

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Améliorer ses connaissances en matière de santé : une approche proactive à l’égard des soins de santé

La grande popularité de la vedette de la télévision le docteur Mehmet Oz, l’un des conseillers en santé le plus aimé et le plus digne de confiance en Amérique du Nord, semble indiquer que nous avons un désir et un besoin d'en apprendre davantage sur la santé. Peu importe la raison pour laquelle nous aimons regarder son émission — que ce soit pour obtenir des conseils sur la perte de poids, connaître les moyens de réduire notre pression artérielle ou nous renseigner sur les meilleurs et les plus récents remèdes en naturopathie, nous désirons tous la même chose : être en santé.

Cela soulève la question suivante : que savons-nous réellement en matière de santé et à quel point sommes-nous en mesure de gérer nos problèmes de santé? Autrement dit, quel est notre niveau de connaissance dans le domaine de la santé?

Qu'entendons-nous par connaissances en matière de santé?

Avoir des connaissances en matière de santé signifie que vous êtes capable d’accéder à de l'information sur la santé, d’interpréter cette information et de prendre des décisions éclairées au sujet de votre santé. Vos connaissances influent sur votre capacité de :

- vous y retrouver dans le système de santé;
- comprendre les concepts numériques tels que le niveau de sucre dans le sang et le taux de cholestérol;
- comprendre les étiquettes nutritionnelles et les doses prescrites;
- fournir aux professionnels de la santé des renseignements personnels, comme vos antécédents médicaux;
- gérer une maladie chronique et obtenir les soins dont vous avez besoin.

Les gens qui possèdent des connaissances en matière de santé peuvent résoudre des problèmes, assimiler des renseignements et comprendre les mesures à prendre pour renforcer leur santé. Toutefois, selon le *Canadian Council on Learning*, nombre d’entre nous *possèdent très peu ou pas* de connaissances en matière de santé. En fait, 60 % des Canadiens n’ont pas les compétences nécessaires pour gérer adéquatement leur santé et leurs besoins en matière de santé, et les personnes les plus vulnérables sont les personnes âgées, les chômeurs et les immigrés (en particulier ceux qui ne parlent pas français).

Pourquoi est-il important d'avoir des connaissances en matière de santé?

Tous les jours, on vous communique des renseignements associés à la santé, et ce, souvent sans que vous vous en rendiez compte. Lorsque vous faites votre épicerie, faites remplir une ordonnance, consultez des recettes pour préparer des repas ou allez chez votre médecin ou votre massothérapeute, vous recevez de l'information qui peut influer sur votre santé. Le fait de ne pas savoir quelles questions poser, quels renseignements médicaux fournir ou quels choix faire peut nuire à vos compétences en matière de santé et à votre capacité de :

- remplir les formulaires médicaux;

- lire les étiquettes nutritionnelles;
- trouver des services médicaux et des professionnels de la santé;
- fournir des renseignements pertinents sur votre état de santé;
- gérer une maladie chronique;
- comprendre l'utilisation appropriée d'un médicament.

Pour faire des choix sains, chacun a besoin de renseignements sur la santé qu'il peut comprendre. Avoir des connaissances en matière de santé est tout simplement bon pour votre santé.

Connaissances en matière de santé au Canada

- 88 % des Canadiens de 65 ans et plus ont besoin d'aide pour répondre aux exigences actuelles en matière d'information sur la santé.
- 48 % des adultes de 16 ans et plus ont de faibles connaissances en matière de santé, ce qui limite leur participation à la vie sociale.
- Il existe un lien étroit entre la santé et le niveau de connaissance en matière de santé : les personnes ayant peu de connaissances sont 250 % plus susceptibles d'évaluer leur santé comme étant médiocre ou passable, comparativement à ceux qui sont bien informés en matière de santé.

