

La santé sociale

La santé sociale correspond au cadre social dans lequel la personne se trouve (si la personne est entourée, isolée, etc). Elle prend aussi en compte la qualité des liens sociaux (qualité des échanges et des contacts) que cette personne a avec les autres individus.

La santé environnementale

La santé environnementale comprend l'ensemble des effets sur la santé dus à des facteurs exogènes, c'est-à-dire extérieurs à la personne tels que :

- La qualité des milieux : pollution de l'air, de l'eau, des sols, déchets mais aussi nuisances sonores, insalubrité, ultraviolets, etc.
- Les activités humaines : pollution de l'air intérieur et extérieur, rayonnements, ondes, accidents domestiques, violences urbaines, etc.
- Les conditions de vie : expositions liées à l'habitat (plomb, amiante...), expositions professionnelles...
- Les comportements individuels : tabagisme passif, sédentarité...

Source : Lajarge, Éric, et al. Santé publique. En 13 notions. Dunod, 2017, pp. 271-279.

Retrouvez-nous :

La Ligue Contre le Cancer
Comité du Gard
115 allée Norbert Wiener
BP 80027
30 023 Nîmes CEDEX 1
04 66 67 39 17

cd30@ligue-cancer.net



GARD



Prendre soin de sa santé

CAR 40% DES CANCERS
SONT ÉVITABLES.

Définition

La santé est définie selon l'Organisation Mondiale de la Santé comme un état de bien être complet.

Cet état comprend plusieurs axes :

- La santé physique
- La santé mentale
- La santé sociale
- La santé environnementale



La santé physique

La santé physique se définit comme l'état corporel d'un individu, prenant tout en considération, de l'absence de maladie jusqu'au niveau de condition physique (définition de l'OMS).

La santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté (définition de l'OMS).

Zoom sur l'alimentation

Une alimentation équilibrée permet de prévenir un grand nombre de maladies et atteintes diverses.



Elle participe également à la croissance sereine des enfants et des adolescents.

Au niveau social, l'alimentation permet de partager un moment en famille ou entre amis. C'est aussi l'instant idéal pour décrire sa journée et expliquer les différentes expériences qui ont pu se passer.



Au niveau environnemental il est bénéfique de faire attention aux produits consommés (limiter les emballages, favoriser les aliments naturels et non transformés, tendre vers une alimentation qui respecte l'environnement en achetant auprès du primeur d'agriculture biologique du coin), etc.

Zoom sur l'activité physique

La pratique d'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé en luttant contre :

- Les maladies cardiovasculaires
- Les maladies respiratoires
- Les maladies métaboliques (diabète par exemple)

Elle permet également de développer les capacités physique en terme de souplesse, d'endurance, de coordination, etc.

Au niveau mental, une pratique régulière d'activité physique permet de diminuer le stress, d'augmenter sa confiance en soi.



Au niveau social, elle permet de lutter contre l'isolement en faisant des rencontres.

L'ACTIVITE PHYSIQUE EST IMPORTANTE POUR LA SANTE.

PRATIQUONS LA REGULIEREMENT !