose de compétences en santé insuffisantes, notamment les personnes souffrant de maladies chroniques et les groupes socialement défavorisés.

Coûts

Les coûts supplémentaires résultant de compétences en santé restreintes se montent de 3 à 5% des coûts de la santé annuels. Pour la Suisse, cela correspond environ à



2,02 à 3,37 milliards de francs.



- Dans le secteur de la santé
- Dans le secteur de la formation
- Dans le monde du travail
- Dans les médias et par la communication
- En famille et dans les loisirs

Ce qui encourage la compétence en santé

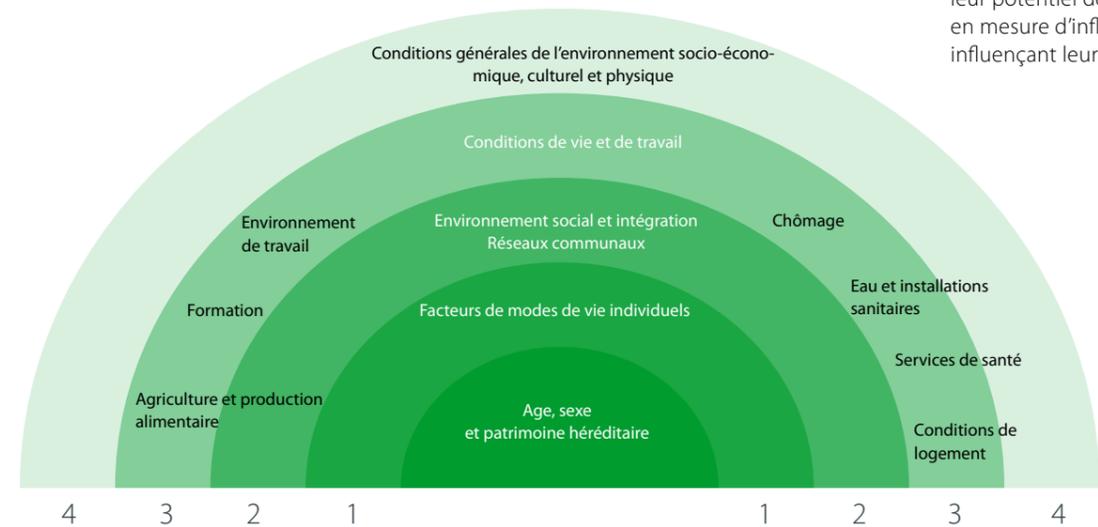


- Fixer des objectifs et groupes-cibles
- S'associer aux structures existantes
- Impliquer activement les personnes concernées (peers)
- Tenir compte des compétences et ressources existantes
- Tenir compte des besoins des groupes-cibles
- Agir au niveau individuel et systémique

La compétence en santé et l'état de santé sont étroitement liés



Facteurs déterminants de la santé



Les hommes ne peuvent exploiter leur potentiel de santé que s'ils sont en mesure d'influencer les facteurs influençant leur santé.

(Ottawa Charta)

Comment promouvoir les compétences en santé?

Suivant le groupe-cible et le contexte, il existe différentes manières de promouvoir les compétences en santé au sein de la population. Voici quelques possibilités et approches permettant d'influencer les compétences en santé.

Les compétences en santé sont encouragées dans différents domaines.

Dans le secteur de la santé

Remarque

Les projets présentés sont exemplaires et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Les exemples sont entre autres tirés des projets déposés pour le Prix Compétences en santé de l'Alliance Compétences en santé. Les faits et références aux résultats scientifiques sont indiqués sur la base des informations relatives aux projets respectifs.

Beaucoup d'individus rencontrent des difficultés croissantes pour s'y retrouver dans un système de santé de plus en plus complexe qui implique une pléthore d'organisations, autorités et spécialistes. Les informations qui circulent sur la santé sont souvent de qualité variable. Elles sont parfois difficiles à comprendre et contiennent des termes techniques. Les technologies d'information et de communication modernes peuvent apporter un soutien. Toutefois, ce sont précisément les malades chroniques, les groupes de population socialement défavorisés ou disposant d'une compétence en santé limitée qui se retrouvent face à des barrières se répercutant sur leur recours aux prestations de santé et leur santé.



Les éléments suivants ont fait leurs preuves pour promouvoir les compétences en santé:

- informations compréhensibles et fiables
- outils audiovisuels
- approches spécifiques aux groupes-cibles
- transmission du savoir et promotion des compétences
- utilisation d'aide à la décision
- coordination d'offres de soutien et de conseil

En référence à l'OMS (2016) sans prétendre à l'exhaustivité.

Pour en savoir plus → WHO Gesundheitskompetenz (2016)

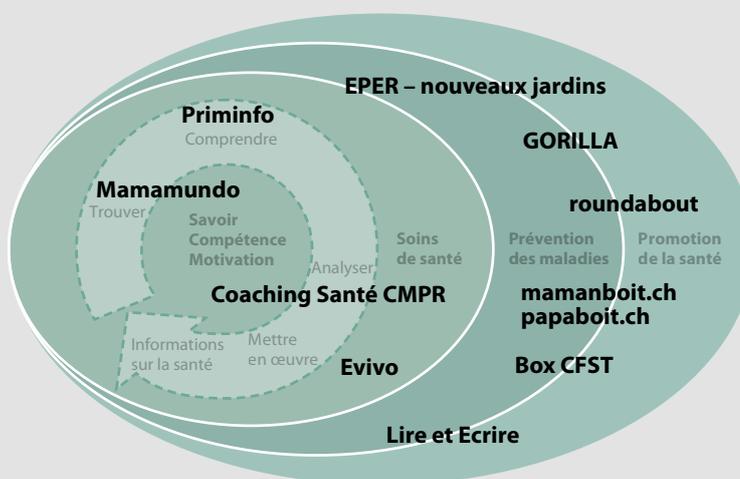


Illustration 3

Positionnement des projets présentés dans le modèle relatif aux compétences en santé



