



La prescription écoresponsable

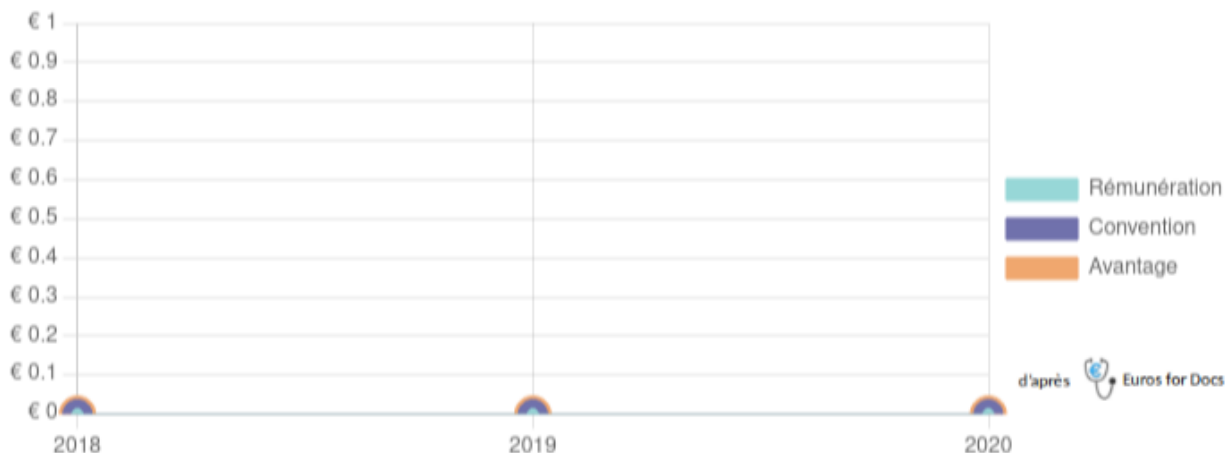
Enfin une fiche pratique !

*Outils pratiques élaborés par le groupe de travail
Santé Planétaire du Collège de la Médecine Générale*

22 mars 2024

Dr Loïc Blanchet-Mazuel

Financements reçus de l'industrie



Autres liens d'intérêts

Activité professionnelle

- Remplacements en médecine générale (2017-en cours)
- Formateur (alimentations végétariennes) (2022)
- Groupe de travail sur la santé planétaire / membre (depuis 2020)
- Groupe de travail Une seule santé - PNSE 4 / membre (depuis 2021)

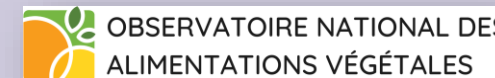
Engagements

- FAYR GP / membre adhérent / secrétaire général adjoint (2019-2021) / trésorier (depuis 2022) (2018-en cours)
- FORMINDEP / membre adhérent (2020-en cours)
- Alliance santé planétaire / membre fondateur et adhérent (2021-en cours)

Liens spécifiques à l'intervention

« La prescription écoresponsable : enfin une fiche pratique »

- Groupe de travail sur la santé planétaire / membre (depuis 2020)



Principaux financeurs

- Collège de la médecine générale

Déclaration complète

- disponible sur Archimede.fr



DE QUOI
parle-t-on ?

La Santé Planétaire s'intéresse aux liens entre les activités humaines qui modifient l'environnement et leurs conséquences sur la santé du vivant et des écosystèmes.

Son objectif est de développer des solutions pour un monde équitable, durable et sain.



La prescription écoresponsable

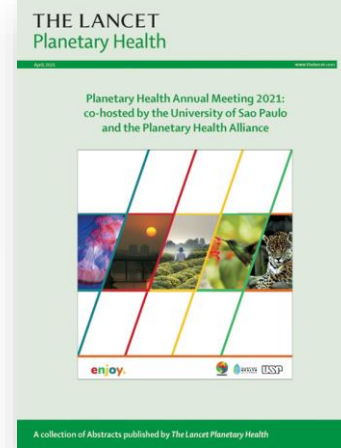
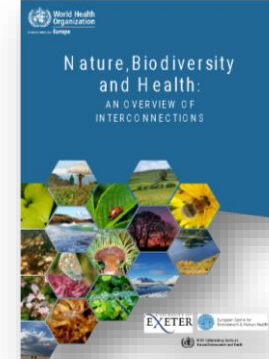
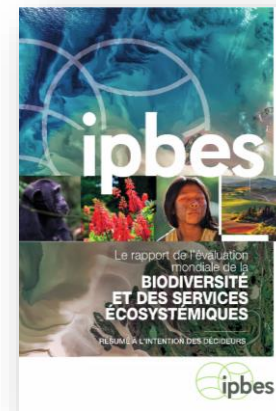
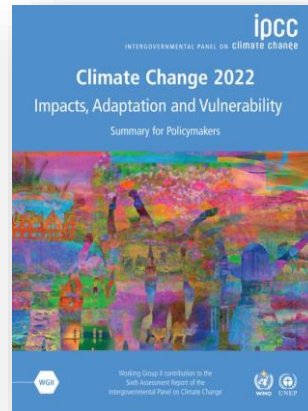
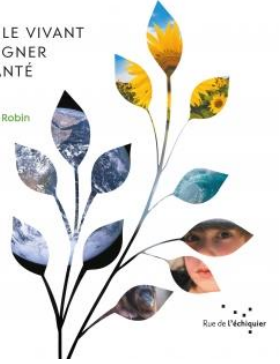
Prescription écoresponsable

