



Santé! Canada



Parlez
avec votre
médecin

LIRE AUSSI :

Le vigile de la
tuberculose

Les deux visages du
cholestérol

Jeter des
ponts

L'hiver,
en tout sécurité

Parlez avec votre médecin



Vous devenez muet dans le cabinet du médecin? Vous oubliez toutes vos questions? Ou vous vous en souvenez à votre retour à la maison?

Consulter un médecin peut être stressant. Vous ne comprenez pas certains termes médicaux, on vous présente un éventail déroutant de traitements, vous vous sentez pressé ou vous voulez simplement être certain de recevoir le traitement approprié pour votre maladie ou celle d'un membre de votre famille.

Voici des conseils qui vous aideront à tirer parti de vos visites chez le médecin.

Avant la visite

- Renseignez-vous. Si vous cherchez de l'information sûre en matière de santé qui vous aidera à parler avec votre médecin, consultez le [Réseau canadien de la santé](#). Le RCN offre des renseignements dignes de confiance préparés par plus de 500 organismes des quatre coins du Canada.
- Prenez en note vos préoccupations et vos questions. Cela vous aidera à vous souvenir de tous les éléments à aborder. S'il y a lieu, ajouter des commentaires au sujet des médicaments que vous prenez et de tout antécédent familial pouvant être pertinent.
- Demandez à votre médecin si un ami ou un membre de la famille peut vous accompagner afin de prendre des notes, poser des questions auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé et vous aider à vous souvenir de ce que le médecin a dit.

Pendant la visite

- À l'aide de vos notes, posez les questions les plus importants dès le début de la consultation. Ainsi, le médecin pourra porter attention à ce que vous voulez savoir en premier lieu. Passez votre liste en revue avec celui-ci et déterminez si une visite de suivi est nécessaire pour aborder toutes vos préoccupations.
- Prenez des notes. Cela vous aidera à vous souvenir de ce que le médecin a dit. Si un ami vous accompagne, faites-lui prendre des notes pendant que vous écoutez et posez des questions.
- Parlez au médecin non seulement de vos symptômes physiques, mais aussi de vos réflexions et de vos émotions. Selon la maladie ou le trouble dont vous souffrez, peut-être devez-vous en savoir plus au sujet des avantages et des inconvénients liés aux différents traitements, des éventuels changements dans votre vie ou des répercussions sur votre situation familiale, personnelle ou professionnelle.
- Si vous voulez en savoir plus que ce que le médecin peut vous dire lors de la consultation, demandez de la documentation à emporter. Prenez rendez-vous pour une visite de suivi afin d'aborder les questions que vous pourriez avoir au sujet de cette documentation.
- Si vous ne comprenez pas, dites-le. Demandez au médecin d'expliquer les termes médicaux ou de répéter en langage clair. Demandez un

SE PRENDRE EN MAIN

Voici ce que vous pourriez dire pour vous aider à régler les problèmes rencontrés lors d'une consultation.

Trop de questions?

« Je sais que vous avez besoin de cette information, mais veuillez me laisser le temps de comprendre vos questions pour que je puisse vous donner des réponses exactes. »

Trop d'information?

« Je sais que j'ai besoin de cette information, mais j'ai de la difficulté à tout assimiler. Pouvons-nous prendre un autre rendez-vous pour en parler plus longuement? »

Pressé de prendre une décision?

« J'aimerais réfléchir avant de prendre une décision. Pouvons-nous en reparler une autre fois? »

Trop inquiet pour vous concentrer?

« Je suis très préoccupé par les répercussions sur ma famille. Il est difficile de me concentrer sur ce que vous dites en ce moment. »

Dérouté au sujet du traitement?

« Je ne comprends pas très bien ce que voulez que je fasse. Pouvés-vous me l'expliquer à nouveau? »

Besoin d'autre appui pour vous-même et votre famille?

« Je crois que ma famille et moi-même avons besoin d'être appuyés psychologiquement. Pouvés-vous m'aider à obtenir un rendez-vous avec un spécialiste? »

schéma ou une illustration décrivant votre maladie, votre traitement ou vos examens.

- Répétez ce que vous avez compris, dans vos propres mots. Cela éliminera toute confusion, fera en sorte que vous n'oubliez rien et vous aidera à vous souvenir des instructions du médecin.
- Demandez un plan de traitement. Si vous croyez que vos notes ne suffisent pas, demandez au médecin de vous fournir ses instructions par écrit.

