

# **L'Hôpital Promoteur de Santé : une diversité des stratégies, des actions et des populations bénéficiaires**

J Ladner<sup>1</sup>, A Gribouval<sup>1</sup>, A Zhu-Soubise<sup>1</sup>, MH Roux<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Département d'Epidémiologie et de Promotion de la Santé, CHU de Rouen, Rouen

<sup>2</sup> Direction des Soins, CHU de Rouen, Rouen

[joel.ladner@univ-rouen.fr](mailto:joel.ladner@univ-rouen.fr)

# Situation sanitaire en Normandie

- Surmortalité générale par rapport à la moyenne française
- Excès de mortalité prématurée : déficit de prévention primaire
- Cancers : surmortalité et sur-incidence
- Facteurs de risque prévalents : alcool, tabac, surpoids et obésité, etc.



# Hôpital Promoteur de Santé

- L'OMS a défini les « **setting** » susceptibles de promouvoir la santé au moyen d'activités concrètes : les villes, les écoles, les entreprises et les hôpitaux (Charte de Budapest, 1991)
- Concept : les hôpitaux devaient être des agents privilégiés de la promotion de la santé
- En 1997, création le **réseau des hôpitaux promoteurs de santé** (Charte de Vienne, OMS)

# CHU de Rouen : Hôpital Promoteur de Santé

## Qu'est-ce qu'un hôpital promoteur de santé ?

C'est un hôpital qui enrichit sa culture et sa pratique de soin d'une **démarche et d'actions de promotion de la santé**, à destination des **professionnels** qui y travaillent, mais aussi les **usagers de l'hôpital** (les patients et leurs proches)

Il s'agit **d'incorporer** à la culture professionnelle de soins de l'hôpital, son expertise, son organisation, des interventions et **des valeurs de promotion de la santé**.

# Normes OMS pour un HPS

- 1 - Se doter d'une politique de promotion de la santé
- 2 - Évaluer les besoins en promotion de la santé des usagers en partenariat avec eux
- 3 - Intégrer des informations et des interventions en PS dans toutes les trajectoires de services
- 4 - Développer un milieu de travail sain
- 5 - Collaborer de façon continue avec les autres établissements de santé et la communauté

# CHU de Rouen : Hôpital Promoteur de Santé, septembre 2016

## Quatre missions

- S'engager dans une politique hospitalière de la promotion de la santé
- Connaître les besoins des professionnels et des usagers
- Mettre en œuvre les interventions en promotion de la santé
- Adhérer au réseau national et international des hôpitaux promoteur de santé (> 900 établissements dans le monde)

## Trois cibles

- Personnel du CHU
- Usagers du CHU : patients et leurs proches
- Territoire et région







HÔPITAUX



MÉDECINS



SERVICES



PAIEMENT



EMPLOIS



Promouvoir la santé c'est **informer** la population des actions, des choix, qui lui permettront de rester en meilleure santé, **mener des actions** pour le lui permettre, c'est à dire rendre l'environnement dans lequel vit la population le plus favorable à sa santé.

Pour un hôpital, il s'agit donc :

- de **sensibiliser, informer** les patients, leur famille, les professionnels de l'hôpital mais aussi la communauté locale et régionale à ses éléments permettant de rester en meilleure santé,
- d'**expliquer** aux malades et à leur proches ce qui va influencer l'évolution de la maladie et leur permettre ainsi d'agir pour que leur état de santé reste le plus favorable.
- de mener des actions pour **expliquer**, faire prendre conscience de ces « **déterminants** » de santé c'est à dire des facteurs influençant la santé, et de permettre ainsi à chacun, quand cela est possible de faire les choix **favorables à une bonne santé et un mieux être.**

Ci-dessous des liens vers des informations pour vous y aider :

BIBLIOTHÈQUE

Littérature santé

IMPRIMER

# Thématiques d'actions

- **Bonnes habitudes pour vivre plus sainement**
  - Activité physique, tabac, alcool, nutrition, vaccination, dépistage
- **Mieux être et santé**
  - Stress et anxiété, sommeil, écran
- **Santé au travail**
  - Travail de nuit et travail posté, TMS, risques psychosociaux, grossesse et travail
- **Santé et développement durable**
  - Maladie de Lyme, qualité de l'air, santé dans la ville
- **Mieux vivre avec sa maladie chronique**
  - ETP

# Action de PS : « Objectif 10 000 »

## Principe :

10 000 pas par jour suffisent pour combler le déficit d'activité physique constaté auprès de plus des deux tiers de la population adulte

INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	DURÉE
 <b>FAIBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• marche lente,</li><li>• laver la vaisselle,</li><li>• repasser, faire la poussière,</li><li>• bricolage, entretien mécanique</li><li>• arroser le jardin,</li><li>• pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon.</li></ul>	45min
 <b>MODÉRÉE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche à pied (d'un bon pas),</li><li>• laver les vitres ou la voiture,</li><li>• passer l'aspirateur,</li><li>• jardinage léger, ramassage de feuilles,</li><li>• aérobic, danse (rock, disco...),</li><li>• vélo ou natation «plaisir», aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf.</li></ul>	30min
 <b>ÉLEVÉE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne,</li><li>• bêcher, déménager,</li><li>• jogging, VTT, natation, saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball, (et la plupart des jeux de ballon collectifs, sports de combat, tennis, squash, escalade).</li></ul>	20min

Plus que l'intensité de l'effort, c'est sa régularité qui est importante. Marcher tous les jours, régulièrement, est préférable à une activité intense le week-end.

Commencer en douceur si vous êtes actuellement peu actif. Fixer-vous des objectifs progressifs, soyez tolérant avec vous-même si vous ne parvenez pas tout de suite à 10 000 pas par jour recommandés.

La majorité des bienfaits de l'activité physique peut être obtenue avec des efforts d'intensité modérée.

Participez à l'opération  
"Objectif 10 000"



Marchez 10 000 pas par jour  
pour votre santé.

Pour vous y aider, le CHU-Hôpitaux de Rouen vous remet un podomètre et vous accompagne dans votre progression.

# Action de PS : « Objectif 10 000 »

- **Large succès**
  - 1500 inscriptions
  - 1000 podomètres remis
  - 120 équipes
- Un carnet personnel du participant, appelé « **PasSport Santé** » remis à chaque participant
  - Information, éducation, promotion de l'activité physique
  - Enregistrement du nombre de pas quotidiens
- **Emulation (challenge) par équipe**
- Communication (newsletters)
- **Evaluation** (en ligne, 7 temps, jusqu'à M6)
- Financement : **ARS Normandie**



# "Objectif 10 000"

Lettre d'info n° 2 - Mai 2017

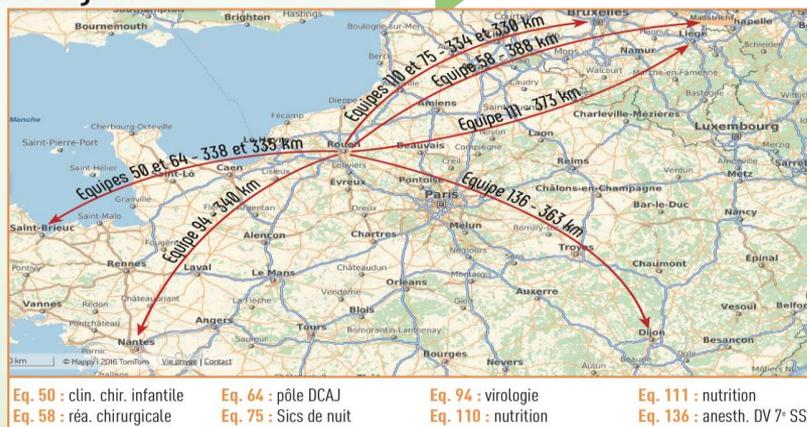


## Presque un tour du monde en 15 jours

Pour les deux premières semaines (sem. 1 et 2) du recueil du nombre de pas, les participants de « Objectif 10 000 » ont marché près de 80 millions de pas, soit une distance parcourue de 35 810 km, à 5 000 km le tour de la terre était bouclé !

Le groupe 1, un peu plus nombreux que le groupe 2, a marché 20 716 km, soit un aller-retour Rouen-Kilimandjaro. Quant au groupe 2, il a marché 15 094 km, soit un aller-retour à San Francisco.

Rappelons que plus de 150 équipes sont engagées dans « Objectif 10 000 ». Leur classement est serré ! Entre la première équipe (n° 58, réanimation chirurgicale) et la huitième (n° 75, SICS de nuit), seulement 58 km les séparent. À l'issue des deux premières semaines, l'équipe n° 58 a marché plus de 863 000 pas, soit l'équivalent de la distance de Rouen à Maastricht aux Pays-Bas.



Pour les deux semaines cumulées, le nombre moyen de pas par participant et par jour est de 8 885 pas, avec très peu de différence entre les deux semaines (8621 pas en semaine 1, 9149 pas en semaine 2).

