



## Comment agir pour améliorer ma santé et celle des autres ?

### 1001 manières de s'engager : laquelle vous correspond ?

#### MINISTERE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTE

*Présentation du Ministère* Le site du Ministère informe sur la politique du gouvernement en matière des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes.

*Comment s'engager* Le site du ministère des Affaires Sociales et de la Santé est la principale source d'information fiable sur les conditions, l'organisation et les ressources en matière de prévention et de soins de santé.

*Site web* <http://social-sante.gouv.fr/>

#### MEDECINE ET SANTE

*Présentation du site* Médecine et Santé est un site internet dédié à la santé qui propose des réponses aux questions de chacun, des informations et explications sur les sujets les plus délicats, des conseils, de la prévention, des illustrations.

*Comment s'engager*

En s'informant sur sa santé et sur les associations locales de la santé : <http://www.medecine-et-sante.com/medicolegal/associations.html>

*Qui contacter*

<http://www.medecine-et-sante.com/consultations/contact.html>

*Site web*

<http://www.medecine-et-sante.com>

## TABAC INFO SERVICE

*Présentation du site*

Tabac Info Service est un site internet de l'INPES dédié à l'arrêt du tabac. Le site propose des solutions faciles et pratiques pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

*Comment s'engager*

En s'informant sur l'arrêt du tabac,  
En essayant l'une des méthodes proposées,  
En aidant un proche à arrêter,  
En partageant vos expériences.

*Qui contacter*

Des tabacologues informent et aident à l'arrêt du tabac, au numéro suivant : 39 89

*Site web*

<http://www.tabac-info-service.fr/>

## SANTE PUBLIQUE FRANCE

*Présentation du site*

L'INPES met à disposition, du grand public et des professionnels, différentes ressources sur la prévention/promotion de la santé.

*Comment s'engager*

Ainsi le site Santé Publique France comprend un espace thématique qui donne des informations sur l'ensemble des thèmes couverts par l'agence sur le volet prévention ; un espace « Enquêtes et évaluation » qui permet d'accéder aux données prévention de l'agence, notamment aux données des Baromètres santé (études sur les comportements de santé des

Français) ; un espace professionnel qui propose des ressources méthodologiques permettant d'élaborer un projet de promotion de la santé et des espaces dédiés par type de professionnels (professionnels de la santé, de l'éducation, etc.). Le site [inpes.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr) donne également accès au catalogue de l'ensemble des publications de prévention de l'agence, aussi bien aux dépliants ou brochures grand public qu'aux ouvrages et outils pédagogiques mis à disposition des professionnels. La rubrique « L'info accessible à tous » propose par ailleurs des outils accessibles pour les personnes rencontrant des difficultés d'accès à l'information.

*Qui contacter*

<http://www.santepubliquefrance.fr/Infos/Contacter-Sante-publique-France>

01 41 79 67 00

En allant au siège social : Santé Publique France, 12 rue du Val d'Osne, 94415 Saint-Maurice

*Site web*

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/>

## LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

*Présentation du site*

Sida Info Service est un site internet de l'INPES dédié à l'arrêt du tabac. Le site propose des solutions faciles et pratiques pour aider les fumeurs à arrêter de fumer.

*Comment s'engager*

En faisant de la prévention en parlant des moyens de contraception et du dépistage autour de soi,  
En informant sur la localisation des centres de dépistage :  
<http://www.info-ist.fr/dépistages/index.html>

*Qui contacter*

Sida Info Service met à disposition un numéro anonyme et gratuit pour échanger et être conseillé par des professionnels de santé : 0 800 840 800

*Site web*

<http://www.info-ist.fr/index.html>

## ATELIER SANTE VILLE

### *Présentation de l'association*

L'Atelier Santé Ville est une démarche de coordination pour mobiliser, aider, et former les habitants, les acteurs et les professionnels des quartiers politique de la Ville du 18ème arrondissement autour d'actions collectives liées à la santé. Il s'agit de promouvoir une démarche locale de santé publique et de promotion de la santé auprès des populations les plus vulnérables.

L'Atelier Santé Ville Paris 18 est à la disposition de ceux qui veulent améliorer la santé des habitants.

### *Comment s'engager*

En participant ou en étant bénévole sur des actions de sensibilisation ou de dépistage parmi les habitants des quartiers, de mobilisation et de formation des équipes intervenant sur les quartiers, d'informations et de communication sur les initiatives menées, de diffusion des outils de prévention, d'accompagnement et d'appui aux personnes directement concernées par une problématique donnée.

### *Qui contacter*

[asv18@ateliersanteville-paris18.fr](mailto:asv18@ateliersanteville-paris18.fr)

En allant à l'ASV, 2 rue de Chartres, 75018 Paris  
01 42 52 08 97

### *Site web*

<http://www.ateliersanteville-paris18.fr/>

## GENERATION COBAYES

### *Présentation du mouvement*

Génération Cobayes est un mouvement de jeunes consommateurs qui a pour but de mobiliser les 18-35 ans sur les liens entre pollution environnementale et santé ainsi qu'interpeller les décideurs économiques et politiques, le tout grâce à la force du web et de l'humour.

