

SANTÉ POSITIVE
Une étude de l'Observatoire Spinoza

« Santé Positive :
Guide des déterminants scientifiques aux citoyens,
professionnels et institutions »

<https://www.fabriquespinoza.org>



Contacts presse : l'agenceRUP

Pascale HAYTER - 06 83 55 97 91
pascale.hayter@agence-rup.net

Marlyn DUFETRELLE - 06 70 13 16 91
marlyn.danieldufetrelle@agence-rup.net

INTRODUCTION

Le 17 janvier 2022, à l'occasion de la nouvelle année, l'Observatoire Spinoza (branche Recherche de la Fabrique Spinoza) publie [une nouvelle étude « Santé positive : guide des déterminants scientifiques aux citoyens, professionnels et institutions »](#).

Alors que la France fait face à la pandémie de Covid-19, que les maladies civilisationnelles n'ont jamais été aussi prégnantes, les statistiques dénoncent une dégradation de la santé mentale des français et un taux de burn-out multiplié par 2, une prévalence des maladies chroniques en hausse constante, un pic de troubles musculo-squelettiques (TMS) sans précédent... Une invitation à revoir nos habitudes de vie pour aligner notre comportement sur des modes de vie plus sains. Dans ce climat de crise sanitaire, de quels leviers de santé disposons-nous en tant qu'individus ou organisations ? Quels déterminants de santé pouvons-nous activer ou optimiser ? Quelles responsabilités et marges de manœuvre en faveur de sa santé ? La Fabrique Spinoza explore les déterminants de santé sous-exploités sous le double prisme de la science et de l'innovation afin de renforcer l'engagement citoyen pour sa santé et ouvrir des perspectives pour l'entreprise et la ville, ainsi que l'hôpital et les soignants.

La Fabrique Spinoza a mené cette étude avec pour partenaires officiels AG2R LA MONDIALE, Bouygues Construction, Léa Nature, Herman Miller, la Région Bourgogne-Franche-Comté, et pour partenaires pionniers les Jardins de Gaïa, Kiplin, OLY Be et Morphée.

SOMMAIRE

1/ Les grands messages de notre étude	5
2/ Les émotions et la relation - chiffres clés et éléments inspirants	8
3/ Une vie saine - chiffres clés et éléments inspirants	10
4/ Un environnement de travail vertueux - chiffres clés et éléments inspirants	14
5/ Un territoire de vie bénéfique - chiffres clés et éléments inspirants	16
6/ Une vie sensible - chiffres clés et éléments inspirants	19
7/ Engagement - chiffres clés et éléments marquants	24
8/ Vision globale de la santé : systémique, prospective et propositions	26
9/ À propos de la fabrique spinoza	28
10/ Liens utiles	29

COUVERTURE DE L'ÉTUDE

Santé positive

Guide des déterminants scientifiques
aux citoyens, professionnels et institutions

Science - Inspirations - Propositions



© Nicolas Berthier Design



Janvier 2022



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



1/ LES GRANDS MESSAGES DE NOTRE ÉTUDE

Dans un contexte de retard de soin, de vague mentale et de menaces sanitaires imprévisibles, une opportunité unique surgit de dé-monopoliser la santé du pur médical pour une approche globale de la santé et une éthique du Care (du prendre soin). Elle s'appuie sur une mobilisation de déterminants de santé sous-utilisés, une revalorisation de la santé mentale, des lieux de santé réenchantés, une ouverture culturelle et sociale de l'hôpital, et un réengagement / empowerment du patient.

A/ C'est de l'ordre d'au moins **une décennie d'espérance de vie, parfois en bonne santé** (ou de points entiers de risques de mortalité, ou des bénéfices immunitaires majeurs) les gains que l'on peut espérer par une approche globale et positive de la santé, c'est à dire qui met à profit les leviers vertueux de la vie.

- Dans 5 Zones Bleues localisées, l'espérance de vie est plus élevée de **20 ans**.
- Des nonnes heureuses vivent jusqu'à **9,4 ans** plus longtemps que leurs consœurs.
- Les relations d'amitié solides diminuent de **50%** la probabilité de mourir dans l'année.
- Le *Global Burden of Disease* suggère les **gains/pertes de durée de vie par aliment**
- Dormir plus de 7h par nuit augmente de **6 ans** l'espérance de vie (selon âge).
- Aller au travail à vélo réduit de **52 %** le risque de mourir d'une maladie cardiaque.
- Marcher 2 min toutes les heures réduit de **33 %** le risque de mourir prématurément.
- Avoir 10 arbres dans son pâte de maison recule la survenue d'accidents de **7 ans**.
- Une visite muséale par mois abaisse le risque de dépression de **48%** pour les personnes âgées.

B/ **Les relations, l'alimentation, l'exercice physique, le sommeil, le sexe, le travail, la ville, la nature et l'art sont les leviers sous-utilisés de cette santé globale et positive : ils sont majeurs et opérationnels, en particulier via des changements de mode de vie !**

- La ville peut choisir de mettre la santé au centre et a les outils pour : planification, espaces verts, marchabilité, ... pour se placer sous **l'urbanisme favorable à la santé**.
- Le **travail peut rendre très malade, ou contribuer à la bonne santé** en quelques principes d'action simples : ergonomie, espace, gouvernance, biophilie, etc.
- La **vie saine et équilibrée peut aussi être heureuse**, en mangeant à l'écoute de soi, en bougeant à sa mesure, en préservant le sommeil, et une vie sexuelle douce.
- **L'univers sensible** constitue un pilier majeur d'impact sur la santé via l'art et la nature, qui sont mobilisables opérationnellement pour soigner et prendre soin.

C/ Un cap peut être franchi dans la prévention via **un engagement sanitaire des citoyens accru, massif et positif, qui dessine un chemin de démocratie sanitaire**

- Les **relations patients-soignants** dessinent un chemin prometteur d'émancipation et d'engagement en santé. En effet, elles favorisent la confiance et une observance accrue. A protocole chirurgical identique, une relation de confiance au soignant diminue les infections post-opératoires. Enfin 36 % des auto-diagnostics des patients "empowered" via internet sont exacts
- Des **lieux de santé réenchantés** et en **hyper-proximité** peuvent favoriser les soins : bus, musées, cafés, lieux ludiques dédiés au mouvement, hôtels de standing.

- Une **tonalité positive à la santé embarque les citoyens** vers des modes de vie vertueux : émancipation via le digital, communautés soudées de patients, promotion de la santé au ton optimiste, ludification des pratiques, et identité sociale positive

D/ Il existe un **super-déterminant de santé : le duo relations et émotions**

- Les relations sont des puissantes vectrices de santé : des relations solides, d'amitié par exemple, diminuent de 50 % la probabilité de mourir dans l'année. **Le syndrome du cœur brisé** ou Tako Tsubo présente un taux de mortalité de 3,7 %. Avoir un chien diminue de 24 % la probabilité d'une mort prématurée.
- Les bénéfices des relations résultent en grande partie des émotions positives qu'elles suscitent. Ces dernières préviennent **la charge allostatique soit l'usure biologique globale**. Leur puissance est telle qu'un simple sourire prévient la douleur. Rire divise par 1,6 le risque d'AVC.
- Les relations et émotions peuvent être favorisées en ville, au travail, et cultivées via les **compétences psycho socio-émotionnelles** grâce à des protocoles ou techniques relatives à : l'optimisme, la gratitude, la méditation, l'intelligence émotionnelle, la communication non violente.

ZOOM VIE SAINE - L'alimentation, l'activité physique, le sommeil ou la vie sexuelle appellent à revoir nos modes de vie vers une existence plus saine et plus heureuse.

- Diminuer la quantité de nourriture **ultra-transformée** via un label NOVA augmente l'espérance de vie en bonne santé ; consommer 400 grammes de fruits et légumes quotidiens réduit de 22 % le risque de mortalité globale ; adopter les « 3V » : **Vrai, Végétal et Varié**, sont des chemins de santé. S'informer, consacrer du temps à son alimentation, l'adapter à soi, y prendre plaisir, voir l'impact sur son corps, développer son discernement sont des pistes d'équilibre, de santé et de joie.
- L'activité physique est vertueuse : bien-être, qualité de vie, cardiométaboliques, immunitaire, antidépresseur et anti-cancers (18 à 27 % de risque en moins pour le cancer du foie). Marcher 30 minutes par jour réduit le risque d'infarctus de 19 %. En plus de la **marchabilité et la mobilité**, étendre les **prescriptions sportives**, et les **apps ludiques**, diversifier les équipements sont des clés pour démultiplier l'impact.
- 80 % des Français déclarent être fatigués dans la journée et **1 / 2 dort moins que son besoin**. Le sommeil impacte la santé (physique, psychologique, cognitive, sociale) et même l'espérance de vie (+ 6 ans). Pratiques inspirantes : lumière (lampes), fenêtre au bureau, cohérence cardiaque, routine via objets ou rituels, sexe.

