



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*

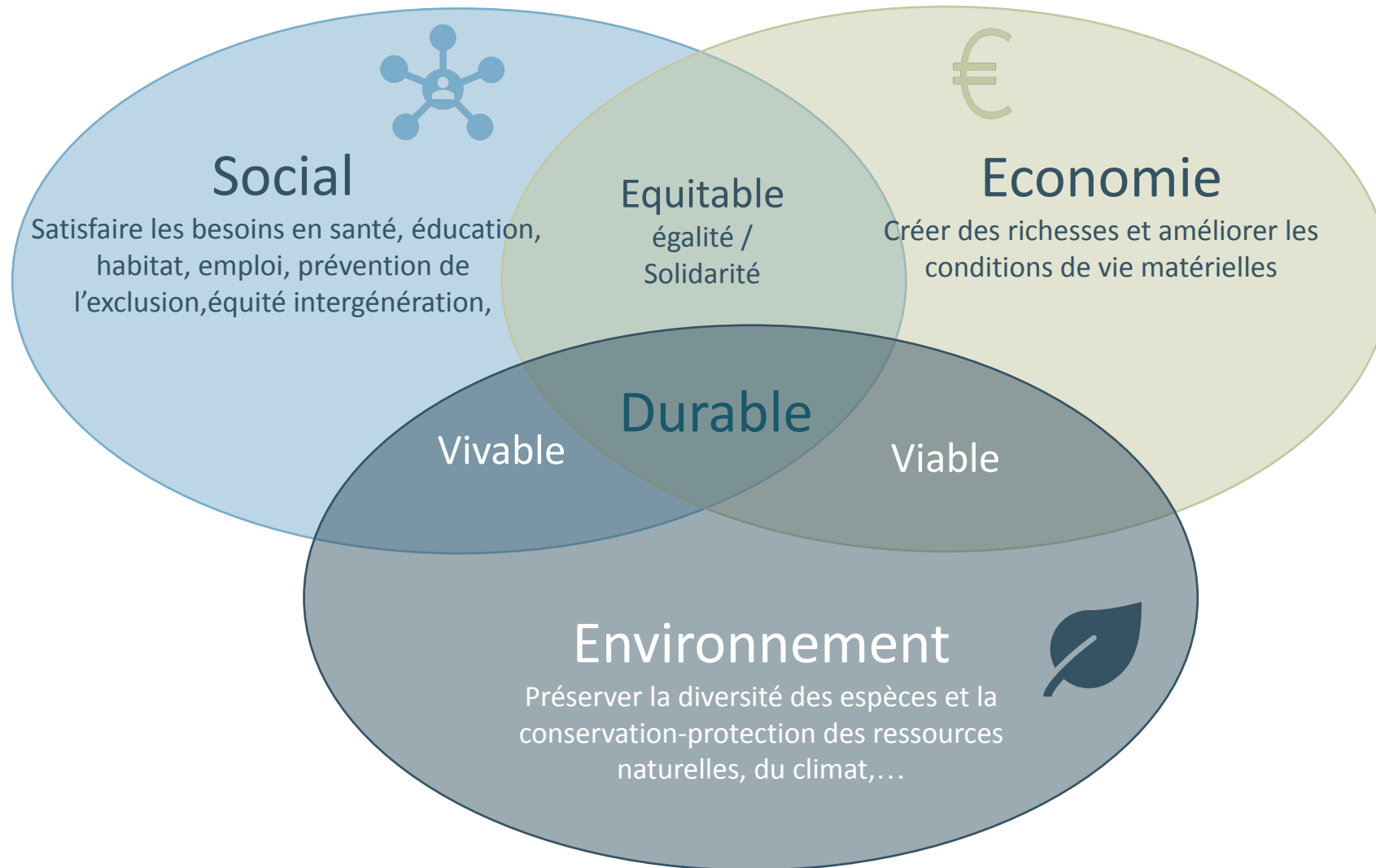


Durabilité / Développement durable

”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



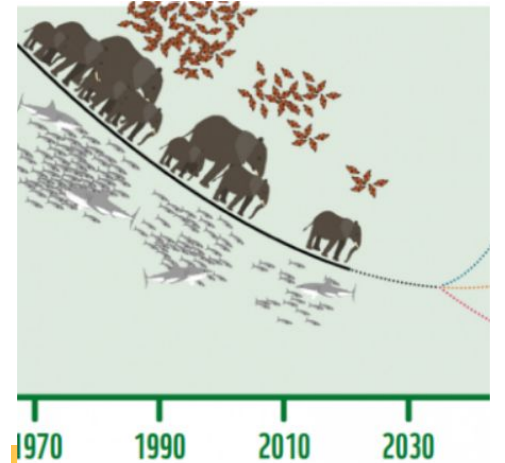
Plan de présentation

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"



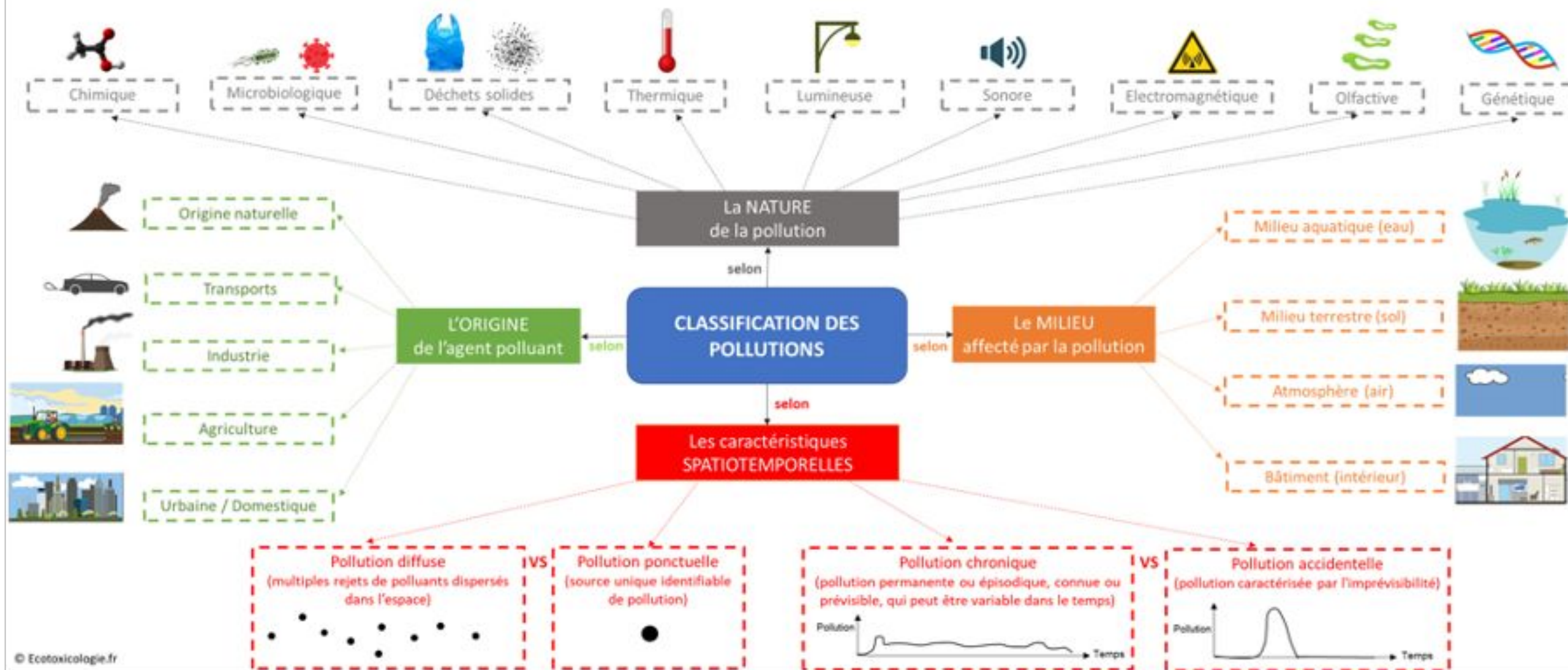
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement : **Triple crise environnementale**

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



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





Hydrocarbures



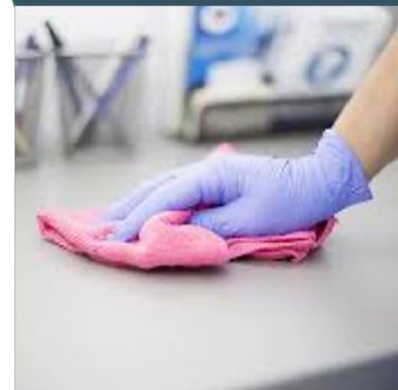
Engrais
Azote
&
Phosphore



Pesticides



Détergents
&
désinfectants



Plastiques
&
plastifiants



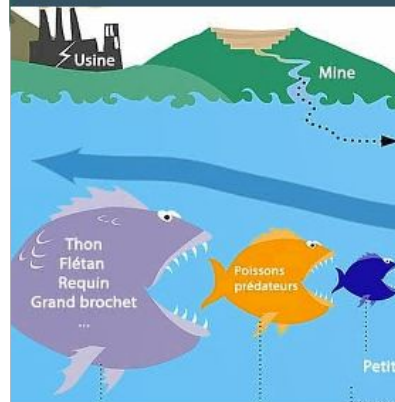
Médicaments



Cosmétiques



Métaux lourds

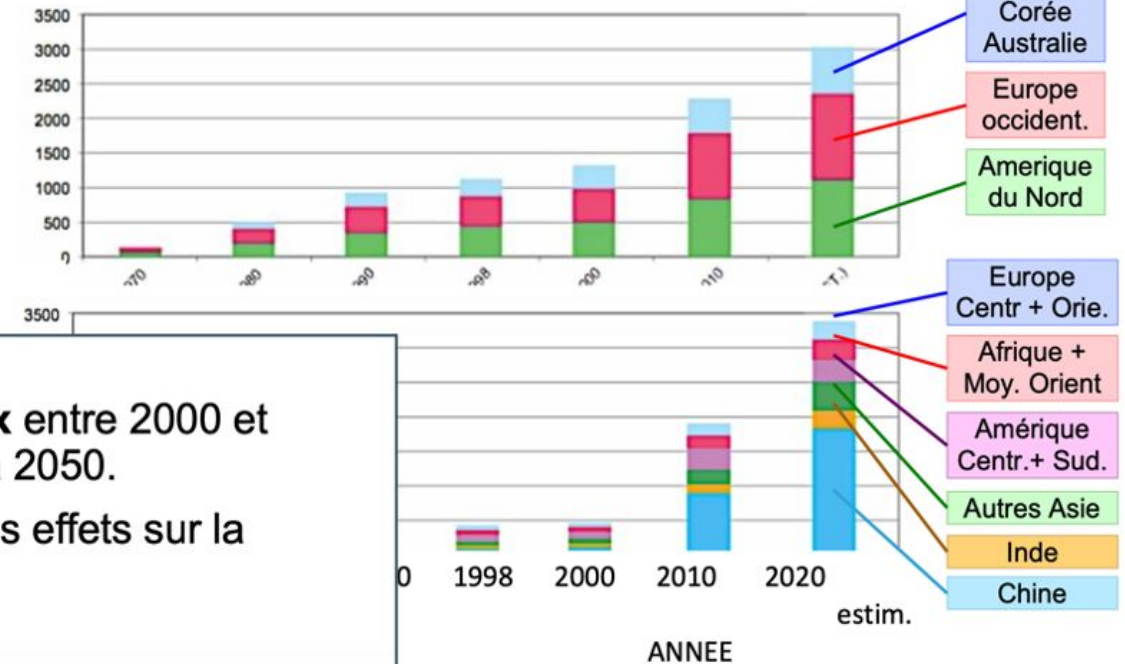


Autres polluants :

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

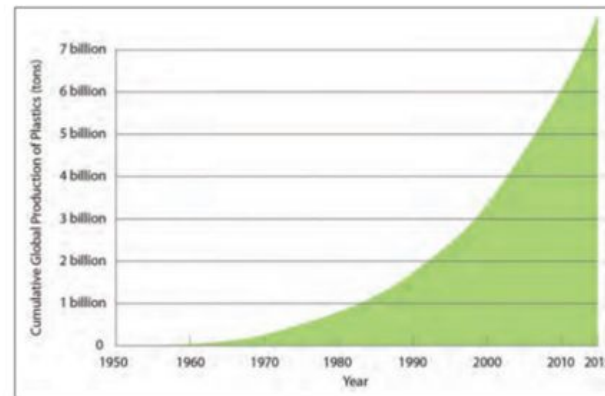
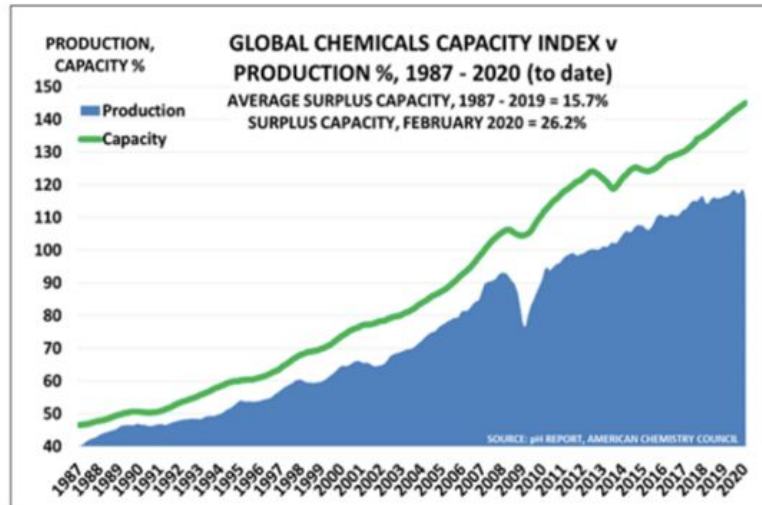
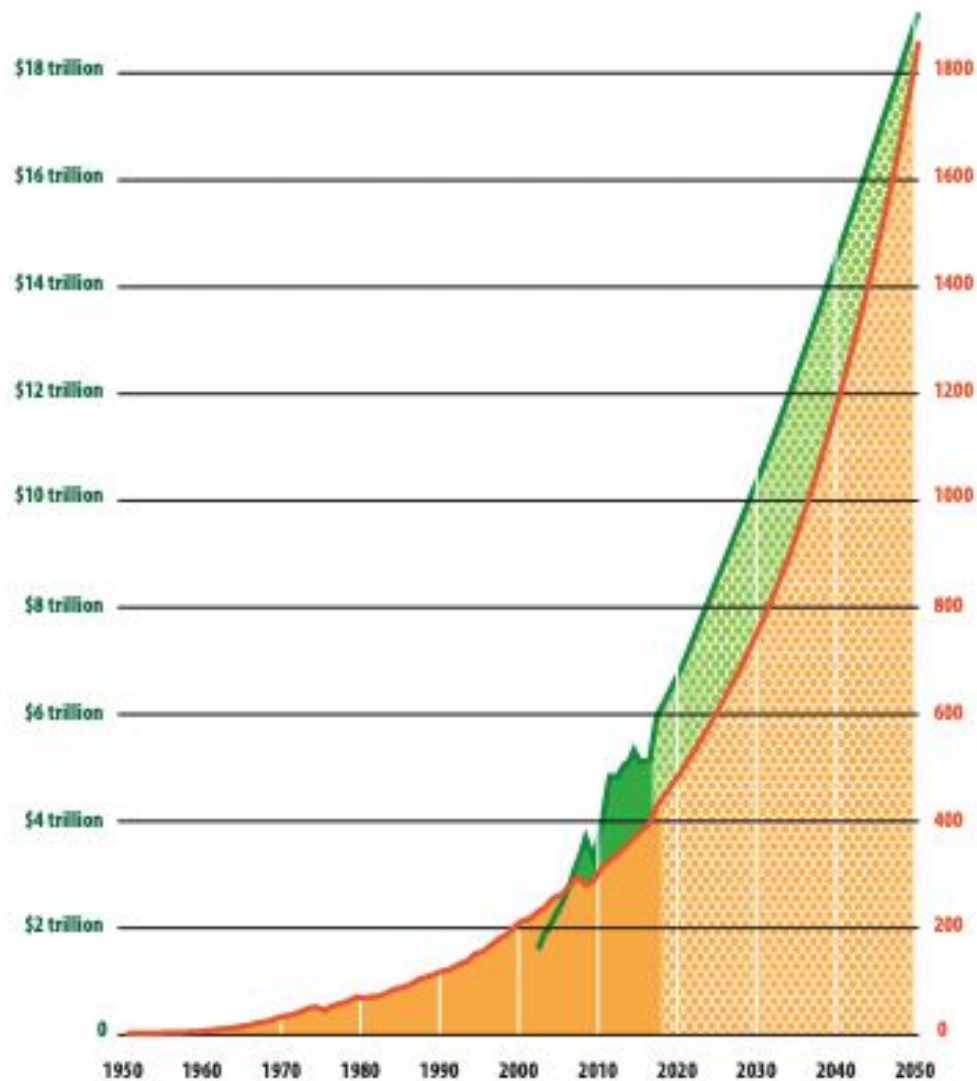


Figure 5: Cumulative Plastic Production since 1960. Calculated as the sum of annual global polymer resin, synthetic fiber, and plastic additive production. Most of this plastic still exists.
Source: Our World in Data (<https://ourworldindata.org/plastic-pollution>), CC BY 4.0).

