

**Ma santé ?**



**J'm'en  
occupe !**

**Ma santé?**

**J'm'en**

**occupe!**

Cette brochure a été publiée par l'Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale (AFEAS) grâce à une subvention de la Direction Générale de la Promotion de la Santé (Canada).

RÉALISATION: Louise Dubuc

PERSONNE-RESSOURCE: Docteur Lise Sainte-Marie, Clinique médicale Saint-Hilaire.

ILLUSTRATIONS: France Malo

Les vues exprimées ici sont uniquement celles des auteurs et ne représente pas nécessairement la politique officielle du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social.

Dépôt légal

Bibliothèque Nationale, 1983

## LES POTIONS MAGIQUES

“En chacun de nous sommeille un Astérix qui croit à la potion magique: celle qui rend fort, (les vitamines), celle qui rend beau (les hormones), celle qui rend calme (les tranquillisants), celle qui fait dormir (les somnifères), celle qui fait digérer (les antiacides), celle qui facilite l'excrétion (les laxatifs). La liste des potions magiques est longue”.<sup>(1)</sup>

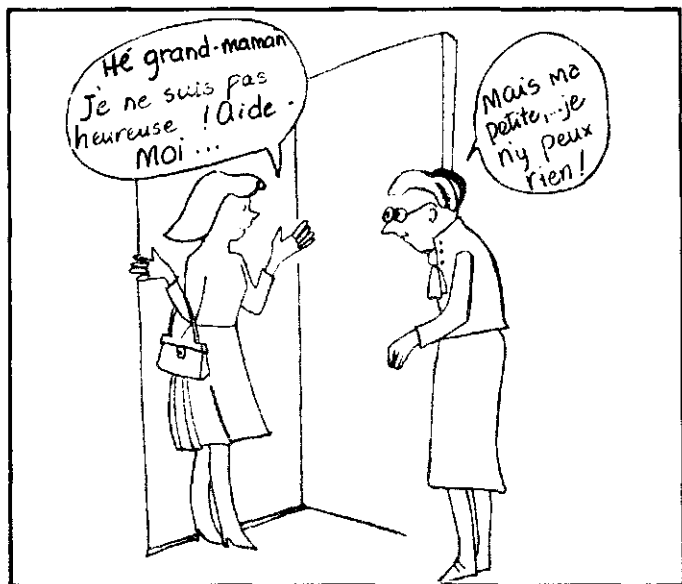
C'est la course au bonheur par le biais des médicaments. Qui a sonné la cloche de départ? C'est qu'une mentalité, l'attente d'une vie sans douleurs et sans crises est née par l'intermédiaire de la communauté scientifique.

Elle a démontré qu'il était très souvent possible d'intervenir dans le processus de la maladie et de la souffrance et que c'était un processus sur lequel l'homme avait un contrôle.

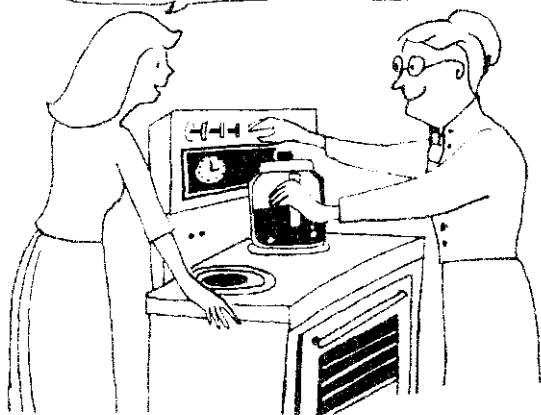
Il était tentant d'y croire, surtout que la science a effectivement percé le mystère d'un grand nombre de maladies.

Avec tous ces progrès, la population s'est mise à penser que la douleur devait disparaître de la carte. Puis nous sommes devenues plus exigeantes. Nous voulons endormir nos angoisses, ne pas ressentir les émotions fortes, passer au travers des épreuves de la vie sans souffrir.

Nous rêvons au paradis terrestre, promis à grands renforts de publicité par les compagnies pharmaceutiques et par une civilisation qui croit à une vie où la douleur physique et psychologique n'existerait pas.



BEN oui, j'voudrais aller voir un  
médecin pour qu'il me donne des  
pilules, ... j'en veux pour mieux dormir,  
pour mieux digérer, pour ne pas penser  
pour ne pas souffrir ...



Ce que tu  
peux être  
du xx<sup>e</sup> siècle  
toi!

Hein!?!