Mamamundo – Préparation à la naissance dans votre langue

Situation initiale et approche

Les femmes issues de la migration sont confrontées à des lacunes dans leur prise en charge avant et après la naissance. La méconnaissance des modifications physiologiques pendant la grossesse, durant l'accouchement ou la période post-natale peut provoquer des incertitudes et des craintes. Cela engendre souvent des consultations d'urgence et d'autres traitements qui sont rendus compliqués par les barrières linguistiques.



Les cours de préparation à la naissance permettent aux femmes de prendre des décisions en connaissance de cause pendant la période prénatale. Pour y parvenir, nous collaborons avec des interprètes communautaires et proposons des cours adaptés aux spécificités culturelles et besoins individuels. Pour les personnes disposant d'une compétence de lecture limitée, nous mettons à disposition du matériel photographique et vidéo. L'accent est mis sur la préparation physique à l'accouchement.

Rapport à la compétence en santé

Les groupes socialement défavorisés reçoivent un accès spécifique aux informations sur la santé. Outre les connaissances fondamentales concernant la phase prénatale, ils acquièrent de l'assurance pour mieux gérer les changements sur le plan physique et émotionnel. En plus de cela, les participantes obtiennent des informations concernant les autres offres de conseil et de soutien.

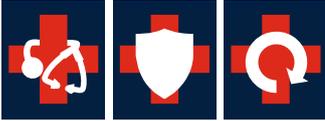
« Les personnes issues de la migration choisissent de préférence les offres qui leur sont recommandées par des personnes de confiance. »

Réalisations

L'offre existe dans la région bernoise et s'est inspirée du programme développé par l'association vaudoise Pan-Milar. Elle est proposée en huit langues. Mamamundo s'est constituée en association autonome et dispose d'un bon réseau. L'offre est principalement financée par la Direction de la santé publique et de la prévoyance du canton de Berne GEF par le biais d'une convention de prestations.



Pour en savoir plus →



Situation initiale et approche

Le Coaching Santé CMPR veut soutenir durablement la prévention et la promotion de la santé au cabinet médical. Le projet a été développé par des médecins de premier recours pour les médecins de premier recours et encourage aussi la qualité de leur conseil. Le Coaching Santé peut être utilisé partout où les personnes veulent ou doivent modifier activement leur comportement en matière de santé: promotion de la santé, prévention, traitement et réadaptation.

D'entente avec son médecin, le patient élabore les priorités et motivations et mobilise les ressources pour son processus de changement personnel. Le patient est accompagné par le médecin.

Rapport à la compétence en santé

Le Coaching Santé permet aux patients d'associer leurs expériences au savoir du médecin pour améliorer leur propre comportement en matière de santé. Le Coaching Santé redistribue les rôles: le patient joue le premier rôle, le médecin devient son coach.

Réalisations

Le programme a été testé pendant une année dans vingt cabinets de premier recours du canton de St-Gall auprès d'environ 1000 patientes et patients et optimisé pour sa diffusion nationale. Le test pratique a été couronné de succès en ce qui concerne la demande, l'acceptation, la faisabilité et l'efficacité.

Dans le projet consécutif «Coaching Santé» 2015–18 du Collège de Médecine de Premier Recours (CMPR), il s'agit de la mise en œuvre nationale de l'offre. Il est prévu de la proposer dans d'autres langues nationales et de la rendre accessible à d'autres professions. Il est prévu d'y intégrer des spécialistes de la santé sans formation médicale issus des équipes des cabinets médicaux.

« Le Coaching Santé peut promouvoir la compétence en santé et la satisfaction des patients. Cela en fait un élément important de la médecine de premier recours à l'avenir. »



← Pour en savoir plus

Dans le secteur de la formation

La formation joue un rôle important pour les compétences en santé et donc pour la santé de la population. Les personnes à faible niveau d'éducation rencontrent plus de difficultés pour obtenir des informations, les comprendre et ensuite adopter un comportement sain. Les initiatives didactiques, de la formation scolaire à celle des adultes, peuvent influencer directement et indirectement les compétences en santé au cours de la vie et aider les personnes à prendre des décisions bénéfiques pour leur santé.

Les éléments suivants ont fait leurs preuves pour promouvoir la compétence en santé:

- informations et communication dans un langage simple
- sensibilisation et formation des spécialistes
- offres spécifiques et multimodales
- approches participatives

En référence à l'OMS (2016) sans prétendre à l'exhaustivité.



Pour en savoir plus → WHO Gesundheitskompetenz (2016)

Fédération suisse Lire et Ecrire

Situation initiale et approche

Pour certaines personnes, maîtriser la lecture et l'écriture n'est de loin pas une évidence, et ce même si elles ont suivi leur scolarité en Suisse. En Suisse, environ 800 000 adultes ont des difficultés à lire et à écrire. Ces personnes ne peuvent pas pleinement participer à la vie sociale, culturelle, politique et économique.



