

La MSP écoresponsable



- Dr Etienne GALLET, MSP Contres
- Dr Adrien DUMAS, MSP Saint Jean de Braye

Concept One Health

 **60%** 
des maladies infectieuses humaines ont une origine animale
(Chiffres OIE)

Émergence de microorganismes
résistants aux antibiotiques



 
20%

des pertes de la production
animale mondiale sont liées
aux maladies animales
(Chiffres OIE)

 
75%
des espèces végétales cultivées ont
besoin d'être pollinisées
(Chiffres OIE)



**Santé
des animaux**



**Santé
de l'humain**


**Une seule
santé**



La santé de l'environnement
et les régimes alimentaires
impactent la santé humaine



Les activités humaines entraînent une
contamination de l'environnement par
des substances toxiques

Les maladies et ravageurs
causeraient jusqu'à

40% 

de pertes des cultures
vivrières mondiales
(Chiffres FAO)

La déforestation accroît le risque
d'exposition des humains et
des élevages à de nouveaux
pathogènes



**Santé
de l'environnement**

© INRAE / Conception infographie : Michaël Le Bourlout / Juillet 2020

Santé et climat : une relation bilatérale



Source : Woodward & al., 2014, Climate change and health : on the latest IPCC report, The Lancet, 383 (9924), P1185-1189, APRIL 05.

The Shift Project – "Décarboner la Santé pour soigner durablement" édition 2023 – 18 avril 2023

34

Santé et climat : une relation bilatérale



Augmentation de la **pression** et des **risques** sur les services de santé

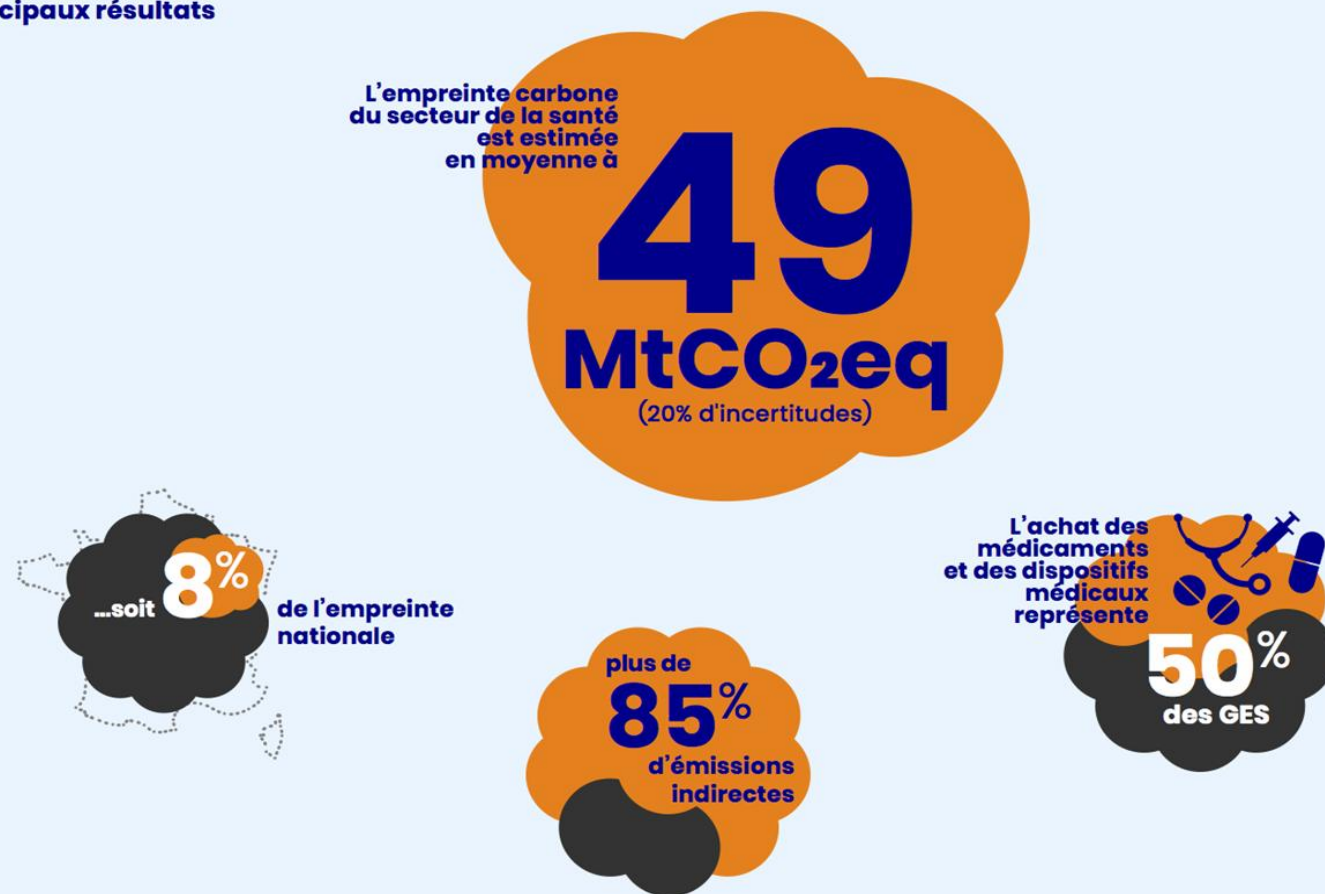
Besoin accru en **ressources** matérielles et énergétiques

