



COMMUNIQUÉ DE NOUVELLES

Journée internationale des autosoins 2019

Le 24 juillet 2019 – Aujourd’hui, nous célébrons la Journée des autosoins. Cette journée rappelle à chacun et chacune d’entre nous, ainsi qu’à nos gouvernements, de faire des autosoins une priorité. Les autosoins, ce sont les gestes importants que vous posez pour prendre bien soin de votre santé. Que ce soit l’activité physique, le brossage de dents, une saine alimentation, l’application d’écran solaire, la cessation du tabagisme ou le traitement des fièvres et maux de tête, les autosoins sont toutes ces mesures que nous prenons pour demeurer en bonne santé.

En termes simples, quand vous prenez soin de vous-même, non seulement améliorez-vous votre propre santé, mais vous soutenez en même temps notre système de santé. Les autosoins sont une des mesures les plus simples à adopter afin de contribuer à éviter les maladies chroniques et veiller à la survie de notre système de santé au cours des années à venir.

- Si à peine 2 % des patients canadiens souffrant de symptômes légers du rhume pratiquaient les autosoins, 500 000 Canadiens de plus auraient accès à un médecin de famille.

Célébrez cette Journée des autosoins en pratiquant une activité qui contribue à votre mieux-être et à votre santé en général. Les autosoins sont bénéfiques pour vous et pour tous ceux et celles qui vous entourent.

Les autosoins sont reconnus par les autorités mondiales de santé, dont l’Organisation Mondiale de la Santé, comme une approche holistique de soins de santé fondée sur sept piliers qui reflètent l’ensemble de la santé, de la sensibilisation et l’éducation à la santé à l’utilisation responsable des produits et services de santé. On peut trouver plus de renseignements à propos de chacun de ces piliers sur le site selfcare.ca. Partagez vos conseils et histoires dans les médias sociaux à l’aide du mot-dièse #jautosoins!

À PROPOS DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AUTOSOINS

La Journée internationale des autosoins est une campagne mondiale qui a lieu chaque année le 24 juillet (24/7) afin de rappeler que les bienfaits des autosoins se sentent 24 heures par jour et sept jours par semaine. Cet événement célèbre l’importance des autosoins et encourage le public à les pratiquer de façon responsable. La Journée internationale des autosoins a été créée par l’International Self-Care Foundation, un organisme caritatif du Royaume-Uni ayant un objectif mondial.

À PROPOS DE PRODUITS DE SANTÉ CONSOMMATEURS DU CANADA

PSC Canada est l’association de l’industrie qui représente les entreprises qui fabriquent les médicaments en vente libre scientifiquement éprouvés et les produits de santé naturelle. Ce sont les produits que l’on retrouve dans les pharmacies de tous les foyers canadiens.



DEMANDES DES MÉDIAS

Adam Gibson

T: 613.723.0777, ext. 228 | Email: adam.gibson@chpcanada.ca

www.selfcare.ca | #iSelfCare, #cdnhealth | Twitter @chp_can | Instagram @selfcare_cnd