



Cabinet écoresponsable

Dr Carole Lekeux
Stéphanie Richard NPH

Liens d'intérêt

Carole Lekeux : Aucun

Stephanie Richard : Aucun

Consultante et formatrice @ Care-Act-Terre



Membre des Shifters Santé Belgique



Objectifs

- ✓ **Comprendre les liens entre santé & dégradations environnementales**
- ✓ **Découvrir les avantages de la démarche éco-responsable**
- ✓ **Découvrir la mobilisation des acteurs de santé**
- ✓ **S'outiller pour rendre son cabinet éco-responsable**
- ✓ **Connaître les recommandations et les initiatives inspirantes**
- ✓ **Découvrir les ressources pour aller plus loin**

Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. Le cabinet éco-responsable :
 1. Par où commencer ?
 2. Les grands axes
 3. Recommandations prioritaires
5. Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”

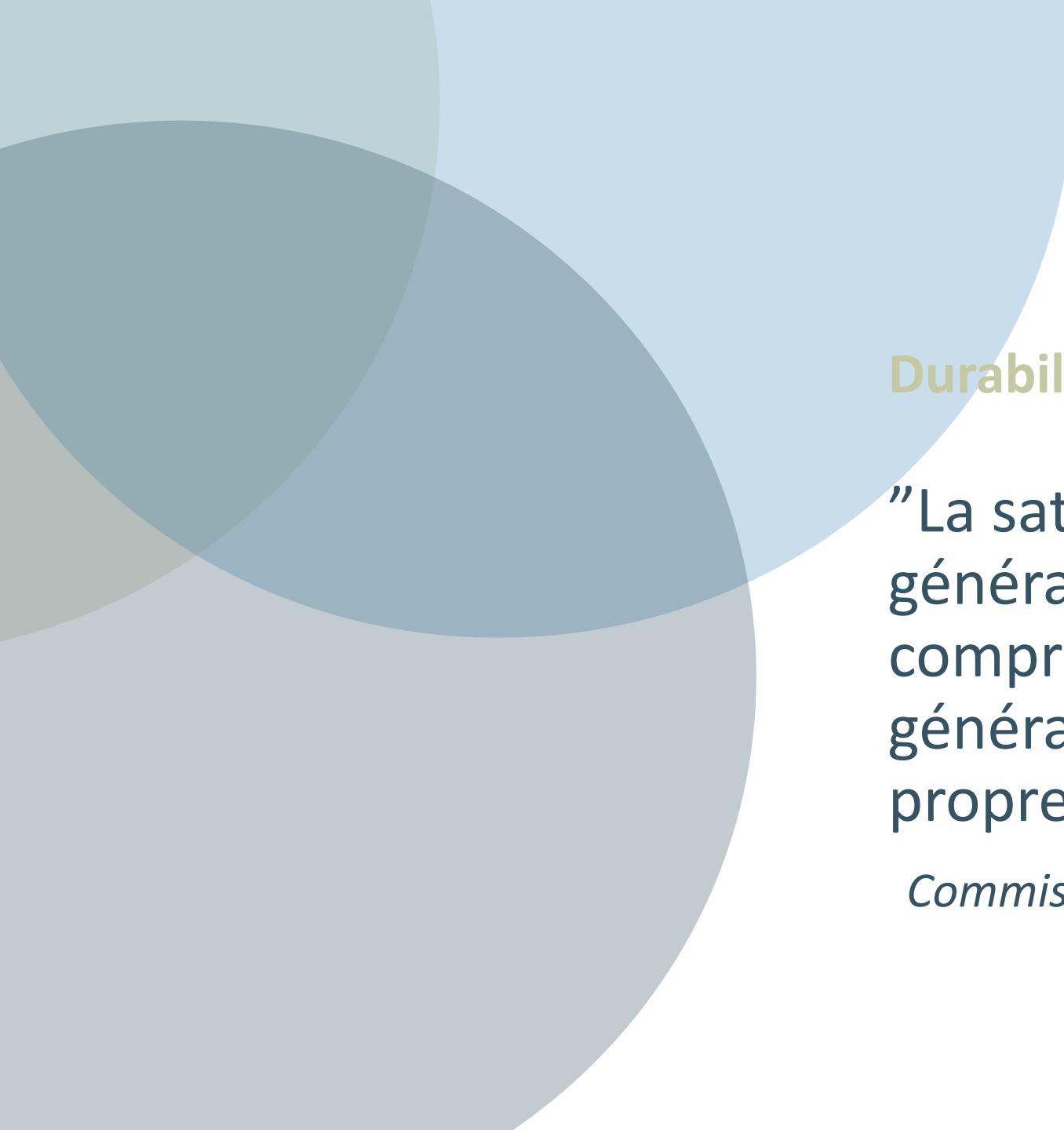




1. Définitions et concepts

Ecoresponsabilité:

- “**Ecoresponsable**: Qui cherche à intégrer des mesures de protection de l'environnement dans ses activités, ses principes, etc» . *Larousse*
- “la responsabilité des être humains vis-à-vis de leur habitat, leur milieu de vie ou encore de l'écosystème global au sein duquel ils évoluent». *Jonas H, Le principe responsabilité: une éthique pour la civilisation technologique, les éditions du cerf, 1990*
- “fait référence à un ensemble de comportements qui s'inscrivent dans une perspective de développement durable».
Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

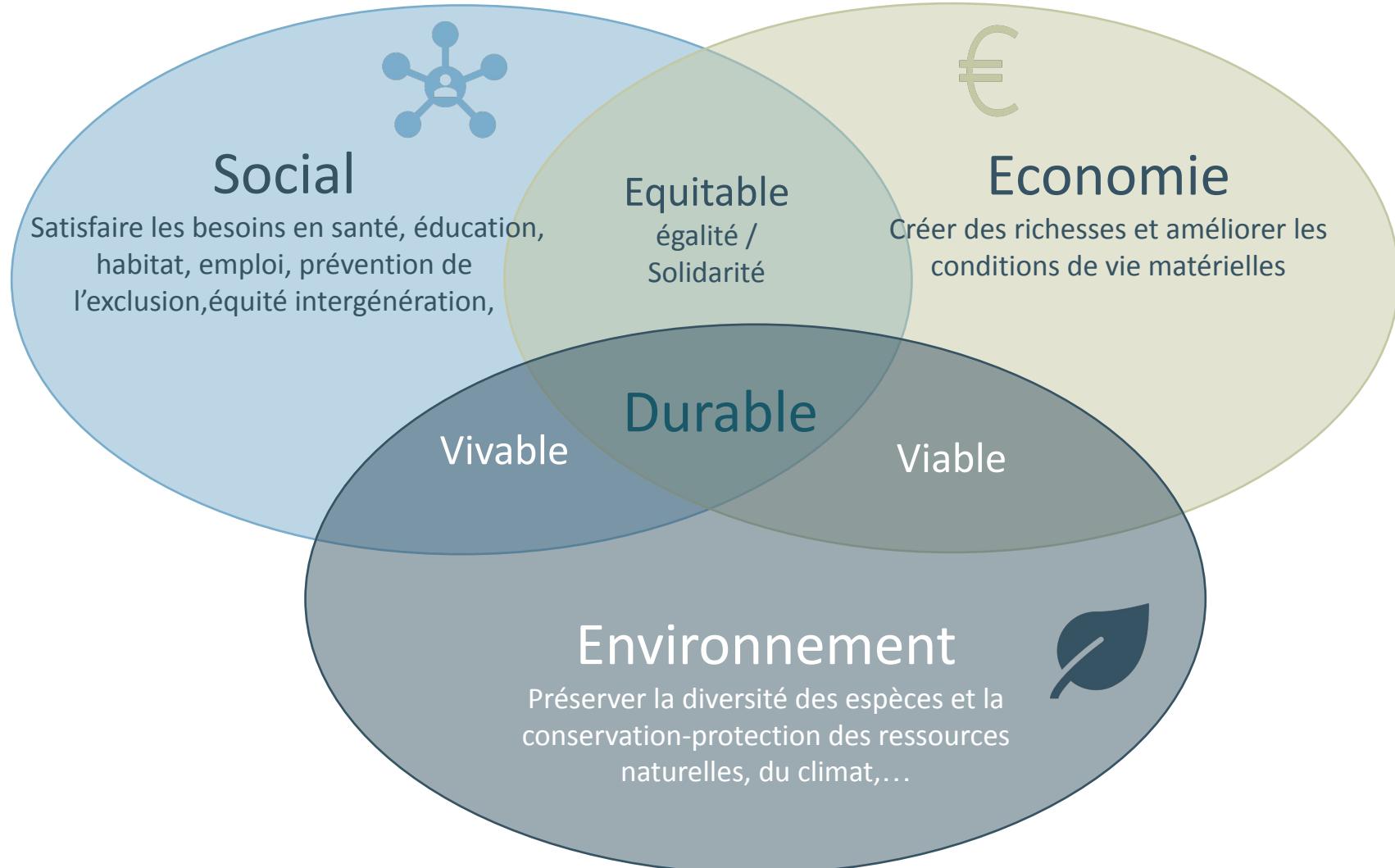


Durabilité / Développement durable

"La satisfaction des besoins des générations présentes sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire leurs propres besoins".

Commission Brundtland des Nations Unies 1987

Durabilité / Développement durable



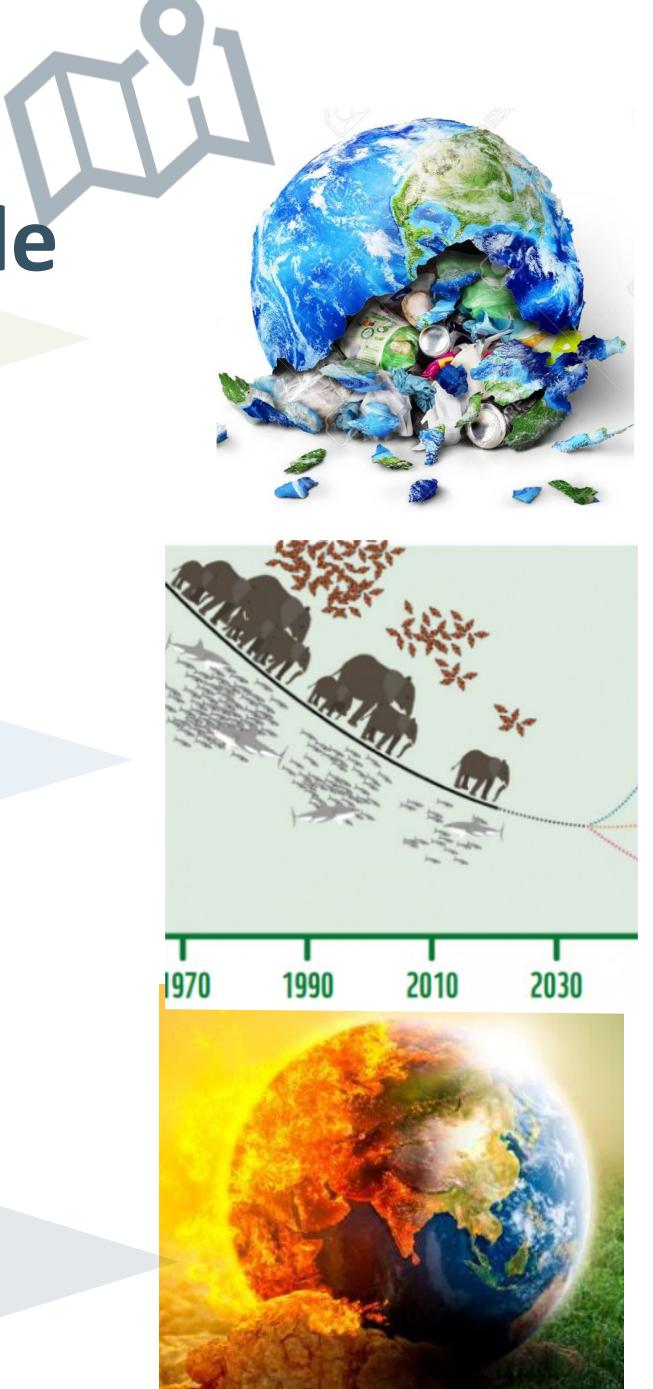
Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. **Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement**
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. Le cabinet éco-responsable :
 1. Par où commencer ?
 2. Les grands axes
 3. Recommandations prioritaires
5. Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”



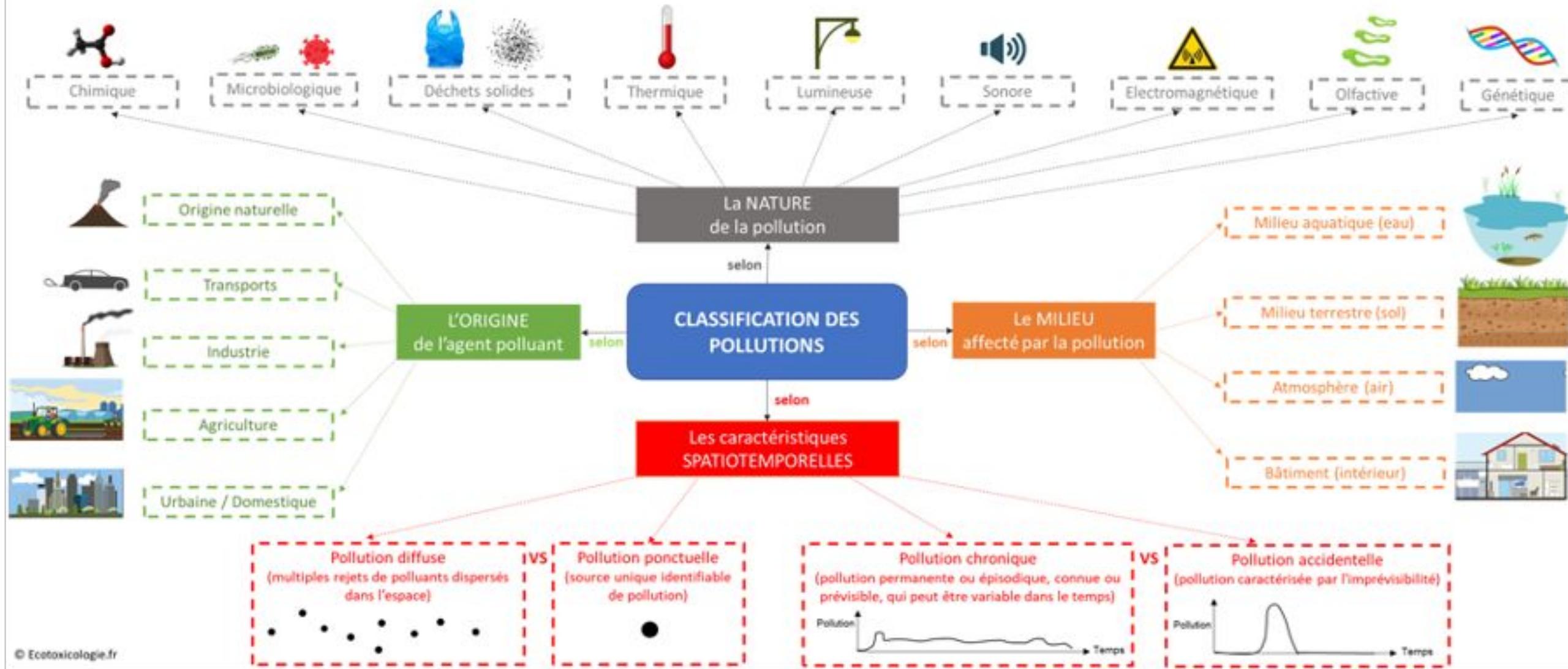
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement : **Triple crise environnementale**

- Pollution de tous les milieux (air, sol, eau)
- Disparition du vivant (biodiversité)
- Changements climatiques



Pollution de tous les milieux (eau-air-sol)





Hydrocarbures



Engrais Azote & Phosphore



Pesticides



Détergents & désinfectants



Plastiques & plastifiants



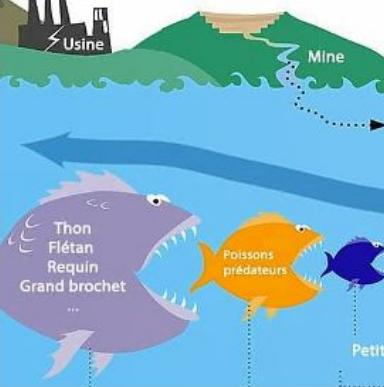
Médicaments



Cosmétiques



Métaux lourds

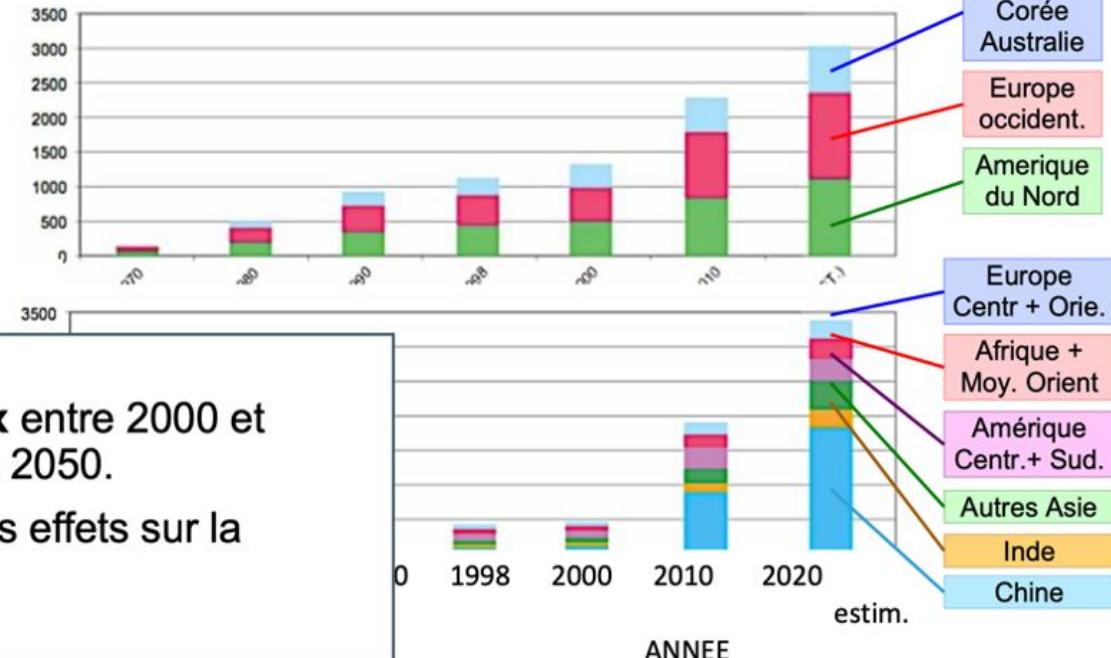


Autres polluants :

PFAS
COV

Particules fines
Formol
Phtalates
...

Evolution de la production mondiale de substances chimiques (Global Chemicals Outlook, UNEP 2012)



La production de produits chimiques a été **multipliée par deux** entre 2000 et 2017, et devrait **encore doubler d'ici à 2030** puis tripler d'ici à 2050.

→ Exposition accrue aux produits chimiques et aggravation des effets sur la santé et l'environnement

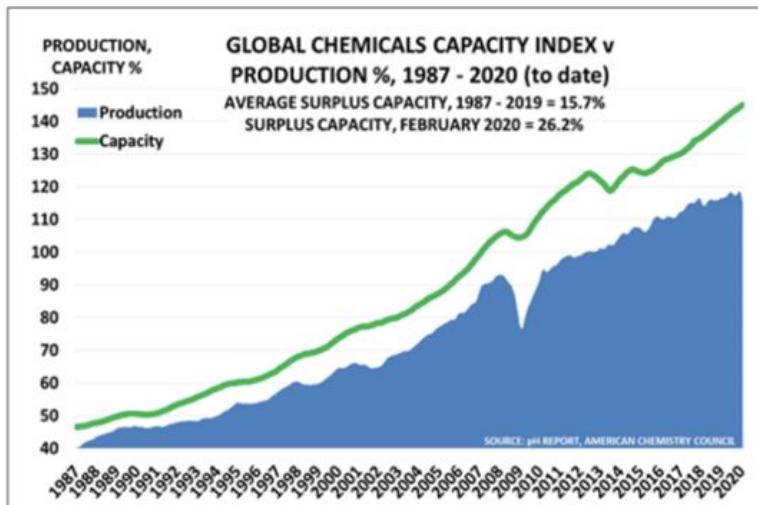


Figure 6: Global Chemical Production and Capacity Index (%) 1987–2020.
Source: The pH Report, American Chemistry Council.

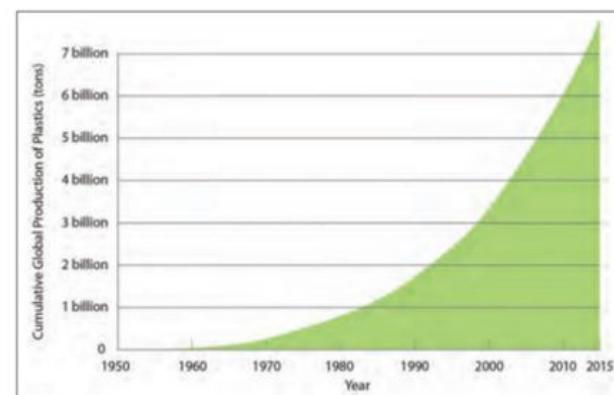
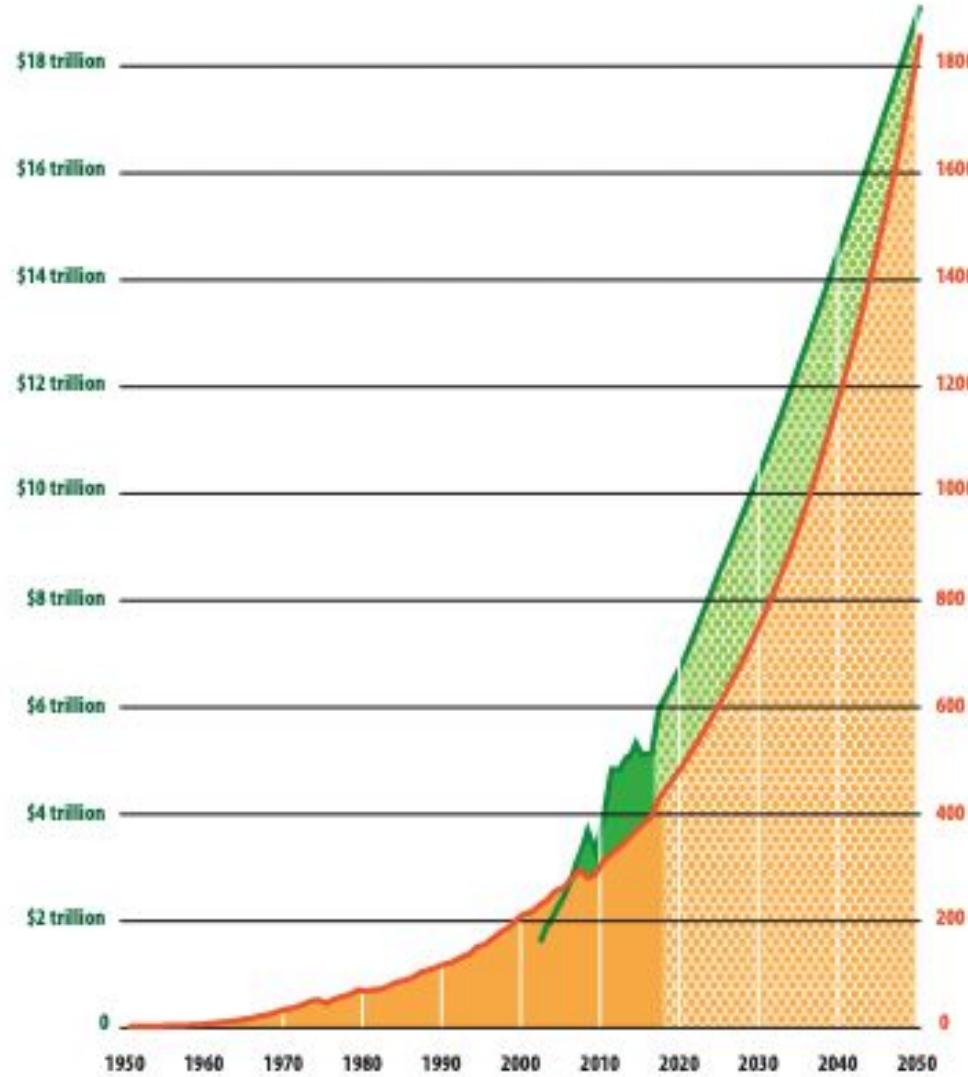


Figure 5: Cumulative Plastic Production since 1960. Calculated as the sum of annual global polymer resin, synthetic fiber, and plastic additive production. Most of this plastic still exists.
Source: Our World in Data (<https://ourworldindata.org/plastic-pollution>), CC BY 4.0.