Leur objectif est de déployer sur l'ensemble du territoire français un mouvement de jeunes sensibilisés aux liens entre pollutions et santé afin de stopper l'épidémie de maladies chroniques. Pour faire du mouvement une organisation apprenante et impactante, leurs actions se déclinent selon quatre axes :

- Informer les jeunes des liens entre pollution et santé
- Rencontrer & mobiliser les jeunes grâce à des événements décalés et fédérateurs

- Animer & former les bénévoles pour les transformer en acteurs du changement
- Influencer des décideurs politiques et économiques

### *Comment s'engager*

En rejoignant le mouvement qui propose diverses missions bénévoles :

- Aider à lever des fonds pour que le mouvement se développe,
- Réaliser des vidéos ou des infographies sur des sujets d'actualité ponctuellement,
- Faire du lobbying,
- Écrire ou relire des articles pour le blog du site,
- Organiser des conférences ou de ateliers DIY sur mon campus,
- Filer un coup de main sur la communication de Générations Cobayes,
- Rejoindre ou créer le commando de ma ville pour mener des actions locales.

En faisant un don au mouvement afin de leur donner plus de moyens et donc d'augmenter l'impact de leurs actions.

### *Qui contacter*

<http://www.generationscobayes.org/le-mouvement/contact>

### *Site web*

<http://www.generationscobayes.org/>

## LA CROIX ROUGE

### *Présentation de l'association*

La Croix Rouge Française est une association o contre les souffrances des Hommes. Par conséquent elle oeuvre dans les secteurs humanitaire, sanitaire, social, médico-social et de la formation.

Chaque salarié et bénévole contribue tous les jours à l'apport de réponses concrètes et durables en privilégiant des actions de proximité.

### *Comment s'engager*

En devenant bénévole auprès de la croix rouge sur diverses missions telles que : le soutien des différentes activités de l'association, l'urgence et le secourisme, apporté un soutien psychologique aux personnes en difficulté, des actions de sensibilisation, de prévention, des formations, de l'action sociale, des missions humanitaires à l'international.

### *Qui contacter*

[www.croix-rouge.fr/Contact](http://www.croix-rouge.fr/Contact)

*Site web* <http://www.croix-rouge.fr/>

## SIDACTION

*Présentation de l'association*

Sidaction est une association luttant contre le sida et ayant pour objectif le développement de programmes de recherche et d'aide aux malades.

*Comment s'engager*

En devenant bénévole,  
En relayant la lutte contre le sida par l'intermédiaire du kit de mobilisation,  
En affichant son soutien à la sidaction en se rendant sur la boutique en ligne,  
En soutenant la sidaction par l'intermédiaire de don, leg.

*Qui contacter*

[benevoles@sidaction.org](mailto:benevoles@sidaction.org)  
<https://www.sidaction.org/formulaire-de-contact>

*Site web*

<https://www.sidaction.org/>

## Autres pistes à creuser

### LE FORUM SANTE CITOYEN

Dans le contexte de l'année 2011 «année des patients et de leurs droits», l'ARS a organisé le 1er Forum Santé Citoyen, qui s'est déroulé le 5 décembre à la Cité Universitaire de Paris.

Cet évènement a permis de rassembler une grande variété d'acteurs, qui sont venus échanger et débattre autour des thèmes suivants :

- l'accès à la santé et à l'information,
- les droits des usagers et leur représentation,
- la démocratie sanitaire.

<http://www.ars.iledefrance.sante.fr/Forum-Sante-Citoyen.126807.199.html>

## La Santé - En Bref

I - Pourquoi on voudrait agir pour notre santé et celle des autres ? Quels sont les besoins, les problèmes actuels ? :

### **Empowerment pour la santé**

En promotion de la santé, l'autonomisation de la santé est un processus par lequel les gens à acquérir un plus grand contrôle sur les décisions et les actions affectant leur santé. Une distinction entre l'autonomisation pour la santé de l'individu et de la communauté est établie. L'autonomisation de la santé individuelle se réfère principalement à la capacité de l'individu à prendre des décisions et exercer un contrôle sur leur vie personnelle.

L'habilitation pour la santé communautaire suppose que les individus agissent collectivement afin de parvenir à une plus grande influence et de contrôle sur les déterminants de la santé et la qualité de vie de leur communauté, cela est un objectif important de l'action communautaire pour la santé.

### **Les déterminants de la santé**

Basics : conditions génétiques, les conditions environnementales et l'organisation sociale,

Socio – structurels : Niveau de la richesse, la structure professionnelle, la culture,

Proches : conditions de travail, les conditions de vie, les modes de vie, système de santé et sa structure,

Individuelles : niveau de la santé individuel, l'information pour gérer leur santé.

Empowerment.

II - Des actions concrètes pour améliorer la santé :

- a) Informations sur les conditions sanitaires et sociales de la population et son évolution.
- b) des campagnes visant à prévenir les maladies liées au travail, la sexualité, le tabagisme, l'alcoolisme et la toxicomanie. De même, les campagnes de santé des femmes et des enfants, en particulier dans des conditions de précarité sociale. Les plans d'information et des campagnes de contrôle et lorsque l'assistance nécessaire.

## La Santé - En Bref

- c) Sensibilisation des autorités sanitaires, politiques et sociaux et les autres acteurs à adapter à l'évolution des campagnes des réalités de chaque quartier dans sa zone d'influence. Dans une démarche de démocratie sanitaire qui consiste, d'une part, à construire, développer et animer la concertation avec les acteurs du système de santé régional dans le but de mettre en œuvre un mode de décision participatif et, d'autre part, à promouvoir les droits des usagers et des patients.
- d) Transformer l'action des associations dédiées à la prévention et à la promotion de la santé dans l'autonomisation des individus et de la stimulation et le contrôle des autorités à améliorer la performance de ses activités. Dans ce processus, on peut être utilisé comme une approche de modèle de gestion pour le empowerment des patients celle de la gestion des maladies chroniques de l'organisation américaine Kaiser Permanente, maintenant adapté de façon partielle et incohérente de la structure de santé en France et décrit dans le schéma suivant :

