



AUTO-SOINS ET CHANGEMENT CLIMATIQUE

VUE D'ENSEMBLE

Le changement climatique est considéré comme la plus grande menace pour la santé mondiale au XXI^e siècle.¹

- Le changement climatique accélère l'ampleur, la fréquence et l'intensité des urgences humanitaires causées par des catastrophes naturelles telles que les vagues de chaleur, les feux de forêt, les inondations et d'autres phénomènes météorologiques graves.
- Ces événements climatiques graves contribuent à l'apparition de maladies, de préjudices et de décès à grande échelle, ainsi qu'au déplacement de communautés et à la perturbation de l'accès aux services et produits de santé essentiels. Entre 2030 et 2050, le changement climatique devrait provoquer 250 000 décès supplémentaires par an.²
- En plus de nuire directement à la santé humaine, les effets du changement climatique modifient l'environnement physique, entraînant une augmentation de la pollution de l'air, des changements dans les schémas de maladies infectieuses, une augmentation des maladies liées à l'eau et des menaces croissantes pour la sûreté et la sécurité alimentaires.
- Le changement climatique exacerbe les inégalités existantes en matière de santé, en affectant de manière disproportionnée les populations vulnérables et en compromettant les progrès vers la couverture sanitaire universelle (CSU).
- Le changement climatique nuit à la santé sexuelle et génésique (SSG), en particulier pour les femmes et les filles, les jeunes et les populations vulnérables vivant dans les pays à revenu faible et intermédiaire (PRFI). Les phénomènes météorologiques extrêmes peuvent perturber l'accès aux services de santé sexuelle et génésique et augmenter le risque de pauvreté, d'insécurité alimentaire, d'abandon scolaire, de rapports sexuels transactionnels, de violences sexuelles, d'infections sexuellement transmissibles, de mariages et de grossesses précoces.³
- Les catastrophes et le changement climatique peuvent submerger des systèmes de santé déjà mis à rude épreuve. Dans les situations d'urgence, les prestataires de soins de santé peuvent avoir du mal à fournir des soins de base et de routine, ce qui peut compromettre la continuité et la qualité des services de santé.

LE RÔLE DES AUTO-SOINS

Les interventions d'auto-soins sont essentielles pour promouvoir l'adaptation et la résilience des populations en matière de santé face au changement climatique.

- Les individus et les communautés sont les premiers à intervenir en cas de catastrophe climatique et n'ont souvent pas d'autre choix que de prendre en charge les questions de santé et de sécurité.
- Lorsque la fourniture de services de santé en établissement est perturbée - y compris lors de catastrophes climatiques - l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de donner la priorité aux interventions d'auto-soins, aux services de santé numériques, au partage des tâches et à la sensibilisation afin de garantir l'accès aux médicaments, aux diagnostics, aux appareils, à l'information et aux conseils.⁴
- À l'ère du changement climatique, les actions d'auto-soins varieront en fonction du contexte et des besoins individuels. Il peut s'agir d'adapter son mode de vie pour faire face à des conditions météorologiques extrêmes, d'utiliser de manière proactive des compléments nutritionnels, de gérer soi-même des problèmes de santé mineurs, d'accéder à des services de télésanté pour le triage des blessés ou des conseils diététiques, et d'utiliser des médicaments et des outils auto-diagnostiques.
- Donner aux individus les moyens de mieux contrôler leur santé est une étape essentielle pour atténuer les effets du changement climatique sur la santé et favoriser la résilience. Lorsque les personnes disposent des connaissances et des ressources nécessaires pour gérer certains aspects de leur santé, elles sont mieux préparées à gérer les perturbations, à se rétablir plus rapidement et à maintenir la continuité des soins, même dans l'adversité.

L'APPEL À L'ACTION

Rejoignez le Self-Care Trailblazer Group (SCTG [groupe des pionniers des auto-soins]) pour mettre en avant les effets du changement climatique sur la santé et le rôle des auto-soins dans le renforcement de la santé, de l'adaptation et de la résilience des communautés sur la voie de la CSU.

- Sensibilisez au lien essentiel entre la santé, les auto-soins et la résilience climatique lors des forums politiques sur la santé mondiale et le changement climatique, en particulier pendant les discussions sur la CSU.
- Intégrez les interventions d'auto-soins dans la préparation et les réponses aux situations d'urgence des pays, ainsi que dans les plans nationaux d'adaptation sanitaire.
- Tirez parti du rôle des prestataires de soins de santé privés pour élargir l'accès aux outils d'auto-soins, en particulier lors des crises climatiques, lorsque l'accès aux services de santé traditionnels risque d'être perturbé.
- Étudiez la possibilité d'inclure les interventions d'auto-soins dans les programmes nationaux de prestations de santé, tels que les régimes d'assurance maladie, afin d'en améliorer l'accessibilité et la viabilité.
- Mobilisez la volonté politique et plaidez pour l'inclusion des interventions d'auto-soins dans les propositions de financement de l'adaptation au climat. Faites en sorte d'accroître de toute urgence la disponibilité des financements pour l'adaptation et la résilience afin de garantir que les gouvernements et les organisations accordent la priorité aux auto-soins dans le cadre de stratégies d'adaptation et de résilience plus larges.
- Facilitez l'adoption et la mise en œuvre à grande échelle de la directive de l'OMS sur les interventions d'auto-soins pour la santé et le bien-être, en reconnaissant qu'aucun pays n'est à l'abri des effets néfastes du changement climatique sur la santé.

APPROFONDIR

Consultez ces ressources pour en savoir plus sur les soins personnels et le changement climatique.

- Autosoins et résilience climatique
- Fiche d'information de l'Organisation mondiale de la santé sur le changement climatique et la santé
- Climate Change x Sexual and Reproductive Health: Evidence for Action
- Climate Change, Gender Disparity, and Self-Care
- The importance of self-care in the context of climate change – blog

BIBLIOGRAPHIE

1. The Lancet Respiratory Medicine. Climate change crisis goes critical. *Lancet Respir Med*. 2023 Mar;11(3):213. doi: 10.1016/S2213-2600(23)00056-5
2. « Changement climatique », Organisation mondiale de la santé, 2023, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health.
3. Burns P et Mutunga C. “Addressing the Impact of Climate Change on Sexual and Reproductive Health Among Adolescent Girls and Young Women in Low- and Middle-Income Countries,” *Global Health Science and Practice*. Febrero de 2024, 12(1):e2300374; doi.org/10.9745/GHSP-D-23-00374.
4. WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022.