Global Chemical Industry Sales (USD)



Global Plastics Production
(millions of metric tons)



Consensus:

Adulte – général

- Troubles thyroïdiens
- Augmentation des niveaux de cholestérol
- Atteintes du foie
- Cancers (rein, testicules)

Femme en âge de procréer/enceinte

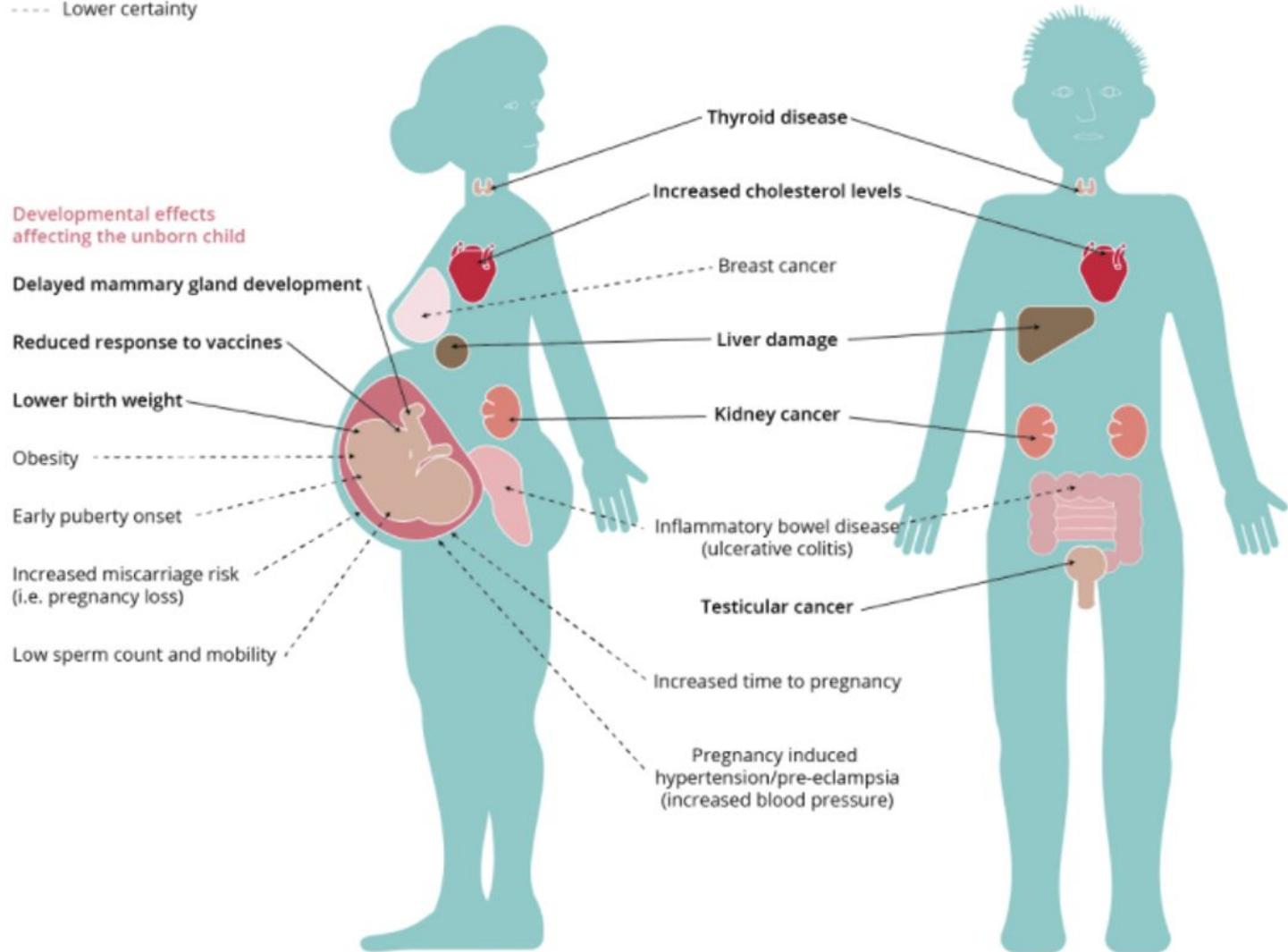
- Troubles de la fertilité
- Pré-éclampsie

Fœtus

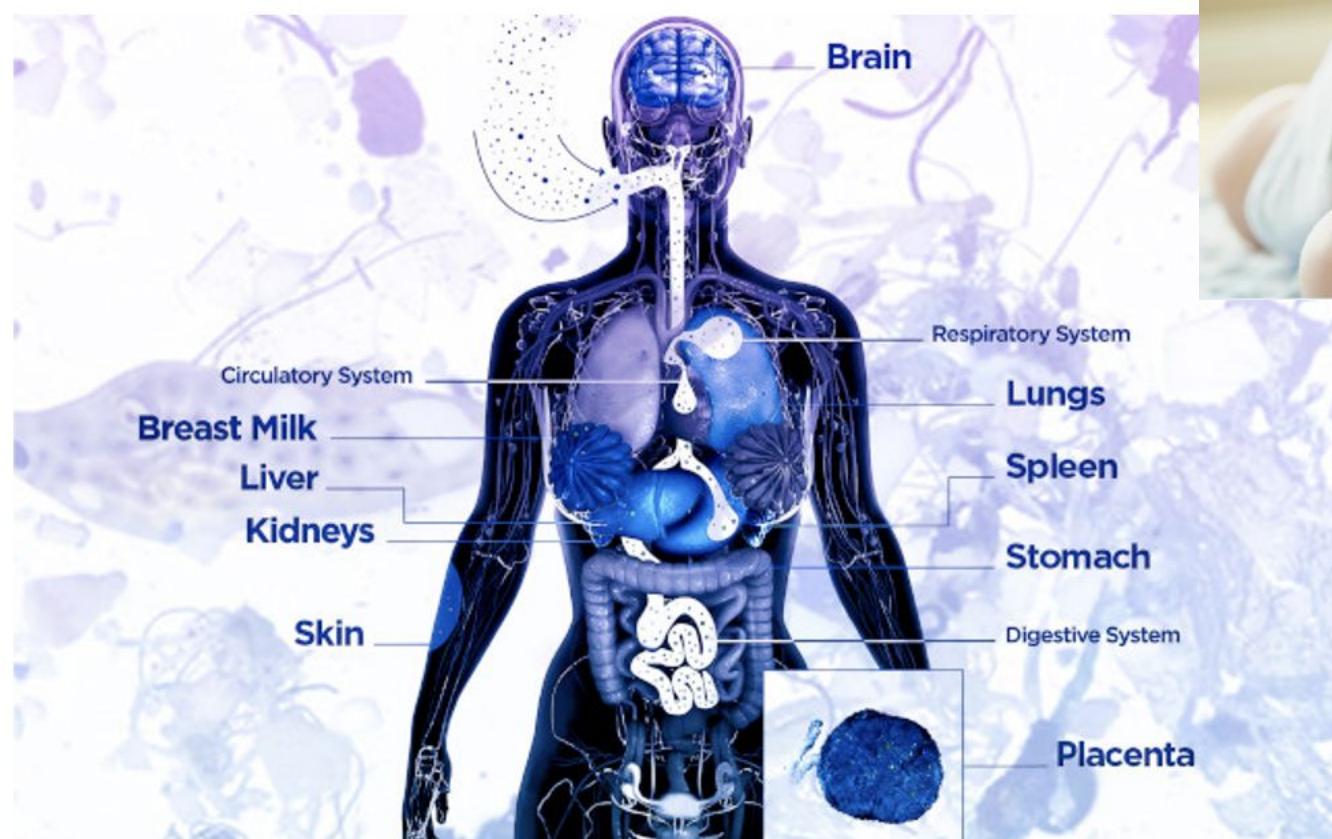
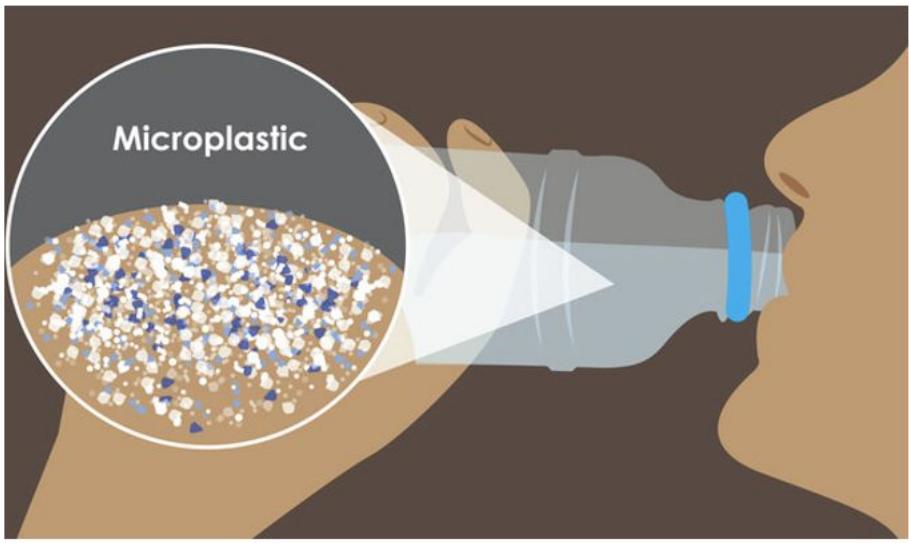
- Retard du développement mammaire
- Réponse réduite aux vaccins – immunotoxicité
- Poids de naissance réduit

Figure 1. Effects of PFAS on human health

— High certainty
---- Lower certainty



Sources: US National Toxicology Program, (2016); C8 Health Project Reports, (2012); WHO IARC, (2017); Barry et al., (2013); Fenton et al., (2009); and White et al., (2011).



LA POLLUTION DE L'AIR : LE TUEUR SILENCIEUX

L'exposition à la pollution de l'air extérieur et intérieur entraîne environ
7 MILLIONS DE DÉCÈS par an.

La pollution atmosphérique représente un risque environnemental majeur pour la santé. En abaissant le niveau de la pollution atmosphérique, les pays peuvent faire reculer :



Les accidents vasculaires cérébraux

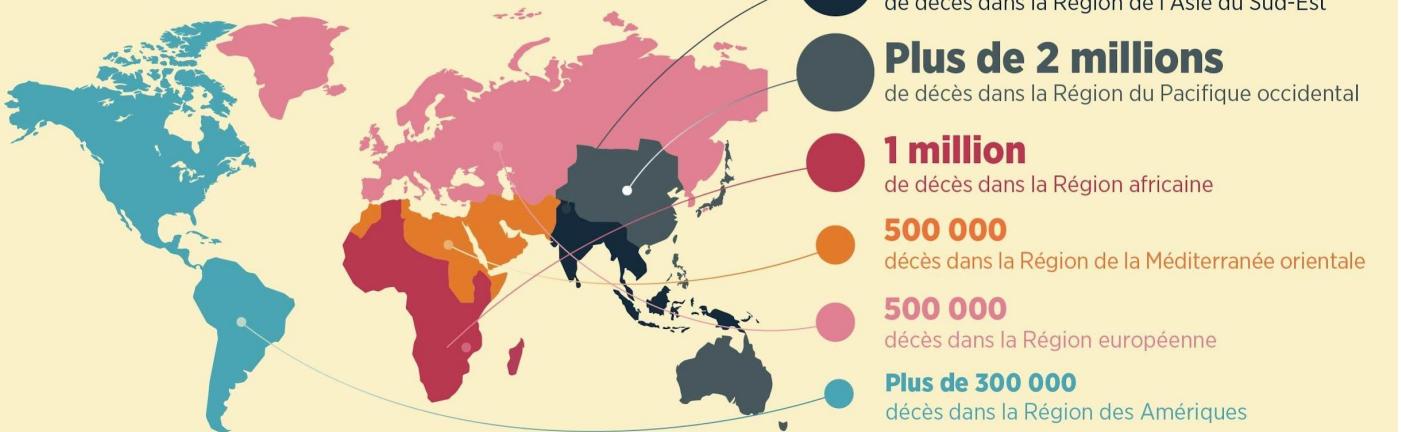


Les cardiopathies



Le cancer du poumon, la bronchopneumopathie chronique obstructive et l'asthme

ESTIMATIONS RÉGIONALES SELON LES REGROUPEMENTS RÉGIONAUX DE L'OMS



Les lignes directrices OMS relatives à la qualité de l'air fixent des objectifs pour protéger des millions de personnes de la pollution atmosphérique.

DE L'AIR PUR POUR LA SANTÉ

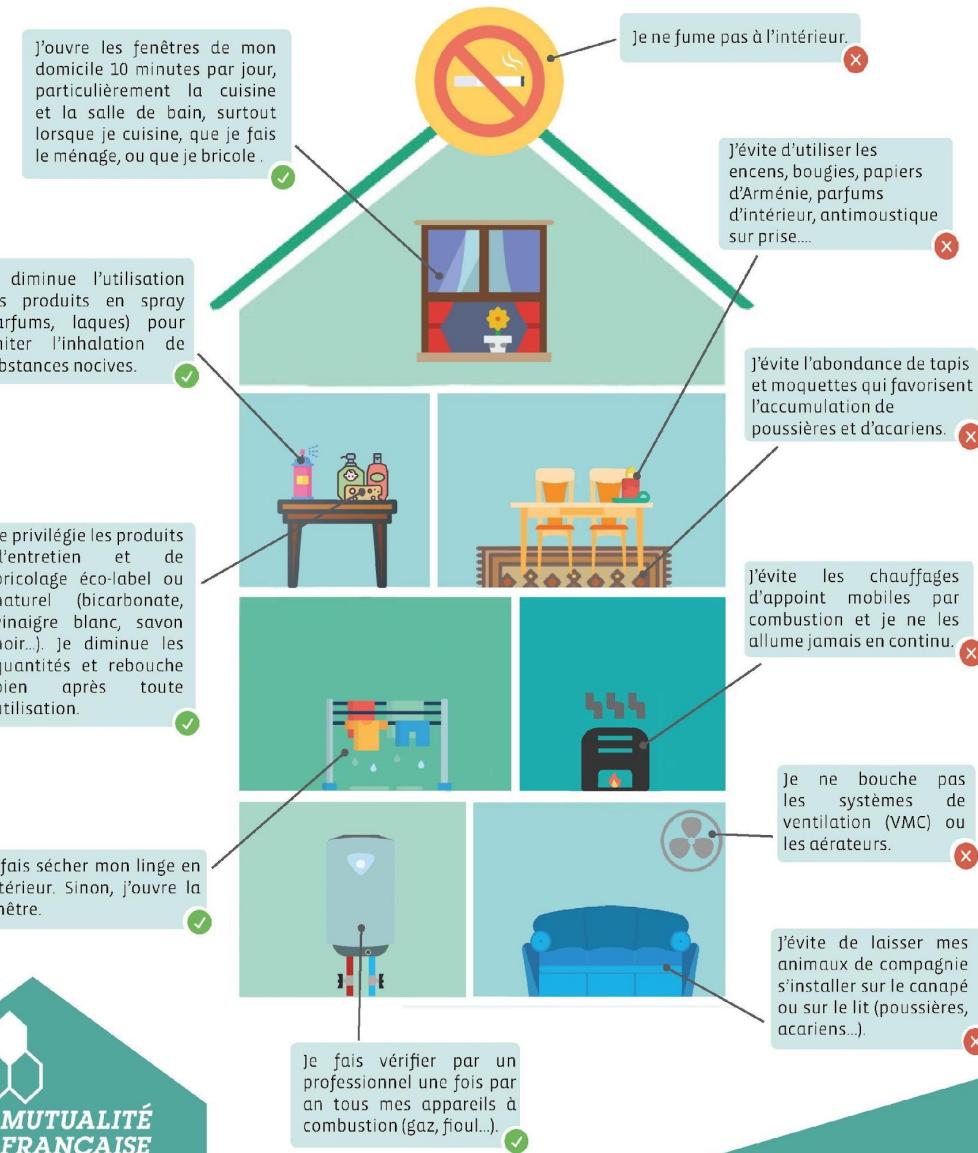
#PollutionAtmosphérique



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
sud.mutualite.fr

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Les BONS GESTES à adopter !



Impact des médicaments sur la pollution environnemental

Sur 258 rivières, 100 % sont polluées par les médicaments
Et 25 % sont polluées à des niveaux dangereux pour l'
écosystème aquatique



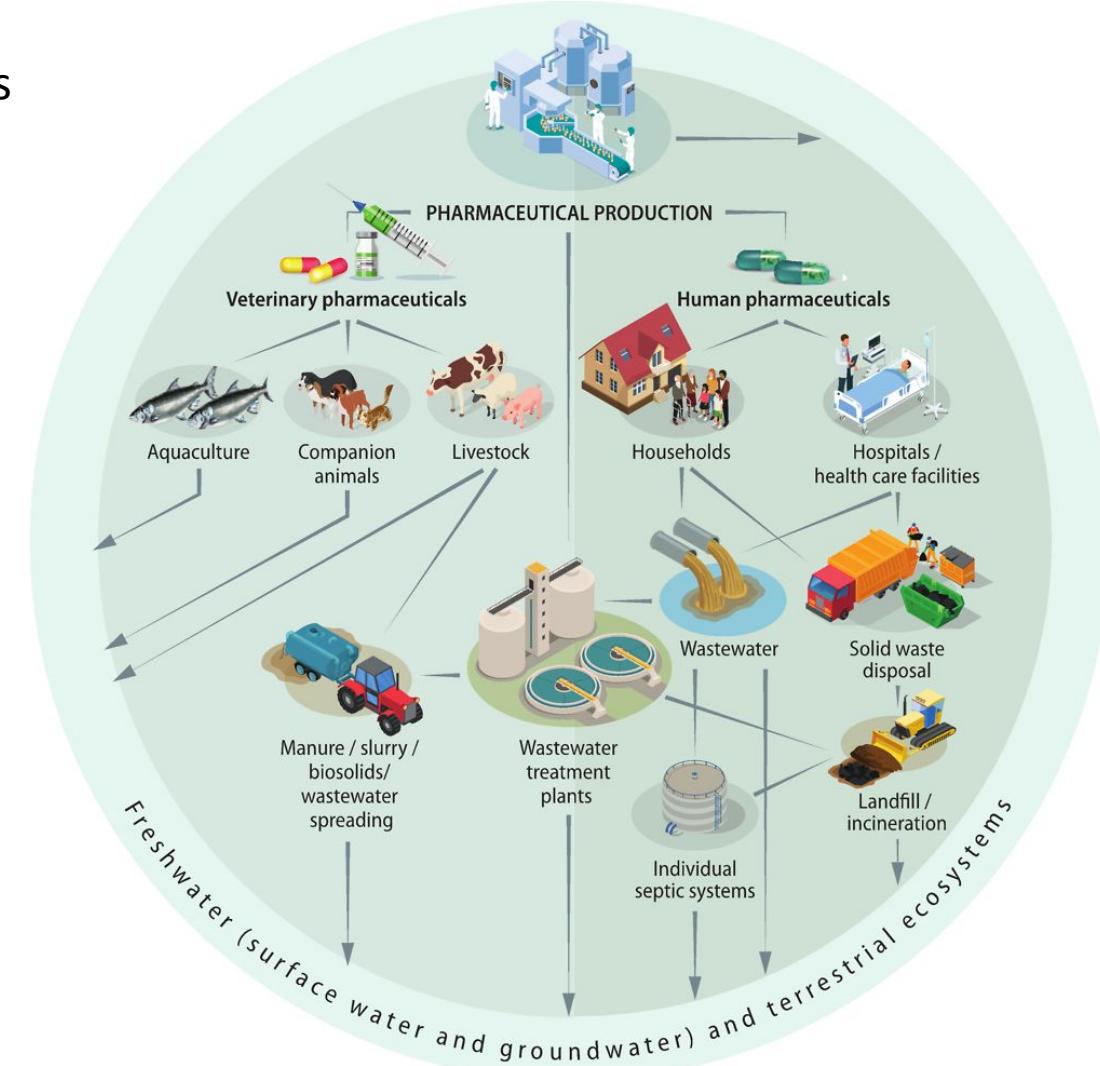
Communiqué de presse – 15 février 2022



Une première étude mondiale pour évaluer l'étendue de la pollution médicamenteuse des rivières

Si le développement et l'usage de médicaments ont permis d'améliorer notre santé et notre espérance de vie, leurs résidus sont facteurs de pollution et impactent aussi l'environnement et les organismes vivants. Pour la première fois, une vaste étude internationale dirigée par l'Université d'York (Royaume-Uni), à laquelle a participé INRAE et impliquant plus de 80 instituts de recherche, a analysé la pollution de 258 rivières dans une centaine de pays sur les cinq continents. Leurs résultats, publiés le 14 février dans *PNAS*, montrent que toutes les rivières étudiées sont contaminées par des résidus médicamenteux et qu'un quart des sites échantillonés présentent des niveaux de pollution potentiellement dangereux pour la biodiversité aquatique. Parmi les régions les plus polluées, on trouve notamment les pays en développement où sont situées les usines de production et où le traitement des eaux usées et des déchets est peu développé.

https://www.inrae.fr/sites/default/files/pdf/OKCP_Pollution-medicaments-rivi%C3%A8res_FINAL.pdf



OCDE (2019), *Pharmaceutical Residues in Freshwater : Hazards and Policy Responses*,
OECD Studies on Water, Éditions OCDE, Paris, <https://doi.org/10.1787/c936f42d-en>.

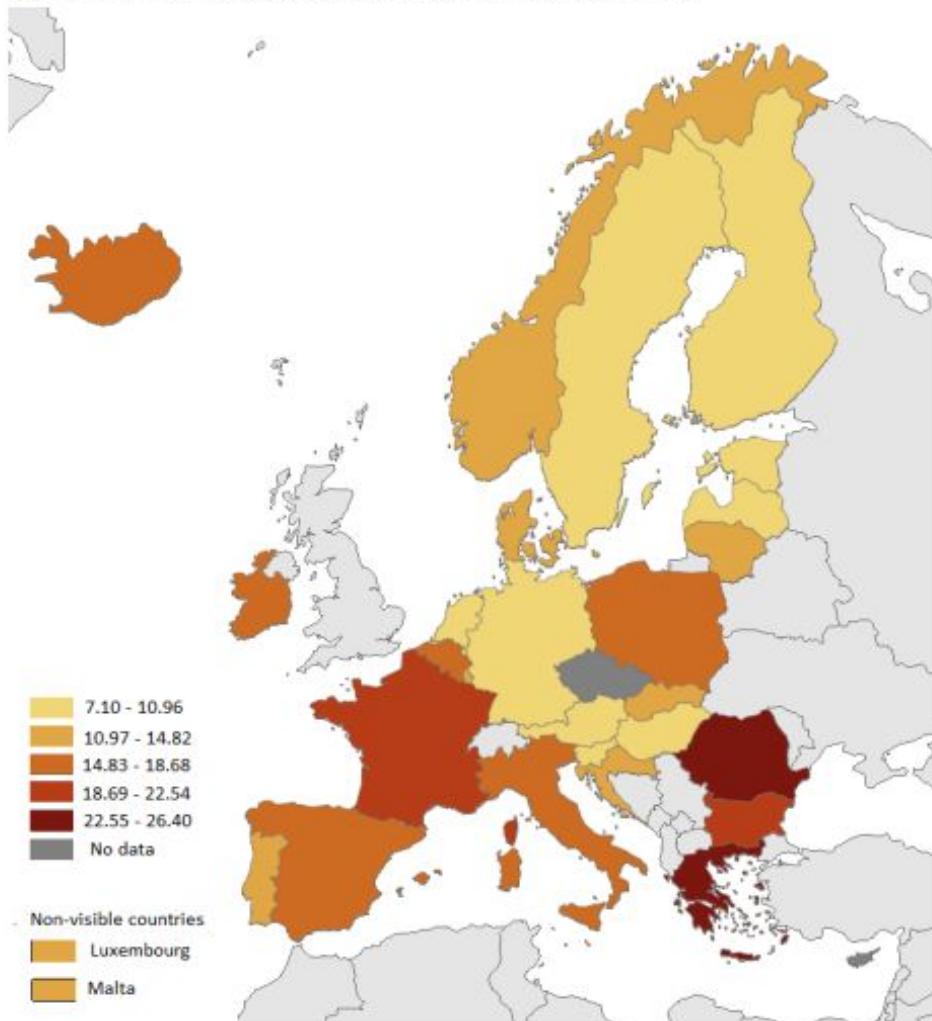
La sur prescription et impact sur la santé planétaire

Comparaison Belgique / Pays-Bas:

- Consommation x2 antibiotiques
- Consommation x1,8 antidépresseurs
- Espérance de vie comparable



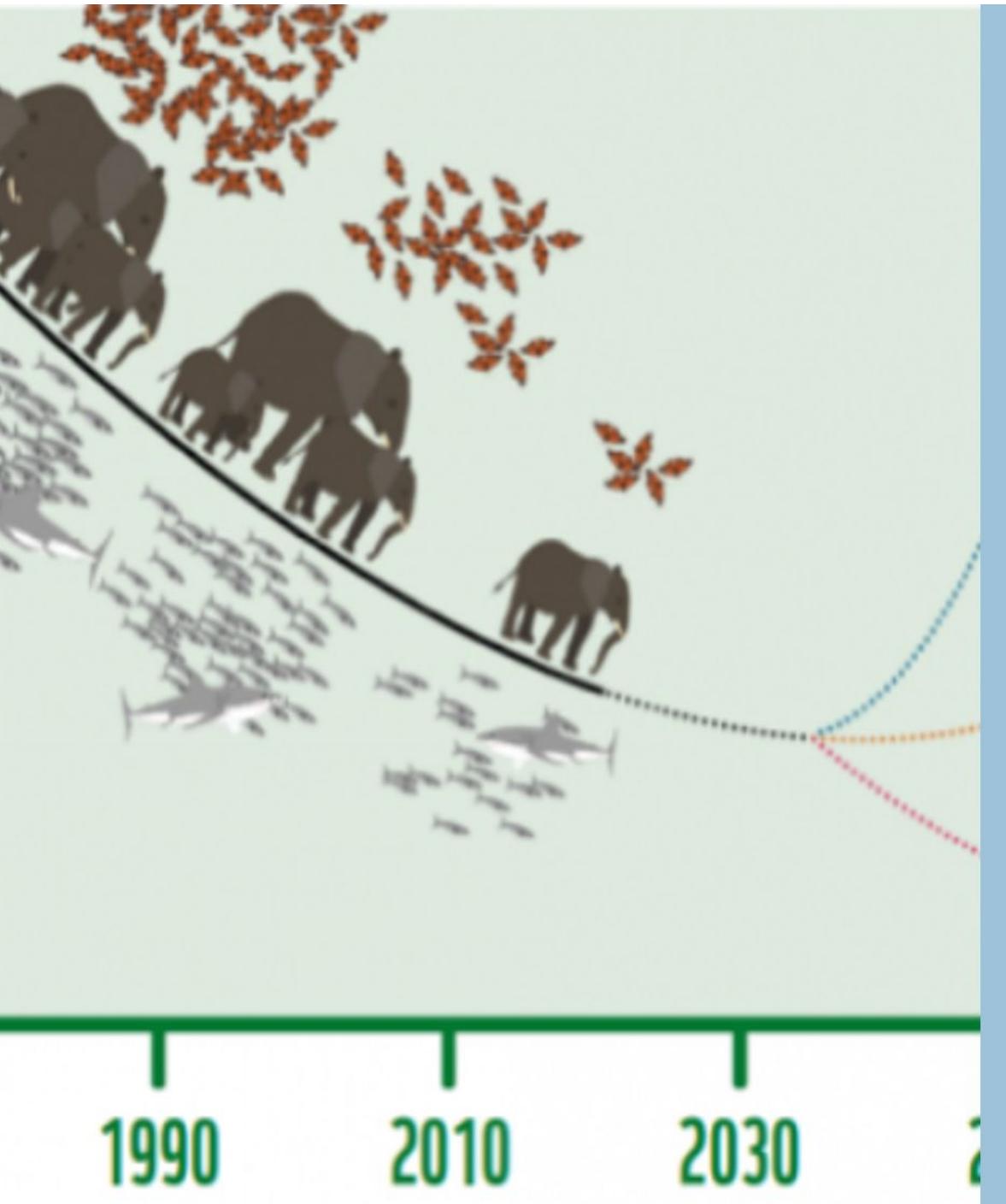
Figure 1. Community consumption of antibacterials for systemic use (ATC group J01), by country, EU/EEA countries, 2020 (expressed as DDD per 1 000 inhabitants per day)



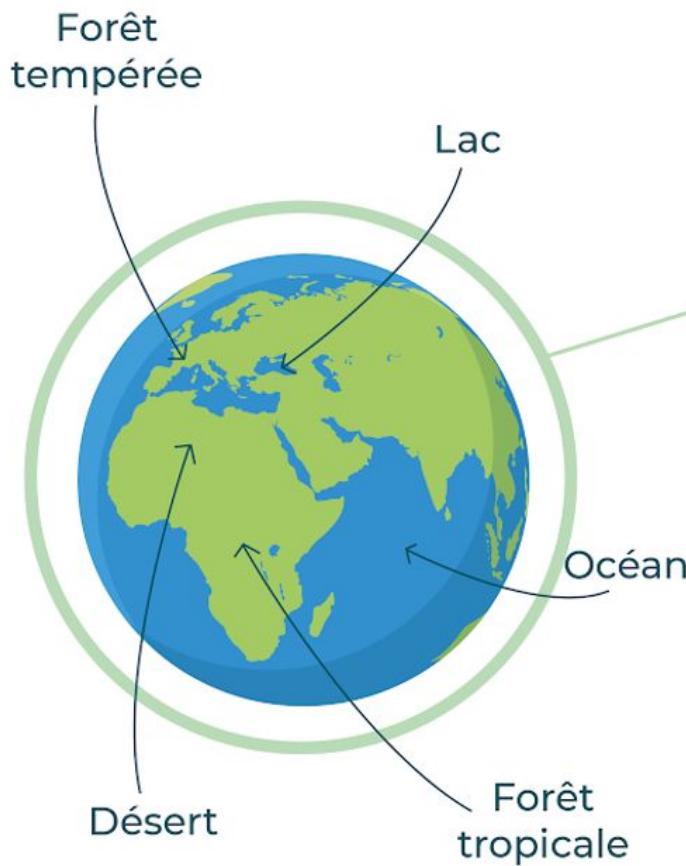


DEHP, a phthalate, is present in common medical devices containing PVC plastics such as tubing, blood and intravenous bags, dialysis equipment used in the manufacturing of disposable and surgical gloves.