La Fédération suisse Lire et Ecrire et ses membres informent le grand public sur le phénomène de l'illettrisme et sensibilisent les politiques à ce problème de société. Les cours s'adressent aux adultes ne maîtrisant pas suffisamment la lecture et l'écriture pour faire face aux exigences de la vie quotidienne et professionnelle.

Rapport à la compétence en santé

Bon nombre de personnes concernées ont des difficultés à remplir un formulaire ou comprendre une notice d'emballage. Elles ont également des difficultés à comprendre les informations qu'elles reçoivent de leur médecin. Si elles comprennent mieux les informations sur la santé, cela peut se répercuter positivement sur leur santé et leur entourage.

Réalisations

La Fédération suisse Lire et Ecrire a été fondée en 2006. La Fédération regroupe les associations des régions linguistiques. Celles-ci s'engagent pour l'accès à l'écrit et la promotion des compétences de base des adultes. Elles proposent des cours en allemand, français et italien permettant aux adultes d'améliorer leurs compétences d'écriture et de lecture. Ils apprennent aussi à aborder les difficultés en rapport avec leur déficit plutôt qu'à les dissimuler. En outre, ils s'exercent à la lecture et à l'écriture au lieu de l'éviter et acquièrent pas à pas de nouvelles techniques et stratégies.

« Les personnes qui ont des difficultés à lire et à écrire peinent à s'inscrire à un cours. Les personnes de confiance peuvent leur montrer des voies, les encourager et les accompagner progressivement. »

En 2014, un total de 1961 adultes ont suivi les cours. Cela correspond à une augmentation de 5 % par rapport à l'année précédente. De nouvelles offres faciles d'accès sont continuellement mises en place. Elles ont pour objectif d'inciter les personnes concernées à faire part de leurs désirs.



← Pour en savoir plus

GORILLA

Situation initiale et approche

Depuis 2003, la fondation Schtifti s'engage pour la promotion de la santé des enfants et adolescents. En 2010, le programme GORILLA a été développé avec la participation de spécialistes et de jeunes. Le plaisir de bouger dans des sports freestyle et une alimentation équilibrée figurent au premier plan. Au moyen de mesures de motivation adéquates à l'école et dans les loisirs, les enfants et adolescents sont sensibilisés à la manière dont leur comportement individuel est lié à la santé et aux conséquences que cela peut impliquer. Le programme national mise sur les exemples d'adolescents et jeunes adultes âgés de 18 à 35 ans pour susciter l'intérêt du groupe-cible.



Rapport à la compétence en santé

GORILLA veut inciter les jeunes et adolescents à pratiquer davantage d'activité physique et à s'alimenter de façon équilibrée. Il ne s'agit pas de leur mettre la pression, mais de leur permettre de vivre des succès personnels de façon ludique. La motivation et la promotion des compétences pratiques sont privilégiées par rapport à l'enseignement de connaissances théoriques. Les sports freestyle sont faciles d'accès, aussi pour les jeunes moins sportifs. Ils sont considérés comme l'expression d'un certain individualisme et moteur d'expériences communes. Les enfants et adolescents peuvent se démarquer des adultes sans adopter un comportement destructeur. L'alimentation est également thématisée de manière sous-jacente dans les différents modules sans donner de leçons de morale, mais de façon à encourager les enfants et adolescents à prendre leurs responsabilités pour leur propre bien-être.

Réalisations

Dans le cadre du développement participatif du programme 2010, des ateliers, modules et outils pour le domaine scolaire et des loisirs ont vu le jour (aussi pour les enseignants). Par exemple des ateliers d'une journée à l'école, des menus et snacks pour les cantines scolaires, des modules d'e-learning, une application pour smartphone, un petit livre de cuisine et un container événement. Plus de 80 personnes ont été formées pour les ateliers GORILLA. Elles font office de multiplicateurs et accompagnent la mise en œuvre en indépendant. Plusieurs sportifs freestyle renommés soutiennent le programme en tant qu'ambassadeurs. GORILLA atteint chaque année plus de 160 000 enfants et adolescents dans toute la Suisse.

Pour financer et mettre en œuvre le programme, la fondation Schtifti a gagné à sa cause des sponsors, donateurs et fondations. La collaboration avec les acteurs cantonaux a déjà pu être mise en œuvre dans certains cantons. Des efforts supplémentaires seront nécessaires dans d'autres cantons.



← Pour en savoir plus

« Sans formuler d'interdits ou donner des leçons de morale, les jeunes et adolescents apprennent à s'alimenter de façon équilibrée et à bouger en s'amusant. Cela permet d'accéder au groupe-cible difficilement atteignable des adolescents en phase de puberté et d'aborder des thèmes tels que bilan énergétique ou objectifs alimentaires. »

Dans le monde du travail

Exercer une activité lucrative peut avoir des conséquences sur la santé. Être au chômage aussi. Le stress, la dépression et les maux de dos chroniques touchent autant les cadres ou les collaborateurs que les chômeurs. Les environnements de travail de plus en plus virtuels et la mobilité exigée peuvent s'accompagner de facteurs de stress. Éviter les accidents professionnels, réduire les maladies professionnelles et encourager un mode de vie sain dans l'entreprise sont importants pour la protection de la santé.

