

### Evivo fait du bien

Annonçons de suite la couleur : je soutiens la promotion de l'autogestion dans les maladies chroniques, surtout quand des « pairs » y participent, à savoir des personnes qui vivent des situations comparables en raison d'une maladie ou d'un quotidien similaire. Qu'entend-on par « autogestion » ? Simplement, ce que font quotidiennement les patients et leurs proches pour composer avec la maladie et ses conséquences. Lorsqu'ils sont soutenus par des professionnels et des pairs, on parle de promotion de l'autogestion. Selon la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles 2017-2024 (stratégie MNT), qui s'empare maintenant de ce sujet, il est nécessaire d'encourager ces offres destinées aux malades chroniques – en impliquant les personnes concernées.

Comme exemple de bonnes pratiques, la stratégie MNT cite un classique parmi les programmes d'autogestion, développé à l'Université de Stanford (Etats-Unis) et proposé en Suisse : Evivo, « Devenir acteur de sa santé » ([www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)). Ce cours interactif de six semaines permet aux participants de s'informer sur la santé et d'acquérir des compétences pour

mieux gérer leur maladie – tout à fait dans l'idée de la stratégie MNT. Il est reconnu sur le plan international, validé par des études scientifiques, structuré, valable pour toutes les maladies et dirigé par des pairs. Susceptible d'influer de manière positive sur l'alimentation et l'activité physique, la gestion des symptômes, la collaboration avec le personnel de santé et l'autogestion, ce cours est en outre significatif pour la prévention secondaire et tertiaire. C'est ce que dénotent les commentaires des participants et des formateurs. On a ainsi entendu, à la rencontre annuelle des responsables de cours de l'association Réseau Evivo : « Evivo fait du bien ! », certaines personnes étant impressionnées par la façon dont les gens travaillent ensemble, « renaissent » et font bouger les choses.

Au vu d'un tel résultat, on souhaite rendre cette approche accessible à d'autres groupes cibles. Actuellement, un projet de développement soutenu par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) cherche à répondre à la question suivante : comment, avec une version simplifiée du cours Evivo, atteindre les personnes socialement désavantagées et

rencontrant des difficultés pour accéder au système de santé, p. ex. la population issue de la migration ? Une autre étude pilote va adapter le programme Evivo pour les femmes atteintes d'un cancer du sein. Si la preuve de son efficacité est faite, le programme sera mis en œuvre dans les centres de traitement. Encouragé par la Recherche suisse contre le cancer et la fondation Lindenhof Berne, ce projet de la stratégie nationale contre le cancer 2014-2017 est unique en Suisse, en particulier par son approche participative : les patientes sont associées à toutes les phases de l'étude – planification, dépôt des demandes (une représentante des patients est l'une des personnes à l'origine de la demande), mise en œuvre, évaluation et diffusion des résultats (<http://blog.careum.ch/self-management-breast-cancer/>).

Le programme Evivo suscite donc de nombreuses initiatives prometteuses qui peuvent contribuer à mettre en place des formations et des mesures préventives fondées sur des preuves. Il faut encore attendre pour voir si ces offres de promotion de l'autogestion s'établissent durablement. Malgré les succès sur le plan international, les résultats prometteurs

déjà obtenus en Suisse et les bénéfices constatés pour les participants, cette approche s'impose plus lentement dans notre système de soins que dans d'autres pays. Il est temps de mieux intégrer ces offres et d'assurer leur financement à long terme. Elles sont en effet valables pour toutes les maladies et sont maintenant souhaitées par la politique de la santé. Il reste à les ancrer plus profondément dans les pratiques de soins.



Dr Jörg Haslbeck, responsable de programmes au Centre de compétences Formation des patients, Careum Forschung, institut de recherche de la Haute école de santé Kalaidos, Zurich

## Unis contre les maladies non transmissibles

La Confédération, les cantons et la fondation Promotion Santé Suisse renforcent leur collaboration dans le domaine de la prévention. Dans le cadre du Dialogue Politique nationale de la santé, la Confédération et les cantons ont approuvé en novembre 2016 le plan de mesures pour la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles. Par ailleurs, le Dialogue a approuvé des mesures visant à améliorer la santé psychique ainsi qu'un plan d'action pour la prévention du suicide. Et, en décembre 2016, le plan de mesures relatif à la stratégie nationale Addictions 2017-2024 a été approuvé par le Conseil fédéral.

