

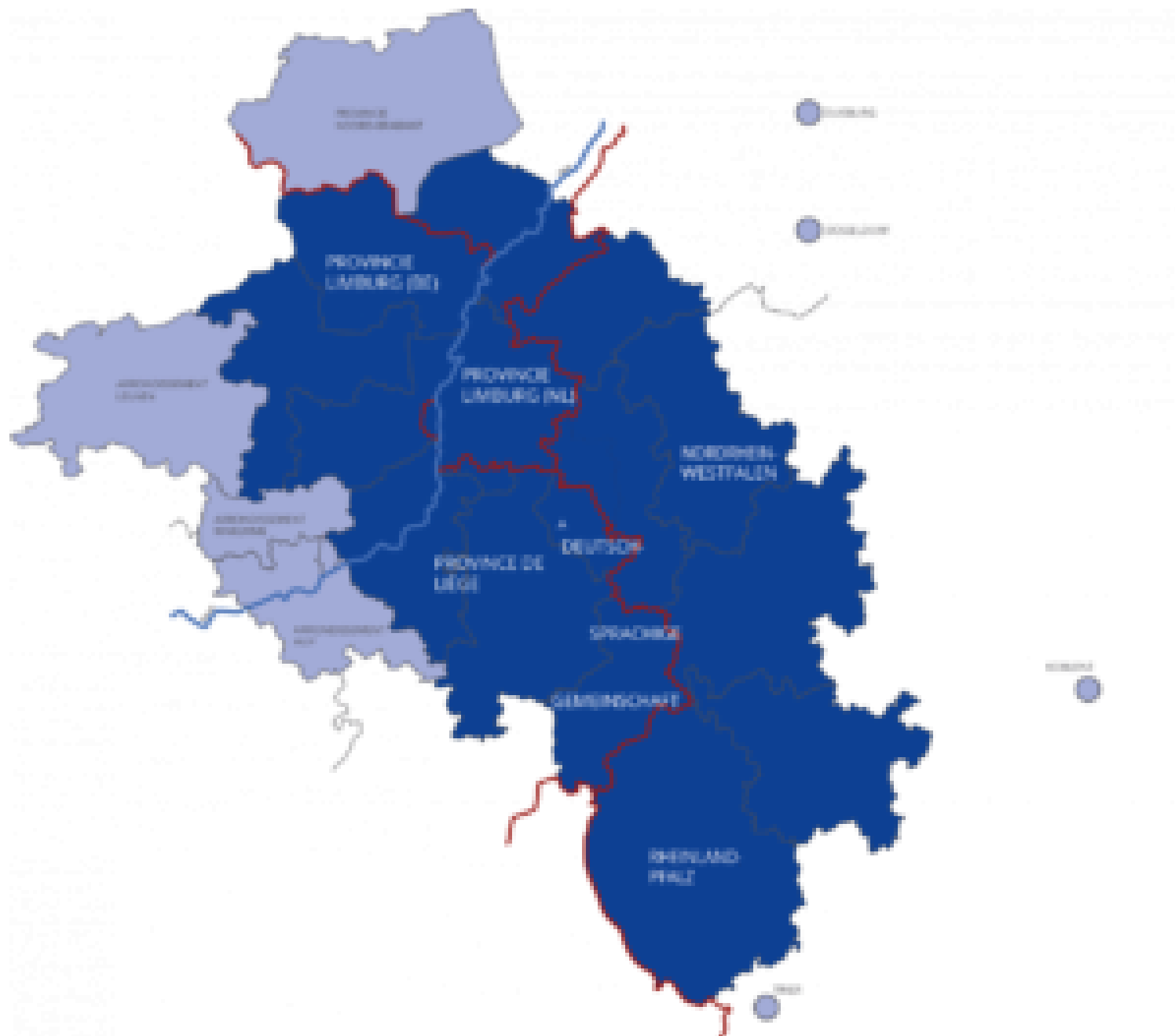
## PROFESSIONNELS ET CITOYENS MOBILISÉS POUR UNE PRÉVENTION EN SANTÉ EFFICACE

Publié le 25 février 2025



par Camille Stassart

L'adage « mieux vaut prévenir que guérir » prend tout son sens avec le lancement du projet de recherche « Blue Zone » (2024-2027), qui vise à renforcer la prévention en santé dans 4 régions situées entre la Belgique, l'Allemagne et les Pays-Bas. Il s'agit des provinces du Limbourg et de Liège, de la province néerlandaise du Limbourg et de la région urbaine d'Aix-la-Chapelle. Financé par le [programme Interreg Meuse-Rhin](#), il réunit une dizaine de scientifiques de l'UHasselt, de l'ULiège, de l'Université d'Aix-la-Chapelle et de l'Université de Maastricht, et s'inspire du [concept de « zones bleues » introduit dans les années 2000 par Michel Poulain \(UCLouvain\)](#). Des endroits du monde où les habitants jouissent d'une longévité exceptionnelle grâce à un mode de vie sain, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.



Zone d'étude du projet Blue Zone © Interreg Meuse-Rhin

## Les personnes au faible niveau d'éducation, une population vulnérable

La première partie du projet sondera le style de vie des habitants de la zone étudiée, et plus particulièrement ceux au faible niveau d'éducation. « Que ça soit chez nous ou ailleurs, la littérature montre que la population présentant un niveau d'instruction faible (diplôme de l'enseignement secondaire) est plus à risque d'avoir des problèmes de santé liés à un manque d'activité physique ou à une mauvaise alimentation », rappelle le Dr Alexandre Mouton, participant au projet, et chargé de cours au [département des Sciences de l'activité physique et de la réadaptation \(faculté de médecine\) de l'ULiège](#).

Publiée il y a quelques semaines, [l'enquête 2022-2023 de l'institut national de santé publique Sciensano sur la consommation alimentaire](#) l'atteste. Les auteurs rapportent notamment que « la proportion d'adultes pratiquant une activité physique suffisante est inférieure chez les personnes ayant un faible niveau d'instruction par rapport à celles ayant un niveau d'instruction moyen ». Côté alimentation, l'étude informe que la fréquence de consommation de plats de fast-foods augmente lorsque le niveau d'instruction diminue. Par ailleurs, 23 % des personnes ayant un niveau d'instruction