Selon les recommandations de l'OMS, le seul à atteindre est idéalement est de 10 000 pas quotidiens. Si on regarde cette fois-ci la proportion de participants à « Objectif 10 000 » qui ont marché plus de 10 000 pas, trois quarts d'entre vous ont marché au moins un jour plus de 10 000 pas dans une semaine. À l'opposé, 5,2 % d'entre vous ont marché tous les jours plus de 10 000 pas sur les deux semaines.

Bonne marche !

Dr Joël Ladner  
Département d'Epidémiologie  
et de Promotion de la Santé  
Pôle de SPESM



**Challenges récompensés**

- Prix du grand marcheur,
- Prix de la meilleure progression,
- Prix du meilleur suivi en ligne.

# CHU de Rouen : actions conduites

HÔPITAL  
PROMOTEUR DE SANTÉ



**En novembre, on arrête ensemble.**

Retrouvez les professionnels de santé du CHU de Rouen sur les stands !

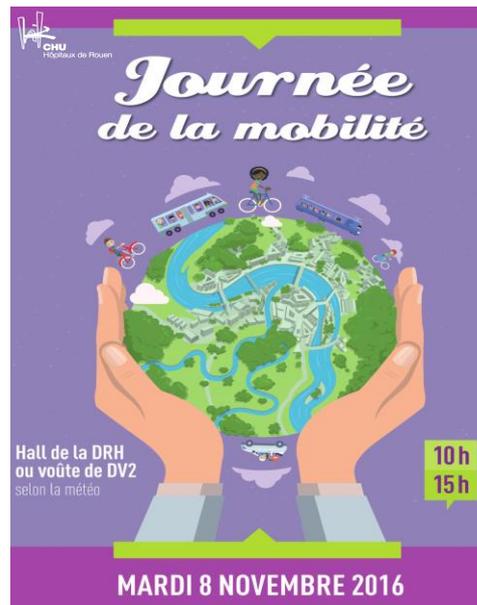
**Charles Nicolle :**  
 Mardi 18 oct. 10h-18h à l'ancien central  
 Jeudi 20 oct. 10h-18h à l'ancien central  
 Mardi 25 oct. 17h-18h au restaurant du personnel  
 Mercredi 8 nov. 10h-18h à l'ancien central  
 Mercredi 15 nov. 10h-18h au restaurant du personnel  
 Mercredi 22 nov. 10h-18h à l'ancien central  
 Mercredi 29 nov. 10h-18h à l'ancien central

**Stoc-Soffens :**  
 Jeudi 13 oct. 10h-18h à l'accueil de l'Urgence  
 Jeudi 18 nov. 10h-18h au Pavillon La Charrière  
 Jeudi 24 nov. 10h-18h au restaurant du personnel

**Saint-Jehan :** Jeudi 27 oct. 10h-18h dans le hall de la polyclinique, pavillon Claude Monet  
**Boissard :** Jeudi 3 nov. 8h30 - 18h-19h15 / Escalier - 10h-18h-19h30  
**Blais :** Jeudi 17 nov. 10h-18h

**Pour participer, rendez-vous sur :  
 tabac info service  
 le site + l'appi + le 39 89**  
 Du lundi au samedi de 8h à 18h.

**Nous soutenons Mo(s) sans tabac.  
 Parce qu'un mois sans fumer,  
 c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.  
 En novembre, on arrête ensemble !**



**Journée de la mobilité**

Hall de la DRH ou voûte de DV2  
selon la météo

10 h  
15 h

**MARDI 8 NOVEMBRE 2016**

Espace de la promotion de la santé



## CHU MALADIE DE LYME

Comment s'en protéger ?



**Comment se protéger ?**

Lors d'une activité extérieure : portez des vêtements longs.

Après une activité dans la nature :  
Inspectez bien votre corps.



**Si vous avez été piqué :**

Utilisez un tire-tique pour extraire la tique et désinfectez la piqûre.



Surveillez la piqûre pendant un mois. Si une plaque rouge apparaît, consultez votre médecin.

Source : Santé Publique France - Pour savoir plus : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)



# Magazine du CHU : « Echanges magazine »

## Une page PS à chaque numéro



### HÔPITAL PROMOTEUR DE SANTÉ

## Promouvoir l'activité physique

#### Qu'entend-on par activité physique ?

Être « actif », ce n'est pas seulement « faire du sport » mais tout simplement « bouger ». L'activité physique peut être liée à l'activité professionnelle, se pratiquer à l'occasion de loisirs ou au cours de travaux domestiques et s'intégrer dans les déplacements quotidiens (marche, vélo, etc.).