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.

SOUS LA DIRECTION DE
SAMUEL MYERS - HOWARD FRUMKIN
**SANTÉ
PLANÉTAIRE**

SOIGNER LE VIVANT
POUR SOIGNER
NOTRE SANTÉ

Préface de
Marie-Monique Robin



Définition de co-bénéfice en clinique

Co-bénéfices : une définition pour la clinique

« Choix quotidiens et 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 »

Source : WONCA (Association mondiale de médecine générale - médecine de famille)

ACTION BÉNÉFIQUE
À L'HUMAIN ET
À SON ENVIRONNEMENT



POURQUOI

passer à
l'action ?

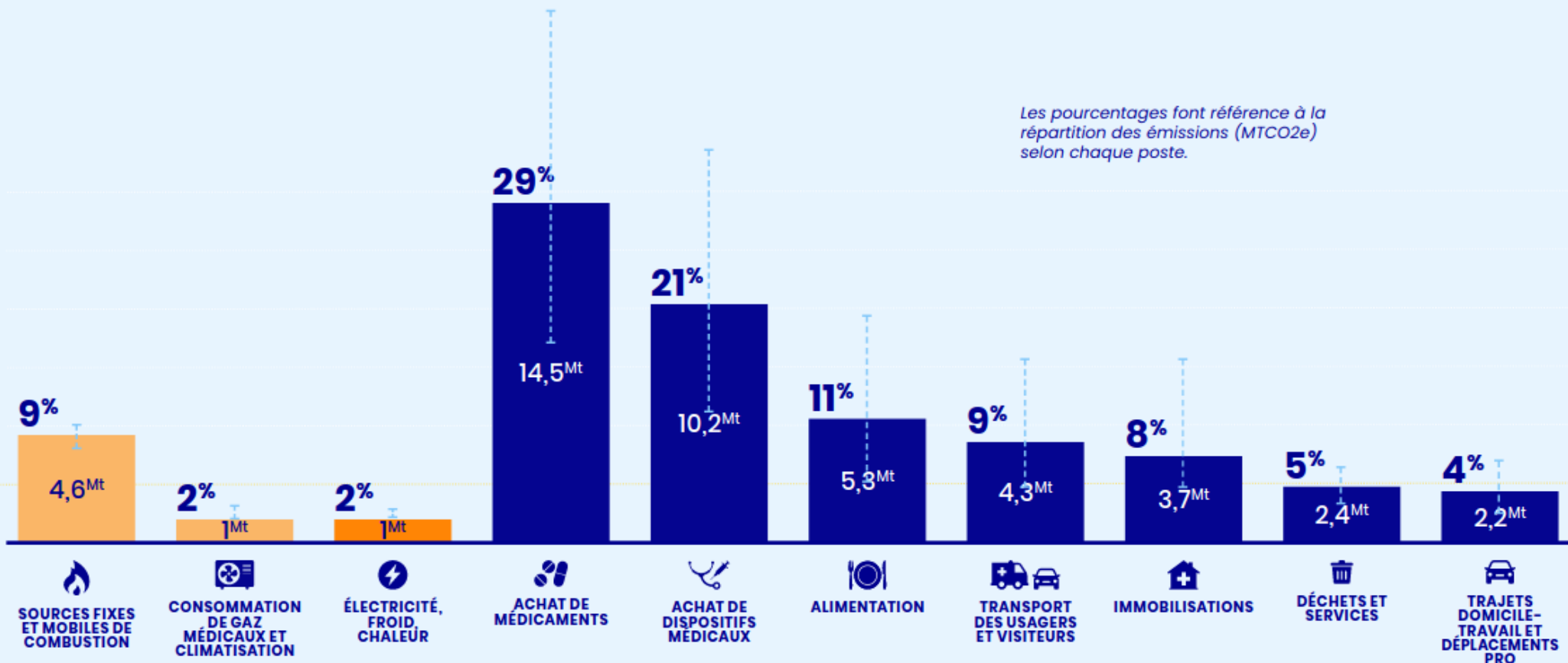
Pourquoi – Impact environnemental du système de santé

En France, le système de santé est responsable de **8% des émissions de gaz à effet de serre***.