ZOOM UNIVERS SENSIBLE - L'art et la nature sont mobilisables pour soigner.

L'art relève du psychologique et du médical et soigne, soulage, libère.

- **L'art-sublimé** : l'émotion océanique saisit, cultive la force d'émerveillement et transforme par effet cathartique, voie de résilience.
- **L'art-médicament** active les neurotransmetteurs, et les circuits de la récompense et de l'empathie, reproduit l'effet d'être amoureux. Face à un portrait, le cerveau le traite comme une entité biologique.
- **L'art est consacré** par l'OMS dans un rapport de 2019 qui compile 3000 études : bienfaits physiologiques, psychologiques, sociaux et comportementaux. Elle y établit l'art en intervention complémentaire de soin.
- La **muséothérapie** rapproche le muséal du médical. Une fréquentation de 1 x / mois réduit de 48 % le risque de dépression des personnes âgées. Par des prescriptions

muséales, à l'instar des médecins de l'Institut de Cardiologie de la Pitié Salpêtrière, un médecin peut prescrire une visite du Château de Compiègne.

- Une **approche humaniste** de l'art adoucit l'établissement de soin. L'art permet à l'Hôpital d'être plus hospitalier : fresques murales, accueil des activités artistiques et culturelles, art dans les corridors, les halls, les chambres, en salle d'opération.
- **L'art-thérapie** : une expérience du CHU Lyon observe que lorsqu'un patient choisit une œuvre d'art pour sa chambre, cela contribue à le guérir plus vite, diminuer les antalgiques et les antidépresseurs, améliorer l'humeur...

La Nature est riche de bienfaits multidirectionnels qui peuvent être mis à profit dans la vie ou via des interventions ciblées.

- **Les bienfaits couvrent : soins physiques, rééquilibrage émotionnel, stimulation cognitive, reconnexion sociale, et un enrichissement en sens et satisfaction de vie.** La nature prévient d'un large éventail de pathologies (asthme, obésité, diabète, pression artérielle, myopie...) et vivre à proximité d'espaces verts réduit jusqu'à 12 % le risque de mortalité. Planter 10 arbres par pâté de maison recule de 7 ans la survenue des accidents de santé. L'immunité est améliorée jusqu'à 30 jours après un bain de forêt. La Nature améliore la régulation émotionnelle réduit stress, ruminations et dépression, même en 90 secondes d'exposition à une image.
- La reconnexion à la nature est possible dans tous **les espaces de vie** (chez soi, en ville, à l'école, au travail, ...) ou via **des interventions thérapeutiques** : bains de forêt, végétalisation des établissements, jardins thérapeutiques, design biophilique.

ZOOM TERRITOIRE DE VIE BÉNÉFIQUE - La ville peut choisir de mettre la santé au centre, et a les outils dédiés : planification, végétalisation, attention au son, etc.

- Des outils de **planification urbaine** comme le guide ISadOrA placent la santé au cœur de la ville, via une approche globale, l'interdisciplinarité et la coconstruction citoyenne. Sous l'impulsion de l'OMS, on parle d'**urbanisme favorable à la santé**.
- La ville est en capacité de combattre le **triple fléau de la pollution de l'air, du bruit et de la chaleur**. Grenoble a réduit de 23 % ses émissions en 13 ans. Nantes informe ses habitants sur la qualité de l'air via un nuage géant lumineux. La végétation peut réguler la température urbaine, comme des cours d'école végétalisées de Paris.
- La ville peut être **construite autour du vivant** et non pas le contraire. L'agriculture urbaine ambitieuse de Nantes contribue à nourrir sainement 1000 familles précaires. Les sons de la biodiversité apaisent et favorisent la bonne santé.
- La **marchabilité** peut être améliorée par le design actif qui induit les mouvements du corps et des trames vertes / bleues favorisent les déplacements lents et en nature
- La ville réengage ses citoyens par des **lieux de santé reenchantés de proximité, et mobiles** : des bus ou roulottes mobiles de santé, des maisons de santé reconquises, des festivals de santé locaux ou des tiers-lieux qui adressent la santé, à l'image du Kube "un centre communautaire pour un lifestyle sain et fun".
- Les **bâtis vertueux** contribuent à une vie plus saine : ils apportent lumière, sont éco-conçus, et ou sont à biodiversité positive. Ainsi, les bénéfices de santé biophiliques, c'est-à-dire du vivant pour l'homme sont mis à profit.

ZOOM ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL VERTUEUX - Le travail peut rendre très malade, ou contribuer à la bonne santé en quelques principes d'action simples : ergonomie, espace, gouvernance, et biophilie

- Les **RPS** (risques psycho-sociaux) sont la 2e cause d'arrêt de travail après le coronavirus en 2020 et les **TMS** sont 87 % des maladies professionnelles en 2017.
- 54% des télétravailleurs souffrent de douleurs lombaires ; une **approche ergonomique du bureau** soulage, complétée de postures, et pratiques simples : se lever 2 minutes / heure réduit de 33 % le risque de mourir prématurément
- Les **espaces conditionnent la santé au travail**. Ils peuvent générer du stress hormonal (ACTH) s'ils sont non adaptés à l'activité.
- L'entreprise peut se doter d'une **gouvernance organique** pour favoriser l'autonomie et la bienveillance. Avec la gouvernance, elle peut créer **appartenance et sens**, qui impactent la santé : être exclu d'un jeu de balle impacte comme la douleur physique.
- L'organisation spatiale en recourant à l'**ergonomie sociale** peut encourager les relations humaines, et ainsi impacter la santé.
- La lumière, l'air, l'eau, le digital conditionnent aussi la santé au travail. Travailler près d'une fenêtre allonge la **durée du sommeil de 37 minutes**.

2/ LES ÉMOTIONS ET LA RELATION - CHIFFRES CLÉS ET ÉLÉMENTS INSPIRANTS

Les nonnes heureuses

Les émotions positives dépassent le fait de nous faire nous sentir bien à un moment donné. Leur impact est puissant et peut même contribuer à allonger notre espérance de vie. La fameuse étude menée par Danner et collaborateurs, publiée au Journal of personality and social psychology, et communément appelée **Nun Study**, s'est intéressée à la corrélation entre les émotions positives et la longévité. Les chercheurs ont analysé les lettres de motivation de 180 nonnes lors de leur entrée au couvent à leurs 18 ans en portant un intérêt tout particulier à l'expression des émotions positives : « joie », « espoir », « heureuse »... Du fait de la vie monacale, les sœurs partageaient les mêmes conditions de vie : alimentation équilibrée, sans tabac, ni alcool, et une activité professionnelle d'enseignante. Les chercheurs ont constaté que **les sœurs qui avaient utilisé davantage de termes associés à des émotions positives étaient celles qui avaient vécu le plus longtemps**. À l'âge de 85 ans, 90 % des nonnes dont le bonheur se situait dans le quart supérieur étaient encore en vie, par rapport aux 34 % de celles qui étaient les moins heureuses. À l'âge de 94 ans, plus de la moitié (54 %) des nonnes les plus heureuses étaient vivantes, alors que seulement 11 % de celles dont le bonheur se situait dans le quart inférieur l'étaient encore. Selon les chercheurs, le bonheur peut faire gagner **jusqu'à 9,4 années de vie**. Ainsi, le bonheur exprimé dans les lettres et leur charge en émotion positive, prédisaient statistiquement la durée de vie.

Le Tako Tsubo ou syndrome du cœur brisé

Parfois, une rupture amoureuse peut littéralement briser le cœur de ceux qui la vivent et conduire à un arrêt cardiaque. C'est le Tako-Tsubo ou syndrome du cœur brisé. Il s'agit d'une paralysie transitoire d'une partie importante du cœur due à une action directe des hormones du stress sur les récepteurs du muscle cardiaque (Nef & al, 2010).

Récemment des chercheurs de l'université de Zurich ont dévoilé dans la revue *New England Journal of Medicine* que le taux de mortalité de la maladie de Tako-Tsubo (3,7 %) serait presque aussi élevé que celui des crises cardiaques dues à un infarctus du myocarde (5,3 %) (Christian Templin, M.D., Ph.D., Jelena R. Ghadri, M.D. et al., 2015) Les chercheurs constatent que les **chocs émotionnels** tels qu'une rupture amoureuse sont souvent associés à une fatigue intense (épuisement moral et physique) et à un pic de stress lié au changement brutal de statut (baisse du niveau de vie, garde des enfants, déménagement etc.), des facteurs déclencheurs du Tako-Tsubo dans 27,7 % des cas. « *Parmi les symptômes, beaucoup peuvent évoquer une crise cardiaque : essoufflement brutal, douleur brutale dans la poitrine, arythmie, perte de connaissance, malaise vagal* », rappelle le professeur Claire Mounier-Vehier, Présidente de la Fédération Française de Cardiologie. Les femmes en sont les premières victimes car leurs artères, particulièrement sensibles aux effets du stress, se spasment plus facilement et notamment les femmes ménopausées, sans doute face à l'absence d'oestrogènes, des hormones relaxantes. Ce syndrome nécessite donc un diagnostic rapide pour éviter des répercussions graves pour le cœur et permettre une prise en charge adaptée.

Émotions et relations - Chiffres clés

- Des nonnes heureuses vivent jusqu'à 9,4 ans plus longtemps que leurs consœurs (Danner et al., 2001).
- Le syndrome du cœur brisé ou Tako Tsubo présente un taux de mortalité de 3,7%. (Templin et al., 2015).
- Le sentiment d'exclusion aux conséquences similaires à la douleur physique. (Cristofori, 2011).
- Les personnes ayant des relations sociales plus solides indiquent une probabilité de survie accrue de 50 %. (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010).
- Les émotions positives sont associées à un meilleur système immunitaire : une plus grande résistance au rhume et moins de symptômes déclarés pour les personnes ressentant des émotions positives (Cohen, Sheldon, Doyle, et al., 2003).
- L'émodiversité permettrait une diminution des symptômes dépressifs ainsi que 25 % de visites chez le médecin en moins et 1/3 de moins de frais médicaux (Quoidbach, Jordi, June Gruber et al., 2014).
- On a 1,6 fois plus de chance de connaître un AVC si l'on rit peu que si l'on rit fréquemment (Hayashi et al., 2016).
- Les individus qui ont plus de contacts avec des amis et des parents, appartiennent à une église ou à d'autres groupes formels et informels sont moins susceptibles de mourir sur une période d'étude de 9 ans (Berkman, LF, Syme, SL, 1979).
- L'influence des relations sociales sur le risque de décès est comparable à des facteurs de risque de mortalité comme le tabagisme et l'alcool et dépasse l'influence d'autres facteurs de risque tels que l'inactivité physique et l'obésité (Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB, 2010).
- Avoir un chien réduit le risque de mort prématurée de 24 % par rapport à ceux qui n'en possèdent pas (Caroline K. Kramer, MD, PhD, Sadia Mehmood et al., 2019).
- La gratitude peut avoir un effet anti-inflammatoire (Mills et al., 2015).
- L'incapacité à pardonner est associée à des risques accrus de maladies coronariennes (Lawler-Row et al., 2008).

- Sourire permet de diminuer le stress et réduire la douleur et le temps de récupération à celle-ci ; à l'hôpital Ochsner Health System, la règle de 10-5 qui encourage les soignants à se sourire a eu un impact fort jusque sur les patients (Achor, 2012).

3/ UNE VIE SAINE - CHIFFRES CLÉS ET ÉLÉMENTS INSPIRANTS

Alimentation - chiffres clés

- Il existe 5 zones bleues dans le monde : des régions où les gens vivent le plus longtemps, de manière plus saine et plus heureuse. (Garcia & Miralles, 2017).
- 1 Français sur 2 est en surpoids en 2020 (Odoxa, 2021).
- Manger de la nourriture ultra-transformée réduit le temps d'espérance de vie en bonne santé : manger un hot dog fait perdre à une personne 36 minutes de vie « en bonne santé ». C'est ce que calcule le Global Burden Disease pour différents aliments (Gakidou, E., Afshin, A., Abajobir, A. A. et al., 2017).
- Manger bio c'est : 23% de risques atténués de surpoids et 31% de risques d'obésité en moins, présence moindre de pesticides « obésogènes » et cancérogènes dans les urines, moins de cancers (-25 %), notamment de cancers du sein (-34 %) dont post-ménopause (-43 %) et de lymphomes (-76 %) (Astier, M., 2021).
- Dans nos intestins il y a près de 10 000 milliards de bactéries soit environ 2 kilos de micro-organismes (Lisa Garnier, 2019).
- 1/4 des individus possède un microbiote appauvri, engendrant un risque accru de développer une maladie (Ehrlich, D., 2016).
- Une alimentation riche en fibres – soit 25 fruits et légumes différents par semaine – améliore la richesse microbienne de 30 % (Makki, K., et al., 2018).
- 400g de fruits et légumes ingérés quotidiennement réduit de 22 % le risque de mortalité globale (Miller, V., et al., 2017).

La nourriture ultra-transformée

Selon une récente étude publiée dans Science Food, **manger de la nourriture ultra-transformée réduit le temps d'espérance de vie en bonne santé** (Stylianou, K. S., Fulgoni, V. L., & Jolliet, O., 2021). Les chercheurs ont combiné 15 facteurs de risque alimentaire liés à la santé avec 18 indicateurs environnementaux pour évaluer, classer et hiérarchiser plus de 5 800 aliments et calculer les avantages ou impacts nets de chacun. Pour cela, ils ont élaboré un indice nutritionnel, fondé sur les données épidémiologiques mondiales de l'étude « Global Burden of Disease », pour convertir les éléments qui composent l'aliment en minutes de vie perdues ou gagnées par portion d'aliment consommée. Les chercheurs affirment ainsi, par exemple, que la consommation d'un hot dog fait perdre à une personne 36 minutes de vie « en santé » ou qu'une portion de 30 grammes de noix permet de gagner 25 minutes de vie en santé.

Activité Physique - Chiffre clés

- La commune de Cluj en Roumanie a mis en place une initiative inédite : lorsque le citoyen fait 20 squats face à une caméra, il obtient un « ticket santé » valable 7 jours sur tout le réseau de transport de la ville. En 4 mois, un million de squats ont été comptabilisés et 55 000 tickets de bus distribués.

- Une activité physique régulière comporte un effet préventif sur les syndromes dépressifs (Matthews, C. E., Moore, S. C., Arem, H., et al., 2020).
- Les sportifs de haut niveau français (ayant participé aux JO) ont une espérance de vie de 7 années supplémentaires. Ils ont un taux de mortalité réduit de 50 % par rapport à la population française (Antero-Jacquemin, J., 2015).
- Sylvie Chappaz Mazens est devenue championne d'aviron après avoir été diagnostiquée d'un cancer du sein et avoir découvert les bienfaits de ce sport sur cette maladie.
- En France, depuis 2016, il est possible pour les médecins de prescrire des activités physiques adaptées (APA) aux personnes atteintes d'une Affection Longue Durée (ALD : regroupant une trentaine de maladies chroniques et handicaps). Certaines mutuelles financent ces séances (Ociane Matmut rembourse jusqu'à 400€ de séances de sport ; la MAIF propose 500€ sur 2 ans) tout comme des collectivités (Strasbourg propose des séances de sport gratuites pendant 1 an). Une expérimentation a lieu dans l'Est de la France où l'adhésion à un club de sport est remboursée par l'Assurance Maladie uniquement la 1ère année, pour mettre le pied à l'étrier du patient.
- Se rendre au travail à vélo réduit de 52 % le risque de mourir d'une maladie cardiaque (Celis-Morales et al., 2017).
- Marcher 30 minutes par jour réduit par exemple le risque d'infarctus de 19 % (Zheng et al., 2009).
- L'engagement dans une activité physique aux quantités recommandées (7,5 à 15 heures MET/semaine) était associé à un risque statistiquement plus faible de cancer : du côlon (8 % à 14 % de risque plus faible chez les hommes), du sein (6 % -10 % de risque inférieur), de l'endomètre (10 % à 18 % de risque inférieur), rein (11 % à 17 % de risque inférieur), myélome (14 % à 19 % de risque inférieur), du foie (18 à 27 % de risque inférieur), et du lymphome non hodgkinien (11 % à 18 % de risque en moins chez les femmes) (Matthews et al., 2020).
- Pas besoin d'une approche guerrière du sport, descendre 1 arrêt de bus plus tôt suffit à atteindre les recommandations quotidiennes d'exercice de l'OMS.
- Le sport permet de réduire le taux d'absentéisme de 6 % et d'accroître la motivation au travail. La pratique quotidienne de 30 minutes de sport permettrait même un gain de productivité de 12 % d'après le rapport gouvernemental « Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 ».
- Les médecins prescrivent du sport sur ordonnance dans le cas de maladies chroniques.

Marchabilité, design actif et ticket-santé

La ville de Saint-Denis (département 93) a mis en place **un plan piéton** pour améliorer la **marchabilité des rues** d'un de ses quartiers prioritaires, dans le cadre de la recherche action « Pour la santé, je bouge dans mon quartier ». Pour inciter à la pratique sportive, les municipalités peuvent **recourir au design actif** qui consiste à imaginer un urbanisme favorable à l'activité physique : utiliser le marquage au sol ludique et coloré, installer **des agrès sportifs dans l'espace public**, un mobilier urbain qui donne envie de se dépenser.

ZOOM : le « ticket-santé »

La commune de Cluj en Roumanie a mis en place une initiative inédite : lorsque le citoyen fait 20 squats face à une caméra, il obtient un « ticket santé » valable 7 jours sur tout le réseau de transport de la ville. En 4 mois, un million de squats ont été comptabilisés et 55 000 tickets de bus distribués.



© ville de Cluj-Napoca
Des squats pour un ticket de bus

Sommeil - Chiffres clés

- Lorsque l'on manque de sommeil, le risque d'attraper un rhume est 4 fois plus élevé (Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S, 2015).
- Les personnes de 50 à 75 ans qui dorment entre 7h et 8h30 par nuit ont 6 ans d'espérance de vie en plus par rapport à celles qui ont des troubles du sommeil (Stenholm, S., Head, J., Kivimäki, M., Magnusson Hanson, L. L. et al., 2019).
- D'après une étude portant sur plus de 90 000 participants, les troubles, de la simple mélancolie aux psychoses, dépressions chroniques ou troubles bipolaires, sont plus fréquents chez les personnes dont le rythme circadien est perturbé (Lyall, L. M., Wyse, C. A., et al., 2018).
- Avoir un bureau près de la fenêtre augmenterait la durée du sommeil de 37 minutes. (Herman Miller).
- 80 % des français déclarent être fatigués pendant la journée (Opinion Way 2016) et 54 % des personnes entre 25 et 45 ans considèrent qu'elles dorment moins que ce dont elles auraient besoin (Inserm, 2017). Le sommeil impacte largement l'état de santé (physique, moteur, psychologique, cognitif, social) et même l'espérance de vie

(+ 6 ans). Pratiques inspirantes : lumière (lampes), fenêtre au bureau, cohérence cardiaque, routine via objets ou rituels, sexe.

Cohérence cardiaque, pleine conscience et ateliers sommeil

Tout d'abord, la **cohérence cardiaque**, (voir la partie Relation à soi de l'étude), est une technique de respiration permettant la régulation émotionnelle et la réduction du stress. Reconnue par la Fédération Française de Cardiologie comme l'une des techniques les plus simples et efficaces pour lutter contre l'anxiété, elle favorise la baisse du cortisol et l'augmentation de la mélatonine, et ce faisant, améliore la qualité du sommeil.

La **pleine conscience** (voir la partie Relation à soi de l'étude) fait partie de la troisième vague de TCC : cette technique s'est révélée être une alternative efficace à la pharmacologie dans le traitement de l'insomnie chronique. C'est ce qu'explique l'article scientifique publié dans la revue Médecine du Sommeil en 2016 qui fait état des connaissances sur la Pleine conscience et l'insomnie (Adam, P., 2016). Jean Gérard Bloch, Rhumatologue et Professeur à l'Université de Strasbourg, confirme le fait que les troubles de l'endormissement sont nettement diminués par la méditation car cette pratique permet la diminution des ruminations (ainsi que le ralentissement physiologique).

Il existe aussi des **ateliers du sommeil**, que propose par exemple le Réseau Morphée en région parisienne. Il s'agit d'un programme de prise en charge de l'insomnie animé par un psychologue spécialisé, qui a pour but de « *restructurer le sommeil grâce à des méthodes comportementales et cognitives, de rendre le sommeil plus efficace, et d'aider à rétablir la confiance dans les capacités à dormir* ». Cela passe par la tenue d'un agenda du sommeil qui aide à cerner le trouble, ses conditions et ses conséquences.

La vie sexuelle - Chiffres clés

- 20 et 24 calories par minute : dépense énergétique pendant l'acte sexuel. Le sexe, c'est une dépense énergétique 5 à 6 fois supérieure à la course à pied (Mazalon, 2020).
- La fréquence d'éjaculation est inversement liée au risque de cancer de la prostate selon une étude ayant réalisé un suivi pendant 20 ans sur plus de 30 000 hommes. Les chercheurs préconisent 1 éjaculation par jour ouvré contre le cancer (Rider, J. R., Wilson, K. M., Sinnott, J. A., et al., 2016).
- Santé Publique Ottawa recommandait la masturbation pendant le confinement afin de conserver des bienfaits liés à la sexualité.

4/ UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL VERTUEUX - CHIFFRES CLÉS ET ÉLÉMENTS INSPIRANTS

Environnement de travail vertueux - chiffres clés

- Les RPS sont la 2e cause d'arrêt de travail après le coronavirus en 2020 (CPAM 2020) et les TMS représentent 87% des maladies professionnelles en 2017 (L'Assurance Maladie, 2017).

- Le travail peut rendre très malade, ou contribuer à la bonne santé en quelques principes d'action simples : ergonomie, espace, gouvernance organique, et biophilie.
- L'organisation peut se doter d'une gouvernance organique pour favoriser l'autonomie et la bienveillance. Avec la gouvernance, elle peut créer appartenance et sens, qui impactent la santé : être exclu d'un jeu de balle a le même impact qu'une douleur physique.
- L'organisation spatiale en recourant à l'ergonomie sociale peut encourager les relations humaines, et ainsi impacter la santé.
- Avoir un poste de travail près d'une fenêtre permet de gagner 37 minutes de sommeil en plus (Boubekri, M., Lee, J., MacNaughton, P., et al., 2020).
- En mai 2021, 46 % des salariés français en télétravail sont en état de détresse psychologique (contre 40 % pour ceux qui vont au bureau) d'après le 7^e baromètre de la santé psychologique des salariés français publié par le cabinet Empreinte Humaine. Le taux de burn-out a explosé, avec 2 millions de salariés en burn-out sévère, soit 2 fois plus que l'année précédente. (Opinion Way, 2021).
- D'après une recherche menée par Herman Miller et le Texas A&M Ergonomics Center, en comparant 3 groupes de sujets sur des sièges non ajustables, très ajustables ou auto-très-ajustables (fauteuil Cosm), ce dernier groupe présente une variabilité de la fréquence cardiaque réduite, un moindre stress, et une plus grande agilité mentale (via des tests standardisés : Flanker test, N-back test, Set-Shift test).
- 54% des télétravailleurs souffrent de douleurs lombaires (Herman Miller, 2021). Une approche ergonomique du bureau et des bonnes pratiques posturales soulagent. Marcher 2 minutes toutes les heures permettrait de réduire de 33 % le risque de mourir prématurément (Katzmarzyk et al., 2009).
- Les espaces conditionnent la santé au travail. Ils peuvent générer du stress hormonal (ACTH) s'ils sont non adaptés à l'activité (Zak, 2017).
- "S'asseoir, se lever, se déplacer, recommencer", s'obliger à le faire plusieurs fois par jour divise par 4 les TMS (Herman Miller).
- 2/3 des gens se déplacent uniquement quand ils ont besoin d'aller aux toilettes quand ils travaillent de chez eux (Herman Miller, 2021).
- Se rassembler par groupes ou équipes de 12 personnes et pas plus pour développer des relations positives (inspiré de l'anthropologue Dunbar).

Emma, employée de bureau en 2040

Emma est un prototype conçu à l'été 2019 par William Higham, une société de solutions ergonomiques pour **dénoncer l'impact des postes de travail sur le corps des employés**. Emma, employée de bureau en 2040 a : le dos voûté (à cause d'une assise prolongée), des varices (dus à une mauvaise circulation sanguine), des yeux injectés de sang (du fait d'un travail intense sur les écrans), des poignets et jambes gonflés, un ventre bedonnant (dû au travail sédentaire), sans compter l'eczéma dû au stress, le teint jaunâtre dû au manque de lumière naturelle et la pilosité aux oreilles et au nez due à la mauvaise qualité de l'air... Ce profil type est né de l'étude Le collègue du futur, à partir d'un échantillon de 3003 participants en France, en Allemagne et au Royaume-Uni.



© Photo Matt Alexander/PA Wire / Estrepublicain.fr
« Bonjour, je m'appelle Emma, employée de bureau en 2040 »

L'appartenance comme facteur de bonne santé au travail

Selon Roy Baumeister et Mark Leary, « une grande partie de ce que font les êtres humains est mise au service de l'appartenance ». Elle semble avoir des effets multiples et forts sur les schémas émotionnels, sur les processus cognitifs. Inversement, son manque est lié à divers effets néfastes sur l'adaptation, la santé et le bien-être.

Une méta-analyse de 58 études sur 19 000 personnes par Niklas Steffens prouve qu'un manager peut prévenir l'épuisement professionnel via le sentiment de cohésion. Ces résultats montrent que la performance et la santé sont toutes deux améliorées dans la mesure où les lieux de travail donnent aux gens un sentiment de « nous » et de « notre ». Cette étude est la première analyse à grande échelle montrant que l'identification des organisations est liée à une meilleure santé » explique le Dr Niklas Steffens, chercheur à l'École de Psychologie de l'Université de Queensland.

Effets santé positifs des animaux de compagnie dans les organisations

Les animaux de compagnie sont considérés par certains chercheurs comme des « lubrifiants sociaux » (Wells & Perrine, 2001), rendant le cadre de travail plus confortable et agréable, apportant du réconfort émotionnel et de courtes distractions plaisantes. La présence d'un chien sur le lieu de travail permet de diminuer le stress accumulé par les collaborateurs (Barker, Knisely, Barker, Cobb & Schubert, 2012). De plus, la présence d'un canidé permettrait d'augmenter la cohésion groupale, la communication, la confiance en ses partenaires et d'augmenter les comportements coopératifs, amicaux et enthousiastes entre humains (Colarelli, McDonald., Christensen & Honts, 2017). De nombreuses compagnies telles que Google et Purina acceptent les animaux au travail toute l'année, d'autres organisent des journées « animaux au travail », ou « adoptent » des animaux, vivant au sein de leurs locaux.

5/ UN TERRITOIRE DE VIE BÉNÉFIQUE - CHIFFRES CLÉS ET ÉLÉMENTS INSPIRANTS

Territoires de vie bénéfiques - chiffres clés

- Bâtiments au design actif pour favoriser l'activité via par exemple un dévers latéral des parties communes.
- Planification territoriale : La mairie de Londres interdit l'implantation de fast-food à 400 m des écoles.
- La ville peut choisir de mettre la santé au centre, et a les outils pour : planification, espaces verts, son... pour se placer sous l'urbanisme favorable à la santé. Des outils de planification urbaine comme le guide ISadOrA placent la santé au cœur de la ville, via une approche globale, l'interdisciplinarité et la coconstruction citoyenne. Sous l'impulsion de l'OMS, on parle d'urbanisme favorable à la santé.
- Concevoir par biomimétisme : l'Eastgate Building à Harare, au Zimbabwe, est un bâtiment pour lequel l'architecte Mick Pearce s'est inspiré d'une termitière afin de concevoir une ventilation naturelle et économique.
- 37 villes sur 40 sont considérées comme des déserts médicaux en Seine-Saint-Denis selon France Stratégie.
- Différences importantes entre les indices de mortalité des populations le long du parcours de la ligne B du RER parisien. Les habitants de la Plaine Saint-Denis auraient une probabilité de mourir à une année donnée 82 % supérieure à ceux du centre de Paris (Vigneron, 2011).
- Selon l'Observatoire Français des Conjonctures Économiques, il y a 40 à 50 % de risque en plus de se déclarer en mauvais état de santé lorsque l'on habite dans un logement humide, surpeuplé, bruyant ou difficile à chauffer. (OFCE, 2015).
- La suroccupation d'un logement peut freiner le développement moteur des enfants. Une éducatrice pour jeunes enfants prend l'exemple d'un enfant qui à 22 mois ne savait pas du tout marcher car il manquait de terrain d'exploration au niveau moteur (Fondation Abbé Pierre, 2010).
- La « ville du quart d'heure » : rendre accessible, en 15 mn à pied ou 5 mn à vélo, toute chose essentielle à la vie.
- Projet du village du futur en Bourgogne-Franche-Comté : expérimentation lancée avec 9 communes rurales de la région (environ 1000hab) qui vise à placer les habitants au cœur de l'action : co-construction de l'avenir du village, de leur village idéal (aménagement, cadre de vie, ressources, services, patrimoine, etc.).
- Offre de soins mobiles : le MarSOINS (quartiers prioritaires de Saint-Nazaire ; actions de prévention et de dépistages individuels gratuits, accessibles à tous et sans rendez-vous dans les domaines dentaire, ostéopathique, optique, auditif ou sexuel (VIH)). Le bus du cœur pour dépister les maladies cardio-vasculaires chez les femmes : en octobre 2021, le bus du cœur était à Marseille pendant 3 jours pour offrir un dépistage cardio-gynécologique à 200 femmes en situation de précarité.
- Géocooling : consiste à faire circuler l'air extérieur en sous-sol pour le refroidir avant de l'injecter à l'intérieur.
- Sneckdown permet par les traces faites dans la neige de révéler les espaces urbains qui ne sont pas utilisés par les usagers et qui peuvent donc être végétalisés.

- La ville est en capacité de combattre le triple fléau de la pollution de l'air, du bruit et de la chaleur. Grenoble a réduit de 23% ses émissions en 13 ans. Nantes informe ses habitants sur la qualité de l'air via un nuage géant lumineux. La végétation peut réguler la température urbaine, comme des cours d'école végétalisées de Paris.
- Le projet Ecotone à Arcueil de Bouygues Construction : système de climatisation naturelle grâce aux écailles de sa façade qui s'ouvriront en fonction de la météo telles des pommes de pin, végétation extérieure jouant le rôle d'une fourrure inversée (c'est-à-dire légère en hiver pour laisser passer la lumière mais épaisse en été pour protéger de la chaleur). De plus, les toits des patios seront en membrane respirante inspirée des ailes des libellules.
- Exemple de biomimétisme : la Ville de Paris a expérimenté la toiture d'une école peinte en blanc pour réduire le réchauffement climatique en permettant de réfléchir les rayons solaires à la manière de la banquise, ce qui a permis une perte de 6 °C à l'intérieur.
- Puits de carbone à Poissy : un appareil cylindrique de deux mètres de haut qui capte les particules polluantes grâce au mécanisme de photosynthèse des micro-algues. Une expérimentation menée sur plusieurs mois a démontré une capacité d'absorption équivalente à celle de cinquante arbres. (Le Parisien, 22/01/2019)
- À Montréal, les citoyens se sont appropriés les rues pour introduire plus de nature en ville (désimperméabilisation des sols, végétalisation, ruches d'abeilles, activités de jardinage, etc.). Aujourd'hui, il y a 450 ruelles qui ont été verdies.
- Les bâtis vertueux contribuent à une vie plus saine : ils apportent lumière, sont éco-conçus, et ou sont à biodiversité positive. Ainsi, les bénéfices de santé biophiliques, c'est-à-dire du vivant pour l'homme sont mis à profit.

Les Maggie's centers, des lieux de santé innovants

Les Maggie's Centres ont inspiré la création de **La Vie la Santé au CHU de Poitiers**, un projet initié en 2011. Ce lieu de 700 m², a été conçu comme une maison dimensionnée pour accueillir des groupes d'environ 8 personnes. Salon, chambre de couple, chambre d'enfant, bibliothèque, cuisine spacieuse, tout a été soigneusement imaginé pour que les personnes atteintes de maladies chroniques s'y sentent comme chez elles et apprennent à mieux vivre leur maladie au quotidien. Lors de l'inauguration en 2018, les infirmières qui dans ce lieu ne portent ni blouses blanches ni stéthoscopes, ont décrit les **ateliers** qu'elles animeront : une salle de bain pour un travail sur l'image de soi et des gestes de précautions à prendre dans un tel espace ; un patio pour pratiquer des ateliers d'orthothérapie ; une salle dédiée au sport et à l'art pour des ateliers de gestion de stress comme des ateliers d'art-thérapie ; un bar à tablette pour s'initier à des applications liées à la santé ; une chambre d'enfant pour informer sur l'allaitement, etc...



© Heatherwick Studio

Un Maggie's Centre à Leeds en Angleterre construit par le studio Heatherwick

Construire à biodiversité positive - pour plus de vivant

La biodiversité fait partie des grands engagements RSE de Bouygues Immobilier. Ils se sont fixés à horizon 2025 d'avoir un quart des projets en biodiversité positive. Cet objectif passe par 4 grands leviers : limiter l'artificialisation des sols ; limiter la surface d'imperméabilisation des sols ; recherche du matériau le moins imperméabilisant ; l'accompagnement des preneurs. En ce sens, Bouygues Immobilier vient d'élaborer une « calculatrice biodiversité » : une Calculatrice Coefficient Biotope par Surface (CBS) afin d'évaluer l'impact d'un projet immobilier sur la biodiversité et d'être en mesure de challenger ses équipes à maximiser les surfaces favorables à la biodiversité sur 100 % des programmes. Cette méthodologie d'évaluation a été co-construite avec les écologues d'Elan, membres du Conseil International Biodiversité et Immobilier (CIBI).