Les éléments suivants ont fait leurs preuves pour donner des impulsions vers des comportements sains et promouvoir la compétence en santé dans le monde du travail:

- emploi de technologies de l'information et de la communication
- prise en compte dans les stratégies et structures d'organisation
- perfectionnement et bilan de compétences pour les cadres et collaborateurs
- aménagement de l'environnement favorable à la santé

En référence à l'OMS (2016) sans prétendre à l'exhaustivité.



Pour en savoir plus → WHO Gesundheitskompetenz (2016)

Box CFST et Checkbox CFST

Situation initiale et approche

Chaque année, d'innombrables jours de travail sont perdus en Suisse à cause de douleurs musculo-squelettiques ou d'accidents. Parmi les motifs dans les entreprises du secteur tertiaire comptent le poste de travail inadéquat ou mal agencé, une mauvaise posture ou le stress tout comme les obstacles provoquant faux pas et chutes. La Box CFST et les deux applications de la Checkbox CFST proposent aux employeurs et employés un instrument pour améliorer la sécurité et la santé au bureau. La Box CFST fournit, dans un tour d'horizon interactif et informatif à travers différentes situations de travail, des conseils utiles pour renforcer la sécurité au travail et la protection de la santé. Outre les thèmes individuels pour tous les collaborateurs, les chapitres réservés aux cadres présentent une approche au niveau systémique et avec les deux applications gratuites SafetyCheck et ErgoCheck de la Checkbox CFST, les utilisateurs disposent de deux outils supplémentaires.



Rapport à la compétence en santé

La Box CFST offre une aide précieuse. Au moyen de courtes séquences vidéo, elle propose dans un tour d'horizon informatif à travers différentes situations de travail des conseils pratiques pour renforcer la sécurité au travail et la protection de la santé. La Box CFST comprend sept chapitres: ergonomie du poste de travail, agencement du bureau, prévention des accidents, auto-organisation, organisation du travail, planification du bureau et bâtiment/entretien. Les cadres sont également sensibilisés aux mesures d'amélioration qu'ils peuvent prendre pour l'aménagement du poste de travail et l'organisation du travail. Les collaborateurs trouvent des conseils sur la manière de gérer les risques physiques et psychosociaux au travail (douleurs, accidents, stress, burnout, etc.).

Le SafetyCheck, une des deux applications de la Checkbox CFST, permet de débusquer les sources de faux pas qui se cachent dans les bureaux et d'y remédier. De plus, elle permet de vérifier les mesures de sécurité concernant l'agencement du bureau, les escabeaux, les moyens de transport, les marquages et les sorties de secours pour éviter des

accidents. L'ErgoCheck, la deuxième application, propose différentes vidéos d'apprentissage et de contrôle pour agencer le poste de travail de manière ergonomique. La Checkbox CFST permet de consulter les données saisies à l'aide des applications sur l'ordinateur. Ainsi, l'utilisateur dispose d'un aperçu de toutes les données et des mesures à prendre telles que la suppression d'une source de faux pas débusquée précédemment.

Réalisations

Des spécialistes des domaines de la sécurité au travail, de la protection de la santé, de la communication et des technologies Internet collaborent dans un groupe d'accompagnement pour développer et mettre en œuvre la Box CFST et la Checkbox CFST. Après un test d'utilisateur en laboratoire, la Box CFST a été directement envoyée aux entreprises du secteur tertiaire dans le cadre de l'action «Prévention au bureau». Celle-ci était accompagnée d'un travail d'information ciblé auprès des médias, d'un concours et de projets de collaboration avec les grandes entreprises et associations de branches. Depuis le lancement en 2012, la CFST a conseillé plus de 30 grandes entreprises sur la manière d'implémenter individuellement la Box CFST. Elle est de plus en plus utilisée pour la planification et l'agencement de postes de travail en tant que moyen de prévention et lors de formations internes. Pour que l'outil de prévention en ligne puisse également être utilisé sur des appareils mobiles (smartphones, tablettes), il a été adapté en conséquence. Au total 55 clips vidéo peuvent être téléchargés pour les formations et présentations.

Plus de 160 000 personnes ont visité la Box depuis son lancement. L'évaluation annuelle montre que la Box CFST devient de plus en plus populaire et que d'autres outils de prévention de la CFST rencontrent un intérêt croissant. Le dernier outil de prévention en date, la Checkbox CFST avec ses deux applications ErgoCheck et SafetyCheck, a été lancé en novembre 2015 et compte déjà un grand nombre d'utilisateurs.



← Pour en savoir plus



En famille et dans les loisirs

Chaque jour, il faut prendre des décisions concernant la santé – souvent à la maison, en famille ou dans sa communauté. Ce sont des opportunités importantes pour promouvoir les compétences en santé. Les personnes y reçoivent des informations pertinentes pour la santé, un soutien et de l'aide tout comme des incitations pour un comportement sain. Parallèlement, elles butent aussi sur des obstacles, par exemple des informations incompréhensibles concernant les services de santé de la commune ou des offres difficilement accessibles.

Les éléments suivants ont fait leurs preuves pour promouvoir les compétences en santé dans ce contexte:

- rapport à la vie et au quotidien
- encouragement de la communauté
- combinaison de différentes approches
- participation et intégration du groupe-cible pour le développement et la mise en œuvre
- approche fondée sur des exemples à suivre

En référence à l'OMS (2016) sans prétendre à l'exhaustivité.

