

La « Santé positive » arrive en Belgique

SANTÉ La Mutualité chrétienne organise un symposium sur ce concept novateur

► Aujourd'hui, notre système de santé se focalise essentiellement sur le traitement des maladies.

► Une approche curative qui pousse notamment à la surconsommation de médicaments.

► La « Santé positive », propose d'envisager aussi la qualité de vie, la recherche de sens...

La santé telle qu'elle est définie aujourd'hui est "curative", avance Jean Hermesse, secrétaire général de la Mutualité chrétienne (MC). Être en "bonne santé," d'après la définition classique de l'Organisation mondiale de la santé, c'est être dans un état de bien-être physique et psychique complet. Un appel implicite à continuer de soigner les gens jusqu'à ce qu'ils aient atteint un état de bien-être total, ce qui est irréaliste. » C'est ce constat qui est à l'origine d'un symposium organisé par la MC, consacré au concept de « Santé positive ».

Originaire des Pays-Bas, ce concept propose une alternative à la vision de la santé qui prédomine aujourd'hui. « La santé comporte d'autres dimensions telles que la recherche de sens, la qualité de vie, le fonctionnement quotidien, la participation à la société... poursuit Jean Hermesse. Toutes ces dimensions sont interconnectées chez l'être humain et jouent un rôle dans l'état de santé global du citoyen. Un citoyen qui reprend ainsi la maîtrise de sa santé et en devient acteur. »

Tous les aspects de la vie

Cette approche a été développée par le docteur Machteld Huber, fondatrice et directrice de « l'Institute for Positive Health » (IPH) aux Pays-Bas. Elle-même confrontée à la maladie en 2009, cette scientifique s'est interrogée : « Ne devrait-on pas revoir la définition de la santé en étant plus "positif" ? » En poursuivant cette réflexion avec un panel de patients, praticiens, décideurs, citoyens, promoteurs de la santé, scientifiques et assureurs, le docteur Huber a listé six « dimensions » (voir encadré) indicatrices d'une santé holistique, c'est-à-dire prenant en compte tous les aspects de la vie et pas seulement son aspect médical.

Ces six dimensions ont ensuite été testées auprès de 2.000 personnes. Les résultats ont révélé un constat essentiel : il existe d'importantes divergences de perception de la santé entre patients et praticiens des soins de santé. Parmi ces derniers, les

médecins, qui accordent beaucoup d'importance aux fonctions physiques et à la douleur. Les patients estiment, eux, que toutes les dimensions proposées sont importantes, impliquant donc la qualité et le sens de la vie.

Un outil en forme de « toile d'araignée »

Suite à ce constat, le docteur Huber a développé un « outil », sorte de toile d'araignée intégrant ces six dimensions, que le patient peut effectuer seul ou accompagné. Un outil de dialogue que la MC souhaite importer chez nous. « Si nous voulons améliorer la santé des Belges, il faut changer de paradigme et mettre davantage l'accent sur la prévention des maladies et la promotion de la santé, fait valoir Jean Hermesse. Une manière forte d'y parvenir est de déployer, comme aux Pays-Bas, le concept de Santé positive et de mettre en place une structure similaire à celle de l'IPH. »

C'est pourquoi la MC va lancer un appel aux organisations et personnes désireuses de s'associer au concept à l'occasion d'un symposium, ce 1^{er} juin. Des contacts ont déjà été pris avec des partenaires potentiels, tels que la Société scientifique de médecine générale ou Domus Medica, Natuurpunt et Pasar en Flandre. « L'intérêt institutionnel est là, avance le secrétaire général de la MC. Aux Pays-Bas, de nombreux acteurs se sont déjà concrètement emparés de ce concept. L'institut que nous allons lancer veut faire connaître et promouvoir la "Santé positive" chez nous. C'est un long chemin, mais un tel changement de cap peut révolutionner la médecine aujourd'hui. » ■

MARIE THIEFFRY

MODE D'EMPLOI

En six « dimensions »

Par le biais de l'outil développé aux Pays-Bas par le docteur Machteld Huber et mis en ligne par la Mutualité chrétienne (MC) sur le site « Ma Santé positive », chacun peut effectuer le test par lui-même pour mieux visualiser sa « surface » de santé. Dans ce cas, il est conseillé de parler des résultats du test et de partager ses réflexions avec un proche, un ami, un confident, voire un prestataire de soins, un assistant social, un psychologue... ou toute autre personne de confiance. La discussion doit aider à déterminer ce que l'on aimerait changer ou voir changer. Ce test peut être refait après un ou plusieurs mois pour

évaluer si les changements mis en place permettent d'agrandir cette « surface » de santé. Le test aborde les six aspects suivants : les fonctions physiques, le bien-être mental, le sens que l'on trouve à sa vie, la qualité de vie, son implication dans la société, son quotidien. Pour chaque domaine, sept questions sont posées. Les réponses à indiquer, de 0 à 10, permettent au final de calculer sa « surface » de santé personnelle sur la « toile d'araignée » de la santé positive. Elle indique ainsi comment la personne perçoit, globalement, « holistiquement », sa propre santé et agir en conséquence.

M.T.H.

Testez-vous sur masantepositive.be