

SANTÉ POSITIVE
Synthèse d'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

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



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.

I – Les grandes tendances de santé : quelles évolutions majeures pour la santé ?

Les multiples transitions sociétales - démographiques, épidémiologiques, systémiques, urbaines et numériques - influencent le champ de la santé et génèrent de nouveaux défis : comment allonger l'espérance de vie en bonne santé d'une société vieillissante ? Comment transformer nos modes de vie pour une meilleure santé et réduire le poids des maladies civilisationnelles ? Comment apaiser les angoisses dans une société multirisque aux menaces constantes et rééquilibrer l'état psychologique des français dégradé par la crise sanitaire ? Comment améliorer l'offre de santé en ville (isolement plus fort qu'en campagne), à la campagne (inégalités rurales et déserts médicaux) et jusqu'au digital (e-santé et Dossier Médical Partagé) ? Le numérique est toutefois riche de promesses et de nouvelles perspectives comme le laisse entrevoir l'essor de la télémédecine ou de l'intelligence artificielle. Par exemple, l'AP-HP teste pour la première fois en 2021 une IA capable de prédire la survenue d'arythmies cardiaques en détectant les changements de tracé d'électrocardiogrammes.

La représentation et l'organisation de la santé évoluent également sous l'appel des envies des Français à plus d'autonomie dans leur santé et la réorganisation des offres de santé par l'Etat. Si la santé est une préoccupation majeure des Français, (priorité des Français pour une vie épanouie et équilibrée selon le baromètre annuel national des services publics), ils redoutent néanmoins les limites du système de santé national (déserts médicaux, crise de l'hôpital public, perte de confiance en l'avenir). De nouveaux usages de santé et bien-être voient le jour, centrés sur le recours accru aux médecines préventives, complémentaires et alternatives, ainsi qu'un courant d'autonomisation des patients telles que les pratiques d'*healthism*, de *quantified self* ou du patient partenaire. En parallèle, les systèmes de santé évoluent enjointement de se moderniser et de se transformer (Maison de santé Pluridisciplinaire, accroissement des soins ambulatoires dans les hôpitaux, rationalité économique...) et jusqu'à la nouvelle réorganisation de l'offre de santé issue de "Ma Santé 2022".

Enfin, on exige des villes elles-mêmes qu'elles deviennent progressivement des acteurs de santé incontournables tant pour leur conception et celles des quartiers

inclusifs, favorables à la santé que pour un aménagement du territoire orienté santé encourageant à des habitudes de vie saine. Au delà du logement, la ville développe des services urbains pour améliorer le cadre de vie des plus vulnérables que ce soit pour accompagner le handicap (l'appli *Wegoto* pour une cartographie des bases de données d'accessibilité des collectivités), la vieillesse (« *Villes Amies des Aînés* » pour l'amélioration du bien-être des personnes âgées sur le territoire) ou l'enfance (« *les yeux à 1m20* » pour voir à la hauteur des yeux d'enfant). Il s'agit aussi d'encourager à la co-conception et l'animation de lieux de vie à santé positive. Par ailleurs, concernant le bâti et l'aménagement, les attentes sur les territoires sont croissantes en termes de santé (cf. Étude d'Impact sur la santé et d'Urbanisme Favorable à la santé). En soutien de ces transformations, on observe la compréhension du fonctionnement social et cognitif des individus permettant des pratiques issues du *nudge* pour inciter un comportement (peindre les marches d'une gare en notes de piano pour inciter à privilégier l'escalier à l'escalator), du *design actif* pour inspirer à l'activité physique (la *via verde* dans le Bronx est un bâtiment à jardin en terrasses successives pour inviter à la promenade, au sport, au repos...), ou du biomimétisme pour s'inspirer du vivant (l'*Eastgate Building* au Zimbabwe, dispose d'une ventilation naturelle et économique inspirée d'une termitière)... Il s'agit pour les territoires, par leurs aménagements, d'encourager la population à intégrer des habitudes de vie plus saines.

II – Les émotions et la relation : les liens humains en source de santé

Essentielles à notre bien-être, les émotions et les relations sont de puissants déterminants de santé communs à chacun. Elles influencent notre santé physique, psychologique, comportementale et sociale.

Les émotions positives dépassent les bienfaits de l'instant pour irriguer la santé. Aimer, pardonner, remercier, rire ou cultiver l'optimisme, peut-il être un acte d'auto-soin ?

L'impact des émotions positives est puissant et influence différents facteurs de santé du plus bref au plus étendu, comme : le **renforcement du système immunitaire** (tel qu'une plus grande résistance au rhume et une moindre déclaration de symptômes) et **l'allongement de l'espérance de vie** (jusqu'à 9,4 années de vie en plus pour les nonnes avec le plus d'expressions positives dans leur lettre de vocation). En effet, les émotions positives permettent de **construire toutes sortes de ressources** qui renforcent l'individu sur le plan physique (meilleure santé cardiovasculaire, immunité, forces musculaires, meilleure coordination), psychologique (protection contre le stress, optimisme, résilience), cognitif (capacité à apprendre plus facilement, meilleure résolution de problème) et social (création et qualité des relations).

