

Lecture rapide

Équité et égalité – La médecine par le mode de vie



Lecture rapide

“

Il y a plusieurs décennies, nous parlions de la situation socio-économique des individus. Ce sujet de préoccupation n'est pas en voie de disparition, ni d'amélioration. Il semblerait même que le problème s'aggrave.

Dr Dexter Shurney



“

Nous avons constaté que les patient(e)s souffrant de ces affections sous-jacentes ont 12 fois plus de risques de mourir de la COVID que les personnes en bonne santé. Et tout cela est lié : le diabète, l'obésité, mais aussi notre santé immunitaire.

- Dr Dexter Shurney

Disparités rencontrées dans les maladies chroniques

Pour de nombreuses personnes, la pandémie a été source de stress, d'anxiété et d'angoisse. Alors que la COVID-19 produisait sur le monde ses effets ravageurs, il a été constaté que les cas graves et les taux de mortalité élevés se concentraient sur deux catégories liées de population à haut risque : les personnes atteintes de maladies chroniques et les groupes ethniques minoritaires.

Dans les groupes ethniques minoritaires, les taux de maladies chroniques sont plus élevés, de sorte qu'ils sont plus susceptibles de connaître des problèmes de santé à un âge précoce.

Chaque année, les jeunes sont de plus en plus nombreux à se voir diagnostiquer des maladies chroniques. [Plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans sont aujourd'hui considérés comme en surpoids ou obèses.](#) Aujourd'hui, quel

que soit leur âge, les personnes souffrant de deux maladies chroniques ou plus sont classées dans la même catégorie de risque que les personnes âgées de plus de 70 ans. Plus grave encore, sous l'effet de facteurs tels que l'accès limité à l'éducation sanitaire et à une alimentation saine, et une forme d'appréhension à recourir aux soins de santé, ces maladies sont plus fréquentes parmi les communautés économiquement défavorisées et les minorités ethniques.

Pourquoi ces populations marginalisées connaissent-elles à la fois des taux plus élevés de maladies chroniques pourtant évitables et des évolutions sévères de la COVID-19 ? L'explication réside dans les déterminants sociaux de la santé - le milieu familial, l'éducation, le soutien social, les lieux de vie et les perspectives d'emploi - qui sont le lot commun et empêchent ces personnes d'atteindre des états de santé optimaux, en rendant difficile, voire impossible, toute pratique de la médecine du mode de vie.

Qu'est-ce que la médecine du mode de vie ?

La médecine du mode de vie est une approche médicale individualisée qui fait appel à la nutrition, à l'activité physique, au sommeil, à la gestion du stress, aux relations sociales et aux habitudes de loisirs pour influencer positivement sur l'état de santé en s'attaquant à la cause profonde des risques et des problèmes sanitaires.

Le docteur Dexter Shurney compare la médecine du mode de vie à l'entretien d'un jardin. À l'instar d'une plante, qui a besoin de suffisamment de soleil, d'eau et de nutriments dans le sol pour sa croissance, votre corps a besoin d'une **quantité adéquate de sommeil**, d'activité physique et d'une **bonne alimentation** pour être et rester en bonne santé. Lorsque cet équilibre est trouvé, le système immunitaire s'améliore, ce qui réduit les risques de cancer, de diabète, d'obésité et de dépression.

De toute évidence, la médecine du mode de vie est un outil puissant permettant d'améliorer les résultats en matière de santé, tant pour les personnes en bonne santé que pour celles à risque. En fait, des études ont montré que les initiatives axées sur le mode de vie, par exemple les programmes de prévention du diabète, s'avèrent nettement plus efficaces pour prévenir l'apparition du diabète de type 2

que les médicaments délivrés sur ordonnance, comme la metformine, **en ce qu'elles permettent de réduire l'incidence du diabète de type 2 de 58 %.**

Toutefois, si la situation sociale, culturelle ou économique d'une personne à risque ne l'incite pas à s'engager sur la voie d'un mode de vie sain, elle n'a pas non plus les mêmes chances de prévenir ou de retarder l'apparition d'une maladie chronique. Par exemple, avant que la planète ne soit frappée par la pandémie, l'insécurité alimentaire culminait déjà à un niveau record, avec 135 millions de personnes touchées, mais ce chiffre atteint désormais 296 millions de personnes dans le monde. La nutrition étant une composante essentielle de la médecine du mode de vie, cela signifie qu'au moins 296 millions de personnes se trouvent dans l'incapacité d'améliorer leur état de santé. Par ailleurs, alors que de plus en plus de personnes dépendent des banques alimentaires et se voient obligées de recourir à des aliments peu coûteux, non nutritifs et hautement transformés, nous sommes témoins d'une hausse anormale de l'obésité et de la sous-alimentation chez les populations défavorisées.