#### Une société de plus en plus sédentaire

En France, hors activité professionnelle, les adultes passent entre 3 heures 20 et 4 heures 40 par jour assis devant un écran; les enfants et les adolescents plus de 2 heures. Moins de la moitié de la population

est considérée comme active; chez les plus jeunes, un tiers seulement atteint les recommandations.

#### Pratiquer une activité physique : des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être

L'activité physique contribue à une plus longue durée de vie en bonne santé: être actif permet de vivre plus longtemps mais aussi de vivre mieux. Il est acquis que les comportements sédentaires et l'insuffisance d'activité physique font le lit de maladies chroniques. Des études récentes ont permis de montrer les mécanismes, jusqu'au niveau moléculaire, à l'origine des bénéfices sur la santé de l'activité physique et des risques liés à la sédentarité.

La pratique d'une activité modérée régulière (au moins 3 heures par semaine) diminue de 30% le risque de mortalité prématurée (avant 65 ans). Elle joue un rôle important pour éviter la prise de poids et réduit le risque de survenue de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et les cancers (colon-rectum, sein, utérus, poumon, prostate). La pratique régulière d'un sport améliore aussi le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de

vie et la perception de soi. Il est également montré que la qualité de vie des patients atteints d'une maladie chronique se trouve améliorée par une activité physique.

#### Une attention particulière aux enfants

Les enfants doivent faire l'objet d'une attention particulière, à la fois pour des raisons physiologiques et éducatives. Il est important de créer un environnement pour permettre de développer un niveau d'activité physique spontanée et contribuer ainsi à éviter de faire du comportement sédentaire un comportement acquis.

#### Le projet «CHU de Rouen en marche»

Dix mille pas par jour suffisent pour atteindre un niveau d'activité physique recommandé chez un adulte. Le podomètre est un petit appareil ludique et efficace de la taille d'une boîte d'allumettes que l'on porte à la taille pour compter le nombre de pas effectués durant la journée. L'action « Le CHU de Rouen marche », qui sera lancée prochainement, permettra de sensibiliser les professionnels de manière ludique aux bienfaits de la marche et de l'activité physique. ●

JOËL LADNER

### BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN PETITES ASTUCES SIMPLES

- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.
- Se rendre au travail à pied ou à vélo.
- Faire ses courses plus régulièrement à pied ou à vélo.
- Agrémenter ses trajets à pied par des petits détours.
- Se déplacer à la cuisine pour se verser un verre d'eau.
- Téléphoner ou lire le courrier en position debout.
- Allumer ou éteindre la télévision et la chaîne stéréo en se levant au lieu d'utiliser la télécommande.
- Sortir du bus deux ou trois stations avant la destination prévue et faire le reste du trajet à pied.

# Action en préparation : « Bien dans son assiette »

## Grandes actions

- Retrouver un poids adapté
- Spécificité de la nutrition : adolescence, senior, sportif, etc.
- Recettes de saison
- Affichage du « meilleur menu » aux restaurants du personnel

## Public

- Usagers du CHU
- Professionnels

## Outils

- Capsule-vidéos
- Flyers, affiches, marque-page, carte postale
- TV CHU
- Stands, animations

# Premières leçons apprises : facteurs facilitants et obstacles

## Facteurs facilitants

- Engagement institutionnel
- Démarche nouvelle (communication)
- Outils de communication
- Normes HPS
- Partenariats (en fonction des actions)
- HPS membership

## Obstacles

- Ressources (financements externes)
- Manque de connaissance : « culture de soins curatifs »
- Appropriation
- Résistance au changement

# Premières leçons apprises : conclusion

- Démarche nouvelle dans un CHU
- Engagement institutionnel : axe stratégique, adoption en Directoire du CHU
- Transversalité de la démarche : interdisciplinarité
- Importance des outils de communication : créativité
- Vers un auto-financement total ? Pérennité ?
- Volet recherche
- Evaluation de la démarche
- L'hôpital « extra-muros » (partenariats, sollicitations extérieure)
- Programme « CHU de Rouen : HPS » : beau challenge !

# Journée Régionale de Promotion de la Santé

## 30 novembre 2017

Bloquez  
vos agendas

Journée Normande de Promotion de la Santé  
PARLER SANTE AVEC TOUS  
Les enjeux de la littératie

30  
Novembre  
2017

9 h 30 - 17 h



Amphithéâtre  
Lecat

Centre Hospitalier  
de Rouen

Pour en savoir plus et vous pré-inscrire  
rendez vous sur  
<http://www.ireps-hn.org>