Pour en savoir plus → WHO Gesundheitskompetenz (2016)



EPER – Jardins familiaux pour les réfugiés et leurs familles

Situation initiale et approche

Les personnes qui ont dû fuir leur pays d'origine se sentent souvent déracinées dans leur nouvel environnement. Beaucoup sont au chômage et vivent isolées dans leurs appartements. Pour s'intégrer dans le quotidien suisse, ces personnes ont besoin de réseaux sociaux. Pour les promouvoir, l'EPER loue dans différents endroits des parcelles de jardin et les exploite avec les personnes migrantes et réfugiées.



Les jardins de l'EPER offrent à ce groupe-cible une activité utile et souvent bien connue. La structuration de leur journée s'améliore et elles font connaissance des habitudes en Suisse. Les femmes et leurs familles reçoivent des informations importantes pour leur intégration. Si nécessaire, elles peuvent être rapidement mises en contact avec d'autres offres de l'EPER telles que le conseil juridique et de santé.

Rapport à la compétence en santé

Le projet s'appuie sur les ressources et le savoir des participants. Les jardins sont à la fois un lieu de travail et de rencontre. En organisant et coordonnant leur travail eux-mêmes, les participants renforcent leur confiance dans leurs propres aptitudes. Le jardinage soutient l'intégration sociale. Grâce aux rencontres régulières au jardin, les participants améliorent non seulement leurs connaissances linguistiques mais profitent aussi d'une meilleure qualité de vie.

Réalisations

Le programme de l'EPER «Nouveaux jardins» a été lancé et mandaté par la fondation Otto Erich Heynau. L'EPER Bâle a élaboré le concept et loué la première parcelle à Bâle en 2006. Le projet de jardinage a tout de suite suscité un grand intérêt. Dès 2008/09, des parcelles de jardin ont été louées dans d'autres cantons. Fin 2014, on comptait dans toute la Suisse un total de 68 jardins avec 274 participants adultes.

« Les interventions pour promouvoir la compétence en santé doivent s'attaquer là où c'est le plus difficile: dans la famille, dans le quartier ou dans l'environnement social. »

Pour une grande majorité des participantes, les connaissances de la langue, la qualité de vie, la santé et la confiance en soi se sont nettement améliorées grâce au travail dans le jardin. Les anciennes participantes qui s'engagent en tant que multiplicateurs enregistrent des progrès particuliers. Ils partagent leur savoir avec d'autres, ce qui renforce et élargit leurs compétences.



← Pour en savoir plus

Evivo «Devenir acteur de sa santé»

Situation initiale et approche

Beaucoup de personnes qui sont atteintes de (plusieurs) maladies chroniques disposent de compétences en santé limitées. Pour les soutenir dans la gestion des défis liés à la maladie au quotidien, il faut des programmes pour promouvoir l'autogestion.

Le programme international «Devenir acteur de sa santé» d'Evivo a été développé par l'Université de Stanford. Depuis 2012, il est appliqué sous une forme adaptée en Suisse. Le programme de cours standardisé pour les personnes malades et les proches est mis en œuvre dans le cadre de cours de six semaines par des formateurs spécialisés qui sont souvent eux-mêmes malades ou disposent d'une certaine expérience avec les maladies chroniques. Les sujets abordés sont l'activité physique, l'alimentation, la gestion des douleurs et des médicaments ou l'épuisement. Il s'agit notamment d'encourager des compétences permettant de fixer des objectifs, de prendre des décisions ou de résoudre des problèmes.

Rapport à la compétence en santé

Le programme de cours d'Evivo se focalise sur la mobilisation des ressources et la participation. Outre les connaissances pertinentes au quotidien concernant la santé et la maladie, le cours enseigne aussi des compétences de base pour gérer les défis liés à la maladie et à la santé. Pour ce faire, il mise sur la collaboration active des participants qui peuvent ultérieurement suivre une formation pour, à leur tour, animer des cours. En tant que modèles (peers), ils motivent les participants à prendre au quotidien des décisions se répercutant positivement sur la santé et la gestion de la maladie. En complément, le cours propose des informations sur la santé dans un livre.

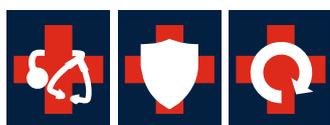
Réalisations

Le programme de cours est proposé en Suisse depuis 2012 en allemand et en français. Jusqu'en décembre 2014, plus de 50 cours se sont déroulés avec plus de 500 participants. L'association d'utilité publique Réseau Evivo établit l'accès au programme de cours et forme les animateurs. Les membres de l'association proposent des cours dans différents contextes dans le domaine de la santé et social.

Au niveau international, il est apparu que les cours présentent un plus pour la santé dans la société et qu'ils peuvent encourager l'auto-efficacité. Les participants aux cours proposés en Suisse les apprécient grandement, car ils encouragent les changements de comportement et montrent des possibilités pour sortir de l'isolement social.



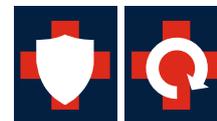
← Pour en savoir plus



« Les personnes atteintes de maladies chroniques ou d'un handicap ont un besoin d'information accru. Etre en mesure de prendre des décisions pertinentes pour la santé en connaissance de cause peut encourager la collaboration constructive avec les spécialistes. »

Situation initiale et approche

L'activité physique est importante pour améliorer la santé physique et psychique des adolescents et jeunes adultes. Chez les enfants et les adolescents, l'activité physique contribue à réduire les états anxieux et les dépressions. Toutefois, les filles sont moins actives que les garçons. Seulement une fille sur cinq a une activité physique suffisante.