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

**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)

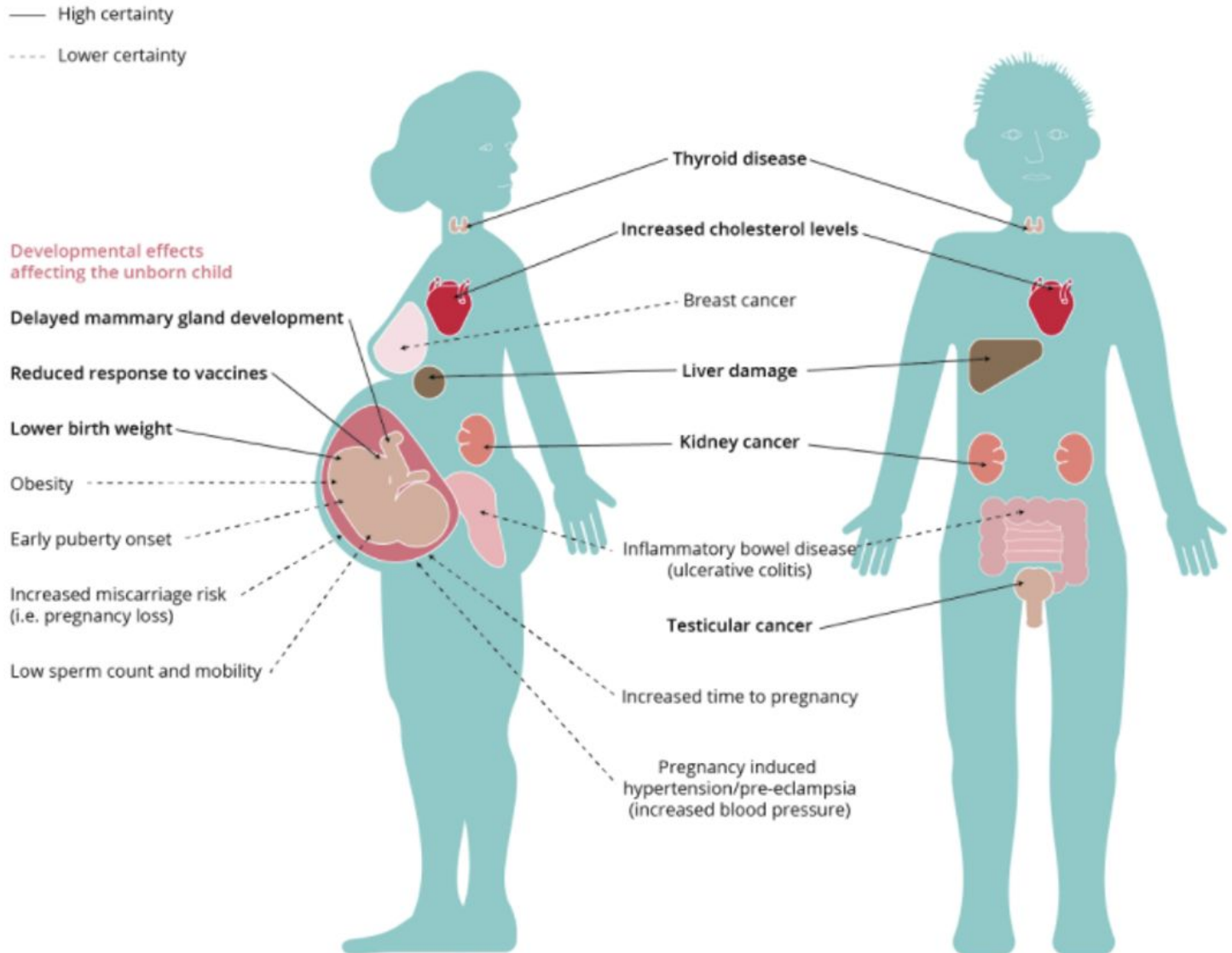
Femme en âge de procréer/enceinte

- Troubles de la fertilité
- Pré-éclampsie

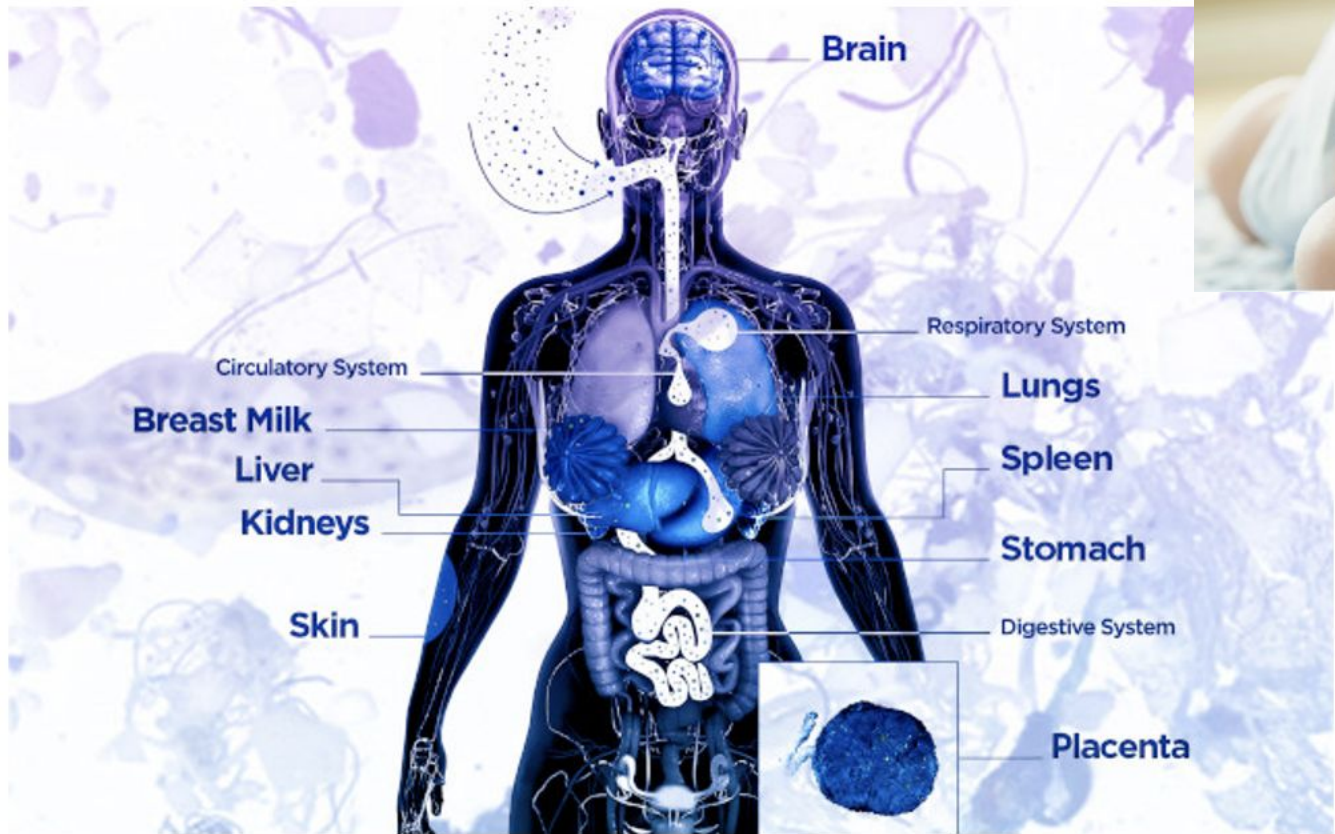
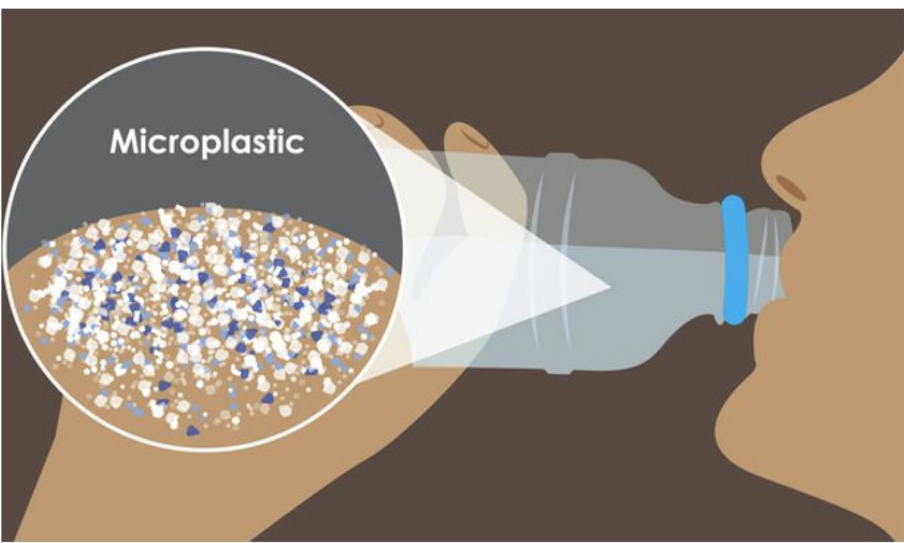
Fœtus

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

Figure 1. Effects of PFAS on human health



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



Plus de 2 millions de décès dans la Région de l'Asie du Sud-Est

Plus de 2 millions de décès dans la Région du Pacifique occidental

1 million de décès dans la Région africaine

500 000 décès dans la Région de la Méditerranée orientale

500 000 décès dans la Région européenne

Plus de 300 000 décès dans la Région des Amériques

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

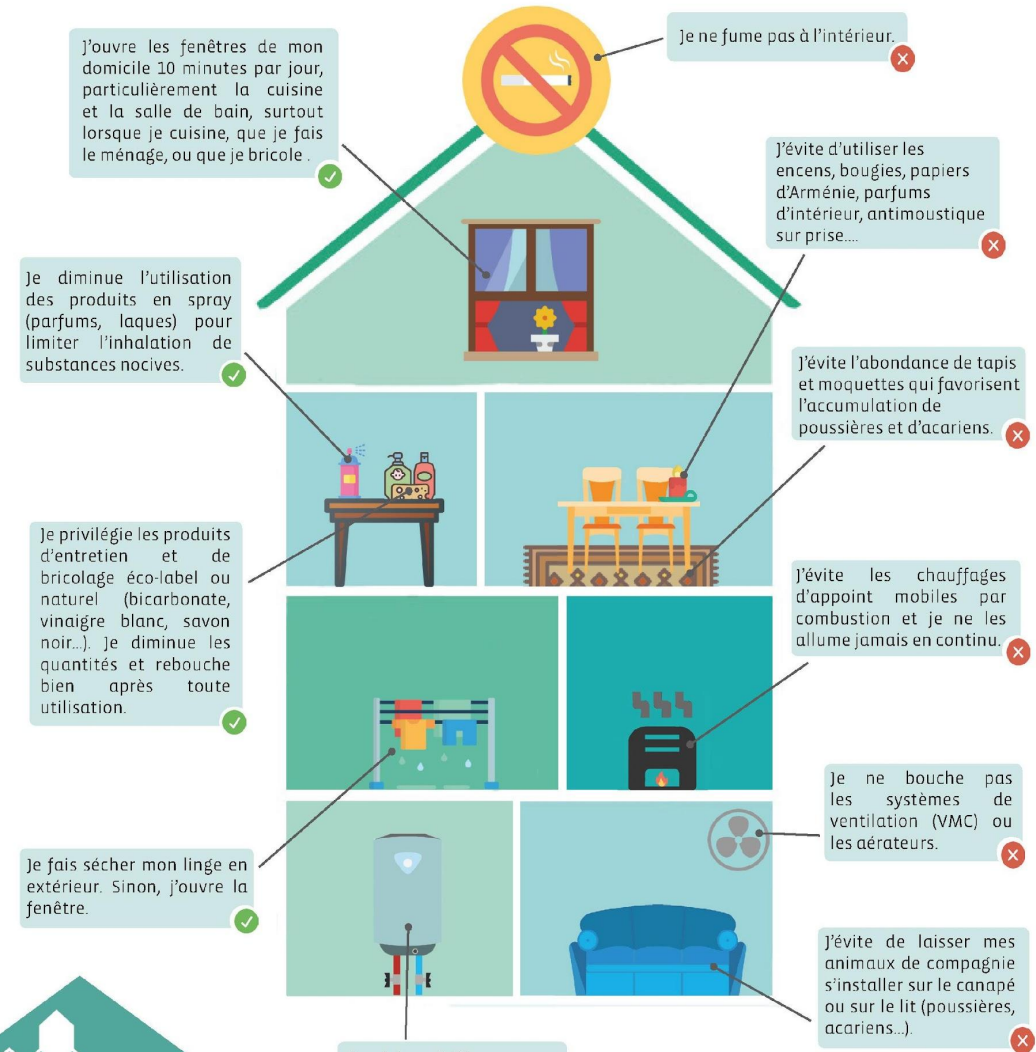


PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

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



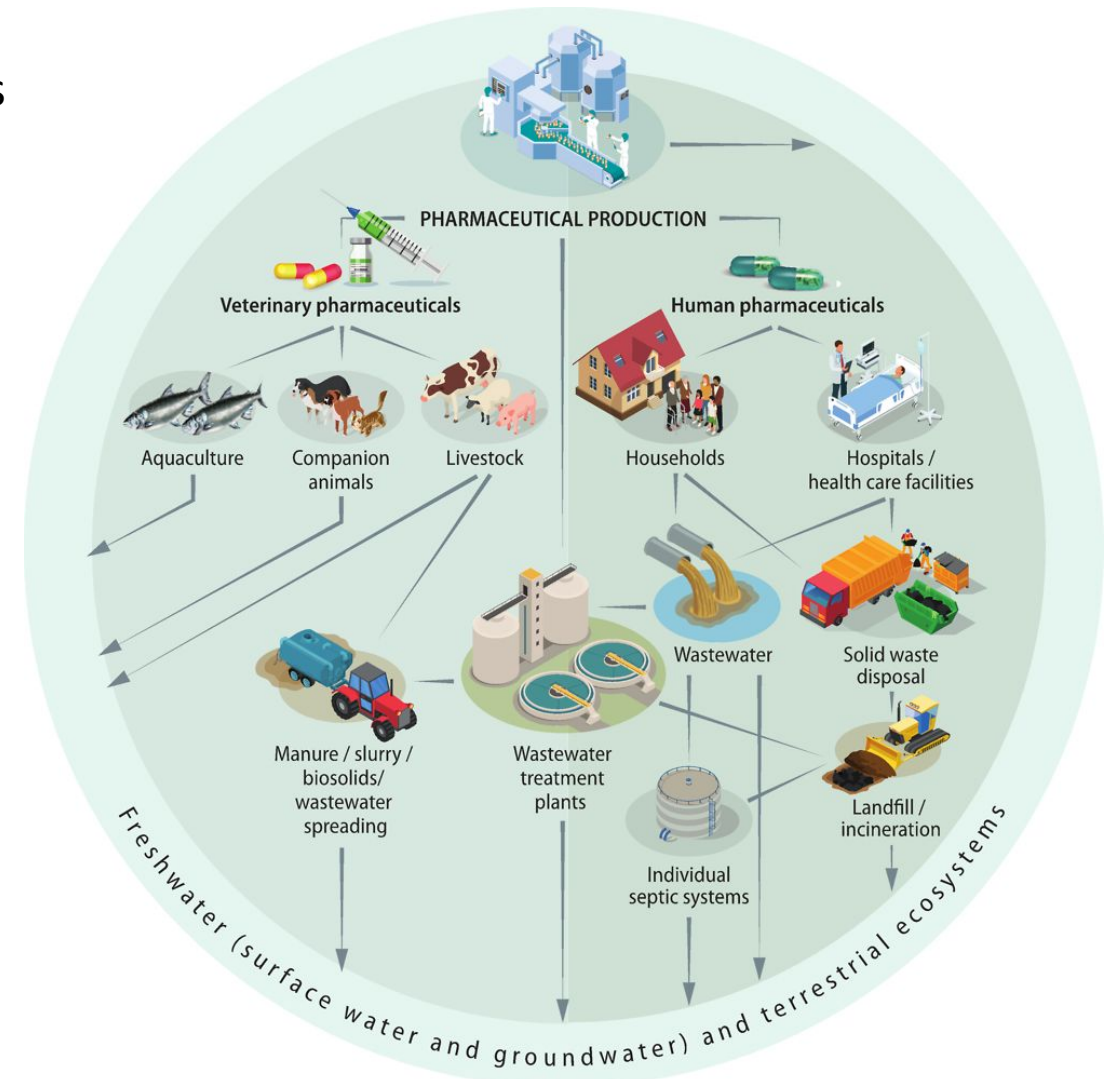
Communiqué de presse – 15 février 2022



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 échantillonnés 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>.

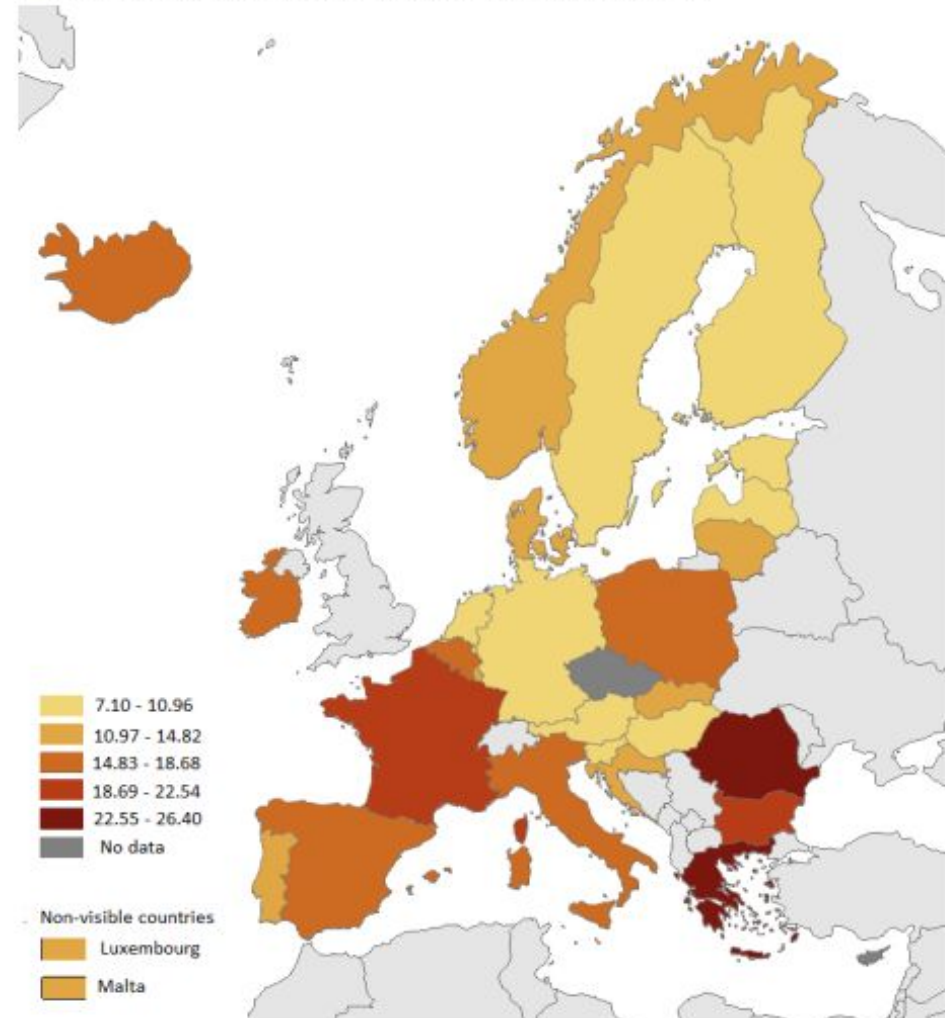
La sur prescription et impact sur la santé planétaire

Comparaison Belgique / Pays-Bas:

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

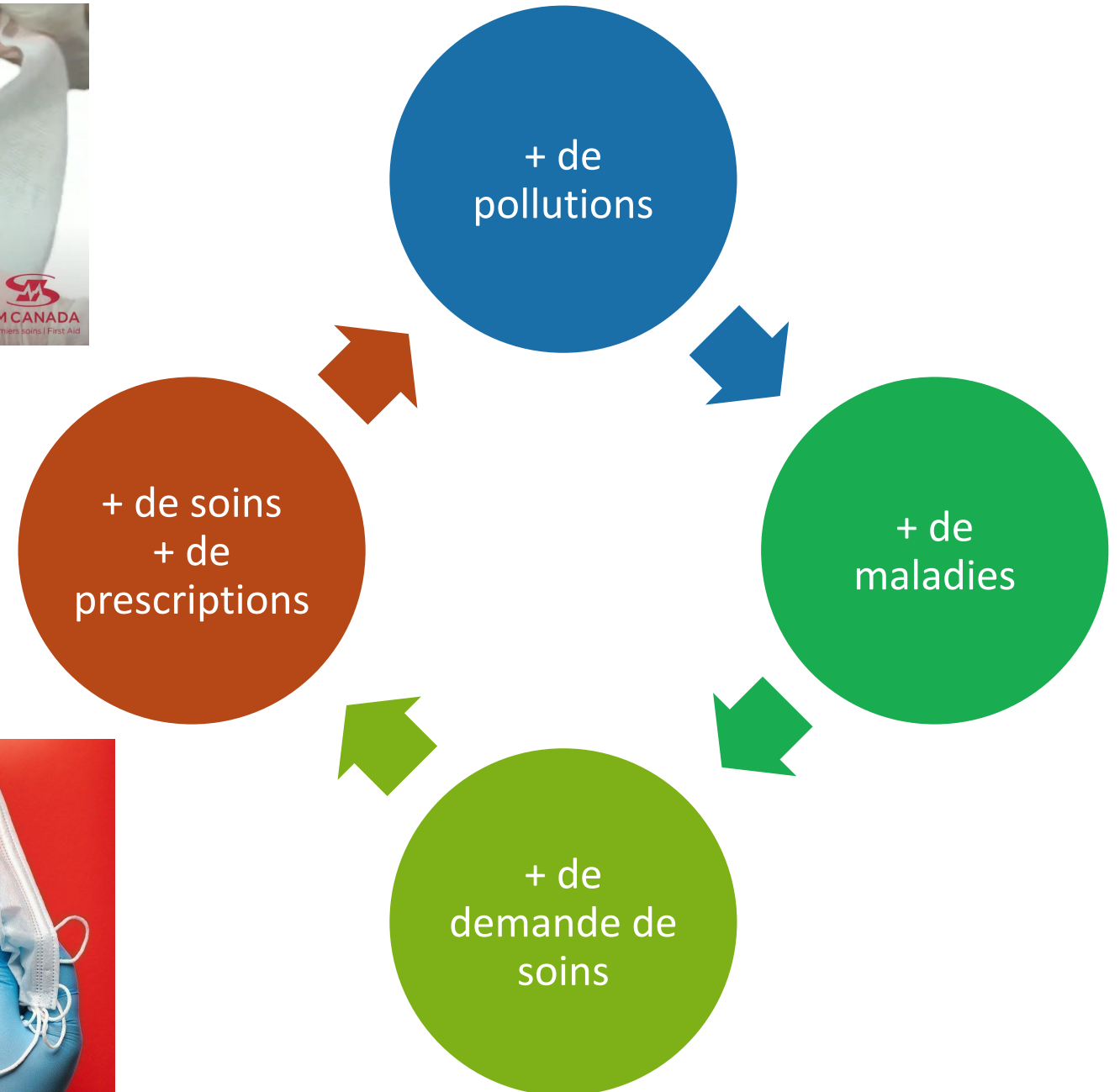


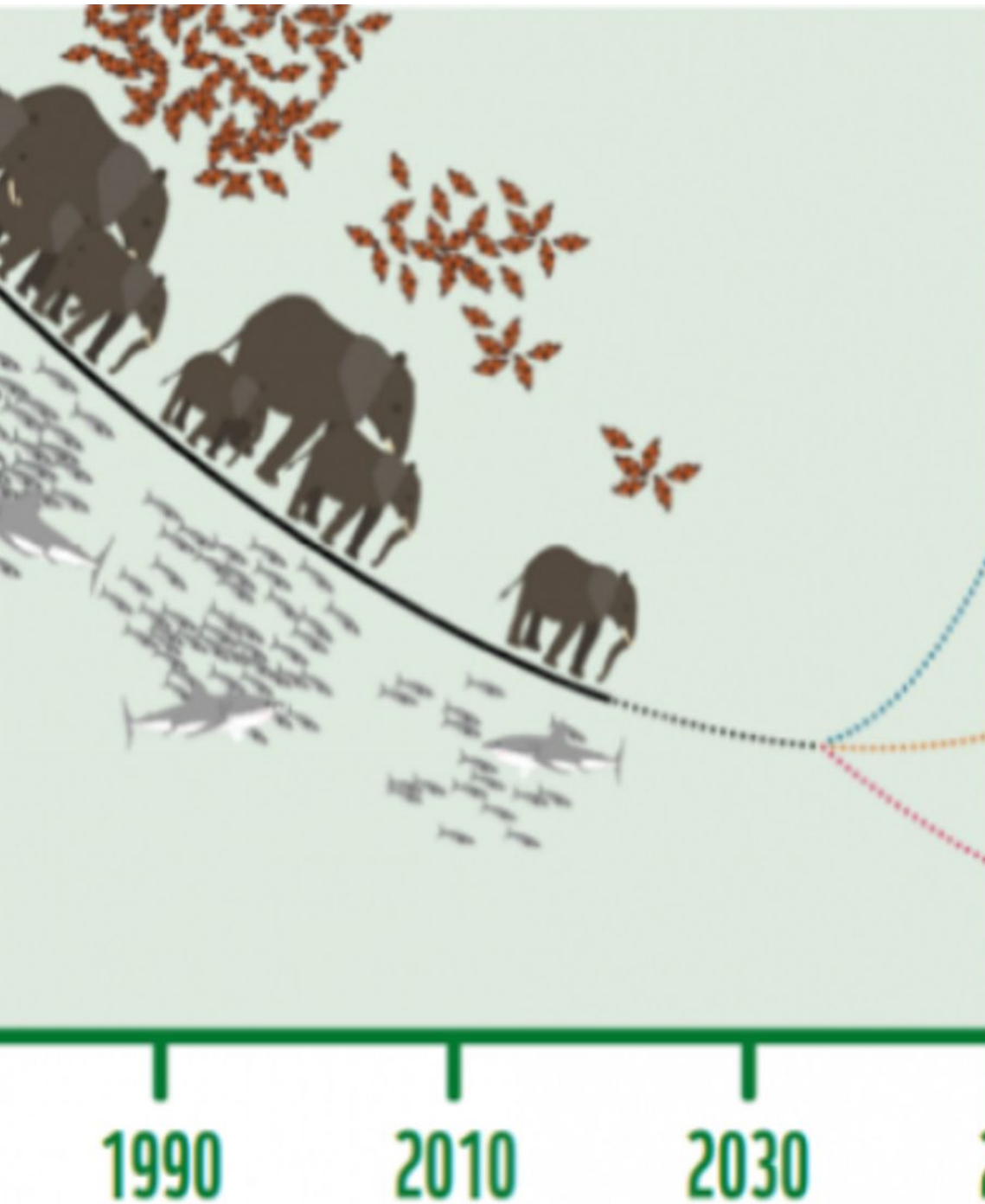
Figure 1. Community consumption of antibacterials for systemic use (ATC group J01), by country, EU/EEA countries, 2020 (expressed as DDD per 1 000 inhabitants per day)