Augmentation de la **pression** et des **risques** sur les environnements et le climat



Bilan carbone de la santé

Les principaux résultats

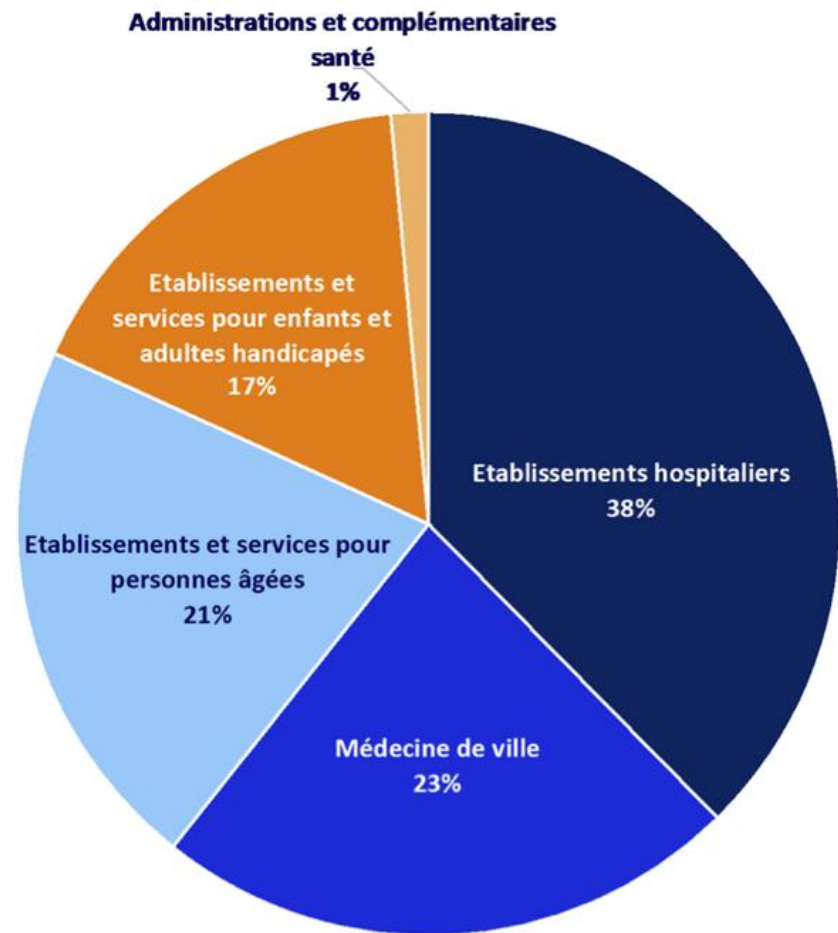


