SELF-CARE TRAILBLAZER GROUP

AUTO-SOINS ET CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE SANTÉ

VUE D'ENSEMBLE

L'efficacité des auto-soins repose sur les connaissances qu'ont les personnes en matière de santé, ce pilier fondamental des auto-soins est donc un domaine essentiel qui doit faire l'objet de l'attention et de l'investissement des politiques.

- Les connaissances en matière de santé sont la clé du démarrage des auto-soins. Il s'agit des connaissances, de la motivation et des compétences des individus, des familles et des communautés afin de promouvoir la santé, prévenir les maladies, prendre en charge les problèmes de santé et préserver le bien-être, avec ou sans le soutien d'un prestataire de soins de santé.[1] Les connaissances en matière de santé ne se limitent pas à l'acquisition de savoirs utiles, elles impliquent également la confiance et la capacité à appliquer ces connaissances afin d'avoir un impact positif sur la vie quotidienne des gens, sur leur santé propre et sur leur parcours de bien-être.
- Les connaissances liées aux auto-soins impliquent de prendre conscience des autres piliers importants des auto-soins, notamment : 1) les connaissances en matière de santé, 2) le bien-être mental, 3) l'alimentation saine, 4) l'activité physique, 5) la prévention des risques, 6) les bonnes pratiques d'hygiène et 7) l'utilisation rationnelle des produits et services. Outre les connaissances en matière de santé, elle comprennent également d'autres connaissances ; par exemple celles associées au numérique, qui sont essentielles pour qu'une personne soit capable de s'impliquer du point de vue technologique.

Dans le monde entier, les connaissances en matière de santé, en particulier dans le contexte de la promotion des auto-soins, gagnent rapidement de l'attention en raison de plusieurs facteurs.[1, 2, 3]

- Il est avéré que les personnes ayant une santé solide sont plus susceptibles de prendre des mesures préventives et des décisions éclairées et de préserver un meilleur état de santé et un meilleur bien-être. À l'inverse, les personnes n'ayant que peu de connaissances en matière de santé peuvent adopter des comportements plus risqués et voir leur état de santé se dégrader.
- De nombreux systèmes éducatifs ne permettent pas traditionnellement aux individus d'acquérir les compétences nécessaires pour comprendre et appliquer les informations relatives à la santé. Les systèmes de santé modernes deviennent également de plus en plus complexes et souvent difficiles d'accès, de nombreux points de contact étant remplacés par la technologie ou par des points d'accès de type « le numérique d'abord ».

- Ces difficultés sont particulièrement présentes dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, où des obstacles tels que l'accès limité aux services, le faible niveau d'alphabétisation, la diversité linguistique et culturelle, associés à des systèmes de santé surchargés, limitent encore davantage la capacité des personnes à se soigner elles-mêmes.
- Le renforcement des connaissances en matière de santé, en mettant sans cesse l'accent sur les auto-soins et l'émancipation, est essentiel pour réaliser le Programme de développement durable à l'horizon 2030 et transformer les systèmes de santé afin qu'ils fournissent des soins de qualité, centrés sur les personnes et équitables.[2]

LE RÔLE DES CONNAISSANCES EN MATIÈRE DE SANTÉ DANS LE CADRE DES AUTO-SOINS

Plus les gens ont de bonnes connaissances en matière de santé, comprennent l'importance de la prévention et de la promotion de la santé, et se sentent capables de prendre seuls des décisions éclairées, plus les auto-soins s'avèrent utiles .[1]