Par ailleurs, selon une étude à 37 000 répondants, **plus on éprouve d'émotions, meilleure est la santé.** « **L'émodiversité** », ou la richesse et la diversité des émotions éprouvées, permet de diminuer les symptômes dépressifs, réduire de 25 % les visites chez le médecin et diminuer d'un tiers les frais médicaux. Aussi, fleurit-il des **expérimentations en milieu de santé** à l'instar d'un protocole de gratitude pour réduire le risque cardiaque par diminution des biomarqueurs inflammatoires de patients à insuffisance cardiaque. Fréquemment, les chercheurs observent le pouvoir de soin des émotions : l'incapacité à pardonner est associée à des risques accrus de maladies coronariennes; l'amour secrète des hormones du bien-être ; les personnes optimistes sont en meilleure santé mentale et s'adaptent mieux aux aléas de la vie ; les rires quotidiens diminuent les risques de maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux d'un facteur de 1,6, etc.

Aussi, de nombreuses **formations** à destination des professionnels de santé leur permettent de cultiver un type d'émotion ou plus largement de développer leur intelligence émotionnelle (IE), une compétence essentielle, déclinée en **dispositifs** de soutien indispensables à la bonne santé, en milieu personnel, professionnel (par exemple le recours au théâtre-forum)

ou sociétal (création d'un kit du premier secours psychologique pour les sentinelles citoyennes de santé mentale).

Les relations ont un réel pouvoir de santé sous-estimé, qu'il s'agisse de sa relation à soi, aux autres, ou aux soignants.

Prendre soin de soi requiert de revaloriser les basiques : respirer, méditer, porter attention à ce qui est et au potentiel de sa vie sensorielle, ne sont pas seulement des modes de relaxation mais bien des modes de vie susceptibles de guider notre santé.

Respirer est un acte essentiel à notre survie et pourtant trop souvent négligé. Or, la respiration est le centre du rééquilibrage émotionnel. Il existe des techniques de relaxation reposant sur la respiration, simple et efficace. Par exemple, la cohérence cardiaque synchronise l'activité du système sympathique et du système parasympathique en seulement 5 minutes 3 fois par jour ce qui agit sur la fatigue, le stress, l'anxiété, le risque de dépression, l'hypertension artérielle modérée, les risques cardiovasculaires, ainsi que la concentration, la mémorisation et les troubles de l'attention.

Les pratiques de **méditation**, laïque et occidentale, permettent l'autorégulation de l'attention, un apaisement de la charge mentale qui réduit certaines pathologies (maladies chroniques, dépression), favorise l'autocompassion, améliore la qualité de vie, et agit en outil de prévention santé. La méditation active la neuroplasticité (elle change littéralement notre cerveau). Le protocole MBSR (*Mindfulness Based Stress Réduction*), autrement dit « la méditation de pleine conscience pour réduire le stress », encourage la pleine acceptation ce qui se traduit par des marqueurs de santé divers. Le Centre de pleine conscience résume 400 études d'applications médicales et/ou psychothérapeutiques de pleine conscience et des formations spécifiques pour les patients comme les soignants à l'image du module Méditation et Médecine dans le cursus universitaire des étudiants en médecine de Paris Descartes. Pratiquée par des patients atteints de la maladie de Parkinson, la pleine conscience permet l'acceptation de la maladie et la réduction des comorbidités induites par le déni. Si la méditation de pleine conscience n'élimine pas la douleur, elle peut diminuer voire supprimer la souffrance liée aux anticipations et aux ruminations. Méditer c'est laisser être, c'est une disposition attentionnelle à soi, aux autres et au monde qui mérite d'être intégrée à la vie quotidienne.

Quel que soit le sens stimulé, les pratiques sensorielles sont bénéfiques pour la santé. En effet, un environnement enrichi est vecteur de santé. Les espaces **multi sensoriels** tels que les salles Snoezelen, conçues pour le handicap et désormais courantes en gérontologie ou psychiatrie, produisent des effets sur le stress, l'anxiété, la communication et la sociabilité. La santé peut être stimulée par **l'odeur**, c'est l'objet de la rééducation olfactive et des ateliers d'olfactothérapie qui opèrent dans différents services médicaux : neurologie, oncologie, gériatrie, soin palliatif... à destination des victimes de traumatismes crâniens, d'AVC, de la maladie d'Alzheimer ou encore de sclérose en plaques. Concernant **les sons**, la musique peut être une stratégie efficace de régulation émotionnelle et, ce faisant, contribuer à la santé mentale. En effet, la musique génère le même type de réponses biologiques et psychologiques que la nourriture, le sexe ou l'argent. Une échelle *Music in Mood Régulation* distingue 7 stratégies de régulation de l'humeur par la musique. La santé peut également être stimulée par **la vue** à l'instar des effets de la luminothérapie sur les troubles du sommeil. La santé peut être stimulée par **le toucher**, ce qui explique que les orphelins d'après guerre, bien que nourris, logés au chaud ne parvenaient pas à se développer sans la présence d'un substitut maternel. Ce sont des recherches qui prennent leur importance en néonatalogie. Concernant les produits appliqués sur la peau en cosmétique, les industriels engagés comme Léa Nature adoptent le principe de précaution et visent en 1er lieu l'innocuité des produits (et en 2nd lieu des vertus additionnelles).

