



Pour une prévention active et durable en santé globale :

L'apport de l'Université des patient·es – UQAR

Proposition de contribution visant à limiter les complications et d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques et renforcer la prévention de la multimorbidité, dans le cadre de l'appel à contribution pour l'élaboration de la stratégie nationale de prévention en santé du MSSS.

Document préparé par :

Anne-Laure Dubé, coordonnatrice de l'Université des patient·es – UQAR

Service de la formation continue et hors campus de l'UQAR

Avril 2025

Contexte et alignement avec les orientations du MSSS

Dans ses documents de réflexion, le MSSS identifie plusieurs défis prioritaires en santé publique : le vieillissement accéléré de la population, la montée des maladies chroniques, la littératie en santé, les milieux de vie favorables et la participation citoyenne. Ces constats appellent des réponses durables, structurantes et novatrices.

L'**Université des patient-es – UQAR (UP-UQAR)** s'inscrit pleinement dans cette perspective. Elle propose un **modèle éducatif structurant, accessible et répliquable** de prévention active, qui agit sur les déterminants sociaux de la santé tout en renforçant la capacité d'action individuelle et collective.

Face à l'augmentation des **dépenses en santé**, à la **prévalence croissante des maladies chroniques** et à la **complexité des parcours de soins en région**, l'UP-UQAR a conçu un modèle souple et adapté aux réalités régionales. Ce modèle agit de manière intégrée sur la **prévention tertiaire et quaternaire**, en favorisant l'**autogestion**, l'amélioration de la **qualité de vie** et la prévention de la **multimorbidité**.

La formation « Je reprends du pouvoir sur ma santé », conçue **par et pour les patient-es et leurs proches**, est actuellement en déploiement à Rimouski. Dotée d'une **structure modulable** et d'**outils technopédagogiques éprouvés**, elle est prête à être déployée dans **d'autres milieux**, tout en maintenant la **qualité universitaire** qui la distingue.

L'UP-UQAR, en mobilisant les forces du secteur universitaire, du RSSS, du milieu communautaire, des patient-es partenaires, des citoyen·nes, des municipalités et de partenaires stratégiques tels que le Système de santé apprenant (SSA), propose des **occasions pédagogiques** ancrées dans une philosophie d'**accessibilité tout au long de la vie**. Ce modèle, fondé sur l'**intelligence collective** et l'**intersectorialité** au service de la santé globale, répond aux **défis contemporains en santé publique** par des **formations accessibles, éclairantes et à fort impact collectif**. Les retombées dépassent l'individu, touchant les proches, les communautés et les milieux de travail, tout en contribuant à **alléger durablement la charge sur le RSSS**.

Grâce à cette approche, l'UP-UQAR renforce la **capacité d'action collective** et participe à la création d'**environnements de vie favorables**. Parallèlement à sa contribution à la Stratégie nationale de prévention en santé, un **projet d'essaimage** a été déposé au MEIE, en vue d'une mise à l'échelle évolutive dans plusieurs régions.

Priorités de prévention et groupes cibles

L'**augmentation rapide de la multimorbidité**, notamment en lien avec le **vieillissement de la population**, constitue un **enjeu prioritaire**. Les coûts de soins qui y sont associés sont estimés à 3,5 fois supérieurs à ceux liés à une seule maladie chronique. L'UP-UQAR répond à cet enjeu par une approche éducative structurée qui favorise une meilleure maîtrise de sa santé et la mise en œuvre de stratégies d'autogestion concrètes, adaptées aux réalités vécues.

L'**approche inclusive** de l'UP-UQAR s'adresse à l'ensemble des **personnes vivant avec une condition de santé chronique**, ainsi qu'à leurs **proches**. Elle vise à renforcer leur pouvoir d'agir tout en réduisant la pression sur le réseau. En favorisant l'autonomie, la compréhension et l'engagement actif, ces formations contribuent aussi à améliorer la santé globale des milieux de vie.

Agir collectivement pour améliorer la santé

Le modèle de l'UP-UQAR **multiplie les espaces d'apprentissage collectif**, générant un fort **sentiment d'appartenance** et de **mobilisation**. Dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre et de transformations systémiques, il devient essentiel **d'offrir un cadre favorisant la co-construction des savoirs**, des **outils pédagogiques** et des **pratiques collectives**.

