

Comment évaluer votre capacité à vous faire soigner ?

Pour être et rester en bonne santé, il faut savoir analyser la validité des conseils médicaux diffusés par l'entourage, les media, internet et les soignants, profiter des opportunités de prévention (hygiène de vie, vaccination, etc.) et de dépistage, naviguer dans le système de soins.

Ces capacités dépendent des savoir-faire et de la culture acquis en famille, à l'école, au travail et pendant les loisirs ; elles sont conditionnées aussi par la capacité à lire, à entendre et à comprendre. Les inégalités sociales, les changements d'environnement (déménagement, expatriation, émigration, chômage...) et les maladies peuvent brutalement réduire ces capacités. Tout le monde peut en perdre une partie et se retrouver brutalement ou progressivement handicapé.

Pour savoir si vous (ou l'un de vos proches) avez besoin d'aide, évaluez rapidement votre niveau :

- Niveau 1 : difficulté à lire un texte simple et à utiliser de la documentation écrite.
- Niveau 2 : faibles aptitudes en lecture se limitant à utiliser de la documentation simple.
- Niveau 3 : capacité à utiliser de la documentation écrite.
- Niveaux 4 et 5 : capacité à combiner diverses sources d'information et à résoudre des problèmes d'une certaine complexité.

Le niveau 3 est considéré comme le seuil minimal de compétence nécessaire pour faire face aux exigences de la vie moderne dans un pays industrialisé, de façon autonome et fiable.

Sans aide, les personnes dont le niveau est inférieur à 3 participent moins aux programmes de prévention, bénéficient moins des programmes de dépistage, sont exposées à davantage de risques, ont plus d'accidents de travail, gèrent moins bien les maladies chroniques (diabète, VIH, asthme...), suivent moins bien les traitements prescrits, sont plus souvent hospitalisées, ont davantage de problèmes de santé et meurent plus tôt.

Source : Association Canadienne de la santé publique, 2008

Le Dico du doc



Littératie



Traduction québécoise de l'anglais « Literacy ».

Capacité de trouver, de comprendre, d'évaluer et de communiquer l'information de manière à promouvoir, à maintenir et à améliorer sa santé dans divers milieux au cours de la vie.

La littératie est un puissant prédicteur de la santé, au même titre que sont le revenu, le statut d'emploi, le niveau d'éducation et le groupe ethnique d'appartenance.

Cette version moderne du « mieux vaut être riche et bien portant que pauvre et malade » insiste sur une idée nouvelle démontrée par les faits : savoir lire et comprendre ce qu'on lit est essentiel pour préserver sa santé.

Un mauvais niveau de littératie s'accompagne d'un taux plus élevé de cancer du col de l'utérus, de diabète, d'accidents cardiaques et de 50% de décès supplémentaires.

Source : Health Literacy, The solid facts. OMS, 2013

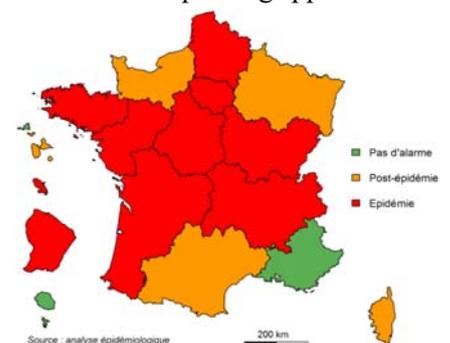
Météo antibio

Risques

- Grippe : moyen
- Bronchiolite : faible
- Inf respiratoire : moyen
- Gastro-entérite : moyen
- Allergie pollens : en hausse

Sources : RNSA, Santé Publique

Risque de grippe



Source : analyse épidémiologique des Cite - Auteurs : SpFrance - 2018

Sources : ECDC, Santé publique France