

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ PLANÉTAIRE ET COMMENT PUIS-JE AGIR POUR L'EN- VIRONNEMENT ET MOI-MÊME?



La santé planétaire se définit comme la «santé de la civilisation humaine et de l'état des systèmes naturels dont elle dépend». Elle considère les interactions entre l'environnement, la société et la santé et s'engage pour des soins de santé durables et globaux.

Le réchauffement climatique entraîne une augmentation des journées de canicule, une baisse de la qualité de l'air, la propagation de maladies, une augmentation des dangers naturels et une menace sur la sécurité alimentaire. La santé de la planète nous concerne tous. Les enfants, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement vulnérables.

L'objectif est de créer une relation équilibrée entre l'homme et l'environnement afin de préserver et d'améliorer la santé des deux. La protection de la biodiversité, la réduction de la consommation de ressources et la promotion de modes de vie durables sont des aspects essentiels.

Que pouvez-vous faire pour vous et pour l'environnement? Activité physique, alimentation, nature. Vous trouverez plus d'informations ici, ou pouvez demander conseil à votre médecin.



asmac Association suisse des médecins-assistant(e)s
et chef(fe)s de clinique

Tél. 031 350 44 88

Groupe de travail Santé planétaire
secretariat@asmac.ch



www.vsao.ch



LE CHANGEMENT CLIMATIQUE EST- IL UNE MENACE?

Notre recette pour être en meilleure santé et mieux protéger le climat



La santé de notre planète est étroitement liée à notre propre santé. Nous pouvons faire beaucoup pour notre propre santé et pour la protection du climat.



Alimentation

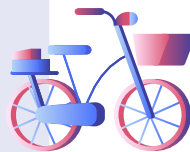
Une alimentation à base de plantes permet de vivre sainement et de préserver l'environnement. La consommation de produits animaux et transformés est réduite, pour faire place à davantage de légumineuses, fruits, céréales et légumes.

Bon pour ma santé:

- Risque de cancer réduit (surtout le côlon)
- Moins de maladies cardiovasculaires
- Moins de maladies auto-immunes et inflammatoires

Bon pour le climat:

- Moins d'émissions de CO₂ et de méthane
- Moins de besoins en eau et en terres
- Meilleure qualité de l'eau



Activité physique

Se déplacer à pied ou à vélo et, pour les longs trajets, en transports publics, favorise un style de vie actif. Quinze minutes d'activité physique par jour présentent déjà d'importants bénéfices pour la santé.

Bon pour le climat:

- Moins d'émissions de CO₂
- Moins de besoins en transports motorisés
- Moins de nuisance sonore et de pollution de l'air

Bon pour ma santé:

- Moins de surpoids, de diabète et d'infarctus
- Tolérance accrue au stress
- Moins de dépressions
- Meilleure qualité de vie
- Plus de contacts sociaux
- Meilleure qualité du sommeil
- Meilleures performances avec l'âge
- Allongement de l'espérance de vie et amélioration de la santé



Nature

Pour de nombreuses personnes, être dans la nature est une occasion bienvenue de se reposer, de se détendre et de s'éloigner du quotidien.

Bon pour ma santé:

- Meilleure qualité de vie
- Tolérance accrue au stress
- Moins d'allergies

Bon pour le climat:

- Sensibilisation accrue à la protection de l'environnement
- Promotion de comportements plus respectueux de l'environnement