Les relations sociales enrichissent notre existence, elles contribuent également à notre santé : par leur soutien, un effet protecteur, de renfort et jusqu'au prolongement de l'espérance de vie. Selon la Harvard Study, les relations ont un effet protecteur contre le

déclin mental et physique et sont les meilleurs prédicteurs d'une vie longue et heureuse. Les relations personnelles, qu'elles prennent forme au sein d'un réseau relationnel élargi ou de façon plus intime avec quelques proches, ont pour effet de contribuer de façon significative à la santé, et ce tout au long de la vie. Les relations amicales "solides" nous font du bien, et, au-delà, nous renforcent littéralement, en augmentant la résistance à la douleur ou au stress ou en diminuant de 50% la probabilité de mourir dans l'année. Par ailleurs, l'exclusion ou le sentiment de rejet produit le même effet neurologique qu'une douleur physique. L'isolement social des adolescents provoque le même risque d'inflammation que l'absence d'activité physique et celui des seniors, influence l'hypertension plus que le diabète. Le sentiment d'appartenance et d'engagement peut opérer une influence et un contrôle social déterminant sur notre santé. L'amour, s'il influence la bonne santé physique et émotionnelle des individus, est aussi contagieux de sorte que vivre avec un partenaire heureux et en bonne santé influence son propre bien-être émotionnel et physique. À l'inverse, la fin d'un amour peut être un choc émotionnel tel qu'il provoque le syndrome du cœur brisé, dit le *Tako-Tsubo*, avec un taux de mortalité comparable à l'infarctus du myocarde.

En outre, la relation avec les animaux de compagnie contribuent significativement au bien-être et au-delà, à la santé : elle réduit la tension artérielle, renforce le système immunitaire, sécrète des hormones du bien-être (autant d'ocytocine que le regard d'une mère pour son enfant)... Certains estiment qu'avoir un chien diminue de 24% la probabilité d'une mort prématurée. Aussi, de plus en plus de services hospitaliers accueillent des animaux pour leur qualité de médiateur, de soutien psychologique ou de catalyseur émotionnel. Le chien, meilleur ami de l'Homme, apparaît comme la figure phare de l'animal de compagnie aidant (chien-guide d'aveugle, chien d'assistance pour personne en fauteuil roulant, chien sauveteur) et est parfois érigé en potentiel détecteur de maladies graves, réinventant la question de la détection à domicile : 97% de fiabilité dans l'odeur d'un sang malade, détection des crises d'épilepsie, de cancer de la prostate, des intestins, ou du poumon... À l'Institut Curie, les chiens sont entraînés à reconnaître la sueur de femmes souffrant de cancer du sein.

La relation aux soignants se transforme en même temps qu'une évolution d'une médecine qui soigne (l'approche du *cure*) vers une médecine qui prend soin (l'approche du *care*). Il s'agit d'une part de replacer le soin et l'humain au cœur du travail et d'autre part de prendre soin des soignants. Réenchanter cette relation patients / soignants requiert avant tout un temps apaisé permettant la rencontre réelle et le dialogue avec le patient. En quittant le modèle de rationalisation excessive du travail de ses infirmiers (où chaque tâche était chronométrée), l'entreprise Buurtzorg a fait le choix du relationnel qui a permis 30 % d'admission en urgence en moins et 30 % de satisfaction en plus. Le dialogue avec le patient peut être guidé par des suggestions positives en prenant soin d'éviter l'effet nocebo et autre prophétie autoréalisatrice. La confiance, la loyauté et l'estime sont telles, que le médecin de ville intègre parfois des missions élargies faisant office de thérapeute ou d'acteur privilégié contre les violences intrafamiliales (par exemple par l'usage d'un protocole de diagnostic des violences conjugales). Progressivement, des modèles de relation patients / soignants centrés sur la confiance et la coopération sont mis en place tels que l'alliance thérapeutique ou le patient partenaire. Au niveau managérial, la démarche participative permet d'améliorer la qualité de vie des soignants et d'optimiser la prise en charge des patients. Enfin, prendre soin des soignants, aider les aidants, est un nouvel essentiel depuis cette période de crise sanitaire. De nombreux dispositifs publics et privés émergent, à l'instar de l'AP-HP qui par sa plateforme HoptiSoins propose une série d'offres et avantages, et met en place à l'hôpital Cochin une "bulle" faisant office de sas de décompression ou de la Villa M au cœur de Paris, un lieu unique dédié à la santé, en particulier des soignants.

III – Les déterminant d'une vie saine : ajuster les modes de vie

L'alimentation, l'activité physique, le sommeil et la vie sexuelle sont des déterminants de santé bien connus et pourtant sous-exploités. Or, les bienfaits associés sont significatifs et appellent à revoir nos habitudes pour ajuster nos modes de vie vers une existence plus saine, mais aussi plus heureuse.

