

## La prévention et la promotion de la santé

La santé c'est bien plus qu'une absence de maladie. La prévention et la promotion de la santé, c'est l'état de bien-être physique, mental et social d'un individu. C'est une situation dans laquelle une personne peut s'épanouir.

Un des rôles qu'un éclaireur peut jouer est de promouvoir ce qui crée la santé. Chaque éclaireur pourra contribuer de manière positive sur les facteurs qui améliorent la santé de la communauté et des citoyens qui la composent.

### PRÉVENTION DE LA SANTÉ

- Agir sur ce qui menace la santé.
- Réduire les facteurs de risque qui pourraient mener à une maladie.

### PROMOTION DE LA SANTÉ

- Favoriser ce qui crée la santé.
- Renforcer les **facteurs de protection**, soit l'environnement et les conditions de vie d'un individu.
  - La cohésion et le soutien social (Coopération et entraide)
  - La résilience (Capacité d'adaptation)
  - Le sentiment de cohérence (Faire face aux événements et leur donner un sens)
  - Le sentiment d'appartenance (Impression de faire partie d'une communauté)
  - Les saines habitudes de vie (Bien s'alimenter, dormir suffisamment, bouger, etc.)
  - L'expression personnelle par les arts et la culture (peinture, musique, photo, etc.)
  - Etc.

### QUELQUES ACTIONS QUI CONTRIBUENT À AMÉLIORER LA SANTÉ DES INDIVIDUS ET DES COMMUNAUTÉS :

#### Initiatives à petites échelles

- L'implantation de frigos communautaires et d'aménagements comestibles;
- L'organisation de corvées de nettoyage dans un quartier;
- L'amélioration d'un parc (Installation d'un banc ou d'un éclairage en soirée);
- L'ajout d'une salle de sport en milieu de travail;
- La mise en place de cuisines collectives et l'entraide entre voisins;
- La création de club sociaux (photo, couture, dessin, marche, etc.).

#### Initiatives à grandes échelles

- L'accès à l'égalité en emploi;
- Les mesures de lutte contre la pauvreté (Soutien au revenu, aide financière au logement, aide alimentaire, etc.);
- Les aménagements urbains qui incitent à des déplacements à pied.

**La santé c'est une responsabilité partagée, car c'est l'affaire de tous. Même en tant que citoyen, nous pouvons jouer un rôle, avoir de l'influence et faire la promotion d'une bonne santé!**