unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

FICHE D'INFORMATION

La promotion de la santé et la prévention

- Notre santé dépend surtout de notre environnement et de nos habitudes, et pas seulement des soins médicaux.
- La promotion de la santé et la prévention aident les personnes à faire de meilleurs choix pour leur santé et rendent les endroits où on vit, travaille ou apprend meilleurs pour la santé.
- Investir dans la promotion de la santé et la prévention aide la population à rester en bonne santé plus longtemps et permet de réduire les dépenses de santé.

canton de vaud

Comment se construit notre santé ?

Il n'existe pas de définition unique de la santé. Dans sa constitution, l'Organisation mondiale de la santé (1946) en a proposé la définition suivante : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Cette définition montre que la santé ne signifie pas seulement ne pas être malade. Elle inclut le bien-être du corps, de l'esprit et des relations avec les autres. Ces différentes dimensions sont liées entre elles.

La santé n'est pas quelque chose de stable ou de figé. Elle évolue en permanence en fonction de l'équilibre entre les ressources d'une personne et les difficultés auxquelles elle doit faire face.

Déterminants de la santé

Notre santé est influencée par nos gènes et les soins médicaux reçus, mais pas seulement.

Elle dépend de ce que nous respirons, buvons et mangeons, de la façon dont nous nous déplaçons et vivons ensemble et des lieux où nous habitons, étudions ou travaillons.

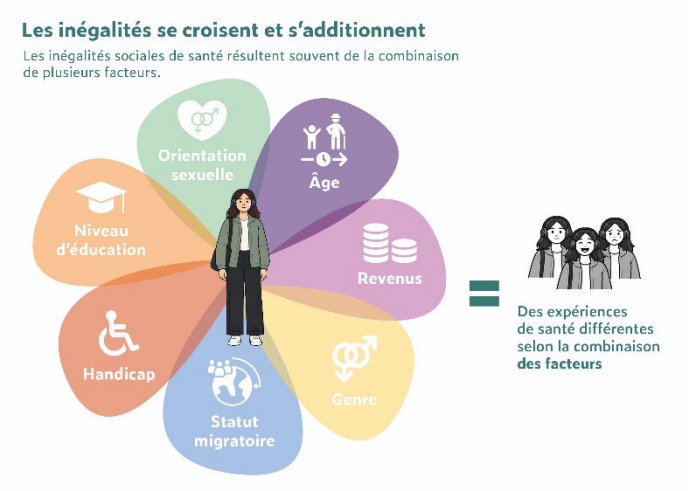
Ces facteurs biologiques, comportementaux, socioéconomiques, commerciaux et environnementaux sont appelés les déterminants de la santé.

En Suisse, les maladies non transmissibles, comme le diabète, les cancers, les maladies cardiovasculaires, les troubles musculosquelettiques ou les maladies respiratoires, représentent aujourd'hui l'un des principaux défis de santé publique.

- 1 personne sur 4 vit avec une ou plusieurs de ces maladies
- 1 décès prématuré (avant 70 ans) sur 2 est dû à ces maladies
- 4 francs sur 5 des coûts de la santé sont engendrés par ces maladies (OFSP 2016)

La plupart de ces maladies sont évitables : leurs principaux facteurs de risque sont le tabagisme, la sédentarité, l'alimentation déséquilibrée, la consommation d'alcool et la pollution de l’air.

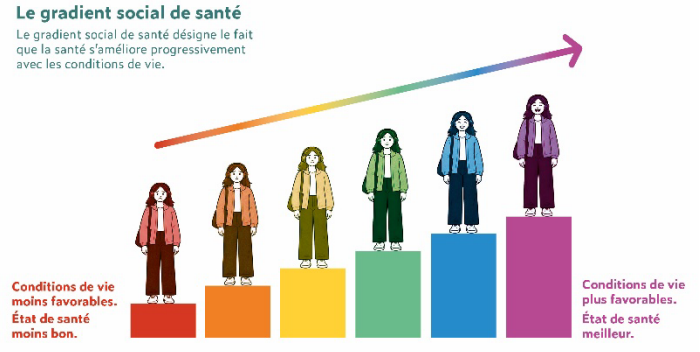
Inégalités sociales de santé



Les inégalités sociales de santé sont des différences de santé entre les individus liées à des facteurs sociaux (Aïach 2000), comme le revenu, le niveau d'éducation, le statut migratoire, le genre ou l'orientation sexuelle.