Décarbonons la santé pour soigner durablement –The Shift Project – avril 2023

Répartition des émissions du secteur de la santé par acteur

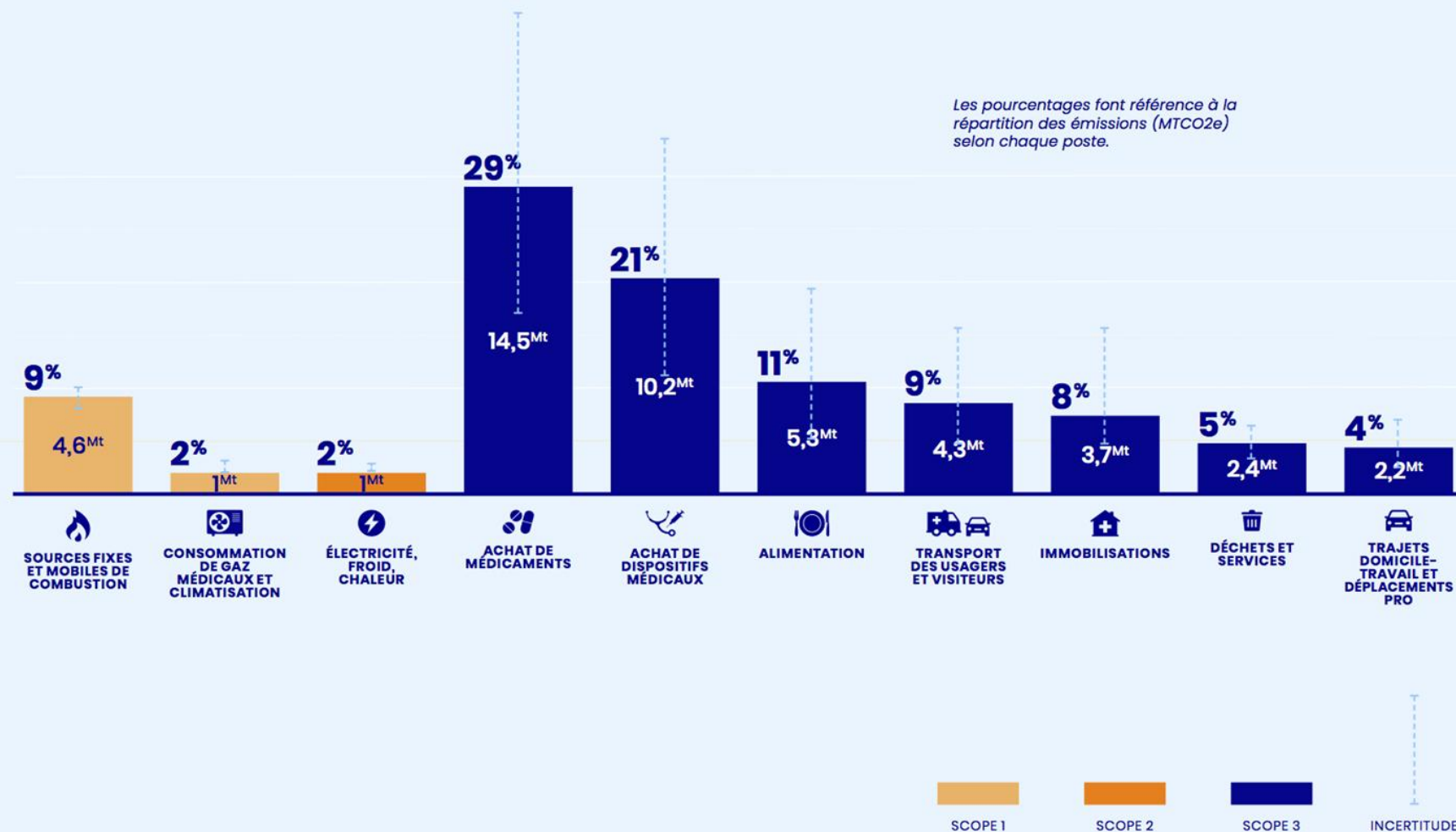
Sans les médicaments et dispositifs médicaux