- Les connaissances en matière de santé sont un élément moteur clé des auto-soins. Elles permettent aux individus et aux communautés de prendre en charge leur santé en toute confiance et de savoir quand et comment se faire soigner.
- Les pratiques d'auto-soins renforcent l'autonomie, l'agentivité et la prise de décisions. Lorsque les individus ont les connaissances et la confiance nécessaires pour gérer leur propre santé, ils sont plus à même de reconnaître les symptômes, d'interpréter les informations correctement, et de se faire soigner en temps utile. À l'inverse, un faible niveau de connaissances en matière de santé peut contribuer à une mauvaise autogestion, à des soins entamés trop tard et à une augmentation des risques pour la santé.
- Les connaissances en matière d'auto-soins sont particulièrement importantes en vue d'une utilisation sûre et responsable des outils, produits et services d'autosoins, notamment les médicaments en vente libre, les dispositifs pour auto-diagnostic et les technologies de santé numériques.[4]
- Les connaissances en matière de santé jouent également un rôle essentiel dans la réduction des obstacles aux soins. Lorsque les individus disposent des informations et des compétences nécessaires pour comprendre et utiliser des outils d'auto-soins, ils sont plus susceptibles de surmonter les difficultés liées à la stigmatisation, au coût, à la commodité et de savoir comment naviguer dans le domaine de la santé numérique, en particulier lorsqu'il s'agit du consentement et du partage de données anonymes ou confidentielles.
- Dans les contextes où l'accès aux services de santé traditionnels est limité, les personnes instruites en matière de santé sont mieux placées pour prendre des décisions éclairées et s'engager en toute sécurité dans des pratiques d'auto-soins sûres et efficaces.
- Il est avéré que des connaissances accrues en matière de santé renforcent l'auto-efficacité et les comportements d'auto-soins à long terme, en particulier pour la prise en charge de maladies chroniques ; cela se traduit par de meilleurs résultats et des avantages économiques pour les individus et les systèmes de soins de santé.[5]

L'APPEL À L'ACTION

Nous vous invitons à rejoindre le Self-Care Trailblazer Group (SCTG [groupe des pionniers des auto-soins]) pour promouvoir les connaissances en matière d'auto-soins pour tous.

1. Encouragez les gouvernements à faire de la promotion des connaissances en matière de santé et d'auto-soins une priorité politique en l'intégrant, à l'échelle nationale, dans les stratégies sanitaires, les politiques de soins de santé primaires et les programmes de santé.
2. Insistez sur le fait qu'investir dans les auto-soins et les connaissances en matière de santé, permet de réduire les coûts et de faire en sorte que la population soit en meilleure santé, plus heureuse et plus autonome.
3. Investissez dans des initiatives associées aux connaissances en matière de santé qui reflètent les besoins, les cultures et les langues de la communauté. Ces initiatives doivent être créées en collaboration avec des acteurs locaux afin de promouvoir l'appropriation et la durabilité.
4. Renforcez les connaissances en matière de santé de toutes les parties prenantes en dotant les personnes, les prestataires et les décideurs politiques d'outils, de formations et de ressources leur permettant de soutenir les auto-soins en toute connaissance de cause.
5. Intégrez les connaissances en matière de santé à l'éducation, à la formation du personnel et favorisez leur adoption à l'aide de systèmes d'accréditation
6. Intégrez des mécanismes visant à consolider les données et les preuves en intégrant aux systèmes de suivi des indicateurs liés aux connaissances en matière de santé
7. Faites des connaissances en matière de santé une priorité nationale afin d'encourager les personnes de tous âges et de tous horizons à pratiquer les auto-soins.

APPROFONDIR

- The Seven Pillars of Self-Care
- Health Literacy Interactive Dashboard
- Fiches d'information sur les connaissances en matière de santé
- Self-Care Literacy: empowering people, organizations, and systems to maintain and promote self-care

BIBLIOGRAPHIE

1. Global Self-Care Federation. *Health literacy: A policy brief*. 2023, www.selfcarefederation.org/sites/default/files/media/documents/2023-04/GSCF%20Health%20Literacy%20Policy%20Brief%2013042023.pdf.
2. Organisation mondiale de la Santé. Connaissances en matière de santé. Genève : OMS ; 2024, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy.
3. Meherali S, Punjani NS, Mevawala A. Health literacy interventions to improve health outcomes in low- and middle-income countries. *Health Lit Res Pract.* 2020;4(4):e251–e266. doi:10.3928/24748307-20201118-01. PMID: 33313935; PMCID: PMC7751448.
4. Bruand PE, Magne J, Guerchet M, Aboyans V, Preux PM; EMAC-AOC Group. Health literacy in low- and middle-income countries: What is the evidence for noncommunicable diseases? *Int J Noncommunicable Dis*. 2023;8(4):226–232. doi:10.4103/jncd.jncd_87_23.
5. Dinh TTH, Bonner A. Exploring the relationships between health literacy, social support, self-efficacy, and self-management in adults with multiple chronic diseases. *BMC Health Serv Res*. 2023;23:923. doi:10.1186/s12913-023-0990.