(SUITE À LA PAGE 6)

LE VIGILE DE LA tuberculose

Howard Njoo sait que la tuberculose est une maladie complexe. Loin d'être éradiquée au Canada, la tuberculose tient son bout, dit-il, et combat même les antibiotiques qui la maîtrisaient auparavant.

Le Dr Njoo admet avoir, lorsqu'il était étudiant en médecine et praticien, accordé à peine attention à la tuberculose. « Ce n'était plus vraiment considéré comme une menace, alors on ne l'a presque pas abordée. »

Maintenant, en tant que directeur de la Division de la lutte antituberculeuse à Santé Canada, il constate que « les subtilités de la tuberculose ne sont pas bien saisies, même par les professionnels de la santé du Canada. »

Ce qui l'inquiète, puisque le taux de tuberculose au Canada, qui a décliné de façon constante après la Seconde Guerre mondiale, s'est stabilisé au cours des dix ou vingt dernières années. « Cela pourrait signaler l'éventualité d'une



Howard Njoo : « Nous devons continuer de coordonner et d'appuyer les activités de lutte antituberculeuse. »

recrudescence de la tuberculose », explique-t-il.

La tuberculose constitue une épidémie mondiale qui fauche près de trois millions de vie par an.

Au Canada, environ trois millions de personnes sont porteuses de la tuberculose, soit dix pour cent de la population. La plupart des Canadiens ne courent aucun risque à contracter une tuberculose « active » : seulement 2 000 Canadiens en sont atteints chaque année. Les gens en relativement bonne santé ne contracteront pas la tuberculose, puisque leur système immunitaire est assez fort.

La tuberculose active touche principalement les poumons (appelée tuberculose pulmonaire) mais peut aussi atteindre la cerveau (le méningite), les reins, la peau, les os, les articulations ou le système lymphatique. Les symptômes peuvent comprendre fatigue, perte de poids, perte d'appétit, toux persistant pendant plus de quatre semaines, sueurs nocturnes et dans les cas avancés, expectoration de sang.

Le Canada touché

Le Dr Njoo explique que l'épidémie touche le Canada de trois façons :

La globalisation. « De nos jours, les gens se déplacent plus que jamais auparavant. Tourisme, voyages d'affaires, immigration, stages outre-mer dans des pays en développement; tous ces éléments font que plus de gens sont exposés plus souvent à la bactérie de la tuberculose, qui n'a cure des frontières. »

Le VIH/sida. « Il est plus probable que la tuberculose passe au stade actif chez quiconque dont le système immunitaire est affaibli. Nous rencontrons plus de patients atteints

FAITS SUR LA TUBERCULOSE

La tuberculose est connue depuis des siècles. Autrefois appelée « consommation », cette maladie a emporté des figures aussi célèbres que les soeurs Brontë, Robert Louis Stevenson et Frédéric Chopin.

Aujourd'hui, grâce à l'amélioration des traitements et des conditions de vie, aux mesures de santé publique et à la pharmacothérapie, environ 2 000 cas de tuberculose active sont déclarés au Canada chaque année.

Que fait Santé Canada?

- Coordination du **Comité canadien de lutte antituberculeuse** et une **stratégie nationale** pour l'élimination de la tuberculose au Canada.
- Des conseils et de l'appui aux ministères fédéraux qui s'occupent de la tuberculose, par ex. le Service correctionnel du Canada et Citoyenneté et Immigration Canada.
- Une initiative visant l'élaboration de stratégies pour **éliminer la tuberculose chez les Premières nations et les collectivités inuites.**
- Un **service d'information à l'intention des voyageurs** qui pourraient se rendre dans des pays où la tuberculose est fréquente.
- Des programmes de surveillance de la tuberculose, dont des rapports annuels sur **la tuberculose au Canada** et sur la **résistance aux antituberculeux** au Canada.

du VIH ou du sida qui contractent la tuberculose active en cette période de « co-épidémie ». Une maladie se nourrit de l'autre. »

La pharmacorésistance. « Des souches de tuberculose multirésistante commencent à apparaître. C'est principalement en raison de traitements inadéquats ou partiels que de nouvelles souches acquièrent une résistance aux antibiotiques. Les nouvelles souches sont jusqu'ici rares au Canada, mais il

(SUITE À LA PAGE 6)

LES DEUX VISAGES DU cholestérol

Il existe deux types de cholestérol sanguin.

