
S'UNIR POUR PRÉVENIR : LES ACTIONS CLÉS À PRIORISER POUR UNE SOCIÉTÉ EN MEILLEURE SANTÉ

AVIS DE L'ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC DÉPOSÉ
DANS LE CADRE DES CONSULTATIONS POUR L'ÉLABORATION D'UNE
STRATÉGIE NATIONALE DE PRÉVENTION EN SANTÉ 2025

PRÉVENIR POUR MIEUX VIVRE

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est heureuse de partager ses recommandations dans le cadre des consultations pour l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé 2025. Organisation autonome réunissant citoyen·nes et partenaires engagé·es, l'ASPQ œuvre à faire de la santé durable une véritable priorité collective. Son expertise est reconnue sur plusieurs enjeux de santé publique, ce qui fait qu'elle est une organisation incontournable pour orienter et soutenir la mise en œuvre d'une stratégie de prévention ambitieuse et cohérente pour le Québec.

Dans une perspective de santé durable et équitable, l'ASPQ propose des actions de prévention incontournables pour améliorer significativement la santé et le bien-être de la population québécoise. L'ASPQ recommande d'agir sur les inégalités sociales, le vieillissement de la population, les changements climatiques, les habitudes de vie et la santé mentale, cinq enjeux majeurs dont l'impact sur la santé publique est à la fois profond et croissant.

LES ENFANTS ET LEURS PARENTS

- Favoriser une **expérience périnatale positive**, notamment par un suivi de grossesse et un accouchement sensibles aux traumatismes et respectueux des droits ;
- Informer et sensibiliser les personnes enceintes, celles souhaitant le devenir et leur entourage quant aux **effets des substances psychoactives pendant la grossesse**, tout en proposant des alternatives et un accompagnement sans jugement pour encourager la demande d'aide ;
- Outiller les professionnel·les de la santé sur le **trouble du spectre de l'alcoolisation foetal** et la consommation de substances lors de la grossesse pour mieux prévenir (campagnes de sensibilisation, formation) ;
- Soutenir les parents et les adultes significatifs dans l'adoption **de pratiques parentales favorables** au développement de leurs enfants, à leur santé mentale et à l'harmonie familiale ;
- Communiquer des **contenus vulgarisés sur la santé mentale positive** permettant de sensibiliser et informer les adultes jouant un rôle clé dans la vie des enfants et des jeunes ;
- Renforcer les capacités d'action des professionnel·les qui interviennent auprès des parents pour **promouvoir une coparentalité équitable** ;
- Assurer que les **milieux de garde et les écoles (préscolaire, primaire et secondaire) soient adaptés aux extrêmes climatiques** (espaces verts, ombrages, ventilation adéquate) pour prévenir les coups de chaleur et les maladies respiratoires.

LES ADOLESCENT-ES ET LES JEUNES ADULTES

- **Réduire la consommation de boissons sucrées et énergisantes** ainsi que **promouvoir une saine hydratation** par des actions de sensibilisation et l'adoption d'habitudes de vie saine ;
- Soutenir les acteurs et actrices dans la **transformation des milieux de vie fréquentés par les jeunes** pour qu'ils soient favorables à une saine alimentation et hydratation ;
- Outiller les adolescent-es pour développer leur esprit critique face au **marketing d'aliments et de boissons sur les réseaux sociaux** ;
- Outiller les jeunes adultes pour développer leur esprit critique face à la **désinformation et mésinformation liées à la santé et aux produits, services et moyens amaigrissants** ;
- Réduire les risques liés à la **consommation d'alcool** chez les jeunes par des initiatives de sensibilisation ;
- Sensibiliser les professionnel-les aux meilleures pratiques en **prévention de l'usage problématique de substances psychoactives et des dépendances** chez les jeunes, en misant sur une approche de réduction des méfaits ;
- Développer les **compétences personnelles et sociales** des jeunes pour favoriser une santé mentale positive ;
- Outiller les jeunes sur la **gestion des influences sociales et l'adoption de comportements prosociaux** en ligne ;
- Outiller les jeunes afin qu'ils puissent **s'engager activement** dans l'amélioration de leurs milieux de vie ;
- Soutenir activement les adultes qui jouent un rôle clé dans le **développement d'une santé mentale positive** chez les jeunes, notamment par des ressources accessibles et adaptées ;
- Outiller et **mobiliser les acteurs et actrices** œuvrant auprès des jeunes en matière de santé mentale positive ;
- Renforcer les capacités des jeunes adultes à développer et intégrer des **comportements propices à un équilibre de vie sain**, en tenant compte des exigences académiques, professionnelles et personnelles ;
- Développer des **ressources d'accompagnement psychologique** pour les jeunes anxieux face aux changements climatiques (écoanxiété, stress climatique).