## PRENDRE SA SANTÉ EN MAINS

Actuellement, "les femmes reçoivent plus de 60% des services médicaux. Les médecins ont réussi ce tour de force: médicaliser à outrance et transformer en "maladies" toutes les étapes normales dans la vie des femmes: menstruations, fertilité, contraception, grossesse, accouchement, ménopause."<sup>(2)</sup>

"Le système de santé a peut-être besoin de la surconsommation des femmes pour se maintenir. À cause des emplois que cela crée aussi bien que des profits que cela entraîne pour les trusts pharmaceutiques"<sup>(3)</sup> La fonction de procréation des femmes les maintient dans d'étroites relations avec le système médical, ce qui accroît leur dépendance vis-à-vis celui-ci. Un cercle vicieux se dessine: "Plus les femmes consultent, plus elles font l'objet d'interventions et plus les médecins interviennent, plus elles sont dépendantes et plus elles consultent"<sup>(4)</sup>... et consomment des médicaments. "La santé des femmes est un marché trop lucratif pour que les médecins n'y défendent âprement leurs intérêts"<sup>(5)</sup>

De plus, l'isolement des femmes au foyer, la fatigue née d'un travail répétitif et le sentiment d'être à l'écart de la société créent souvent des maux psychologiques qui seront eux aussi médicalisés. Chaque femme sera traitée seule, comme si cette difficulté d'ajustement à un rôle aussi exigeant était anormale. La plupart du temps, on lui donnera des psychotropes (médicaments agissant sur le système nerveux central) afin qu'elle puisse continuer à jouer son rôle, au détriment de sa santé physique et mentale.

Il est donc urgent pour les femmes de reprendre leur santé en mains. Le médecin peut identifier et soigner les désordres et les infections de l'organisme. Son travail consiste à **nous aider** par des médicaments et des traitements ap-

propriés à retrouver notre santé. **Il nous aide seulement car c'est nous qui décidons d'agir.** Sans cette volonté d'agir, le médecin peut difficilement réussir. Consultons-le à bon escient mais restons vigilantes: notre corps est notre bien le plus précieux. Il nous appartient. Nous sommes les premières responsables de notre santé.

## DES INTERVENTIONS CHIRURGICALES PARFOIS INUTILES

Il ne s'agit pas ici des opérations absolument nécessaires pour la survie ou la santé d'une personne. Une hémorragie causée par un ulcère au duodénum par exemple, nécessite une opération d'urgence. Mais bon nombre d'opérations sont laissées à la discrétion du médecin. À titre d'exemple: en 1968 les Canadiennes se sont fait opérer de la vésicule biliaire sept fois plus souvent que les Anglaises. Cette différence s'explique peut-être par les honoraires que les médecins canadiens retirent à chaque geste médical, ce qui n'est pas le cas de leurs homologues anglais, qui sont des salariés. D'après l'enquête "Femmes au Foyer" (Aféas '82), trois opérations se retrouvent en tête de liste: le traitement des varices, l'ablation de la vésicule biliaire et l'hystérectomie (ablation de l'utérus).

### VARICES À RÉPÉTITIONS?

Les varices sont causées par une insuffisance veineuse des membres inférieurs. Elles sont souvent héréditaires. La cause principale de cette affection est l'élasticité des vaisseaux sanguins. Voici deux des méthodes les plus connues pour les faire disparaître:



**Piqûre:** En piquant la veine variqueuse, on tue la veine qui ne transportera plus le flux sanguin. Le sang doit se frayer un chemin ailleurs et la varice disparaît, pour revenir bien souvent de 6 mois à 3 ans plus tard, là où le sang circule.

**Opération:** Certaines femmes se font enlever la veine principale, la veine "saphène" qui est souvent variqueuse. Encore là, le problème disparaît mais une varice à de bonnes chances de se manifester ailleurs, quelques temps plus tard.

Il est donc difficile de faire disparaître définitivement ces inesthétiques et douloureuses varices. Le mieux à faire est d'opter pour des méthodes plus douces et moins dommageables pour la santé.

Le port de bas de soutien est efficace et on les retrouve sur le marché en plusieurs coloris-mode.

Celles qui travaillent debout devraient prendre l'habitude de piétiner sur place.

Soulever la base de son lit de quelques pouces permet une meilleure circulation du sang et soulage les jambes fatiguées. Celles qui dorment à deux peuvent informer leur compagnon que bien des médecins conseillent à leurs patients, hommes ou femmes, varices ou pas, de faire de même.

## **VOUS FAITES-VOUS DE LA BILE?**

La vésicule biliaire est une petite poche placée sous le foie qui recueille les acides gras envoyés par l'estomac. Ce réservoir prépare la digestion de ces acides en les mélangeant avec la bile qu'il sécrète. Ceux-ci sont alors acheminés vers le foie proprement dit. C'est la bile, en roulant sur elle-même, qui peut former des calculs (pierres).

