

JEUDI 11 juin 2026

LE DOC' DU Jeudi

Comportements préventifs

Changer pour éviter de tomber malade, oui mais pas tout seul !

La prévention nous évite de tomber malade grâce, notamment, à des changements de comportement. Changer nos habitudes est difficile parce que ça demande des efforts répétés.

Ce changement est souvent facilité quand on est encouragé et soutenu par un proche, un groupe ou un professionnel de santé. Exemples :

- Arrêt du tabac : dans un couple de fumeurs, si un seul des deux commence un sevrage, la rechute est quasiment inévitable. Par contre, si les deux arrêtent de fumer en même temps, le sevrage réussit presque toujours.
- Reprise d'une activité physique : habituellement, les médecins ont beaucoup de mal à convaincre les retraités sédentaires de marcher et parcourir plusieurs kilomètres presque tous les jours. En revanche, s'ils s'inscrivent dans un club de marche, ils s'y feront des amis et prendront beaucoup de plaisir à les retrouver pour marcher en discutant.
- Manger autrement : changer sa façon de faire les courses et de cuisiner passe par une phase d'apprentissage compliqué et décourageante, qui fait perdre du temps. Quand on a la chance d'avoir accès chaque semaine à un cours collectif de cuisine, on peut goûter les plats des autres, faire goûter les siens et transformer un effort ingrat en dégustations conviviales, plaisantes et motivantes.

Source : Open Rome

Un clic vers la Haute Autorité en Santé (HAS): https://www.has-sante.fr/jcms/p_3702006/fr/comment-renforcer-l-expertise-au-service-du-virage-preventif-note-d-analyse-prospective-2025

« Virage prévention »

Partout dans le monde, 90% des dépenses de santé servent à soigner des maladies chroniques qui auraient pu être évitées, retardées ou minimisées.

Ce phénomène est aggravé par le vieillissement de la population mondiale.

De plus, la médecine progresse mais les techniques de soins coûtent de plus en plus cher et même les pays les plus riches ne parviennent plus à financer cette croissance exponentielle du coût des soins.

Il est devenu évident qu'une révolution médicale s'impose : le « virage prévention ».

Il faut recenser et évaluer les techniques et les comportements qui évitent de tomber malade, chiffrer le coût de leur mise en œuvre et les économies qu'ils vont procurer, transformer les façons de travailler des professionnels de santé, expliquer inlassablement le pourquoi et le comment, financer la mise en œuvre à grande échelle de cette stratégie sanitaire collective, vaincre l'inertie des lobbys conservateurs, et ceci tout en préservant la qualité des soins dans un climat économique morose.

Vaste programme !

Source : Open Rome

Météo-épidémiologie de votre région



CE SERAIT BIEN
DE FAIRE DU
SPORT ENSEMBLE

NOUS ET
LE CANAPÉ?



Abonnez-vous au Doc du jeudi



Bulletin rédigé le 10 juin 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org