Disparition du vivant
(biodiversité)



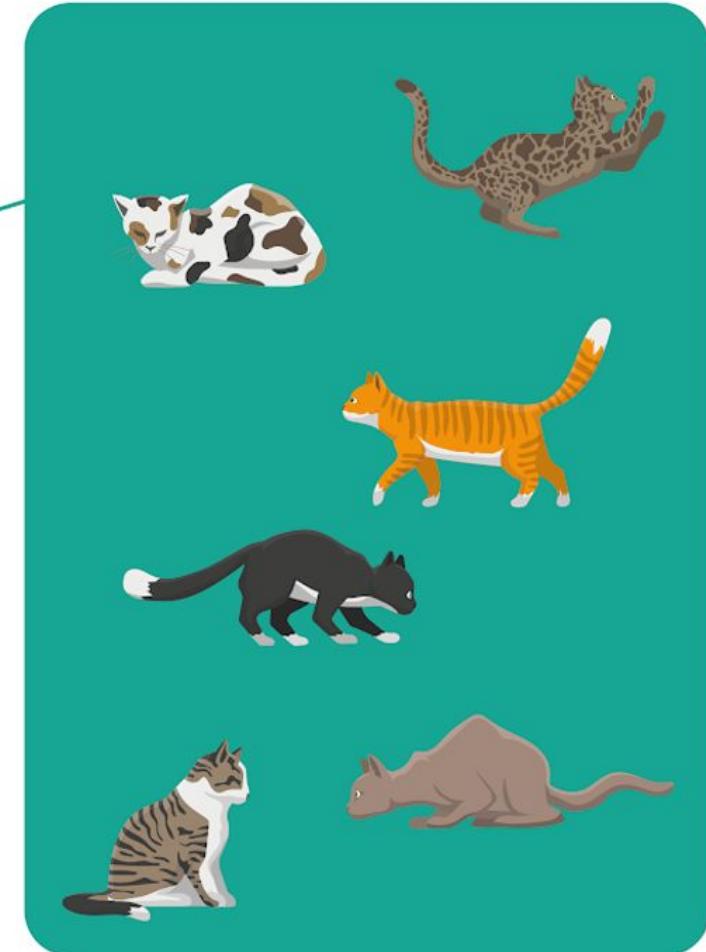
1

BIODIVERSITÉ
DES ÉCOSYSTÈMES



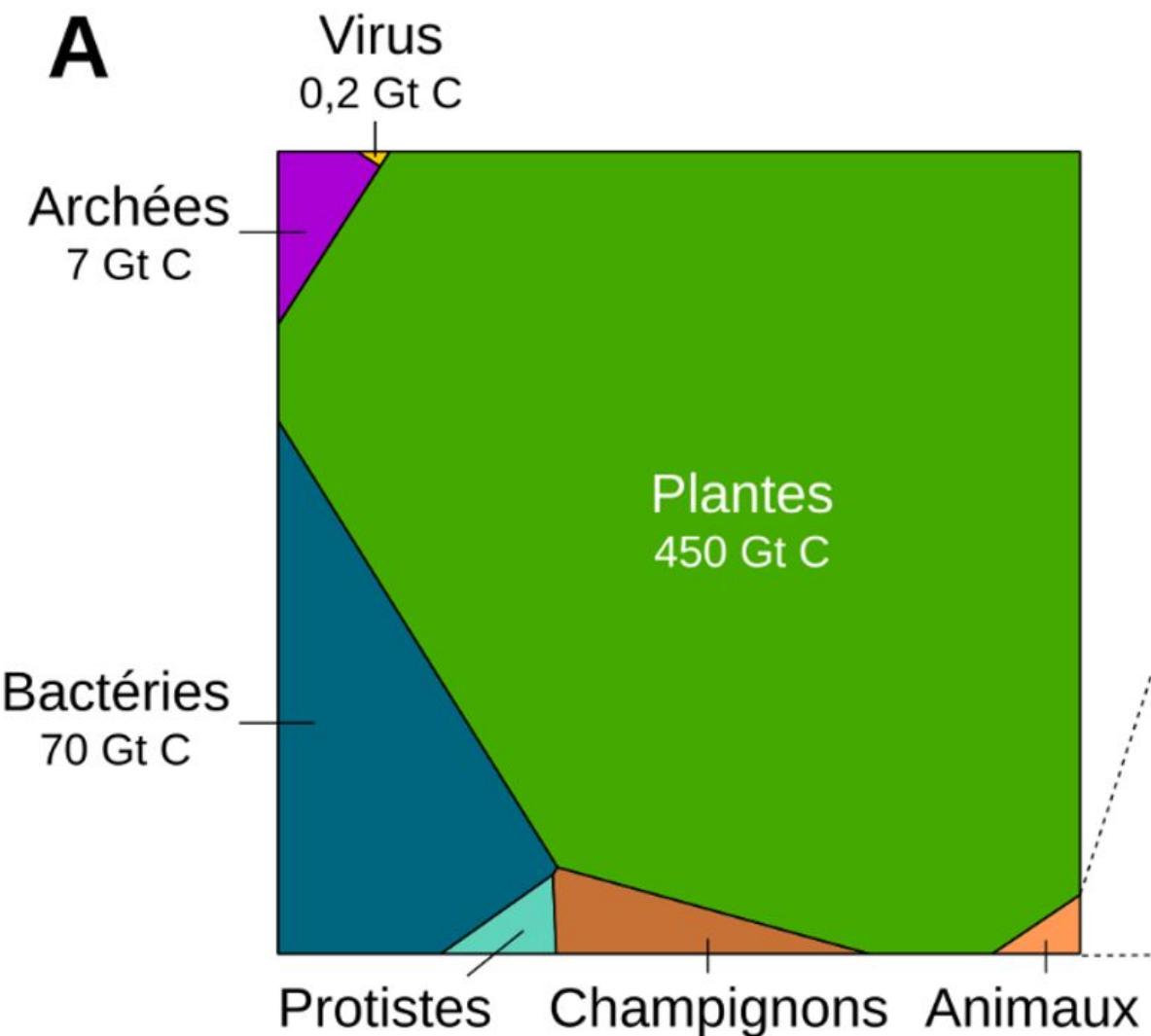
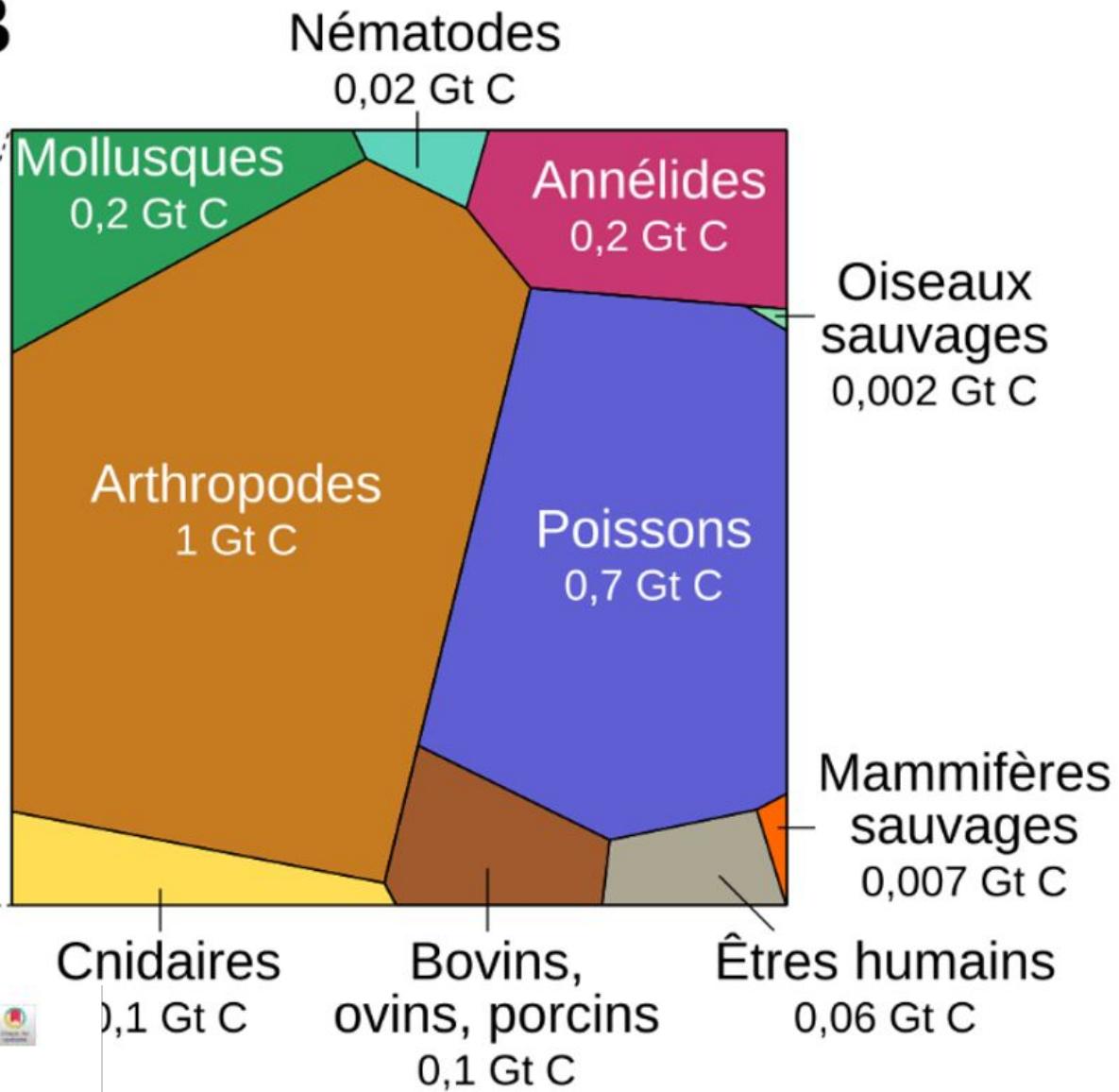
2

BIODIVERSITÉ
DES ESPÈCES



3

BIODIVERSITÉ
GÉNÉTIQUE

A**B**

RESEARCH ARTICLE | BIOLOGICAL SCIENCES |

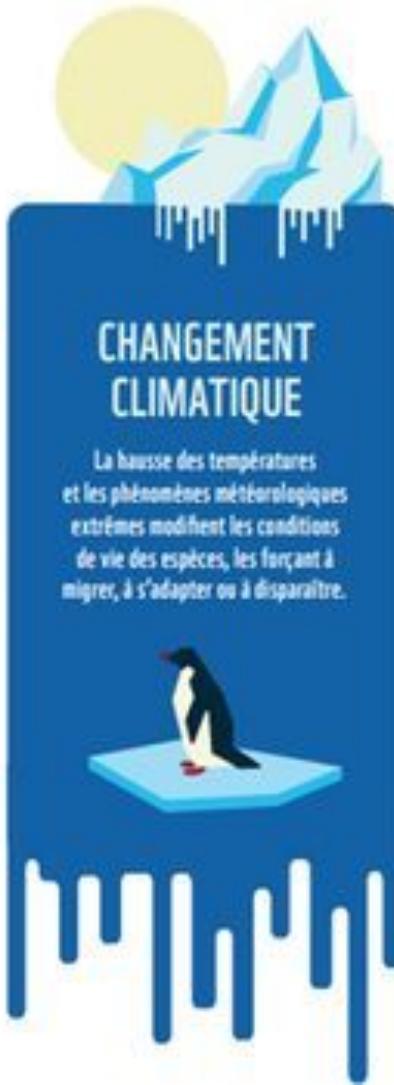
The biomass distribution on Earth

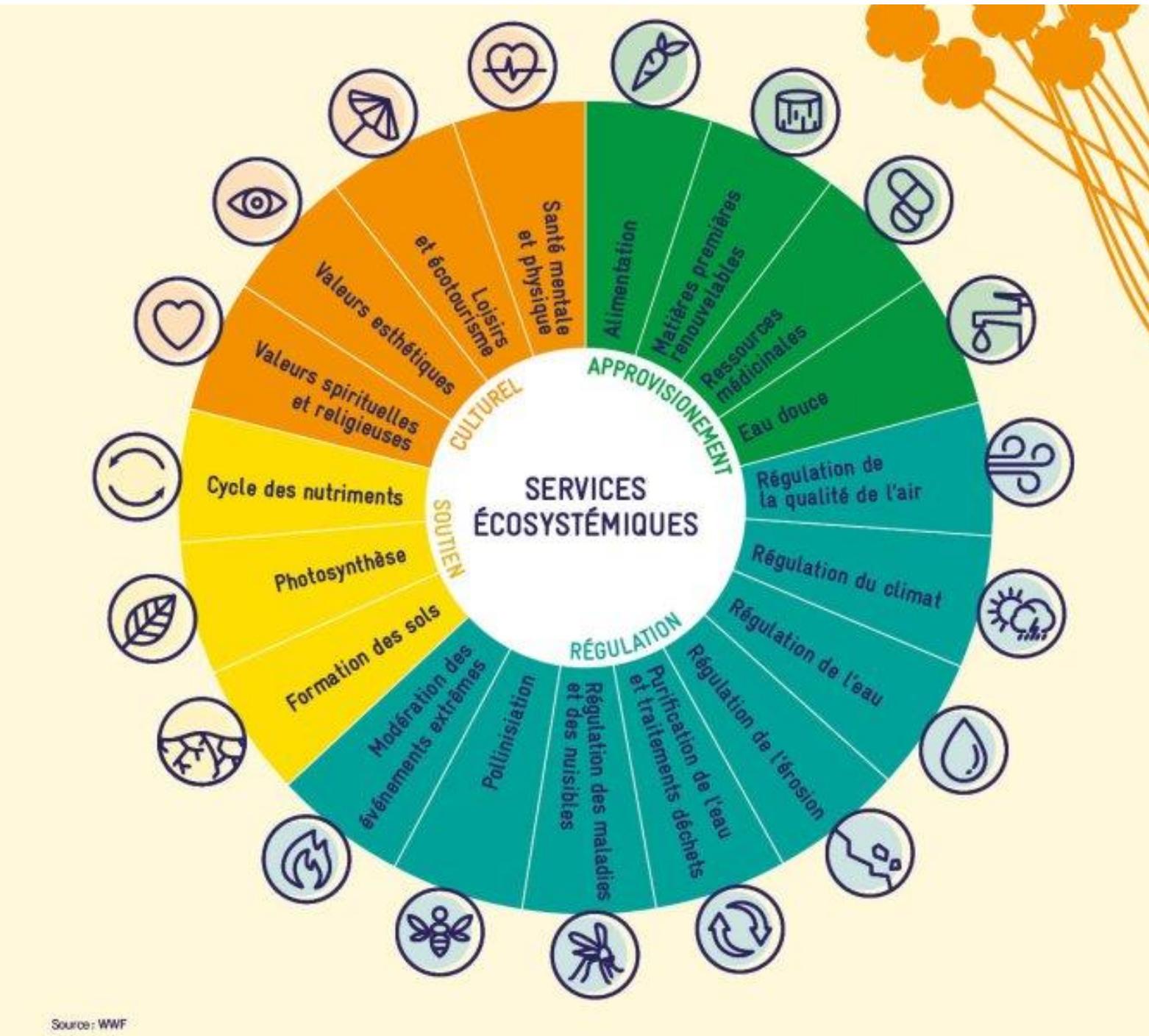
Yinon M. Bar-On , Rob Phillips, and Ron Milo [Authors Info & Affiliations](#)

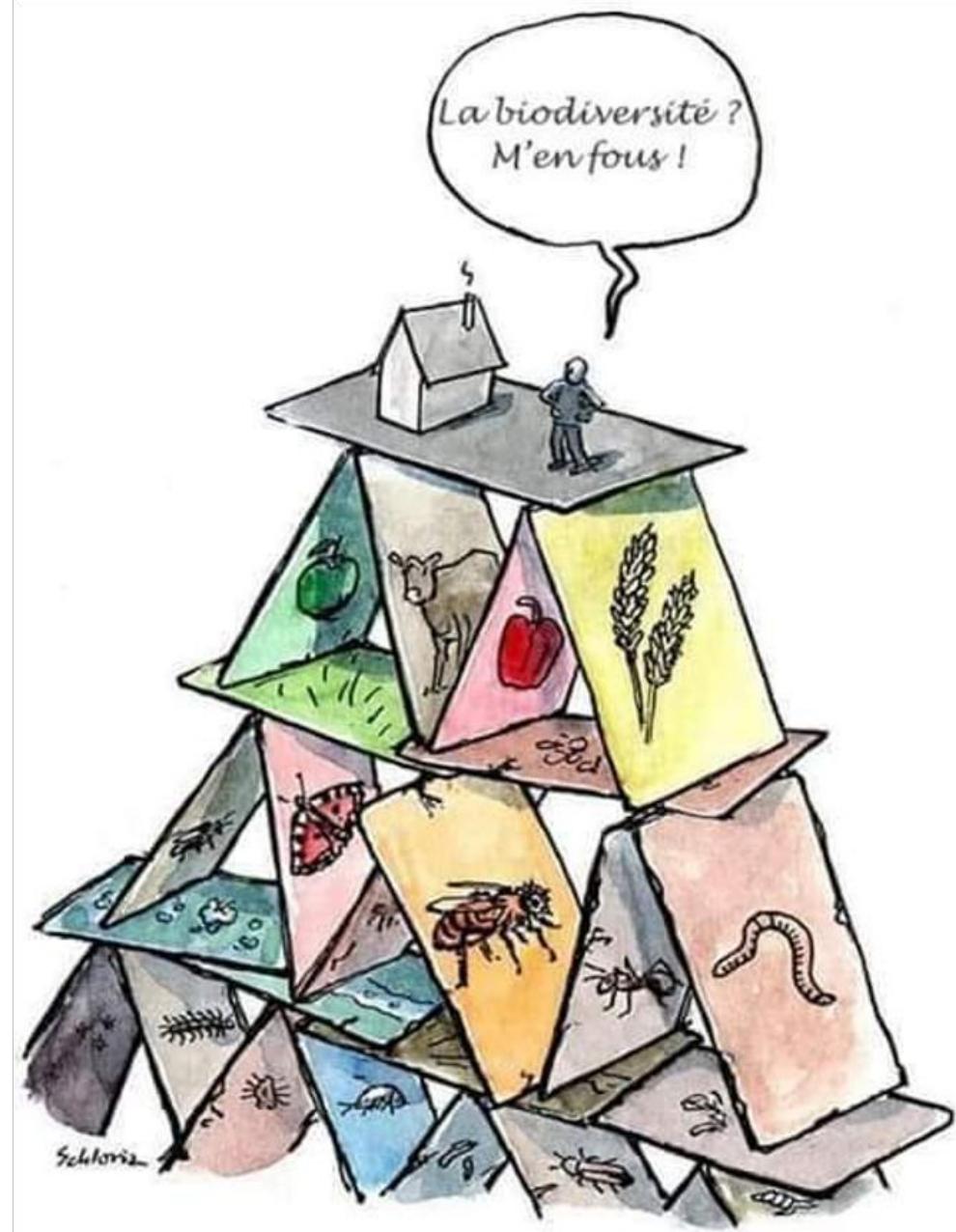
Edited by Paul G. Falkowski, Rutgers, The State University of New Jersey, New Brunswick, NJ, and approved April 13, 2018 (received for review July 3, 2017)

LES CINQ CAUSES MAJEURES DE LA PERTE DE BIODIVERSITÉ

Le changement climatique en passe de devenir la menace N°1 :







« Nous sommes en train d'éroder les fondements mêmes de nos économies, nos moyens de subsistance, la sécurité alimentaire, la santé et la qualité de vie dans le monde entier ».

Sir Robert Watson, président de l'IPBES

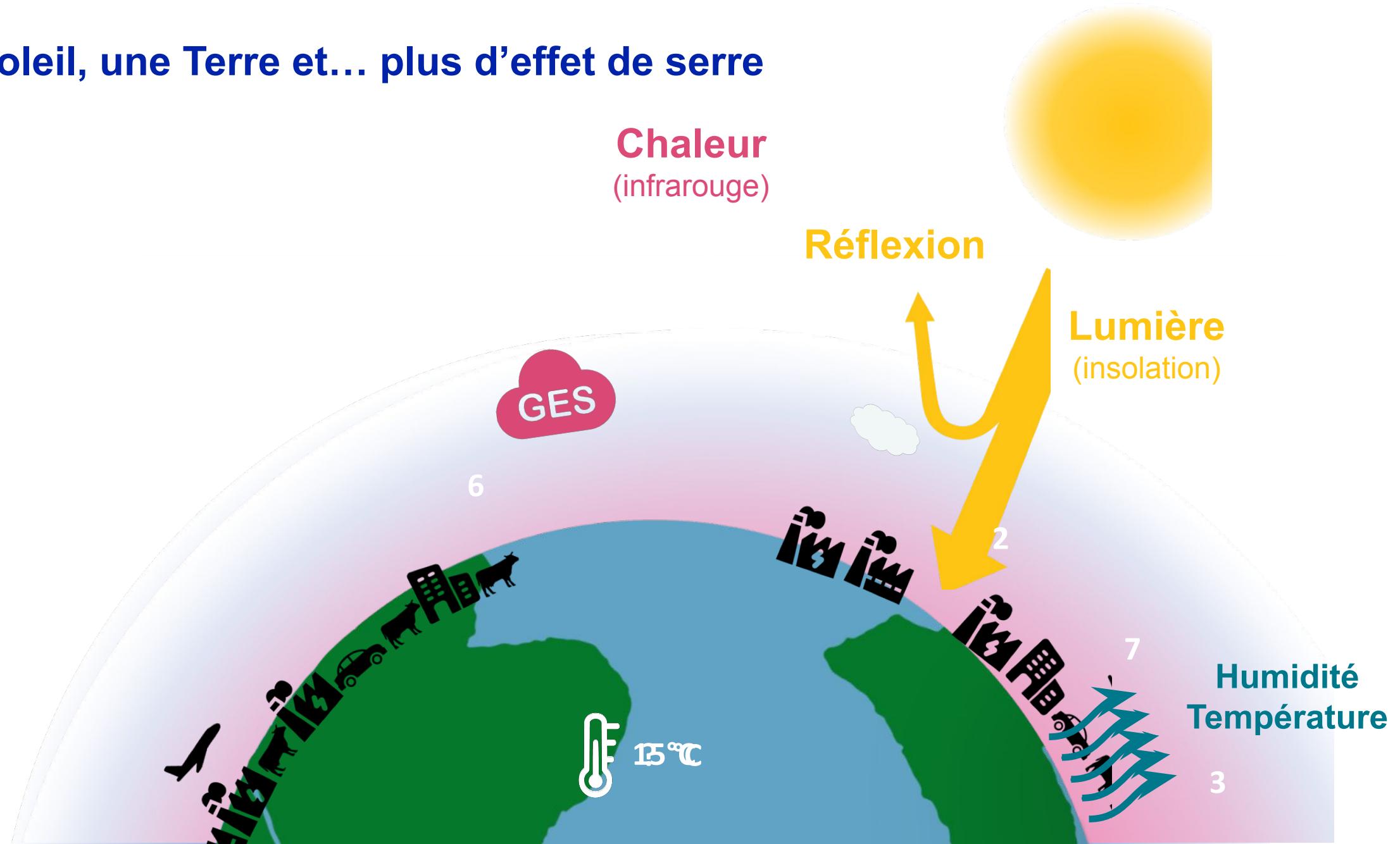
Changement climatique

Limitation

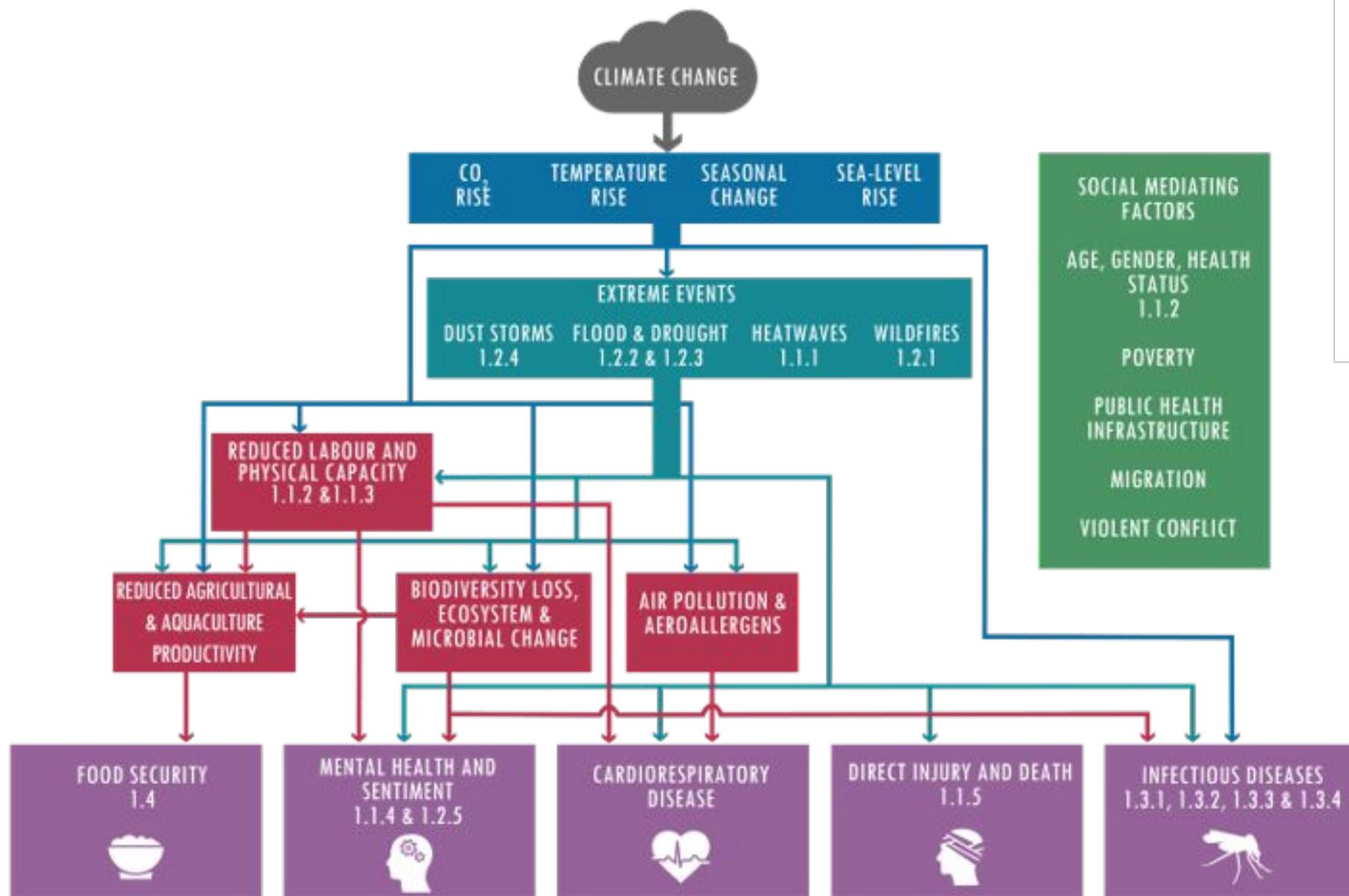
Adaptation



Un soleil, une Terre et... plus d'effet de serre



INDICATORS OF CLIMATE CHANGE IMPACTS, EXPOSURES, AND VULNERABILITY



THE LANCET

The 2004 report of the Lancet Commission on health and climate change, "Rising to the challenge: health and development in the changing climate".



"Reducing impacts of climate change requires urgent and massive health investments and more effective international cooperation to support the most vulnerable countries and developing countries to enhance resilience and health care."