**Ablation:** Lorsque la malade présente des symptômes qui indiquent clairement un mauvais fonctionnement de la vésicule, comme la jaunisse, des coliques ou une intolérance dans la digestion des graisses, l'ablation de la vésicule peut devenir nécessaire.

**Lorsque l'on a plus de vésicule:**

Lorsque l'on a plus de vésicule, les acides gras sont déversés directement dans le foie, ce qui lui demande plus de travail. La digestion devient plus difficile.

Il est donc préférable d'éviter cette opération dans la mesure du possible. **Surveiller son alimentation est sûrement la meilleure des méthodes préventives!**



## VOTRE FAMILLE EST FAITE?

L'utérus, qui accueille l'ovule fécondé et abrite le fœtus durant son développement est également responsable d'une partie des hormones nécessaires à l'organisme. Les ovaires envoient un ovule vers l'utérus par le biais des trompes de Fallope. La "Grande Opération" que certains médecins, soit dit en passant, nomment entre eux "la petite passe", consiste à enlever les ovaires et l'utérus.

L'ablation de l'utérus cause une ménopause précoce, une décalcification osseuse et une baisse du désir sexuel. Souvent, une dilatation suivie d'un curetage peut avantageusement remplacer l'hystérectomie. Cependant, si les problèmes réapparaissent cette opération peut s'avérer nécessaire.

Les milieux médicaux estiment que l'ablation de l'utérus est justifiée dans les cas de cancers ou de gros fibromes douloureux, mais elle est contestée lorsqu'il s'agit de petits fibromes ou d'hémorragies.

En 1970, une enquête menée en Saskatchewan dans 5 hôpitaux révélait que 45% à 59% de ces hystérectomies étaient inutiles. Après cette enquête, le nombre total d'hystérectomies diminuait presque de moitié.

**Lorsque votre gynécologue vous parlera de la nécessité d'une telle opération, accordez-vous le temps de réfléchir, consultez un autre spécialiste.** L'hystérectomie peut être inévitable, mais ce n'est pas toujours le cas. La nature possède ses propres moyens de guérison et bien suivie par un médecin, vous pourriez conserver encore longtemps vos organes génitaux dans toute leur intégrité.

## UNE VIE TRANQUILLE, TRANQUILLE.

*Qu'est ce qu'un tranquillisant?*

Un tranquillisant est un calmant qui agit sur le système nerveux central. Il agit sur l'état émotif, sans affecter l'état de conscience ou les opérations de l'esprit.

*Comment agit-il?*

À dose normale, il soulage habituellement la tension et diminue l'anxiété.

*Existe-t-il des effets secondaires?*

Oui, comme n'importe quel médicament. Les effets les plus courants sont la somnolence, les étourdissements, la dépression, des éruptions et des nausées.

Dans la plupart des empoisonnements causés par les tranquillisants, on signale l'usage abusif d'autres médicaments ou d'alcool. Il ne faut jamais prendre plus d'un médicament à la fois, sauf sur recommandation du médecin.

Si vous êtes enceinte ou planifiez une grossesse, prévenez-en le médecin avant d'accepter une prescription.

*Qu'arrive-t-il si j'abuse des tranquillisants?*

N'allez jamais au delà de la dose prescrite par le médecin. La dépendance psychologique n'est pas longue à se manifester et on finit par avoir besoin de tranquillisants pour affronter la moindre contrariété. **La vie vaut la peine d'être vécue, et c'est en faisant face aux difficultés que l'on se fortifie.**

## *Ai-je vraiment un problème de dépendance?*<sup>61</sup>

Voici quelques questions pour analyser votre comportement:

- Est-ce que je prends un tranquillisant toutes les fois que je ressens de l'anxiété, de la nervosité, de la difficulté à m'endormir?
- Est-ce que je suis les indications concernant le nombre de comprimés que je peux prendre dans une journée, ou est-ce que je dépasse souvent cette dose recommandée?
- Est-ce que j'insiste auprès de mon médecin pour qu'il me prescrive un tranquillisant lorsque je sais que mes problèmes sont personnels plutôt que médicaux?
- Est-ce que je demande le renouvellement de ma prescription?
- Est-ce que je me sens frustrée si je ne reçois pas une ordonnance à chacune de mes visites chez le médecin?

Si vous avez répondu oui à la plupart de ces questions, vous êtes sur une mauvaise pente. Vous devenez de moins en moins capable d'affronter les contrariétés normales de la vie. Vous devriez envisager de cesser toute consommation de tranquillisants.

