

# Littératie en santé :

## Pourquoi est-ce important pour moi?



(Health Literacy : What is it and why is it important to me? – French)

UHN

### Renseignements pour les patients et leur famille



#### Le présent guide décrit ce qui suit :

- Pourquoi la littératie en santé est importante pour votre santé et votre bien-être?
- Que pouvez-vous faire pour augmenter vos compétences en littératie en santé?

#### Qu'est-ce que la littératie en santé?

La littératie en santé décrit les compétences nécessaires pour obtenir des renseignements, les comprendre et les utiliser, afin de pouvoir prendre des décisions appropriées en matière de santé (*tiré du Rapport du Groupe d'experts sur la littératie en matière de santé de 2008*).

Lorsque vous possédez de bonnes compétences en littératie en santé, vous pouvez :

- Faire des choix santé comme faire de l'exercice et manger sainement.
- Lire des renseignements sur la santé, les comprendre et prendre de bonnes décisions à partir de ces renseignements.
- Informer votre médecin ou votre fournisseur de soins de vos besoins.
- Écouter et comprendre les instructions qui vous sont transmises sur votre santé et sur vos traitements.
- Comprendre comment trouver les soins médicaux et naviguer au sein du système de santé, et trouver les services dont vous avez besoin dans votre communauté.
- Choisir des comportements qui peuvent réduire vos risques de maladie.
- Comprendre votre état de santé.

*Ces renseignements ne sont offerts qu'à titre d'information et ne remplacent pas les conseils médicaux d'un professionnel de la santé, un diagnostic ou un traitement. Veuillez consulter votre fournisseur de soins pour obtenir des conseils sur un état médical précis. Le présent document peut être reproduit une seule fois pour usage personnel et non commercial.*

© 2010 University Health Network. Tous droits réservés.

**Auteur : Lisa Ovens (révisé par Sarah McBain, Éducation des patients et survie, PMH)**

**Création : 07/2010**

**Formulaire D-5586B**



## Pourquoi la littératie en santé est-elle importante?

Des études indiquent que 60 % des adultes canadiens ne possèdent pas les compétences nécessaires pour gérer leur santé et pour prendre par eux-mêmes des décisions en matière de santé. (Conseil canadien sur l'apprentissage).

Les compétences en littératie en santé sont directement liées à la santé générale. Plus les compétences sont grandes, mieux les personnes peuvent gérer leur santé et les renseignements sur la santé. **Cela signifie que les personnes avec de bonnes compétences en littératie en santé sont en meilleure santé!** Le développement de ces compétences vous aidera à vous assurer de recevoir les meilleurs soins qui soient.

Les renseignements en santé peuvent sembler compliqués. Il devient alors difficile de demander des soins dont vous avez besoin, de comprendre votre état de santé, ou d'en discuter de votre santé.

Sans de bonnes compétences en littératie en santé :

- des décisions dangereuses peuvent être prises,
- certains problèmes de santé peuvent être ignorés,
- des instructions peuvent ne pas être suivies, ou
- d'importantes questions peuvent rester sans réponse.

Prenez le contrôle de votre santé !

## Que pouvez-vous faire pour améliorer vos compétences en littératie en santé?

- **Lisez tous les jours!**  
La lecture quotidienne améliore les compétences en littératie en santé. Cela comprend les journaux, les livres, les pages Web et les magazines.
- **Impliquez-vous!**  
Posez des questions. Indiquez à votre professionnel de la santé ce que vous préférez au sujet de votre santé.  
Demandez à votre professionnel de la santé d'expliquer les choses de façon à ce que vous puissiez les comprendre.  
Cela peut comprendre l'utilisation de diagrammes, d'un langage clair ou de documents à rapporter à la maison.
- **Consultez la bibliothèque pour les patients et leur famille.**  
Vous trouverez des renseignements fiables et à jour en matière de santé aux bibliothèques pour les patients et leur famille du *Princess Margaret Hospital*, du *Toronto General Hospital* et du *Toronto Western Hospital*.



University Health Network  
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

## **Que pouvez-vous faire pour participer à vos soins?**

1. Informez votre professionnel de la santé de toute maladie antérieure ou de tout nouveau symptôme que vous ressentez.
2. Informez un membre de votre équipe soignante en cas de réaction allergique ou forte à un aliment ou un médicament.
3. Inscrivez toutes vos questions avant de rencontrer votre professionnel de la santé pour ne rien oublier. Demandez qu'il vous réponde et vous explique en utilisant des mots simples.
4. Invitez un membre de la famille ou un ami à vous accompagner à vos rendez-vous pour vous aider à vous souvenir de ce que le fournisseur de soins vous dit.
5. Assurez-vous de bien savoir quoi faire avant de quitter l'hôpital ou le cabinet du médecin pour rentrer à la maison.
6. Posez des questions sur tout ce qui vous semble peu clair. Vos fournisseurs de soins sont là pour vous aider et vous répondre.

La connaissance demeure la meilleure médecine!

### **Pour plus de renseignements sur la littératie en santé, veuillez consulter les pages Web suivantes :**

California Health Literacy Initiative  
[www.cahealthliteracy.org](http://www.cahealthliteracy.org)

Association canadienne en santé publique  
<http://www.cpha.ca/fr/default.aspx>

Conseil canadien sur l'apprentissage  
<http://www.ccl-cca.ca/>



University Health Network  
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital