



Les renseignements qui suivent au sujet des autosoins et de la Journée internationale des autosoins sont offerts par Produits de santé consommateurs Canada. Nous vous encourageons à inclure cette information dans vos messages destinés à vos électeurs.

Foyers choisis / Article Dix-pour-cent *Information pour vos électeurs*

Le 24 juillet, Journée internationale des autosoins



Les Canadiens pratiquent les autosoins lorsqu'ils prennent des décisions responsables afin de protéger leur santé, prévenir les maladies et prendre en main les malaises de tous les jours comme les rhumes et la toux, les brulements d'estomac, les maux de tête, les allergies, les piqures d'insectes.

Les Canadiens traitent leurs malaises bénins avec succès. Selon des recherches menées pour le compte de Produits de santé consommateurs Canada, 77 pour cent des Canadiens préfèrent traiter eux-mêmes leurs malaises mineurs plutôt que consulter un médecin et quand ils le font, ils obtiennent les résultats attendus, sont plus productifs et libèrent des ressources du système de santé.

À l'aide de médicaments en vente libre éprouvés scientifiquement et de produits de santé naturels, les Canadiens peuvent prendre en main en toute sécurité leur propre santé et celle de leurs familles.

Si à peine deux pour cent des Canadiens ayant consulté un médecin pour un malaise bénin en 2014 avaient choisi de pratiquer les autosoins, les médecins auraient eu suffisamment de temps pour prodiguer des soins de première ligne à plus de 500 000 Canadiens qui n'ont pas de médecin de famille.

Voici comment les gens pourraient s'auto-soigner davantage :

- Toujours lire et suivre les indications de l'étiquette lorsque vous utilisez des médicaments en vente libre ou tout autre produit de santé naturels;
- Discuter des possibilités d'autosoins lors de votre prochaine visite chez le médecin, le pharmacien ou un autre professionnel de santé de confiance;
- Rechercher les portails ou sites Web de santé gouvernementaux associés à des établissements ou des professions de santé fiables lorsque vous cherchez des conseils d'autosoins en ligne.



******* Défi auto-soins *******

Lors de la Journée des auto-soins (le dimanche 24 juillet), nous souhaitons voir les Canadiens nous dire ce que les auto-soins signifient pour eux!

1. Songez à ce que sont pour vous les auto-soins.
2. À l'aide de votre appareil mobile, dites-nous dans une courte vidéo « **Je pratique les auto-soins quand je...** »
3. Le dimanche 24 juillet, suivez PSC Canada sur Twitter @CHP_Can **ET** publiez votre vidéo avec #auto-soins.