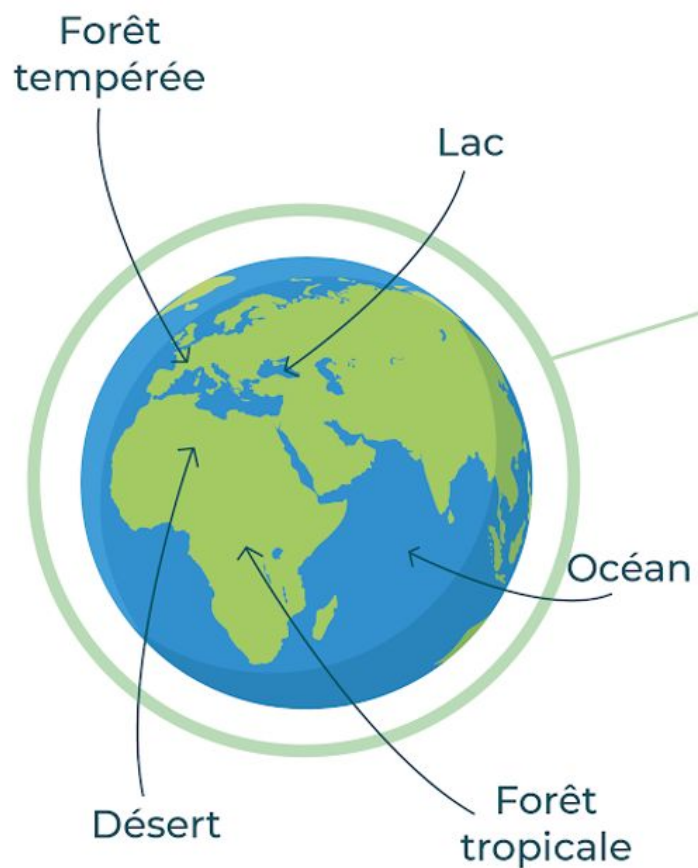


DEHP, a pththalate, is present in common medical devices containing PVC plastics such as tubing, blood and intravenous bags, dialysis equipment used in the manufacturing of disposable and surgical gloves.



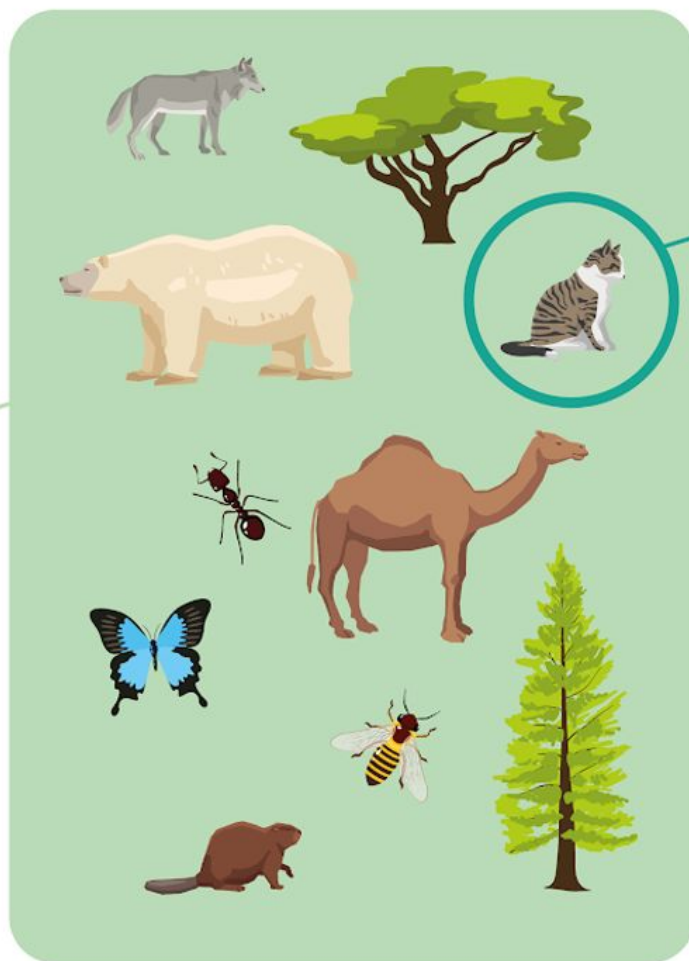


Disparition du vivant
(biodiversité)



1

BIODIVERSITÉ
DES ÉCOSYSTÈMES



2

BIODIVERSITÉ
DES ESPÈCES



3

BIODIVERSITÉ
GÉNÉTIQUE



SAVE 4 PLANET
LA BIODIVERSITÉ
TRÉSOR À PROTÉGER

www.save4planet.com

AVirus
0,2 Gt CArchées
7 Gt CPlantes
450 Gt CBactéries
70 Gt C

Protistes

Champignons

Animaux

BNématodes
0,02 Gt CMollusques
0,2 Gt CAnnélides
0,2 Gt COiseaux
sauvages
0,002 Gt CArthropodes
1 Gt CPoissons
0,7 Gt CMammifères
sauvages
0,007 Gt C

Cnidaires

0,1 Gt C

Bovins,
ovins, porcins
0,1 Gt CÊtres humains
0,06 Gt C

RESEARCH ARTICLE | BIOLOGICAL SCIENCES | 8



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)

May 21, 2018 | 115 (25) 6506-6511 | <https://doi.org/10.1073/pnas.1711842115>

LES CINQ CAUSES MAJEURES DE LA PERTE DE BIODIVERSITÉ

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



CHANGEMENT D'USAGE DES TERRES

L'agriculture, l'urbanisation et le développement d'infrastructures entraînent la destruction et la fragmentation des milieux naturels, altérant les habitats des espèces.



SUREXPLOITATION ET BRACONNAGE

Le prélèvement excessif ou les pratiques illégales de chasse ou de pêche des espèces sauvages, mettent en péril leur reproduction.



CHANGEMENT CLIMATIQUE

La hausse des températures et les phénomènes météorologiques extrêmes modifient les conditions de vie des espèces, les forçant à migrer, à s'adapter ou à disparaître.



POLLUTION

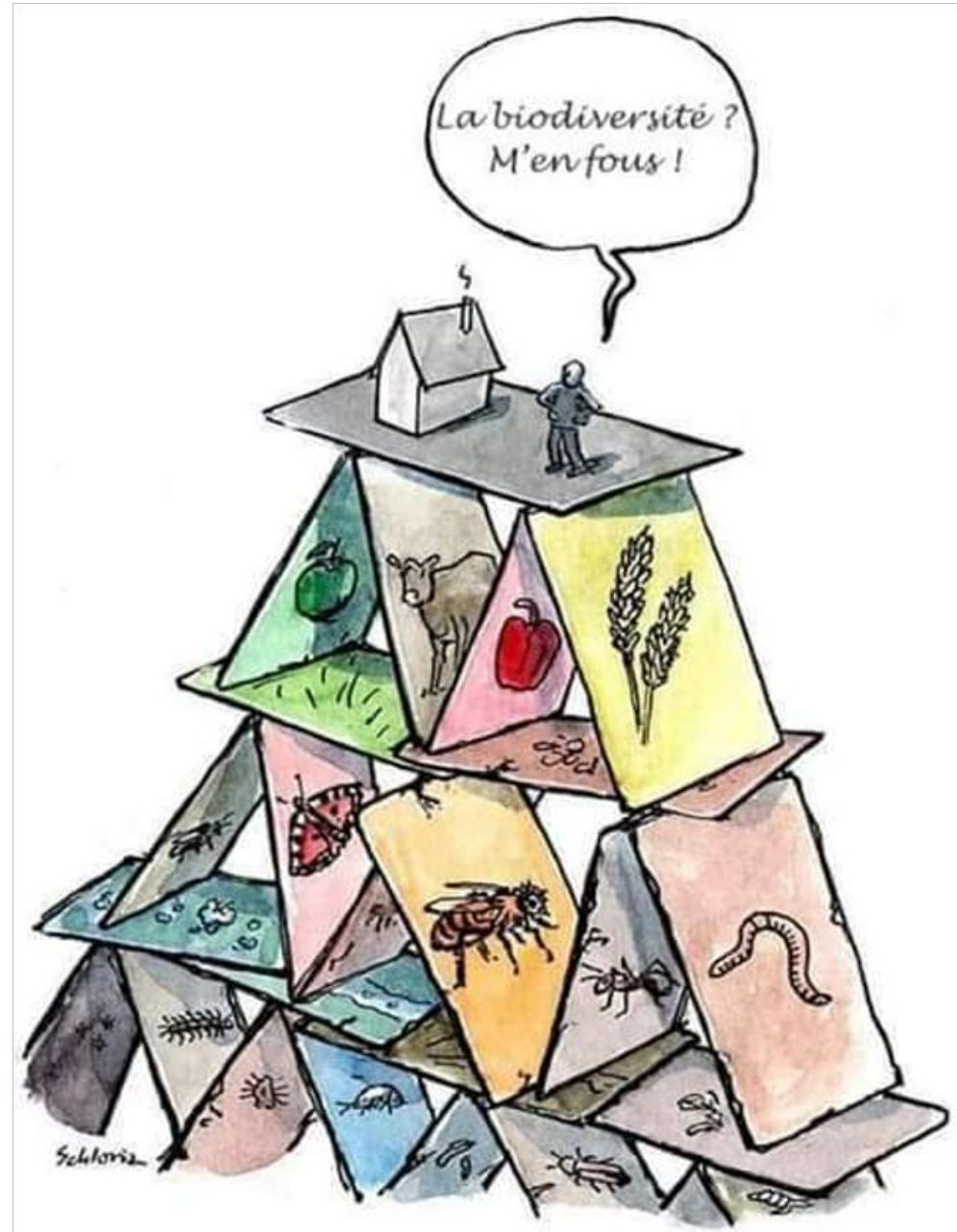
La dégradation de l'air, de l'eau et du sol, par des substances et des nuisances diverses, altèrent le fonctionnement et la santé des écosystèmes et des espèces qu'ils abritent.



ESPÈCES INVASIVES

Les espèces introduites par l'homme, hors de leur aire de répartition naturelle, menacent les espèces locales, soit en accaparant leurs ressources (espace, lumière, nourriture...), soit en devenant leur prédateur direct.





« 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

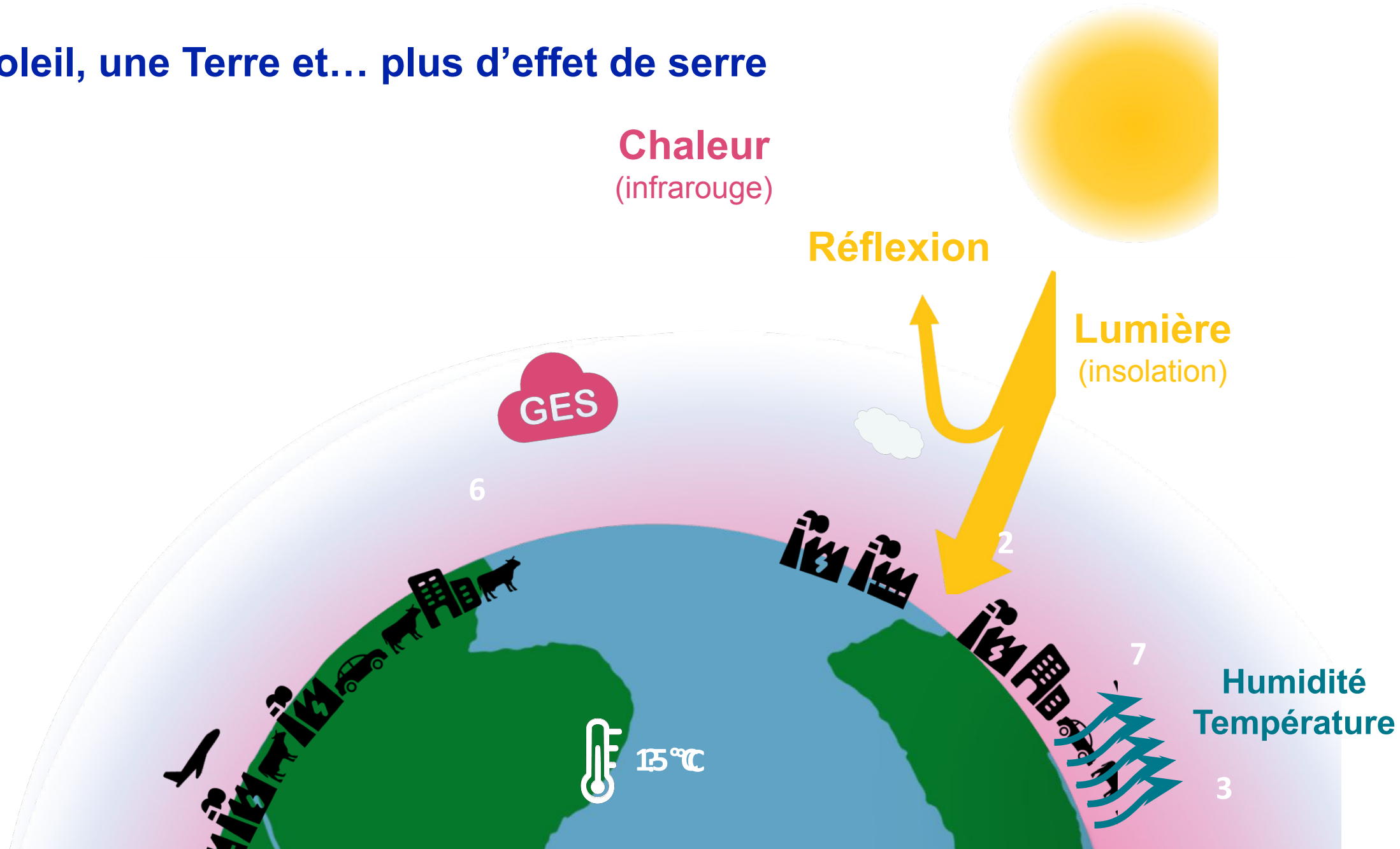
Changement climatique

Limitation

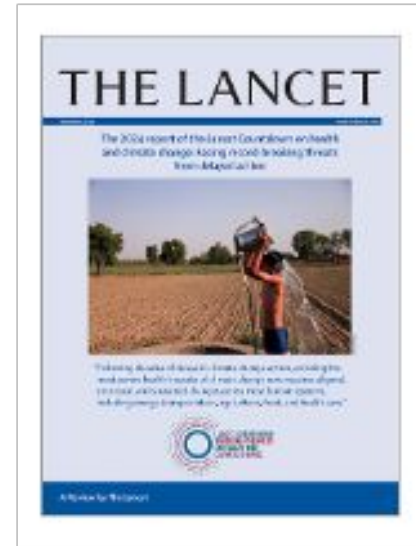
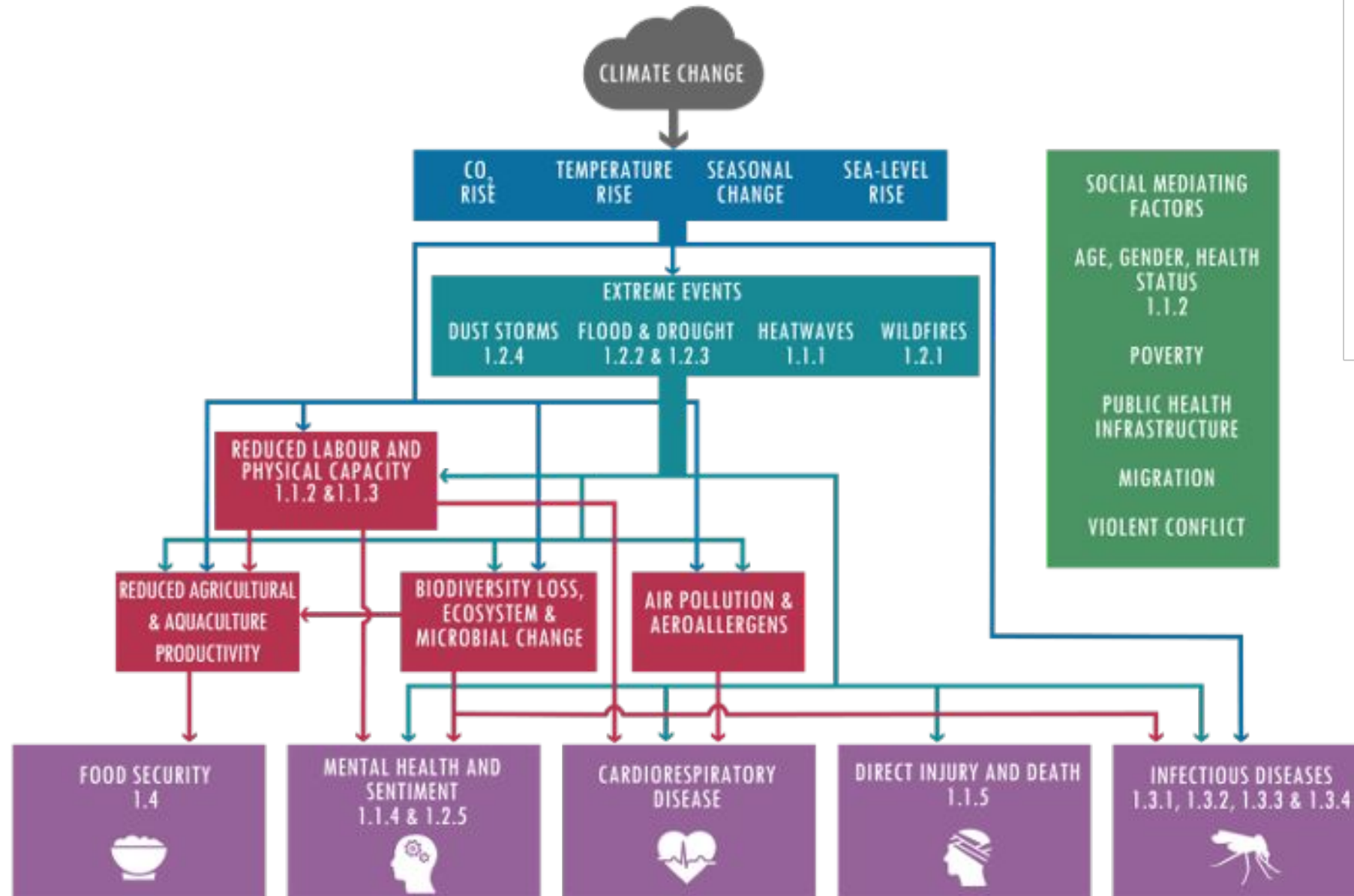
Adaptation



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



INDICATORS OF CLIMATE CHANGE IMPACTS, EXPOSURES, AND VULNERABILITY



CHANGEMENT CLIMATIQUE

VULNÉRABILITÉ

Facteurs de vulnérabilité

- Facteurs démographiques
- Facteurs géographiques
- Facteurs biologiques & facteurs liés à l'état de santé
- Conditions sociopolitiques
- Facteurs socio-économiques

Modes d'exposition

- Événements climatiques extrêmes
- Contraintes thermiques
- Qualité de l'air
- Qualité et quantité de l'eau
- Sécurité et sûreté alimentaire
- Distribution & écologie des vecteurs

Capacité et résilience du système de santé

- Leadership & gouvernance
- Personnel de santé
- Systèmes d'information sur la santé
- Produits et technologies médicaux essentiels
- Prestation de services
- Financement

RISQUES SANITAIRES LIÉS AU CLIMAT

Résultats en matière de santé



Blessures et mortalité dues à des phénomènes météorologiques extrêmes



Maladies liées à la chaleur



Maladies respiratoires



Maladies transmises par l'eau et autres impacts sanitaires liés à l'eau



Zoonoses



Maladies transmises par des vecteurs



Malnutrition et maladies d'origine alimentaire



Maladies non transmissibles (MNT)



Santé mentale et psychosociale

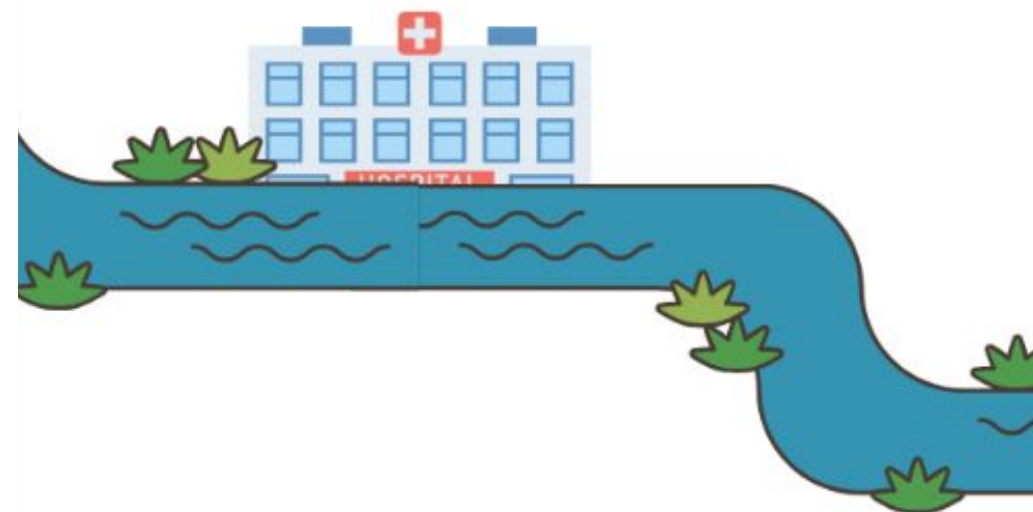
Résultats des systèmes & installations de santé



Impacts sur les établissements de santé



Effets sur les systèmes de santé



Infrastructures de santé et système de santé





Organisation
mondiale de la Santé

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ RÉSILIENTS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE ET ÉCOLOGIQUEMENT VIABLES

ORIENTATIONS DE L'OMS



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.

