

## FAMILLES ET PREVENTION SANTE

L'espérance de vie, en France, n'a cessé de progresser depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale, témoignant du bon état de santé de la population française<sup>1</sup>. Mais malgré cette tendance générale plutôt positive, il reste des mortalités prématurées et de fortes inégalités sur lesquelles il est important d'agir. A cet effet, il semble que notre pays pourrait améliorer sensiblement la pertinence des messages et des actions de prévention à destination du public d'un point de vue général et vis-à-vis des familles en particulier. La cellule familiale étant le lieu des apprentissages, il est nécessaire de donner aux familles les moyens d'acquérir les bons réflexes et les bons comportements, particulièrement dans le domaine de la santé.

### OBJECTIFS

- Observer et mieux comprendre les habitudes et les attitudes des familles vis-à-vis de leur santé et de celle de leurs enfants,
- Observer leur implication dans la gestion de leur « capital santé »,
- Apprécier leur connaissance du rôle des différents acteurs dans le domaine de la santé et notamment de la prévention,
- Recueillir leur ressenti vis-à-vis des actions de prévention et d'information

### METHODOLOGIE

L'étude porte sur un échantillon de 343 familles de Tarn et Garonne.

Un questionnaire élaboré par le Comité de pilotage du réseau national des Observatoires des familles a été adressé à 3000 allocataires du département qui, au 31/12/2012, avaient au moins un enfant à charge, dans le cadre d'un partenariat avec la CNAF<sup>2</sup>.

89 % des répondants à l'enquête sont des femmes.

Cette note de synthèse présente les principales tendances observées, le rapport d'enquête peut être consulté auprès de l'UDAF 82 : 05 63 66 41 71 – [pif82@orange.fr](mailto:pif82@orange.fr).

### LES PRATIQUES DE PREVENTION

Les pratiques de prévention santé des familles ont été analysées à partir du rapport qu'elles entretiennent au médecin et aux médicaments, de leur hygiène de vie, de leur alimentation et des accidents domestiques.

#### Rapport au médecin et aux médicaments

La consultation du médecin concerne en priorité le soin ou le suivi médical mais près de 15 % des familles font appel à leur médecin traitant, soit pour un dépistage, soit pour un conseil.

Néanmoins, les comportements des familles vis-à-vis du médecin traitant diffèrent selon le membre de la famille concerné : 67% des parents consultent pour leurs enfants dès les premiers symptômes, contre seulement 12% pour eux-mêmes. Ils sont 86%, a contrario, à attendre d'être vraiment mal pour aller chez le médecin mais n'ont cette réaction que dans 29% des cas lorsqu'il s'agit de leurs enfants.

<sup>1</sup> BLANPAIN Nathalie, L'espérance de vie s'accroît, les inégalités sociales face à la mort demeurent, INSEE Première, n°1372, octobre 2011

<sup>2</sup> Mise à disposition d'un fichier d'allocataires par la Caisse Nationale d'Allocations Familiales, sur le mode aléatoire, par département.

Enfin, 63% des parents sollicitent, de leur propre initiative, leur médecin pour des questions de prévention pour leurs enfants mais ils ne sont que 40% à le faire pour eux-mêmes.

En ce qui concerne l'usage des médicaments, 88% des familles vérifient les dates de péremption et lisent la notice. De plus, 49% d'entre elles demandent conseil à leur pharmacien lorsqu'elles ont recours à l'automédication. Par contre la recherche d'informations sur Internet reste marginale puisque 64% des parents n'y ont jamais recours.

Pour le stockage des médicaments, 89% des parents les rangent dans un endroit inaccessible, 97% les laissent systématiquement dans leur boîte, accompagnés de la notice, et 85% vérifient régulièrement les dates de péremption.

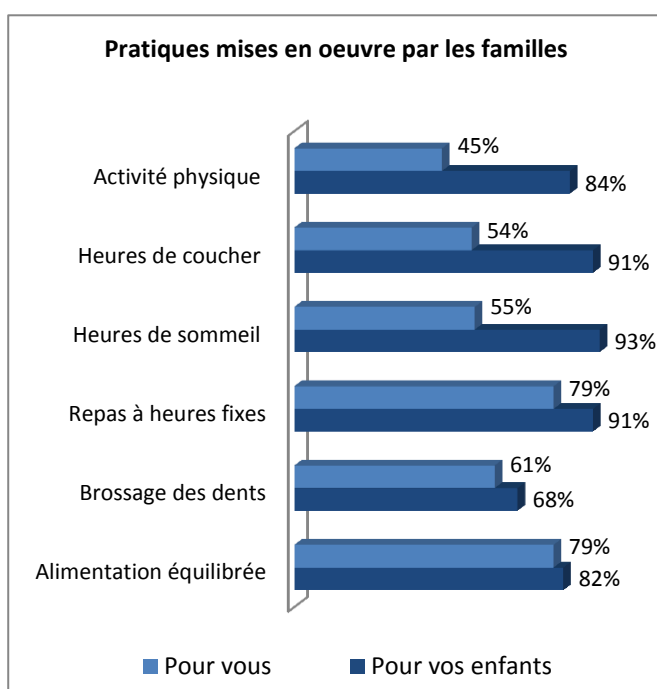
Dans l'ensemble, nous avons déterminé que seuls 3% des familles n'adoptaient pas un comportement prudent face à la consommation de médicaments et que la majorité d'entre elles appliquaient les principes de prévention pour leur stockage.