Son impact est éco-systémique :

- sur le plan planétaire : épuisement des ressources planétaires*, pollutions multiples
- sur le plan sanitaire : antibiorésistance*, allergies, maladies chroniques et cancers...
- sur le plan économique : surcoût lié notamment à la surconsommation de soins*.

Répartition des émissions de gaz à effet de serre du secteur de la santé (MtCO₂e)



Décarboner la Santé pour soigner durablement – Rapport du Shift Project - 2023



Pourquoi – Impacts des dégradations environnementales

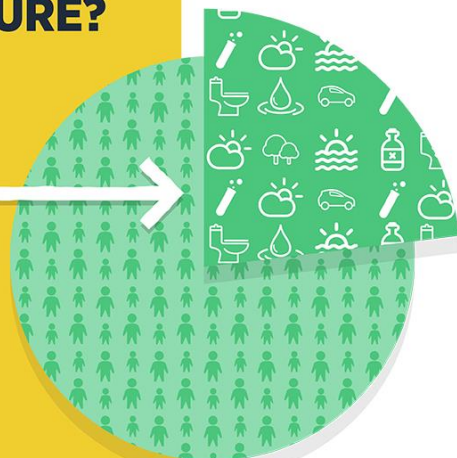
ENVIRONMENTAL IMPACTS ON HEALTH

WHAT IS THE BIG PICTURE?

FACT:
24% of all

global deaths are linked to the environment. (2016)

That's roughly **13.7 million deaths** a year.



WHERE IS IT HAPPENING?



World Health Organization
#EnvironmentalHealth

TOP 10 CAUSES OF DEATH FROM THE ENVIRONMENT

8.5 million out of **13.7 million** deaths caused by the environment are due to noncommunicable diseases