Attributed to The Lancet



CHANGEMENT CLIMATIQUE



RISQUES SANITAIRES LIÉS AU CLIMAT



Sources : Biogroup & OMS

Santé et climat (source OMS) © Biogroup

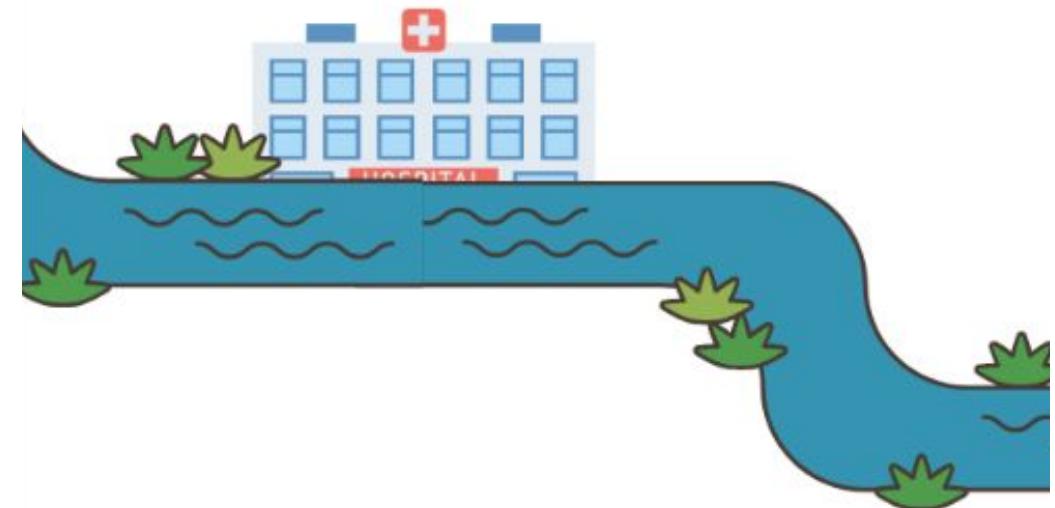
Résultats des systèmes
& installations de santé



Impacts sur les
établissements de santé



Effets sur les
systèmes de santé



Infrastructures de santé et système de santé



ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ RÉSILIENTS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE ET ÉCOLOGIQUEMENT VIABLES

ORIENTATIONS DE L'OMS



Organisation
mondiale de la Santé



PERSONNEL DE SANTÉ

des ressources humaines qualifiées, en effectifs suffisants, avec des conditions de travail décentes, responsabilisées et informées pour répondre à ces enjeux environnementaux.



EAU, ASSAINISSEMENT, HYGIÈNE ET GESTION DES DÉCHETS MÉDICAUX :

une gestion durable et sûre des services d'approvisionnement en eau, d'assainissement et de gestion des déchets des activités de soins.



ÉNERGIE :

des services énergétiques durables.



INFRASTRUCTURE, TECHNOLOGIES ET PRODUITS :

des infrastructures, technologies, produits et processus appropriés, incluant toutes les activités qui permettent à un établissement de santé de fonctionner efficacement.

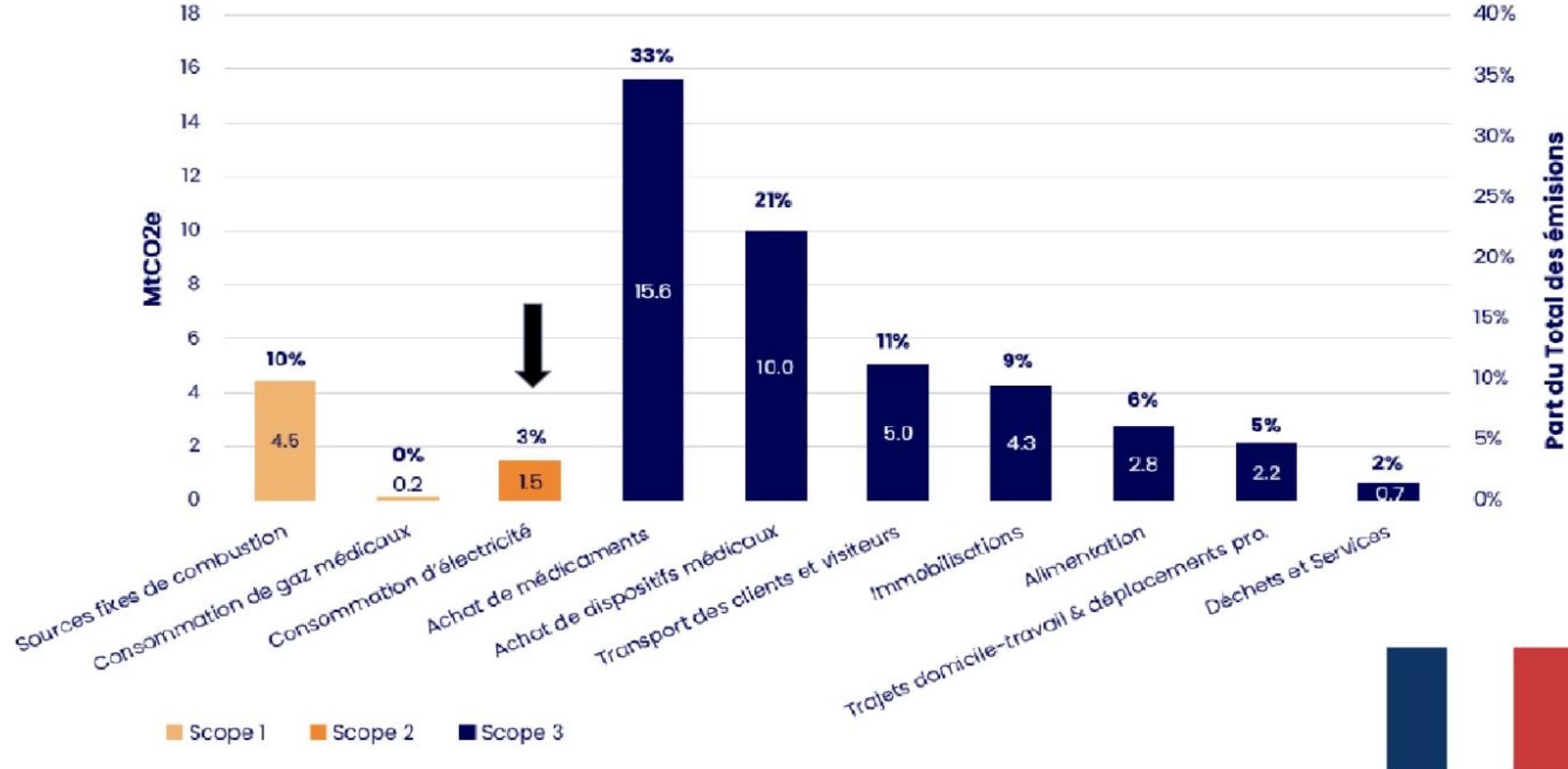
Les émissions du secteur santé

DÉCARBONER
LA SANTÉ
POUR SOIGNER
DURABLEMENT

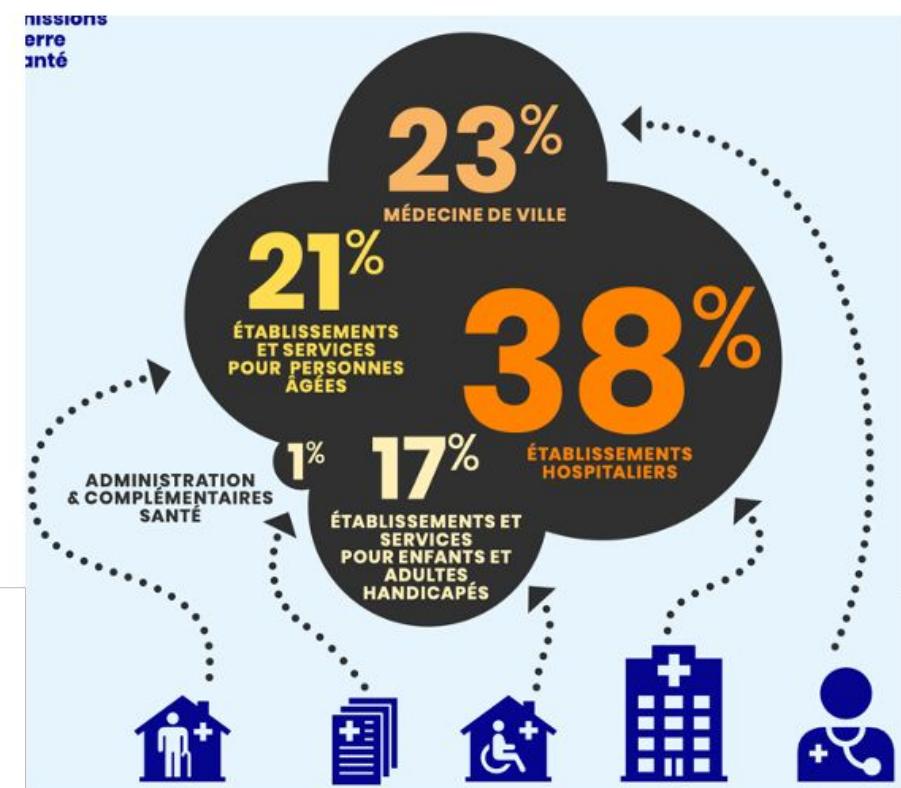
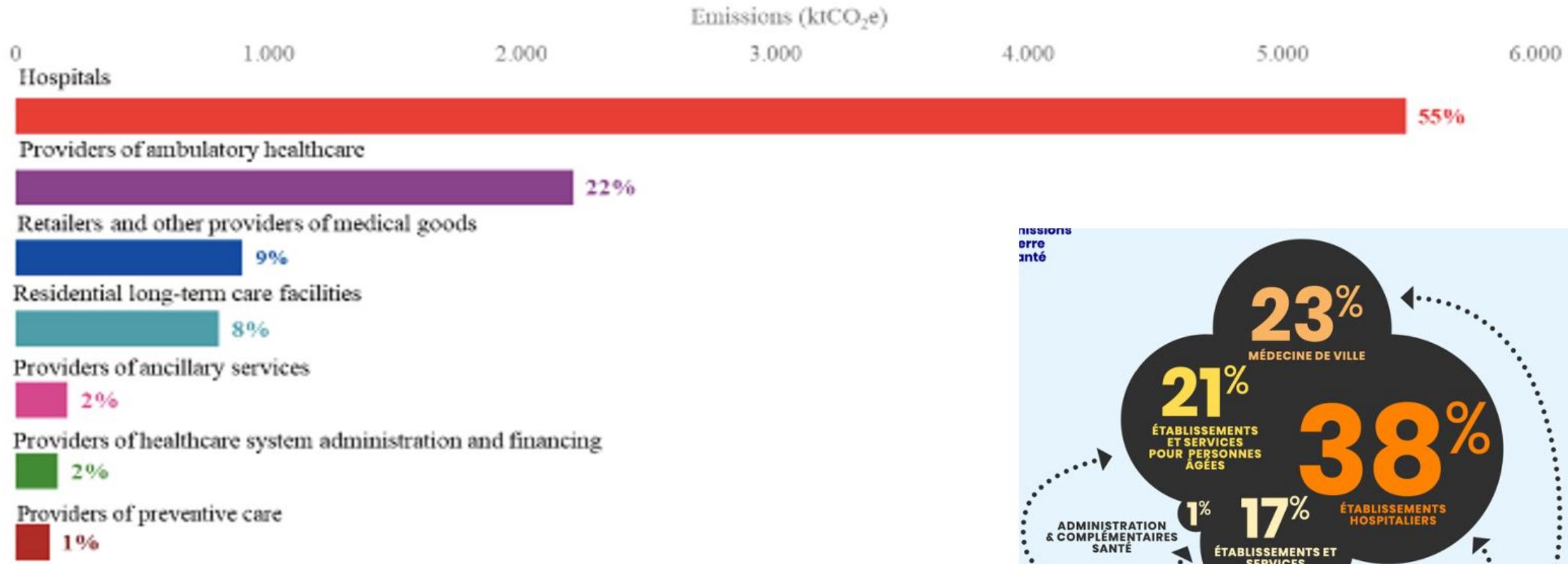
DANS LE CADRE DU
PLAN DE TRANSFORMATION
DE L'ÉCONOMIE FRANÇAISE



SYNTHESE - NOVEMBRE 2021

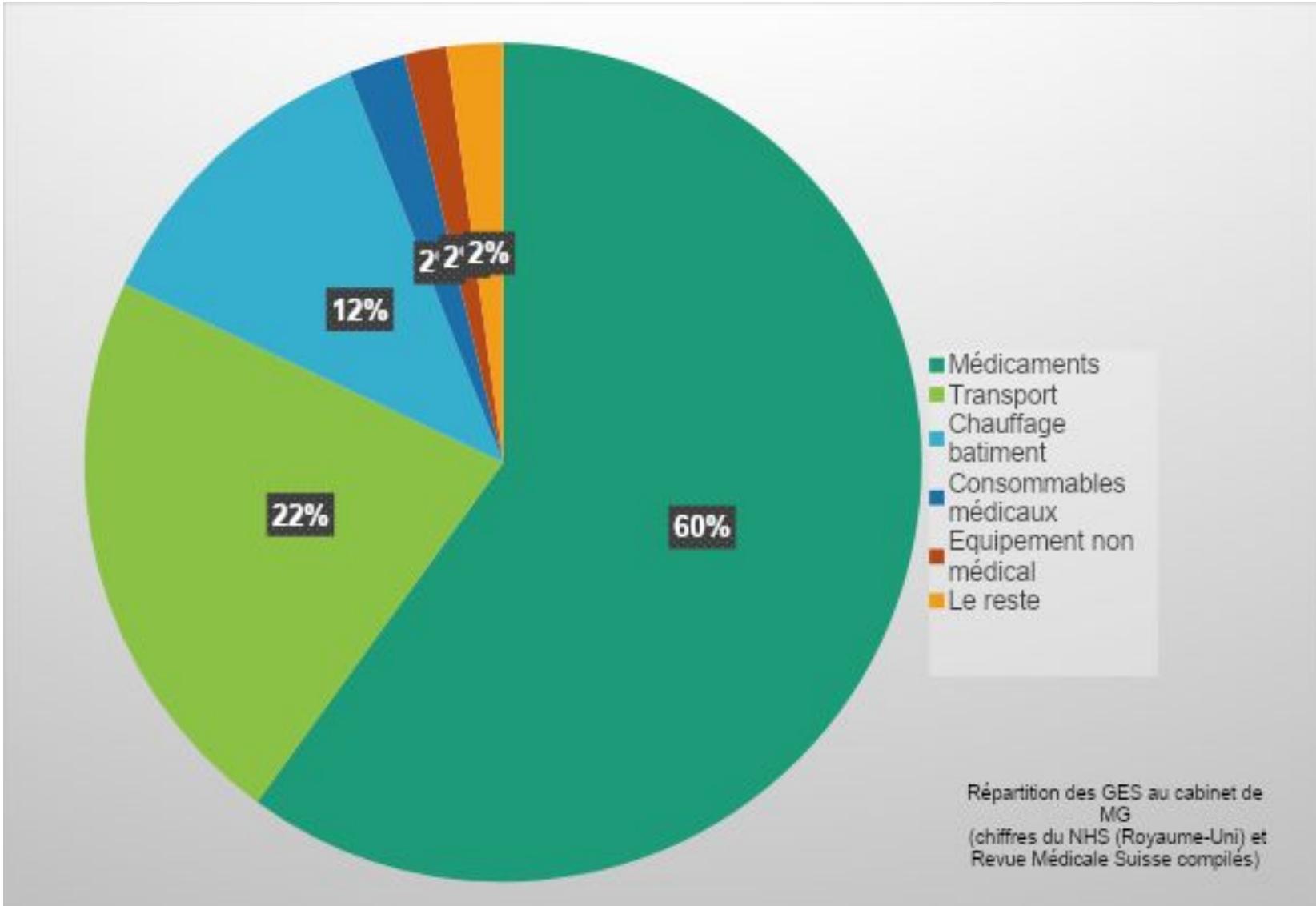


► Les émissions CO2 Belges /kWh sont +/- 6x plus hautes. Poids estimé 15%



Source : document de synthèse « Operation Zero » <https://climat.be/doc/document-de-synthese.pdf>

L'impact carbone du cabinet de MG



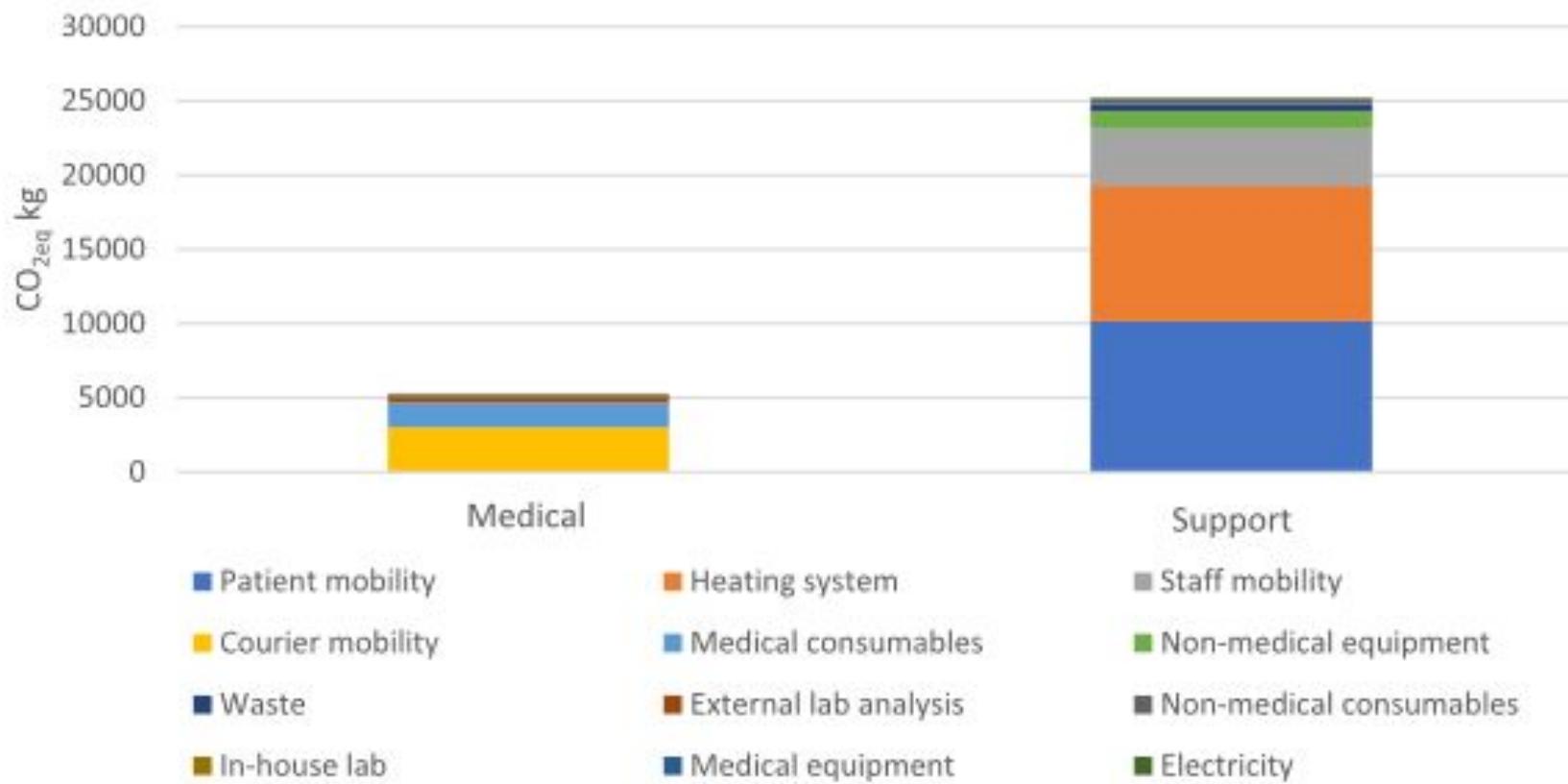


Fig. 1 Yearly carbon footprint of the average practice by linkage with medical activities

Nicolet et al. Environmental Health (2022) Nicolet et al. Environmental Health (2022)

Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. **Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?**
4. Le cabinet éco-responsable :
 1. Par où commencer ?
 2. Les grands axes
 3. Recommandations prioritaires
5. Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”



Limitation :

“primum non nocere”

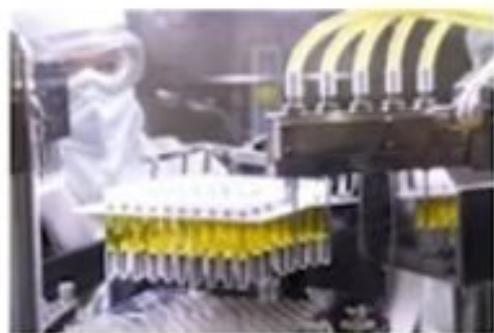
= Améliorer la santé

Juste utilisation des ressources

Adaptation :

diminuer nos
vulnérabilités

= Plus de
robustesse



Co-bénéfices de l'action :

- Améliore la santé (bio-psycho-sociale) du médecin, de l'équipe, des patients
- Améliore et stabilise les finances à moyen et long terme :
 - du cabinet
 - les patients
 - du système de santé
- Maintenir le + possible une qualité, une sécurité de vie pour nous et les autres (ici et ailleurs – maintenant et demain)



Organisation mondiale de la Santé

Dans un rapport publié lundi 11 octobre 2021, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré que le changement climatique est **la préoccupation et la menace la plus pressante pour la santé des populations**. La hausse des températures menace de réduire à néant les avancées réalisées ces 50 dernières années en matière d'amélioration de la santé mondiale. L'OMS appelle les dirigeants du monde entier à agir.

The 2021 report of the *Lancet* Countdown on health and climate change: code red for a healthy future

Marina Romanello, PhD • Alice McGushin, MSc • Claudia Di Napoli, PhD • Paul Drummond, MSc • Nick Hughes, PhD •

Louis Jamart, MSc • et al. Show all authors

Published: October 20, 2021 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01787-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01787-6) •



«la santé de la population passe par la salubrité de l'environnement». Chan M (Présidente de l'OMS)

Déclaration encourageant les médecins de famille du monde à agir sur la santé planétaire

**DECLARATION CALLING FOR
FAMILY DOCTORS OF THE WORLD
TO ACT ON PLANETARY HEALTH**



La santé en action



L'OMS exhorte les professionnels de la santé, les groupes et les personnes à s'unir pour appeler les dirigeants mondiaux à respecter les engagements déjà pris et à se montrer plus ambitieux pour un monde plus sain, plus juste et plus écologique en s'attachant à :

1 – Mettre en œuvre l'Accord de Paris et abandonner plus rapidement, progressivement, les combustibles fossiles afin de préserver un avenir vivable pour l'humanité et de sauver chaque année un million de vies de la pollution de l'air ;

2 – Bâtir des systèmes de santé résilients aux changements climatiques et sobres en carbone, afin de protéger « sans regret » la vie des gens, aujourd'hui et demain ; et

AAPP CME Patient Care Practice & Career Med Student & Resident Events Membership

AAPP / About Us / Policies / All Policies / Climate Change and Environmental Health - Position Paper

Climate Change and Environmental Health (Position Paper)



Prise de Position sur le changement climatique et la santé

Intervenant dans l'ensemble des stratégies de transition de l'Agence de l'environnement et du développement durable (AEDD) au 1er novembre 2018 à 2030.

La version originale du document a été enregistrée ci-dessous.

Urgence climatique : MSF s'engage à réduire ses émissions de carbone pour aider à protéger la santé des plus vulnérables

Publié le : Mar 31, 2022 | Mis à jour le : May 25, 2023



NHS
England

Greener NHS

Climate change poses a major threat to our health as well as our planet. The environment is changing, that change is this direct and immediate consequences for our patients, the public and the NHS.

The Greener NHS programme will work with our staff, hospitals and our partners. We will build on the great work being across the country, sharing ideas on how to reduce the impact on public health and the environment, save money and zero.

Annals of Internal Medicine

Climate Change and Health: A Position Paper of the American College of Physicians

Author: Paul A. Cinciripoli, MD, FACP, and Public Policy Committee of the American College of Physicians

Publication: Annals of Internal Medicine • Volume 164 • Number 10 • June 1, 2016

Feuille de route santé-environnement

Renforcer l'implication de la HAS sur les enjeux environnementaux dans le cadre de ses missions

Novembre 2023

HAS

DÉCARBONER LA SANTÉ POUR SOIGNER DURABLEMENT

DANS LE CADRE DU PLAN DE TRANSFORMATION DE L'ÉCONOMIE FRANÇAISE



RAPPORT FINAL – NOVEMBRE 2021



Pratique professionnelle

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Pratique professionnelle | Pratique 2022

Les changements climatiques soins infirmiers : de la théorie à la pratique

Patricia Héring, Irla, B. Gé, Isidore, M. Sicard, Brigitte Pélissier, Valérie, M. Sicard, Ph. D., et Joannie Bellavance, M. Sc., M. Sc., M. Sc.



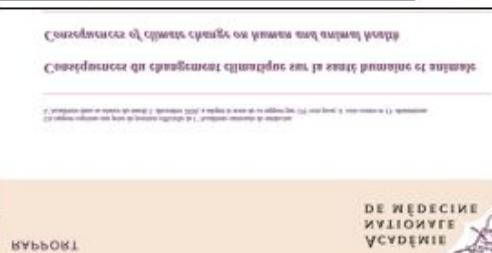
Patricia Héring, Irla, B. Gé, Isidore, M. Sicard, Brigitte Pélissier, Valérie, M. Sicard, Ph. D., et Joannie Bellavance, M. Sc., M. Sc., M. Sc.



Environnement



Clinique St Pierre
OTTIGNIES



NEHAP 3

Plan National d'Action Environnement Santé



Rechercher une publication, un appui, un outil...

Accueil

Autres

CONSEILLERS EN TRANSITION ÉNERGÉTIQUE ÉCOLOGIQUE EN SANTÉ (CTEES)

Un réseau national de 165 conseillers qui accompagne près de 5 000 établissements dans leur transition énergétique et environnementale.

REPORT
PROCURING FOR GREENER PHARMA



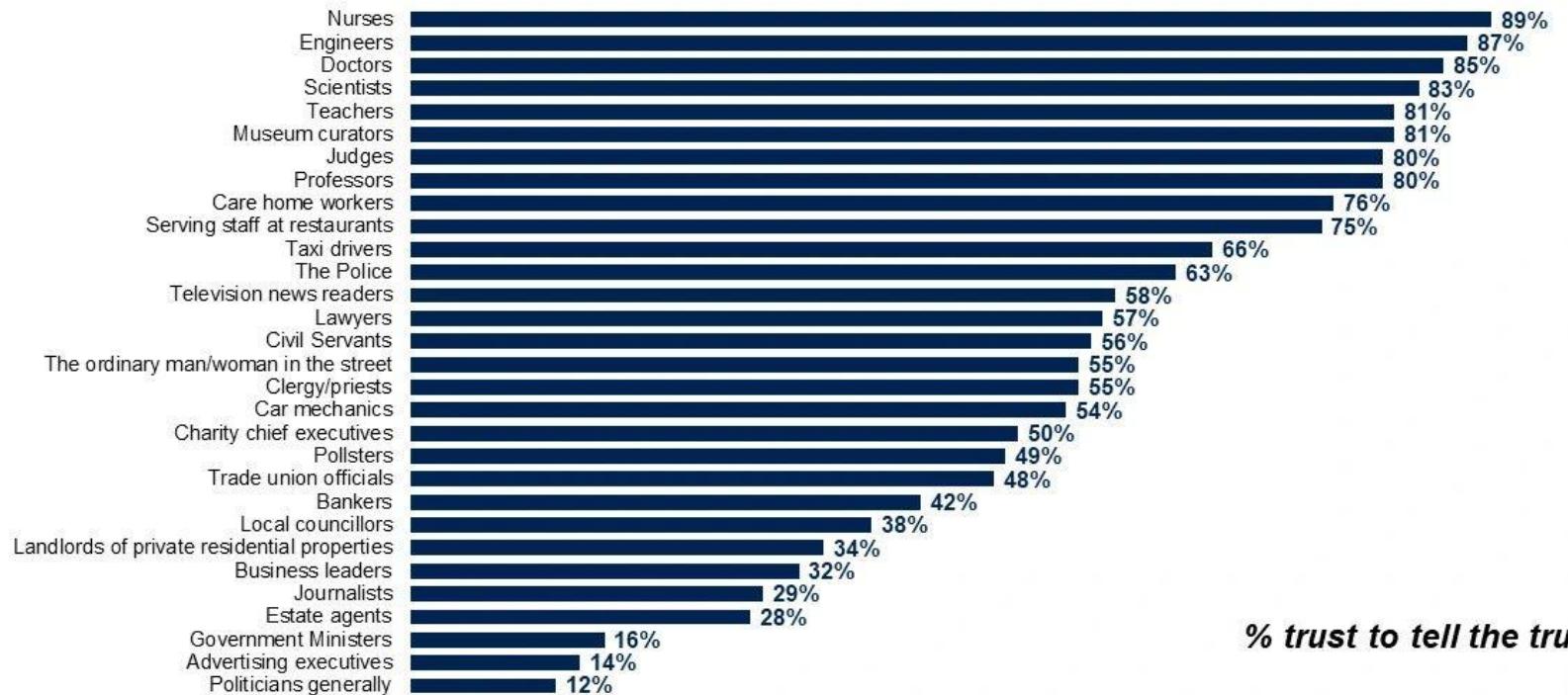


Médecin = Role model

De par notre mission de soin et d'information auprès des patients : nous avons leur confiance

Veracity Index 2022 – all professions

"Now I will read you a list of different types of people. For each would you tell me if you generally trust them to tell the truth, or not?"



