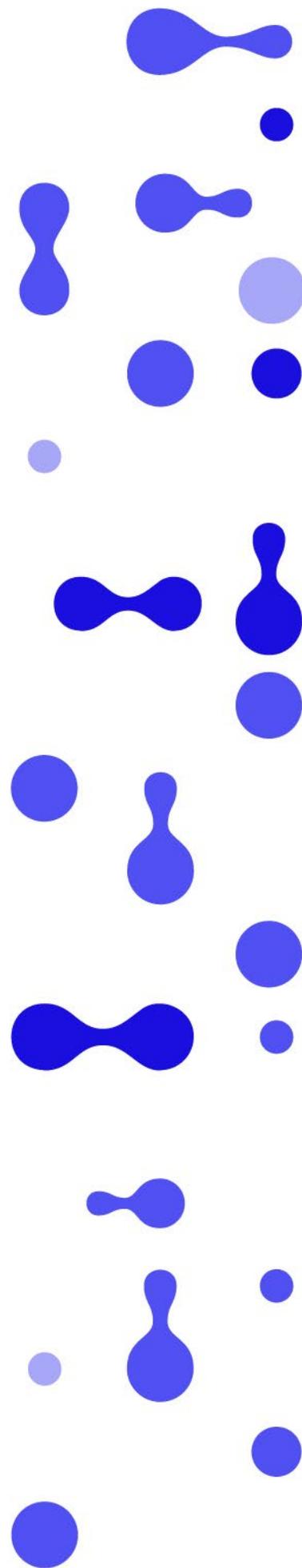


CONTRIBUTION POUR L'ÉLABORATION DE LA STRATÉGIE DE PRÉVENTION EN SANTÉ

Le jeudi, 17 avril 2025
Laval, Québec



Le Musée de la santé Armand-Frappier

Inspiré par le legs du Dr Armand Frappier, le Musée de la santé Armand-Frappier (le Musée) a pour mission de favoriser la compréhension des sciences relatives à la santé humaine afin de contribuer au bien-être des personnes et des collectivités. C'est donc tout naturellement que le Musée a souhaité répondre à l'appel à contribution du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), dans le cadre de l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé.

Situé à Laval, le Musée propose des expositions, des ateliers scientifiques et des activités éducatives qui permettent au grand public, et particulièrement aux jeunes, de découvrir les sciences de la santé de façon ludique et interactive. Son exposition permanente *4,3,2,1... Santé!* invite à explorer quatre échelles de la santé: les molécules et cellules, les individus, les populations et la planète. Cette approche globale est parfaitement en phase avec les objectifs de prévention en santé du MSSS.

Chaque année, une exposition temporaire aborde un enjeu de santé publique actuel. Depuis sa réouverture en 2023 dans un tout nouveau bâtiment adjacent au Cosmodôme, le Musée a présenté des expositions portant sur l'histoire des pandémies (*Pandémies, l'humanité au défi*), le lien entre alimentation et bien-être (*Manger ! L'exposition qui nourrit*), ainsi que, cette année, sur les liens entre santé et changements climatiques (*Ça chauffe ! Cool it*). Ces expositions sont conçues pour être éducatives, engageantes et mobilisatrices, afin d'encourager le passage à l'action pour la santé individuelle, collective et environnementale.

En parallèle, le Musée développe un programme éducatif riche à destination des groupes scolaires et du grand public : animations en exposition, ateliers en laboratoire, ateliers en classe, camps de jour, conférences, etc. En 2024, plus de 38 000 personnes ont été rejointes par les activités du Musée.

Le Musée aspire à devenir une référence incontournable en matière de culture scientifique liée à la santé, un lieu accessible et inclusif, où la vulgarisation scientifique se fait en collaboration avec des partenaires issus de divers horizons. Chaque contenu est élaboré avec le soutien d'un comité d'experts composé de médecins (comme la Dre Claudel Pétrin-Desrosiers ou le Dr Karl Weiss), de chercheurs (tels que Sonia Lupien ou Pierre-Olivier Pineau), d'auteurs (Laure Waridel, Bernard Lavallée), et d'enseignants (comme Anouska Therrien).

