

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Devez-vous vraiment consulter un médecin pour des brûlements d'estomac, le nez qui coule ou un genou éraflé?

En avance de la Journée internationale des autosoins (24 juillet), PSC Canada dit aux Canadiens et aux Canadiennes : « Faites-vous confiance! »

(Le 22 juillet 2015 – Ottawa, ON) – L'été est la saison des coups de soleil, des allergies, des brûlements d'estomac après un copieux barbecue et des coupures et éraflures mineures, mais la majorité des Canadiens et des Canadiennes ne quittent pas le chalet pour obtenir un traitement médical pour ce genre d'ennui de santé mineur. Fait assez surprenant, plusieurs d'entre nous attendent encore de longues heures pour consulter le médecin, simplement pour se faire rassurer.

Les résultats d'un sondage mené par Produits de santé consommateurs Canada (PSC Canada) démontrent que 70 % des Canadiens qui ont consulté le médecin pour un problème de santé mineur disaient s'attendre à ce que le médecin confirme ce qu'ils pensaient déjà savoir. Et bien entendu, c'est exactement ce que leur consultation médicale a donné comme résultat. (Tableau 1)

Le sondage indique que 77 % des Canadiens qui ont récemment souffert du rhume ou de la toux, de maux de tête, d'allergies ou de brûlements d'estomac ont déclaré préférer soigner eux-mêmes ces malaises mineurs que de consulter le médecin.

Cependant, on retrouve encore 14 % de Canadiens aux prises avec ces ennuis de santé bénins dans les salles d'attente des médecins.

« Bien que la plupart des Canadiens traitent eux-mêmes leurs petits ennuis de santé mineurs, ce qu'on appelle les autosoins, plusieurs ont encore besoin de se faire rassurer par un médecin en faisant confirmer ce qu'ils savent déjà, dit Karen Proud, présidente de Produits de santé consommateurs Canada. Naturellement, ça coûte cher à notre système de santé. À l'occasion de la Journée internationale des autosoins, nous encourageons les Canadiens à continuer de pratiquer les autosoins responsables pour eux-mêmes comme pour leurs familles en cas de meurtrissure, d'ecchymose, d'éternuements ou d'éraflure mineurs qui surviennent au quotidien. »

Par exemple, deux pour cent des répondants au sondage de PSC aux prises avec des malaises mineurs ont consulté un médecin même s'ils avouent que leurs symptômes étaient bénins. Si ces seules personnes avaient plutôt pratiqué les autosoins, quelque 500 000 Canadiens qui n'ont présentement pas accès à un médecin de famille pourraient y avoir droit¹.

« Bien évidemment, dans certaines circonstances, il importe de consulter le médecin, dit Gerry Harrington, vice-président, Politiques et affaires réglementaires, surtout chez les personnes à risque de complications, comme les jeunes enfants, les aînés ou les personnes souffrant de comorbidités. Par contre, dans le cas des malaises mineurs, nous pouvons dans la plupart des cas faire confiance à notre

instinct et pratiquer les autosoins responsables, pour ainsi réserver les consultations médicales pour les fois où nous sommes vraiment malades. »

Tableau 1 : Attentes et résultats des consultations médicales pour malaises mineurs

Attentes et résultats des consultations médicales pour malaises mineurs (Trois réponses les plus fréquentes) <i>Base non pondérée : 400 individus ayant consulté un médecin au cours de leur dernier épisode de malaise.</i>	Au moment de consulter un médecin lors de votre plus récent épisode de [MALAISE], à quoi vous attendiez vous de sa part?	Au moment de consulter un médecin lors de votre plus récent épisode de [MALAISE], qu'a-t-il (ou elle) fait en réalité?
Confirmer que mon malaise était bien ce que je pensais	70 %	71 %
Prescrire un médicament que j'avais déjà utilisé	54 %	55 %
Me rassurer quant au caractère bénin de mon malaise	49 %	47 %

Malaise mineur = toux ou rhume, mal de tête, allergies ou brûlements d'estomac

En quoi consistent les autosoins?