World Health Organization
#EnvironmentalHealth

Pourquoi – Bénéfices de la prescription écoresponsable

Axe préventif renforcé

Lutte contre les Inégalités Sociales de Santé

Cobénéfices santé-environnement

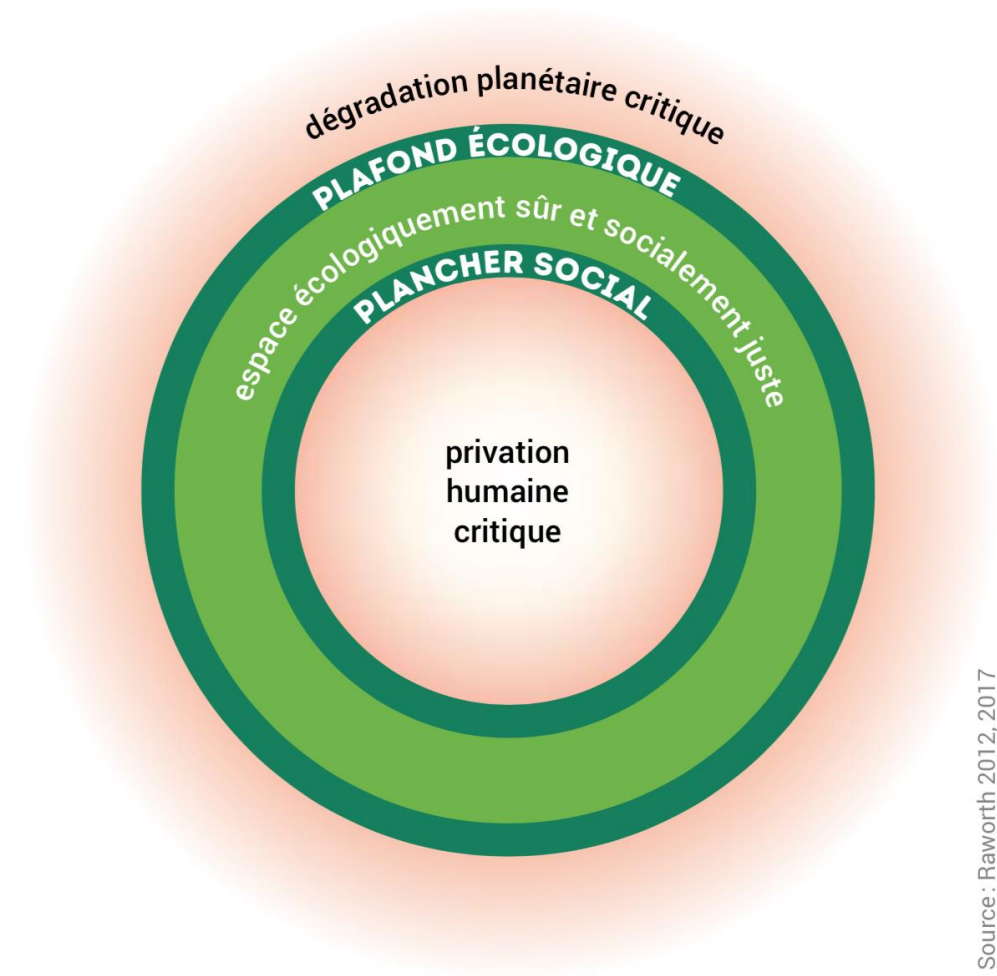
Autonomie en santé des personnes

Cohérence à l'exercice des professions du soin

Décarbonation du système de santé

Diminution de la iatrogénie

Préservation des écosystèmes



COMMENT

passer à
l'action ?



Comment – Prescrire **AUTREMENT**

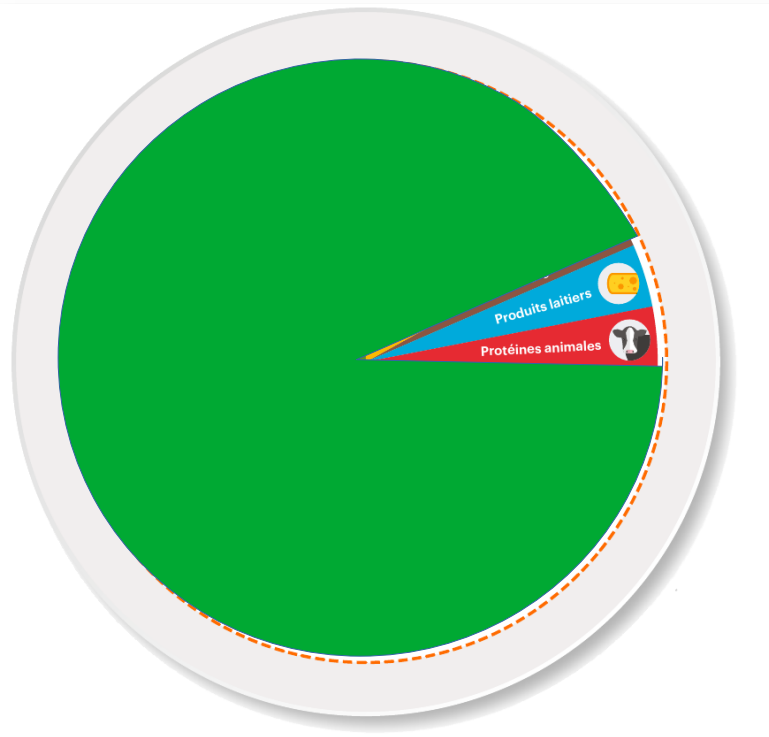
Puis-je prescrire
AUTREMENT ?



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.



Fiche dédiée sur le site du CMG

Synthèse: consommation hebdomadaire

- Maximum 4 repas à base de protéines animales (dont 1 avec des œufs)
- Minimum 17 repas végétariens (dont min. 7 végétaliens)





Comment – Prescrire **AUTREMENT**

Puis-je prescrire
AUTREMENT ?



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

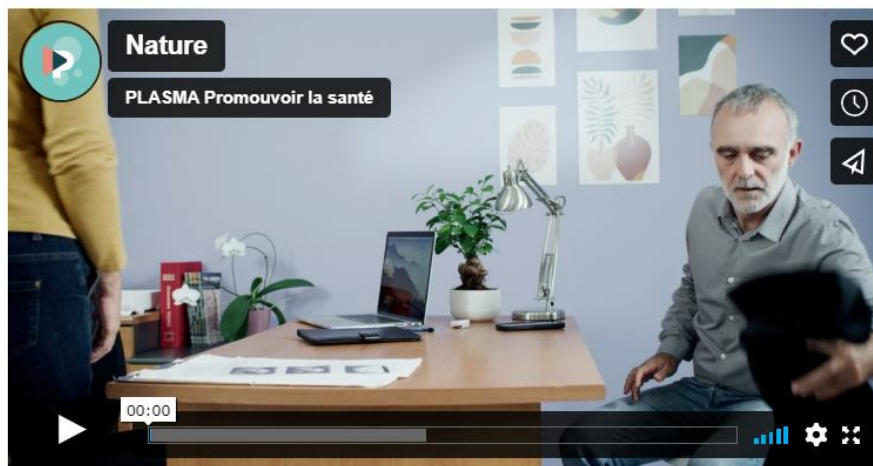
Passer du temps dans la nature diminue la mortalité et améliore le bien-être mental et physique*.