- L'administration publique et les complémentaires santé représentent **moins de 1%** des émissions
- Les autres acteurs ont tous une contribution **significative**



The Shift Project – "Décarboner la Santé pour soigner durablement" édition 2023 – 18 avril 2023

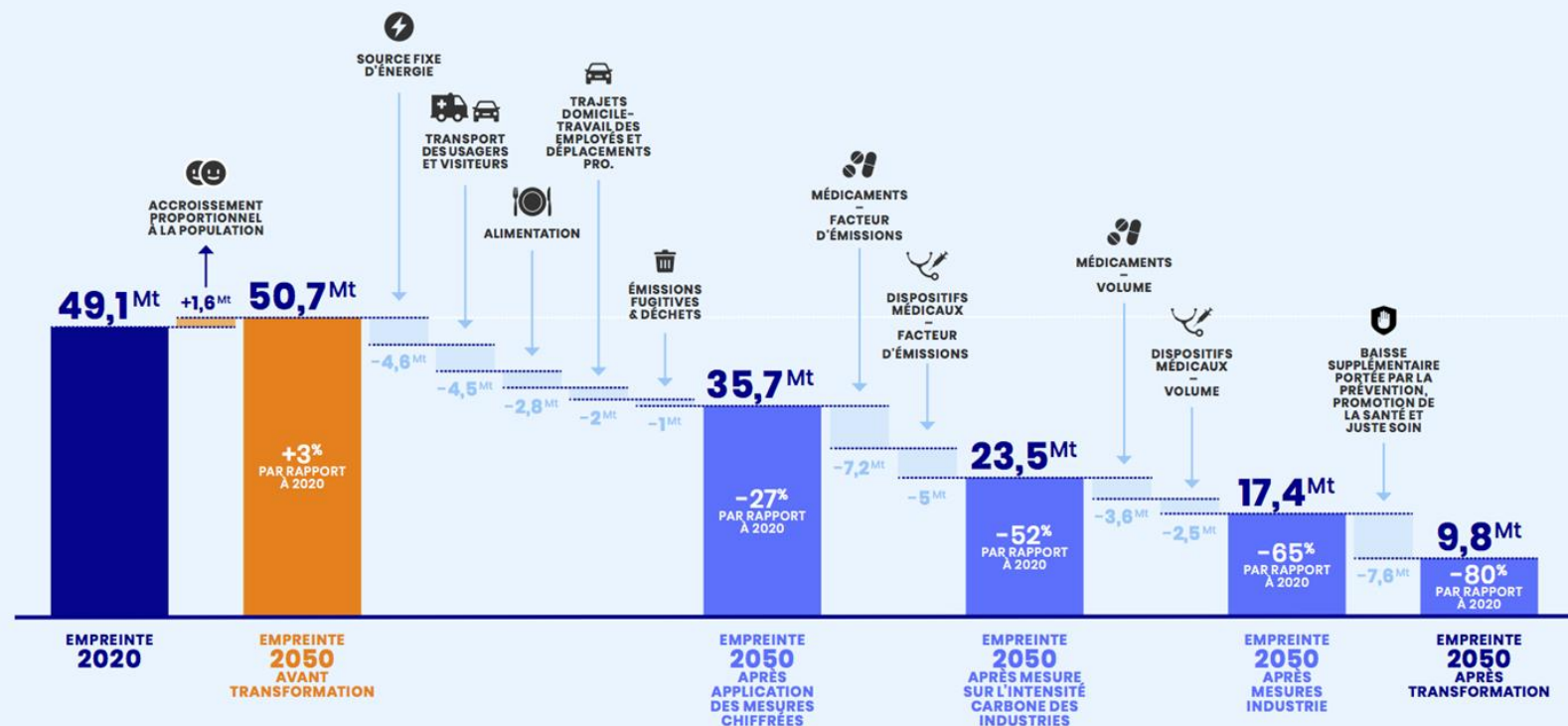
Répartition des émissions de gaz à effet de serre du secteur de la santé (MtCO_{2e})



