



## Le bon niveau de littératie des Canadiens en matière de santé est lié à leur bon état de santé, mais la navigation dans le système de santé demeure difficile.

**Aujourd'hui, nous célébrons la Journée internationale des autosoins – Nouveau sondage sur les Canadiens et leur niveau de littératie en santé**

Le 24 juillet 2017 – Ottawa, ON – Selon un nouveau sondage de Produits de santé consommateurs Canada (PSC Canada) les Canadiens mieux renseignés en matière de santé ont tendance à profiter d'une meilleure santé en général. Dans l'ensemble, le niveau de littératie des Canadiens en matière de santé se compare avantageusement à celui des Européens en termes de connaissances touchant la santé et la prévention des maladies, quoique les Canadiens éprouvent davantage de difficulté à naviguer dans le système de santé, mais trouvent plus facile d'évaluer leurs diverses options de traitement.

En cette Journée internationale des autosoins, les résultats suggèrent que les Canadiens sont en bonne posture pour pratiquer les autosoins responsables au quotidien. « La forte corrélation entre le haut niveau de littératie en santé et la bonne santé démontre l'importance de cet enjeu pour les Canadiens », dit Karen Proud, présidente de PSC Canada.

Le sondage en question était fondé sur une approche développée par le Projet européen de littératie en santé et portait sur les connaissances au sujet des soins de santé, de la prévention des maladies et de la promotion de la santé, tout en explorant le traitement de l'information et la prise de décision en matière de santé. Les répondants étaient ensuite regroupés en quatre segments, chacun caractérisé en fonction du niveau de connaissances en matière de santé, soit excellent, suffisant, problématique ou inadéquat. Dans l'ensemble, 73 % des Canadiens se retrouvent dans les catégories « excellent » et « suffisant », comparativement à 61 % des Néerlandais, 60 % des Irlandais, 55 % des Polonais et 54 % des Allemands.

Par contre, le sondage indique que tout comme les Européens, les Canadiens trouvent difficile de juger la fiabilité des renseignements sur la santé autres que ceux qu'ils reçoivent de leur médecin ou de leur pharmacien. Les Canadiens éprouvent aussi des difficultés dans les domaines suivants :

- 23 % des Canadiens trouvent « assez difficile » ou « très difficile » de savoir où obtenir de l'aide professionnelle en cas de maladie, comparativement à 5 % des Néerlandais, 9 % des Irlandais, 13 % des Allemands et 14 % des Polonais;
- 54 % des Canadiens trouvent « assez difficile » ou « très difficile » de savoir quand solliciter une deuxième opinion de la part d'un autre médecin, comparativement à 46 % des Néerlandais, 45 % des Allemands, 38 % des Irlandais et à peine 25 % des Polonais.

### **Autres statistiques concernant les Canadiens et leurs connaissances en matière de santé :**

- 89 % des Canadiens ont recours à leur médecin pour des conseils médicaux comparativement à 67 % pour les pharmaciens;
- 53 % des Canadiens trouvent difficile de juger de la fiabilité des renseignements sur les risques pour la santé diffusés dans les médias;
- 36 % des Canadiens jugent difficile de trouver des renseignements sur la prise en charge des



problèmes de santé mentale comme le stress et la dépression;

- 35 % des Canadiens trouvent difficile de choisir entre diverses options de traitement;
- 34 % des Canadiens trouvent difficile de savoir quels tests de dépistage de problèmes de santé ils devraient subir.

« En cette Journée internationale des autosoins, nous encourageons les Canadiens à continuer de pratiquer les autosoins responsables, qui commencent par la connaissance de la santé, pierre d'assise des sept piliers des autosoins », dit Mme Proud.

### **En quoi consistent les autosoins ?**

Nous pratiquons tous les autosoins en posant des gestes simples pour nous et pour notre famille :

- Profiter d'une bonne nuit de sommeil
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Éviter de fumer
- Avoir une alimentation saine
- Se brosser les dents
- Appliquer de l'écran solaire
- Prendre un supplément nutritif, au besoin
- Traiter les malaises mineurs comme les allergies, la toux et les rhumes, les maux de tête et les brûlements d'estomac à l'aide de remèdes maison ou de médicaments en vente libre, utilisés selon les directives
- Traiter les éraflures et ecchimoses mineures

### **Que pouvez-VOUS faire en termes d'autosoins?**

- Discuter de vos options d'autosoins avec votre médecin ou pharmacien lors de votre prochaine visite;
- Rechercher des sources crédibles d'information sur la santé, comme les portails de santé des gouvernements provinciaux et fédéral, les sites Web associés à des établissements ou à des professions accrédités, ainsi que d'autres sources fondées sur des preuves;
- Toujours lire et suivre les directives de l'étiquette lorsque vous utilisez des produits de santé en vente libre.

Un sondage précédent commandé par PSC Canada soulignait que si un Canadien sur sept pratiquait davantage les autosoins, 500 000 Canadiens qui n'ont présentement pas accès à un médecin de famille pourraient en consulter un.

### **À propos de Produits de santé consommateurs Canada :**

PSC Canada est l'association de l'industrie que représente les entreprises qui fabriquent les médicaments en vente libre et produits de santé naturelle dont l'efficacité est prouvée scientifiquement. Ce sont des produits qui se retrouvent dans les pharmacies de chaque foyer canadien. Des écrans solaires aux vitamines, en passant par les analgésiques et les antihistaminiques, les gens utilisent les produits de santé en vente libre afin de protéger leur santé et de traiter leurs malaises mineurs. Il s'agit d'un élément fondamental des autosoins, une pratique essentielle à la santé des Canadiens et à la durabilité de notre système de santé.

La Journée internationale des autosoins (le 24 juillet) est une initiative de la Fondation internationale des



autosoins, un organisme de charité du Royaume-Uni au rayonnement mondial.

**Renseignements aux médias :**

Marie-France MacKinnon, Produits de santé consommateurs Canada

613-723-0777 poste 228 | 613-725-5805

[www.chpcanada.ca](http://www.chpcanada.ca) | [www.selfcare.ca](http://www.selfcare.ca)

Mots-dièse : #iselfcare, #cdnhealth | Twitter:@chp\_can

**Recherche réalisée pour le compte de Produits de santé consommateurs Canada**

\* Le sondage a été mené en ligne par Redfern Research entre le 5 juillet et le 12 juillet 2017 auprès d'un échantillon de 2 114 Canadiens. Les répondants *ont été contrôlés afin d'identifier ceux qui résident au Canada et qui ont plus de 18 ans.*