Le réseau de danse suisse roundabout s'attaque à cet état de fait en proposant aux filles et jeunes femmes de 8 à 20 ans une offre de streetdance. Les groupes de danse spécialement adaptés ont pour finalité de permettre aux filles et jeunes femmes de vivre leur jeunesse en bonne santé.

Pour réaliser cela, les formatrices qui proposent des cours d'une semaine de streetdance en groupe suivent régulièrement des formations et perfectionnements en danse et pédagogie. Ces rencontres permettent aussi d'aborder des thèmes pertinents pour la santé comme par exemple l'idéal de beauté, l'alimentation, les questions liées à la consommation de drogues ou le stress à l'école. Les ressources individuelles sont mises en évidence et encouragées par les relations qui se tissent dans le groupe.

Rapport à la compétence en santé

L'accent est mis sur la motivation, la mobilisation des ressources et la participation. L'activité sportive régulière dans les groupes de danse et les contacts sociaux que cela engendre doivent permettre aux participantes de mieux prendre conscience de leur corps, d'encourager l'intégration sociale et de renforcer leur estime de soi. Les ressources personnelles et sociales améliorées ont une répercussion positive sur le comportement en matière de santé.

Réalisations

La Croix Bleue Suisse est à l'origine du projet qu'elle a lancé en 2000. Entre-temps, plus de 100 groupes de danse avec 230 animatrices bénévoles existent dans 13 cantons (2014). Plus de 1000 participantes ont jusqu'ici fait appel à cette offre. Les groupes locaux sont soutenus par les communes, les écoles, les organisations de jeunesse, les paroisses ou des associations. En 2015, roundabout a été récompensé par le premier Prix de l'Alliance Compétences en santé.

« L'offre focalisée sur la danse a différents effets sur la santé: les participantes bougent davantage au quotidien, font plus de sport, s'alimentent plus sainement et améliorent en plus de cela leurs compétences sociales. En outre, leur estime de soi est encouragée par l'offre des groupes de danse. »

Les résultats de l'évaluation montrent que les participantes des groupes de danse présentent un meilleur comportement en matière de santé que les filles et femmes suisses du même âge. Par la danse et l'échange, les jeunes femmes se confrontent à leur corps en mutation et construisent une image de soi saine. De plus, elles tissent des liens d'amitié et trouvent soutien et conseil dans des entretiens qui sont décisifs pour une identité cohérente et un mode de vie sain.



Pour en savoir plus →

Dans les médias et par la communication

Internet, le journal quotidien et la télévision sont devenus incontournables dans le quotidien de beaucoup de personnes. Cependant, les technologies mobiles telles que les smartphones ou les tablettes influencent la manière dont les informations sont obtenues. Nous avons en principe un accès illimité aux connaissances concernant la santé et la maladie, mais parallèlement, nous faisons face à un flot d'informations dont la qualité et la pertinence sont souvent difficiles à évaluer.



Les éléments suivants ont fait leurs preuves dans le domaine de la communication et dans les médias pour promouvoir la compétence en santé:

- informations fiables et indépendantes
- utilisation des réseaux sociaux et d'applications mobiles
- adaptation aux groupes-cibles
- utilisation de canaux animés et surveillés
- modèles (peers)

En référence à l'OMS (2016) sans prétendre à l'exhaustivité.

Pour en savoir plus → WHO Gesundheitskompetenz (2016)

Calculateur de primes Priminfo du Département fédéral de l'intérieur (DFI)

Situation initiale et approche

Le DFI met un calculateur de primes en ligne à la disposition de la population. Il permet de calculer les primes de caisses-maladie. Sur le site web figurent toutes les primes approuvées pour l'année suivante. Les assurés peuvent s'informer sur les différentes offres d'assurance. Ils peuvent trier les primes de l'année suivante selon leur montant et calculer le potentiel d'économie. Pour ce faire, les assurés doivent indiquer le domicile, l'âge, le modèle d'assurance souhaité, la franchise et l'assureur-maladie actuel.

Rapport à la compétence en santé

Comme l'assurance-maladie est obligatoire pour toutes les habitantes et habitants de Suisse, certaines connaissances sont nécessaires. Les prestations de l'assurance de base sont partout les mêmes, mais les primes varient suivant la compagnie d'assurance. Le DFI propose le calculateur de primes indépendant en raison du grand nombre d'assureurs et de l'évolution dynamique des primes. Outre la comparaison des offres, il fournit également des informations pour améliorer la compétence de la population en la matière.

Réalisations

Depuis 2012, les assurés en Suisse peuvent s'informer des primes de caisses-maladie directement auprès de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et depuis 2013 auprès du DFI. L'ensemble des primes de tous les assureurs sont consignées dans ce calculateur. Le calculateur est gratuit pour tous les assurés et tous les assureurs-maladie.

Différentes modifications ont été introduites lors du transfert de www.priminfo.ch de l'OFSP au DFI en 2013: le changement de caisse-maladie est simplifié au moyen d'un guide et d'une lettre de résiliation. Les assureurs sont affichés selon la région de primes

et des zones restreintes pour les modèles HMO et téléphonique au niveau des communes. Par ailleurs, les primes sont classées selon un ordre croissant et peuvent être calculées simultanément pour jusqu'à six personnes.