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

Kelly, P et al (2014). Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship.

100 minutes de vélo / semaine :
Mortalité toute cause – 10 %
(moyenne en France : 9 min)

Pour votre santé, passez du temps dans
la nature !



<https://vimeo.com/659594135>



Comment – Prescrire **AUTREMENT**

Puis-je prescrire
AUTREMENT ?



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...).*

K. Laugesen et al., « Social isolation and all-cause mortality: a population-based cohort study in Denmark », Sci. Rep., vol. 8, no 1, Art. no 1, mars 2018, doi: 10.1038/s41598-018-22963-w.



Comment – Prescrire **MOINS & MIEUX**



Puis-je prescrire
MOINS ?

En France, les consultations sans prescription médicamenteuse représentent 22% des consultations, contre 29% aux Pays-Bas ou 70% en Suède*.

Puis-je prescrire
MIEUX ?



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.



Comment – Prescrire **MOINS & MIEUX**



Puis-je prescrire
MOINS ?

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.

Puis-je prescrire
MIEUX ?

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...



Comment – Prescrire **MOINS & MIEUX**



Puis-je prescrire
MOINS ?

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.

Indice PBT
0 - 9

OMEPRAZOLE 1

RABEPRAZOLE 5

DESLORATADINE 5

EBASTINE 8

Référentiel (anglais) :
<https://www.adiph.org/ressources/referentiels/medicaments/impact-des-medicaments-sur-lenvironnement-indice-pbt>

Travail de thèse sur indice PBT
à Angers (Bastien Dupont et Sébastien Faure)



Comment – Prescrire **MOINS & MIEUX**



Puis-je prescrire
MOINS ?



Faciliter la déprescription,
se poser les bonnes questions :



indication claire,



durée connue et conforme
aux recommandations,



posologie conforme aux recommandations,
possibilités de diminution,



observance et **tolérance,**



redondances repérées.

Puis-je prescrire
MIEUX ?



Comment – Prescrire **MOINS & MIEUX**



Puis-je prescrire
MOINS ?

Puis-je prescrire
MIEUX ?

QUATRE QUESTIONS

À POSER À VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ

- 1) Ai-je vraiment besoin de cet examen, de ce traitement ou de cette intervention?
- 2) Quels sont les côtés négatifs?
- 3) Y a-t-il des options plus simples et plus sécuritaires?
- 4) Que se passe-t-il si je ne fais rien?

Parler de ce dont vous avez besoin et n'avez pas besoin. Pour en savoir davantage, consultez www.changerevocalite.ca

Change
avec vous

Au Québec, 4 questions pour éviter la surmédicalisation et prendre des décisions concertées.

- 1 • Ai-je vraiment besoin de cet examen, de ce traitement ou de cette intervention ?
- 2 • Quels sont les côtés négatifs ?
- 3 • Y a-t-il des options plus simples et plus sécuritaires ?
- 4 • Que se passe-t-il si je ne fais rien ?

Messages clés :

La prescription écoresponsable est un outil puissant en santé planétaire, s'appuyant sur les cobénéfices

- prescrire autrement : alimentation végétalisée, activité physique en pleine nature, liens sociaux, etc
- prescrire moins et mieux: ne pas prescrire, réévaluer, déprescrire

Merci pour votre attention !

Groupe de travail du CMG



Ouvert à tout·e médecin thésé·e
Renseignements et candidatures :

eva.kozub@mailo.com

<https://lecmg.fr/sante-planetaire/>

REJOIGNEZ-NOUS !

de la **COLLÈGE**
MÉDECINE
GÉNÉRALE



Alliance Santé Planétaire

contact@santeplanetaire.org

Ouvert à toutes et tous

<https://santeplanetaire.org/>



ALLIANCE
SANTÉ
PLANÉTAIRE

Sources : <https://www.cmg.fr/prescription-ecoresponsable/>