Base: 1,005 and 1,004 British adults aged 16+, interviewed by telephone 19 – 26 October and 26 October – 1 November

© Ipsos | Veracity Index 2022 | November 2022 | Version 1 | Public



Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. **Le cabinet éco-responsable :**
 1. **Par où commencer ?**
 2. Les grands axes
 3. Recommandations prioritaires
5. Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”





Par où commencer ?

Facteur humain

CLIMAT : DÉPASSER LE TRIANGLE DE L'INACTION

ATTRIBUER LA RESPONSABILITÉ AUX AUTRES NE PERMET PAS L'ACTION

6 "Les **politiques** défendent peu l'intérêt général, ils sont souvent là pour leur **intérêt personnel**."

5 "On a les **politiques que l'on mérite** : c'est d'abord aux citoyens de voter pour les politiques qu'ils désirent."

4 "Les **vraies ressources** sont aux **mains des entreprises**, l'Etat n'a pas les moyens de tout faire."

1 "Les **industriels**, les **lobbys** ont le **pouvoir** d'action et ils freinent au maximum les **initiatives écologiques**."

2 "C'est au **consommateur** de faire les choix, nous fournissons ce qu'il demande."

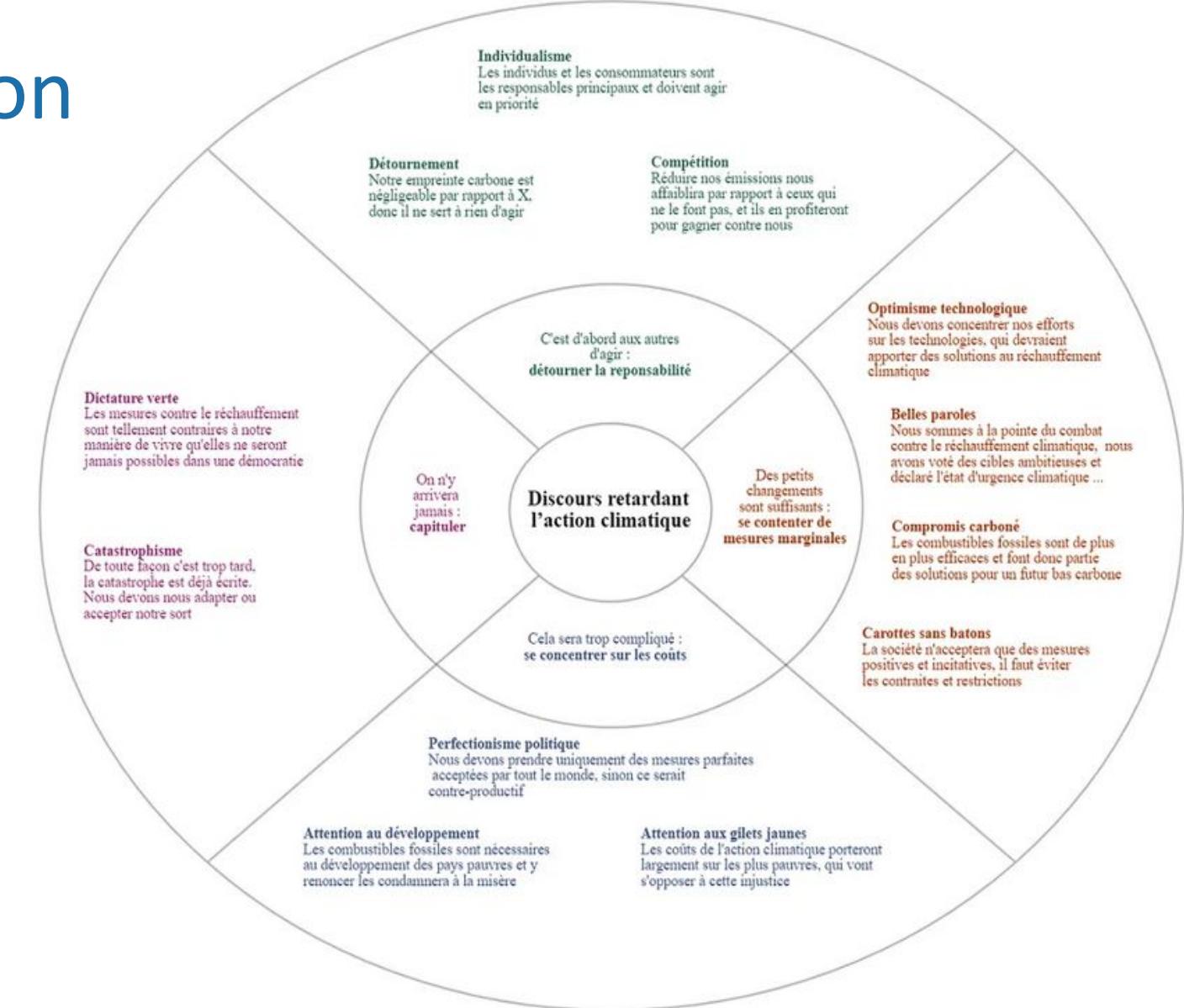
3 "C'est à l'Etat de fixer les **nouvelles règles** ; si notre entreprise bouge avant **nos concurrents**, nous perdrons de l'argent."



Les discours de l'inaction



Se concentrer sur les coûts



Traduction : @EmmPont & @BonPoteofficial

Source : https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/7B11B722E3E3454BB6212378E32985A7/S2059479820000137a.pdf/discourses_of_climate_delay.pdf



Capituler

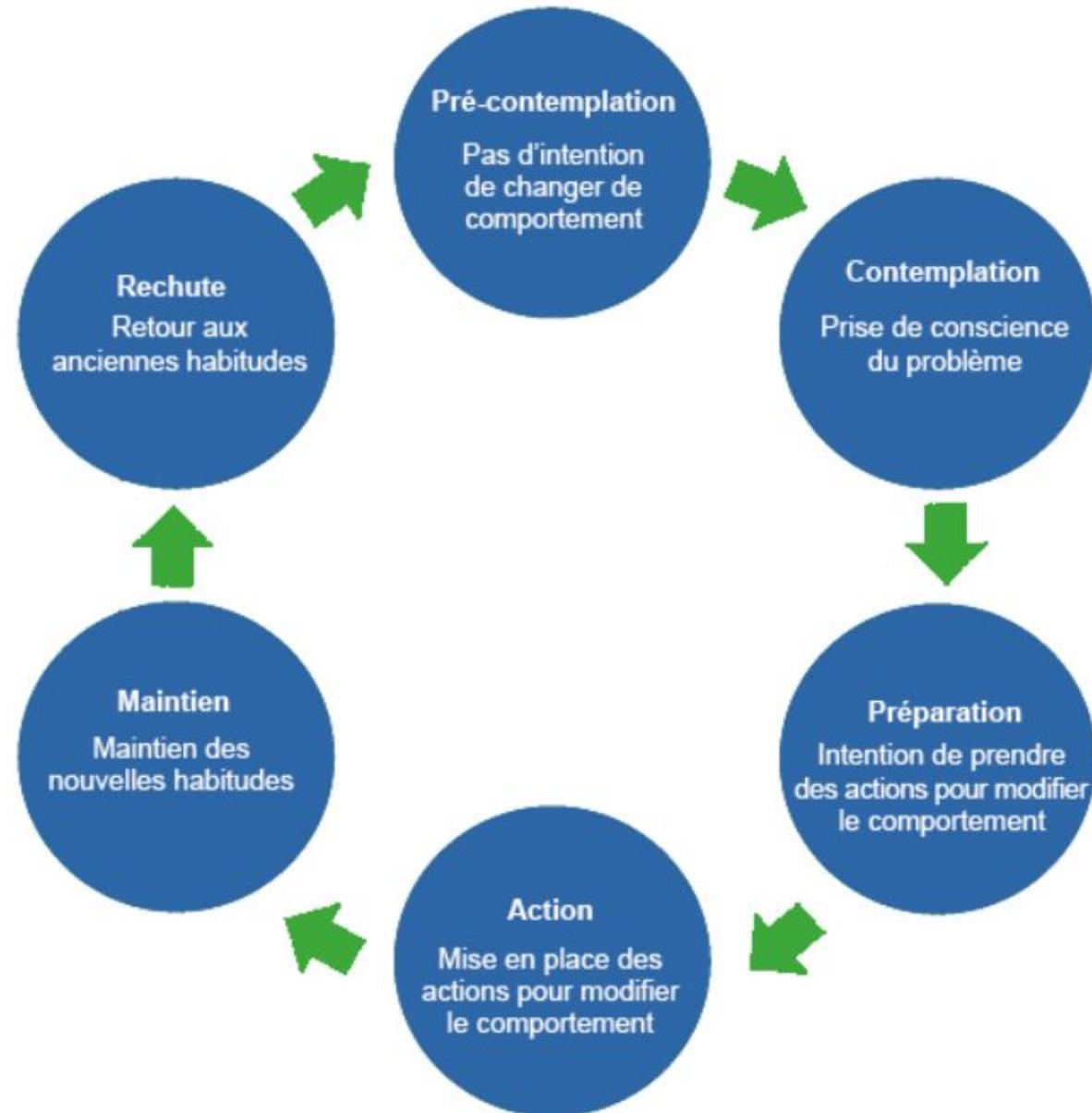


- La santé n'a pas de prix
- Invisibilité des flux physiques
- Énergie abondante et peu chère
- Manque de ressources humaines et financières

Détourner la responsabilité

Se focaliser sur des mesures marginales ou contre-productives

Cycle de proshaska



ÉTAPES DU CHANGEMENT

(KÜBLER ROSS)



Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. **Le cabinet éco-responsable :**
 1. Par où commencer ?
 2. **Les grands axes**
 3. Recommandations prioritaires
5. Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”





Autour du soin



Dans le soin

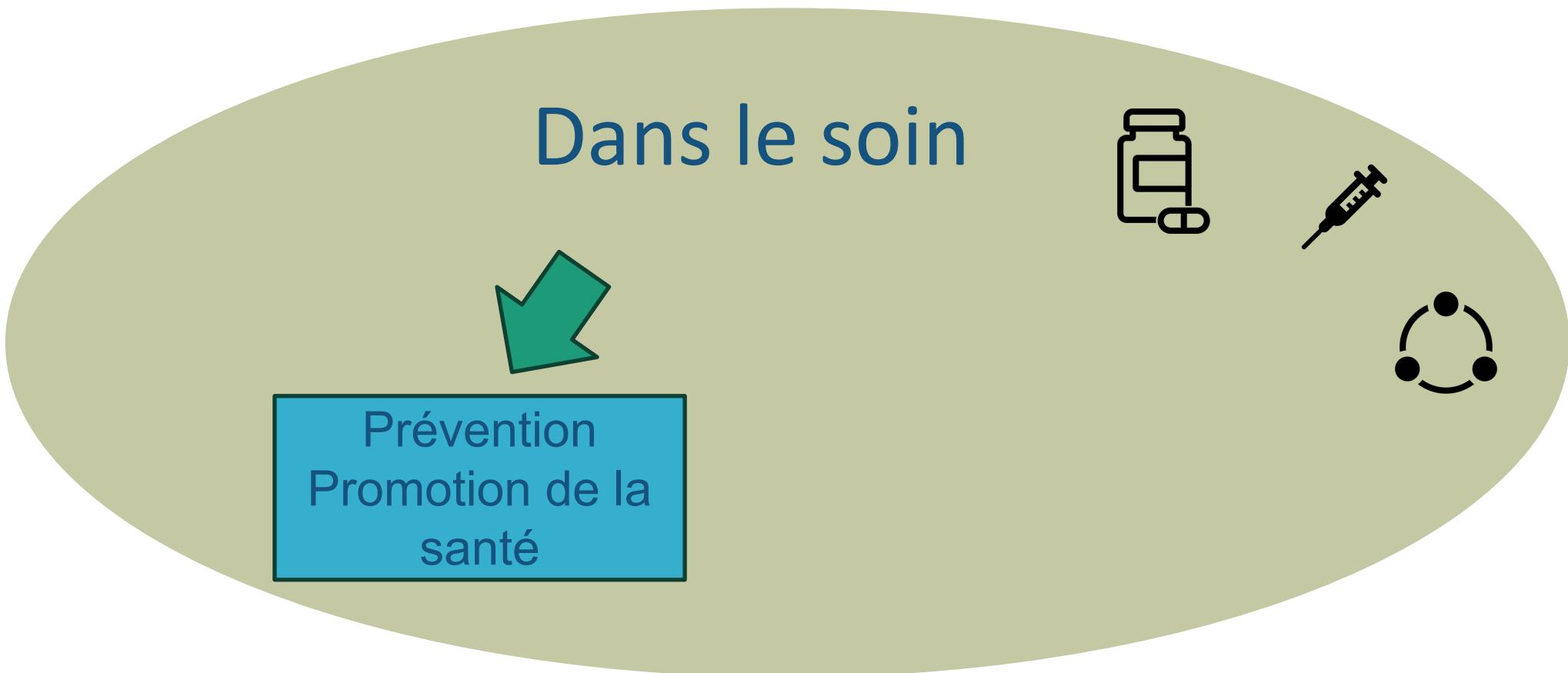


Prévention
Promotion de la
santé

Éco-conception
des soins

Axe 1 : Dans le soin

Le soin le plus écoresponsable est celui qu'on ne doit pas donner



Dans le soin, pilier 1 :



La prévention et la promotion de la santé

Tout mettre en œuvre pour favoriser des milieux de vie favorables à la santé et au bien-être et la capacité d'agir des patients et usagers, à être acteurs de leur santé, de la santé.

- ❖ Campagnes de vaccination
- ❖ Dépistages
- ❖ Déprescription (éviter iatrogénie)
- ❖ Etablissement de plans de fin de vie
- ❖ Informer le patient sur son exposition aux PE, plastiques, pesticides, métaux lourds, COV,...

Approche co-bénéfice Santé et Environnement

« Les choix quotidiens et les changements clés que les personnes/ patients peuvent faire dans leur propre vie qui conduisent simultanément à un bénéfice pour leur propre santé et pour celle de l'environnement ».

Définition de la Wonca

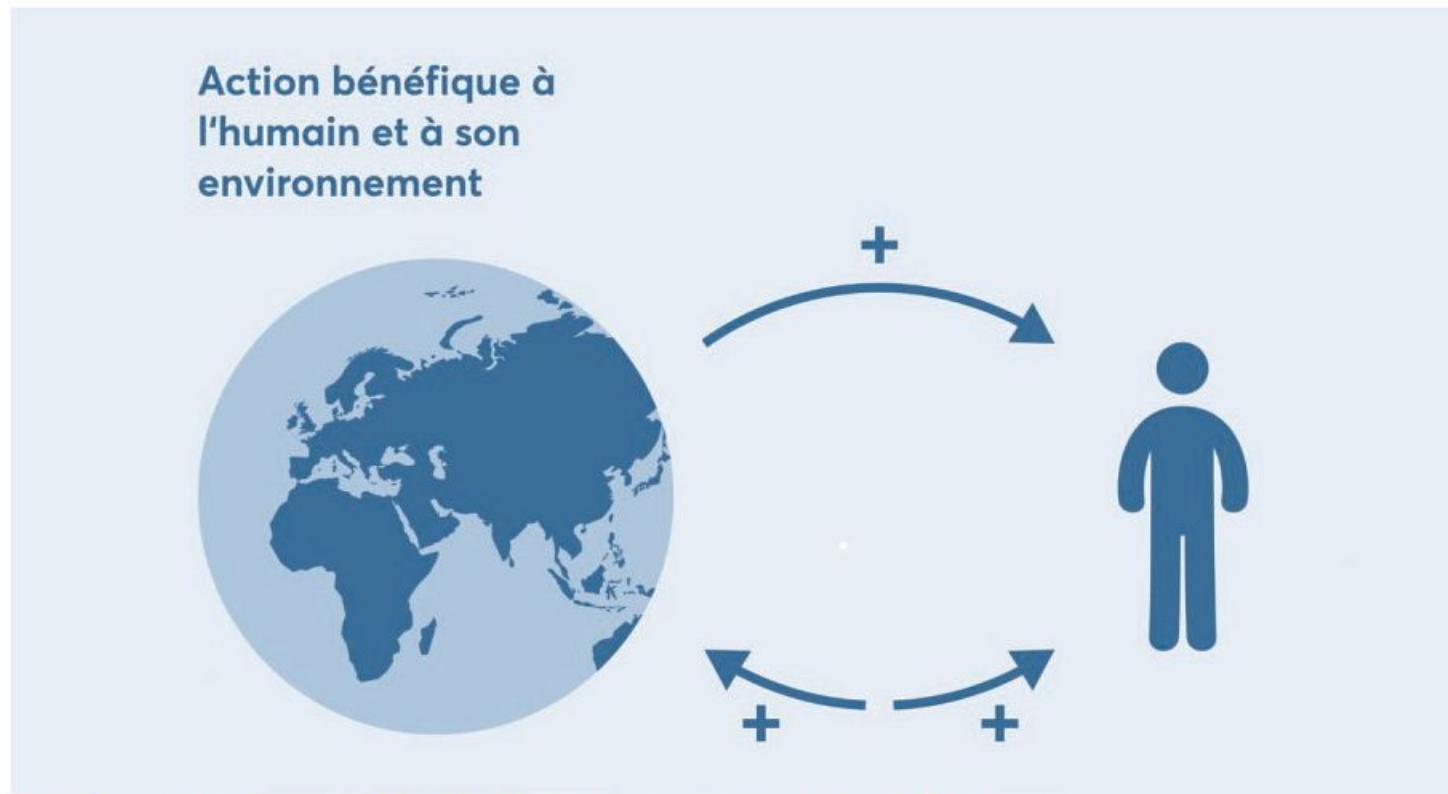


Figure 1: Concept schématique des co-bénéfices santé-environnement (source: ASSM).

Co-bénéfices : Exemples

Action individuelle	Impact sur la santé	Impact sur l'environnement
<p>Alimentation saine et durable</p> <p>Moins de produits d'origine animale</p> <p>Moins d'aliments ultra transformés et de boissons sucrées</p> <p>Plus de céréales complètes</p> <p>Plus de légumes, fruits et légumineuses</p>	<p>Moins d'acide gras saturés et hydrogénés Moins de sel Plus d'acides gras insaturés Plus de fibres</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Réduction</p> <ul style="list-style-type: none">- de l'obésité- du diabète type 2- de l'hypertension- de l'hypercholestérolémie- des maladies cardiovasculaires	<p>Moins de pesticides Moins de GES *</p> <p>Moins d'eutrophisation Réduction de la pollution plastique</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Réduction des impacts des changements climatiques Préservation de la biodiversité Diminution de l'exposition aux différents polluants (microplastiques, perturbateurs endocriniens, pesticides, ...)</p> <p>(*)GES= gaz à effet de serre</p>

12 MOIS
12 ACTIONS

QUALITÉ DE L'ALIMENTATION

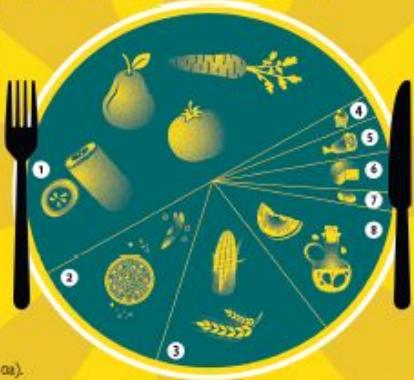
Les végétaux

Riches en **fer**: légumineuses, céréales complètes, oléagineux, légumes verts.
Riches en **calcium**: soja, amandes, haricots blancs, choux, figues séchées.³

Fruits et légumes¹

Protéines végétales²
(par ex. haricots, lentilles, pois et autres légumineuses).

Céréales complètes³
(par ex. blé, avoine, riz, maïs, quinoa).



Sucres ajoutés⁴

(par ex. sucreries, produits ultra-transformés).

Protéines animales⁵

(par ex. viande rouge : maximum 98 g/semaine).

Produits laitiers⁶

Légumes féculents⁷

(par ex. pomme de terre, manioc).

Graisses saturées⁸

(par ex. produits d'origine animale, huiles de coco/palme).

Privilégier des graisses insaturées (par ex. huile d'olive/le coza, noix, noisettes, poisson gras).

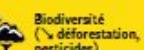
LES BONS RÉFLEXES

- ✓ Réduire la consommation de produits d'origine animale en faveur d'aliments d'origine végétale
- ✓ Diminuer sa consommation de fast-food et de nourriture ultra-transformée
- ✓ Réduire les plastiques
- ✓ Manger bio⁴
- ✓ Privilégier les produits locaux et de saison

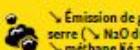
ASSIETTE SAINE ET DURABLE⁵: QU'EST-CE QUE CELA APporte?⁴

- ✓ Diminution du risque d'obésité (IMC² < 24 kg/m²) et d'hypercholestérolémie (cholestérol non-HDL < 0,5 mmol/l).
- ✓ Diminution de 28% du risque de maladie coronarienne par l'ingestion réduite de graisses saturées⁶.
- ✓ Diminution de 59% du risque de diabète grâce à un alimentation globalement moins riche en calories et à l'effet protecteur des fibres⁸.

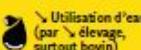
AVANTAGES POUR LA PLANÈTE



Biodiversité
(✓ déforestation,
pesticides)



✓ Emission de gaz à effet de serre (✓ N₂O dû aux engrâts,
✓ méthane lié aux ruminants)



✓ Utilisation d'eau
(par ✓ élevage,
surtout bovin)

LA PRESCRIPTION DURABLE

- ✓ Végétaliser son alimentation
- ✓ Privilégier les produits peu transformés, locaux et de saison.
- ✓ Manger avec modération.

Quand aborder la question de la qualité de l'alimentation ?

Notamment avec toutes les personnes en situation de surpoids ou d'obésité, en cas de maladies métaboliques, facteurs de risque cardiovaskulaires, personnes ayant eu un cancer, douleurs chroniques et maladies inflammatoires.

² IMC = poids (kg)/taille (m)²

Transport

Favoriser une mobilité active :
Déplacements à pied ou à vélo

Plus d'activité physique
Moins de stress
Plus de contact social



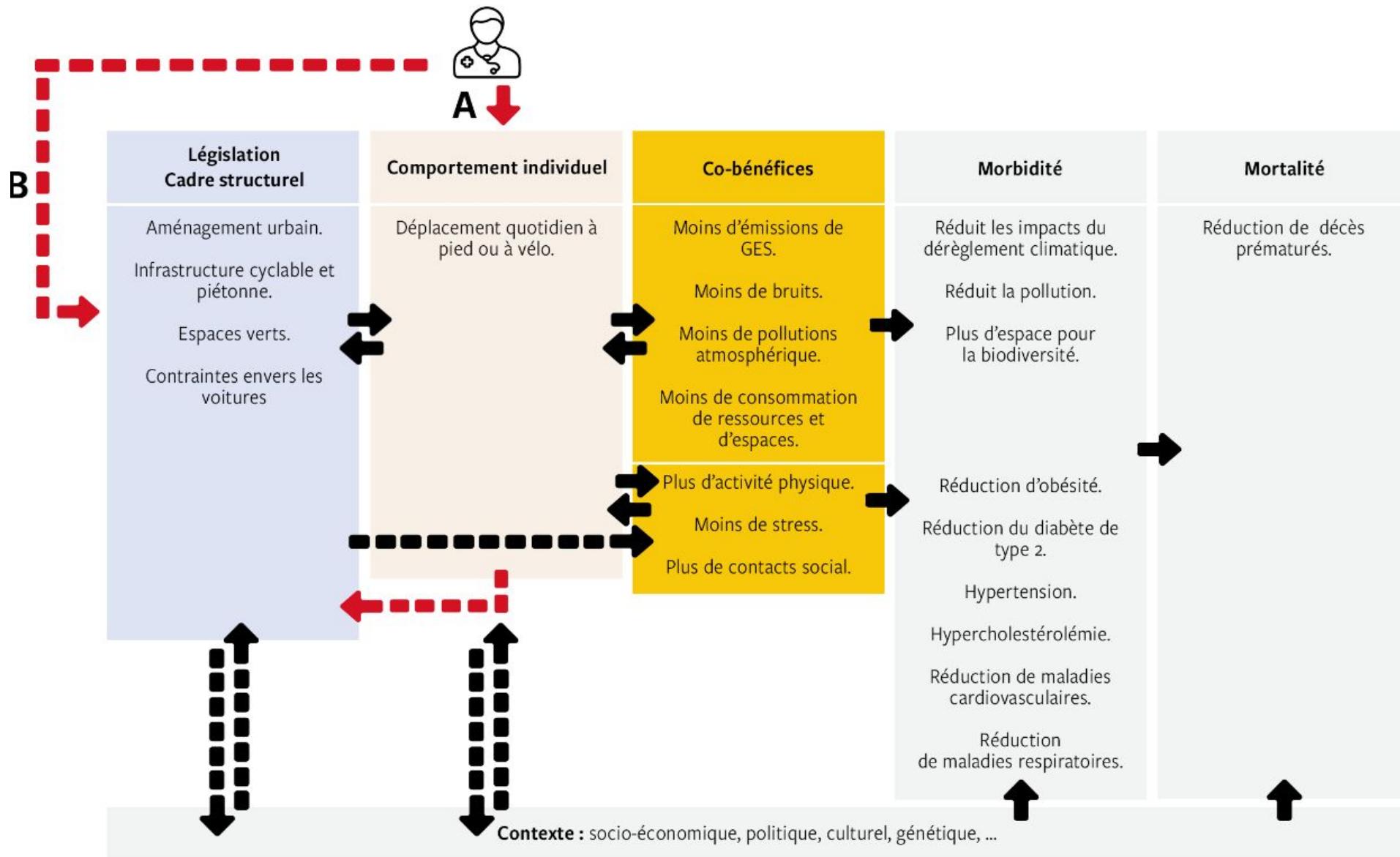
Bénéfices pour la santé mentale
Réduction
- de l'obésité
- du diabète de type 2
- de l'hypertension
- de l'hypercholestérolémie
- des maladies cardiovasculaires
- des maladies respiratoires

Moins de GES
Moins de bruit
Moins de pollution atmosphérique
Moins de fragmentation des habitats naturels



Réduit les impacts du dérèglement climatique
Réduit la pollution
Préservation de la biodiversité

Promotion de la mobilité active

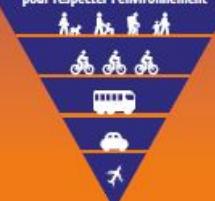


La mobilité active regroupe les modes de déplacement qui utilisent l'énergie humaine comme source d'énergie principale, tels que la marche ou le vélo. En 2011, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a évalué la mobilité de la population mondiale comme insuffisante (20/28% des hommes/femmes adultes, 78/84% des jeunes hommes/femmes de 11-20 ans sont à risque de maladies non transmissibles et de décès prématuels en raison d'une activité insuffisante et passive). L'OMS recommande la mobilité active comme principale stratégie pour contrecarrer ce manque de mobilité, ainsi que pour diminuer les effets secondaires néfastes de la mobilité motorisée, en particulier dans les villes.¹

MOBILITÉ ACTIVE

28% de la population est insuffisamment active, ou totalement inactive.¹

Proportion de mobilité encouragée pour respecter l'environnement



Pas d'augmentation des blessures accidentelles

Les études montrent que la pratique régulière de la mobilité active accompagnée de mesures de sécurité (visibilité et port du casque) et soutenue par des infrastructures adaptées réduit le nombre d'accidents et de blessures chez les piétons et les cyclistes.^{2,5}



BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE

Augmentation des espaces verts et de rencontre, action positive sur la biodiversité

La mobilité active demande 50 à 300 fois moins d'espace public que la voiture individuelle.^{2,6} Les parcs, zones piétonnes, pistes cyclables et voies de transports publics apportent un bénéfice net pour les collectivités, mais aussi pour les interactions avec la nature.^{2,7} Une étude montre que le transport fractionné (par ex. : bus + vélo) pour se rendre quotidiennement au travail, même en ne faisant qu'une petite partie du trajet à vélo, réduit le risque de mortalité prémature de 24 %.³

LA PRESCRIPTION DURABLE

- Pratiquer la mobilité active au quotidien pour se rendre au travail, aux activités extrascolaires, durant les week-ends et pendant les vacances.
- Remplacer autant que possible les trajets en véhicules motorisés par la marche à pied, le vélo ou les transports publics.
- Encourager la création de zones piétonnes et d'infrastructures sécurisées.