Les statistiques nationales sur la santé (OFSP 2025) montrent que :

- Les personnes avec un bas niveau d'éducation ont plus de risque d'avoir un infarctus du myocarde ou de mourir précocement (avant 70 ans).
- Les personnes avec une bonne situation financière ont une meilleure alimentation et font plus d'activité physique.
- Les personnes issues de la migration renoncent plus souvent à des prestations de santé nécessaires.
- Les femmes sont davantage concernées par des problèmes psychiques.



La promotion de la santé et la prévention visent précisément à réduire ces inégalités.

En quoi consiste le travail de la promotion de la santé et de la prévention ?

La **promotion de la santé** regroupe les actions qui permettent aux personnes et aux communautés d'améliorer leur santé et leur bien-être, en agissant à la fois sur les comportements et sur les conditions de vie.

La **prévention** regroupe les actions qui visent à éviter l'apparition des maladies et des accidents, à limiter leur aggravation et à réduire leurs conséquences.

La promotion de la santé et la prévention cherchent à agir de manière globale sur la santé en influençant les déterminants de la santé individuels, sociaux, environnementaux et commerciaux. Cela suppose de travailler avec de nombreux acteurs et secteurs en dehors du système de soins, comme l'éducation, l'action sociale, l'urbanisme ainsi que les entreprises et l'économie.

Elles permettent d'améliorer la santé de la population et de limiter les coûts de santé.

Mesures comportementales et structurelles

Pour maintenir ou améliorer la santé, deux types de mesures peuvent être mis en place :

Des mesures comportementales
Ces mesures visent à augmenter les connaissances, les compétences et la motivation des individus en matière de santé. Cela permet aux individus d'avoir des comportements favorables à leur santé.

Des mesures structurelles
Ces mesures visent à améliorer les conditions et environnements de vie des individus. Cela permet de soutenir des choix plus favorables à la santé : par exemple en réduisant l'accès à des produits dont la consommation nuit à la santé (comme le tabac ou certains aliments très sucrés), en changeant les politiques ou en améliorant les lieux de vie, de formation, de travail et les espaces publics.

Exemples de mesures comportementales

Pas à Pas+ d'Unisanté
Ce projet soutient les personnes insuffisamment actives ou qui présentent des risques de développer une maladie pour qu'elles reprennent une activité physique. Les médecins délèguent une prise en charge par des spécialistes en activités physiques adaptées (APA) qui accompagnent et aident les personnes à reprendre une activité physique.

Bus santé d'Unisanté
Les bus se rendent directement dans les communes ou les entreprises. Ils proposent à la population un bilan de santé cardiovasculaire au moyen de tests simples et des conseils personnalisés. L'objectif est de sensibiliser et d'encourager des comportements favorables à la santé.

Exemples de mesures structurelles

Fourchette verte
Unisanté labellise dans le Canton de Vaud les institutions de restauration collective qui offrent des menus équilibrés. Cette mesure s'adresse aux crèches, restaurants scolaires, restaurants d'entreprise ou établissements médico-sociaux et vise à proposer une offre alimentaire favorable à la santé.

Commune en santé
Ce label valorise les mesures mises en œuvre par les communes qui contribuent à améliorer la santé de leur population : par exemple l'aménagement de places de jeux, des aides financières pour les soins dentaires, des activités pour les seniors ou pour les jeunes parents. Unisanté conseillent les communes et les aident à développer d'autres mesures.

Mesures législatives
Unisanté a mis à disposition son expertise pour soutenir les autorités cantonales dans la mise à jour des lois vaudoises sur le tabac en 2024 : inclusion des nouveaux produits dans l'interdiction de fumer dans les lieux publics, l'interdiction de vente aux mineurs et la limitation de la publicité. Les lois protégeant contre la fumée passive ont amélioré la santé et le bien-être des personnes travaillant dans les restaurants et réduit les hospitalisations.

Santé au travail
Pour prévenir les risques professionnels, les entreprises peuvent agir sur les conditions de travail et sensibiliser leur personnel aux bonnes pratiques. Unisanté les accompagne dans cette démarche, notamment en identifiant les risques, en proposant des mesures de prévention et en intervenant sur l'ergonomie, la santé au travail et les risques psychosociaux. Des formations et des actions de sensibilisation sont proposées aux entreprises et à leur personnel.

Des actions à plusieurs niveaux et auprès de différents publics

Les mesures de promotion de la santé et prévention sont mises en place dans différents **milieux de vie** : dans les crèches, à l'école, dans les entreprises, dans les hôpitaux, dans les lieux de loisirs, au domicile, dans les communes, etc.

Les mesures visent différents **groupes-cible** : les enfants et les adolescent·es, les personnes qui ont un emploi ou qui sont au chômage, les seniors, les personnes réfugiées ou demandeuses d'asile ou d'autres groupes de population spécifiques. Pour atteindre ces groupes-cible, ces mesures sont aussi construites pour les **professionnel·les ou bénévoles** qui sont en contact direct avec les groupes-cible : des professionnels de la santé, les travailleurs sociaux, les bénévoles dans des associations sportives etc.