Le patrimoine culturel comme facteur de santé

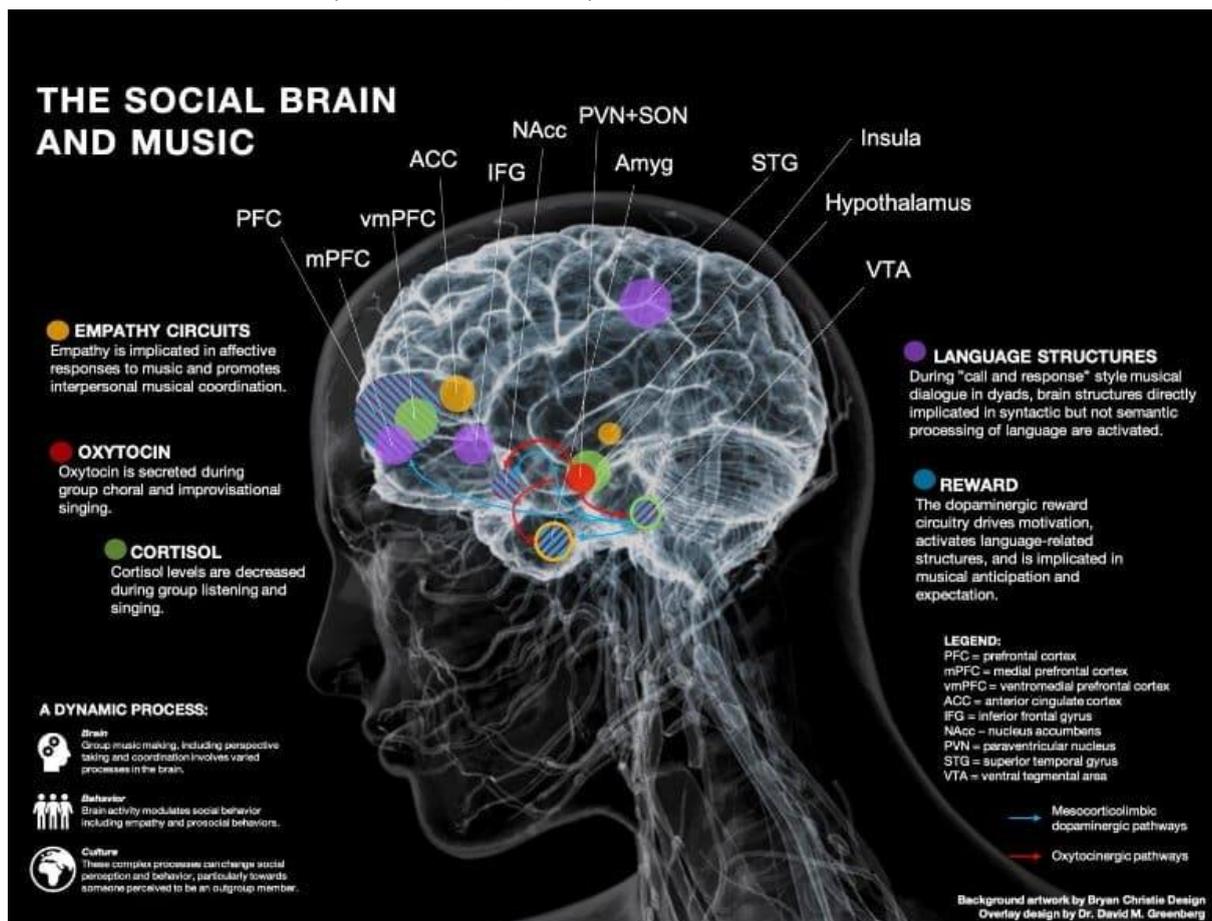
Le patrimoine culturel immatériel d'une ville est inclusif et se transmet de génération en génération. Jamais figé, il évolue en réaction à l'environnement, pour nourrir ce sentiment d'identité, de continuité et de responsabilité. Cela donne une ambiance unique à la ville et contribue à son attractivité ainsi qu'au fait de s'y sentir bien. Ceci peut même être totalement fictif. Ainsi, selon une enquête menée par l'Ifop en 2016 pour l'Union nationale des entreprises du paysage, Fondcombe (la cité des elfes du Seigneur des Anneaux) fait rêver 37 % des Franciliens tandis qu'Hautjardin (ville imaginaire de Game of Thrones) en fait rêver 29 %. L'Unesco rappelle que le patrimoine culturel aide les individus à se sentir partie

intégrante d'une ou plusieurs communautés voire de la société au sens large, et que c'est moins la manifestation culturelle que la richesse perçue, ressentie ou vécue, des connaissances et du savoir-faire propre au territoire transmissible qui fait le patrimoine culturel immatériel. C'est « un facteur important du maintien de la diversité culturelle face à la mondialisation croissante » qui « **aide au développement durable des communautés dans le monde entier, en contribuant [...] au maintien d'une bonne santé** ».

6/ UNE VIE SENSIBLE - CHIFFRES CLÉS ET ÉLÉMENTS INSPIRANTS

L'art qui soigne - chiffres clés

- Les Jeudis au musée du MBAM ont montré une diminution de 48 % du risque de dépression
- Regarder une œuvre d'art provoque dans notre cerveau une réaction chimique : une sécrétion de différents neurotransmetteurs essentiels à notre bien-être et bon fonctionnement (Dopamine, Serotonine, Ocytine, Endorphine).
- Regarder une œuvre d'art provoque le même effet pour nos cerveaux que celui d'être amoureux. (Ishizu & Zeki, 2011)



- Les risques de dépression pour les personnes âgées sont réduits de 48 % pour une fréquentation muséale d'une fois par mois ou plus et de 32 % pour une fréquentation de tous les quelques mois. (Fancourt & Tymoszuk, 2019)

- L'art est consacrée par l'OMS dans un rapport de 2019 qui compile 3 000 études : bienfaits physiologiques, psychologiques, sociaux et comportementaux. Elle y établit l'Art en intervention complémentaire de soin.
- La Compagnie Après la Pluie a créé un projet artistique pour permettre aux enfants hospitalisés d'écrire des textes qui sont ensuite compilés dans un livre qui servira de base pour un spectacle qui sera ensuite présenté aux enfants des hôpitaux de toute la France.
- Écouter de la musique lors de l'injection anesthésique permet d'attribuer une dose moins forte d'anesthésie, de réduire le temps post-opératoire et donc avec moins de risque d'infection nosocomiale. (Lemarquis, 2020)
- Écouter de la musique pendant l'IRM permet de détendre le patient, pendant l'anesthésie pour réduire les doses de 50 à 60 % et améliorer la phase post-opératoire, réduire la dépression et l'intensité des émotions, agir en antidouleur pour les patients atteints de fibromyalgie, améliorer les conditions de vie des patients atteints de l'alzheimer, etc. (Mercadie et al., 2015).
- À antalgie égale, la douleur et l'anxiété sont améliorées de 10 % à 50 % lors d'un soin avec musique (Le Monde, 15/11/2020)
- L'évolution et les bienfaits de la fréquentation culturelle à des fins thérapeutiques sont tels que certains médecins encouragent cette pratique avec une ordonnance inédite : la prescription muséale. Ces prescriptions muséales ont vu le jour avec les Médecins Francophones du Canada.
- Depuis 2019, les médecins de l'Institut de Cardiologie de la Pitié Salpêtrière à Paris peuvent prescrire par ordonnance muséale une visite du Château de Compiègne.
- La danse améliore les capacités motrices des patients Parkinson (OMS)

L'art approche reconnue par l'OMS

L'incidence des Arts sur la santé a été consacrée par le **rapport du Bureau régional de l'OMS du 11 Novembre 2019**. S'intéressant à la question de savoir quelles sont les preuves sur le rôle des arts pour améliorer la santé et le bien-être ? Ce rapport consolide les éléments probants de plus de **900 publications couvrant plus de 3 000 études** dans le monde et principalement dans la région européenne. Analysant des études croisées, il constitue ainsi l'examen le plus complet de bases factuelles sur les arts et la santé.

Les prescriptions muséales

Le concept de musée thérapeutique, ou muséothérapie, apparu dans les années 2000 peut être défini comme suit : « exploitation de l'environnement muséal et de ses collections à des fins de bien-être, de mieux-être ou d'amélioration de l'état de santé des participants. » **Le Musée des Beaux Arts de Montréal, est un emblème de muséothérapie, un « laboratoire musée »** avec notamment un Comité Art et Santé créé en 2017 par Nathalie Bondil, (16 experts des milieux de la santé, de l'art-thérapie, de la recherche, des arts et de la philanthropie), une Direction de l'Education et du Mieux-être, la création d'un atelier international d'éducation et d'art thérapie au sein du Musée, et une variation de programmes spécifiques. Ces programmes sont conçus pour répondre aux besoins médicaux, psychologiques ou sociaux des participants : démences, autisme, troubles de l'alimentation, bégaiement, maladies cardio-vasculaires, problématiques liées au suicide et à la radicalisation...



Le MBAM est le premier à avoir souhaité encourager les visites culturelles gratuites à des fins thérapeutiques avec la mise en place des prescriptions muséales. Depuis le 1^{er} Novembre 2018, une convention entre le Musée et les membres des médecins membres francophones du Canada (MFdC) permet d'éditer des prescriptions muséales pour certains patients et leurs proches (famille ou aidant). En 2019, 328 personnes ont ainsi pu visiter les galeries du musée avec pour billet d'entrée une ordonnance médicale. Les patients concernés sont nombreux : souffrant de maladies chroniques, de diabète, de maladies neurologiques dégénératives, de troubles cognitifs, troubles de la mémoire, troubles de santé mentale, troubles anxieux, dépression et troubles du comportement alimentaire, en soin palliatif ou en post-opératoire.

