

► CONTRIBUTIONS SPÉCIFIQUES (suite)

La PIMS est un levier décisif pour la mise en œuvre des actions d'accompagnement et de prévention portées par les différents modules du programme « ima s@nté ». Innovation organisationnelle, cette plateforme regroupe en un même lieu et en interaction permanente quatre métiers : des infirmières diplômées d'État (IDE), des travailleurs sociaux, des évaluatrices sociales et des ergothérapeutes. L'ensemble de ces métiers permet de prendre en compte tous les aspects de la santé dans sa globalité (habitat, cadre de vie, social, sanitaire, etc.) et d'explorer les différents axes de la prévention (confort et sécurité de l'habitat, précarité financière, démarches sociales, épuisement des aidants, retraite, prévention de la chute ou des dépressions, etc.).

Les infirmières ont une action particulière qui recouvre un large champ allant de l'hospitalisation à la maladie chronique en passant par des coachings (stress, sommeil, addictions, activité physique adaptée, alimentation, etc.) adaptés aux risques de chacun. Cette prise en compte des profils peut être renforcée par des formations spécifiques lorsque le groupe IMA accompagne des organismes dédiés à une profession (les policiers, les militaires, etc.) ou des organismes protégeant des risques spécifiques (le décès ou la dépendance, par exemple).

Dès lors que les réponses de niveau 1 ne sont plus suffisantes au regard de la demande du bénéficiaire, la PIMS en général et les IDE en particulier peuvent orienter vers des prestataires extérieurs spécialisés (psychologue, diététicien, activité physique adaptée, etc.) de niveau 2.

L'atout majeur de la PIMS dans son activité d'accompagnement et de prévention repose sur sa pratique de l'approche motivationnelle. Cette technique, basée sur les « 4E » (à savoir « écouter avec empathie », « explorer pour identifier les motivations », « éviter le réflexe correcteur infantilisant » et « encourager à s'engager dans le changement »), permet d'induire un changement comportemental profond (empowerment).

En résumé, la PIMS va donc procéder à une analyse initiale (réévaluée en continu) des risques présentés par un bénéficiaire puis proposer une démarche et un suivi adaptés au profil de celui-ci. En pratique, ce suivi s'appuie principalement sur un certain nombre d'entretiens téléphoniques réguliers (4 à 6 par mois) en fonction du type de contrat proposé par la mutuelle santé, de la nature de la prestation et du profil du bénéficiaire. ■

- Les réticents, qui ne souhaitent pas changer leurs habitudes même s'ils sont conscients qu'il le faut.

Tous voient leurs professionnels de santé, à des périodicités différentes. Si certains ressortent des consultations avec des préconisations pour mieux manger, pratiquer une activité physique, etc., presque aucun n'arrivera à mettre en place concrètement ces conseils, encore moins pendant plus de trois mois.

Le besoin n'est plus seulement l'information mais l'action au quotidien

Il ne s'agit plus seulement de centraliser l'information et de conserver le rôle des professionnels de santé dans la prévention tel qu'on le connaît aujourd'hui, il s'agit de dépasser les trois obstacles majeurs aux actions préventives :

- La capacité à impliquer tous les individus avant la maladie, c'est-à-dire à dépasser le volontariat, car le déclin arrive encore trop tard ;
- La capacité à adapter concrètement les actions préventives à l'échelle de l'individu afin d'agir concrètement au quotidien ;
- La capacité à soutenir le changement de comportement santé dans la durée, et donc à motiver. Parce que les déterminants de santé sont liés aux habitudes de vie, notre capacité à soutenir les nouveaux comportements est stratégique dans la politique nationale préventive.

Il s'agit donc de dépasser l'unique promotion de la santé pour ancrer la politique française dans une véritable prise en charge préventive, à l'instar de la prise en charge curative. Pour y arriver, la création dès le plus jeune âge d'un plan personnel de santé est nécessaire.