Décarbonons la santé pour soigner durablement –The Shift Project - avril 2023

Émissions de GES du secteur de la santé en 2050 après transformation

incluant la prévention, la promotion de la santé et le juste soin



Scénario avec réduction du facteur d'émissions des médicaments et des dispositifs médicaux (DM) de 60%. Cela signifie que pour produire une unité de médicaments ou de DM, l'industrie émet 60% de GES en moins.

Décarbonons la santé pour soigner durablement -The Shift Project - avril 2023



FÉDÉRATION
des Maisons et équipes de Santé

Journée régionale
FMPS 2025



Atelier

Atelier

Quelques ressources ...

- **Fiche pratique :**
 - Zoom sur l'ecoprescription :** Omedit normandie
- Dé prescription : <https://www.omedit-centre.fr/bon-usage-medicaments/>
- **Mini guide ecoresponsabilite en cabinet médical :** URPS grand est :
https://www.urpsmlgrandest.fr/data/doc-358/20231025/14918_1.pdf
- **Conseiller médical en environnement intérieur :** sur prescription médical, visite du domicile :
<https://cmei-france.fr/>
- **The Shift project :** Décarbonner la santé pour soigner durablement, rapport final avril 2023
https://theshiftproject.org/app/uploads/2025/01/180423-TSP-PTEF-Synthese-Sante_v2.pdf
- **Ma petite planète :** application de défi environnementale, challenge écologique
- **SCAN4CHEM :** L'application Scan4Chem permet aux consommateurs d'obtenir des informations sur l'éventuelle présence de substances extrêmement préoccupantes (SVHC pour Substances of Very High Concern), en scannant le code-barres d'un produit.

Quelques ressources suite

- **Mieux comprendre les perturbateurs endocriniens**
 - **fiche praticien** https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/outil_pe_praticien_mieux_comprendre.pdf
 - **fiche patient** https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/outil_pe_patient_limiter_les_expositions.pdf
- **Guides les médecins libéraux face aux perturbateurs endocriniens URPS PACA** : <https://www.urps-ml-paca.org/portfolio-item/guide-sur-les-perturbateurs-endocriniens-et-la-contamination-chimique/>
- **Les 1000 premiers jours**
- **Ecosanté** : la qualité de l'air de l'eau, les pollens dans votre ville : <https://recosante.beta.gouv.fr/:suivez>
- **Collège de la médecine générale**
- **Cyclamed**
- **Atelier nos vie bas carbones** : <https://www.nosviesbascarbhone.org/>



ZOOM SUR L'ÉCOPRESCRIPTION

L'empreinte carbone du système de santé représente à lui seul 8 % des émissions de gaz à effet de serre nationales. L'impact des médicaments et des dispositifs médicaux engendrent eux-mêmes plus de la moitié de ces émissions (à hauteur de 55 % contre 45 % pour l'impact de l'offre de soins). Dans le cadre du comité de pilotage régional de la planification écologique pour le secteur de la santé, le groupe de travail régional Ecosoins, piloté par l'Omédit Normandie, a défini des bonnes pratiques autour de l'écoprescription afin de permettre aux professionnels de santé de devenir acteur de la transition écologique en santé.

Les 4 piliers de l'écoprescription



1. Mieux prescrire :

en s'assurant du bon usage du médicament

Expliquer aux patients l'importance du respect des indications et recommandations (posologie et durée du traitement).



2. Moins prescrire :

en s'interrogeant systématiquement sur la balance bénéfices-risques

Réévaluer chacune de ses prescriptions.