© MBAM/ Jean-François Brière

La Nature facteur global de santé - Chiffres clés

- À l'hôpital de Pennsylvanie, les patients situés du côté de l'hôpital leur donnant une vue sur la couronne des arbres, en comparaison des autres avec une fenêtre donnant sur un mur en brique, avaient besoin d'ingurgiter 2 fois moins d'analgésiques puissants, demandaient moins de soutien psychologique, et sortaient en moyenne 1 jour plus tôt que les autres. (Ulrich, 1984).
- Une balade en forêt stimule notre système immunitaire par l'augmentation des cellules NK, un effet qui peut perdurer jusqu'à un mois (Quing Li, 2019).
- Les personnes vivant à proximité d'espaces verts ont un risque de mortalité réduit de 8 à 12 % (Crouse et al., *The Lancet*, 2017)
- Le temps passé en Nature réduit les cas de myopie. (Rose et al., 2008)
- Une promenade en milieu naturel de 90 minutes réduit les ruminations et états dépressifs (Bratman, 2015).

- Planter 10 arbres par pâté de maison recule de 7 ans la survenue des accidents de santé (Kardan et al., 2015)
- Exposer par stimulation visuelle de 90 secondes des personnes à des images de forêt après 60 secondes de repos visuel a un effet relaxant (Song et al., 2018).
- La présentation d'une image de Nature pendant 40 secondes améliore significativement les capacités attentionnelles des participants (Lee, 2015)
- les sons de Nature provoquent une diminution de 28 % du niveau de stress et de désagrément : Les plus efficaces sont les bruits de rivière (Buxton et al., 2021)
- La présence de plantes et d'éclairage naturel permet une amélioration de 15 % du sentiment de bien-être des employés qui sont aussi 15 % plus créatifs et 6 % plus productifs. (Nieuwenhuis & al., 2014)
- Les plantes au bureau réduisent le stress et l'anxiété rapportée de 37 %, permettent une baisse de 58 % des dépressions, une diminution de 44 % de l'hostilité et une réduction de la fatigue de 38 % (Burchett, Torpy, Brennan & Craig, 2010)
- L'immunité est améliorée jusqu'à 30 jours après un bain de forêt.
- Des salles d'attente pré-opérations de l'APHP sont équipées d'écrans géants au plafond projetant des images de nature
- Des jardins thérapeutiques trouvent leur place à l'hôpital, en EHPAD, etc.

Voir la nature pour guérir plus vite à l'hôpital

La Nature fortifie l'humain dans ses capacités de relaxation, de régénération et de rétablissement. Roger Ulrich, urbaniste et architecte, a démontré que les vues naturelles, la végétation et les espaces aquatiques permettaient une augmentation significative des ondes cérébrales alpha caractérisant l'état de relaxation en comparaison des espaces urbains. Ces résultats sont le fruit de recherches publiées dans la revue *Environment and Behavior* en 1981. Il a également démontré que la simple présence d'une fenêtre qui donne sur la nature entraîne une réduction significative du nombre de jours d'hospitalisation. En effet, ses recherches publiées dans la revue *Science* en 1984, ont comparé dans un hôpital de Pennsylvanie l'état de santé de patients post-chirurgie ayant subi la même opération de la vésicule biliaire. Toutes choses égales par ailleurs, les patients situés du côté de l'hôpital leur donnant une vue sur la couronne des arbres, en comparaison aux autres avec une fenêtre donnant sur un mur en brique, avaient besoin d'ingurgiter 2 fois moins d'analgésiques puissants, demandaient moins de soutien psychologique, et sortaient en moyenne 1 jour plus tôt que les autres. Actuellement, Ulrich étudie également le rôle de la Nature comme outil de prévention du burn-out sur une équipe d'infirmières.

Les bains de forêt - vers des ordonnances sylvestres

Selon un article de la revue *Santé Publique*, les bains de forêt (sylvothérapie) ont des avantages certains sur notre organisme. Ils permettent notamment de réduire la pression artérielle chez des individus sains, ayant une pression artérielle normale, ou élevée (Li, 2019). **Au Japon, il existe plus de 60 sites de bains de forêt *shinrin-yoku*. En France, le premier bain de forêt officiel a été organisé dans le département de la Gironde** qui a obtenu une labellisation de l'espace naturel sensible (ENS) d'Hostens Gât Mort. Cette reconnaissance a été délivrée par la Société internationale de médecine nature et forêt (International Society of Nature and Forest Medicine, Infom) après que le domaine ait fait l'objet d'un **protocole** et d'une expérimentation conduits par Bernadette Rey, présidente de l'Infom Canada, avec la participation d'un groupe témoin de 15 agents volontaires du département. Au cours de ce protocole, une analyse multifactorielle a pris en compte « *la*

qualité paysagère et forestière du lieu, l'analyse des facteurs biotiques et abiotiques, ainsi que l'étude de l'impact thérapeutique du lieu sur la santé physique et émotionnelle des participants, à travers des questionnaires individuels complétés en amont et aval de chaque marche en forêt et des relevés de paramètres physiques (à l'aide d'un tensiomètre avant et après chaque activité et au moins 5 jours avant la certification) », précise la collectivité.



© Dim Van Den Heuvel / Anaya Academy

<http://www.anaya.nl/bezinning/shinrin-yoku-in-het-nationaal-park-de-hoge-veluwe/>

7/ ENGAGEMENT - CHIFFRES CLÉS ET ÉLÉMENTS MARQUANTS

Engagement - chiffres clés

- 73 % des individus se considèrent en bonne santé (DREES, 2021).
- Il existe plusieurs formes d'auto-évaluation de sa santé : de la simple écoute de soi qui formalise un sentiment de santé subjective aux scores donnés par les applications, jusqu'aux questionnaires de santé subjective validés scientifiquement (exemple : le Copenhagen Burnout Inventory CBI).
- Au CHRU de Nancy, un programme de recherche autour du patient-partenaire est en cours : le patient est l'acteur principal de sa guérison, un membre à part entière « un partenaire de l'équipe de soin ». Son vécu de la maladie et son expertise complètent celle des professionnels de la santé. La relation est rééquilibrée : ils peuvent co-construire ensemble le parcours de soin.
- Une expérience rapporte que des étudiants sensibilisés aux bienfaits des fruits et légumes et recevant des chèques-alimentation ne s'engagent dans un changement de conduite que si ces paniers font également l'objet d'une livraison (Conner et al., 2017).
- Au CH de Valenciennes, les enfants sont emmenés au bloc opératoire en voiturette électrique : les parents et les enfants sont moins stressés, le réveil des patients s'est accéléré (Madine, *Forbes*, 2019).
- Le climat de confiance entre un patient et son médecin améliorerait significativement son état de santé (Birkhäuer et al., 2017).

- L'auto-diagnostic sur internet ne fonctionne que dans 36 % des cas (Hill et al., 2020).
- Depuis presque 10 ans, la ville de Mouans-Sartoux propose chaque jour dans les cantines de ses écoles des repas à 1000 élèves 100 % bio et principalement produits localement à prix constants (en corrigeant l'inflation).
- Des lieux de santé peuvent être réinventés et réenchantés pour favoriser les soins : musées, cafés, lieux ludiques dédiés au mouvement, hôtels de luxe, des bus ou roulotte mobiles de santé, des maisons de santé reconstruites, des festivals de santé locaux ou des tiers-lieux qui adressent la santé, à l'image du Kube « un centre communautaire pour un lifestyle sain et fun ».
- Une tonalité positive à la santé embarque les citoyens vers des modes de vie vertueux : émancipation via le digital, communautés soudées de patients, promotion santé à ton optimiste, ludification des pratiques, et identité sociale positive.

Le modèle du patient partenaire

Le modèle du patient partenaire évoqué plus haut est un modèle déjà mis en œuvre dans certains établissements qui proposent une perspective d'intégration globale de l'engagement du patient dans le système de santé. Par exemple, au CHRU de Nancy, un programme de recherche des patients-partenaires est en cours : des expériences sont menées afin de mieux comprendre les conditions de partenariat de soin entre le patient, l'entourage du patient et les professionnels de la santé. Dans ce cadre, le patient est l'acteur principal de sa guérison, un membre à part entière « un partenaire de l'équipe de soin ». Son expertise complète celle des professionnels de la santé. La relation est rééquilibrée : ils peuvent co-construire ensemble le parcours de soin. « *En s'inspirant du modèle de partenariat que l'on retrouve à Montréal, le partenariat patient est une coopération entre les patients et les professionnels de santé permettant une forme d'encapacitation respectueuse à l'intérieur d'une relation de soins.* » d'après Alexandre Berkessé, Conseiller stratégique et responsable du pôle européen du Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP).