Enfin, un des objectifs de la promotion de la santé et prévention est de modifier les **politiques publiques** qui ont un effet sur la santé (éducation, social, durabilité, urbanisme, etc.). Des mesures sont déployées pour informer les autorités publiques et les inciter à adresser les enjeux de santé dans l'ensemble des politiques publiques via des actions de **plaidoyer**.

Qu'est-ce qui est important pour agir en promotion de la santé et prévention ?

Plusieurs principes sont importants pour permettre de maintenir ou d'améliorer la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé.

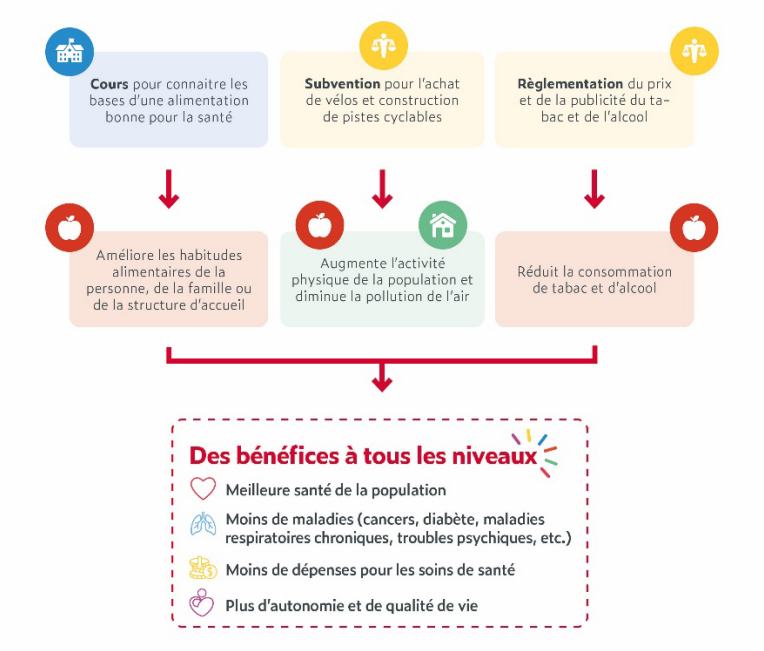
- **Participation** : les groupes-cible des mesures doivent pouvoir participer activement à leur élaboration ou à leur mise en œuvre. Le degré de participation peut être plus ou moins fort ; dans certains cas, les groupes-cible peuvent co-construire les mesures.
- **Non-discrimination** : les mesures de promotion de la santé et prévention visent à renforcer les compétences et connaissances des individus et leur capacité d'agir de manière positive et sans culpabiliser ou discriminer.
- **Justice sociale** : les activités de promotion de la santé et prévention valorisent la justice sociale et veulent atteindre les personnes qui sont en situation de vulnérabilité sociale ou économique.

Quels sont les effets de la promotion de la santé et prévention ?

Les mesures de promotion de la santé et prévention sont efficaces. Elles ont un impact significatif sur la santé de la population à court, moyen et long-terme. Ces mesures sont bénéfiques pour l'ensemble de la société, puisqu'elles permettent de réduire les maladies et de limiter les coûts des soins.

Des études scientifiques ont montré que l'introduction de l'interdiction de fumer dans les lieux publics en Suisse a permis de diminuer les hospitalisations et de réduire de 8 % la mortalité due aux maladies respiratoires (Humair et al., 2014; Vicedo-Cabrera et al., 2016).

La promotion de la santé et la prévention sont un investissement rentable.



Pour aller plus loin

- DRAPPS Occitanie. (2020). *Mon service sanitaire en 10 questions. Guide pratique*. Lien.
- Lambert, H. et al. (2021). *Onze fondamentaux en promotion de la santé : des synthèses théoriques*. UC Louvain, FNES, Promotion Santé Normandie. Lien.
- Organisation Mondiale de la Santé (1986). *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé*. Lien.
- Office fédéral de la santé publique (2025). *La santé accessible à toutes et tous ?* Berne : Confédération suisse. Lien.
- Promotion Santé Suisse (2024). *Glossaire*. Lien.
- Promotion Santé Suisse. (2024). *Promouvoir la santé et prévenir les maladies. Argumentaire*. *Document de travail 53*. Berne : PSCH. Lien.
- Promotion santé Île-de-France. (2026). *Concepts-clés en promotion de la santé : définitions et enjeux*. Lien.