



AUTO-SOINS ET PRÉPARATION AUX PANDÉMIES

VUE D'ENSEMBLE

Concernant la prochaine pandémie, les experts sont d'accord : la question n'est pas de savoir « si » elle va se produire mais « quand ».

- La pandémie de COVID-19 a mis en évidence la fragilité des systèmes de santé dans le monde entier, perturbant gravement les services de santé, les économies et la vie quotidienne. La pandémie a démontré qu'aucun pays n'était préparé de manière adéquate à faire face à un nouveau virus capable de se propager de manière exponentielle et d'affecter toutes les communautés à travers le monde.
- La pandémie a également mis en évidence l'importance cruciale des soins de santé primaires (SSP). Des systèmes de soins de santé primaires solides doivent avoir la capacité de répondre aux épidémies et de maintenir les services de santé essentiels en temps de crise.
- Les risques pour la sécurité sanitaire mondiale sont de plus en plus importants. Les maladies infectieuses nouvelles et émergentes, la résurgence d'agents pathogènes à potentiel épidémique et l'augmentation de la résistance aux antimicrobiens continuent de constituer une menace. Le changement climatique exacerbe encore ces risques, en accélérant la propagation des maladies à transmission vectorielle et en augmentant la fréquence des phénomènes météorologiques extrêmes qui mettent à rude épreuve des systèmes de santé déjà fragiles.
- En outre, la croissance rapide de la population et l'augmentation de la mobilité humaine - dues à l'urbanisation, aux migrations économiques et aux déplacements dus aux conflits ou au changement climatique - amplifient la vitesse à laquelle les maladies se propagent au-delà des frontières.
- La probabilité qu'une autre pandémie survienne au cours de la vie d'une personne est d'environ 17 % et pourrait atteindre 44 % au cours des deux prochaines décennies. Les communautés et les systèmes de santé doivent être mieux préparés à faire face à ces risques.¹
- La tendance récente au plafonnement ou à la diminution du financement des donateurs fait peser une pression supplémentaire sur des systèmes de santé déjà surchargés.

LE RÔLE DES AUTO-SOINS

En matière de santé publique, un système de soins de santé primaires (SSP) résilient est l'épine dorsale d'une préparation et d'une réponse efficaces aux situations d'urgence. En tant qu'élément

essentiel des SSP, les auto-soins jouent un rôle crucial dans la lutte contre les nouvelles menaces sanitaires, dans le maintien des services essentiels et l'émancipation des individus quant à la prise en charge de leur propre santé.

- Les crises sanitaires - qu'il s'agisse de pandémies, de catastrophes naturelles ou de conflits - perturbent l'accès aux soins de santé, soulignant le besoin urgent de solutions abordables, sûres, efficaces et de qualité pour maintenir les services essentiels. Dans ces contextes, les auto-soins sont apparus comme une stratégie clé pour assurer la continuité des soins lorsque les systèmes de santé sont débordés ou que l'accès aux services en établissement est limité.
- 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, aux informations et aux conseils lorsque les services de santé en établissement sont perturbés, par exemple lors d'épidémies.²
- Les auto-soins renforcent les systèmes de santé en mettant la santé entre les mains des communautés. Ils améliorent la détection en permettant aux communautés de reconnaître les symptômes et de se faire dépister ou diagnostiquer à temps, et ils soutiennent la prise en charge et la prévention grâce à une communication efficace sur les risques, à la promotion de comportements protecteurs et à la réduction de la transmission.³
- Pendant la pandémie de COVID-19, les innovations en matière d'auto-soins ont permis aux pays de maintenir les services essentiels.³ Par exemple :
 - » Les progrès réalisés dans le domaine des technologies de santé génésique permettant une auto-administration, telles que l'auto-diagnostic de grossesse, les contraceptifs injectables auto-administrés et l'avortement médicamenteux autogéré, ont permis aux femmes de continuer à recevoir des soins vitaux dans le confort de leur foyer.
 - » L'évolution vers le secteur privé et les plateformes virtuelles de partage d'informations et de télémédecine, a aidé les personnes vivant avec le VIH, la tuberculose ou des maladies non transmissibles à recevoir des soins cliniques et des conseils à distance lorsque les établissements de soins de santé étaient débordés ou inaccessibles.

L'APPEL À L'ACTION

Rejoignez le Self-Care Trailblazer Group (SCTG [groupe des pionniers des auto-soins]) pour promouvoir les auto-soins comme partie intégrante de la préparation aux pandémies.

- Sensibilisez au lien essentiel entre les auto-soins et la préparation aux pandémies. Soulignez comment les approches d'auto-soins peuvent à la fois atténuer les menaces que constituent les maladies et assurer la continuité des services de santé essentiels lorsque les soins en établissement sont perturbés.
- Favorisez l'intégration des auto-soins dans les plans de préparation à la pandémie, en les considérant comme une première ligne de défense, dans le cadre d'un système de soins de santé primaires doté de ressources suffisantes et fonctionnant correctement.
- Plaidez pour que les stratégies nationales d'auto-soins reconnaissent et fournissent des orientations opérationnelles claires sur le rôle des auto-soins dans la réponse aux pandémies, aux catastrophes climatiques ainsi qu'à d'autres chocs et facteurs de stress.
- Exhortez les pays à donner la priorité aux interventions d'auto-soins dans le cadre des propositions de financement en cas de pandémie et d'autres possibilités de financement de la sécurité sanitaire mondiale.

APPROFONDIR

Consultez ces ressources pour en savoir plus sur les auto-soins et la préparation aux pandémies.

- [Self-Care's Contribution to Global Health Security and Pandemic Preparedness](#)
- [Self-Testing and Self-Care](#)
- [Self-Care and Health: By All, For All: Learning from COVID-19](#)

BIBLIOGRAPHIE

1. Williams, B.A., Jones, C.H., Welch, V. et al. (2023). Outlook of pandemic preparedness in a post-COVID-19 world. *NPJ Vaccines* (8)178. doi.org/10.1038/s41541-023-00773-0.
2. *Directive de l'OMS sur les interventions d'auto-soins pour la santé et le bien-être, révision 2022*. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2022.
3. "Self-Care's Contribution to Global Health Security and Pandemic Preparedness," Self-Care Trailblazer Group, consulté le 13 janvier 2025, www.psi.org/project/self-care/self-cares-contribution-to-global-health-security-and-pandemic-preparedness.