3. Limiter la contamination environnementale de sa prescription :

Prescrire des médicaments entraînant une moindre contamination des écosystèmes : antibiotiques à spectre étroit et molécules avec un faible **index PBT** » (impact des médicaments sur l'environnement).

Sensibiliser les patients à l'importance de rapporter les médicaments non utilisés en pharmacie, périmés ou non afin qu'ils soient détruits.



4. Tenir compte de l'empreinte carbone de sa prescription :

en privilégiant des médicaments ayant un bilan carbone moindre à qualité de soins équivalente

CHIFFRES CLÉS

3 milliards
de boîtes de médicaments
mises sur le marché chaque
année

13 443 tonnes
de médicaments
non utilisés
chaque année

900 tonnes
de déchets médicamenteux
traités chaque année en
Normandie

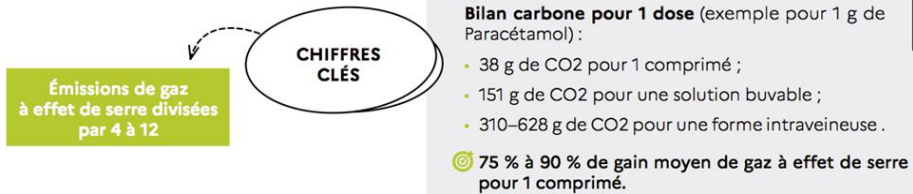
1/3

Écoprescrire au quotidien



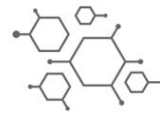
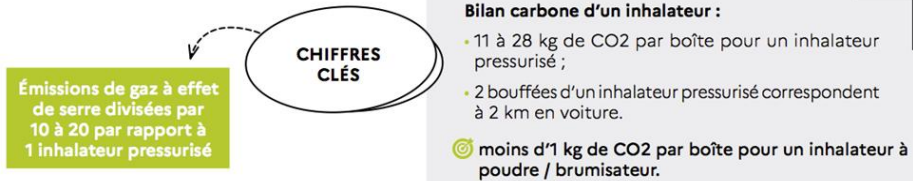
1. Privilégier les formes orales sèches

Privilégier les formes orales sèches (comprimés, gélules, sachets) plutôt que les solutions buvables ou les formes parentérales.



2. Éviter la prescription d'inhalateurs pressurisés

Privilégier les inhalateurs à poudre ou brumisateurs.



3. Privilégier au sein d'une même classe thérapeutique les molécules aux doses journalières de principe actif les plus faibles

Privilégier au sein d'une même classe thérapeutique les médicaments contenant la quantité la plus faible de principe actif, exemples :

	
1 comprimé d'Irbesartan 150 mg	1 comprimé de Candesartan 8 mg (émissions de gaz à effet de serre divisées par 1,9)
1 comprimé de Fexofenadine 120 mg	1 comprimé de Desloratadine 5 mg (émissions de gaz à effet de serre divisées par 2,6)



Réduction moyenne de 30 %
des gaz à effet de serre

2/3

CHIFFRES CLÉS

LIMITER LES EXPOSITIONS AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS (PE)

Fiche pour le patient

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien (PE) ?

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui interfèrent avec le système hormonal des organismes vivants, en entraînant des effets néfastes sur la santé humaine et sur l'environnement.

Quelles sont les voies d'exposition aux PE ?

Les substances chimiques, dont les PE, sont largement présentes dans notre environnement. Elles peuvent pénétrer dans l'organisme par différentes voies : digestive (alimentation, allaitement), respiratoire (produits d'entretien, de bricolage), cutanée (produits cosmétiques, textiles). Le fœtus peut être aussi exposé pendant la grossesse. Chaque individu est exposé différemment selon ses habitudes de consommation, son milieu de vie et de travail.

Quels sont les principaux effets des PE sur la santé ?