Les **lipoprotéines de basse densité (low-density lipoproteins, LDL)**, ou « mauvais » cholestérol. Le LDL est essentiel à la réparation et à la croissance cellulaire. Trop de LDL sanguin est associé à l'apparition de l'athérosclérose (durcissement des artères) et de la coronaropathie.

Les **lipoprotéines de haute densité (high-density lipoproteins, HDL)**, ou « bon » cholestérol. Le HDL contribue à éliminer l'excédent de LDL des vaisseaux sanguins. Des recherches permettent de croire qu'une concentration élevée de HDL pourrait protéger le cœur de l'athérosclérose.

Pour qu'un cœur soit en santé, il est important de maintenir sa concentration de cholestérol sanguin à un certain niveau. En général, la concentration totale de cholestérol sanguin des gens de plus de 30 ans devrait être de moins de 5,2 millimoles par litre (mmol/L). Pour les 18 à 29 ans, l'idéal est de moins de 4,7 mmol/L.

Environ 80 % du cholestérol sanguin est fabriqué par le foie. Le 20 % restant vient des aliments.

Réduire les risques

Parmi les facteurs de risque pour la santé associés à une concentration élevée de cholestérol sanguin, les suivants échappent à tout contrôle :

- Vous avez des antécédents familiaux de cardiopathie ischémique*.
- Vous êtes de sexe masculin.

Heureusement, il existe plusieurs façons de contrôler ou de réduire votre cholestérol sanguin :

1. **Mangez moins de gras.** L'élément clé est de contrôler la concentration de

Le cholestérol est notre ami

Le cholestérol est une substance cireuse fabriquée naturellement dans l'organisme, qui en a besoin pour contribuer à la formation et à la réparation des membranes cellulaires, de certaines hormones et d'autres tissus.

Le cholestérol est notre adversaire

Si votre sang contient trop de cholestérol, vos artères peuvent se durcir et vous pouvez ainsi courir le risque de subir une crise cardiaque ou un accident cérébrovasculaire (ACV).

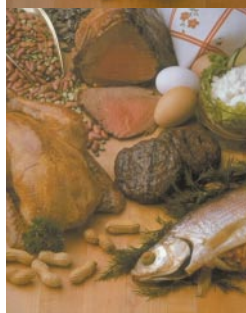
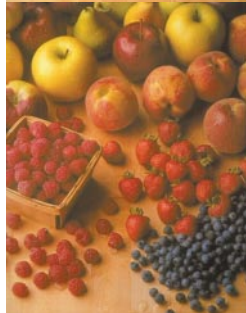
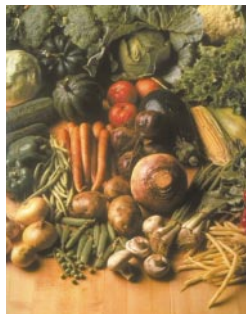
cholestérol sanguin en réduisant la quantité de gras que vous consommez. Manger des aliments faibles en cholestérol n'a presque aucun effet sur la concentration de cholestérol sanguin. Choisissez donc des viandes plus maigres, de la volaille et du poisson, réduisez les portions de viande ou mangez des repas sans viande. Choisissez des produits laitiers faibles en gras comme du lait écrémé et du fromage cottage ou du yogourt faible en gras. Évitez les pâtisseries, les gâteries et les aliments frits.

2. **Mangez plus de légumes, de fruits, de produits céréaliers à grains entiers et de légumineuses.** D'après le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, il faut manger de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour et de 5 à 12 portions de produits céréaliers par jour.
3. **Contrôlez votre poids.** Le secret, c'est d'éviter les régimes miracles ou à la mode. La meilleure façon de perdre du poids – sans le reprendre – est de faire attention à ce que vous mangez et d'être plus actif physiquement.
4. **Bougez.** D'après le *Guide d'activité physique*, aussi peu que 60 minutes d'activité physique par jour contri-

buera à réduire votre concentration de cholestérol sanguin. Si vous faites déjà des activités peu exigeantes, passez à des activités plus intenses. Un peu c'est bien, mais plus c'est mieux.