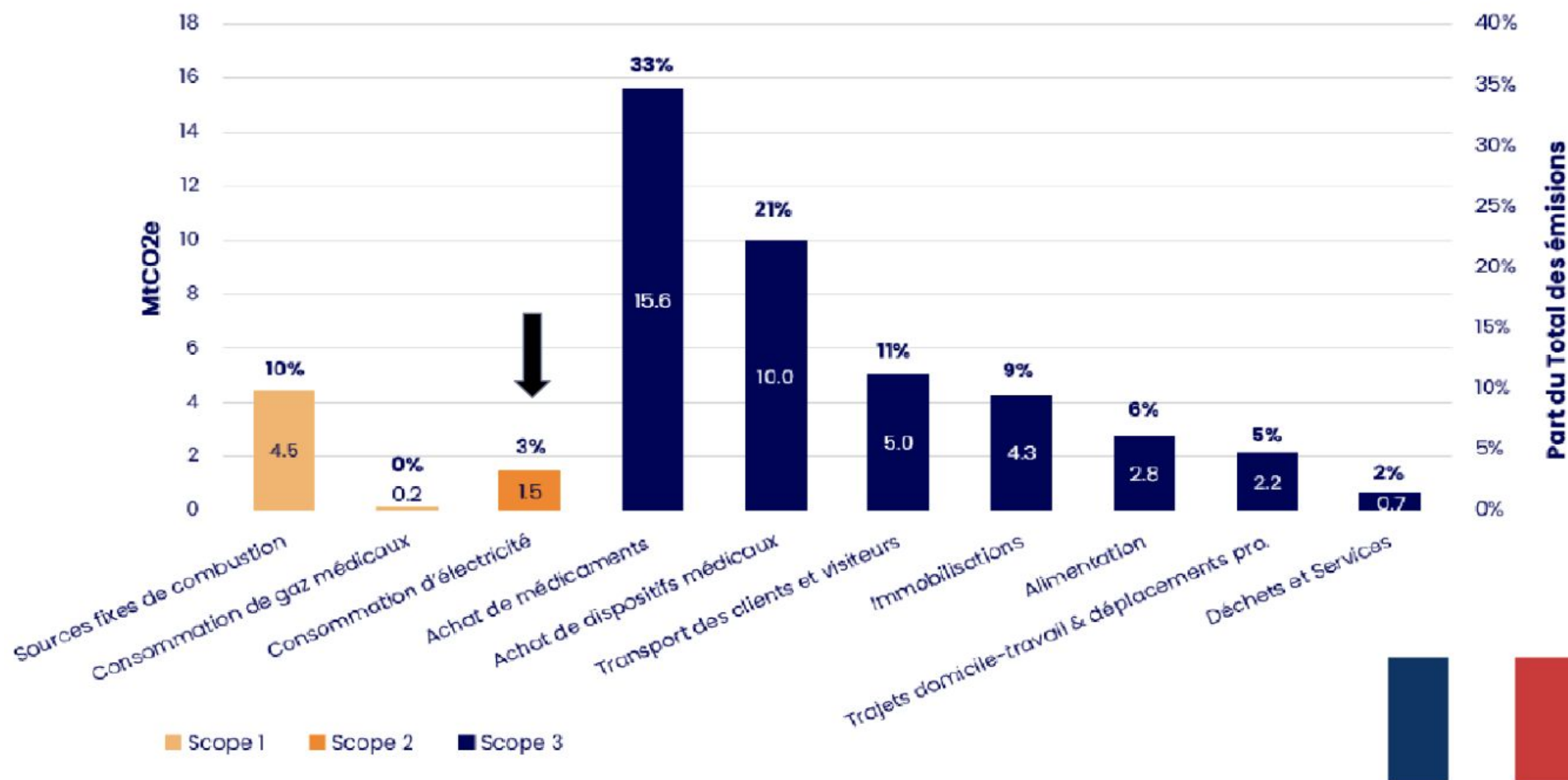
Les émissions du secteur santé

**DÉCARBONER
LA SANTÉ
POUR SOIGNER
DURABLEMENT**

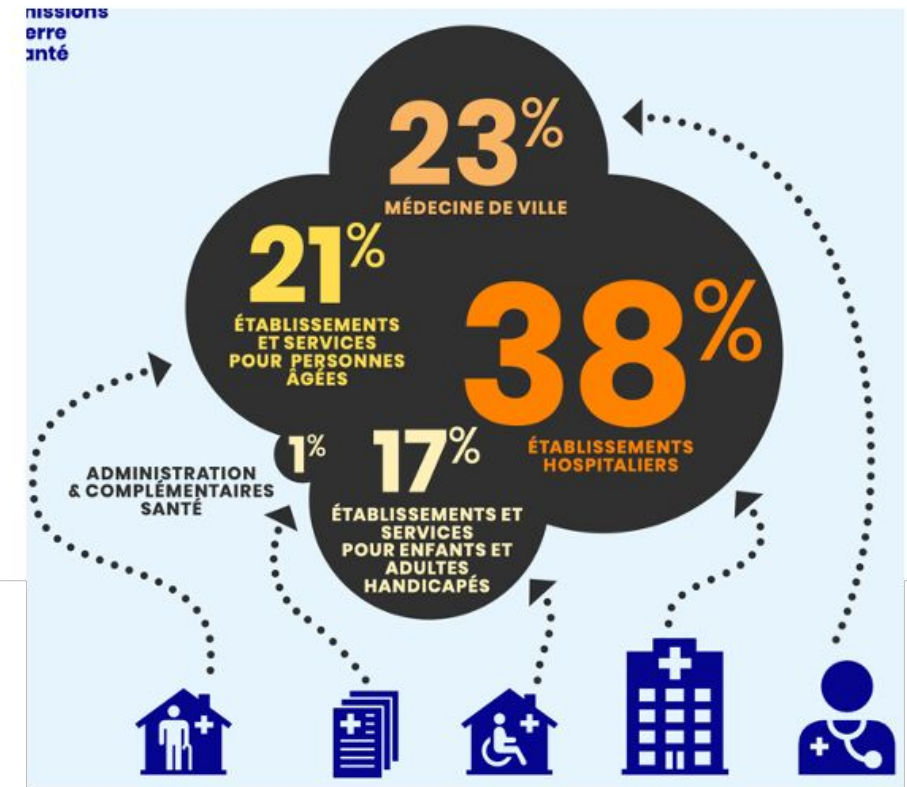
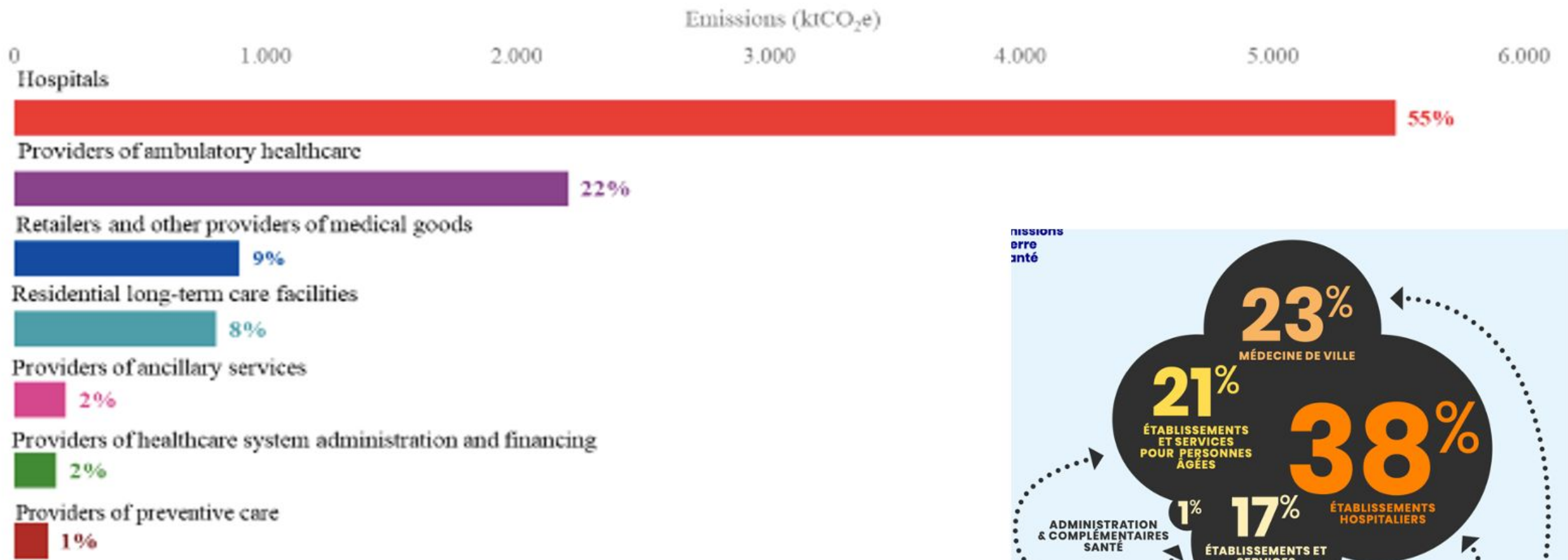
DANS LE CADRE DU
PLAN DE TRANSFORMATION
DE L'ÉCONOMIE FRANÇAISE

THE SHIFT
PROJECT

ENTRÉE - NOVEMBRE 2023



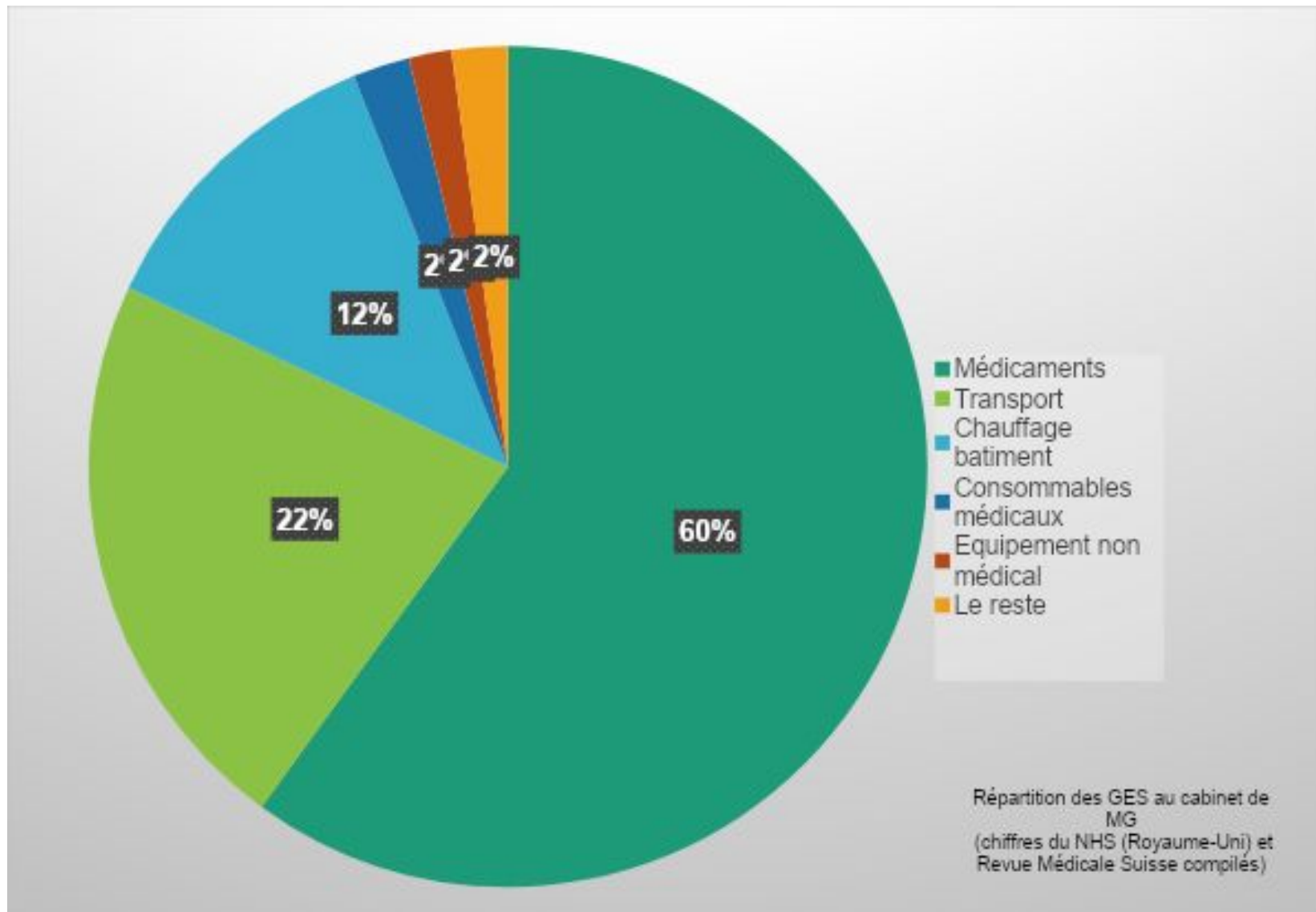
► Les émissions CO2 Belges /kWh sont +/- 6x plus hautes. Poids estimé 15%



Décarboner la santé V2- The Shift Project - 2023

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

L'impact carbone du cabinet de MG



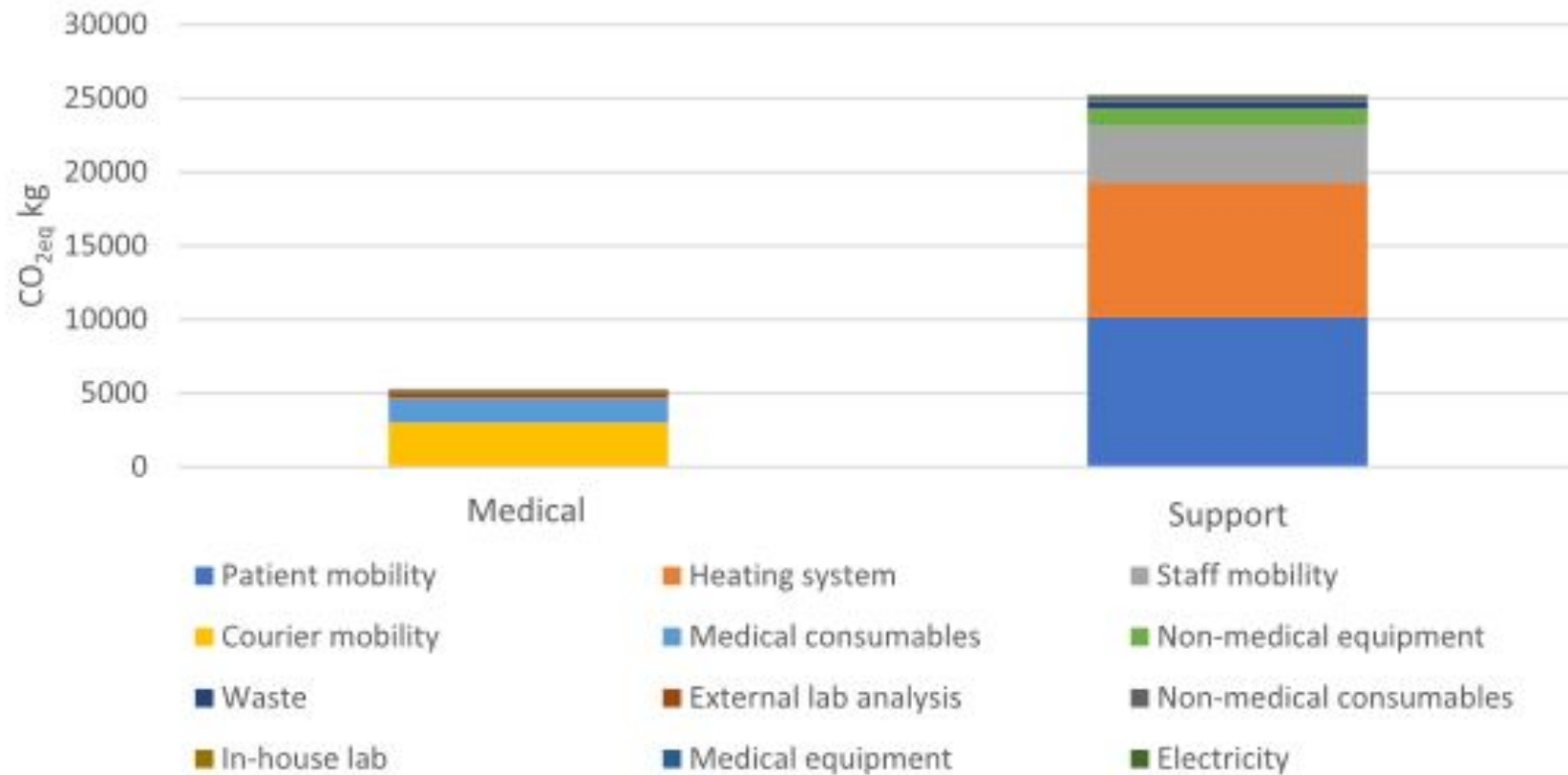


Fig. 1 Yearly carbon footprint of the average practice by linkage with medical activities

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

Plan de présentation

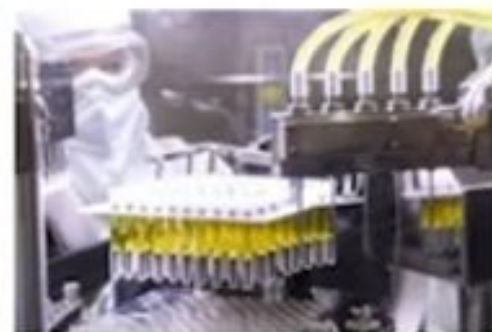
1. Définitions et concepts
2. Liens de causalité et d'impact entre santé & environnement
3. Pourquoi se lancer dans cette démarche qualité?
4. Le cabinet éco-responsable :
 1. Par où commencer ?
 2. Les grands axes
 3. Recommandations prioritaires
5. Ressources pour aller plus loin & programme "Santé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

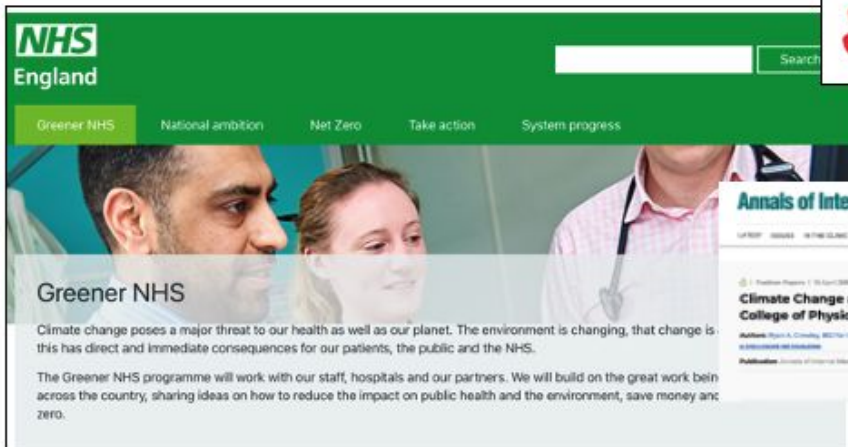
1 – Mettre en œuvre l'Accord de Paris et abandonner plus rapidement, progressivement, les combustibles fossiles afin de préserver un avenir viable pour l'humanité et de sauver chaque année un million de vies de la pollution de l'air ;