L'alimentation. Actuellement, on estime qu'un Français sur deux est en surpoids et un tiers des Français vivent avec une maladie chronique. Or, le lien entre celles-ci et l'alimentation est établi. Aussi, est-il nécessaire de se réapproprier cette relation nutritive pour améliorer son capital santé. Les chercheurs estiment par exemple que manger de la nourriture ultra-transformée réduit le temps d'espérance de vie en bonne santé et que 400 grammes de fruits et légumes quotidiens réduisent de 22 % le risque de mortalité globale. Il s'agit donc de favoriser une alimentation moins transformée et biologique à l'instar de la règle des « 3V » : Vrai, Végétal et Varié. Les progrès scientifiques incitent désormais à prendre soin de son microbiote intestinal en augmentant sa consommation de fibres. Cela commence aussi, plus simplement, par le fait de consacrer du temps à son alimentation, d'y prendre part et d'y prendre plaisir ; et d'adapter l'alimentation à soi, c'est-à-dire de s'informer sur ce que l'on mange (notamment via les labels de qualité tels que le label NOVA) et à son corps et son fonctionnement (pour ajuster les quantités aux besoins). L'éducation à l'alimentation est essentielle pour permettre le discernement et pouvoir personnaliser son alimentation.

L'activité physique. Le mode de vie des Français est devenu sédentaire. En 40 ans, les jeunes ont perdu 25 % de leurs capacités cardiovasculaires. L'activité physique et sportive (APS) est nécessaire tant les bienfaits sur la santé physique et mentale sont indéniables : bien-être, amélioration de la qualité de vie, effets cardiométaboliques, renforcement immunitaire, mais aussi effets antidépresseurs et prévention de certains cancers (18 à 27 % de risque en moins pour le cancer du foie). Aussi, de nombreuses initiatives essaient pour encourager l'APS à destination des territoires, réseaux, organismes sportifs, et milieu médical ou hospitalier. Sachant que marcher 30 minutes par jour réduit le risque d'infarctus de 19 %, les villes réfléchissent à des plans piétons pour améliorer leur marchabilité notamment par le design actif. En entreprise/organisation, on estime à - 6 % le taux d'absentéisme dû à une pratique d'APS et l'on estime que se rendre au travail à vélo réduit de 52 % le risque de mourir d'une maladie cardiaque. Aussi, progressivement, apparaissent des soins de support par le sport pour les patients en rémission de cancer et des prescriptions sportives dit sport sur ordonnance. Si la sécurité sociale ne rembourse pas encore de telles prescriptions, certaines mutuelles ou collectivités comme la Région Bourgogne-Franche-Comté offrent un soutien financier considérable.

Sommeil. 80 % des Français déclarent être fatigués dans la journée et 1 Français sur deux considère qu'il dort moins que ce dont il aurait besoin. Pourtant, les bienfaits du sommeil sont essentiels au bon fonctionnement : physique, moteur, psychologique (23 % : la diminution du risque de dépression en se levant une heure plus tôt en cas de trouble du sommeil), cognitif, social... et ont même un impact sur l'espérance de vie (+ 6 ans d'espérance de vie pour les personnes de 50 à 75 ans qui dorment entre 7h et 8h30 par nuit par rapport à celles qui ont des troubles du sommeil). Il est possible de réguler les dysfonctionnements par certaines routines et pratiques quotidiennes opérant sur le rythme du sommeil, la lumière ou l'espace ; certaines techniques thérapeutiques (comme la cohérence cardiaque) ou certains outils (comme l'objet déconnecté Morphée utilisé dans certains hôpitaux dont l'Hôpital Necker à Paris) et équipements (oreillers ergonomiques) dédiés à l'amélioration du sommeil. Enfin, en milieu hospitalier, le sommeil des patients requiert une attention spécifique.

La vie sexuelle. Le sexe est bien plus que ce que l'hypersexualisation de notre société laisse apercevoir. La pratique sexuelle influence positivement la santé physique, mentale et

même l'espérance de vie. Quelques effets moins connus du potentiel de santé du sexe : la pratique du *slow sex* se révèle efficace pour lutter contre les troubles de l'érection, l'éjaculation précoce, les douleurs pelviennes et pour revitaliser l'intimité du couple; ou l'étude (suivi pendant 20 ans sur plus de 30 000 hommes) constatant que la fréquence d'éjaculation est inversement liée au risque de cancer de la prostate encourageant un orgasme par jour ouvré. Pour une vie sexuelle épanouie pour tous, il est nécessaire de lever le tabou de la sexualité et revaloriser la pratique pour les séniors et les personnes en situation de handicap, ainsi que pour les jeunes via l'éducation sexuelle, les patients en traitement ou rémission d'un cancer et enfin, de développer la recherche dans le champ de la médecine sexuelle.