Quand aborder la question de la mobilité durable ?

Notamment en cas de stress, anxiété, dépression, trouble de déficit d'attention (TDA), surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, hypertension artérielle, sédentarité, maladies respiratoires (bronchites, asthme, BPCO), dysbiose (constipation), infections fréquentes, insuffisance cardiaque, en post-opératoire.



Contact avec la nature
Activité physique en extérieur
Participation à des activités de conservation
Jardinage
Contact avec des animaux

Plus d'activité physique
Réduction du stress
Plus de contact social
Exposition au soleil
Contact avec la biodiversité microbienne
Consommation de produits non transformés, fruits et légumes

Bénéfices pour la santé mentale

Réduction

- de l'obésité
- du diabète de type 2
- de l'hypertension
- de l'hypercholestérolémie
- des maladies cardiovasculaires
- des maladies respiratoires

Préservation des espaces naturels/verts
Favorise une attention à la biodiversité/
une autre relation à la nature

Réduction des impacts de la perte de
biodiversité

LA RÈGLE DES 3-30-300

3 ARBRES



30%

300 MÈTRES



GREENPEACE

Cartographie de l'influence de la nature – la nature comme thérapie de soins

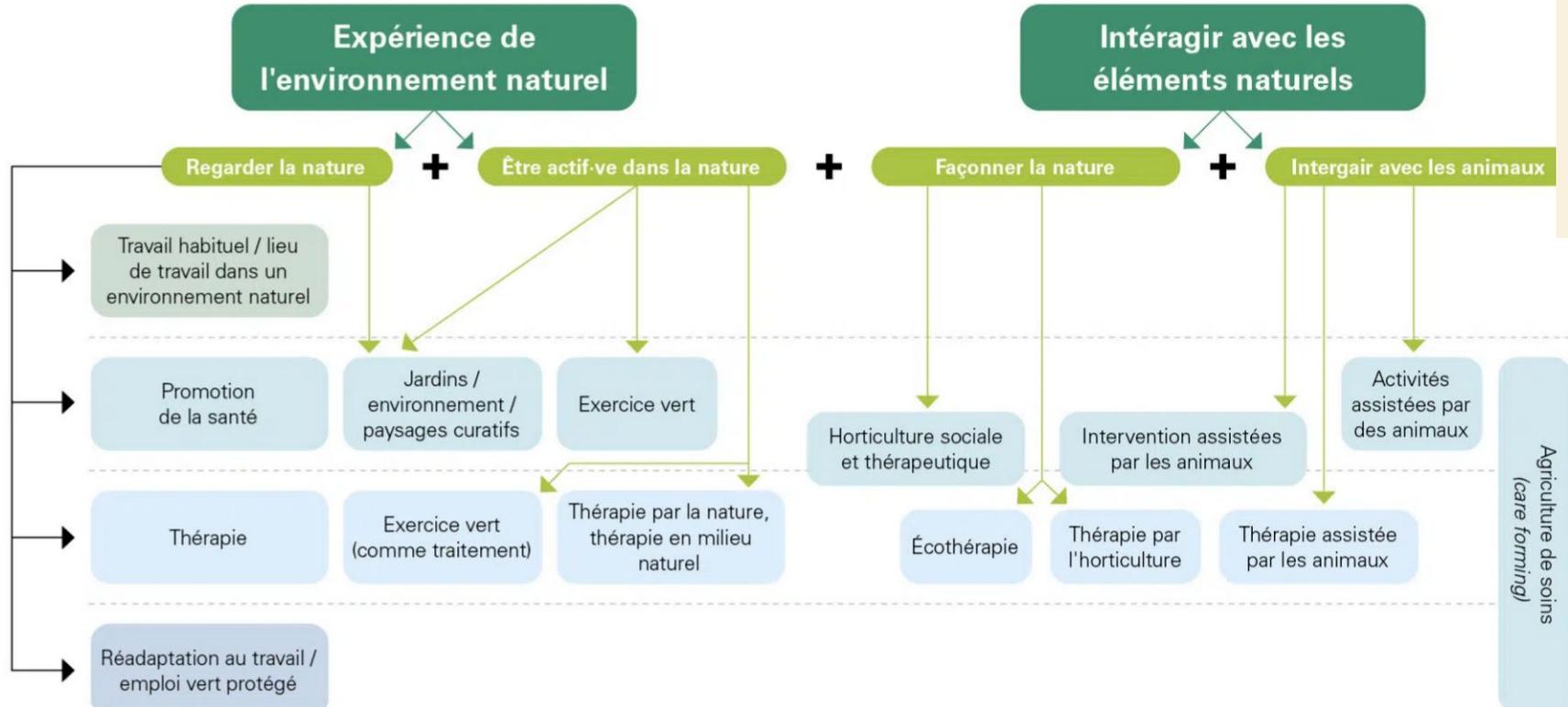


Schéma issu du rapport Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. (2010). Green care and its links with other interventions and approaches. *Green Care: A Conceptual Framework*, 53–69.

CONTACT AVEC LA NATURE

Réduit l'apparition de troubles mentaux (dépression, anxiété, stress)

Les personnes en contact régulier avec la nature présentent une diminution modérée à grande des scores de dépression et d'anxiété¹

Diminue la tension artérielle

Diminution de 4,8 mmHg de la tension artérielle systolique en moyenne en faisant des promenades régulières dans la nature¹

Diminue le risque de diabète

Une méta-analyse montre que les personnes en contact modéré à important avec des espaces verts présentent une réduction significative de l'incidence de diabète³

Réduit la mortalité

Des études ont montré que les personnes vivant entourées de verdure ont une mortalité globale toutes causes confondues plus basse que celles résidant dans des milieux urbains, ce qui encourage la création d'espaces verts urbains ou le contact avec la nature⁵

Améliore la concentration et diminue l'hyperactivité en cas de trouble du déficit et de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

Differentes théories l'expliquent :

1 Biophilie :

L'humain est naturellement attiré par des éléments naturels comme la lumière, le vent, les odeurs, les sons, les paysages ou les animaux

2 Rétablissement de l'attention :

les paysages naturels sont riches en éléments qui favorisent la concentration et l'attention²

Augmente les défenses immunitaires et le microbiote

Le monde trop « stérile » des milieux urbains conduit à une perte de biodiversité et à un appauvrissement de la flore de la peau, avec une augmentation des allergies et des maladies cutanées. Des études mettant en contact des enfants avec du sol de forêt et de campagne ont montré un renforcement de leurs marqueurs de défense immune et de leur microbiote⁴

Renforce les muscles et le cœur

Un exercice régulier de marche en nature augmente le nombre de pas par jour et améliore la force musculaire et la fonction du cœur, des poumons, ainsi que de tout le système cardiovasculaire²

LA PRESCRIPTION VERTE

- ◆ Passer plus de 2 heures par semaine dans un lieu naturel ou un parc
- ◆ Jardiner à la maison ou dans des jardins partagés
- ◆ Participer à des activités de conservation et d'observation de la nature
- ◆ Encourager les espaces verts et la piétonnisation dans l'espace public

Quand aborder la question du contact avec la nature ?

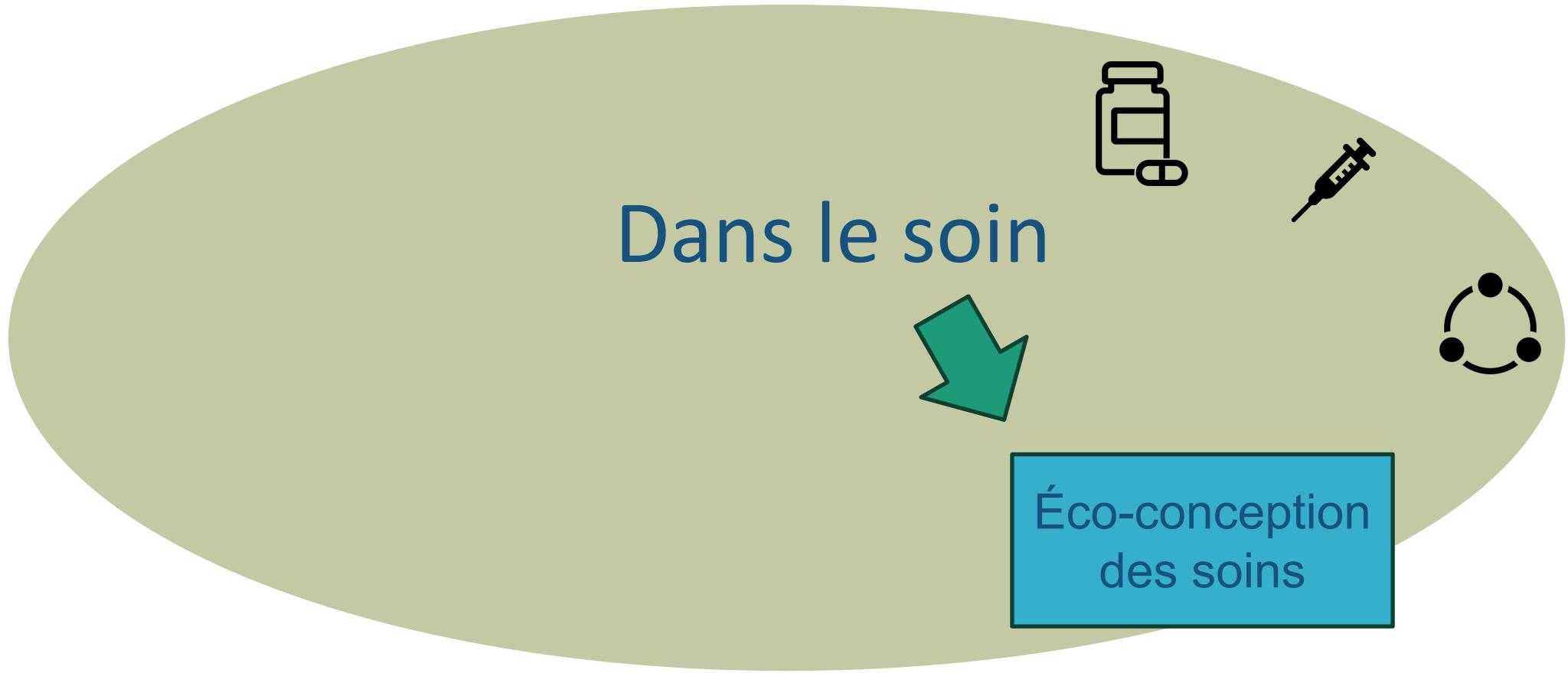
Normalement en cas d'hypertension, stress, surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, sédentarité, maladies respiratoires (asthme, BPCO), trouble de déficit d'attention, anxiété, dysbiose (constipation), infections fréquentes, dépression, insuffisance cardiaque, en postopératoire.

RÉFÉRENCES

1. Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Patel A, Cardoso H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and physical activity: a systematic review. Lancet Planet Health. 2022;7:193-200.
2. Senn N, Galile M, del Rio Carvalho M, Gonzalez Holguera J (dir). Santé et environnement. Vers une médecine durable. Edition RMS. 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Le chapitre 4 « Contact avec la nature » (Gonzalez Holguera J et Senn N) contient un très grand nombre de références.
3. Coombe Twohig- Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: a systematic review and meta-analysis of green space exposure and health outcomes. Environ Health Perspect. 2018; 126:628-637.
4. Roslund M, et al. Biodiversity intervention enhances immune system responses and associations among healthy children. Sci. Adv. 2020; 6:eaba528.
5. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gaskin M, Perez-Jimenez D, et al. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of observational studies in adult populations. Environ Health Perspect. 2019; 127:649-657. Erratum Planetary Health. 2020; 3(1):e0049. Erratum Int J Lancet Planet Health. 2022; 10:62-63.



Axe 1 : Dans le soin



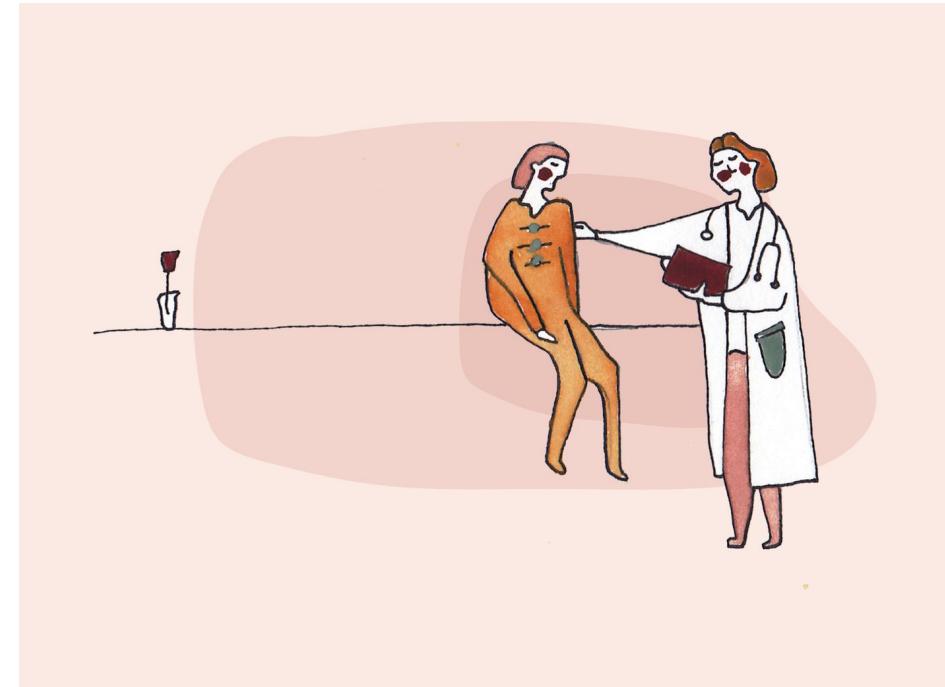
Dans le soin, pilier 2 :

L'écoconception des soins

Veiller à chaque étape du soin à maîtriser son impact environnemental en limitant les émissions de gaz à effet de serre, la consommation des ressources ou encore la pollution des milieux – air, eau, sols.

Est une approche qui consiste, à **qualité et sécurité égales**, à **réduire l'empreinte écologique et énergétique** des actes de soins.

Ministère de la Santé et de la Prévention, France, 2023





Définition : Le juste soin

D'un point de vue médical :

c'est celui qui est accepté, accessible et **utile** pour le patient

D'un point de vue économique :

c'est celui qui engage de manière raisonnée les ressources publiques /les assurances privées sans alourdir ce qui reste à charge des patients.

c'est celui qui rémunère de manière juste les professionnels sans que la prise en charge de qualité serait impossible.

D'un point de vue éthique et professionnel,:

C'est celui qui, de par son organisation, permet des conditions de travail qualitative et qui font sens.

D'un point de vue écologique :

C'est celui qui, à **qualité et sécurité égales, a une empreinte écologique, matière et énergétique** moindre. ,

Application en Médecine Générale : Prescription écoresponsable

Prescription écoresponsable

Approche reposant sur des références scientifiques solides*, et respectant la sécurité des soins, dans une vision holistique de prise en charge globale, à l'écoute de l'individu dans son environnement.

La prescription écoresponsable en 3 questions :



Puis-je prescrire
AUTREMENT ?



Puis-je prescrire
MOINS ?



Puis-je prescrire
MIEUX ?



Puis-je prescrire **AUTREMENT ?**



Alimentation

Adopter une alimentation équilibrée à dominante végétale (90% de la ration calorique) améliore la santé individuelle et globale, surtout si elle est composée de produits peu ou pas transformés, issus d'une agriculture locale, de saison et biologique et associée à l'eau du robinet*.

Prescription : une moitié de l'assiette composée de légumes et fruits, des légumineuses en remplacement de certains portions de protéines animales et une portion de fruits à coque tous les jours.



Activité physique

Pratiquer une activité physique régulière présente de nombreux avantages pour la santé*.

Prescription : activité physique modérée à intense 30 minutes par jour, 5 jours par semaine + 2 séances de renforcement musculaire de 20 minutes chacune.



Prescription de nature

Passer du temps dans la nature diminue la mortalité et améliore le bien-être mental et physique*.

Prescription : une ou plusieurs sessions de 20 minutes minimum pour atteindre au moins 2h par semaine passées dans la nature.

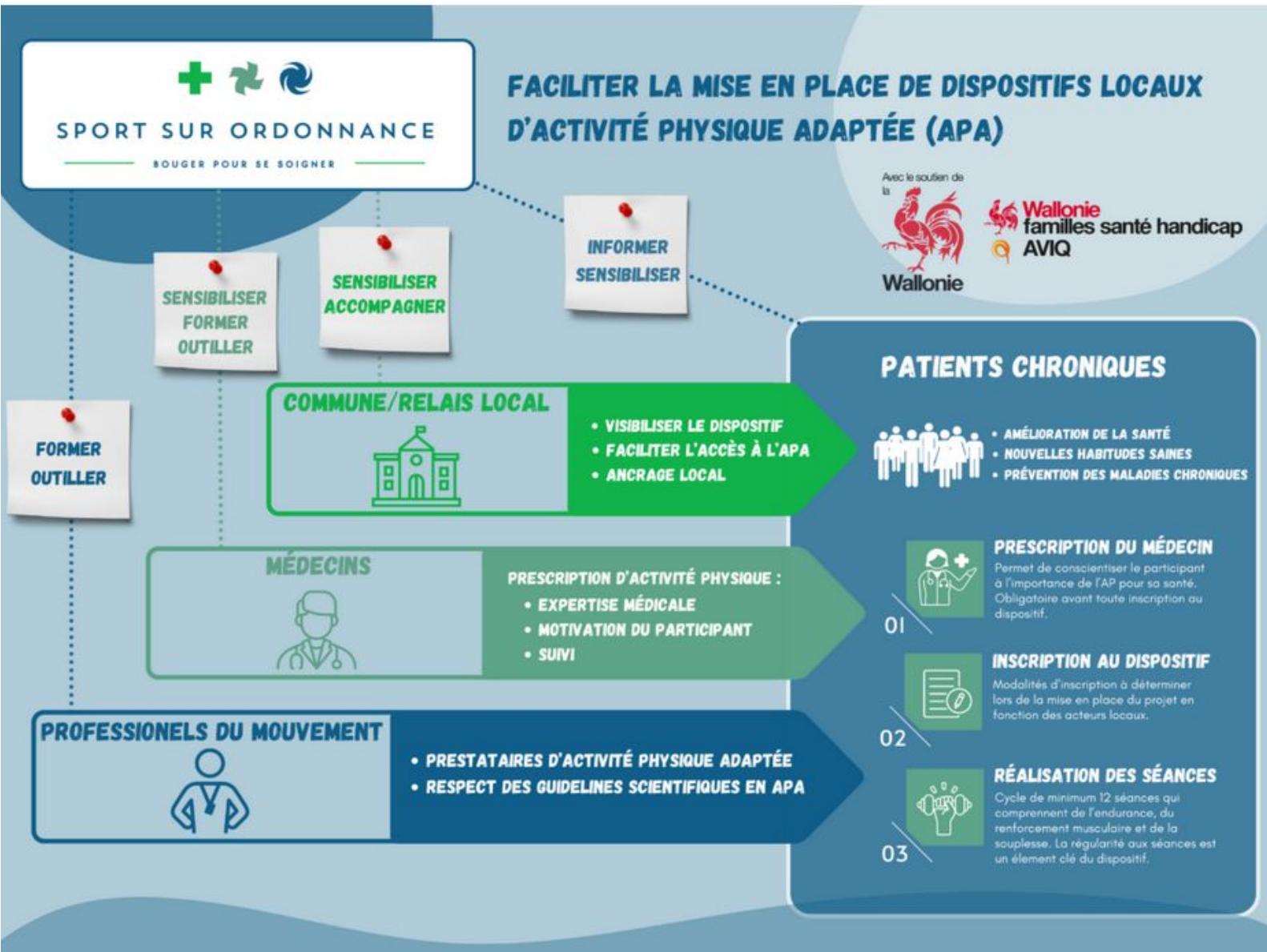


Socialisation et Santé Communautaire

Encourager et soutenir les interactions sociales et la participation à la vie communautaire, facteurs de bonne santé mentale et physique, tandis que l'isolement et l'exclusion sociale sont corrélés à une augmentation de la mortalité*.

- **Prescription :** loisirs et sorties, vie associative autour des ressources de la communauté locale
- **Au cabinet :** activités favorisant les liens sociaux comme des groupes de marche ou des séances thématiques sur des situations courantes. Intégrer ces actions dans les projets de santé (CPTS, MSP...).

Les trois étapes du Sport sur Ordonnance



	Nom et prénom du prescripteur CLEEREN Sébastien
1.75560.10.003	A REMPLIR PAR LE PREScriptEUR: nom et prénom du bénéficiaire: <u>Malade de son mal de vie</u>
Reservé à la vignette du conditionnement	R/ La matinée de l'activité comporté de légumes à fruits, des légumineuses en remplacement de certaines portions de protéines animales et une portion de fruits à coques tous les jours.
Cachet du prescripteur: Dr. Cleeren Sébastien 1.75560.10.003 ESPACE MÉDICAL WATERLOO	
Date et signature du prescripteur: 	

Prescription de nature

<https://www.prescri-nature.ca/>

<https://prescriptiondenature.fr/>



Une solution pour aider:

La fatigue

L'anxiété

La santé cardiaque

Le stress

La réduction de diverses douleurs

Informez-vous ici:
www.prescri-nature.ca



Un outil thérapeutique pour les patients en burn-out



<https://www.soinsverts-groenezorg.be/projet/>

i Les médecins, les psychologues et autres professionnels de la santé peuvent orienter des patients vers le Programme Soins Verts. Il s'adresse aux personnes en situation de burn-out professionnel, sous certificat médical depuis au moins 3 mois ou pour lesquelles il y a un pronostic d'interruption d'au moins 3 mois.



<https://www.csic.be/prescription-de-nature/>

Nolwenn Lechien Centre de Santé intégré des carrières



- Démédicaliser le normal
- Décision médicale partagée
- Informer le patient sur les effets secondaires (d'un médicament/ d'un examen)
- Alternatives non médicamenteuses



Puis-je prescrire
MOINS ?



Ne pas prescrire

L'utilité d'un soin ou d'un examen, ou encore la nécessité d'un transport sanitaire est à questionner.

Expliquer l'histoire naturelle de la maladie et son évolution, partager les différentes options thérapeutiques dont l'abstention, proposer des alternatives non médicamenteuses (psychothérapie, activité physique, méditation*, entretien motivationnel...).



Réévaluer

Tout nouvel épisode de vie ou de santé permet de reposer les indications des différents traitements.

Réévaluer plutôt que renouveler facilite pour les personnes l'adoption d'une démarche proactive, par exemple en nous signalant les effets indésirables, ou en nous questionnant sur l'utilité d'un médicament.



Déprescrire

La majorité des personnes n'est pas opposée à une diminution de leur ordonnance, pour peu qu'elle soit initiée par leur médecin traitant*. Le dialogue peut être suscité par des affiches sur les dangers de la surprescription*. Amorcée dès la primo prescription, la déprescription en est facilitée.

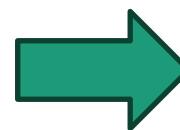
L'information donnée sur les risques et effets indésirables en cas de prolongation inappropriée d'un traitement, ainsi que sur les symptômes éventuels de sevrage, permet de faciliter la décision concertée d'arrêt du traitement.

Des alternatives non médicamenteuses peuvent être proposées pour accompagner l'arrêt du traitement, et il peut-être utile de s'appuyer sur une coordination avec l'entourage et l'équipe de soins : suivi infirmier à domicile, éducation thérapeutique, bilan de médication...



Puis-je prescrire MOINS ?

- Revue de médication
- Organiser le dépescription



- STOPP/START
- BUM avec le pharmacien
- Algorithmes de dépescription en toute sécurité (IPP, Benzo, AD, ...)

<https://deprescribing.org/fr/>



Ne pas prescrire

L'utilité d'un soin ou d'un examen, ou encore la nécessité d'un transport sanitaire est à questionner.

Expliquer l'histoire naturelle de la maladie et son évolution, partager les différentes options thérapeutiques dont l'abstention, proposer des alternatives non médicamenteuses (psychothérapie, activité physique, méditation*, entretien motivationnel...).



Réévaluer

Tout nouvel épisode de vie ou de santé permet de reposer les indications des différents traitements.

Réévaluer plutôt que renouveler facilite pour les personnes l'adoption d'une démarche proactive, par exemple en nous signalant les effets indésirables, ou en nous questionnant sur l'utilité d'un médicament.



Déprescrire

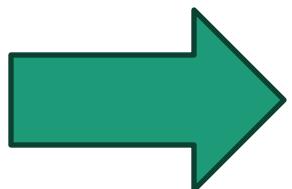
La majorité des personnes n'est pas opposée à une diminution de leur ordonnance, pour peu qu'elle soit initiée par leur médecin traitant*. Le dialogue peut être suscité par des affiches sur les dangers de la surprescription*. Amorcée dès la primo prescription, la dépescription en est facilitée.

L'information donnée sur les risques et effets indésirables en cas de prolongation inappropriée d'un traitement, ainsi que sur les symptômes éventuels de sevrage, permet de faciliter la décision concertée d'arrêt du traitement.

Des alternatives non médicamenteuses peuvent être proposées pour accompagner l'arrêt du traitement, et il peut-être utile de s'appuyer sur une coordination avec l'entourage et l'équipe de soins : suivi infirmier à domicile, éducation thérapeutique, bilan de médication...



Puis-je prescrire MIEUX ?



Limiter l'impact environnemental des médicaments

Par exemple : passer d'un traitement inhalé de type aérosol à une forme poudre permet de limiter les émissions de gaz à effet de serre sans préjudice pour le contrôle de l'asthme.

Mais aussi : utilisation raisonnée des antibiotiques pour réduire l'antibiorésistance; utiliser les données disponibles sur la pollution des milieux aquatiques par les résidus médicamenteux (indice PBT)* afin de choisir les molécules les moins toxiques.

