

« La santé c'est ... ? »

Guide d'accompagnement

avoir un travail **la météo** l'alimentation
le plaisir un environnement convivial
être libre de paroles et de pensées **bouger** aller
vers les autres les liens sociaux
une vie sociale et culturelle

Que signifie se sentir bien ?

Quoi de plus subjectif que l'état de bien-être ? Le sentiment d'être bien ou d'être en bonne santé ne dépend-t-il pas d'une série d'éléments bien plus vastes qu'un bilan de santé ?

L'outil pédagogique « La santé c'est ... » s'est inspiré du vécu de citoyens et citoyennes de la région carolorégienne pour sensibiliser aux différents éléments qui influencent la santé.

La défintion de l'OMS

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Etre en bonne santé ou « se sentir bien » pourra recouvrir des significations différentes selon les individus. Notre statut socio-économique, notre situation professionnelle ou familiale, notre âge, notre sexe, ... seront des éléments qui influenceront notre perception du bien-être. Pour certains, avoir un travail ou bénéficier de bonnes conditions de travail, constituera un élément majeur du bien-être, pour d'autres, profiter de moments en famille ou avoir une relation de couple harmonieuse sera davantage important. Pour d'autres encore, avoir des relations sociales et profiter de la liberté d'expression constituera l'élément significatif du bien-être.

Les déterminants de la santé ¹

Les déterminants de la santé désignent l'ensemble des facteurs qui influencent positivement ou négativement notre état de santé². Ces facteurs peuvent être personnels, sociaux, économiques, environnementaux, ils sont multiples et agissent les uns avec les autres (OMS, 1999).

La promotion de la santé cible l'ensemble des déterminants de la santé potentiellement modifiables, non seulement ceux liés aux facteurs personnels et aux comportements des individus (les comportements à risques, les aptitudes personnelles, les modes de vie tels que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, le tabagisme, l'hygiène, etc.), mais également les facteurs environnementaux liés à nos conditions de vie et à l'organisation de la société (nos revenus et notre statut social, la scolarité, l'emploi, l'accès à des services de qualité, notre logement, l'aménagement du territoire dans notre commune, etc.).

En effet, bien que nos modes de vie individuels aient une influence certaine sur notre santé, l'environnement dans lequel nous évoluons joue également un rôle important. Une personne désocialisée, minorisée, au chômage, sans formation ou mise sous pression au travail n'aura pas les mêmes chances en termes de santé, qu'une autre bénéficiant d'un cadre de vie agréable, de conditions de travail harmonieuses, d'un logement confortable et de relations sociales épanouissantes.

3

¹ Pour plus d'information sur les déterminants de la santé et un modèle de catégorisation des déterminants : Arc-en-ciel des déterminants sociaux de la santé par DAHLGREN & WHITEHEAD, « Policies and stratégies to promote social equity » in « Health », Institute of Futures Studies, Stockholm, 1991. Repris dans CULTURE & SANTE, « La santé c'est aussi... », guide d'accompagnement, pp.16-17, C&S, 2012.

² Organisation Mondiale de la Santé, « Glossaire de Promotion de la Santé », OMS, 1998, p.7.

Construction de l'outil

Une vidéo construite à partir de la parole de citoyens et citoyennes de la région de Charleroi.

À l'origine de cet outil audio-visuel, un concours photo intitulé « Ma santé c'est... » a permis de récolter un certain nombre d'images représentatives de la santé et des facteurs qui la déterminent. Ces photos ont ensuite constitué la base d'un photo-expression, support d'animation permettant de faire émerger des représentations liées au bien-être et de permettre à chacun de les penser et de les exprimer.

En tant que support de parole au service d'un projet, ce photo-expression nous a permis de faire émerger une réflexion au sein des différents groupes de citoyens et citoyennes participant au projet. Parmi ces groupes: des femmes de l'**Espace citoyen de Dampremy**, des personnes invalides du **mouvement ALTEO**, des hommes en formation professionnelle au sein de l'**EFT « Emploi & moi »** (Entreprise de Formation par le Travail du CPAS de Courcelles), des personnes d'origine étrangère en formation de remise à niveau de français à la **FUNOC**, des jeunes de la **Maison de Jeunes ACJ « La Broc »**, à Charleroi.