Dans un contexte où la désinformation est omniprésente, le Musée croit fermement que l'éducation et le transfert des connaissances sont essentiels pour susciter l'engagement et favoriser la prévention. C'est pourquoi il souhaite renforcer son rôle au sein de l'écosystème de la prévention en santé au Québec, en élaborant sa programmation en fonction des besoins identifiés par les experts, et en agissant en cohérence avec les priorités provinciales.

Les suggestions du Musée dans le cadre de l'appel à contribution pour l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé mettront l'accent sur l'éducation et la communication, un champ d'expertise dans lequel le Musée possède une légitimité reconnue.

Principale recommandation du Musée pour améliorer la santé et le bien-être de la population du Québec

Le Musée recommande de miser sur l'éducation et la sensibilisation pour faire comprendre, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, que la santé est une responsabilité collective et que celles des individus, des communautés, des autres espèces et de la planète sont profondément interreliées.

Pour être efficaces, les messages de prévention doivent adopter un ton porteur d'espoir, mettant de l'avant les bénéfices concrets de l'action. En valorisant les effets positifs des comportements sains et des changements collectifs, on suscite l'engagement et la motivation. À l'inverse, insister sur les conséquences négatives, souvent liées à des facteurs hors du contrôle des individus peut provoquer culpabilité, peur et fatalisme, freinant ainsi le passage à l'action.

Dans le cadre du Programme de formation de l'école québécoise, des campagnes de promotion grand public, de la formation des professionnels, des visites scolaires ou familiales au Musée, il est prioritaire de déployer des approches éducatives qui rendent accessibles les notions complexes comme les déterminants sociaux de la santé et qui inspirent des changements durables. Ces initiatives doivent favoriser la compréhension, l'empathie et la capacité d'agir, à l'échelle individuelle comme collective.

Si chacun peut adopter des habitudes de vie plus saines, il est essentiel de reconnaître que nous ne choisissons ni notre bagage génétique, ni les épreuves de la vie. Nos comportements sont aussi fortement influencés par les conditions sociales et environnementales dans lesquelles nous évoluons. Ainsi, pour améliorer durablement la santé de la population, il est crucial de renforcer l'équité en santé et de reconnaître l'importance des environnements favorables.

Enfin, dans un contexte d'urgence climatique, il devient indispensable de sensibiliser la population au lien direct entre santé humaine et santé planétaire. Nos choix de société ont un impact sur le climat, qui représente aujourd'hui la plus grande menace pour la santé publique. En prenant conscience de cette réalité, nous pouvons agir ensemble pour protéger notre avenir commun.

Enjeux de santé et de bien-être qui devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité et pourquoi

« La santé est le bien le plus précieux, soit l'état de bien-être physique, mental et social, un don qui affecte l'humain entier, le seul vrai bien sur terre, sans lequel les autres ne valent rien », affirmait le Dr Armand Frappier, pionnier de la médecine préventive. Cette vision globale et humaine de la santé est plus pertinente que jamais.

Selon l'équipe du Musée, la prévention primaire devrait viser en priorité à :

1. Faire comprendre que la santé est une responsabilité collective, influencée par des choix individuels mais aussi par les environnements sociaux, économiques et naturels dans lesquels nous vivons ;
2. Mobiliser la population pour qu'elle devienne actrice de sa santé et de celle de la collectivité, en lui donnant les connaissances, la motivation et les moyens d'agir.

Si l'adoption de saines habitudes de vie – sommeil, alimentation équilibrée, activité physique, gestion du stress, contact avec la nature – constitue une base essentielle, ces comportements sont eux-mêmes conditionnés par des facteurs plus larges. On ne choisit ni son patrimoine génétique, ni les épreuves que la vie met sur notre chemin. Et nos comportements sont influencés par des réalités collectives : accessibilité des ressources, soutien social, qualité des milieux de vie. C'est pourquoi la prévention doit s'appuyer sur une meilleure compréhension et reconnaissance des déterminants sociaux de la santé. Le Musée recommande que les actions de prévention priorisent les enjeux suivants :

- Favoriser l'inclusion, la solidarité et la réduction des inégalités sociales, pour permettre à chacun de faire des choix bénéfiques pour sa santé ;
- Soutenir l'éducation et l'épanouissement des enfants, qui sont les bases de la santé future ;
- Valoriser les relations sociales positives et l'entraide, sources reconnues de bien-être mental et émotionnel ;
- Investir dans des milieux de vie sains, sûrs, accessibles, qui permettent de vivre activement, en contact avec la nature et sereinement ;
- Renforcer la littératie en santé, pour que tous puissent comprendre les facteurs influençant leur santé et agir en conséquence.