LES ADULTES ET LES PERSONNES ÂÎNÉES

- Investir davantage en prévention et en promotion de la **santé physique, mentale, cognitive et sociale chez les personnes âgées**, notamment en matière d'alimentation, d'activité physique, de consommation de substances, d'isolement social et de réduction des chutes ;
- Sensibiliser la population aux **conséquences de l'âge** ;
- Valoriser et favoriser la **participation sociale des personnes âgées** dans différents secteurs de la société ainsi que s'assurer de leur inclusion dans l'élaboration des messages et pratiques de prévention les concernant ;
- **Contre la crise des surdoses** par un financement adéquat des services de consommation supervisée et d'analyse de substances, et en élargissant l'accès à un approvisionnement régulé des substances ;
- Sensibiliser la population québécoise aux **effets de la consommation d'alcool et à l'influence du marketing** ;
- Informer les personnes âgées sur les interactions médicamenteuses et la consommation de substances ;
- Renforcer les capacités des adultes en emploi à développer et intégrer des comportements propices à un **équilibre de vie sain**, en tenant compte des exigences professionnelles et personnelles ;
- Intégrer des **bilans climatiques préventifs** (risques cardiovasculaires et respiratoires liés au climat) dans les examens médicaux périodiques des adultes et des personnes âgées ;
- **Offrir des formations ciblées** aux adultes et aux aîné-es sur la prévention des risques liés à la chaleur extrême, aux inondations et à la pollution atmosphérique.

LES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ

- Promouvoir l'**égalité en matière des genres** ;
- **Lutter contre la pauvreté** et assurer un **logement sûr et abordable** pour tous et toutes ;
- Renforcer la **littératie en santé** par la disponibilité d'une information adaptée et culturellement sensible ;
- Appuyer la mise en œuvre d'initiatives qui **augmentent l'accès économique à des aliments sains et à l'activité physique** pour les ménages à faible revenu ;
- Encourager l'adoption de **politiques alimentaires favorables à la saine hydratation et la saine alimentation** dans différents milieux de vie ;
- Former les professionnel·les de la santé aux **effets des changements climatiques sur la santé** des populations ;
- Sensibiliser les populations aux effets des changements climatiques sur la santé et aux **mesures d'adaptation, en particulier pour les populations les plus vulnérables** ;
- **Promouvoir un aménagement urbain résilient et vert** pour lutter contre les îlots de chaleur et améliorer la qualité de l'air, notamment par la promotion de projets de verdissement urbain et d'infrastructures vertes (arbres, toitures végétalisées, jardins urbains) ;
- Sensibiliser la population aux impacts sur la santé physique et mentale des **préjugés envers les personnes qui consomment des substances psychoactives** ;
- Outiller les professionnel·les de la santé et les milieux de travail afin de **lutter contre la grossophobie** ;
- Sensibiliser la population aux **impacts de la grossophobie** ;
- Outiller les milieux scolaires et de travail pour la mise en place de **politiques favorables à une conciliation saine et durable entre le travail, les études, la famille et la vie personnelle** ;
- **Lutter contre l'injustice territoriale** afin de promouvoir l'accès à une nature de proximité pour toute la population notamment grâce au **concept du 3-30-300** : 3 arbres vus de sa fenêtre, 30 % de couvert forestier dans le quartier et 300 mètres de distance d'un parc ou d'un espace vert sans barrière infranchissable.

CONCLUSION

Pour concrétiser cette vision, la future Stratégie nationale de prévention doit être accompagnée de **moyens financiers à la hauteur de ses ambitions**. L'ASPQ recommande ainsi l'adoption de leviers structurants pour assurer la mise en œuvre d'actions efficaces et durables. Elle propose **de réserver 5% du budget du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) à la santé publique**, un engagement clair en faveur de la prévention. Elle suggère également d'investir un minimum de **200 millions de dollars par année dans des actions de prévention intersectorielles**, notamment dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé. Par ailleurs, l'instauration d'une **taxe sur les boissons sucrées permettrait de générer des revenus** significatifs qui devraient être entièrement réinvestis dans un Fonds de prévention pour la santé. Enfin, il est essentiel d'assurer un **financement structurant et suffisant aux organismes communautaires**, dont le rôle est central dans la mise en œuvre concrète des actions de prévention sur le terrain.

Parce qu'une prévention forte exige des choix courageux, l'heure est venue d'agir avec ambition, cohérence et volonté politique pour bâtir un Québec en meilleure santé, plus équitable et plus résilient.