Par sa **démarche itérative, inclusive et intersectorielle**, l'UP-UQAR crée un environnement propice au développement de **situations d'apprentissage accessibles**, tout en consolidant des collaborations porteuses entre les milieux de soins, de recherche, de formation et de vie.

Renforcer ce qui existe

Le renforcement des **environnements favorables à la santé** constitue un levier essentiel pour une prévention durable. Cela passe notamment par des **infrastructures** soutenant les habitudes de vie saines, des **initiatives** qui favorisent la littératie en santé et une intégration fluide du **partenariat patient** dans les pratiques de soins et d'accompagnement. **Simplifier l'accès** à ces approches et en assurer la cohérence sur le territoire contribue à en augmenter l'efficacité, tout en consolidant les capacités locales d'action en santé.

Innover pour mieux prévenir

L'UP-UQAR développe des **interventions agiles et adaptables**, qui **mutualisent les ressources et les compétences** tout en demeurant **accessibles, ancrées et vulgarisées**. L'innovation technopédagogique y soutient la création de parcours d'apprentissage fluides, personnalisés et sensibles aux réalités vécues. En s'appuyant sur une structure de science appliquée, l'UP-UQAR réduit considérablement le délai entre les données probantes émergentes et leur mise en œuvre concrète. Ce cadre favorise également la recherche-action, soutient l'amélioration continue des pratiques, et alimente des retombées tangibles pour les populations et les milieux de soins.

Obstacles à surmonter

Le **financement des projets hybrides et intersectoriels** comme celui de l'UP-UQAR demeure un défi. Bien qu'elles aient des retombées concrètes sur le terrain, ces initiatives s'intègrent difficilement dans les programmes actuels, souvent axés sur des approches disciplinaires ou traditionnelles. La **surcharge du personnel de santé** limite également la capacité d'implication. L'UP-UQAR y répond par un **modèle souple et collaboratif**, conçu pour s'adapter aux contraintes du terrain. Enfin, la **complexité des parcours de soins en région** appelle des solutions simples et transférables. L'UP-UQAR mise sur l'appropriation locale d'outils pédagogiques appuyés par la technologie, afin de renforcer le lien social tout en réduisant la surcharge cognitive liée au numérique. Afin de maintenir **l'accessibilité sans frais** à ces formations, pour une frange de la population souvent sujette à la précarité, il importe d'en assurer le soutien financier structurel approprié.

Mobilisation citoyenne : une occasion structurante

Les personnes vivant avec une condition de santé chronique souhaitent retrouver une qualité de vie qui leur permette de réaliser leurs projets personnels et professionnels, tout en réduisant la pression sur le RSSS. Leur **mobilisation** représente une **occasion structurante** pour la prévention. En leur donnant accès à des **outils reconnus par les données probantes** — comme le partenariat patient — sans alourdir la charge des actrices et acteurs de terrain, nous favorisons l'émergence de **solutions résilientes**, issues de processus de **co-crétation**. Pour ce faire, il est essentiel de **reconnaître les dynamiques organisationnelles** et culturelles qui ont marqué l'histoire des soins. Miser sur une **gouvernance partagée** et sur l'intégration concrète des **savoirs expérientiels** dès la conception des projets permet de bâtir des **approches véritablement collaboratives et égalitaires**, ancrées dans les **besoins réels** des communautés.

Conclusion : Pour aller encore plus loin

L'UP-UQAR est une mesure innovante, structurante, répliquable et intégrée qui **répond directement aux priorités du MSSS**, en agissant sur la **littératie** et la **capacité d'action individuelle et collective**.

Notre modèle est appelé à se déployer dans une perspective de **santé durable**, en soutenant activement le **RSSS**, en mobilisant l'**intelligence collective** et en faisant rayonner la **science participative** comme levier concret d'amélioration de la santé durable. Ce modèle et la gratuité des formations nécessitent toutefois de pérenniser la structure opérationnelle de l'UP-UQAR, structure qui ne cadre pas, à l'heure actuelle, dans les programmes existants.

Nous sommes prêt-es à travailler en étroite collaboration avec le MSSS pour faire de l'UP-UQAR un moteur essentiel de la Stratégie nationale de prévention en santé du Québec, contribuant à positionner le Québec comme un chef de file en santé publique par des approches innovantes et intégrées. Au plaisir!