Pour en savoir plus →



Addiction Suisse: mamanboit.ch/papaboit.ch

Situation initiale et approche

Addiction Suisse estime qu'environ 100 000 enfants et adolescents en Suisse vivent dans des familles touchées par l'alcoolisme d'un des parents. Ces enfants se sentent souvent déstabilisés et souffrent d'un sentiment de culpabilité. Par honte et loyauté envers leurs parents, ils n'osent souvent pas se confier à quelqu'un. En outre, des études montrent que les enfants de familles ayant des problèmes d'alcool présentent un risque accru de devenir dépendants ou de développer d'autres maladies psychiques. En créant les sites web www.mamanboit.ch et www.papaboit.ch, Addiction Suisse a mis en place une offre s'adressant directement aux enfants et adolescents. L'objectif est qu'ils puissent trouver des informations et offres d'aide adaptées à leur âge. De plus, des forums anonymes animés par des spécialistes offrent un espace protégé pour un échange sur des questions et pour «décompresser».



Rapport à la compétence en santé

Les sites web mamanboit.ch et papaboit.ch fournissent des informations sur la santé adaptées à la situation des enfants et adolescents concernés. Les forums de discussion animés leur offrent une occasion rare de poser des questions, d'échanger des expériences avec d'autres, de décompresser ou de trouver un soutien. Cela permet aux enfants et adolescents de trouver une voie pour sortir de l'isolement et peut prévenir des maladies associées.

Réalisations

Addiction Suisse a lancé en 2011 les sites web www.mamanboit.ch et www.papaboit.ch. Les enfants et adolescents y trouvent des informations et offres d'aide adaptées à leur situation spécifique. Une campagne d'affichage a été réalisée en 2012.

Addiction Suisse veut soutenir des organisations partenaires dans leur engagement pour des familles ayant des problèmes d'addiction avec des bases, un réseau et de la formation et contribuer à ce que les enfants et parents ne soient pas abandonnés à leur sort.

« L'engagement pour les enfants et adolescents de familles ayant des problèmes d'alcool demandent de l'endurance. Ce tabou ne peut être résolu ni simplement ni rapidement. Il faut accroître la visibilité des offres de soutien et en créer d'autres. »

Pour en savoir plus →



Mesures et champs d'action

Les projets illustrent bien la diversité du concept de compétences en santé et des approches de promotion dans la pratique. Les aspects suivants sont essentiels pour réaliser avec succès des initiatives pour promouvoir les compétences en santé:

Fixer des objectifs et groupes-cibles

Les compétences en santé englobent plusieurs dimensions et sont pertinentes dans différents domaines de la santé. Il est donc d'autant plus important de définir clairement au début du projet dans quels domaines il y a lieu d'agir, quel objectif le projet poursuit et à quels groupes-cibles il s'adresse. Il s'agit d'un sujet vaste qui exige dès lors des approches permettant d'aborder le plus concrètement possible un besoin spécifique d'un groupe-cible.

Associer aux structures existantes

Un projet doit autant que possible être associé et intégré dans des structures existantes qui fonctionnent. Le mieux est d'agir là où vivent les personnes concernées. Cela réduit l'effort à fournir pour améliorer ses compétences en santé et favorise en même temps l'acceptation du projet.

Impliquer activement les personnes concernées (peers)

L'implication active de personnes concernées en tant qu'«experts par expérience» (peers) ou groupes-cibles visés lors de la planification, du développement et de la réalisation d'un projet a fait ses preuves. Cela permet d'une part d'accroître l'acceptation et de garantir que les besoins effectifs du groupe-cible soient pris en compte de manière adéquate. D'autre part, la participation active des personnes concernées à la mise en œuvre du projet permet d'encourager la motivation individuelle et collective.

Prise en compte des compétences et ressources existantes

Lors de l'aménagement d'un projet, il est important de prendre en compte les compétences et ressources déjà disponibles dans le groupe-cible. Le recours aux technologies de l'information et de communication encourage par exemple les compétences dans l'utilisation d'appareils modernes. Pour les offres d'information, il faut s'assurer que le groupe-cible dispose des aptitudes de lecture nécessaires.

Tenir compte des besoins des groupes-cibles

Pour atteindre les groupes-cibles visés de façon optimale, il faut tenir compte de leurs besoins. Notamment chez les groupes vulnérables ou socialement défavorisés, des personnes de confiance peuvent apporter une motivation essentielle pour participer aux offres et surmonter les obstacles.

Agir au niveau individuel et systémique

Pour obtenir un effet maximal, il faut tenir compte tant du niveau individuel que de celui du système: d'une part, il s'agit de promouvoir la compétence en santé d'individus, de groupes de population et d'organisations. D'autre part, il s'agit de réduire la complexité dans les domaines de la santé, du social et de l'éducation, ainsi que des informations publiées. Il est donc important de sensibiliser les spécialistes à cette thématique et de les former en conséquence.

A lire et à voir

European Health Literacy Survey HLS-EU (2013). *Gesundheitskompetenz HLS-EU – der Film, 2013*: <https://youtu.be/xlxGil-bnmg> (Zugriff: 22.4.2015).

Kickbusch I., Hartung S. (2014). *Die Gesundheitsgesellschaft. Konzepte für eine gesundheitsförderliche Politik* (2. Auflage). Bern, Huber.