Encourager l'auto-diagnostic

47 % des Français font confiance aux conseils donnés sur les sites internet spécialisés en santé et 22 % font confiance aux conseils donnés sur les forums et réseaux sociaux d'après les chiffres tirés de l'enquête AG2R LA MONDIALE / Harris Interactive de septembre 2021. Une étude publiée en 2020 dans le Medical Journal of Australia intitulée « *The quality of diagnosis and triage advice provided by free online symptom checkers and apps in Australia* » révèle que **l'auto-diagnostic sur internet fonctionne dans 36 % des cas** (intervalle de confiance de 95 %). Ainsi, « *le bon diagnostic était indiqué en premier dans 36 % des tests (sur les 1 170 diagnostics réalisés), et figurait parmi les dix premiers résultats dans 58 % des cas* ». Les conseils et diagnostics étaient appropriés dans 49 % des cas (dont environ 60 % des cas d'urgence).

Un centre de santé participatif à Vaulx-en-Velin

Dans son article *À Vaulx-en-Velin, un centre de santé où les gens se sentent écoutés*, Le Monde présente un lieu de santé innovant encore rare, dans une ville fortement marquée par la précarité et une faible densité médicale. Il s'agit d'un centre de santé participatif créé en 2018, appelé Santé commune promouvant un accueil inconditionnel, une médecine qui prend son temps et nourrit les liens avec les autres. **Chacun est libre de pousser la porte,**

pour se servir un café ou juste discuter. Par ailleurs, les individus du quartier (6 ou 7 personnes par semaine) sont mis à contribution et participent au chantier de création de l'« espace bien-être » pour permettre aux personnes SDF de prendre une douche avant d'aller voir le médecin. Au-delà de **l'acquisition de compétences pour la pose de carrelage ou la menuiserie**, c'est, pour les participants, un moyen de « *travailler sur l'estime de soi, les liens avec les autres* », estime Camille Salmon, assistante sociale de formation. La compréhension des messages par des publics maîtrisant peu la langue française ou porteurs de handicaps y est simplifiée grâce à des affichettes rédigées en « FALC (Facile À Lire et à Comprendre) avec illustrations. Le lien y est renforcé : toute l'équipe est appelée par son prénom, les **consultations de médecine générale durent au moins une demi-heure** (contre dix-huit minutes en moyenne en France). L'équipe soignante s'y sent également bien avançant un aspect salarial, un esprit communautaire et des conditions de travail qui sont très agréables.

8/ VISION GLOBALE DE LA SANTÉ : SYSTÉMIQUE, PROSPECTIVE ET PROPOSITIONS

Pour une santé unique et une éthique du Care

L'épidémie de Covid19 et le risque de zoonose font prendre conscience à la communauté internationale de la nécessité de penser la santé humaine en lien avec la santé animale et celle de l'environnement dans lequel l'Homme évolue. Ainsi, des organisations de scientifiques à différentes échelles (ANSES, Organisation mondiale de la santé animale (OIE), OMS...) ont travaillé sur une stratégie systémique de santé unique : « One Health ». À l'échelle locale, des initiatives citoyennes ont vu le jour pour faire un état des lieux de la situation environnementale mondiale et son impact sur la santé et formuler des propositions politiques aux élus (à l'image de la lettre ouverte de la communauté scientifique aux élus de Nice en faveur d'une santé globale pour bien vivre sur son territoire). Enfin, le déplacement vers une vision plus interdépendante par la santé unique ouvre le chemin d'une éthique du Care qui s'appuie notamment sur des modèles transformés de relations patients-soignants et favorisent ainsi l'émergence de patients encapacités, actifs et solidaires.



Un aperçu prospectif de la santé de demain

Notre vision prospective de la santé s'articule autour du quotidien d'une famille au cours des 7 jours de la semaine. Elle offre un aperçu des leviers incarnés pour une santé positive et ne représente en aucun cas une liste exhaustive des diverses possibilités pour mobiliser ces différents leviers. En voici un extrait.

Jeudi : Maman au travail. Sophie, 53 ans, salariée en entreprise

- Ce matin je monte au bureau par les escaliers et non pas par l'ascenseur car à chaque marche montée, je cumule des points qui me permettent de gagner du matériel ou des cours de sport offerts par l'entreprise.
- Je m'installe sur mon siège ergonomique et commence à travailler sur mon bureau en bois. J'allume mon purificateur d'air.
- Après avoir fait 20 min de cardio dehors, je rentre et choisis un bureau dans l'open space qui est situé près de la fenêtre, ça allonge la durée du sommeil de 37 minutes la nuit !
- Je caresse le chien de ma collègue. Sa présence quotidienne limite les tensions dans l'équipe.
- Je fais une réunion avec ma responsable, nous décidons de la faire en marchant dans le parc au pied de l'immeuble puisqu'il fait beau. Elle est adepte de la gouvernance organique, elle m'écoute pour construire une décision ensemble
- À l'heure du déjeuner, nous prenons un moment pour cuisiner un repas sain, délicieux et ensemble
- On a beaucoup de pression en ce moment, je prends 3 minutes pour faire un auto-diagnostic de burnout le CBI, pour voir mon score.

- Mon alarme sonne sur mon téléphone : je suis le protocole « Sit, stand, move, repeat », ça diminue par 4 les TMS.
- J'ai du mal à me concentrer car je me sens stressée alors je mets mon casque audio *Orfey* qui m'aide à gérer mes émotions grâce à l'IA. Il utilise des playlists musicales pour modifier mon état émotionnel.
- Grâce au design ergonomique et biophilique, il y a des espaces adaptés à chaque activité, et avec présence de nature. Quel soulagement de ne pas chercher 20 minutes une salle pour une réunion de crise.
- Je discute 15 minutes avec un collègue dans l'espace multisensoriel *snoezelen* plutôt que de faire une pause clope (j'essaie d'arrêter de fumer).
- Je sors prendre l'air 5 minutes sur la terrasse végétalisée de l'immeuble de mon bureau. C'est ce que je fais toutes les heures pour m'aérer et je regarde au loin pour limiter la fatigue oculaire due aux écrans.
- Je rentre chez moi à vélo en empruntant une trame verte et bleue de ma ville.

10 Propositions de santé Positive

Voici un extrait des propositions produites dans cette étude. Chacune est détaillée plus avant.

1. **Revaloriser la santé mentale au même niveau que la santé physique**, notamment par la prise en compte des émotions et relations
2. **Instituer une sécurité sociale alimentaire** en reconnaissant ainsi un 6e risque, celui de malnutrition, avec prévention dès l'école
3. **Élargir l'accès aux activités physiques et sportives à des espaces de vie peu mobilisés** que ce soit en ville ou dans l'espace public, en établissement scolaire ou en entreprise.
4. **“MANGER, BOUGER, DORMIR”** : ériger le sommeil au même niveau de priorité santé que l'alimentation et l'activité physique.
5. Amorcez une approche de **santé sexuelle positive et universelle**
6. Renforcer le cadre réglementaire et les **outils d'évaluation de la qualité de vie (des espaces) de travail et du télétravail**
7. **Généraliser le recours à l'urbanisme “ville-santé”** au croisement de l'aménagement, de l'approche biophilique, et des enjeux sociaux et médicaux.
8. **Systématiser la rencontre Art-Santé** comme stratégie durable de soin par un travail conjoint au niveau des régions (ARS-DRAC), à l'image du programme Art & Santé
9. Consacrer un **Droit À la Nature Opposable (DANO)** issu du droit fondamental à la protection de la santé, à l'école, au travail, en ville, et dans les soins
10. Favoriser un déplacement de la santé vers **un univers positif, de confiance et au plus près de la vie**

9/ À PROPOS DE LA FABRIQUE SPINOZA

Créée en 2011, [la Fabrique Spinoza](#) est l'unique spécialiste en France du bonheur citoyen.

Elle a acquis ses lettres de noblesse suite à des travaux pour l'ONU, l'OCDE, la commission Attali II, le Parlement et l'Élysée et est devenue l'un des 12 principaux think-tanks français. Elle regroupe les plus grands spécialistes des sciences du bonheur - neurosciences, psychologie positive, économie du bonheur, etc. Sa raison d'être est de placer le bonheur au cœur de notre société, chez les décideurs, au sein des organisations et sur les territoires.

La Fabrique Spinoza déploie sa mission via 3 activités :

- **L'Observatoire Spinoza** pour inspirer les décideurs (politiques, économiques et citoyens) par la réalisation d'études sur le bonheur à base scientifique.
- **Action Spinoza** pour accompagner les transformations des organisations désireuses de placer le bonheur au cœur de leur évolution.
- **Les Passeurs du Bonheur** pour rassembler une communauté de citoyens qui essaient le bonheur sur les territoires.

10/ LIENS UTILES

- [La synthèse complète de l'étude](#)