De nombreuses études décrivent un lien entre l'exposition à certains PE et les effets suivants : anomalies du développement des organes de la reproduction, endométriose, infertilité, troubles de la puberté, cancers hormono-dépendants comme le cancer du sein ou le cancer de la prostate. Des altérations du développement neurologique, des pathologies thyroïdiennes et des troubles métaboliques comme le diabète ou l'obésité sont également suspectés d'être associés à une exposition aux PE.

L'enfant, de sa conception jusqu'à la fin de sa puberté, est particulièrement sensible aux PE. Il est donc important que les futurs parents, aussi bien les futures mères que les futurs pères, soient informés sur les PE dès le projet de grossesse, pour limiter les expositions.

Quelles sont les sources potentielles d'exposition aux substances chimiques dont les PE ?

L'exposition à ces produits n'engendre pas forcément un risque pour la santé mais, en cumulant toutes ces sources, le risque peut augmenter. L'objectif est de tendre vers la sobriété chimique.



Quelques conseils faciles et pratiques pour limiter les expositions aux substances chimiques dont les PE



Alimentation

- Consommer des fruits et légumes locaux, de saison et, si possible, issus de l'agriculture biologique en les lavant et les épluchant ;
- Privilégier la cuisine faite maison ;
- Pour cuisiner, privilégier les **matériaux aptes au contact alimentaire** comme le verre, l'innox, la fonte, le bois non traité (éviter les poêles antiadhésives, les bouilloires et les contenants en plastique) ;
- Éviter de réchauffer, par ex. au micro-ondes, les aliments dans des récipients ou des emballages en plastique.



Air intérieur, produits ménagers

- Ouvrir en grand les fenêtres au moins 10 minutes dans chaque pièce, au moins une fois par jour, été comme hiver ;
- Privilégier un aspirateur avec filtre HEPA ou effectuer un lavage humide des sols ;
- Laver à la vapeur pour remplacer les produits ménagers ;
- Privilégier des produits simples, avec peu de composants, naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, etc.) ;
- Limiter le nombre de produits d'entretien et éviter d'utiliser les produits en spray ;
- Le propre n'a pas d'odeur : éviter les parfums d'ambiance, les sprays désodorisants et, en général, tout produit parfumé ;
- Éviter l'usage de pesticides (par ex. insecticides) ;
- Ne jamais fumer ni vapoter.

LABEL

En privilégiant des produits porteurs de **labels environnementaux**, vous consommez responsable et, de plus, certains labels intègrent des critères sur la composition chimique (ex. substances dangereuses limitées ou interdites).

En suivant ces conseils, vous réduisez les effets des PE sur votre santé et vous préservez l'environnement.
QUAND ON VEUT ON PEUT FAIRE LA CHASSE AUX PE !



Le site **1000-premiers-jours.fr** fournit des conseils aux futurs et jeunes parents pour limiter les expositions aux PE.



Hygiène et cosmétique

- Utiliser des produits les plus simples possibles (par ex. savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien, et huile végétale telle que l'huile d'amande douce) ;
- Privilégier les produits avec des listes d'ingrédients courtes ;
- Limiter l'usage de cosmétiques, de parfums, de maquillage, etc. ;
- L'utilisation des huiles essentielles est déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et la petite enfance.



Mobilier, travaux

- Il est fortement conseillé que les femmes enceintes ne participent pas aux travaux exposant à des substances chimiques ;
- Privilégier des peintures, vernis, colles, adhésifs, etc. « sans solvants », étiquetés « A+ » ;
- Finaliser l'aménagement de la chambre du bébé plusieurs mois avant sa naissance, en aérant le plus possible.



Articles de la vie courante

- Laver les vêtements neufs et les articles de la vie courante qui sont lavables, avant usage, en respectant les conditions de lavage ;
- Privilégier les **jouets conformes à la réglementation actuelle** et acheter des jouets des magasins ou sur des sites internet de confiance ;
- Privilégier les vêtements en matière naturelle (coton, laine, lin, etc.).