5. **Ne fumez pas.** Ne pas fumer peut contribuer à augmenter le « bon » cholestérol sanguin. Cela réduit aussi vos risques de subir une crise cardiaque ou un ACV.
6. **Si vous prenez des médicaments pour contrôler votre cholestérol, respectez-en la prescription.** Et même si vous devez prendre des médicaments, vos habitudes de vie demeurent très importantes, car ils ne remplacent pas une alimentation saine et de l'activité physique régulière.

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net



*« Ischémie » signifie interruption de l'apport sanguin dans les artères ou insuffisance du débit sanguin.

Jeter des ponts

Le Fonds pour l'adaptation des services de santé appuie l'innovation dans le système de santé

D'un projet sur la détection, le diagnostic et le traitement précoces de maladies mentales à une initiative portant sur des nouvelles approches de la prestation de soins à domicile aux personnes âgées en perte d'autonomie et aux malades psychiatriques, le **Fonds pour l'adaptation des services de santé** (FASS) aide la population canadienne à trouver des façons d'améliorer le fonctionnement du système de santé du pays.

Le FASS a été créé en 1997 dans le cadre de la réponse initiale du gouvernement du Canada à la recommandation du **Forum national sur la santé** qui visait la création d'un « fonds de transition » pluriannuel pour financer les projets novateurs favorisant l'intégration du système de santé. Sur les 150 millions de dollars alloués, 30 millions sont affectés à des projets nationaux et 120 millions à des projets provinciaux et territoriaux. Au total, 141 projets ont obtenu du financement, et tous les fonds ont été alloués.

« Le Fonds pour l'adaptation des services de santé permet aux fournisseurs et aux gouvernements de mettre à l'essai des façons d'améliorer le système, dont nombre d'entre elles n'auraient pas pu autrement voir le jour, explique Nancy Swainson, directrice exécutive intérimaire du FASS. Que ce soit quelques milliers de dollars pour aider une région du Québec à examiner un programme d'éducation sur l'asthme ou plusieurs millions pour un projet national explorant la télésanté comme moyen d'améliorer les services de santé fournis aux Premières nations, l'objectif est le même : trouver des façons innovatrices d'aider le système de santé à mieux servir les Canadiens. »

Le FASS, une initiative conjointe des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, bénéficie du financement fédéral pour appuyer des initiatives classées dans quatre secteurs prioritaires.

La **prestation de services intégrée** englobe les initiatives visant à intégrer ou à coordonner un éventail de services de santé, en particulier aux points de transition du système de santé (par exemple, le moment où les soins à domicile prennent la relève des soins hospitaliers).

Les services de **soins à domicile** permettent aux personnes de demeurer ou de retourner à la maison au lieu de se faire soigner à l'hôpital ou dans un établissement de soins de longue ou de courte durée.

Les projets liés à l'**assurance-médicaments** étudient les façons d'assurer les médicaments prescrits et d'améliorer les pratiques d'utilisation des médicaments. « Ce secteur prend plus d'importance puisque davantage de médicaments sont disponibles pour traiter davantage de troubles », poursuit M^{me} Swainson.

Les **soins primaires** sont le point d'entrée dans le système en matière de promotion de la santé, de prévention de la maladie, de soins des affections courantes et de gestion des problèmes de santé continus. Les services comprennent, par exemple, le dépistage, l'information sur la santé, les traitements chez le médecin, la vaccination, les soins prénataux, les consultations en nutrition et la liaison avec les services sociaux. Les projets financés par le FASS dans ce secteur « nous renseignent beaucoup sur comment il est possible de mieux organiser ces projets et d'autres services pour qu'ils répondent aux besoins des Canadiens », résume M^{me} Swainson.

EXEMPLES DE PROJETS DU FASS

Soins à domicile

Guide de formation sur les soins à domicile pour la personne atteinte de cancer (Québec)

Ce projet évaluera l'utilité d'un guide d'information à l'intention des personnes atteintes de cancer qui souhaitent finir leurs jours à domicile, ainsi qu'à leur famille.

Assurance-médicaments et questions pharmaceutiques

Étude visant à améliorer les pratiques d'utilisation d'antibiotiques (Saskatchewan)

Ce projet vise à améliorer la prescription d'antibiotiques et le respect de la posologie par les patients.