2 – Bâti 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



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



Feuille de route santé-environnement

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

Novembre 2023

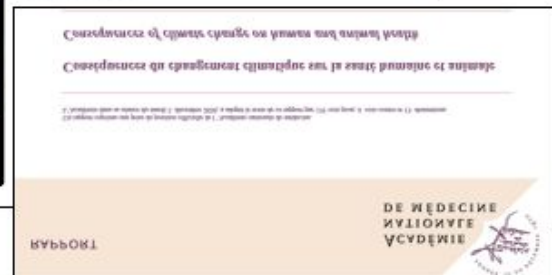


DÉCARBONER LA SANTÉ POUR SOIGNER DURABLEMENT

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



RAPPORT FINAL - NOVEMBRE 2021



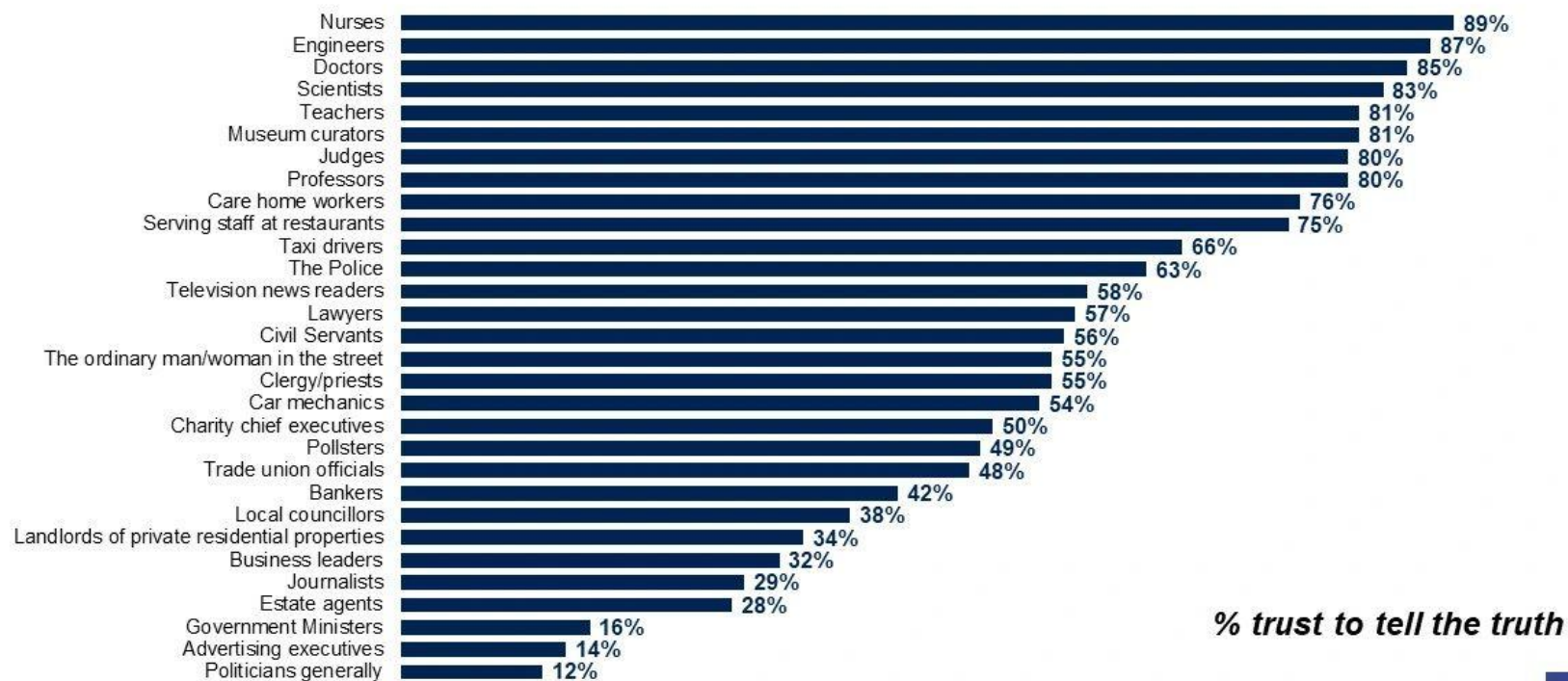
Médecin = Role model



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"



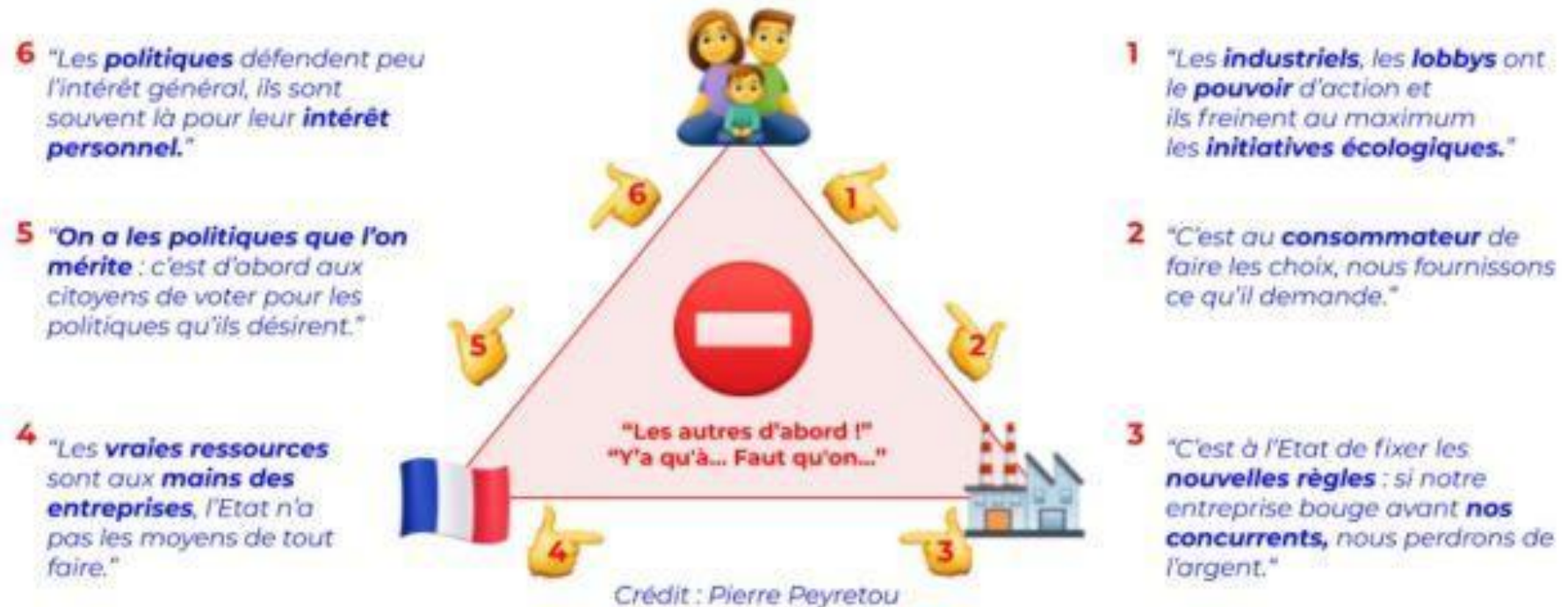


Par où commencer ?

Facteur humain

CLIMAT : DÉPASSER LE TRIANGLE DE L'INACTION

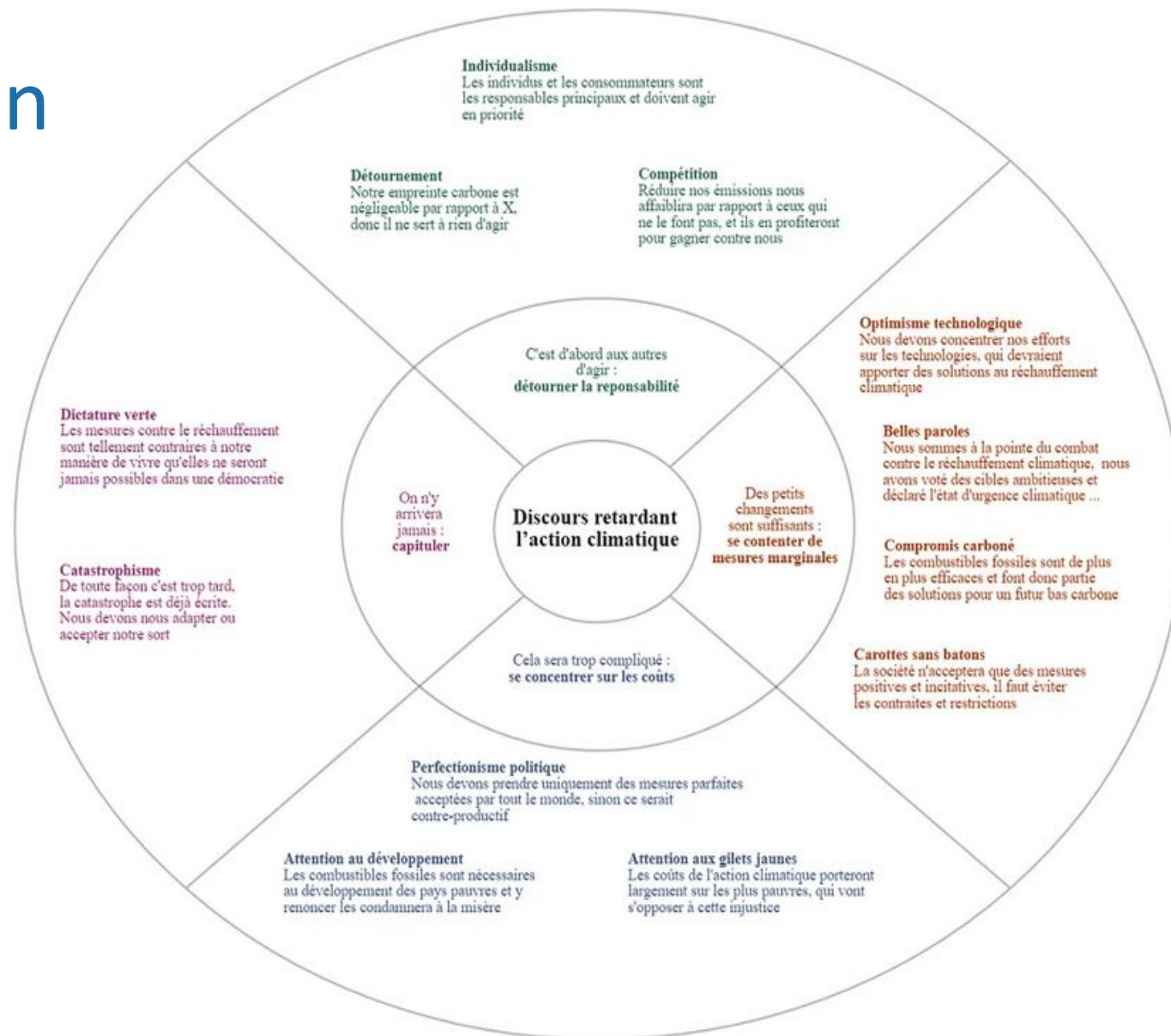
ATTRIBUER LA RESPONSABILITÉ AUX AUTRES NE PERMET PAS L'ACTION



Les discours de l'inaction



Se concentrer sur les coûts



Traduction : @EmmPont & @BonPoteofficiel

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



Capituler



Détourner la responsabilité



Se focaliser sur des mesures marginales ou contre-productives



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

Cycle de proshaska



ÉTAPES DU CHANGEMENT (KÜBLER ROSS)



@BLOCULUS

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

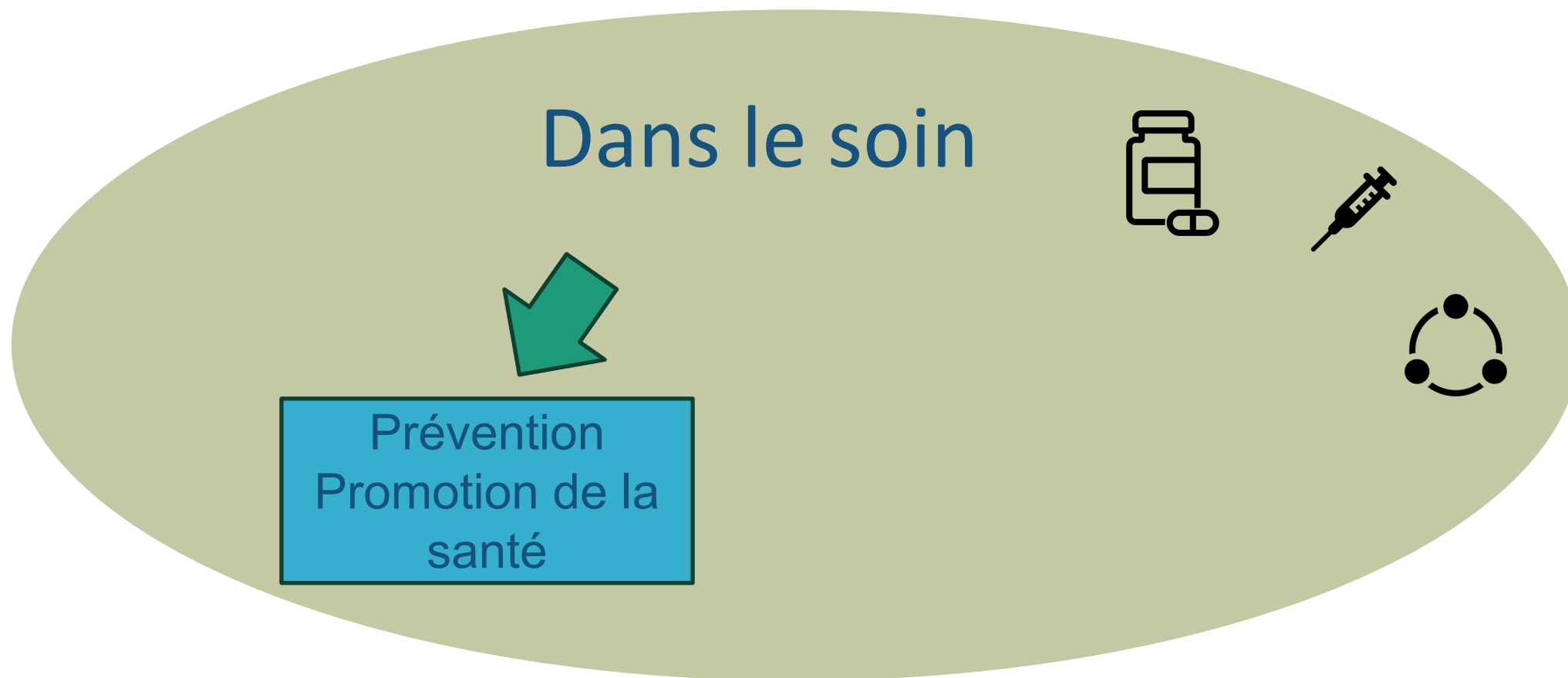


Prévention
Promotion de la
santé

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

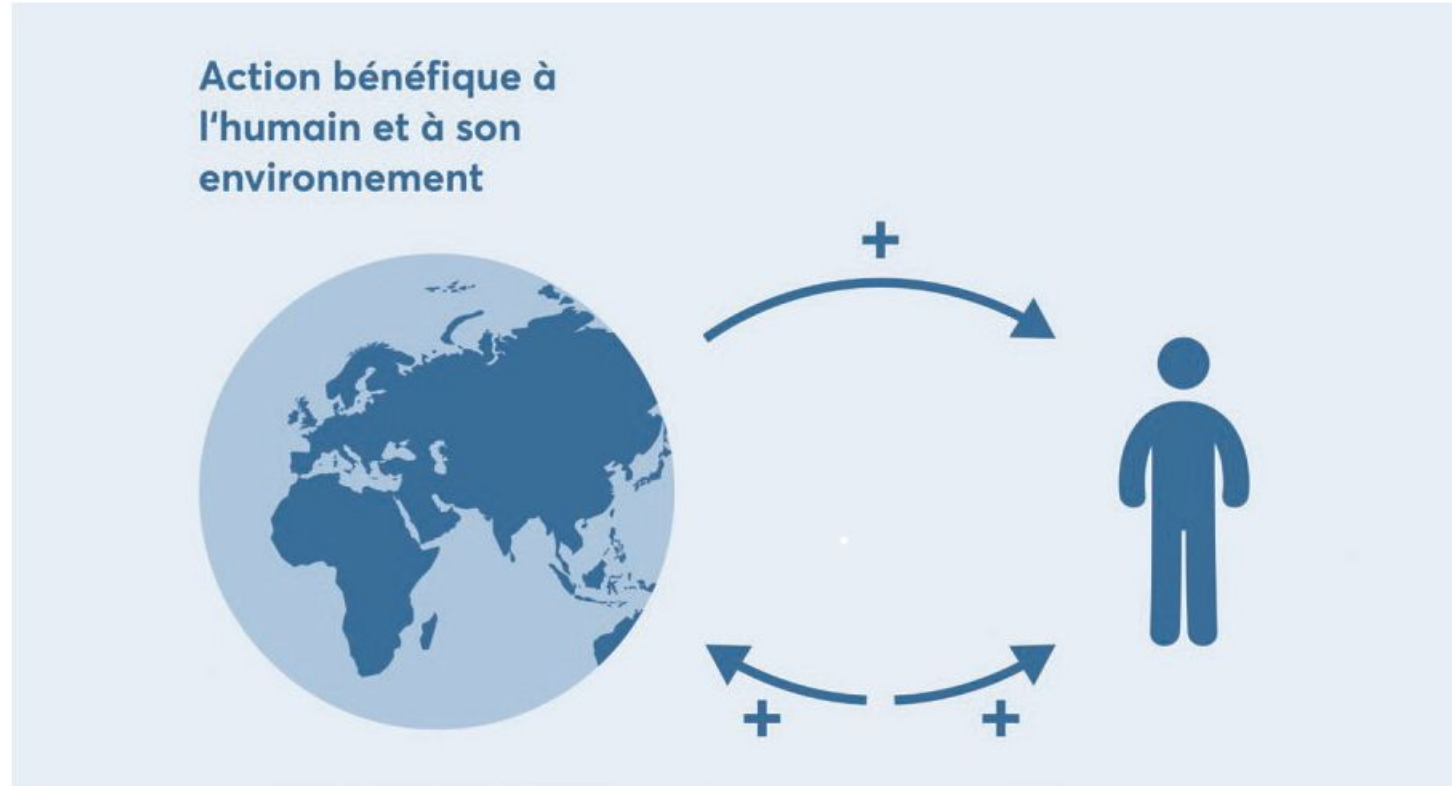




Figure 1: Concept schématique des co-bénéfices santé-environnement (source: ASSM).

Co-bénéfices : Exemples

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

QUALITÉ DE L'ALIMENTATION

Notre assiette a un impact considérable sur la planète et sur notre santé. À l'échelle mondiale, 30 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) sont attribuables à notre alimentation.¹ Réduire la consommation de produits d'origine animale est crucial, car cette catégorie représente près de la moitié des émissions alimentaires de GES en Suisse. Parmi les autres mesures utiles : opter pour des aliments locaux et de saison² ou encore privilégier une alimentation biologique.

Les végétaux

Riches en **fer** : légumineuses, céréales complètes, oléagineux, légumes verts.

Riches en **calcium** : soja, amandes, haricots blancs, choux, figues séchées.³

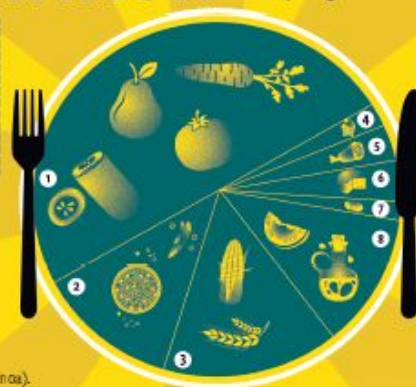
Fruits et légumes¹

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, maïs, patate douce).