Constitution du plan personnel de santé

Ce plan, constitué à partir d'un ensemble de données entrantes (antécédents familiaux, profil santé, habitudes de vie, environnement économique, zone géographique, etc.), permet de définir et de proposer un ensemble d'actions concrètes, mesurables et évaluables ainsi que de les historiser. Différencié et adapté aux grandes étapes de la vie (enfance, adolescence, passage à la vie active, départ en retraite, événement de santé, etc.), il intègre :

- Un plan d'action personnalisé sur tous les déterminants de santé afin d'éviter la maladie⁽⁶⁾ ;

- Des dépistages réguliers, évoqués plus haut dans la recommandation du Think Tank ;
- Des consultations programmées de mise à jour du plan personnel de santé ;
- Des consultations de suivi de ce plan.

La mise en place de ce plan personnel de santé doit permettre d'impliquer dès le plus jeune âge dans les actions en faveur de la préservation de la santé et surtout de l'évitement des maladies non transmissibles.

Application du plan personnel de santé

Pour l'appliquer au quotidien, chacun doit pouvoir accéder à des outils de mise en place du plan d'action et à des consultations efficaces et dédiées :

Pour appliquer le plan d'action au quotidien

- Un accès à du « coaching » de professionnels de la santé, personnalisé et pratique ;
- Des applications numériques de santé certifiées permettant d'être accompagné de façon personnalisée, quotidienne et objectivée, en fonction de la personne, de son profil santé, de sa situation personnelle, etc.

Pour créer et mettre à jour le plan personnel de santé : des consultations de diététiciennes, de tabacologues, d'enseignants en activité physique adaptée (APA), etc.

Ces consultations préventives peuvent être organisées en distanciel (par visio ou téléphone) par des paramédicaux spécifiquement formés à ces nouveaux métiers de la santé avec l'intérêt de permettre au plus grand nombre d'y accéder, quelle que soit la situation géographique.

Les infirmières, infirmières scolaires, paramédicaux et professionnels de la santé doivent être formés pour accompagner la mise en application du plan personnel de santé. Des centres inter/pluridisciplinaires dédiés à la création et au suivi du plan personnel de santé pourraient être créés, en s'appuyant sur les structures existantes. Ces centres pourraient également être intégrés aux objectifs et aux périmètres des communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) et/ou des maisons de santé, afin d'assurer une application correcte et continue du plan personnel de santé tout au long de la vie. ■

► **POUR RÉUSSIR LA PRÉVENTION, IL FAUT L'ANCER DANS L'ACTION AU QUOTIDIEN ET SORTIR DE LA SEULE PROMOTION DE LA SANTÉ**



VIVOPTIM SOLUTIONS

- 1 **Virginie FEMERY**, Directrice générale
- 2 **Souhad BALLOUK**, Directeur stratégie & développement

Dès son plus jeune âge, chacun d'entre nous devrait avoir un « **plan personnel de santé** ». Ce plan personnel de santé intègre toutes les recommandations du Think Tank mais répond aux problématiques d'application dans la vie quotidienne et à la levée des freins motivationnels nécessaires à la réussite des actions préventives.

Nous accompagnons chaque jour des milliers de personnes dans l'amélioration de leur santé, qu'elles aient ou aient eu une maladie ou qu'elles soient en bonne santé. La plupart sont déjà sensibilisées aux bonnes pratiques disponibles via

les nombreux canaux d'information (campagnes de communication institutionnelle, magazines santé, émissions de télévision, Internet, blogs santé, etc.). Nous y distinguons plusieurs profils :

- Les impliqués, qui s'informent et cherchent comment appliquer les bonnes pratiques à leur cas ;
- Les attentistes, qui sont rassurés de s'être inscrits dans un accompagnement santé même s'ils ne le suivent pas assidûment ;
- Les anxieux, qui ont appris qu'ils présentaient des risques et devaient prendre des actions ou ont eu un événement de santé ;

(6) La plupart des actions préventives ne portent que sur un ou deux déterminants de santé. Pour être efficace, l'approche doit être holistique et porter sur l'ensemble des déterminants

de santé de chaque individu, en incluant le mode de vie et l'environnement.