“

Nous nageons en plein paradoxe. Nous sommes suralimentés et obèses alors que nous sommes en fait sous-alimentés. Ces deux aspects ne s'excluent donc pas mutuellement. Nous sommes à la fois sous-alimentés et nourris à l'excès.

– Dr Dexter Shurney

Créer l'équité et les circonstances opportunes

Lorsque nous examinons les conditions de vie, les différences entre les lieux de travail et les problèmes de santé sous-jacents préexistants des personnes les plus touchées par la COVID-19 et la mortalité précoce qu'elle entraîne, nous commençons à comprendre pourquoi la pandémie affecte de manière disproportionnée les groupes ethniques minoritaires. Le problème n'est pas que ce groupe à haut risque choisit d'adopter de mauvais comportements en matière de santé, mais plutôt que les circonstances favorables lui permettant de prendre des habitudes de vie optimales lui échappent.

Pour améliorer les résultats en matière de santé dans les populations marginalisées, il faut d'abord permettre à tous les individus d'avoir accès au même type d'opportunités. Le manque de circonstances opportunes engendre un stress à long terme qui affecte notre corps et nous épuise psychologiquement et physiologiquement, [une situation que le Dr Shurney qualifie d'usure](#).

Afin de créer des conditions équitables pour tous, nous devons aller au-delà du simple objectif d'égalité visant à fournir à chacun les mêmes outils pour réussir. Lorsque nous mettons l'accent sur l'égalité, nous ignorons les besoins de chaque individu et les disparités persistent. L'équité, quant à elle, prend en compte les obstacles qui empêchent les populations défavorisées d'atteindre un état de santé optimal. En quoi les conditions de vie de ces catégories de population les freinent-elles ? Ont-elles reçu une éducation de qualité ? Par qui sont-elles influencées ? Tous ces facteurs influencent la manière dont nous devons aborder nos efforts dans l'optique d'améliorer l'accès et d'offrir davantage d'opportunités.

Pour en revenir au thème de la nutrition, nous ne pouvons pas nous contenter de fournir aux populations défavorisées des produits frais, des céréales complètes et des protéines maigres en espérant que leurs habitudes alimentaires s'amélioreront. Il est essentiel de comprendre la psychologie qui se cache derrière ce que les gens mangent. Pour ces populations marginalisées qui ont été peu exposées à une alimentation saine, il nous faut tenir compte de l'accoutumance aux aliments transformés malsains et du manque d'éducation à la préparation de repas équilibrés. Il ne s'agit donc pas uniquement de la possibilité de se procurer des aliments nutritifs, mais aussi de prendre le temps de s'attaquer aux mauvaises habitudes de vie qui ont été enracinées des années durant, voire toute une vie, en nourrissant l'espoir, grâce à davantage d'exposition, d'accès et d'éducation, de les remplacer par des habitudes plus saines.

“

À tous les niveaux où ces déterminants sociaux se manifestent, nous devons veiller à agir de manière à garantir l'équité, en donnant à la personne ce dont elle a besoin pour réussir.

