

## Santé et environnement

## 12 mois, 12 actions !

**Durant toute l'année 2024, les médecins de famille romands proposent à leurs patient·e·s d'entreprendre chaque mois une action en lien avec la santé et l'environnement. Les infographies de cette campagne peuvent aussi être utilisées dans les pharmacies.**

Cette campagne « 12 mois, 12 actions pour la santé et l'environnement » a été conçue par les D<sup>rs</sup> Martine Bideau et Jean-Yves Corajod, co-présidents de la société genevoise de pédiatrie, la Professeure Johanna Sommer et un groupe de médecins et d'étudiant·e·s de la faculté de médecine de Genève, en collaboration avec la Revue Médicale Suisse. Durant toute l'année 2024, les médecins de famille ont en effet été invités à communiquer successivement sur douze thèmes différents, dont plusieurs en lien avec les médicaments (voir encadré). Avec l'objectif de sensibiliser, motiver et entraîner les patient·e·s dans le

changement global nécessaire pour enrayer la détérioration de notre planète et par voie de conséquence de notre propre santé. Et il y a urgence ! L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère en effet la crise environnementale comme la plus grande menace sur la santé humaine du 21<sup>e</sup> siècle, au point que le Secrétaire général des Nations Unies a appelé à une réduction urgente des émissions mondiales de gaz à effet de serre car, selon ses mots, « la bombe climatique à retardement est déclenchée ».

La crise environnementale menace en effet notre santé de multiples façons : pandémies, pollution globale de l'environnement (air, sol, eau), réchauffement climatique ou encore effondrement de la biodiversité. Les preuves scientifiques sont formelles, les perturbations environnementales d'origine humaine (explosion démographique, activités industrielles, surconsommation, production de déchets ou de pollution, etc.) sont la cause de ces catastrophes sanitaires.

La liste des conséquences sur la santé est longue : maladies infectieuses émergentes, maladies chroniques (cardiovasculaires, pulmonaires, etc.), cancers, troubles psychiques, surmortalité liée aux vagues de chaleur, insécurité alimentaire, menaces sur les ressources en eau potable, risques de conflits... Sans oublier que les systèmes de soins contribuent eux-mêmes aux dégradations environnementales en étant sources de 4 à 5 % des émissions mondiales (6,7 % en Suisse).

### Comment relever cet immense défi sanitaire ?

La « santé planétaire » est née de ces interrogations en 2014, suivie par la création de la *Planetary Health Alliance* en 2015. La santé planétaire est un nouveau domaine médical centré sur la caractérisation des liens entre les modifications des écosystèmes dues aux activités humaines et leurs conséquences sur la santé. Son objectif est de développer et d'évaluer des solutions pour contribuer à un monde équitable, durable et sain. Il en découle une nouvelle approche médicale pratique, plus holistique et éthique.

« Nous souhaitons donc donner des outils aux médecins de famille pour être les ambassadeurs de comportements favorables à la santé de la planète en vue d'améliorer la santé de la population. Ce sont les cobénéfices qui permettront, en changeant nos comportements alimentaires, de mobilité et de contact avec la nature, d'améliorer concomitamment la santé de notre planète, privilégiant un cercle vertueux », ont déclaré lors du lancement de la campagne la P<sup>re</sup> Johanna Sommer, la D<sup>re</sup> Martine Bideau et le D<sup>r</sup> Jean-Yves Corajod, responsables du projet « 12 mois, 12 actions pour la santé et l'environnement ».

Depuis le début de l'année, la Revue Médicale Suisse met en avant chaque



Une des douze infographies de la campagne « 12 mois, 12 actions pour la santé et l'environnement ».

© DR



mois une action différente au moyen d'une page dédiée, présentée sous forme d'infographie (voir un exemple sur la page précédente) qui est également proposée en grand format pour pouvoir l'afficher dans le cabinet.

Les infographies sont également téléchargeables depuis le site internet de la revue: [www.revmed.ch](http://www.revmed.ch). La fiche mensuelle contient du matériel d'information et de soutien pour permettre aux médecins mais aussi aux autres soignants comme les pharmaciens de s'informer leurs patients, avec des textes basés sur les preuves, décrivant les bases scientifiques et les actions concrètes à entreprendre, des infographies, des illustrations et des références bibliographiques.