Soins primaires

Projet pilote (Colombie-Britannique)

Ce projet vise à évaluer des modèles de soins qui, par exemple, offrent l'accès 24 heures sur 24 à des services de soins primaires, dispensés par des équipes multidisciplinaires, tout en adoptant une approche intégrée des soins.

Prestation de services intégrée

Interventions de santé mentale intégrées auprès des aînés (Île-du-Prince-Édouard)

Ce projet facilite l'intégration des services de soins à domicile et de santé mentale dont ont besoin les aînés atteints de démence et/ou de dépression.

Après la compilation de l'information des projets du FASS, qui l'utilisera?

« Les résultats des projets seront d'abord et avant tout fournis aux personnes prenant les décisions qui contribuent à modeler notre système de soins de santé, et ensuite à celles qui fournissent des services et utilisent le système, termine M^{me} Swainson. Notre objectif est de diffuser l'information des projets auprès d'un large éventail de groupes, sous différentes formes ».

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net

Parlez avec votre médecin

(SUITE DE LA PAGE 2)

- N'hésitez pas à demander un autre avis. Votre médecin sera heureux de voir que vous voulez confirmer les résultats pour vous aider à mieux vous sentir au sujet de votre traitement.

Après la visite

- Revoyez les notes prises par vous-même ou votre ami lors de la visite.
- Tenez un journal. Écrivez ce que vous apprenez de votre médecin, d'autres personnes ou par vous-même. Notez vos symptômes, vos médicaments, vos réactions au traitement et vos questions au fur et à mesure. Passez-les en revue avant votre prochaine visite.
- Apprenez quelques termes médicaux de base. Cela vous aidera à suivre vos progrès et à gérer les soins reçus.
- Informez-vous davantage si nécessaire. Si vous vous posez des questions au sujet de vos résultats ou des possibilités offertes par votre médecin, informez-vous avant de prendre une décision. Parlez-en avec votre famille ou vos amis.
- Demandez un autre avis si cela peut vous rassurer. Prenez ensuite un autre rendez-vous avec votre premier médecin après y avoir réfléchi.
- Si vous croyez vraiment ne pas avoir une bonne relation avec votre médecin, n'oubliez pas que vous pouvez changer de médecin si vous le souhaitez.

L'information dans cet article est tirée de *C'est bon d'en parler : Comment obtenir le maximum d'une visite chez votre médecin*, un dépliant édité par Santé Canada en collaboration avec le *Manitoba Cancer Treatment Foundation*, la Société canadienne du cancer (Division manitobaine), le Programme manitobain de dépistage du cancer du sein, la *Canadian Breast Cancer Foundation* et le *Hope Breast Cancer Information and Resource Centre*.

Le vigile de la tuberculose

(SUITE DE LA PAGE 3)

est difficile de prédire le cours des événements, en particulier compte tenu des effets de la globalisation. »

Travailler sur plusieurs fronts

Afin de contribuer à contenir la tuberculose au Canada, Santé Canada participe à un large éventail d'activités.

« L'une d'entre elles est la production de renseignements, indique le D^r Njoo. Nous exploitons, par exemple, les systèmes nationaux de surveillance de la tuberculose avec les provinces et les territoires afin de pouvoir surveiller les cas de tuberculose – mais surtout les résultats thérapeutiques – et de pharmacorésistance. Nous réalisons aussi des recherches ciblées, comme celle étudiant l'ampleur de la co-infection TB-VIH au Canada. »

L'élaboration de politiques est une autre de ces activités. « Nous avons souvent pris l'initiative dans de nombreux cas, comme celui du **Comité canadien de lutte antituberculeuse**, qui fournit des conseils sur les stratégies et les priorités en matière de prévention et de contrôle de la tuberculose », dit le D^r Njoo.

« Santé Canada coordonne également une stratégie nationale d'élimination de la tuberculose, issue de la **Conférence nationale de concertation sur la tuberculose** de 1997. »

Dans le domaine de l'éducation et de la sensibilisation du public, poursuit le D^r Njoo, « Santé Canada est très actif sur le plan de l'organisation de conférences et de la participation à celles-ci, de la publication d'articles dans des revues scientifiques et de la production de guides pour les professionnels de la santé. »

Santé Canada offre appui et conseils aux autres ministères concernés par la tuberculose, dont le Service correctionnel du Canada. Le Ministère offre aussi des conseils à Citoyenneté et Immigration Canada sur la vérification des immigrants.