Graisses saturées⁸

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

Privilégier des graisses insaturées (par ex. huile d'olive, colza, 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 APORTE ?⁴

- ✓ Diminution du risque d'obésité (IMC^{*} < 1,4 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 saturées^{*}
- ✓ Diminution de 59% du risque de diabète grâce à une alimentation globalement moins riche en calories et à l'effet protecteur des fibres^{*}

AVANTAGES POUR LA PLANÈTE

Biodiversité (vs déforestation, pesticides)

Émission de gaz à effet de serre (vs N₂O dû aux engrais, méthane lié aux ruminants)

Utilisation d'eau (par ex. élevage, surtout bovin)



LA PRESCRIPTION DURABLE

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

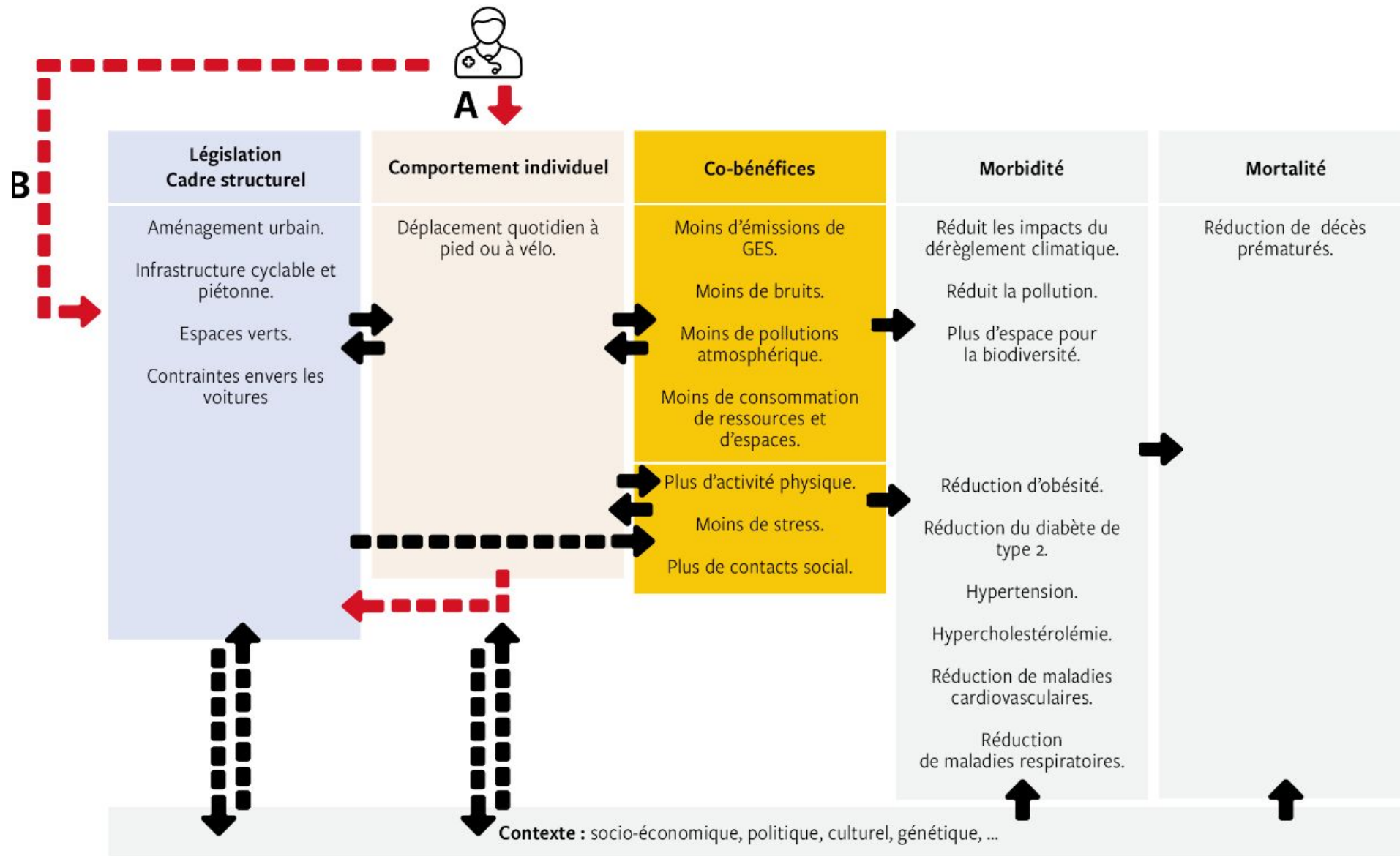
Quand aborder la question de la qualité de l'alimentation ?

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

* IMC = poids (kg) / taille (m)²

<p>Transport</p> <p>Favoriser une mobilité active : Déplacements à pied ou à vélo</p>	<p>Plus d'activité physique Moins de stress Plus de contact social</p>  <p>Bénéfices pour la santé mentale Réduction</p> <ul style="list-style-type: none"> - de l'obésité - du diabète de type 2 - de l'hypertension - de l'hypercholestérolémie - des maladies cardiovasculaires - des maladies respiratoires 	<p>Moins de GES Moins de bruit Moins de pollution atmosphérique Moins de fragmentation des habitats naturels</p>  <p>Réduit les impacts du dérèglement climatique Réduit la pollution Préservation de la biodiversité</p>
---	---	--

Promotion de la mobilité active



MOBILITÉ ACTIVE

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

Proportion de mobilité encouragée pour respecter l'environnement



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 prématurés 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



Réduction de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires et ostéoarticulaires

mais aussi de leurs complications.^{2,4}



Réduction des maladies respiratoires

La pollution de l'air nuit gravement à la santé, surtout aux deux extrêmes de la vie. Les études montrent que la pratique de la mobilité active, même dans un environnement pollué, apporte un bénéfice supérieur pour la santé.^{3,5}



Réduction du bruit

Impact positif sur le stress, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que sur le développement cognitif et attentionnel de l'enfant.^{2,4}



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.^{3,5}



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 prématurée de 24 %.⁸

Réduction de l'émission des gaz à effet de serre

40 % des émissions directes nationales de gaz à effet de serre sont dues aux transports motorisés.^{2,9} 60 % de nos déplacements font moins de 5 km et 80 % moins de 10-15 km.²



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.

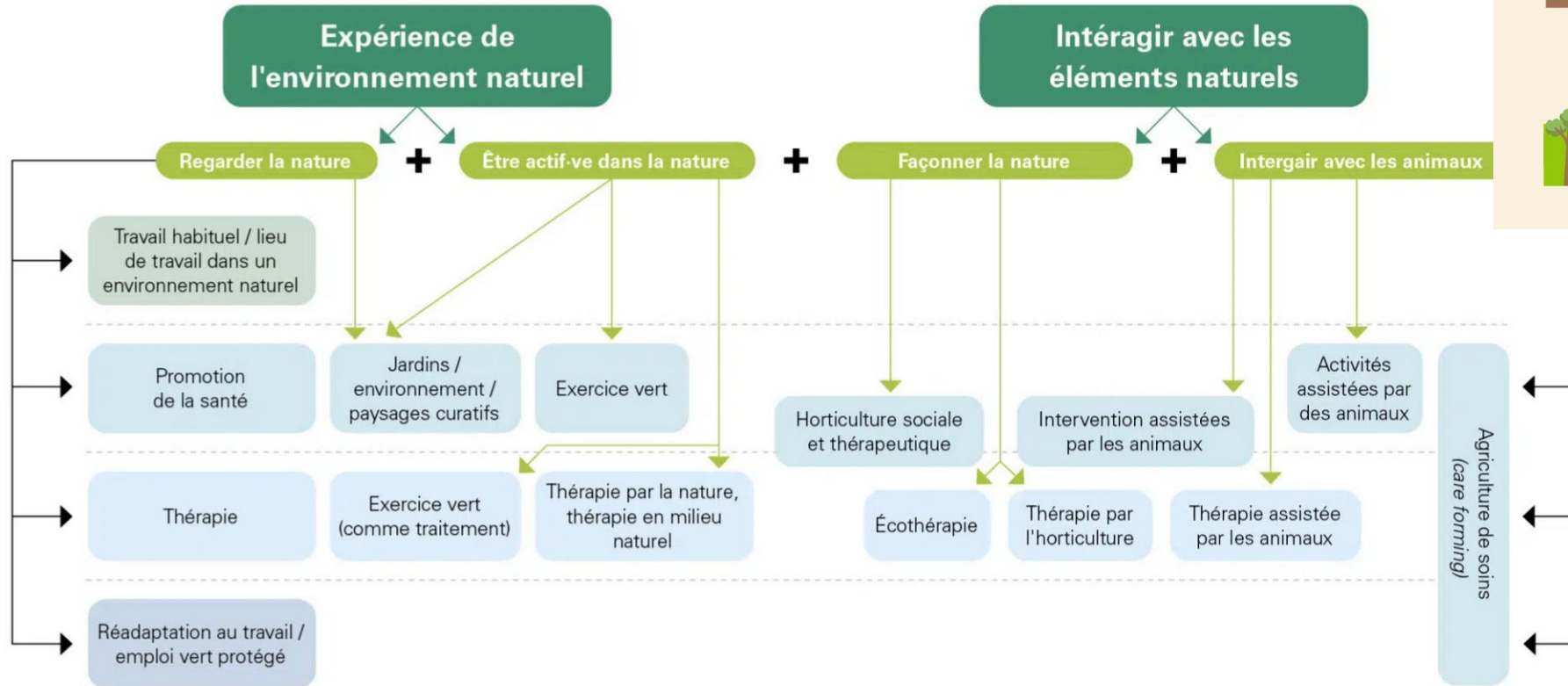
Quand aborder la question de la mobilité durable ?

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.



<p>Contact avec la nature</p> <p>Activité physique en extérieur</p> <p>Participation à des activités de conservation</p> <p>Jardinage</p> <p>Contact avec des animaux</p>	<p>Plus d'activité physique</p> <p>Réduction du stress</p> <p>Plus de contact social</p> <p>Exposition au soleil</p> <p>Contact avec la biodiversité microbienne</p> <p>Consommation de produits non transformés, fruits et légumes</p>  <p>Bénéfices pour la santé mentale</p> <p>Réduction</p> <ul style="list-style-type: none"> - de l'obésité - du diabète de type 2 - de l'hypertension - de l'hypercholestérolémie - des maladies cardiovasculaires - des maladies respiratoires 	<p>Préservation des espaces naturels/verts</p> <p>Favorise une attention à la biodiversité/ une autre relation à la nature</p>  <p>Réduction des impacts de la perte de biodiversité</p>
--	---	---

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



LA RÈGLE DES 3-30-300

3 ARBRES



300 MÈTRES



30%

GREENPEACE

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

En Europe, 75 % de la population vit en milieu urbain et est peu en contact avec la nature. Or, on reconnaît de plus en plus que ceci contribue à une augmentation des maladies et que, à l'inverse, le temps passé près des espaces verts et de la biodiversité a un effet bénéfique sur la santé.

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 mm-Hg 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 ou 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)

Différentes 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 immunitaire 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 ?

Notamment 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, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. *Lancet Planet Health* 2023; 7: e319-28.

² Senn N, Galie M, del Rio Carral M, Gonzalez Holguera J (éds). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Édition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Le chapitre 34 « Co-bénéfices pour la santé du contact avec la nature » (Gonzalez Holguera J et Senn N) contient un très grand nombre de références.

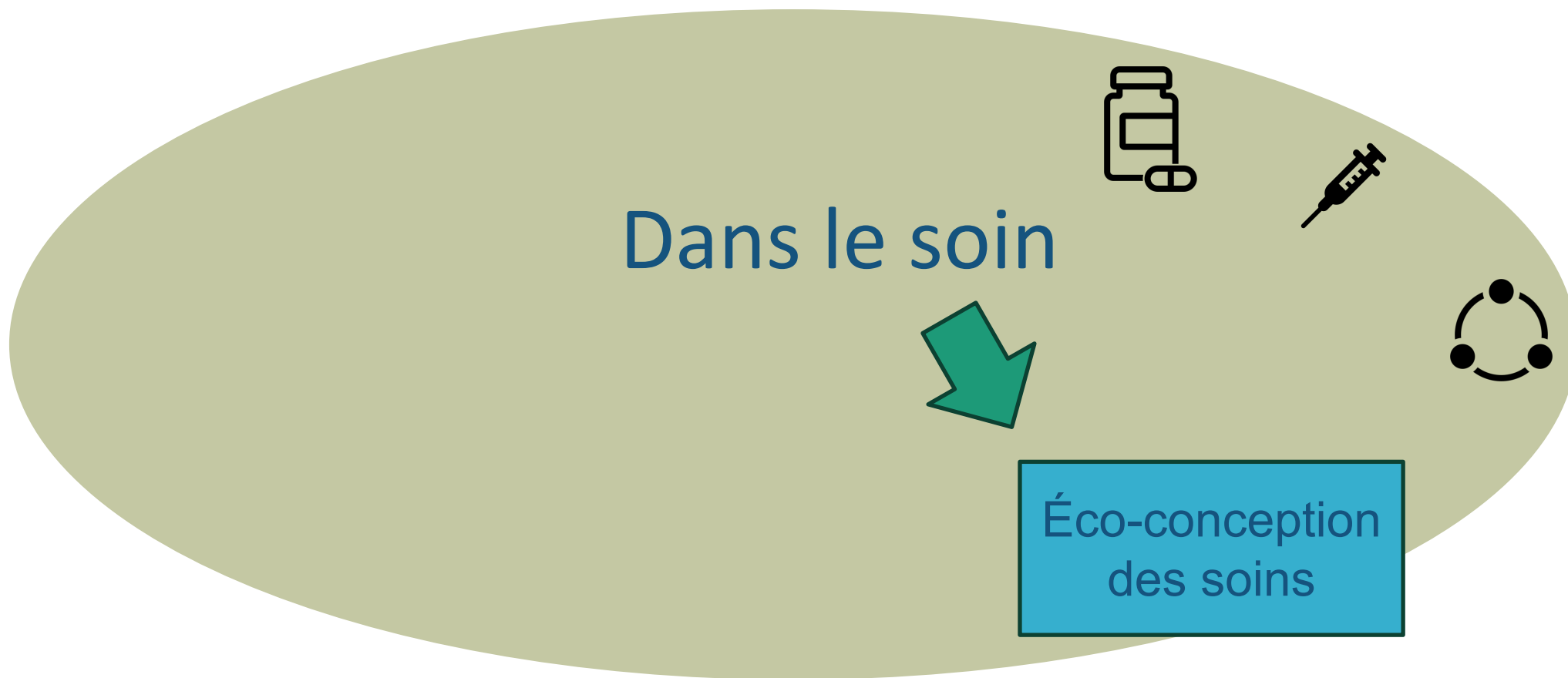
³ Caoimhe Twigg, Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research* 2016; 146: 638-651.

⁴ Rodland M, et al. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Sci Adv* 2020; 6: eabb2578.

⁵ Rojas-Rueda D, Kruyenhuysen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudd P. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lancet Planet Health* 2019 Nov; 3(11): e469-0477. Erratum in: *Lancet Planet Health* 202, Aug5(8):e504.



Axe 1 : Dans le soin



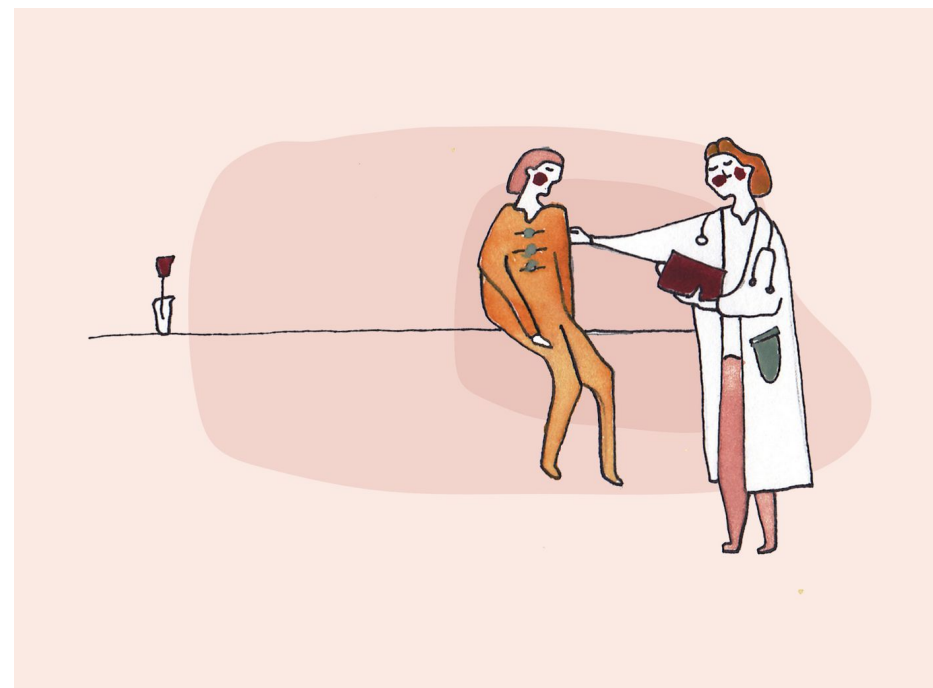
Dans le soin, pilier 2 :

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 eco responsable

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 ?

Références et outils sur cmg.fr/prescription-ecoresponsable/



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 certaines 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.



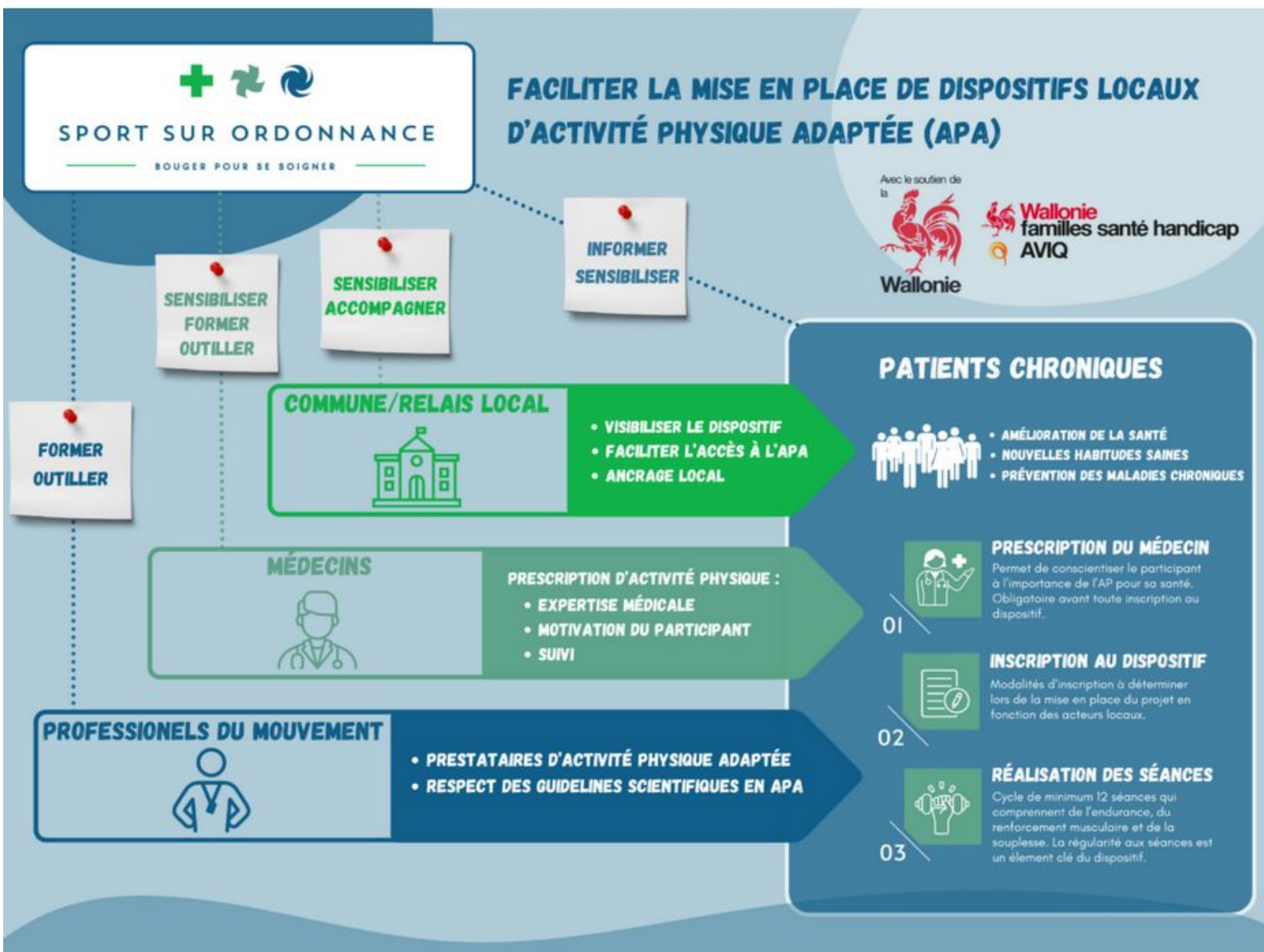
Socialisation et Santé Communautaire

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



<p>1.75560.10.003</p>	<p>Nom et prénom du prescripteur</p> <p>CLEEREN Sébastien</p>
<p>A REMPLIR PAR LE PRESCRIPTEUR:</p> <p>nom et prénom du bénéficiaire: <u>Malade de son mode de vie</u></p>	
<p>Reservé à la vignette du conditionnement</p>	<p>R/ La moitié de l'annexe composée de légumes et fruits, des légumineuses en remplacement de certaines portions de protéines animales et une portion de fruits à coque. Tous les jours.</p>
<p>Cachet du prescripteur:</p> <p>Dr. Cleeren Sébastien</p> <p>1.75560.10.003</p> <p>ESPACE MÉDICAL WATERLOO</p>	<p>Date et signature du prescripteur:</p> <p><u>2024/5/25</u></p>

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/>

 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

 **Therra**
La santé au coeur de la nature

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



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 ?



choisiravecsoin.org



Puis-je prescrire
MOINS ?

