



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 publics cibles.

## ***Fiche d'information***

Le dimanche 24 juillet 2016, Produits de santé consommateurs Canada célébrera la Journée internationale des autosoins, destinée à sensibiliser le public au rôle de premier plan que jouent les autosoins dans la santé des Canadiens ainsi que pour la durabilité du système de santé.

***Les Canadiens pratiquent les autosoins lorsqu'ils prennent des décisions responsables au quotidien pour demeurer en santé, comme pratiquer une activité physique, manger sainement, éviter les facteurs de risque comme le tabagisme et pratiquer une bonne hygiène.***

***Les Canadiens pratiquent les autosoins lorsqu'ils demeurent en bonne santé, qu'ils gèrent leurs risques pour la santé et qu'ils traitent les malaises mineurs comme la toux ou le rhume, les brulements d'estomac, les allergies et les piqûres d'insectes.***

***Les autosoins sont la véritable ligne d'engagement du système de santé canadien.***

### **\*\*\*\*\* Défi autosoins \*\*\*\*\***

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

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

Les [membres de Produits de santé consommateurs Canada](#) fabriquent les médicaments en vente libre éprouvés scientifiquement, ainsi que les produits de santé naturels que les Canadiens utilisent de façon sécuritaire et efficace afin de veiller sur leur propre santé et celle de leurs familles. C'est notre rôle en matière d'autosoins, la véritable première ligne d'engagement des soins de santé au Canada.

### **Les autosoins sont efficaces, mais les Canadiens peuvent plus encore!**

Nous pratiquons tous les autosoins dès que nous ouvrons notre pharmacie ou notre trousse de premiers soins. Nous pratiquons les autosoins lorsque nous appliquons du Polysporin<sup>MD</sup> afin de traiter une éraflure au chalet, prenons du Gaviscon<sup>MD</sup> ou des Tums<sup>MD</sup> pour apaiser des brulements d'estomac, ou encore lorsque nous nous couvrons de Neutrogena<sup>MD</sup> ou de Coppertone<sup>MD</sup> pour éviter les coups de soleil. Cette approche de gros bon sens est bénéfique pour la santé de nos familles et contribue à éviter la surcharge inutile du système de santé.

Quand les Canadiens ont en main des renseignements fiables et les outils adéquats, notamment l'accès à des médicaments en vente libre et des produits de santé naturelle, ils peuvent mieux contrôler leur santé, ce qui contribue à la durabilité de notre système de santé. En fait, les Canadiens constituent la plus importante ressource humaine de notre système de santé.

*77 % des Canadiens préfèrent auto-soigner leurs malaises bénins plutôt que consulter un médecin*

Mais on pourrait en faire davantage. Avec un meilleur accès à une plus grande variété de produits de santé sécuritaires et efficaces en vente libre, un plus grand nombre de Canadiens pourraient traiter leurs malaises bénins sans devoir consulter un médecin ou visiter l'urgence, ce qui contribuerait à libérer plus de ressources médicales de soins primaires pour les 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 produits de santé naturels;
- Discuter des possibilités d'autosoins lors de votre prochaine visite chez le médecin, le pharmacien ou tout 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.

**La Journée internationale des autosoins** est une initiative de *[l'International Self-Care Foundation](#)*, un organisme de charité du Royaume-Uni dont le rayonnement est mondial. La Journée des autosoins offre l'occasion de mieux faire connaître les programmes de modes de vie sains dans le monde entier et de promouvoir les autosoins comme fondement essentiel de la santé. Toutes les personnes œuvrant dans le domaine de la santé sont encouragées à profiter de cette journée pour faire progresser la cause des modes de vie sains et du mieux-être.

**Produits de santé consommateurs Canada** est l'association de l'industrie qui représente les entreprises qui fabriquent des médicaments en vente libre éprouvés scientifiquement et des produits de santé naturels. On retrouve ces produits dans les pharmacies de tous les foyers canadiens. Des écrans solaires aux vitamines, en passant par les analgésiques et les antihistaminiques, les gens utilisent les produits de santé en vente libre pour protéger leur santé et traiter les malaises mineurs. Il s'agit d'une partie intégrante des autosoins, qui sont un élément essentiel de la santé des Canadiens et des Canadiennes et de la durabilité de notre système de santé.

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

Twitter: @CHP\_Can

Mot-dièse: #autosoins

#### **Renseignements :**

Marie-France MacKinnon  
Gestionnaire des communications  
(613) 723-0777 poste 228  
C (613) 725-5805  
[mf.mackinnon@chpcanada.ca](mailto:mf.mackinnon@chpcanada.ca)

Danielle Côté  
Directrice des communications  
(613) 723-0777 poste 226  
C (613) 799-9057  
[danielle.cote@chpcanada.ca](mailto:danielle.cote@chpcanada.ca)