Prescription sociale et maladies chroniques

Les maladies chroniques au Canada : un défi qui prend de l'ampleur

Près de la moitié des adultes canadiens souffrent d'une maladie chronique, comme le diabète, une maladie cardiaque, l'hypertension artérielle ou une maladie respiratoire.[1] Ces maladies ont un impact significatif sur la qualité de vie, augmentent le stress et l'anxiété, et accroissent le risque d'hospitalisation ou de décès prématuré.[2]

Bien que les maladies chroniques soient courantes, beaucoup d'entre elles sont évitables par des changements au mode de vie et une intervention précoce.[3] De plus, elles sont fortement influencées par les inégalités sociales et structurelles, telles que l'insécurité alimentaire, la pauvreté, le racisme et l'accès limité aux soins préventifs.[4]

- **Un Canadien sur dix est atteint de diabète, un taux qui est plus élevé dans les communautés racialisées et chez les personnes à faible revenu.[5]**
- **Les maladies cardiométaboliques sont exacerbées par divers facteurs, notamment l'accès limité aux soins de santé mentale, aux espaces sécuritaires pour faire de l'exercice, et à une alimentation saine et abordable.[6]**

Qu'est-ce que la prescription sociale?

La prescription sociale met les personnes en contact avec des programmes et des services non cliniques qui favorisent la santé et le bien-être. Avec l'aide d'un agent de liaison ou d'un navigateur, les personnes sont orientées vers des ressources communautaires, comme des groupes de marche, des cours de cuisine, des programmes artistiques ou des groupes de soutien par les pairs.

En se concentrant sur ce qui est important pour chaque personne et en agissant sur les facteurs sociaux influençant la santé, la prescription sociale contribue à réduire l'isolement, à faciliter l'accès à des ressources adaptées à la culture, et à renforcer la résilience quant à la gestion des maladies chroniques.

Preuves et impact

- On observe une hausse moyenne de 21 minutes par semaine de l'activité physique.[7]
- Les programmes artistiques améliorent le bien-être et réduisent l'anxiété et la dépression chez les personnes atteintes de diverses maladies, comme le diabète, l'épilepsie, la BPCO (MPOC), le cancer et la douleur chronique.[8]
- La participation à des groupes de marche et de jardinage peut contribuer à une meilleure régulation de la pression artérielle chez les personnes âgées.[9]
- Chez les personnes souffrant de douleurs chroniques, la prescription sociale a été bénéfique à la santé mentale, a renforcé les liens sociaux et a amélioré la qualité de vie.[10]
- Les programmes de musique et de danse destinés aux personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques améliorent leur capacité respiratoire, leur mobilité et leur bien-être mental.[11]

L'aide que peut apporter la prescription sociale

La prescription sociale offre une approche plus holistique et centrée sur la personne pour la gestion des maladies chroniques. Elle agit sur les aspects suivants :

- **Promotion de modes de vie sains:** Elle met en contact les personnes avec des programmes encourageant l'activité physique, une bonne alimentation et l'arrêt du tabac, qui sont essentiels à la gestion des maladies cardiaques, du diabète et de l'hypertension.[10]

- **Amélioration de la santé mentale:** Elle met en contact les personnes avec des ressources sociales et des ressources de soutien affectif, comme l'art-thérapie, les groupes de pairs ou les activités dans la nature afin de réduire le stress, l'anxiété et la dépression.[12]

- **Réduction de l'isolement:** Elle encourage la participation à des programmes culturels, à des activités communautaires et à des groupes sociaux qui renforcent les relations et le sentiment d'appartenance.[12]

- **Développement des habiletés d'autogestion:** Elle propose des possibilités d'éducation et des programmes, comme des ateliers sur le diabète adaptés à la culture locale ou des cours de cuisine qui aident les gens à mieux gérer leur maladie.[13]

- **Promotion de l'équité et de l'accès:** Elle aide les personnes qui font face à des obstacles systémiques, notamment les nouveaux arrivants, les communautés à faible revenu et les aînés, en leur offrant des ressources adaptées et culturellement pertinentes.[5]

- **Amélioration de la qualité de vie:** Elle permet aux gens de se sentir en meilleure santé et mieux soutenus en agissant sur les causes principales des problèmes de santé et en réduisant le nombre de visites évitables à l'hôpital, ce qui allège la pression sur le système de santé.[13]

1. Statistique Canada. Coup d'œil sur la santé de la population canadienne, 29 novembre 2023.
2. Statistique Canada. Cinq principaux faits saillants d'un nouveau rapport sur la santé de la population canadienne, 2023, 13 septembre 2023.
3. Gouvernement du Canada. Données et indicateurs des maladies chroniques.
4. Gore, D., Kothari, A. Social determinants of health in Canada: Are healthy living initiatives there yet? A policy analysis. Int J Equity Health 11, 41. 2012. https://doi.org/10.1186/1475-9276-11-41
5. Gouvernement du Canada. Aperçu du diabète au Canada, 2023, 2023.
6. 6.Chang R, Javed Z, Taha M, Yahya T, Valero-Elizondo J, Brandt EJ, Cainzos-Achirica M, Mahajan S, Ali HJ, Nasir K. Food insecurity and cardiovascular disease: Current trends and future directions. Am J Prev Cardiol. 2021 Dec 10;9:100303. doi: 10.1016/j.ajpc.2021.100303. PMID: 34988538; PMCID: PMC8702994.
7. Htun HL, Teshale AB, Cumpston MS, et coll. Effectiveness of social prescribing for chronic disease prevention in adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. J Epidemiol Community Health 2023;77:265-276.
8. Sumner RC, Crone DM, Hughes S, James DVB. Arts on Prescription. Public Health. 2021.
9. Ueno T., et coll. Association between social participation and hypertension control. Hypertension Research. 2022.
10. Yadav, U.N., Paudel, G., Ghimire, S. et coll. A rapid review of opportunities and challenges in the implementation of social prescription interventions for addressing the unmet needs of individuals living with long-term chronic conditions. BMC Public Health 24, 306 (2024). https://doi.org/10.1186/s12889-024-17736-2
11. Philip, Keir & Lewis, Adam & Hopkinson, Nicholas. Music and dance in chronic lung disease. Breathe. 2019, juin. DOI:10.1183/20734735.0007-2019
12. National Academy for Social Prescribing. How does social prescribing support people with long-term conditions? 2024, 29 octobre
13. National Academy for Social Prescribing. Social prescribing and long-term conditions: what does the evidence tell us? Social prescribing and long-term conditions: what does the evidence tell us? 2024, novembre