Lehmann P., Stutz Steiger T. (2011). *Promotion des compétences en santé – inventaire des activités des cantons*. Sur mandat de Promotion Santé Suisse au nom de l'Alliance Compétences en santé.

Leu I. (2015). *Gesundheitskompetenz: Lesen und Schreiben*. Careum Blog: <http://blog.careum.ch/blog/koproduktion-10> (Zugriff: 10.10.2015)

Nutbeam D. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. Health Promotion International, 15(3), 259–267. doi:10.1093/heapro/15.3.259

Schweizer Akademie der Medizinischen Wissenschaften SAMW (2015). *Gesundheitskompetenz in der Schweiz – Stand und Perspektiven*. Swiss academies reports, Bern.

Spycher S. (2006). *Ökonomische Aspekte der Gesundheitskompetenzen*. Konzeptpapier im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, Bern.

Sommerhalder K., Abel T. (2015). *Wie gesundheitskompetent ist die Schweizer Bevölkerung?* In: Schweizerische Akademien der Medizinischen Wissenschaften SAMW & Allianz Gesundheitskompetenz (Hrsg.). *Gesundheitskompetenz in der Schweiz – Stand und Perspektiven*, 27–30. Swiss academies reports, Bern.

Sørensen K., Pelikan J. M., Röthlin F., Ganahl K., Slonska Z., Doyle G., Fullam J., Kondilis B., Agrafiotis D., Uiters E., Falcon M., Mensing M., Tchamov K., Van den Broucke S., Brand H. (2015). *Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU)*. European Journal of Public Health. doi:10.1093/eurpub/ckv043

Sørensen K., Van den Broucke S., Fullam J., Doyle G., Pelikan J., Slonska Z., Brand H. (2012). *Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models*. BMC Public Health, 12, 80. doi:10.1186/1471-2458-12-80

Weltgesundheitsorganisation WHO, Regionalbüro für Europa (2016). *Gesundheitskompetenz. Die Fakten*. Zürich: Kompetenzzentrum Patientenbildung, Careum Stiftung.

Zok K. (2014). *Unterschiede bei der Gesundheitskompetenz*. Ergebnisse einer bundesweiten Repräsentativ-Umfrage unter gesetzlich Versicherten. WIdO Monitor, 11(2), 1–12.

Conseils et outils

Dodson S., Good S., Osborne R. (2014). *Health literacy toolkit for low- and middle-income countries. A series of information sheets to empower communities and strengthen health systems*. National Network of Libraries of Medicine Southeastern/Atlantic Region. New Delhi: WHO Regional Office for South-East-Asia.
http://apps.searo.who.int/PDS_DOCS/B5148.pdf (Zugriff: 22.8.2015)

Bundesministerium für Gesundheit Österreich. *Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK)*.
www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Gesundheitsreform/Gesundheitskompetenz/Plattform_Gesundheitskompetenz (Zugriff: 10.10.2015)



Impressum

Contact pour toute question en rapport avec cette publication

Alliance Compétences en santé, c/o Santé publique Suisse,
Effingerstrasse 54, Case postale 8172, CH-3001 Berne
Téléphone +41 31 389 92 86
E-mail: info@allianz-gesundheitskompetenz.ch

© Allianz Gesundheitskompetenz 2016

Textes

- Jörg Haslbeck, Sylvie Zanoni, M. A., Fondation Careum, Zurich
- Iris Leu, Fédération des médecins suisses FMH, Berne
- Petra Beck, MSD Merck Sharp & Dohme SA, Lucerne

Rédaction

- Catherine Favre Kruit, Promotion Santé Suisse, Berne
- Barbara Weil, Fédération des médecins suisses FMH, Berne

Présentation et mise en page frappant.ch

Images

iStock, Keystone – Gaetan Bally (page 5),
Gesundheitsförderung Schweiz (page 18)

Lectorat

Text Control AG, Zurich

Pictogrammes

Zjelco Felder, Maastricht, Pays-Bas

Remerciements

Philippe Lehmann et le Dr Theres Steiger ont rassemblé des contenus pour un cadre de référence relatif aux compétences en santé sur la base d'une analyse d'activités cantonales en matière de compétences en santé (Lehmann/Steiger, 2011) sur mandat de l'Alliance Compétences en santé. Une partie de ces réflexions ont servi de base à la présente publication. Zjelco Felder nous a permis d'utiliser les pictogrammes développés pour sa vidéo «Gesundheitskompetenz HLS-EU – der Film».

Mots-clés

Handicap
Maladie chronique
Compétence en santé
Déterminants de la santé
Politique de la santé
Economie de la santé
Multimorbidité
Approche selon le contexte

Manière de citer recommandée

Alliance Compétences en santé (2016): Promouvoir les compétences en santé – Approches et idées. Un guide d'action de l'Alliance Compétences en santé, Berne.
Disponible sur www.alliance-competences-en-sante.ch

Membres de l'Alliance Compétences en santé
Santé publique Suisse, www.public-health.ch
Promotion Santé Suisse, www.promotionsante.ch
Fondation Careum, www.careum.ch
Fédérations des médecins suisses FMH, www.fmh.ch
Merck Sharp & Dohme (MSD), www.msd.ch

Alliance Compétences en santé
c/o Santé publique Suisse
Effingerstrasse 54
Case postale
CH-3001 Berne
Téléphone +41 31 389 92 86
info@allianz-gesundheitskompetenz.ch
www.alliance-competences-en-sante.ch

ALLIANCE
compétences
en santé