- Se baser sur les guides de recommandations de bonne pratique (BAPCOC, CBIP, Antibioclic, guides et outils du KCE)
- Webinaire précédent sur l'impact environnemental des médicaments.



Environmentally Sustainable Opportunities for Health Systems

Metered Dose Inhalers (MDIs)

MDIs are common medical devices used to deliver inhaled medication. They are typically used in the treatment of asthma and chronic obstructive pulmonary disorder.¹

MDIs use HFC propellants to deliver medication.³

HFCs are artificial fluorinated gases that act as potent greenhouse gases (GHGs) when released into the atmosphere. These gases are widely used in industry, including the healthcare sector.



Hydrofluorocarbons (HFCs)

Common HFC propellants used in MDIs include:

HFC 134a

370 GWP²

HFC 227ea**

3350 GWP*

*100 year time horizon
**Used to a lesser extent

Global Warming Potential (GWP)



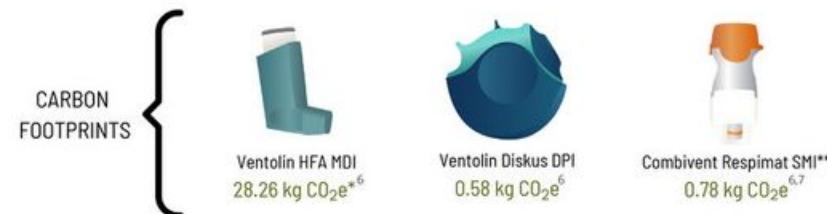
Global Warming Potential (GWP) is a standardization tool used to compare the global warming impact of different types of GHGs over a fixed time period (usually 100 years). It measures the amount of energy a given gas will absorb compared to the equivalent mass of carbon dioxide (CO₂), which has a standardized GWP of 1.

HFCs are "high-GWP gases" as they trap substantially more heat than CO₂ per unit mass.

1

ENCOURAGING MDI ALTERNATIVES

The carbon footprint of MDIs is much higher than that of dry powder inhalers (DPIs), which do not use a propellant to deliver the medication. Opting for alternative treatment options, such as DPIs and soft mist inhalers (SMIs), when appropriate, can help **reduce** the carbon footprint of inhalers (though all of these options have environmental impacts).⁵



⁶CO₂e = Carbon Dioxide equivalent

⁷Combivent Respimat SMI is a ipratropium/salbutamol combination, and usually replaces two inhalers. Carbon footprint estimated from other Respimat Soft Mist inhaler devices.

WHEN MDIs ARE NECESSARY...

Choose **smaller volume relievers**

Small volume relievers emit less propellant at each use, and therefore, have lower carbon footprints than large volume relievers.⁸

ENSURING APPROPRIATE INHALER USAGE

95-98% OF PROPELLANT EMISSIONS FROM MDIs OCCUR AT THE USER PHASE

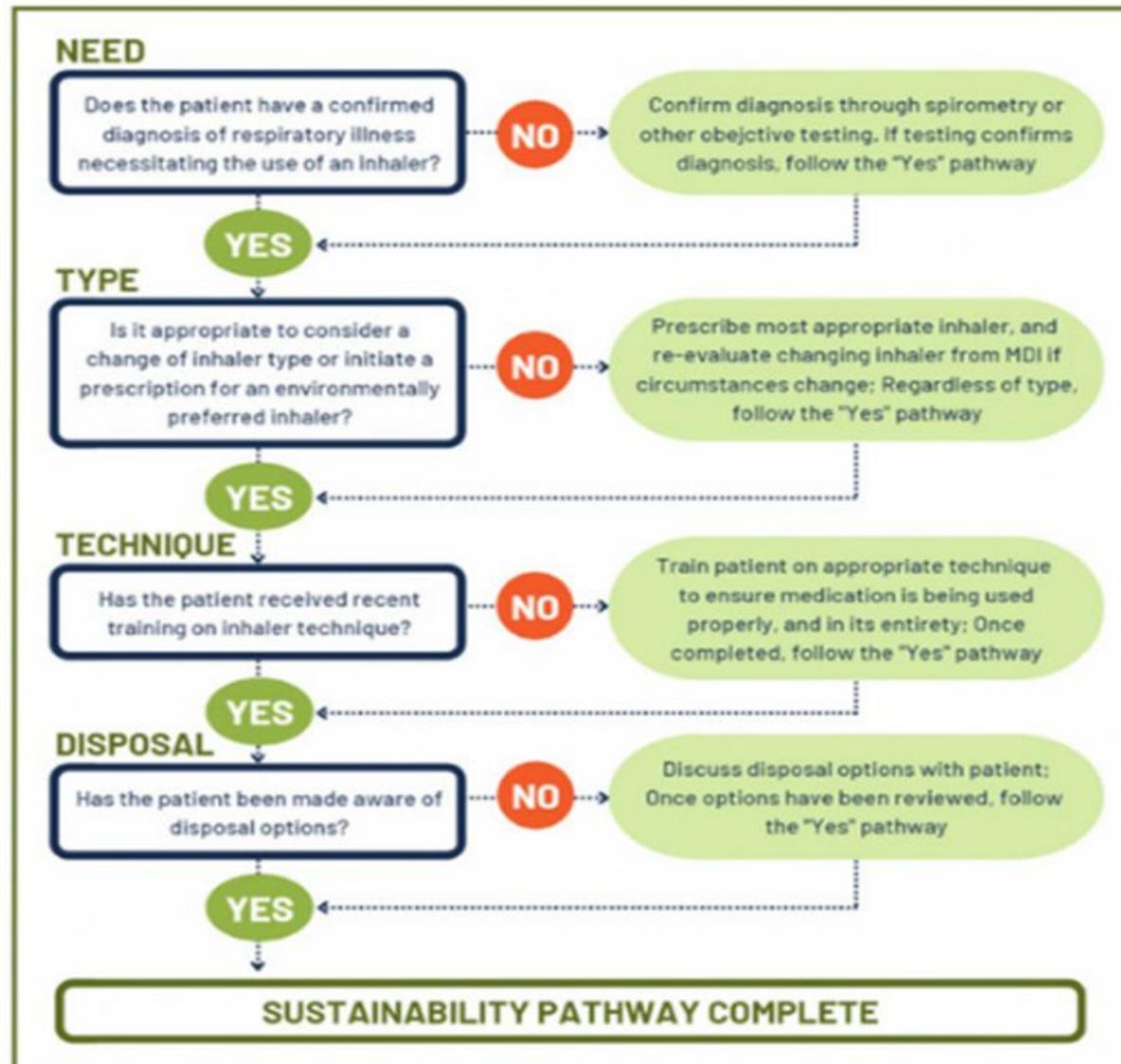
This typically involves poor synchronization of actuation with inhalation.^{9,10}

2

Adequate and ongoing patient training on inhaler technique and usage is a key part of reducing their environmental impacts.

Les inhalateurs

Primary care providers have identified 4 key steps in climate conscious inhaler prescribing:¹²



Autour du soin



Alimentation



Mobilité et transport



Achats et Services



Batiment et EG

Alimentation



Une alimentation durable c'est:

- Moins de viande (rouge/charcuterie) mais de meilleure qualité
- Privilégier le Bio, local et de saison
- Augmenter sa consommation de fruits, légumes, légumineuses, grains et noix
- Diminuer le gaspillage alimentaire
- Favoriser le vrac et le “sans déchets” et privilégier les contenants “inertes” (verre, inox, céramique) = Diminuer son exposition aux contaminants plastiques PFAS, ...Eviter la vaisselle jetable et les emballages



Alimentation

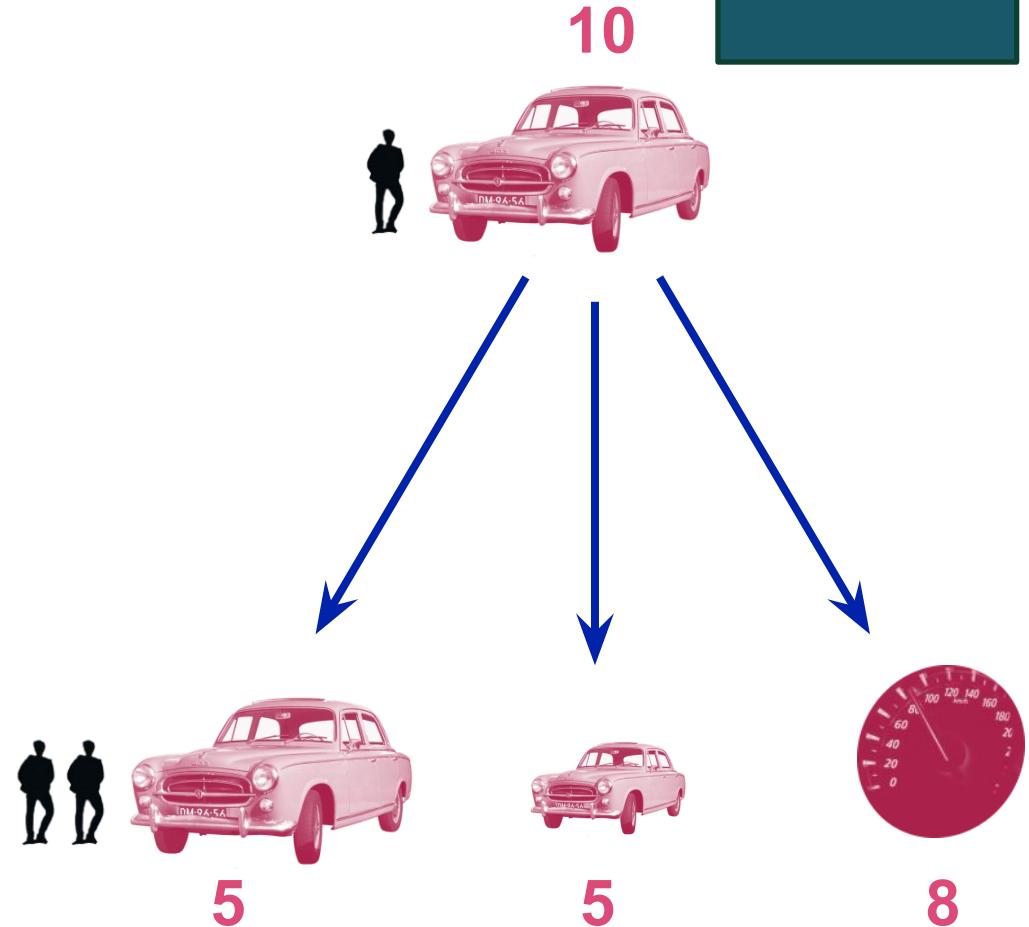
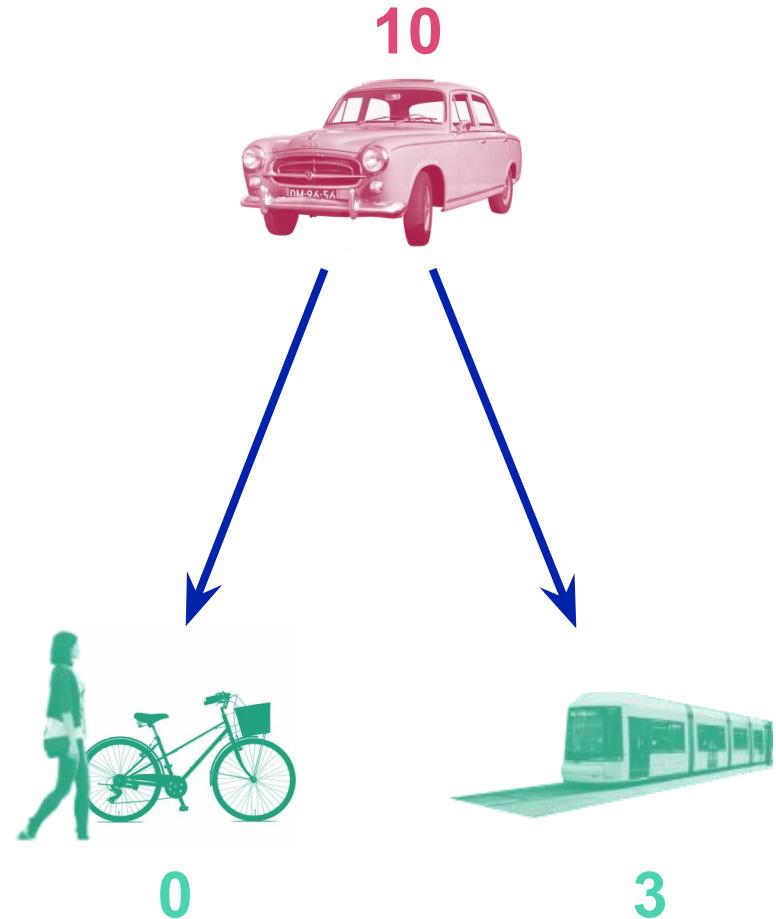
A l'échelle du cabinet, les exemples inspirants peuvent être :



- Venir avec son lunch sans viande
- Organiser les repas d'équipe végé, vrac, bio, local et de saison
- Catering des réunions d'équipe / glem plus écoresponsable
- Promouvoir l'alimentation durable auprès des patients via l'organisation d'ateliers diététiques durable,
- Communications dans la salle d'attente,
- Organiser des distributions de paniers durables,...
- Instauration de la soupe en équipe avec légumes bio,
- Proposer des panier de fruit de producteurs locaux patients et pauses
- installation d'un compost, d'un potager partagé ...

Mobilité et Transport

Une mobilité durable c'est: :



Mobilité et Transport

Les actions inspirantes à l'échelle du cabinet médical :

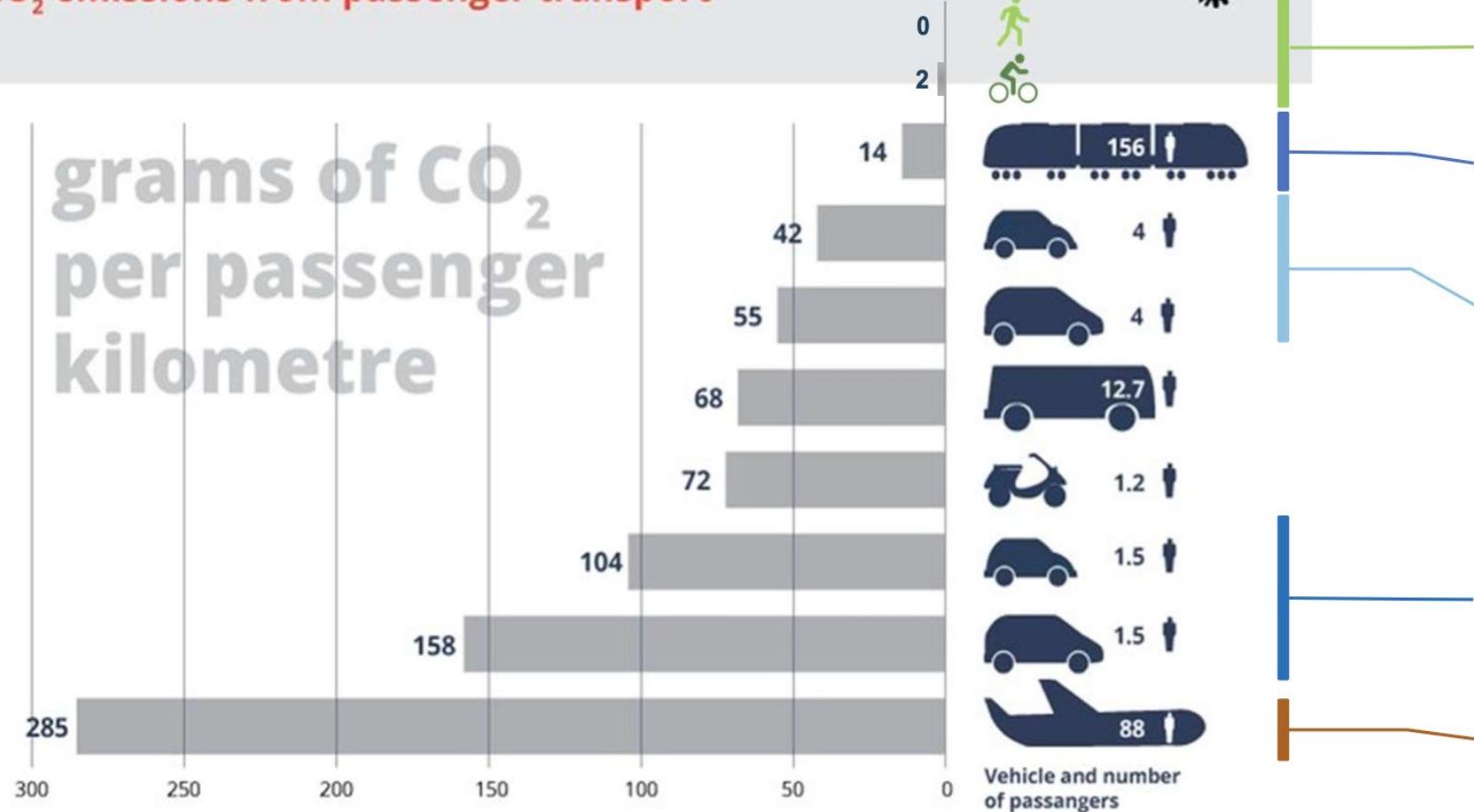


- Promouvoir la mobilité active auprès du personnel et des patients, donner l'exemple
- Organiser des marches avec les patients
- Solliciter l'installation d'un parking à vélo, de pistes cyclables sécurisées, d'arrêt de bus à proximité, de bornes de recharges électriques
- Organiser le co-voiturage entre collègues - voisins
- Organiser les visites et tournées de manière raisonnée, regroupée, si possible en privilégiant la mobilité active.
- Pour les formations : penser aux e learning, pensez train-TEC-covoiturage
- Travailler plus proche de son domicile
- Réflexion sur l'achats de vélo /petit véhicule électriques partagés par les membres de la MM



CO₂ emissions from passenger transport

grams of CO₂
per passenger
kilometre



Note: The figures have been estimated with an average number of passengers per vehicle. The addition of more passengers results in fuel consumption – and hence also CO₂ emissions – penalty as the vehicle becomes heavier, but the final figure in grams of CO₂ per passenger is obviously lower. Inland ship emission factor is estimated to be 245 gCO₂/pkm but data availability is still not comparable to that of other modes. Estimations based on TRACCS database, 2013 and TERM027 indicator.

Source: EEA report TERM 2014
eea.europa.eu/transport

Modes actifs: Vélo & marche sont (quasi) neutres en CO₂

10 fois moins émissif que la voiture individuelle

Impact direct du covoiturage *surtout pour trajets courts et récurrents*

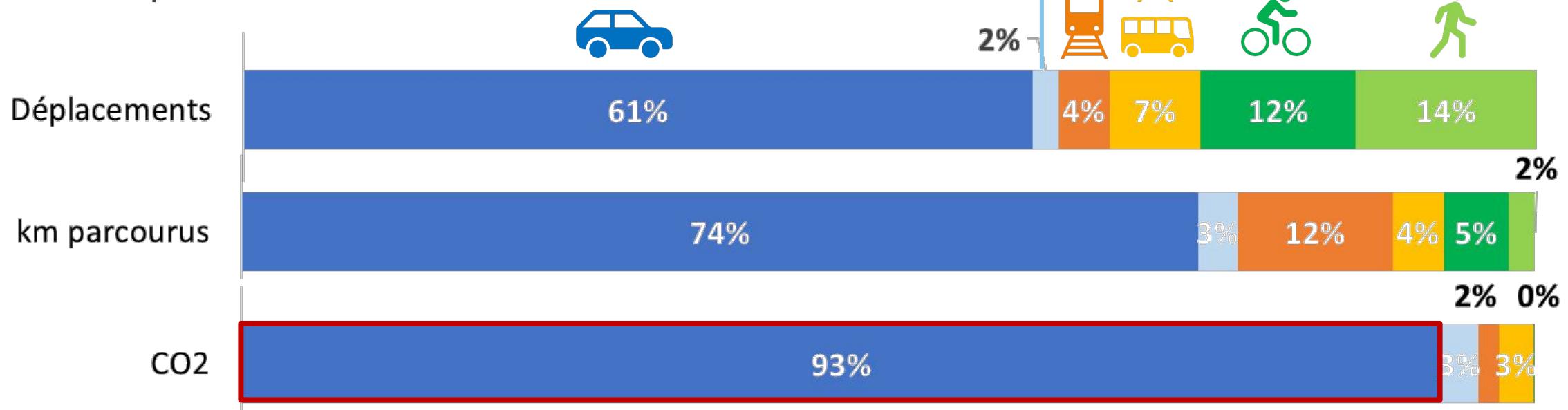
Voiture individuelle = mode de déplacement largement majoritaire.
Taux moyen bruxellois = 1.3

2 à 3 fois plus émissif que la voiture individuelle

Mobilité selon la distance



Mobilité quotidienne



Mobilité longue distance (*)



(*) défini dans cette étude comme des trajets de plus de 300 km

Les gros morceaux

Achats et Services

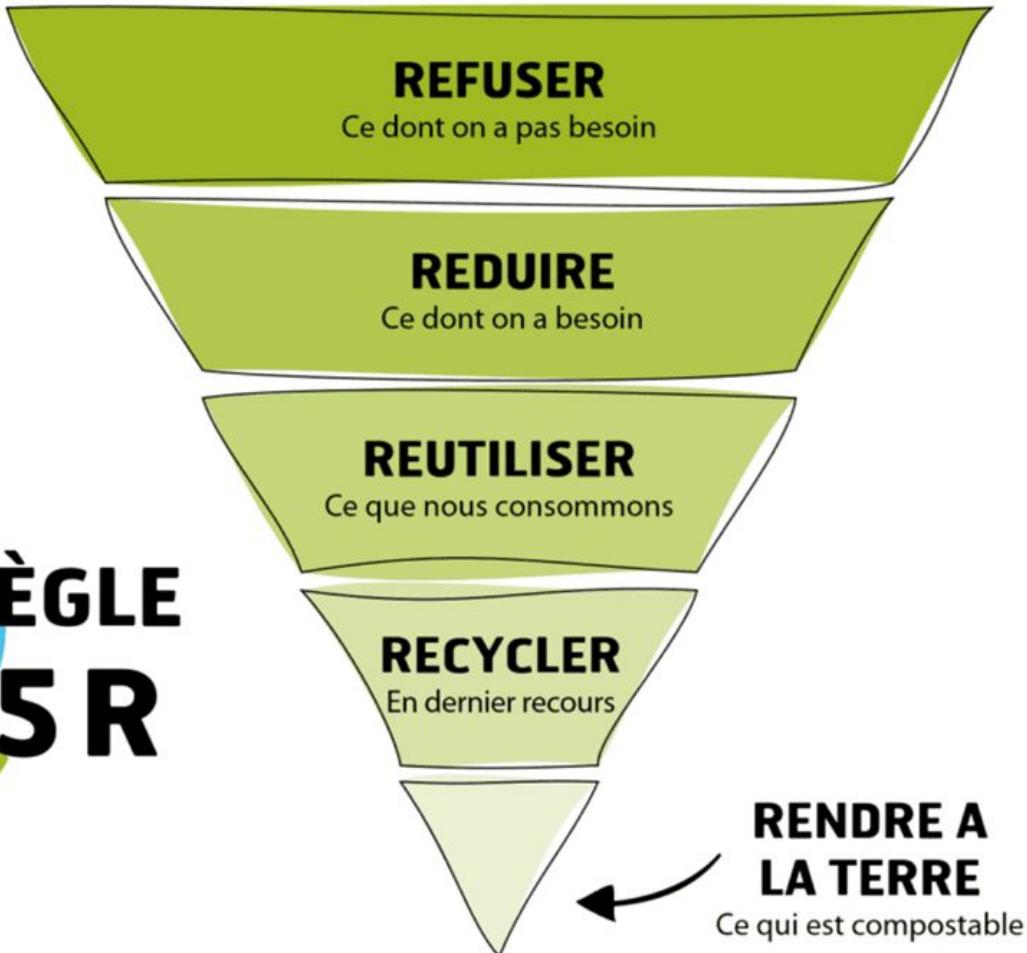


- Adopter une démarche d'achat éco responsable
 - 5R
 - Méthode BISOU
- Qualité de ce que l'on achète :
 - Analyse du cycle de vie
 - s'aider des labels
- Usage du Numérique responsable
- Finance durable

L'ESSENTIEL DES LABELS POUR DES PRODUITS D'ENTRETIEN DURABLES				
LES LABELS & MENTIONS Fiables				
GARANTIES : ÉCO* SOCIAL SANTÉ ANIMAL*				ÉCO* SOCIAL SANTÉ ANIMAL*
OU				
NATURE & PROGRÈS	✓	✓	✓	✓
NORDIC SWAN ECOLABEL	✓	✓		
ECO GARANTIE	✓	✓	✓	✓
EU Ecolabel	✓	✓		
ECOCERT	✓			
ECODÉTERGENT à base végétale BIO				
CERTIFIED cradle to cradle	✓	✓	✓	
AIR LABEL SCORE				✓

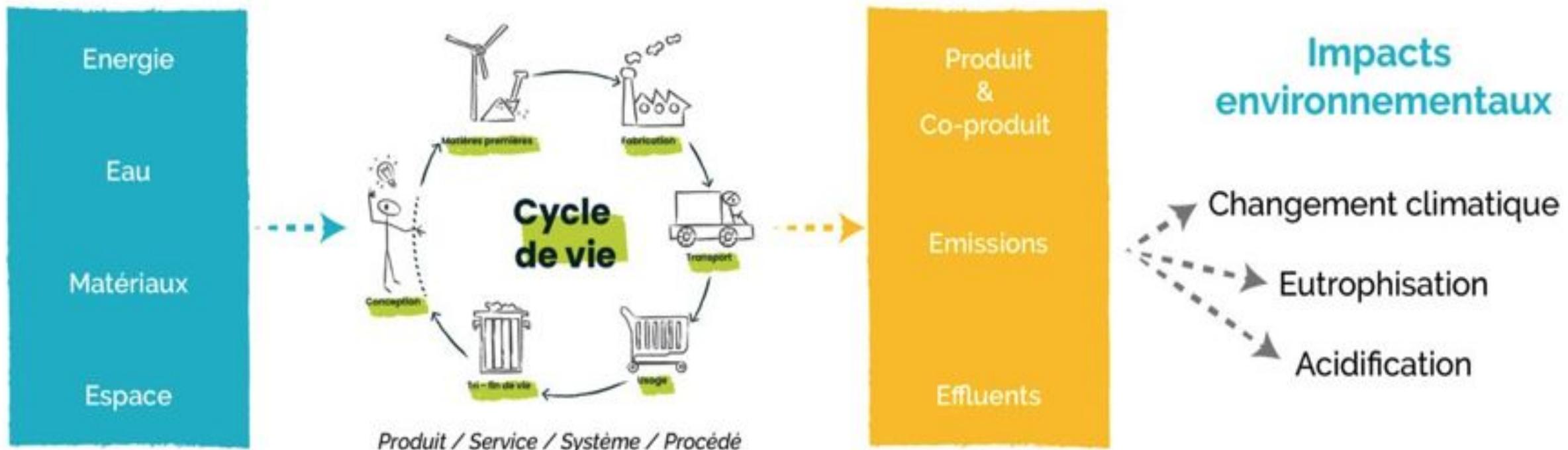
* Éco = écologique / Animal = bien-être animal

