

Appel à contribution pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé

Vincent Gosselin Boucher, Professeur associé au département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM); gosselin_boucher.vincent@uqam.ca

Alain Steve Comtois, Professeur et directeur du département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)

Catherine Lavigne-Pelletier, Professeure invitée au département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)

Quelle est votre principale recommandation pour améliorer la santé et le bien-être de la population du Québec?

Prioriser la littératie informationnelle en santé par des formations obligatoires pour les professionnel·le·s de la santé, la création d'outils validés pour la population et l'utilisation des technologies (p. ex. plateformes numériques de ressources ludiques et vulgarisées, agents conversationnels, vérification des faits avec l'intelligence artificielle) afin de contrer la désinformation et la mésinformation et soutenir l'adoption de saines habitudes de vie basées sur des données probantes.

Littératie informationnelle, formation des professionnel·le·s et prévention en santé

La crise sanitaire de la COVID-19 a mis à l'avant-scène d'importants enjeux liés à la communication dans le domaine de la santé.¹ Ce contexte sanitaire extrême a favorisé, entre autres, la recherche d'information des citoyen·ne·s auprès de sources alternatives, comme celles présentes sur les réseaux socionumériques (p. ex. les réseaux sociaux [*Facebook*], de partage de contenu [*Youtube*] et de messagerie [*WhatsApp*]).² Toutefois, les enjeux liés à la désinformation, définie comme la diffusion intentionnelle de fausses informations visant à induire en erreur, et à la mésinformation, qui se réfère à des informations incorrectes diffusées sans intention de tromper, ne sont pas nouveaux dans le domaine de la santé.^{3,4} Depuis plusieurs années, les médias socionumériques ont largement monopolisé l'espace informationnel concernant la santé, permettant la diffusion d'informations erronées et/ou n'étant pas basées sur des informations soutenues scientifiquement.⁵ L'accès à ces informations et la décision d'adopter des comportements en fonction de celles-ci peuvent causer des dommages irréparables à la santé et à la société. Par exemple, plusieurs personnes expertes et professionnelles de la santé voient la désinformation parmi les principales causes de la diminution drastique de la couverture vaccinale observée pour les maladies infectieuses infantiles.² Les autorités de santé publique ont par conséquent identifié la désinformation comme un sujet de recherche prioritaire.⁶

Les bénéfices d'adopter de saines habitudes de vie sont nombreux, allant de l'amélioration de la qualité de vie à l'amélioration de la santé mentale et à la réduction des risques de décès liés aux maladies chroniques.^{7,8} Toutefois, l'adoption de certaines pratiques douteuses, excessives, généralement non fondées sur la science (p. ex., consommer des produits non réglementés pour augmenter la masse musculaire ou adopter une diète de perte de poids drastique) peut avoir des conséquences néfastes importantes sur la santé physique et mentale. Certaines études ont d'ailleurs mis en évidence des problématiques, telles que l'insatisfaction face à l'image corporelle, les comportements de dépendance à l'exercice physique, la détresse psychologique et les troubles alimentaires en lien avec l'exposition à des informations de mauvaise qualité sur les réseaux socionumériques.^{9,10} Parmi les très rares études réalisées sur le sujet, une étude s'intéressant aux publications faites sur Instagram concernant l'exercice révélait que seulement 2,7% d'entre elles étaient soutenues d'une source d'information fiable.¹¹ Une autre étude, portant sur les publications faites sur Twitter en matière d'alimentation et de

COVID-19, révélait une concordance des informations de 27% entre celles des nutritionnistes et celles d'utilisateurs de Twitter.¹² Considérant qu'une forte proportion de la population (> 60%) consulte les réseaux sociaux pour trouver de l'information en santé,¹³ combinée à la piètre qualité de l'information disponible sur ces plateformes et les enjeux sociaux et de santé pouvant découler de cette désinformation sur les saines habitudes de vie, il importe de se pencher sur ce phénomène pour mieux le comprendre et dégager des pistes de solution.