IV – La santé au travail : un impératif renouvelé

La santé au travail est un nouvel impératif renforcé par la crise sanitaire. À la pandémie succède une dégradation de la santé des travailleurs, sur le plan mental (avec 2 millions de salariés, le taux de burn out a doublé, les RPS sont la 2e cause d'arrêt de travail après le coronavirus en 2020) et physique (en télétravail, 42 % des travailleurs se déplacent peu ou pas du tout à la maison et 54 % ont des douleurs dans le bas du dos quand ils travaillent de chez eux). Le travail devient un enjeu de santé stratégique incontournable. Aussi, **le travail peut rendre très malade ou contribuer à la bonne santé en quelques principes d'action simples : ergonomie matérielle et sociale, espace de travail adapté, gouvernance organique, biophilie et bureau organique.**

Tout d'abord, le travail est régi par la **santé environnementale** liée aux conditions de travail (air pur, espace calme et lumineux, accès à l'eau ...). Il semble évident que boire au travail est vital mais il est plus surprenant d'apprendre que le risque de cancer du côlon serait de 30 à 40 % plus faible pour les individus buvant plus de 1,4 L par jour. Des chercheurs estiment à 6 % la réduction de l'absentéisme due à une lumière naturelle et une vue sur l'extérieur.

Ensuite, le travail requiert de prendre soin de la **santé physique** des employés, alors que les TMS représentaient 87 % des maladies professionnelles en 2017. Est ainsi accentué l'importance du soin par l'ergonomie du mobilier, par l'inspiration venant du design biophilique et innovant, ou le travail sur les postures.... En pratique, c'est parfois très simple : se lever 5 minutes toutes les 30 minutes réduit de 34 % la glycémie ; marcher 2 minutes toutes les heures réduit de 33 % le risque de mort prématurée ; se lever, promouvoir l'activité physique au travail, tenter les réunions en marchant...

Par ailleurs, le travail influence la **santé cognitive via la conception et l'aménagement de bureaux** fonctionnels et optimaux. Afin d'éviter la qualité empêchée du travail par les bureaux, de nouveaux espaces de travail s'organisent sur un principe ergonomique des espaces de travail pensés par l'activité (Activity Based Working). En effet, les espaces conditionnent la santé au travail et peuvent générer du stress hormonal (ACTH) s'ils sont non adaptés à l'activité.

Le travail s'oriente **vers un digital qui fait du bien**. En effet, l'omniprésence du digital dans la vie professionnelle n'est pas sans effets néfastes sur la santé (87 % des motifs de stress en réunion seraient liés à des problèmes techniques). Pour remédier à ces troubles (risques traditionnels des Technologie de l'Information et de la Communication, apnée électronique, addiction électronique), des bonnes pratiques émergent relatives au numérique, aux visioconférences ou au temps de détox digitale.

Le travail prend également en compte **l'ergonomie sociale** afin d'encourager les relations humaines et ce faisant, influencer positivement la santé. L'appartenance et l'organisation spatiale sont essentielles. Il s'agit d'organiser le flux convivial de personnes, privilégier des petites unités de travail pour des relations de qualité, créer des espaces de convivialité, et penser les espaces « oubliés » c'est-à-dire dérivés, inanimés ou tampons et vivifier les zones de circulation par le *nudge* par exemple afin d'encourager les relations interpersonnelles. Des dispositifs non spatiaux sont également envisageables tels que la

mise en place d'un Chief Happiness Officer pour dynamiser les liens de convivialité. Herman Miller partage son approche *Living Office* et éclaire des pratiques en faveur de la santé au travail.

Enfin, les principes de gouvernance du travail proposent de nouveaux modèles de **bureaux organiques ou d'entreprises vivantes** inspirées de la nature. Le travail est inspiré et modelé par la nature via un design biophilique et bio-inspiré (usage de fractales, de biodiversité et autre green design). 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.

Ainsi un **modèle global d'environnement de travail vertueux** se dessine via le concept inspirant de *Healing office* axé sur le réinvestissement multisensoriel, le retour au travail en présentiel et le fait de travailler n'importe où (chez soi, au bureau, en tiers lieux...) ainsi que les 12 déterminants du bonheur au travail.

V – Un territoire de vie bénéfique : les villes actrices de santé

Dans quelle mesure la ville peut-elle être un acteur de bonne santé ? Bien que sous-estimés, la ville et le logement exercent une grande influence sur notre santé. Les villes influencent la santé par leurs décisions d'aménagement (planification, organisation et outils); d'accueil de lieux de santé innovants ; de bâti responsable ; d'assainissement des conditions de vie par une attention particulière portée à la qualité de l'air, de la température ou du bruit ; ainsi qu'une place préservée à la nature.

La question ville et santé a été réactualisée par le Covid19 et les confinements successifs qui invitent à repenser l'espace public, la place de la nature en ville, et la mobilité. La ville joue sur la proximité. Elle se réinvente en « ville du quart d'heure » afin de rendre accessible, en 15 minutes à pied ou 5 minutes à vélo, toute chose essentielle à la vie. La marchabilité est améliorée par le design actif qui induit les mouvements du corps et des trames vertes / bleues favorisent les déplacements lents et en nature.

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 réengage ses citoyens par des **lieux de santé réenchantés** de proximité et mobiles comme des bus ou roulottes de santé, des maisons de santé reconconvialisées, 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 ». Bouygues Construction propose de transformer les salles d'attente en tiers-lieux ouverts avec une programmation événementielle santé, sportive et sociale ; à Moutier-Rozeille dans la Creuse, c'est un ancien garage qui a été transformé en maison médicale. Les villes accueillent également des lieux de santé innovants dédiés à ceux qui accompagnent la bonne santé (comme la Maison des familles pour les aidants ou la Villa M pour les soignants) et des lieux d'écoute et de répit pour les patients en traitement contre le cancer, les proches et les aidants (les Maggie's Centres, ou l'Atelier Cognacq-Jay).