Nous pratiquons tous les autosoins en posant les gestes suivants pour nous-mêmes et pour nos familles :

- Avoir une bonne nuit de sommeil
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Éviter de fumer
- Avoir une alimentation saine
- Se brosser les dents
- Utiliser de l'écran solaire
- Prendre un supplément alimentaire au besoin
- Traiter les malaises mineurs comme les allergies, le rhume et la toux, les maux de tête et les brûlements d'estomac à l'aide de remèdes maison ou de médicaments en vente libre, utilisés selon les indications
- Traiter les éraflures et les ecchymoses mineures
- Utiliser des sources crédibles d'information afin de décider de consulter ou non un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel de la santé

Votre rôle en matière d'autosoins?

- Discuter de vos options d'autosoins avec votre médecin ou votre pharmacien lors de votre prochaine consultation
- Rechercher les sources d'information crédibles comme les portails de santé des gouvernements fédéral et provinciaux, les sites Web associés à des établissements ou des professions de santé, ainsi que d'autres sources fondées sur des preuves scientifiques;
- Toujours lire et suivre les indications de l'étiquette lorsque vous utilisez des produits de santé en vente libre;
- Répondre au questionnaire de PSC Canada afin d'évaluer votre connaissance des pratiques d'autosoins (voir le lien plus loin)

La Journée internationale des autosoins

La Journée internationale des autosoins (24 juillet) est une initiative de l'[International Self-Care Foundation](#), un organisme de charité du Royaume-Uni ayant un rayonnement mondial. La Journée internationale des autosoins est une occasion de mieux faire connaître les programmes de modes de vie sains du monde entier et de promouvoir les autosoins comme élément vital de la santé. Toutes les

personnes impliquées de près comme de loin dans la santé sont encouragées à profiter de la Journée internationale des autosoins pour faire progresser la cause des modes de vie sains et du mieux-être.

Produits de santé consommateurs Canada

L'organisme Produits de santé consommateurs Canada est une association commerciale qui représente les sociétés fabriquant des médicaments sans ordonnance et des produits de santé naturels élaborés en fonction de données scientifiques. Ce sont des produits que l'on retrouve dans les pharmacies de tous les Canadiens. De l'écran solaire aux vitamines, en passant par les analgésiques et les antihistaminiques, les gens utilisent des produits de santé grand public pour protéger leur santé et soigner des maux mineurs. Il s'agit donc d'un élément essentiel des autosoins qui, à leur tour, sont essentiels à la bonne santé des Canadiens et à la durabilité de notre système de soins de santé.

Suivez-nous

www.chpcanada.ca

FB: Consumer Health Products Canada

Twitter: @chp_canada

Mots-dièse : #selfcare, #cdnhealth

Recherche réalisée pour le compte de Produits de santé consommateurs Canada

** Le sondage a été réalisé par Redfern Research du 12 au 18 janvier 2015, auprès d'un échantillon de 1 304 Canadiens. Les répondants ont été contrôlés afin d'identifier ceux qui avaient souffert d'un des quatre maux mineurs au cours des deux derniers mois (n = 1 201) et ceux qui avaient consulté un médecin pour l'un de ces quatre maux au cours des deux derniers mois (n = 400).*

-30-

For interviews and more information:

Marie-France MacKinnon

Produits de santé consommateurs Canada

Courriel : mf.mackinnon@chpcanada.ca

Tél. : (613) 723-0777 poste 228

Cell. : (613) 725-5805

Infographie : http://www.chpcanada.ca/sites/default/files/self_care_infographic_french.pdf

Questionnaire en ligne sur les autosoins : <http://www.chpcanada.ca/en/self-care-quiz> (en anglais seulement)

Willemsen KR, Harrington G. From Patient to Resource: The Role of Self-Care in Patient-Centered Care of Minor Ailments. *SelfCare* 2012;3(3):43-55.