Chacun des groupes s'est prêté au jeu des associations d'idées à partir des 50 images du photo-expression intitulé « Je me sens bien quand ... ».

Cet outil est disponible au centre de documentation du CLPSCT



A qui s'adresse l'outil ?

Public utilisateur : En tant qu'outil de sensibilisation (support d'animations) aux questions relatives aux déterminants de la santé, ce DVD s'adresse principalement aux « relais », professionnels de la santé et plus largement du social ou de l'enseignement, animateurs, agents PMS et PSE, responsables de projets communaux, etc.

Public-cible: L'outil peut convenir à un public d'adultes et de jeunes adultes. L'hétérogénéité des témoignages permet de s'adresser à un public diversifié de tout âge et de toute catégorie socio-culturelle.

Objectif

Le but de cette vidéo est de sensibiliser les citoyens aux déterminants de la santé à partir de la parole d'autres citoyens. La vision du film peut ainsi servir de point de départ à une animation ou à un débat sur le thème de la santé, et permettre au spectateur de se situer par rapport aux témoignages, en partageant les points de vue des citoyens/citoyennes, en les relativisant ou en les discutant.

Pistes d'exploitation

En tant qu'accroche, la vidéo pourra venir animer un débat ou lancer un groupe de parole sur le thème de la santé et du bien-être :

Discussions possibles :

Quel/s élément/s avez-vous retenus parmi ceux amenés par les groupes ?

D'après vous, manque-t-il des « déterminants de santé » parmi ceux amenés par les groupes?

D'après vous, certains sont-ils plus importants que d'autres ? Pourquoi ?

On pourra également demander aux participants de reconstituer un modèle de déterminants à partir des éléments apportés dans le film (constituer une fleur, un arbre... de déterminants).

En fin ou en cours d'animation, la vidéo peut servir à l'évaluation d'une séance de travail sur les déterminants de la santé permettant de rebondir et/ou de relancer une animation.

En guise de clôture d'une animation, la vidéo peut venir confirmer de manière visuelle et attractive l'hétérogénéité des déterminants et leur diversité.

Cette vidéo peut aussi être utilisée sans limite dans le cadre de séances d'information et/ou d'activités organisées au sein d'une commune, d'une classe... sur le thème de la santé. Celles-ci peuvent avoir lieu, par exemple, dans une bibliothèque, la salle d'attente d'une maison médicale ou dans un hôpital, une maison communale...

Contexte

Cet outil s'inscrit dans une dynamique initiée par le Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin en partenariat avec la Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental, la Mutualité Socialiste et l'Echevinat de la santé de la Ville de Charleroi, dans le cadre de « Charleroi Ville santé »..

L'objectif des différents outils produits dans le cadre de cette dynamique est la sensibilisation du grand public à la promotion de la santé.

Dans ce cadre, différentes actions ont vu le jour dont un concours photos (2011) et deux expositions-animations (« Accro moi non plus » et « Je suis acteur de ma santé »). Le concours photo a permis de réaliser une exposition itinérante sur le thème des déterminants de la santé, intitulée « Ma santé c'est... » (2012) ainsi qu'un outil pédagogique sous forme de photo-expression - intitulé « Je me sens bien quand... » (2013). L'ensemble de ces outils ont pour point d'entrée les déterminants de la santé et s'inscrivent dans la volonté de donner à toutes les personnes, groupes et communautés, les moyens d'agir sur leurs milieux de vie pour préserver et améliorer leur santé et leur bien-être.

Pour plus d'informations sur l'utilisation d'outils pédagogiques et/ou sur les déterminants de la santé, le CLPS-CT dispose d'un centre de ressources (en collaboration avec l'asbl Educa-Santé) où sont disponibles dossiers et outils pédagogiques, brochures, affiches, articles de revue... sur le thème de la santé.

Contact :

Centre Local de Promotion de la Santé de
Charleroi - Thuin
Avenue Général Michel 1b, 6000 - Charleroi
Tél. 071/33.02.29
www.clpsct.org

En coproduction avec le GSARA asbl et avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles -
Service Education permanente.