Le bâti est un allié santé sous exploité d'une part, par son action de réduction de l'exposition des risques (agent pathogène, isolation, climatisation...). C'est parfois aussi simple que, comme le montre la mairie du Guéret, de privilégier des produits naturels aux produits chimiques ce qui a permis d'améliorer les conditions de travail et la qualité de vie des agents d'entretien (réduction des maladies chroniques asthmatiques et allergiques des agents, et par effet ricochet des usagers). D'autre part, par l'optimisation de l'impact et des bienfaits des facteurs de protection notamment. Les bâtis vertueux contribuent à une vie

plus saine : ils apportent de la lumière, sont éco-conçus, et ou sont à biodiversité positive. Ainsi, les bénéfices de santé biophiliques, c'est-à-dire inspirés du vivant pour l'Homme sont mis à profit.

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. Le biomimétisme est une inspiration précieuse pour améliorer la qualité de l'air (à l'image du puits de carbone de Poissy, un cylindre de 2 mètres de haut fonctionnant par photosynthèse de micro algues, qui a une capacité d'absorption de CO² de 50 arbres) ou diminuer les îlots de chaleur (comme le « *cool roofing* », des toits peints avec une peinture blanche à base d'huîtres qui réfléchit à 95 % les rayons lumineux). La végétation peut réguler la température urbaine des cours d'école végétalisées de Paris ou réduire les nuisances sonores comme par exemple avec les zones tampons vertes ou les buttes boisées autour des axes routiers.

La ville est invitée à **construire autour du vivant** et préserver la biodiversité. L'agriculture urbaine de Nantes est significative et a contribué à nourrir sainement 1000 familles précarisées pendant la crise sanitaire. Les sons de la biodiversité apaisent et favorisent une bonne santé. La présence de Nature en ville permet de générer des bienfaits sur la santé physique, mentale et sociale.

VI – Une vie sensible : l'Art et la Nature, source de santé

L'art ne relève pas exclusivement du domaine artistique et peut relever du domaine psychologique et médical. L'art, sous ses différentes formes, peut soigner, soulager, libérer, contribuer tant à l'épanouissement qu'à la guérison.

Différentes approches cumulées permettent d'ériger l'art en source de santé : l'approche philosophique de **l'art-sublimé** : l'émotion océanique saisit, invite à vivre une expérience du sommet, éduque à l'appréciation du beau et à la Force d'émerveillement et transforme par effet cathartique, voie de résilience.

Les neurosciences donnent à voir un **"art-médicament"** qui opère d'une part, par la sécrétion de neurotransmetteurs vitaux (la DOSE d'hormones du bien-être : Dopamine, Ocytocine, Sérotonine, Endorphine) et d'autre part, par l'activation de circuits vertueux (la plasticité neuronale, le circuit du plaisir et de la récompense et celui de l'empathie activé par les neurones miroirs). L'effet est tel que selon les chercheurs, les résultats d'IRM permettent d'observer que regarder une œuvre d'art provoque le même effet pour nos cerveaux que celui d'être amoureux et que, face à un portrait, le cerveau le traite comme une entité biologique, il entre en empathie esthétique, une résonance artistique qui nous transforme et élargit notre vision.

Une approche institutionnelle des vertus thérapeutiques de **l'art est consacrée** par l'OMS dans un rapport de 2019 qui explore 900 publications compilant 3 000 études portant à la fois sur la variété des pratiques, la diversité des bienfaits d'ordre physiologiques, psychologiques, sociaux et comportementaux et la recommandation de l'Art en intervention complémentaire de soin afin de favoriser la santé tout au long de la vie et lutter contre les maladies civilisationnelles.

Au-delà de la pratique artistique, la **muséothérapie** porte une approche culturelle de l'Art en source de santé rapprochant le muséal du médical. La fréquentation culturelle à fin thérapeutique permettrait de réduire de 48 % le risque de dépression des personnes âgées pour une fréquence d'une fois par mois. Aussi, certains médecins, inspirés par les Médecins membres Francophones du Canada en partenariat avec le Musée des Beaux Arts de Montréal, ordonnent des prescriptions muséales, à l'instar des médecins de l'Institut de Cardiologie de la Pitié Salpêtrière à Paris qui peuvent prescrire une visite du Château de Compiègne.