Quant à la prestation de services (« la pratique », résume le D^r Njoo), Santé Canada recueille de l'information sur les cas de tuberculose déclarés sur les vols internationaux et l'achemine aux provinces et aux territoires, fournit des conseils techniques et entreprend des consultations auprès du public et du secteur privé.

Qui est le plus susceptible d'être exposé à la tuberculose?

- Quiconque ayant séjourné dans des régions du monde où la prévalence de tuberculose est plus forte qu'au Canada
- Les Autochtones
- Les personnes âgées, qui sont plus susceptibles d'avoir vécu à une période où la tuberculose était plus fréquente
- Les sans-abri du cœur des villes
- Quiconque vivant dans des lieux surpeuplés et de mauvaises conditions sanitaires

Qui est le plus à risque de contracter la tuberculose active après y avoir été exposé?

- Quiconque souffrant d'une maladie chronique, comme le diabète, le cancer ou une insuffisance rénale
- Quiconque est atteint du VIH/sida
- Quiconque souffrant de malnutrition
- Quiconque abusant de l'alcool
- Les personnes âgées dont le système immunitaire est affaibli

Et l'avenir?

« Personne ne peut affirmer savoir ce qui se passera avec la tuberculose. Nous devons continuer de suivre les tendances, et de coordonner et d'appuyer les activités de lutte antituberculeuse au pays », termine le D^r Njoo.

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net

L'hiver en toute sécurité

**En hiver,
c'est « cool »
d'être prudent!**

L'hiver a ses amoureux et, à leur grande joie, il sera là pour un bon bout de temps. En pensant à l'hiver de cette manière, il est possible de profiter au maximum du plein air avec notre famille et nos amis, de nous mêler à d'autres membres de la collectivité et de se maintenir en santé.

Et en s'informant sur les façons de profiter de la saison froide en toute sécurité, nous accueillerons le printemps avec autant de plaisir.

Attention aux rayons

La neige fraîche et le soleil font une merveilleuse équipe, mais faites attention à vos yeux! Les rayons ultraviolets du soleil peuvent être intenses en hiver. Sur les pentes et sur la route, il est sage de porter des **lunettes de soleil**.

Il est très amusant de glisser, de patiner ou de faire de la motoneige. Voici quelques données intéressantes sur la sécurité :

Une **étude réalisée en 1996 sur les blessures associées à la glissade** montre que plus des trois quarts de celles-ci ont été subies par des enfants âgés entre 5 et 14 ans.

Les **adultes de plus de 20 ans** comptent pour une grande part des personnes blessées à cause de la motoneige.

Les **blessures causées par les patins à glace** peuvent survenir même si on ne joue pas au hockey.

Activités d'intérieur

Ok, maintenant vous le savez : nous, les « robustes » Canadiens, passons environ 90 pour cent de notre temps à l'intérieur. C'est agréable d'être au



chaud quand le vent d'hiver hurle à l'extérieur, mais il ne faut pas oublier de penser sécurité.

Tenir sa fournaise en excellent état assure une bonne **qualité de l'air à l'intérieur de votre domicile**. Pour des raisons de confort et de sûreté, faites inspecter votre fournaise par un technicien qualifié. Si vous avez un foyer au bois, assurez-vous qu'il fonctionne bien. Une cheminée nettoyée par des professionnels aidera à retenir le feu dans l'âtre.

À vos marques...

C'est en hiver que beaucoup de Canadiens s'en vont prendre des vacances dans les pays chauds. Vous partez à la recherche du soleil? N'oubliez pas de veiller à votre sécurité et à votre santé. Consultez l'**information à l'intention des voyageurs** de Santé Canada.

Pour obtenir plus d'information en ligne, visitez revue.sante-canada.net

**Abonnez-vous à la
Revue Santé!Canada**

Pour faire livrer la version électronique de cette revue à votre poste de travail tous les mois, consultez le site revue.sante-canada.net

© 2000. Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux
Publié par :
Santé Canada
0913A – Immeuble Brooke-Claxton
Ottawa (Ontario) Canada K1A 0K9
Téléphone : (613) 957-2991
Courriel : info@www.hc-sc.gc.ca
www.hc-sc.gc.ca