Dr Dexter Shurney

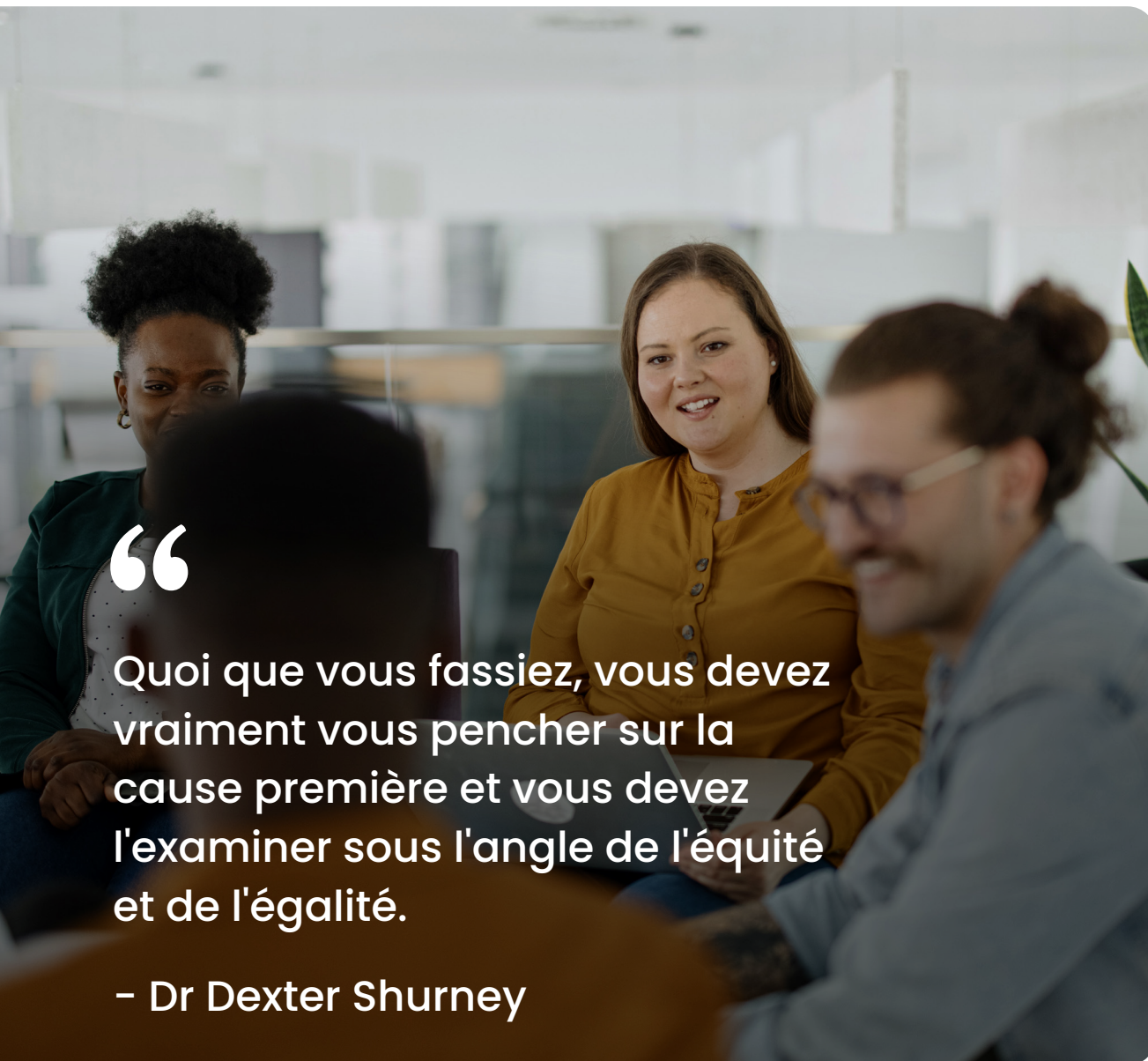
“

Nous le savons désormais, ce n'est pas une question d'origine ethnique, c'est une question de risques et de manque de circonstances opportunes.

- Dr Dexter Shurney



Opérer un changement au niveau organisationnel



“

Quoi que vous fassiez, vous devez vraiment vous pencher sur la cause première et vous devez l'examiner sous l'angle de l'équité et de l'égalité.

– Dr Dexter Shurney

Commencez dès aujourd'hui à créer un lieu de travail plus équitable en mettant en œuvre ces mesures :

Identifiez les perspectives de changement

Examinez les données. Réalisez des sondages sur l'engagement. Faites des enquêtes de satisfaction. Mettez en place des groupes d'employé(e)s et permettez-leur de faire entendre leur voix. Ensuite, mettez-vous d'accord avec la direction sur deux ou trois initiatives stratégiques pour commencer.

Fixez des objectifs et des critères de référence

Rémunération. Apprentissage et développement. Possibilités de croissance. Avancements. Ce ne sont là que de quelques éléments à prendre en compte lorsqu'il s'agit d'établir vos objectifs en matière d'équité sur le lieu de travail et de maintenir votre entreprise sur la bonne voie.

Revoyez les méthodes de recrutement

Les préjugés inconscients affectent les gens plus qu'ils ne le pensent. Mais une formation axée sur la connaissance et la sensibilisation peut certainement réduire l'impact de ce phénomène sur les entreprises. Travaillez en étroite collaboration avec votre équipe chargée des recrutements afin d'examiner comment vous pouvez adopter des pratiques d'embauche plus équitables.

Mettez en place un processus d'intégration robuste

Que vous procédiez à [l'intégration des nouvelles recrues à distance](#) ou en personne, c'est l'occasion pour votre entreprise de faire vraiment la différence. Le fait d'apporter un soutien et de proposer un mentor aux personnes fraîchement embauchées peut contribuer à les mettre sur la voie de la réussite, en particulier pour celles qui sont issues de milieux défavorisés.

Adaptez votre stratégie de bien-être

En intensifiant les efforts en faveur du [bien-être des employé\(e\)s](#) et en proposant des outils de prévention personnalisés aux employé(e)s à risque, votre entreprise peut commencer à faire tomber les obstacles et à créer un lieu de travail plus sain et plus équitable.

Changer les vies pour de bon.®

Prêt(e) à mettre en place un lieu
de travail plus sain et plus équitable ?
[Demandez un complément d'information pour commencer.](#)

Contactez-nous



En savoir plus sur virginpulse.com
Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)