- Revue de médication
- Organiser le déprescription



- STOPP/START
 - BUM avec le pharmacien
 - Algorithmes de déprescription 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

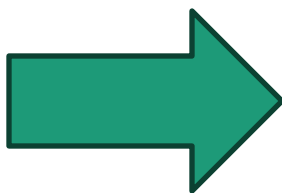
La majorité des personnes n'est pas opposée à une diminution de leur ordonnance, pour peu qu'elle soit initiée par leur médecin traitant*. Le dialogue peut être suscité par des affiches sur les dangers de la surprescription*. Amorcée dès la primo prescription, la déprescription en est facilitée.

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
MIEUX ?



Limitier 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	HFC 227ea**
370 GWP* ²	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

CARBON FOOTPRINTS



Ventolin HFA MDI
28.26 kg CO₂e⁶



Ventolin Diskus DPI
0.58 kg CO₂e⁶



Combivent Respimat SMI**
0.78 kg CO₂e^{6,7}

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.^{8,10}

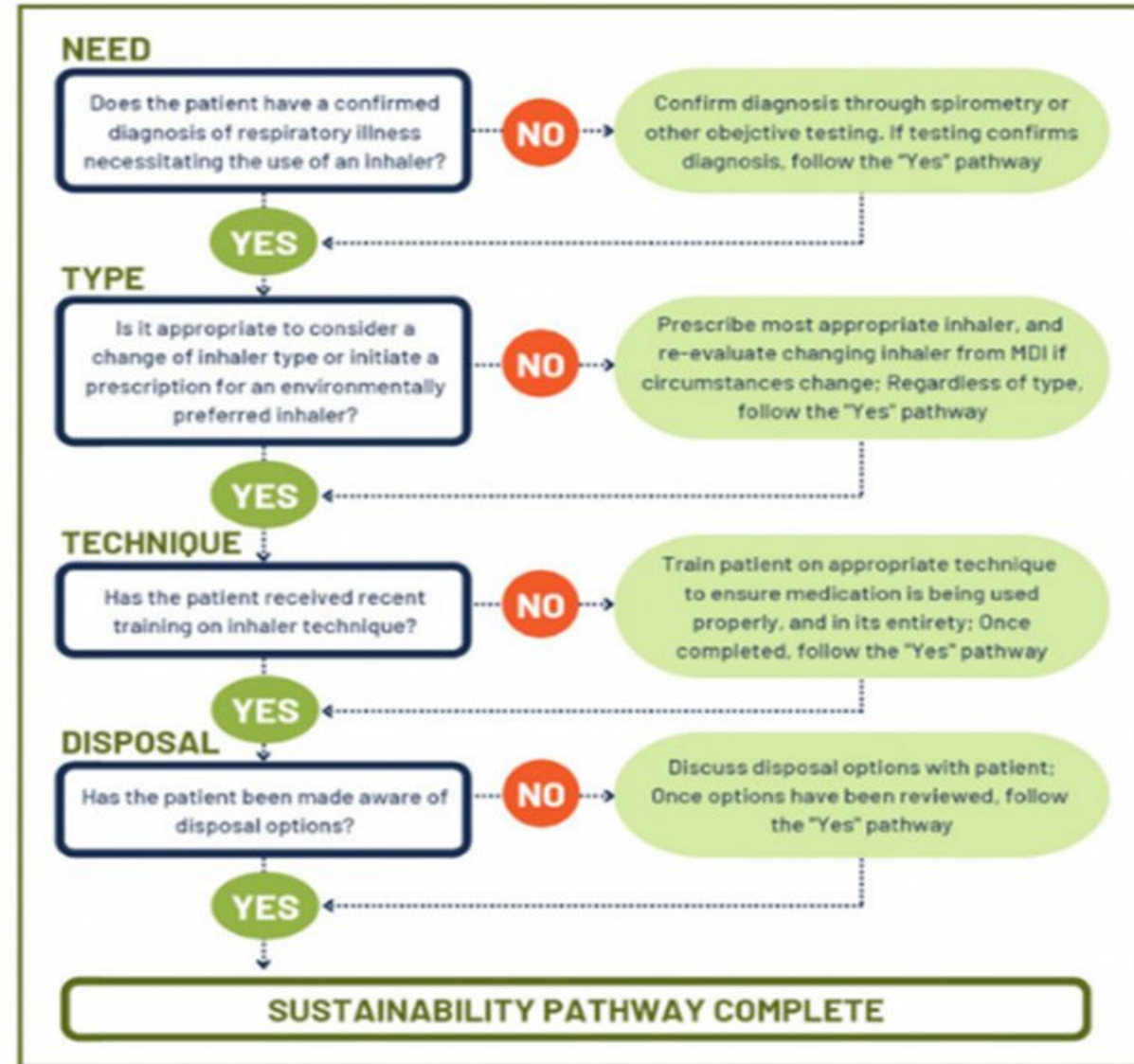


2

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

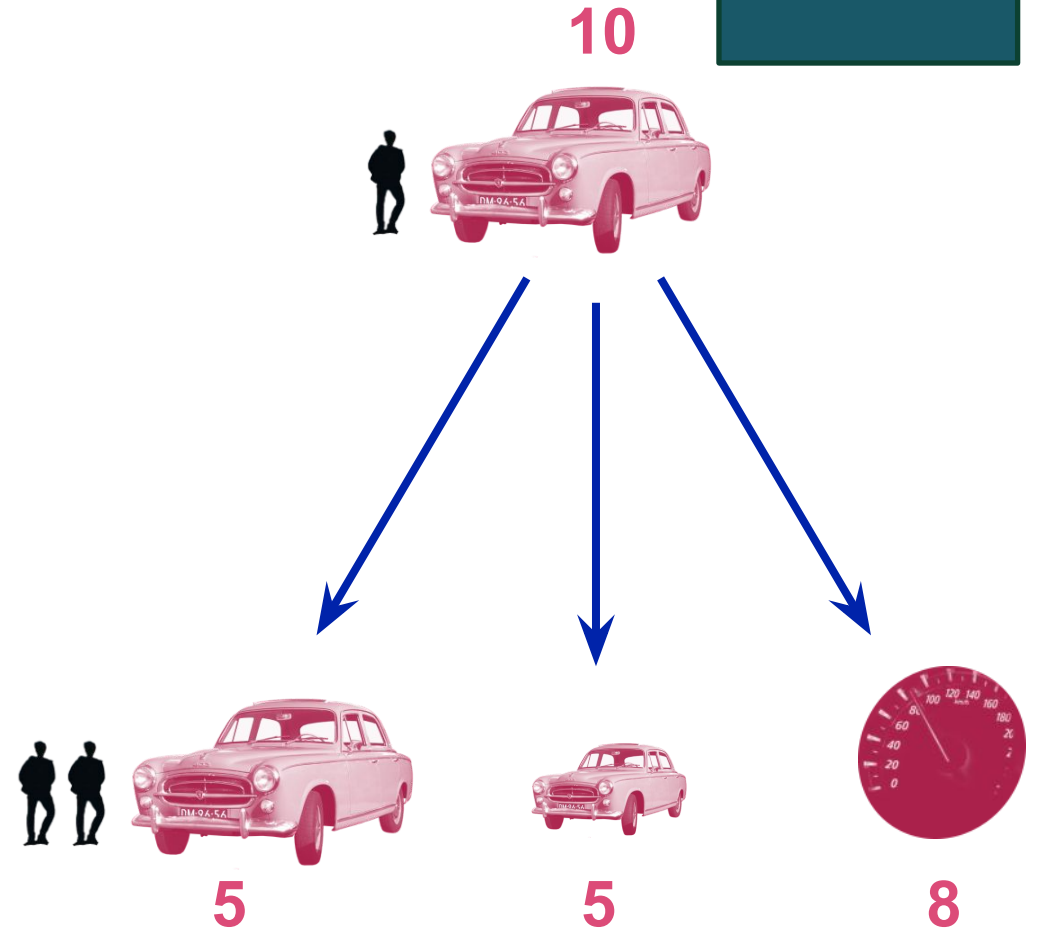
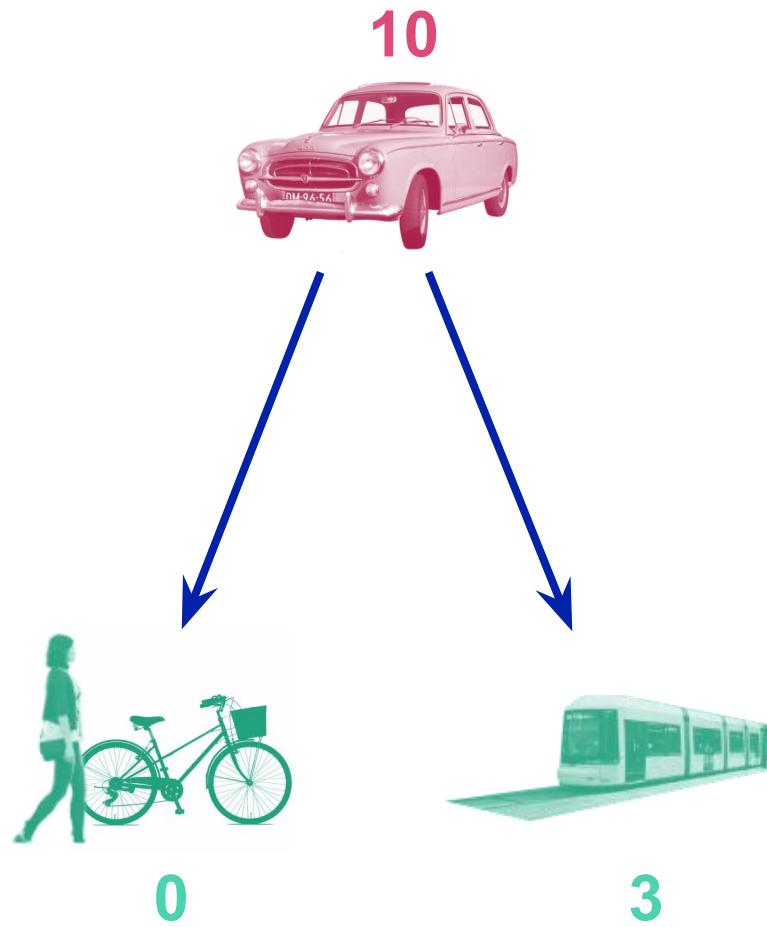


A l'échelle du cabinet, les exemples inspirants peuvent être :

- Venir avec son lunch sans viande
- Organiser les repas d'équipe végété, 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

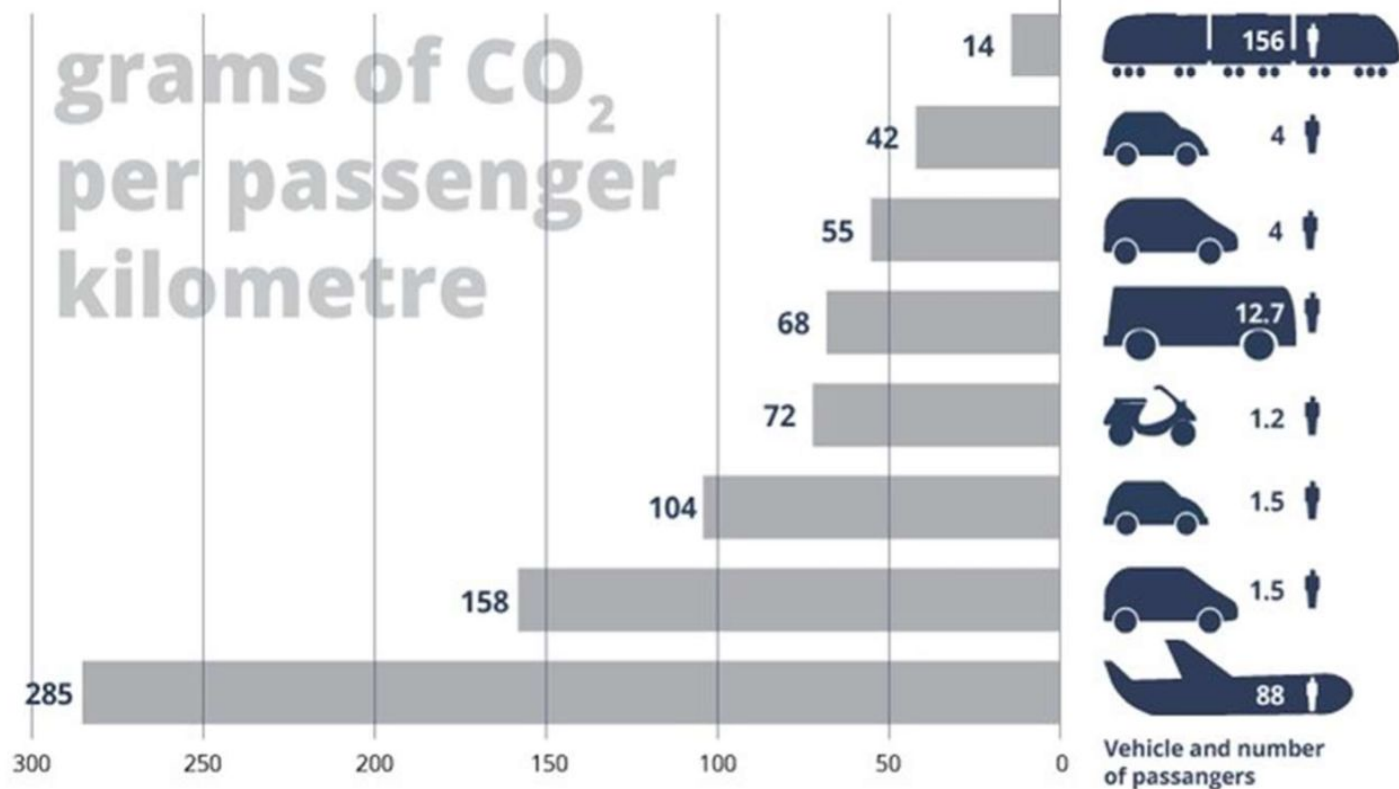
Les actions inspirantes à l'échelle du cabinet médical :



- 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



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

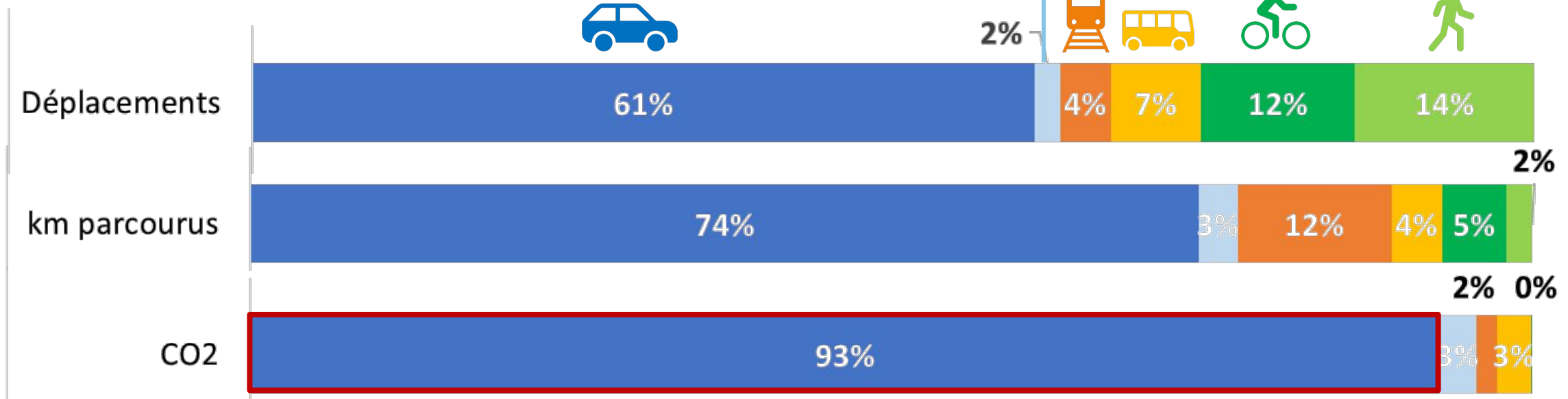
Impact direct du **covoiturage** surtout pour trajets courts et récurrents

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

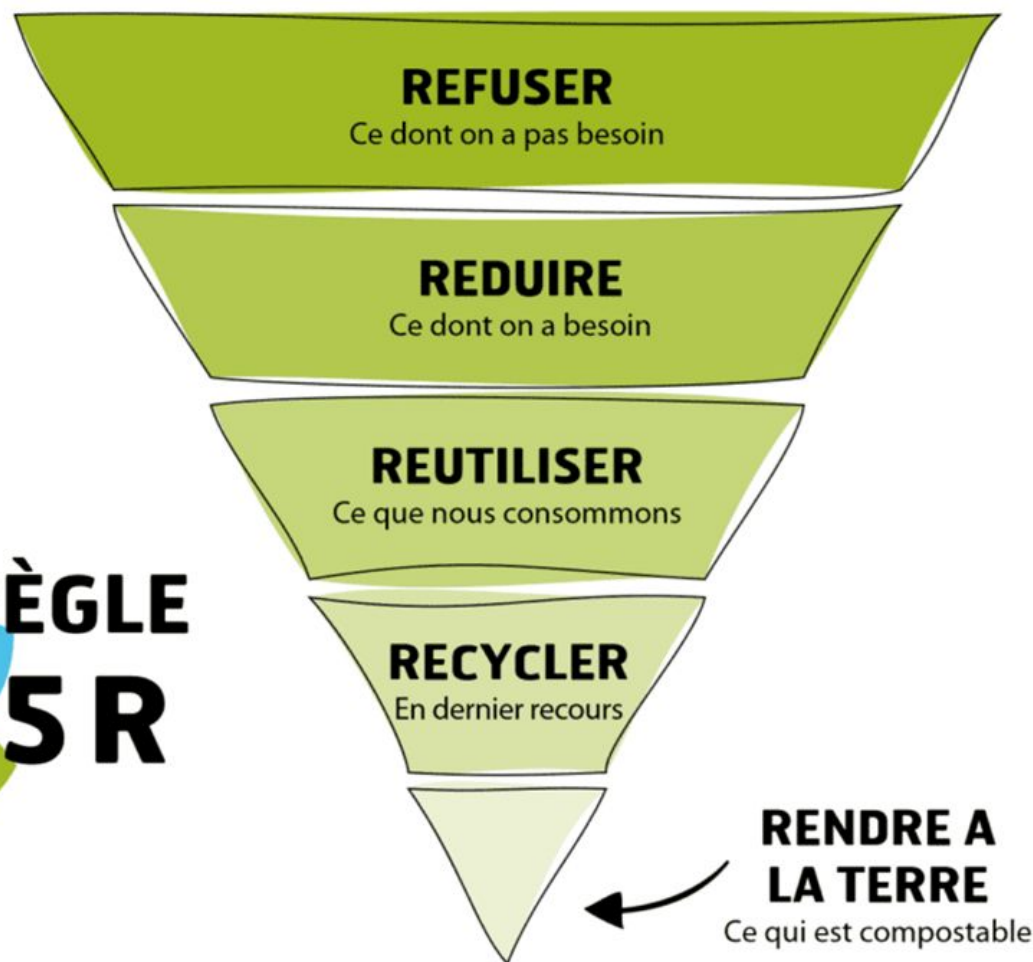


- Adopter une démarche d'achat éco responsable
 - 5R
 - Méthode BISOU
- Qualité de ce que l'on achète :
 - Analyse du cycle de vie
 - s'aider des labels
- Usage du Numérique responsable
- Finance durable

L'ESSENTIEL DES LABELS					POUR DES PRODUITS D'ENTRETIEN DURABLES				
✓ LES LABELS & MENTIONS FIABLES									
GARANTIES : ÉCO* SOCIAL SANTÉ ANIMAL*					ÉCO* SOCIAL SANTÉ ANIMAL*				
	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓
NATURE & PROGRES					ECODÉTURGENT OU ECODÉTURGENT à base d'ingrédients BIO				
	✓		✓			✓	✓	✓	
NORDIC SWAN ECOLABEL					CERTIFIED cradle to cradle				
	✓	✓	✓	✓				✓	
ECO GARANTIE					AIR LABEL SCORE				
	✓		✓						
EU Ecolabel									