Une **approche humaniste** de l'art est possible en établissement de soin. L'Art permet à l'Hôpital d'être plus hospitalier, plus humain, qu'il s'agisse de fresques murales (telle que

celle de l'éternel coucher de soleil des murs mortuaires du centre hospitalier René-Dubos de Pontoise), ou de l'accueil des activités artistiques et culturelles pour humaniser l'expérience du patient et améliorer sa qualité de vie (depuis 2009, 1 500 concerts ont été présentés en milieu de soin par la Société pour les arts en milieu de santé). L'Art s'invite dans les corridors, les halls d'entrée, les chambres des patients, en salle d'opération. L'APHP s'associe à la RMN-GP, la Réunion des musées nationaux-Grand Palais pour offrir 100 reproductions d'œuvres d'art sélectionnées par les médecins et infirmières et exposées dans 7 hôpitaux franciliens et va jusqu'à offrir un parcours artistique et culturel au cœur même de l'hôpital. Cela semble anodin et pourtant, une expérience du CHU de Lyon observe que lorsqu'un patient choisit une œuvre d'art pour sa chambre, cela contribue à le guérir plus vite, à diminuer les antalgiques et les antidépresseurs, à améliorer l'humeur... Progressivement, dans une approche thérapeutique et développementale, l'art s'impose en acte de soin pour toute sorte de patients tant et si bien que les arts-thérapeutes gagnent en influence parmi les professionnels de santé. **L'art-thérapie** est un processus créatif de transformation de soi qui propose des pratiques multiples de l'Art comme acte de soin comme le montre l'analyse de la musicothérapie, ou l'accompagnement de patients en traitements contre la maladie d'Alzheimer ou le cancer du sein.

La Nature est riche de bienfaits multidirectionnels opérant des soins physiques, un rééquilibrage émotionnel, une stimulation cognitive, une reconnexion sociale, et un enrichissement en sens et satisfaction de vie. Aussi, existe-t-il de nombreuses pratiques de reconnexion selon les espaces de vie (chez soi, en ville, à l'école, au travail...) et d'interventions thérapeutiques centrées sur la Nature pour améliorer la santé.

La Nature procure des soins **physiques** de nature préventive et curative. Elle prévient d'un large éventail de pathologies (asthme, obésité, diabète, pression artérielle, myopie...). Les chercheurs constatent que vivre à proximité d'espaces verts réduit jusqu'à 12 % le risque de mortalité ou que planter 10 arbres par pâté de maison recule de 7 ans la survenue des accidents de santé. Aussi, marcher pieds nus (pratique du *earthing*) et enlacer un arbre apporte plus de bienfaits que ce que cela laisse à penser : stimulation des défenses immunitaires jusqu'à 30 jours après un bain de forêt).

La Nature améliore la régulation **émotionnelle** et favorise l'équilibre affectif, réduisant les taux de stress, de ruminations ou de risques de dépression. 90 secondes d'exposition à une image de nature suffisent à se sentir « plus à l'aise » et « détendu ». La Nature induit une modification vertueuse des ondes cérébrales favorable à la relaxation et permet également de créer des ressources déterminantes pour la santé émotionnelle : elle renforce l'estime de soi et favorise la résilience.

La Nature stimule la santé **cognitive**. Elle influence nos capacités de concentration et d'attention ainsi que la créativité et la positivité. Aussi est-elle explorée dans le champ de l'éducation afin de favoriser les apprentissages (par exemple les symptômes des Troubles du Déficit de l'Attention sont inversement proportionnels à l'espace vert entourant l'enfant) ou dans les organisations, dans les bureaux et en dehors, pour influencer la performance, autant que la santé (réduction du stress, de la fatigue, des troubles respiratoires). L'hortithérapie est particulièrement utile dans les maisons de retraite et auprès de malades atteints d'Alzheimer : elle améliore le développement cognitif, les interactions sociales et la motricité, elle agit sur les 5 sens, réduit le stress et améliore le quotidien.

La Nature nourrit nos relations **sociales**. Elle favorise d'une part, les liens sociaux (la création de lien faible, la réduction de l'isolement, l'augmentation des interactions sociales, le sentiment d'inclusion, de joie multigénérationnelle); et d'autre part, les comportements prosociaux (elle améliore la communication, réduit les conflits, améliore la coopération interindividuelle, tant pour les adultes que pour les enfants).

La Nature influence notre santé **eudémonique et développementale**. En effet, elle augmente différentes facettes de la satisfaction de vie, le sens dans sa vie et plus largement le bien-être écologique. La Nature contribue à nous faire grandir, nous accomplir, et devenir des êtres plus développés et construits. Elle favorise notamment l'autodiscipline,

l'autodétermination favorisant les valeurs intrinsèques, la spiritualité et induit une fascination qui nous repositionne dans le monde : l'expérience de « Awe », de sublime ou transcendance par l'émerveillement.

Aussi existe-t-il de nombreuses **interventions thérapeutiques** pour amplifier le pouvoir assainissant de la Nature sur nos vies. En 1984 déjà, le professeur Ulrich démontrait les bienfaits de la Nature sur la santé en observant que les patients sortant d'une opération de la vésicule biliaire en chambre avec vue sur des arbres, avaient besoin de deux fois moins d'antalgiques puissants et sortaient en moyenne un jour plus tôt (que ceux avec vue sur un mur). Aussi le design biophilique (l'appétence de la présence de nature ou de son imitation) verdit l'hôpital à l'exemple de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, qui dispose de plafonds numériques affichant des images de ciel ou de cimes d'arbres en salle d'attente pré-opération ou d'IRM pour détendre le patient ; ainsi que le milieu éducatif qui, en plus des programmes et écoles en Nature, propose l'ensauvagement des cours d'école (cf. projet Oasis de la Mairie de Paris). Les jardins thérapeutiques ont démontré leurs bienfaits auprès des patients divers comme ceux du Centre de santé mentale de la MGEN de Grenoble ou des enfants autistes de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière. Tout récemment, guidés par le boost immuno-endocrinien de la sylvothérapie, des protocoles de bains de forêt se mettent en place, à l'instar du premier bain de forêt certifié en Gironde dans le domaine d'Hostens.

