



En quoi consistent les autosoins?

Les autosoins sont ce que les Canadiens **pratiquent pour eux-mêmes 24 heures par jour, 7 jours par semaine** afin de demeurer en santé, traiter leurs malaises mineurs et soigner leurs maladies chroniques.

Les sept piliers des autosoins*

1

les renseignements sur la santé



2

l'écoute de soi



3

l'activité physique



4

l'alimentation saine



5

l'évitement du risque



6

une saine hygiène



7

l'utilisation optimale des produits et services



Les Canadiens pratiquent les autosoins par...

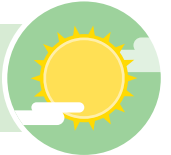
Le brossage des dents



La cessation du tabagisme



L'application d'écran solaire



Les premiers soins



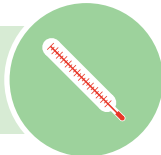
Le traitement des douleurs articulaires



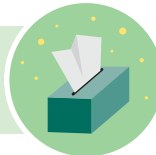
Une bonne qualité de sommeil



Le traitement de la fièvre



Le traitement des allergies



Une marche à pied quotidienne



3 choses à faire pour mieux pratiquer les autosoins



Lire et suivre les directives des étiquettes lors de l'utilisation de médicaments en vente libre et de produits de santé naturels

Consultez votre médecin, votre pharmacien ou tout autre professionnel de la santé de confiance au sujet des options d'autosoins



Vous recherchez des conseils d'autosoins en ligne? Recherchez les portails ou sites Web de santé gouvernementaux associés à des établissements ou des professions de santé fiables



PSC Canada est l'association industrielle qui représente les entreprises qui fabriquent des médicaments en vente libre et des produits de santé naturels éprouvés scientifiquement. On retrouve ces produits dans 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 de la durabilité de notre système de santé.

*Adapté de l'International Self-Care Foundation, isfglobal.org

www.chpcanada.ca

Twitter: [@CHP_Can](https://twitter.com/CHP_Can)
[#autosoins](https://twitter.com/CHP_Can)