* Éco = écologique / Animal = bien-être animal

Achats: la démarche écoresponsable



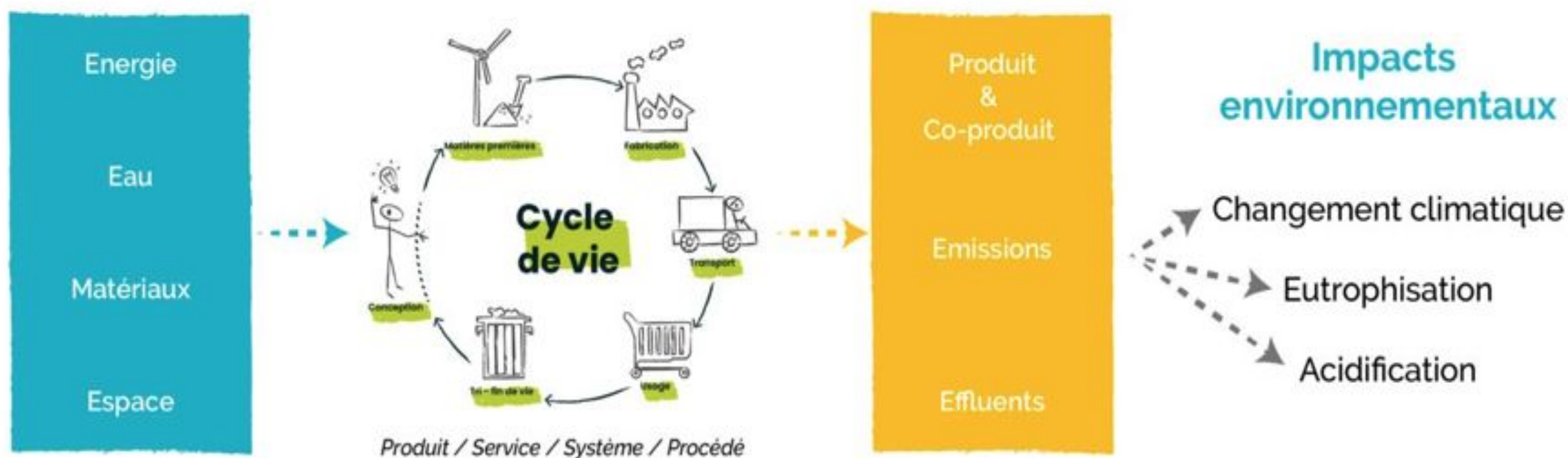
**LA RÈGLE
DES 5 R**



BISOU

Besoin
Immédiat
Semblable
Origine
Utile

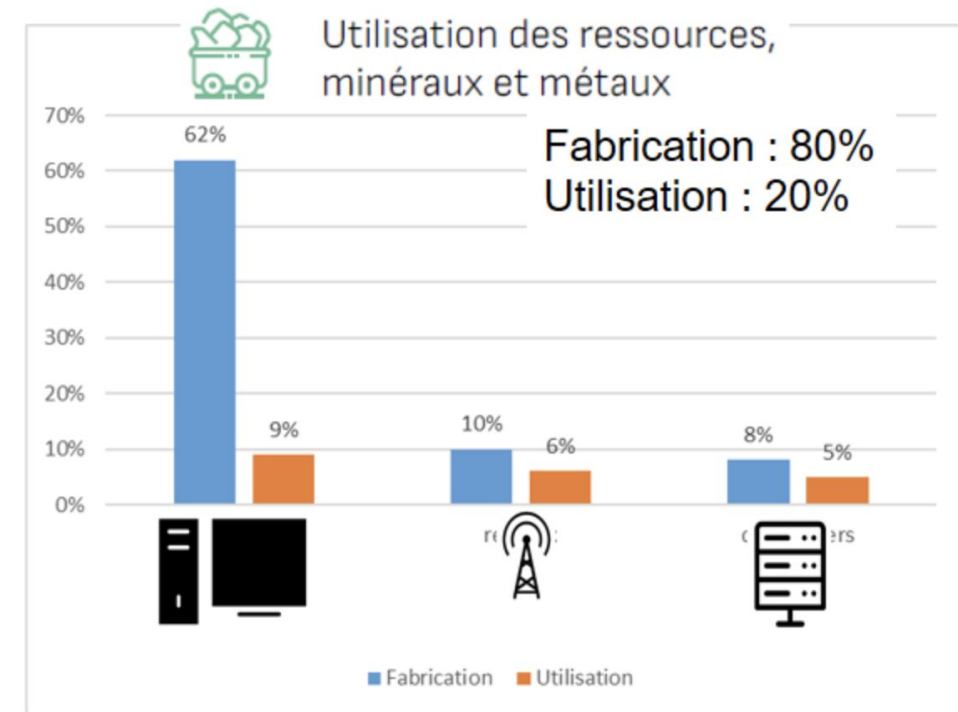
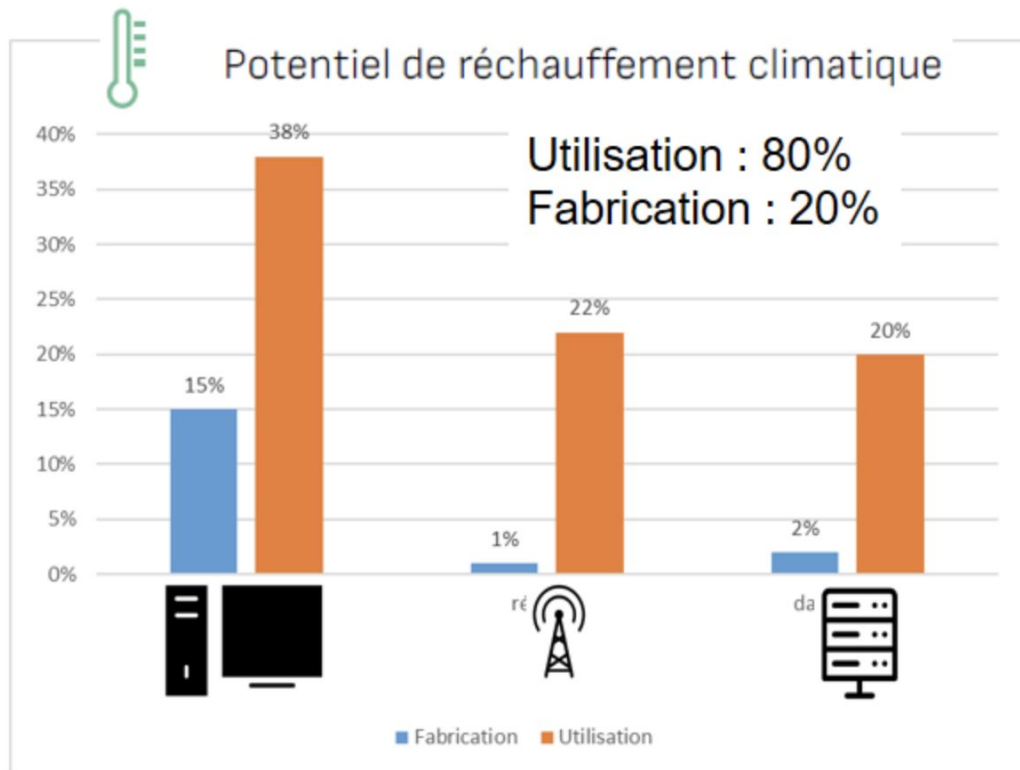
Achats: Analyse du cycle de vie



<https://www.eco-conception.fr/static/analyse-du-cycle-de-vie-acv.html>

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-ethique en Belgique et à l'international:

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

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

Ordre de grandeur :
10 000 euros chez BNP Paribas
= 6 tonnes éq CO2 par an!!



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

EXPLORER PAR BANQUE

EXPLORER PAR THÈMES

FAQ

Triodos Bank



87 %

DÉTAILS



78 %

DÉTAILS



70 %

DÉTAILS



59 %

DÉTAILS

<https://financite.be/scan-des-banques>



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



2,2t - [16%]
Services publics



2,7t - [20%]
Alimentation



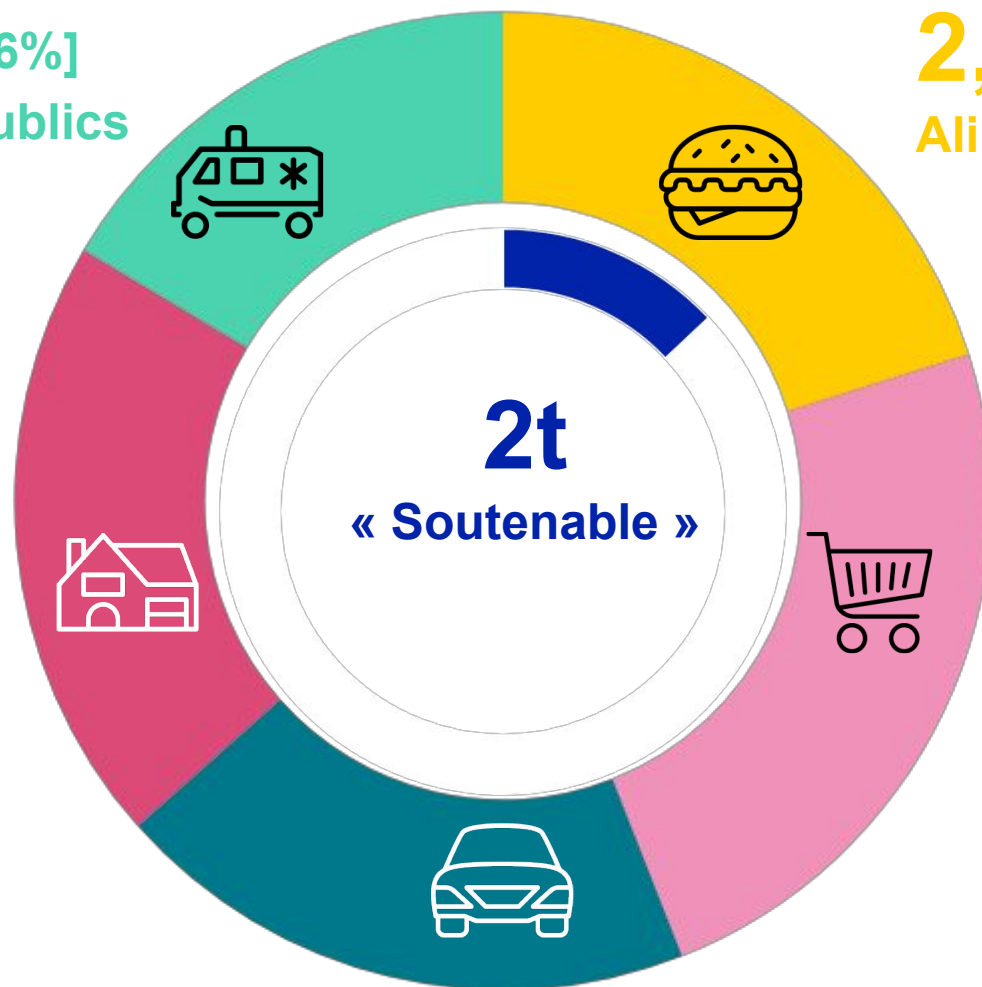
2,7t - [20%]
Logement



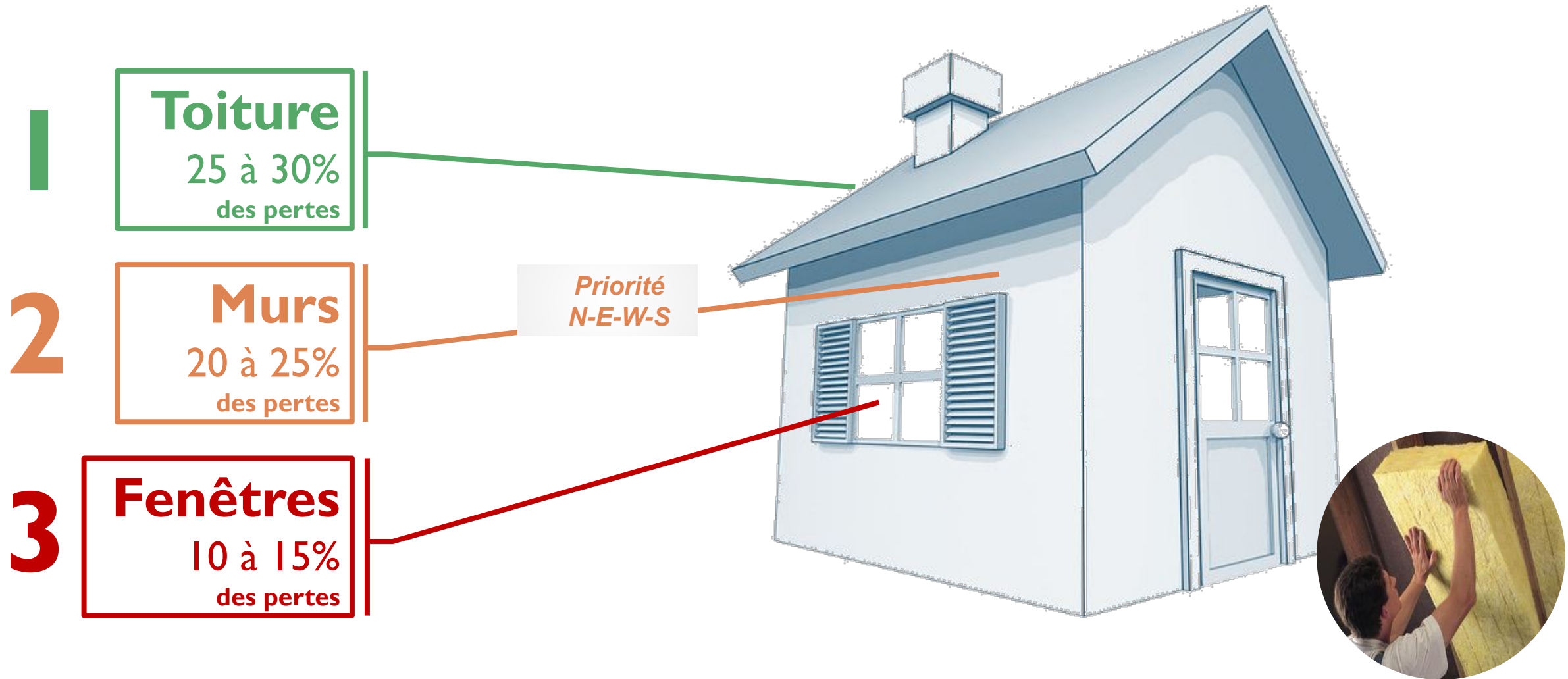
3,2t - [24%]
Biens de consommation



2,6t - [19%]
Mobilité



Batiment



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

11%



Électricité
(hors chauffage)

4%



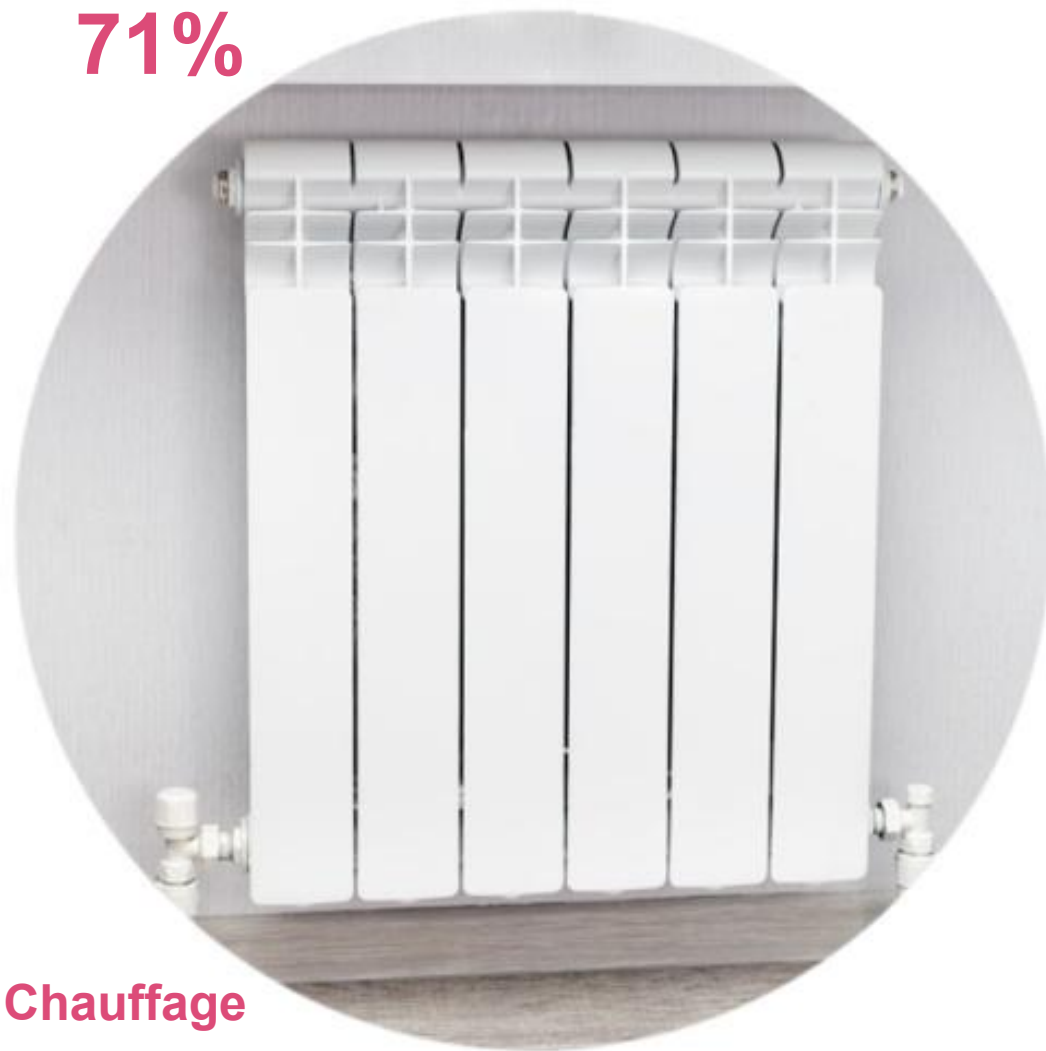
Cuisson

14%



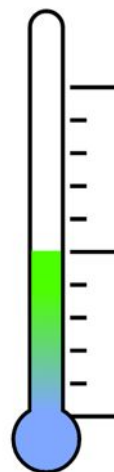
Eau chaude

71%



Chauffage

Home sweet home



-1°C



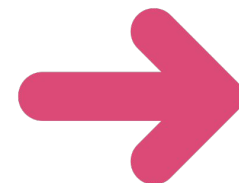
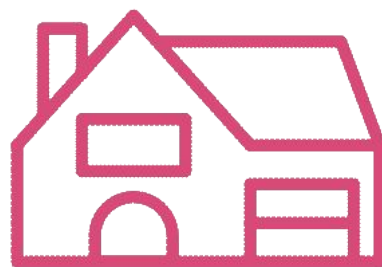
jusqu'à **-10%**
de consommation de
chauffage

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



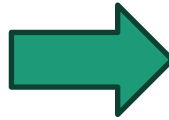
9. Embed the '3 Rs' into practice culture: Reduce, reuse, recycle



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

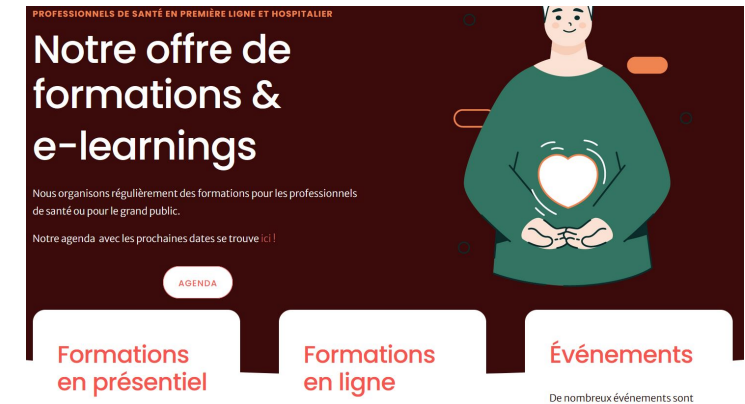
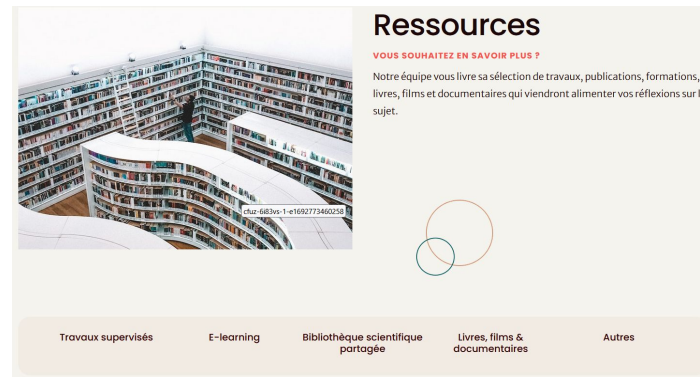
- <https://www.medecin-occitanie.org/mon-cabinet-et-ecoresponsable/>
- <https://doc-durable.fr/>
- <http://santedurable.net/>
- <https://sandpit.bmj.com/graphics/2023/tangibleActions-v8/>
- <https://calculateurs.awac.be/app/home> (calcul empreinte carbone perso et cabinet médical)

Ressources : Ecoprescription

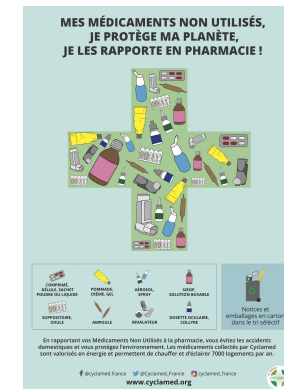
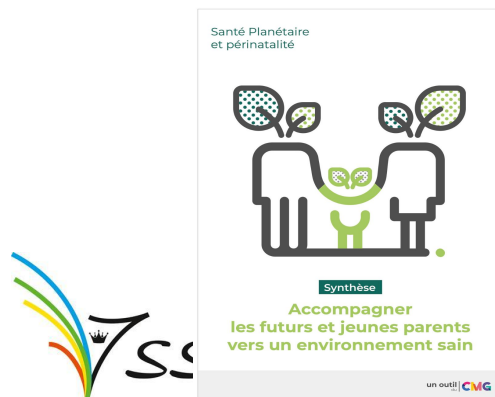
- <https://deprescribing.org/>
- <https://choisiravecsoin.org/> ou <https://choosingwiselycanada.org/>
- <https://antibioclic.com/>
- <https://www.prescri-nature.ca/>
- <https://prescriptiondenature.fr/>
- <https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- <https://www.soinsverts-groenezorg.be/>
- <https://kce.fgov.be/fr>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

Ressources

- <https://docteurcoquelicot.com/>



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



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