Achats: la démarche écoresponsable



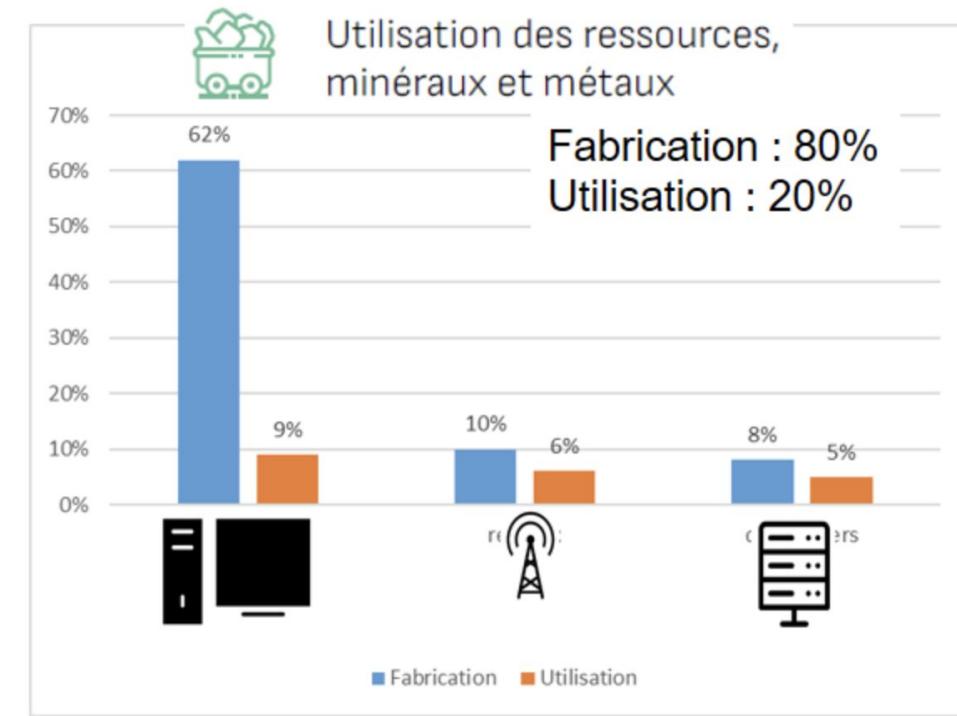
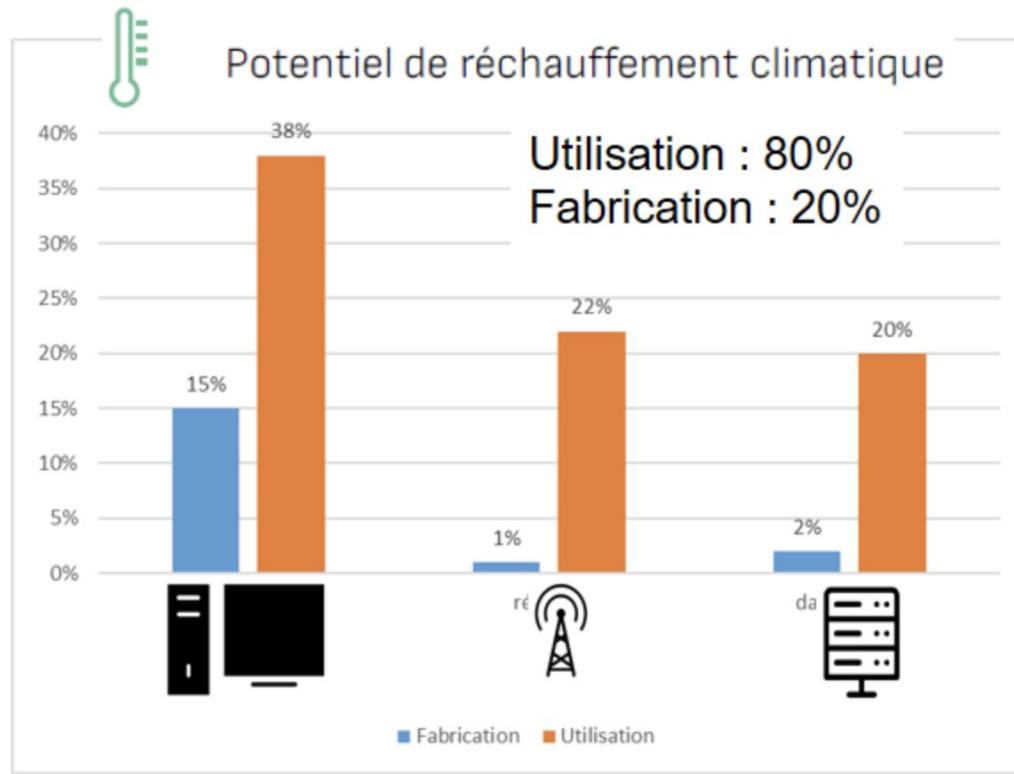
 **BISOU**
Besoin
Immédiat
Semblable
Origine
Utile

Achats: Analyse du cycle de vie



Achats et Services

Usage du numérique réfléchi



Que faire pour limiter l'impact du numérique?

- Éviter de se suréquiper
- Acheter des appareils reconditionnés
- Garder les appareils plus longtemps
- Eteindre les appareils (multiprise)
- Diminuer sa consommation de données (Streaming, HD, IA...)
- Préférer le réseau filaire à la 4G



Juste utilisation de l'outil

Achats et Services: Finance durable



Notre argent, mis en banque, finance des projets polluants et non-éthique en Belgique et à l'international:

- Armement
- Tabac-alcool
- énergies fossiles
- Industrie agro-alimentaire

Ordre de grandeur :

10 000 euros chez BNP Paribas
= 6 tonnes éq CO2 par an!!

Malgré leurs engagements, certaines banques françaises ont continué de financer des cigarettiers

15 mars 2024 Par: Comité national contre le tabagisme

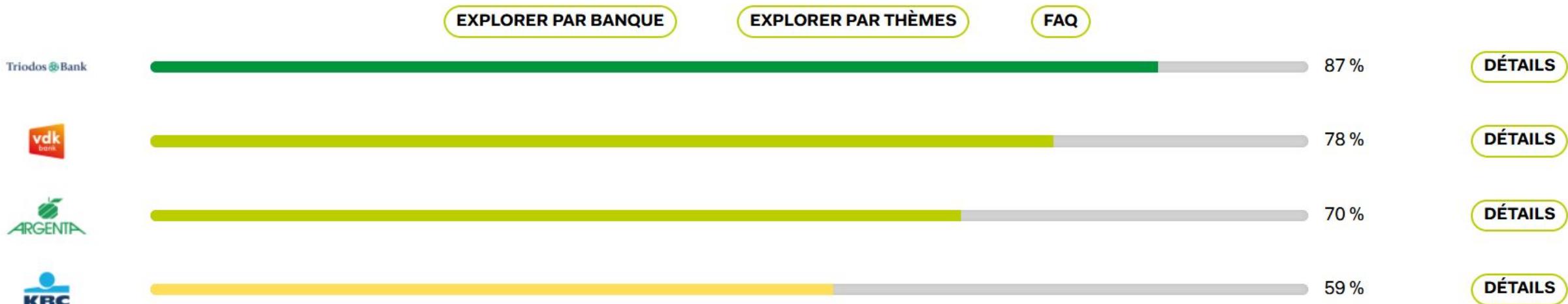
Dernière mise à jour : 15 mars 2024 Temps de lecture : 5 minutes



Achats et Services: Finance durable



- Déplacer ses économies et investissements dans une banque plus durable et éthique
- Investir ou devenir coopérateur dans des coopératives citoyennes à finalité durable et sociales

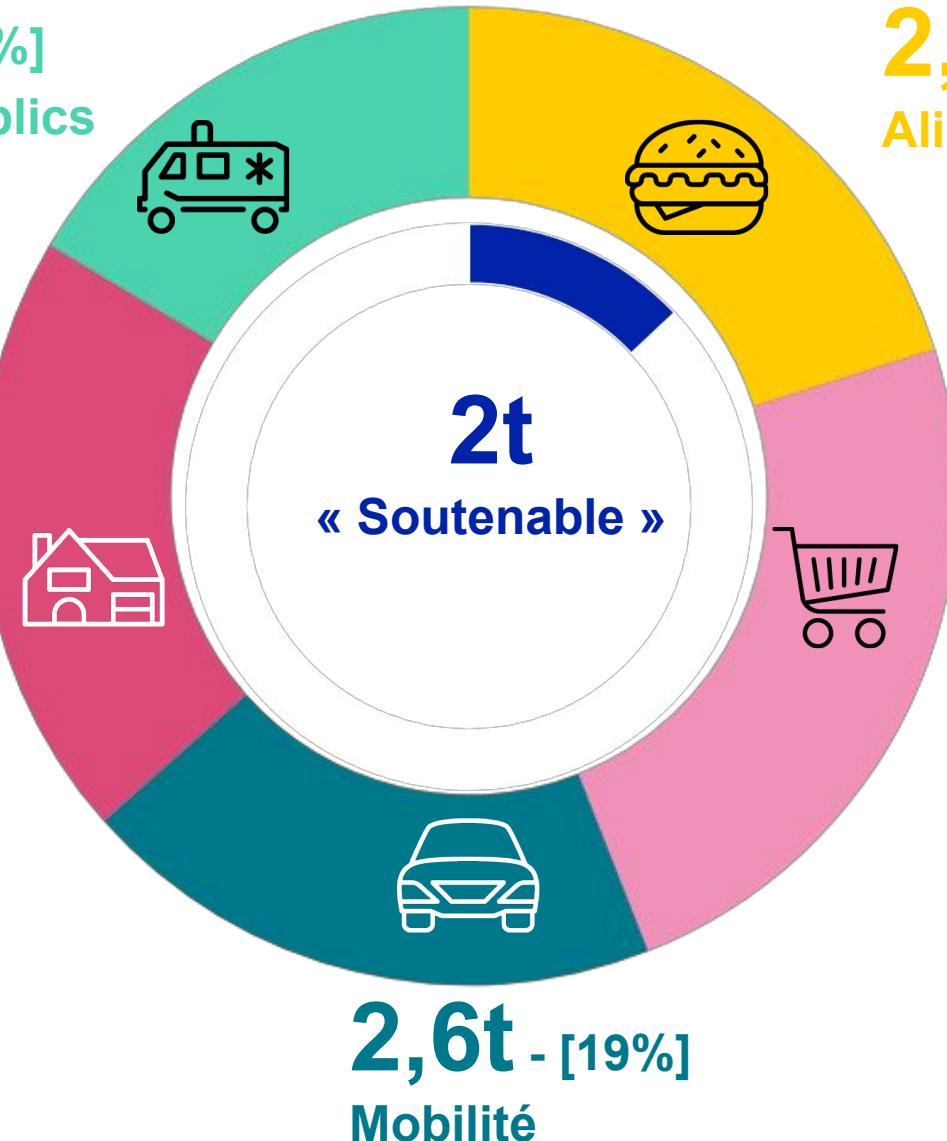




Empreinte carbone d'un(e)
Belge moyen.ne, en 2019 :
13,4 t éq.CO₂



2,2t - [16%]
Services publics



2,7t - [20%]
Alimentation

3,2t - [24%]
Biens de consommation

Batiment

1

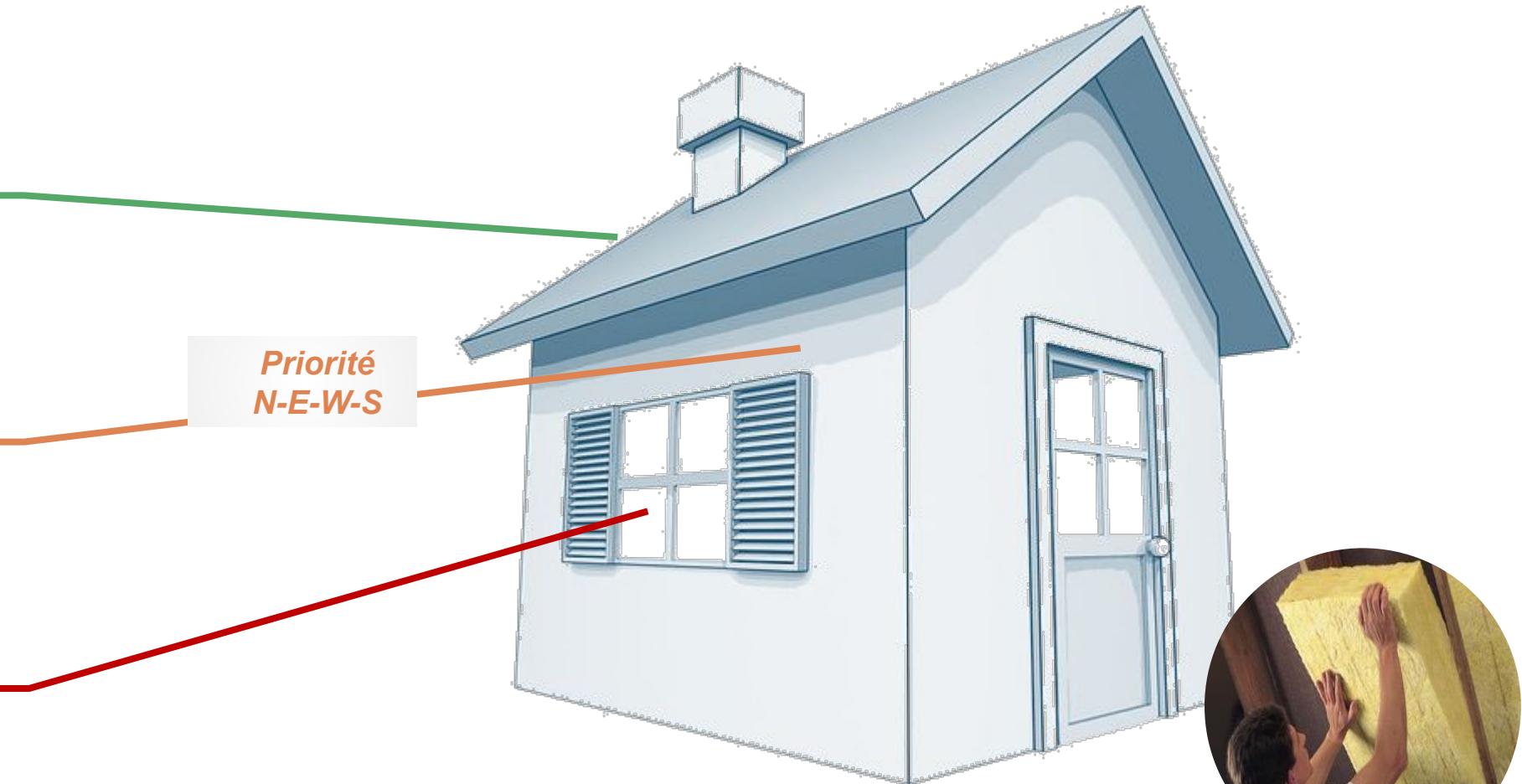
Toiture
25 à 30%
des pertes

2

Murs
20 à 25%
des pertes

3

Fenêtres
10 à 15%
des pertes



Qu'est-ce qui consomme le plus d'énergie

11%



Électricité
(hors chauffage)

4%



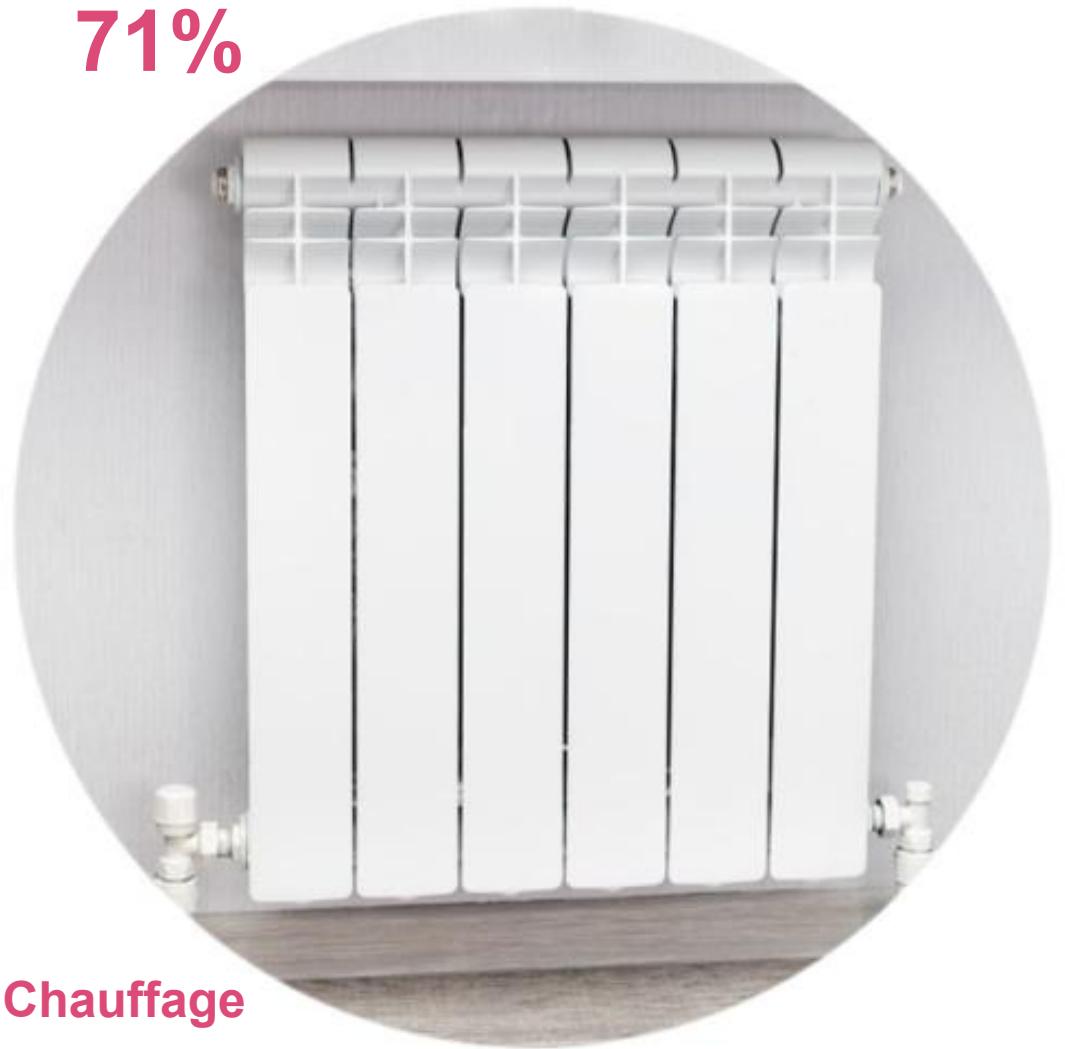
Cuisson

14%



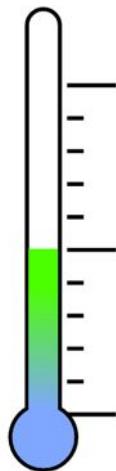
Eau chaude

71%



Chauffage

Home sweet home



-1°C



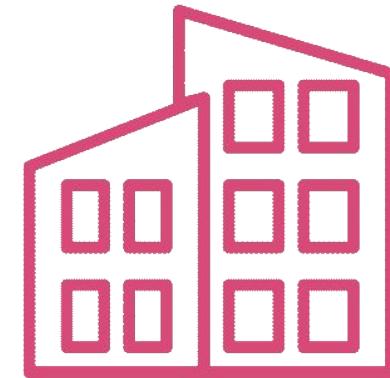
jusqu'à **-10%**
de consommation de
chauffage

Taille adaptée aux besoin et mutualisation des espaces

logement très performant



logement extrêmement consommateur d'énergie



jusqu'à 2 x / moins



Home green home



Chaudière fioul



Chaudière gaz
à condensation



Pompe à
chaleur



Biomasse



Le logement, c'est maintenant !



1. Un pull ! Voire deux, s'il le faut !
2. Choisir un logement adapté
3. Rénovation énergétique



Batiment

Les actions inspirantes à l'échelle du cabinet médical :

- Conception bioclimatique
- Choix de matériaux biosourcés
- Optimiser les surfaces et le temps d'occupation des locaux
- Isolation optimale
-
- Faire le bilan carbone de la structure
- Diminuer la T° d'1 degré
- Sélection d'équipements éco conçus
- Encourager les comportements écoresponsables
- Fournisseurs d'NRJ renouvelable
- Autoproduire son NRJ (panneaux solaires)
- Récupération eau de pluie

Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. **Le cabinet éco-responsable :**
 1. Par où commencer ?
 2. Les grands axes
 3. **Recommandations prioritaires**
5. Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”





1. Declare a practice climate and nature crisis



2. Optimise inhalers



3. Calculate the practice's carbon footprint



4. Consider switching to a 100% renewable electricity provider



5. Consider switching your business banking provider to a green bank



6. Environmental prescribing and treatment



7. Engage, educate, and empower patients to take individual action on the climate crisis for the benefit of their health



8. Promote active transport for both staff and patients



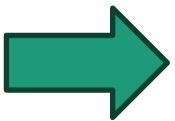
9. Embed the '3 Rs' into practice culture: Reduce, reuse, recycle



10. Use the green impact for health toolkit

Les « 10 commandements » du NHS

Conclusion



Plan de présentation

1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. Le cabinet éco-responsable :
 1. Par où commencer ?
 2. Les grands axes
 3. Recommandations prioritaires
5. **Ressources pour aller plus loin & programme “Santé en Transition”**



Notre équipe



Dr Carole Lekeux
Accompagnatrice projet & Animatrice & Coordinatrice



Stéphanie Richard
Infirmière MSP
Accompagnatrice projet & Animatrice



Dr Sébastien Cleeren
Développement & Recherche

Accompagnement « Santé en transition »

Autres offres de la Cellule environnement de la SSMG

Exemples de thématiques: perturbateurs endocriniens, PFAS, pollution intérieure et extérieur, polluants et périnatalité



ATELIERS, CONFÉRENCES OU FORMATIONS D'ÉQUIPES



E-LEARNINGS



RESSOURCES, CONSEILS, CRÉATION DE FICHES ET D'OUTILS PRATIQUES



Ensemble,
rendons la santé
éco-responsable

La cellule environnement de la SSMG vous propose un programme de formation et d'accompagnement pour des pratiques de santé éco-responsables pour Maisons Médicales - Cabinets de santé - Centres de santé pluridisciplinaires et/ou spécialisés

Info:
Dr Carole Lekeux
sante-en-transition@ecomail.be



Ressources : sites internet

- <https://www.medecin-occitanie.org/mon-cabinet-et-ecoresponsable/>
- <https://doc-durable.fr/>
- <http://santedurable.net/>
- <https://sandpit.bmj.com/graphics/2023/tangibleActions-v8/>
- <https://calculateurs.awac.be/app/home> (calcul empreinte carbone perso et cabinet médical)

Ressources : Ecoprescription

- <https://deprescribing.org/>
- <https://choisiravecsoin.org/> ou
<https://choosingwiselycanada.org/>
- <https://antibioclic.com/>
- <https://www.prescri-nature.ca/>
- <https://prescriptiondenature.fr/>
- <https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- <https://www.soinsverts-groenezorg.be/>
- <https://kce.fgov.be/fr>
- <https://www.cbip.be/fr/formations/auditorium-elearnings/>

Ressources

- <https://docteurcoquelicot.com/>

MÉDECINE ENVIRONNEMENTALE, LIENS ENTRE SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

Guides et fiches

Tous les guides et fiches Alimentation Cosmétiques Maison Maman-bébé Perturbateurs endocriniens Pollution Fiche-info Livret



PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Comment réduire son exposition aux PFAS?



- Evitez les contenants et emballages alimentaires en plastique contenant des PFAS. Utilisez du papier, du bois ou du métal pour la préparation et la conservation des aliments.
- Utilisez des ustensiles de cuisine en céramique pour cuire et servir les aliments. Les ustensiles en céramique peuvent libérer des substances chimiques.
- Utilisez des ustensiles en bois ou en bambou pour cuire et servir les aliments. Les ustensiles en bois et bambou sont généralement fabriqués à partir de bois certifiés et peuvent aider à réduire l'exposition aux PFAS.

Comment réduire son exposition aux polluants obésogènes?



- Évitez une alimentation riche en sucre et en gras saturés.
- Privilégiez les produits frais, issus de l'agriculture biologique.
- Limitez la consommation de boissons sucrées et évitez les boissons gazeuses.
- Utilisez des ustensiles de cuisine en céramique pour cuire et servir les aliments. Les ustensiles en céramique peuvent aider à réduire l'exposition aux polluants obésogènes.
- Utilisez des ustensiles en bois ou en bambou pour cuire et servir les aliments. Les ustensiles en bois et bambou sont généralement fabriqués à partir de bois certifiés et peuvent aider à réduire l'exposition aux polluants obésogènes.

Comment se protéger des

PROFESSIONNELS DE SANTÉ EN PREMIÈRE LIGNE ET HOSPITALIER

Notre offre de formations & e-learnings

Nous organisons régulièrement des formations pour les professionnels de santé ou pour le grand public.

Notre agenda avec les prochaines dates se trouve [ici](#) !

[AGENDA](#)



Formations en présentiel

Formations en ligne

Événements

De nombreux événements sont

- <https://www.cmg.fr/sante-planetaire/>

The logo for Santé Planétaire et périnatalité features a central graphic of two stylized human figures, a man and a woman, holding a small child. Above them are three green leaves with black spots. The entire graphic is enclosed in a white box with a thin black border. To the left of the box is a colorful, abstract graphic composed of overlapping blue, green, yellow, and red curved lines.

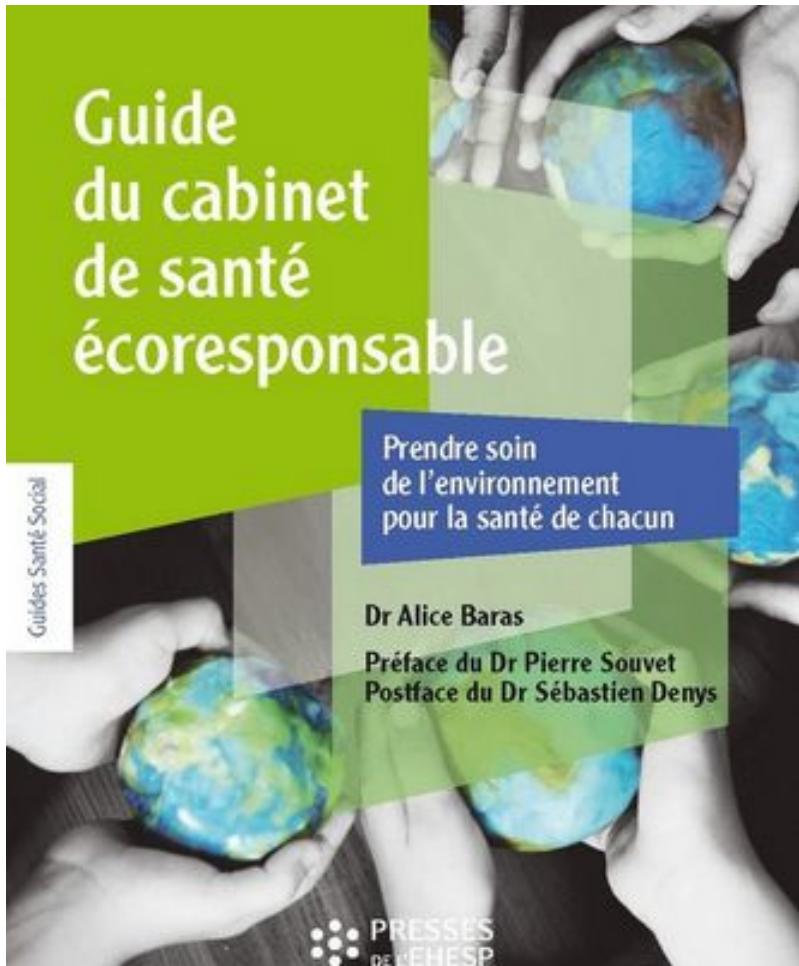
Ressources

- <https://sfse.org/accueil>



La Société Francophone de Santé et Environnement (SFSE) est une société savante créée en 2008 à l'initiative de chercheurs et de professionnels Santé Environnement en tant qu'organisation à but non lucratif. L'ambition de l'association est d'être l'espace où les connaissances, le savoir-faire et le faire-savoir peuvent se concilier.

Lectures



?