Pour réduire mon exposition aux PE, je « Scan4chem »



Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens (SNPE)

La France a été un des pays précurseurs en Europe sur le sujet des PE avec l'interdiction du bisphénol A dans les biberons et les contenants alimentaires (loi du 24 décembre 2012). Les ministères chargés de la **Santé** et de l'**Écologie** ont lancé en 2014 la première stratégie **SNPE** et en 2019 la seconde **SNPE 2**.



FÉDÉRATION
des Maisons et équipes de Santé



COMMENT SE PROTÉGER AU QUOTIDIEN DE LA CONTAMINATION CHIMIQUE ET DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Ces conseils pratiques sont importants à donner à tous et surtout aux couples ayant un projet de grossesse, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux enfants en bas âge et aux adolescents

Je privilégie

J'évite

	Air intérieur	J'aère 10 min/j matin et soir, j'aspire avec filtres HEPA, je lave à la vapeur	J'évite la stagnation des polluants présents dans l'air intérieur
	Alimentation	J'achète des produits labellisés issus de l'agriculture biologique. Je lave et épluche fruits et légumes et je cuisine mes plats maisons	J'évite les plats industriels ultra-transformés, les additifs, les conservateurs et les pesticides
	Conservation et cuisson des aliments	Je reviens aux classiques pour cuisiner et conserver mes aliments : verre, fonte, inox	J'évite les poêles antiadhésives, la vaisselle et les boîtes en plastiques. J'évite de chauffer les plastiques dans le micro-onde, je ne bois pas mon café dans des gobelets en plastiques et ne laisse pas mes bouteilles d'eau en plein soleil
	Produits d'hygiène et cosmétiques	Je me lave, rase, hydrate... au naturel (pain de savon, huile d'amande, de coco...) avec peu de conservateurs	J'évite le contact prolongé et le passage de produits toxiques dans mon organisme : les phtalates, le triclosan, les parabènes, le phenoxyethanol, le formaldéhyde...
	Vêtements et textiles	Je lave au préalable mes vêtements neufs. Je privilégie les matières naturelles (coton, laine, lin...)	J'évite les retardateurs de flammes, les pesticides contenus dans les textiles (anti-mites)
	Produits ménagers	J'entretien ma maison au vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir, je dépoussiére à la microfibre et je lave à la vapeur	J'évite la stagnation et les émissions de produits chimiques dans ma maison
	Meubles et intérieur	Je m'entoure de bois massif, non traité et éventuellement de meubles d'occasion. Je peins et vernis avec des produits labellisés, je déballe et aère mes meubles avant de les monter	J'évite le bois aggloméré et les matières composites qui contiennent des solvants, des colles, des vernis, des retardateurs de flammes...



Aucun levier n'est plus puissant que l'alimentation pour optimiser notre santé et la durabilité de notre environnement.



Je limite les protéines animales



Je privilégie une alimentation à dominante végétale



Je limite les aliments transformés, les sucres ajoutés, les céréales raffinées



Je privilégie une alimentation locale, de saison, et biologique si possible



J'évite le plastique au contact des aliments



Je bois l'eau du robinet



Santé planétaire, tous concernés. Parlez-en avec votre médecin.

CMG | collège médecine générale



FÉDÉRATION
des Maisons et équipes de Santé



Se former

- The Shifter
- France Université Numérique
 - MOOC Médecine et santé environnementale (effort 15h, 3h par semaine)
 - MOOC Santé environnementale (12H, 1H par semaine)
- DIU santé environnementale
- DPC ex : FMC médicale : Journées Santé Environnementale (Fmc – action) / visio MG Form
- Retransmissions congrès CNGE - CMG

Conclusion

- De nombreux outils sont à notre disposition
- De nombreux axes de travail possibles :
 - Information de la population
 - Achats
 - Numérique
 - Energie
 - Formation
 - Transport et promotion de l'activité physique
 - Déchets
 - Prescriptions

➤ **A vous de jouer !**



MERCI