faible sont en situation d'obésité, contre 11 % des personnes ayant un niveau élevé.

## Un projet citoyen

Concrètement, les partenaires du projet comptent recruter 1000 citoyens âgés de 45 à 65 ans (250 par région étudiée). « Ils rempliront un questionnaire et réaliseront une prise de sang en vue d'analyser leur style de vie (niveau d'activité physique, alimentation, consommation de tabac, etc.) et leur état de santé physique et mentale », précise le Dr Mouton. Cela permettra d'épingler les déterminants de santé les plus problématiques au sein de cette population, et d'identifier les priorités en matière de prévention.

Les participants seront ensuite invités à prendre part à un programme d'intervention de 3 mois visant à améliorer leur comportement en matière d'activité physique. « Dans ce cadre, ils recevront une montre connectée pour suivre leur niveau d'activité, leur progression vers les objectifs fixés au préalable, et profiteront d'un suivi hebdomadaire. Trois mois plus tard, on effectuera une nouvelle évaluation afin de mesurer l'effet des interventions sur leurs habitudes en termes d'activité physique, mais aussi sur leur santé.»

## La prévention dans les soins de première ligne

En parallèle, le projet a l'intention d'accroître le rôle des professionnels de la santé de première ligne – médecins, infirmiers, pharmaciens et kinésithérapeutes – dans la mise en place de mesures de prévention vers un mode de vie sain auprès de la population.

« Ce second volet s'intéressera, dans un premier temps, à la formation des étudiants en matière de santé préventive », précise le Dr Mouton. « On réalisera ainsi un état des lieux des programmes d'enseignement dans les quatre régions étudiées. L'intérêt sera d'identifier les « bonnes pratiques » existantes et de recommander leur intégration dans les cursus.» Les chercheurs iront aussi à la rencontre de professionnels de la santé en activité. Le but étant d'évaluer dans quelle mesure la prévention fait partie de leurs pratiques quotidiennes, que ce soit dans leurs traitements ou leurs conseils aux patients.

À travers le projet Blue Zone, les partenaires souhaitent non seulement renforcer les actions préventives en santé dans ces quatre régions, mais également réduire les disparités qui pourraient exister entre elles.