



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Journée internationale des autosoins 2020

Le 24 juillet 2020 – Aujourd’hui, nous nous unissons à d’autres communautés du monde entier afin de célébrer la Journée internationale des autosoins. Les autosoins sont tous ces gestes importants que vous posez envers votre propre santé. Que ce soit l’activité physique, le brossage des dents, la saine alimentation, l’application d’écran solaire, la cessation du tabagisme ou le traitement de la fièvre et des maux de tête, les autosoins nous permettent de demeurer en santé.

Cette journée a pour but, d’année en année, de rappeler à chacun d’entre nous de prendre soin de nous-mêmes et à nos gouvernements, de nous aider à le faire. Mais les autosoins sont maintenant plus importants que jamais.

Alors que les Canadiens se sont soignés à la maison, comme par des efforts de prévention et de traitement du COVID-19, ils ont permis à notre système de santé de se concentrer sur les cas critiques et les urgences reliés au COVID-19. Les autosoins ont joué un rôle crucial dans notre réponse collective au COVID-19. Selon un [sondage publié récemment](#), depuis le début de la pandémie de COVID-19, 39 % des Canadiens ont commencé à rechercher davantage d’information sur leur santé à la maison, 28 % considèrent que leurs connaissances en matière de santé se sont améliorées et 58 % des personnes qui ont pris en charge leurs propres problèmes de santé pendant la pandémie se sont dites satisfaites de leurs efforts.

Cette année, célébrez la Journée des autosoins en réfléchissant sur le rôle que les autosoins ont joué pour chacun de nous, individuellement comme collectivement, pendant la pandémie de COVID-19 et dans la planification de notre santé et de notre bien-être futurs. Maintenant plus que jamais, les autosoins sont bénéfiques, pour vous comme pour tout votre entourage.

Vous trouverez davantage de renseignements sur les sept piliers des autosoins, une approche holistique reconnue dans le monde entier, sur le site [selfcare.ca](#). Partagez vos conseils et vos anecdotes au sujet des autosoins dans les médias sociaux à l’aide du mot-dièse #selfcare!

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.

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: 613.601.2326 | Email: adam.gibson@chpcanada.ca

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