Sept stratégies pour améliorer vos connaissances en matière de santé

Vos connaissances en matière de santé, ou votre capacité à comprendre et utiliser les renseignements que vous recevez, peuvent avoir des répercussions sur votre santé. En fait, des études suggèrent que moins vous possédez des connaissances en matière de santé, moins vous serez susceptible de passer des tests de dépistage importants, de gérer une maladie chronique efficacement et d'obtenir des soins à un stade précoce, comparativement à une personne bien informée dans le domaine de la santé. Améliorez vos connaissances en matière de santé en suivant ces conseils :

- **Écrivez vos questions.** Si vous avez un problème de santé ou si vous vous efforcez de comprendre un diagnostic récent, bien des questions peuvent venir à votre esprit. Ne manquez pas l'occasion d'obtenir des réponses en notant vos questions au préalable. Vous ne savez pas quelles questions poser? Commencez par recueillir l'information fondamentale :
  - Quel est le diagnostic?
  - Dois-je passer des tests médicaux? Que révèlent les résultats des tests?
  - Quel est le médicament que vous me prescrivez? Comment dois-je le prendre? Quels sont les effets secondaires?
  - Dois-je apporter des changements à mon style de vie?
- **En tout temps, gardez sur vous une liste de vos allergies, des médicaments que vous prenez et leur dose.** Ceci est particulièrement important en cas d'urgence, mais peut également aider votre médecin ou votre pharmacien à éviter de vous prescrire des combinaisons médicamenteuses potentiellement dangereuses. Assurez-vous de passer cette liste de temps à autre en revue avec votre médecin afin de confirmer la dose de chacun de vos médicaments et le moment approprié pour les prendre.
- **Faites-vous accompagner par un « interprète » lors de vos rendez-vous chez le médecin.** Si le français est votre langue seconde, il pourra être très utile d'amener avec vous un ami ou un membre de la famille qui parle couramment le français et qui pourra vous traduire l'information. Si vous parlez français, mais vous vous sentez perdu quand il s'agit de jargon médical, envisagez de demander à un proche qui travaille dans le domaine médical, que ce soit une infirmière, un médecin ou un autre professionnel de la santé, de vous accompagner pour vous aider à mieux comprendre les renseignements ou poser les questions auxquelles vous pourriez ne pas avoir pensé.
- **Répétez l'information de la façon dont vous la comprenez.** Cela vous permettra non seulement de mieux assimiler l'information, mais aussi de permettre au professionnel de la santé de corriger tout renseignement que vous avez mal interprété.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

- **Si vous ne comprenez pas, dites-le au médecin.** Ne vous sentez pas gêné si vous n'avez pas compris une partie de l'information. N'oubliez pas que votre médecin ou le professionnel de la santé a passé des années à étudier les questions que vous devez essayer de comprendre en quelques minutes seulement. Si votre médecin utilise un langage médical complexe, demandez-lui de répéter l'information en termes plus simples.
- **Obtenez de plus amples renseignements en ligne à l'aide de sources d'information fiables.** Il existe d'excellents sites Web qui visent à fournir des renseignements utiles et simples sur la santé. Assurez-vous que les renseignements sont fondés sur des recherches sérieuses (c'est-à-dire d'après des études effectuées par des centres de recherche universitaires ou en milieu hospitalier) et que le site ne cherche pas à vous vendre un produit quelconque. Les sites Web du gouvernement et des organismes sans but lucratif constituent habituellement un bon point de départ. Lorsque vous trouvez des renseignements intéressants ou au sujet desquels vous avez des questions, imprimez-les et apportez-les à votre prochain rendez-vous chez le médecin.
- **Joignez-vous à un groupe d'entraide.** Si vous avez récemment reçu un diagnostic de maladie grave, entrer en contact avec d'autres personnes qui sont dans une situation similaire représente un excellent moyen de créer des liens et d'améliorer vos connaissances en matière de santé, surtout depuis que certains groupes de soutien sont soutenus par des associations sans but lucratif dont la mission consiste à fournir des renseignements clairs et faciles à comprendre ainsi que des conseils pour gérer la maladie en question.

Avoir de meilleures connaissances en matière de santé vous aidera à renforcer votre santé physique, en plus d'améliorer votre bien-être émotionnel. Après tout, plus vous vous informez et participez aux prises de décisions en matière de santé, plus vous aurez le sentiment d'exercer un meilleur contrôle sur votre état de santé.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.