Par ailleurs, un autre enjeu urgent et encore trop méconnu doit être intégré à la stratégie de prévention : l'impact des changements climatiques sur la santé humaine. Selon l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit de la plus grande menace à la santé au XXI^e siècle. Il est donc essentiel de sensibiliser la population aux cobénéfices d'une action climatique ambitieuse, notamment par :

- Une alimentation durable, bénéfique pour l'environnement, les animaux et la prévention des maladies chroniques ;
- Le transport actif et collectif, qui réduit les GES tout en favorisant la santé physique et mentale ;
- Le contact avec la nature, qui améliore la santé cardiovasculaire, réduit le stress et renforce l'attachement à l'environnement ;
- La réduction de la surconsommation, qui diminue les impacts industriels et promeut un mode de vie plus équilibré ;
- La transition énergétique, essentielle pour limiter l'impact environnemental sur la santé.

Depuis deux ans, grâce à son exposition permanente sur les déterminants sociaux de la santé et ses expositions temporaires sur les pandémies et les liens entre climat et santé, le Musée observe à quel point ces enjeux sont peu connus du grand public. Pourtant, leur compréhension est essentielle pour susciter une mobilisation éclairée et durable en faveur de la santé individuelle, collective et planétaire.

Groupes de la population à viser en priorité avec la Stratégie et pourquoi

Tout le monde est concerné et bénéficierait d'une amélioration de ses connaissances en lien avec la prévention en santé. Toutefois, pour maximiser l'impact à long terme, il est stratégique de prioriser les jeunes — notamment les enfants du primaire, les adolescents du secondaire, ainsi que leurs familles.

Pourquoi viser prioritairement les jeunes et leurs familles?

- Une acquisition précoce des connaissances engendre des effets durables. Plus les notions liées aux saines habitudes de vie sont intégrées tôt dans le parcours de vie, plus leur effet est significatif sur la qualité de vie globale. Il est bien plus efficace d'adopter de bonnes habitudes dès l'enfance que de tenter de modifier des comportements ancrés à l'âge adulte.
- Les jeunes, des agents multiplicateurs. Les jeunes jouent aussi un rôle clé comme vecteurs d'information auprès de leur entourage. Ils peuvent transmettre les connaissances acquises à leurs parents, qui, pour des raisons de temps, de littératie ou de ressources financières, n'ont pas toujours accès à l'information préventive.
- Un contexte éducatif déjà propice. Les jeunes sont déjà sensibilisés aux questions de santé dans les domaines scolaires comme la science, la technologie, l'univers social ou le développement personnel. Il est possible d'aller plus loin en leur permettant de mieux comprendre les déterminants sociaux de la santé et en intégrant les enjeux environnementaux liés à la santé globale.
- Répondre à leurs préoccupations environnementales. La santé de la planète — intimement liée à la santé humaine — est une source majeure d'inquiétude pour les jeunes. Offrir des contenus éducatifs sur les liens entre environnement, santé et action citoyenne peut à la fois outiller les jeunes, susciter leur engagement et atténuer leur écoanxiété.

Le Musée agit comme un complément essentiel à l'école, en tant que lieu d'éducation non formelle et continue. Il permet une exploration approfondie des enjeux de santé, par une programmation riche et engageante. Parmi les thématiques abordées :

- L'activité physique, abordée à travers ses bénéfices individuels, mais aussi à l'échelle sociétale (aménagement urbains, accès aux loisirs).
- La santé mentale, explorée sous l'angle de la gestion du stress, du bien-être relationnel et de l'organisation du temps.
- Le sommeil, mis en relation avec nos rythmes de vie, les environnements favorables et les impacts sur la santé.
- L'inclusion sociale, essentielle au bien-être collectif, à renforcer dans tous les milieux : école, travail, soins, logement, mobilité.
- L'alimentation durable, abordée dans une perspective globale : saine, locale, équitable, respectueuse de l'environnement et accessible.
- Le développement tout au long de la vie, de la conception à la vieillesse, en passant par toutes les étapes clés nécessitant soutien et accompagnement.

En ciblant prioritairement les jeunes et leurs familles, la Stratégie de prévention en santé s'appuie sur une approche durable et équitable, en agissant là où les effets peuvent être les plus profonds et les plus durables pour la santé de tous.

Nos idées pour agir collectivement afin d'améliorer la santé et le bien-être de la population et les actions de prévention déjà en place à poursuivre ou renforcer, voire celles à arrêter

L'éducation et la communication sont des leviers essentiels pour mieux outiller les Québécois-es en matière de prévention en santé. Pour passer à l'action de manière concertée, la création d'une communauté de pratiques représenterait une première étape structurante.

Cette communauté rassemblerait une diversité d'acteurs : citoyen·nes, organismes engagés comme le Musée et l'Association pour la santé publique du Québec, communicateurs scientifiques tels que l'Association des communicateurs scientifiques du Québec, représentant-es du réseau de la santé publique, du milieu médical, de l'enseignement, de la recherche et du MSSS. Par le biais d'échanges, de maillages et d'idéation, cette communauté pourrait dresser un état des lieux des initiatives existantes en matière de prévention. Elle œuvrerait ensuite à la coconstruction d'un cadre provincial d'apprentissage en prévention de la santé. Ce cadre permettrait de :

- Favoriser une approche globale et cohérente,
- Valoriser et mettre à profit les ressources déjà en place,
- Assurer une circulation efficace de l'information entre les différents milieux,
- Et diffuser un message harmonisé à l'échelle de la province.

En misant sur l'intelligence collective, cette démarche renforcerait la littératie en santé, et contribuerait durablement à améliorer le bien-être de la population québécoise.

L'innovation pourrait y contribuer

Utiliser un musée comme lieu de transfert des connaissances en prévention en santé constitue en soi une approche innovante. Le rôle des musées évolue rapidement : bien au-delà de leur mission patrimoniale, ils deviennent aujourd'hui des espaces vivants d'éducation, de réflexion et d'engagement citoyen. En misant sur l'interaction, l'émotion et la relation de confiance qu'ils suscitent, les musées offrent un cadre unique pour sensibiliser le public aux grands enjeux de santé.

Au Musée, nous croyons fermement que la transmission des savoirs en santé, lorsqu'elle est vécue à travers une expérience sensorielle et créative, favorise l'ancrage des apprentissages et le passage à l'action. L'exposition devient alors un outil de prévention innovant, qui mobilise à la fois la rigueur scientifique et la puissance évocatrice des émotions, via l'art, un interactif innovant ou des échanges avec les animateurs.

Un exemple concret de cette approche : l'exposition *Ça chauffe! Cool it*, qui traite des changements climatiques sous l'angle de la santé humaine en valorisant les cobénéfices : agir pour la planète, c'est aussi prendre soin de sa santé. Bien que son contenu repose sur des données scientifiques solides, le mode de communication est fondamental. Comment informer sans décourager ? Comment inspirer sans inquiéter ? Pour relever ce défi, le Musée mise sur une approche positive, sensible et mobilisatrice, loin des discours alarmistes qui peuvent générer de l'écoanxiété et freiner l'action. L'exposition met notamment en valeur cinq œuvres originales de l'artiste Karine Giboulo, dont les mises en scène miniatures, à la fois ludiques et percutantes, invitent à réfléchir à notre mode de vie et à ses impacts. Ici, l'art devient un puissant vecteur de sensibilisation : il attire, touche, et laisse une empreinte durable.

En proposant des expériences engageantes, ancrées dans l'émotion, la créativité et le dialogue, le Musée contribue de manière novatrice à la prévention en santé. Une collaboration entre le Musée et le MSSS offrirait ainsi une occasion unique de mettre en œuvre des pratiques de transfert de connaissances innovantes, accessibles, inclusives et adaptées à différents publics.