La Confédération, les cantons, la fondation Promotion Santé Suisse et le secteur privé vont s'attaquer ensemble aux maladies non transmissibles telles que le

cancer, les maladies cardio-vasculaires, les affections des voies respiratoires, les maladies musculo-squelettiques ou le diabète. Le plan de mesures comprend 14 mesures réparties dans trois grands champs d'action : la prévention et la promotion de la santé dans la population générale, la prévention dans les soins et la prévention dans l'économie et le monde du travail.

Une approche innovante vise par exemple à mieux intégrer la prévention dans les soins. Les professionnels de la santé et en particulier les médecins de famille vont jouer un rôle clé en guidant de manière systématique les patients dans leurs choix. Ils les orienteront à chaque étape d'un traitement sur les possibilités d'adopter un style de vie plus sain.

La prévention du suicide constitue également l'un des chevaux de bataille de la Confédération et des cantons. En outre, la Confédération, les cantons et la fonda-

tion Promotion Santé Suisse ont renforcé leur collaboration dans le domaine de la santé psychique. La fondation Promotion Santé Suisse financera dès 2017 des programmes d'action cantonaux dans ce domaine.

Enfin, dans le cadre du Dialogue Politique nationale de la santé, la Confédération et les cantons ont décidé de prolonger la stratégie nationale en matière de démence jusqu'en 2019. Lancée en 2014, elle comprend 18 projets au total, menés par différents acteurs de la santé. Lors de sa séance du 2 décembre 2016, le Conseil fédéral a approuvé le plan de mesures relatif à la stratégie nationale Addictions 2017-2024. Cette stratégie consiste à renforcer les compétences de tout un chacun en matière de santé, à prévenir les addictions, à apporter un soutien précoce aux individus à risque et à procurer l'aide nécessaire aux personnes présentant une addiction. L'Office fédéral de la santé publique sera chargé

de mettre en œuvre le plan de mesures, en collaboration avec les principaux partenaires.

Contact : Eva Bruhin,  
Section Stratégies de prévention,  
[eva.bruhin@bag.admin.ch](mailto:eva.bruhin@bag.admin.ch)



### Impressum • spectra no 115, janvier 2017

«spectra – Prévention et promotion de la santé» est un bulletin d'information de l'Office fédéral de la santé publique qui paraît quatre fois par an en français, en allemand et en anglais. Il publie également des opinions qui ne coïncident pas avec la position officielle de l'office.

**Editeur :** OFSP, 3003 Berne, Tél. 058 463 87 79, Fax 058 464 90 33, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

**Réalisation :** OFSP, Section Campagnes, Schwarzenburgstrasse 157, 3003 Berne

**Responsable de la commission de rédaction :** Adrian Kammer, [adrian.kammer@bag.admin.ch](mailto:adrian.kammer@bag.admin.ch)

**Textes :** Jolanda Heller et autres collaborateurs de l'OFSP

**Photos :** Auteurs, Fotolia (p. 1, 10, 11), Michael Anderegg, OFSP (p. 6/7), Damir Perisa, OFSP (p. 12)

**Graphisme :** Office fédéral des constructions et de la logistique OFCL, 3003 Berne

**Impression :** Bütetiger AG, 4562 Biberist – **Tirage :** 6400 ex. allemands, 3400 ex. français, 1050 ex. anglais

Il est possible de commander des numéros séparés et des abonnements gratuits à :

Office fédéral de la santé publique OFSP, Sections Campagnes, 3003 Berne

Le prochain numéro paraîtra en avril 2017

### Contact

Section, Service	Téléphone
Division Prévention des maladies non transmissibles	058 463 87 11
Section Prévention et promotion (Maladies transmissibles)	058 463 88 11
éducation + santé Réseau Suisse	058 462 62 26
Section Egalité face à la santé	058 463 06 01
Section Politique nationale de la santé	058 463 06 01
Section Campagnes	058 463 87 79

[www.spectra-online.ch](http://www.spectra-online.ch)