La capacité des individus à naviguer dans l'environnement informationnel contemporain est un enjeu de premier plan afin de développer et maintenir une bonne santé. Pour contrer la désinformation, des chercheur·e·s dans les domaines de la santé publique et de la communication en santé ont souligné la nécessité d'adopter une approche systémique qui inclut le fait d'outiller les acteur·trice·s clés (p. ex., professionnel·le·s de la santé, enseignant·e·s) en termes de compétences à la recherche et l'intégration de l'information obtenue sur Internet.^{14,15} En plus d'adopter une perspective systémique pour contrer la désinformation en matière de santé, plusieurs efforts sont déployés pour départager le vrai du faux (vérification des faits ou *fact-checking*) par un nombre important de chercheur·e·s et de professionnel·le·s. Bien que les impacts positifs du « *fact-checking* » soient actuellement controversés,¹⁶ les pratiques entourant la communication en matière de santé devront nécessairement s'ajuster au phénomène de la désinformation et des nouvelles technologies de communication de l'information.¹⁴

Les saines habitudes de vie et le rôle des professionnel·le·s de la santé, comme les infirmière·s, les kinésithérapeutes et les médecins est importants pour réduire les risques à la santé.^{16,17,18} Néanmoins, quels sont le degré de littératie informationnelle et les pratiques des professionnel·le·s de la santé en termes de vérification des faits et d'utilisation des réseaux sociaux ? Quelques études se sont penchées sur des enjeux comme : la mise en garde sur l'utilisation des réseaux sociaux pour le développement éducationnel des professionnels,^{19,20} le développement professionnel²¹ et les connaissances et attitudes en matière de professionnalisme sur les réseaux sociaux.²² Pourtant, un rôle clé des professionnel·le·s de la santé est de soutenir et d'outiller les patient·e·s dans leurs changements d'habitudes de vie. Ce soutien nécessite une transmission efficace des connaissances et une promotion de l'autonomie, qui peuvent transiter via l'utilisation des médias et des réseaux sociaux.²³ Les professionnel·le·s de la santé ont-ils réellement les compétences de base en littératie informationnelle pour outiller leurs patient·e·s et les citoyen·ne·s?

Il semble malheureusement que cela ne soit pas le cas, puisque ce contenu n'est pas inclus dans les cursus de formation des professionnel·le·s de la santé. Par ailleurs, on oublie trop souvent que les kinésiologues jouent un rôle central dans les solutions de promotion et de prévention en santé. Les coupures qui touchent les kinésiologues vont à l'encontre des objectifs d'une Stratégie nationale de prévention en santé (Discuté dans [Le Devoir, 2025](#) et [Radio-Canada, 2024](#)).

Ainsi, **les recommandations** suivantes sont proposées:

- Renforcer la lutte contre la désinformation en santé et soutenir l'adoption de saines habitudes de vie fondées sur des données probantes.
 - Développer des outils cliniques simples pour répondre aux idées reçues (p. ex. : fiches info-validées, FAQ sur les mythes fréquents). Ce doit être adapté aux populations visées (p. ex., site internet versus réseaux socionumériques);
- Faire face au manque de littératie informationnelle en investissant dans la formation et la mobilisation des acteurs et actrices de première ligne.
 - Offrir des formations obligatoires ou certifiantes sur la littératie informationnelle et la gestion de l'information en santé;
 - Créer des communautés de pratique interprofessionnelles pour échanger sur les bonnes pratiques.
- Profiter du contexte post-pandémique et de l'essor technologique pour moderniser les stratégies de prévention.
 - Intégrer les téléconsultations éducatives à la pratique pour discuter des habitudes de vie avec les patients.
 - Mise en place de bandes déroulantes sur les écrans des centres de santé, dans les écoles, les moyens de transport collectif, etc.
- Mettre en place des campagnes collaboratives ancrées dans le numérique et adaptées aux besoins populationnels.
 - Renforcer les initiatives de vulgarisation (plateforme publique) et adapter les messages selon les enjeux locaux, culturels et générationnels.
- Utiliser l'intelligence artificielle et les plateformes numériques pour soutenir la diffusion d'information fiable et personnalisée.
 - Déployer des *chatbots* (agent conversationnel) de prévention santé sur les sites gouvernementaux et plateformes populaires.
- Favoriser la co-construction des initiatives et valoriser les échanges via les réseaux socionumériques.
 - Créer des forums ou communautés numériques encadrés pour échanger sur les pratiques de santé.