## Hygiène de vie

Tous les parents estiment que les pratiques répondant aux critères d'une « bonne hygiène de vie » sont importantes mais ils ne les mettent pas forcément en œuvre (cf graphique).

Les pratiques des parents et des enfants sont proches sur le fait de manger à heures fixes, de se brosser les dents après le repas ou de manger équilibré, ceci peut-être parce que les parents se posent en exemple.

Par contre, les pratiques diffèrent pour ce qui est de pratiquer une activité physique régulière, de se coucher à heures fixes et d'avoir un nombre d'heures de sommeil suffisant. En effet, les parents sont beaucoup moins nombreux à respecter ces principes pour eux-mêmes, et les résultats tendent à montrer que plus les enfants grandissent, moins les parents les font appliquer.



## Alimentation

### Recommandations du PNNS :

- Manger 5 fruits et légumes par jour
- Manger 3 produits laitiers par jour
- Manger de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour
- Manger des féculents à chaque repas

87% des familles estiment avoir une alimentation équilibrée mais seulement 7% d'entre elles en connaissent les critères, tels que définis dans les recommandations du Programme National Nutrition Santé<sup>3</sup>.

En effet, les parents retiennent essentiellement la première recommandation, c'est à dire manger 5 fruits et légumes par jour (83%). Les trois autres ne sont citées que par un parent sur quatre en moyenne.

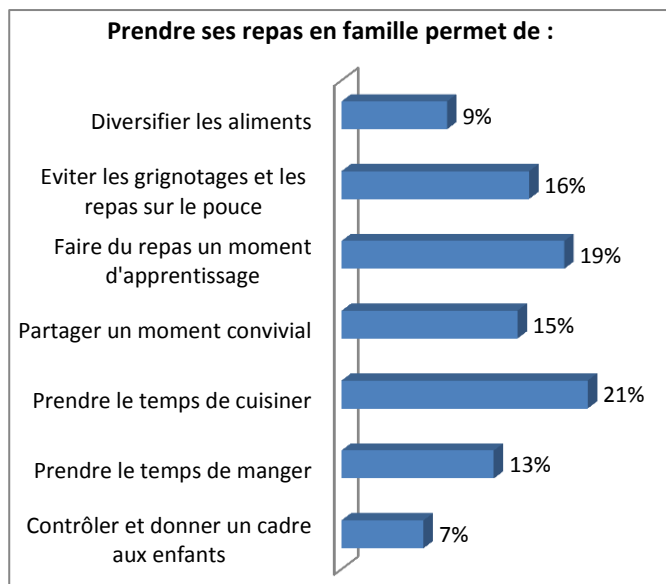
Toutes les informations inscrites sur les emballages alimentaires sont considérées par la majorité des parents comme compréhensibles. Par contre, les familles portent une attention et se disent surtout influencées par la liste des ingrédients et les labels ou certifications.

<sup>3</sup> BROUSSEAU Anne-Delphine, COUVREUR Agathe, SIMONET Catherine, Création d'un indice d'alimentation saine, Credoc, Cahier de recherche n°158, octobre 2001

A l'inverse, par exemple, seules 29% des familles lisent la quantité de vitamines et minéraux contenus dans les produits alimentaires qu'elles achètent, 34% se disent influencées par les indications nutritionnelles, de type « pauvre en matière grasse » ou « réduit le cholestérol » et 29% par la valeur énergétique (nombre de calories).

Par ailleurs, 60% des parents pensent qu'il est plus cher de manger équilibré.

Enfin, 89% des familles pensent que le fait de prendre ses repas en famille incite à manger plus équilibré, et ce pour les raisons décrites dans le graphique ci-contre.



### Accidents domestiques

Les parents ont mis en place différentes choses pour éviter les accidents domestiques au sein de leur foyer. Le moyen de prévention privilégié par les parents reste le dialogue avec les enfants (86%). En effet, 91% d'entre eux leur expliquent les dangers et 65% les écoutent et répondent à leurs questions.

Les parents ont également intégrés, de façon plus concrète, des éléments de protection (49%) et se sont initiés aux gestes de premier secours (35%). Seulement 11% d'entre eux ont recherché des conseils et 6% n'ont rien mis en place.

En moyenne, 28% des familles ont déjà été concernées par un accident domestique. Dans ce cas, la principale réaction des parents est de donner les premiers soins et/ou faire les gestes de premier secours. Dans 45% des situations, les familles font également appel aux secours lorsque l'accident concerne leurs enfants, contre 13% pour elles-mêmes. Quelques familles font appel à un proche mais très peu ne savent pas quoi faire (2%).

## LA PERCEPTION DES ACTIONS DE PREVENTION

La perception et connaissance qu'ont les familles des différentes actions de prévention a été abordée à travers les axes de prévention, les acteurs intervenants et les moyens d'informations mis en place.