Les pharmacies intéressées peuvent réutiliser les infographies à leur guise après les avoir téléchargées sur le site de la Revue Médicale Suisse. Elles sont en cours

de traduction en allemand et en italien, ce qui permettrait de lancer une campagne nationale en 2025 dans les cabinets médicaux. Et pourquoi pas aussi dans les pharmacies suisses. Ce serait en tout cas le souhait de la Professeure Johanna Sommer, qui serait déjà ravie de leur diffusion dans les officines de Suisse romande. ■

Source: Rev Med Suisse, 2024/859 (Vol.20), p. 279–280. DOI: 10.53738/REVMED.2024.20.859.279

#### Adresse de correspondance

Professeure Johanna Sommer  
Institut universitaire de Médecine de Famille et de l'Enfance (IuMFE)  
Responsable du cursus de santé planétaire  
Faculté de médecine de Genève CMU  
1 rue Michel-Servet, 1211 Genève 4  
Courriel: [johanna.sommer@unige.ch](mailto:johanna.sommer@unige.ch)

#### Les douze actions

Les douze infographies abordent successivement les thèmes suivants:

- « Contact avec la nature » en janvier,
- « Mobilité douce » en février,
- « Qualité de l'alimentation » en mars,
- « Éviter les prescriptions d'antibiotiques inutiles » en avril,
- « Moins d'exams complémentaires » en mai,
- « Dispositifs moins polluants » en juin,
- « Activité physique » en juillet,
- « Mal de gorge, toux et rhume: privilégier les traitements naturels » en août,
- « Diminuer la viande » en septembre,
- « Moins d'écrans » en octobre,
- « Réduire les AINS » en novembre et
- « Place à la prévention » en décembre.

#### Annonce

## Faites confiance à axapharm génériques



- ✓ Le premier et le seul générique sur le marché suisse
- ✓ Plus économique que l'original
- ✓ Comprimés sécables (2 mg) et quadrisécables (4 mg)

Grassen 2'945m, Titlis 3'238m, Klein Titlis 3'061 m

**Tizanidine axapharm** (Tizanidine sous forme de chlorhydrate de tizanidine, 2 mg (sécable)/4 mg (quadrisécable), comprimés). **I:** Spasmes musculaires douloureux, spasticité associée à une sclérose en plaques, spasticité due à des lésions médullaires ou cérébrales. **P:** Spasmes musculaires: 3x 2-4 mg/jour. Troubles neurologiques: initiale 3x 2 mg/jour, augmentation (demi)-semaines de 2-4 mg par doses journalières de 12-24 mg répartis sur 3-4 doses uniques. Dose journalière max.: 36 mg. Adaptation de la dose en cas d'insuffisance rénale. Pour l'arrêt, diminuer lentement. **CI:** Hypersensibilité aux ingrédients, fonction hépatique sévèrement réduite, inhibiteurs puissants du CYP1A2. **P:** Phénomènes de rebond, insuffisance rénale, insuffisance hépatique modérée, réactions d'hypersensibilité, médicaments d'allonger l'intervalle QT, cardiopathies coronariennes et insuffisance cardiaque, myasthénie grave, patients âgés, enfants, adolescents, grossesse, allaitement. Contient du lactose & saccharose. **IA:** Inhibiteurs et activateurs du CYP1A2, antihypertenseurs, diurétiques, rifampicine, fumer beaucoup, médicaments à effet central, alcool, agonistes alpha-2 adrénergiques. **EI:** Insomnie, troubles du sommeil, somnolence, obnubilation, vertiges, hypotension, diminution légère de la tension artérielle, troubles gastro-intestinaux, sécheresse buccale, nausées, élévation des transaminases sériques, faiblesse musculaire, fatigue. **Liste B.** Admise par les caisses-maladie. **Tit. de l'AMM:** axapharm ag, 6340 Baar. État août 2021. Plus d'informations sur [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)

**axapharm**

Votre partenaire santé suisse   
axapharm ag, 6340 Baar