VII – Les mécanismes d'engagement vers une bonne santé

Comment enclencher un changement de comportements vers une bonne santé ?

En France, 73 % des individus se considèrent en bonne santé. Or, la perception de sa santé conditionne les comportements sanitaires. En effet, d'après le **Health Belief Model**, c'est un des 6 « indices à l'action » : des variables prédictives de l'engagement vers des comportements de santé vertueux. Il convient ensuite d'éduquer à la santé, d'améliorer le sentiment d'auto-efficacité de l'individu et sa capacitation par la littératie et par des auto-évaluations ou questionnaires, ou encore par la levée du tabou entourant la santé mentale. Les institutions édictent des pistes prometteuses d'engagement sanitaire, à l'image des principes directeurs de promotion de santé de la Charte d'Ottawa ou des recommandations d'engagement de la Haute Autorité de Santé.

À cela s'ajoute une nécessité d'engager les citoyens par une **tonalité positive de santé**. En effet, alors que la prévention s'articule principalement autour des risques, la promotion de bonne santé s'oriente plus vers l'intégration des avantages de santé, l'appropriation des déterminants et l'adaptation du comportement. L'émerveillement, le jeu et l'expérimentation permettent alors de réenchanter l'accès à l'information de santé. Une plateforme Pass'Santé Jeune, des foires écologiques, une bande dessinée éducative, un serious game sur l'addiction... Pour construire une image joyeuse de la santé, la puissance des mots est non négligeable, ainsi que le caractère agréable et positif de l'environnement de soin pour aller vers une motivation intrinsèque pour la santé. En ce sens, les « Passeurs du Bonheur » de la Fabrique Spinoza ont organisé, un événement de sensibilisation à la santé intitulé « *Joy Fest* » et autour de l'imaginaire de « Booster sa santé ». Enfin, le recours au nudge permet de renforcer l'engagement pour la santé de manière ludique.

La **collaboration avec les soignants** est primordiale pour susciter l'engagement du patient envers sa propre santé. Alors que l'OMS estime que seuls 30 à 50 % des patients atteints d'une maladie chronique sont considérés comme « observants », les chercheurs observent que le climat de confiance entre un patient et son médecin améliorerait significativement son état de santé. 4 types de relations de soins sont possibles selon le degré de relationnel et d'organisation. Le soin directif ou le médecin prescripteur ; le soin persuasif ou l'éducation thérapeutique ; le soin participatif ou l'accompagnement thérapeutique (tels que les modèles d'alliance thérapeutique ou de patient partenaire) ; et le soin délégatif ou la perspective de patients organisés en communautés (la communauté *carecity* regroupe 200 000 patients atteints de maladies chroniques).

La révolution digitale permet de penser de nouvelles formes d'engagement sanitaire et d'encouragement des actions individuelles et collectives dans le domaine de la santé physique et mentale. Les **nouvelles technologies jouent ainsi un rôle vertueux** en matière de santé à l'instar de l'essor de la télémédecine, des applications vertueuses, de la *gamification* ou des défis de santé qui rendent ludique l'engagement envers une meilleure santé à l'image de Kiplin, des innovations *silver tech* et d'internet qui permet de développer les savoirs et les compétences (36% des auto-diagnostics patients via internet s'avèrent justes).

L'engagement se concrétise également **au sein des espaces de santé et d'hyper-proximité**. Il s'agit de favoriser les transferts inter-espaces des pratiques vertueuses afin d'importer de bonnes habitudes dans les différents espaces de vie. Par ailleurs, les espaces à forte influence sur l'engagement des citoyens sont : l'école, l'espace sportif, les territoires (villes, collectivités), les lieux d'hyper-proximité qui sont à développer (les Villages Bien-Être éphémères d'AG2R LA MONDIALE qui s'implantent localement) et l'espace temps du quotidien dans lequel le comportement de santé doit s'ancrer (rituels infusion-sommeil des Jardins de Gaïa ou cours de Yoga de proximité chez OLY Be).

L'engagement est stimulé par les **communautés de patients**. Rassembler les citoyens autour de leur engagement pour la santé est un enjeu pour favoriser la démocratie sanitaire comme le fait par exemple ComPaRe, la communauté de patients pour la recherche, développée par l'AP-HP. Facilités par internet, les échanges des communautés de patients s'organisent en associations. Enfin, construire une identité positive de santé est un enjeu clé pour engager les individus dans un chemin vertueux.

VIII – Une 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
- A 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 dûe aux écrans.
- Je rentre chez moi à vélo en empruntant une trame verte et bleue de ma ville.

10 Propositions de santé Positive

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. Amorcer 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**