### Axes de prévention

Parmi les 13 axes de prévention retenus pour l'enquête, les parents sont en attente de plus d'informations sur le stress et le mal être (46%), le « Bio » et les médecines douces (30%), la santé et l'environnement (28%).

Deux sujets de prévention occupent plus souvent les conversations familiales : l'alimentation et la nutrition (47%) et le bien-être et l'activité physique (45%).

Enfin, les parents indiquent qu'ils auraient besoin d'un interlocuteur extérieur pour les questions touchant au stress et au mal-être (35%), aux addictions aux écrans et jeux vidéos (26%) et aux addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues (24%).

C'est le thème du stress et du mal-être en général, qui semble retenir prioritairement l'attention des familles en matière de prévention, à l'heure actuelle. C'est en effet l'axe sur lequel elles souhaitent principalement être informées et pour lequel elles solliciteraient un intervenant extérieur. Ceci au détriment des axes de prévention qui font habituellement l'objet de campagnes de prévention à grande échelle.

## Acteurs de prévention

Le médecin traitant représente l'interlocuteur privilégié (92%) des familles pour les questions liées à la prévention santé. Les familles s'adressent également à leur pharmacien (53%) ou à leur entourage familial et amical (38%) pour des conseils. Les autres professionnels du champ médical ou paramédical sont aussi sollicités par les parents mais dans des proportions beaucoup moins importantes, tout comme les associations. Enfin, les mutuelles et organismes de protection ou les enseignants ne sont pas des interlocuteurs auxquels les familles s'adressent dans ce cadre.

Les professionnels de santé restent les interlocuteurs privilégiés des familles pour tout ce qui touche à la question de la prévention santé. Les associations familiales, doivent, quant à elles, agir sur la diffusion de l'information et sur l'accompagnement des familles : diffuser les informations de prévention (59%), former et sensibiliser à réagir aux maux de la vie quotidienne (41%) et aider à la compréhension des messages (35%).

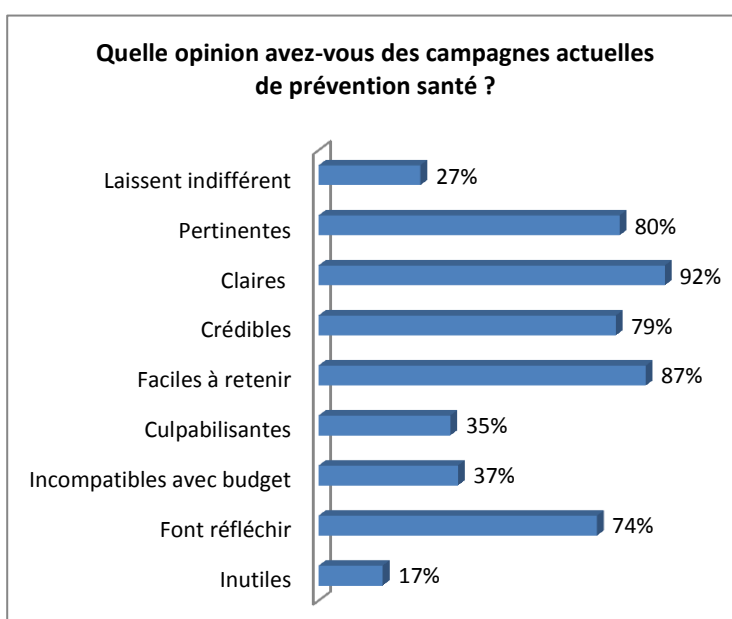
## Moyens de prévention

88% des familles se disent suffisamment informées des bonnes conduites pour « être et rester en bonne santé ».

Les familles ont une opinion très positive des campagnes de prévention développées. Comme le montre le ci-contre, les messages diffusés sont bien compris et reçus par les familles.

Pour s'informer en matière de prévention santé, les familles privilégient la télévision (56%), les messages écrits (plaquettes, dépliants) (53%) et Internet (46%), devant le personnel médical (35%) notamment.

A ce titre, 78% des parents déclarent avoir consultés des sites ou des forums parlant de santé.



Les campagnes qui ont le plus marqué les esprits des familles ces dernières années sont celles sur l'alimentation, notamment le fameux slogan « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour ».

## CONCLUSION

L'enquête montre effectivement un investissement important des parents pour permettre à la famille dans son ensemble, et tout particulièrement aux enfants, d'être et de rester en bonne santé. La fonction d'apprentissage et d'exemplarité des parents semble à ce titre très présente.

Parmi les outils et moyens mobilisés, le médecin traitant reste l'interlocuteur privilégié des familles. Mais, la place croissante occupée par Internet dans la vie quotidienne des familles n'échappe pas au domaine de la prévention et de la santé.

Moins que sur la diffusion des messages, il est important d'agir sur leur appropriation au quotidien. En effet, les familles de Tarn et Garonne connaissent les interlocuteurs potentiels, comprennent les messages et se montrent plutôt en accord avec les recommandations énoncées. Pour autant, elles ne les mettent pas toujours en application.