**Même si le médecin vous a prescrit de lui-même des tranquillisants, même si vous suivez scrupuleusement la posologie, êtes-vous bien sûre d'en avoir vraiment besoin?**

## LES PETITS POTS DE VITAMINES

*Comment savoir si je souffre d'une carence en vitamines?*

La grande majorité des Canadiens, qui observent les conseils du guide alimentaire canadien et qui diversifie leurs sources de vitamines absorbent généralement toutes les vitamines nécessaires à leur organisme.

Les femmes enceintes et allaitantes, les personnes vivant dans des régions isolées où les produits frais sont rares ou encore les personnes souffrant d'allergies alimentaires peuvent effectivement souffrir d'une carence en vitamines. Si vous vous reconnaissez dans ces descriptions, consultez votre médecin qui saura vous conseiller de façon efficace.

*Comment savoir si j'en consomme trop?*

Un petit test bien simple: Examinez la couleur de votre urine; si elle vire au jaune orange, c'est que vous en consommez trop, et que vous nourrissez... les poissons! Mais prenez garde: les vitamines A,D,E,K, consommées en trop grande quantité, s'accumulent dans les graisses du sang et peuvent être nuisibles à l'organisme. Si vous avez de saines habitudes alimentaires, vous absorbez la majorité des vitamines nécessaires, surtout au printemps et à l'été.

L'hiver, on peut avoir besoin d'un petit supplément de vitamine D; l'huile de foie de morue en gélules (sans goût ni odeur) constitue une excellente source de vitamine D.

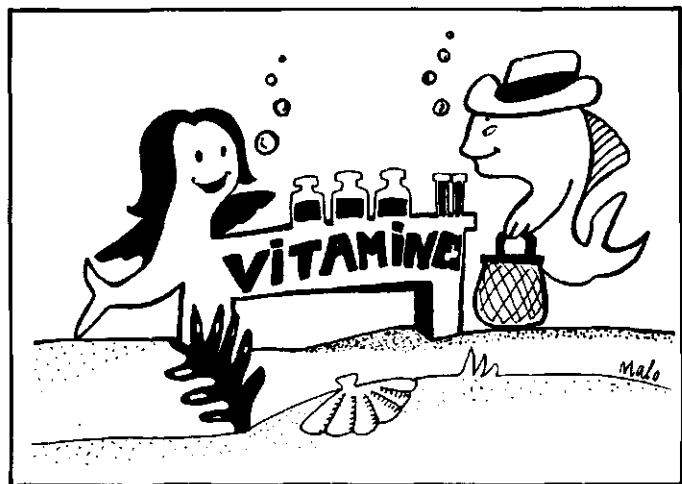
**Il s'agit de ne pas tomber dans l'excès et d'absorber tous les jours des super-multi-vitamines-plus-extra-fortes-mélange-spécial!**

Quelle est la différence entre les préparations de vitamines appelées "suppléments" et celles "pour usage thérapeutique seulement"?

Les doses pour suppléments sont beaucoup moins fortes que celles pour usage thérapeutique. Mais les suppléments sont encore beaucoup trop forts pour les Nord-Américaines suralimentées que nous sommes. Les préparations pour usage thérapeutique ne devraient pas, à cause de leur fort dosage, se retrouver en vente libre. Il ne faut les prendre que sur ordonnance médicale.

*Les vitamines à base de produits naturels sont-elles meilleures que les autres?*

Leur origine diffère et cette provenance naturelle peut sembler séduisante pour certaines, mais il n'en reste pas moins qu'elles sont traitées chimiquement pour agir sur notre métabolisme, de la même manière que les vitamines de laboratoire. **Elles doivent être prises avec les mêmes précautions que les autres, en respectant la posologie.**



*Que penser des suppléments de protéines?*

Dans un pays où l'on consomme trop de protéines, absorber de ces suppléments est du véritable gaspillage. On retrouve des protéines en grande quantité dans la viande, les oeufs, les produits laitiers, les poissons, les légumineuses. Il n'y a vraiment aucun danger d'en manquer, ce serait même le contraire.

*Mais si ces vitamines sont superflues, comment expliquer qu'il y en ait tant sur le marché?*

Les compagnies pharmaceutiques et d'aliments naturels exploitent le désir, fort louable, d'une bonne santé chez le public. Ils créent de toutes pièces un besoin de vitamines par la publicité et gagnent ainsi beaucoup d'argent.

## LES ANTIBIOTIQUES ET LA GRIPPE

*À quoi servent les antibiotiques?*

L'objet du traitement est de faire pénétrer l'antibiotique dans le sang à une concentration suffisamment élevée pour supprimer la croissance des micro-organismes et maintenir le niveau de concentration constant jusqu'à ce que l'infection soit enrayerée.

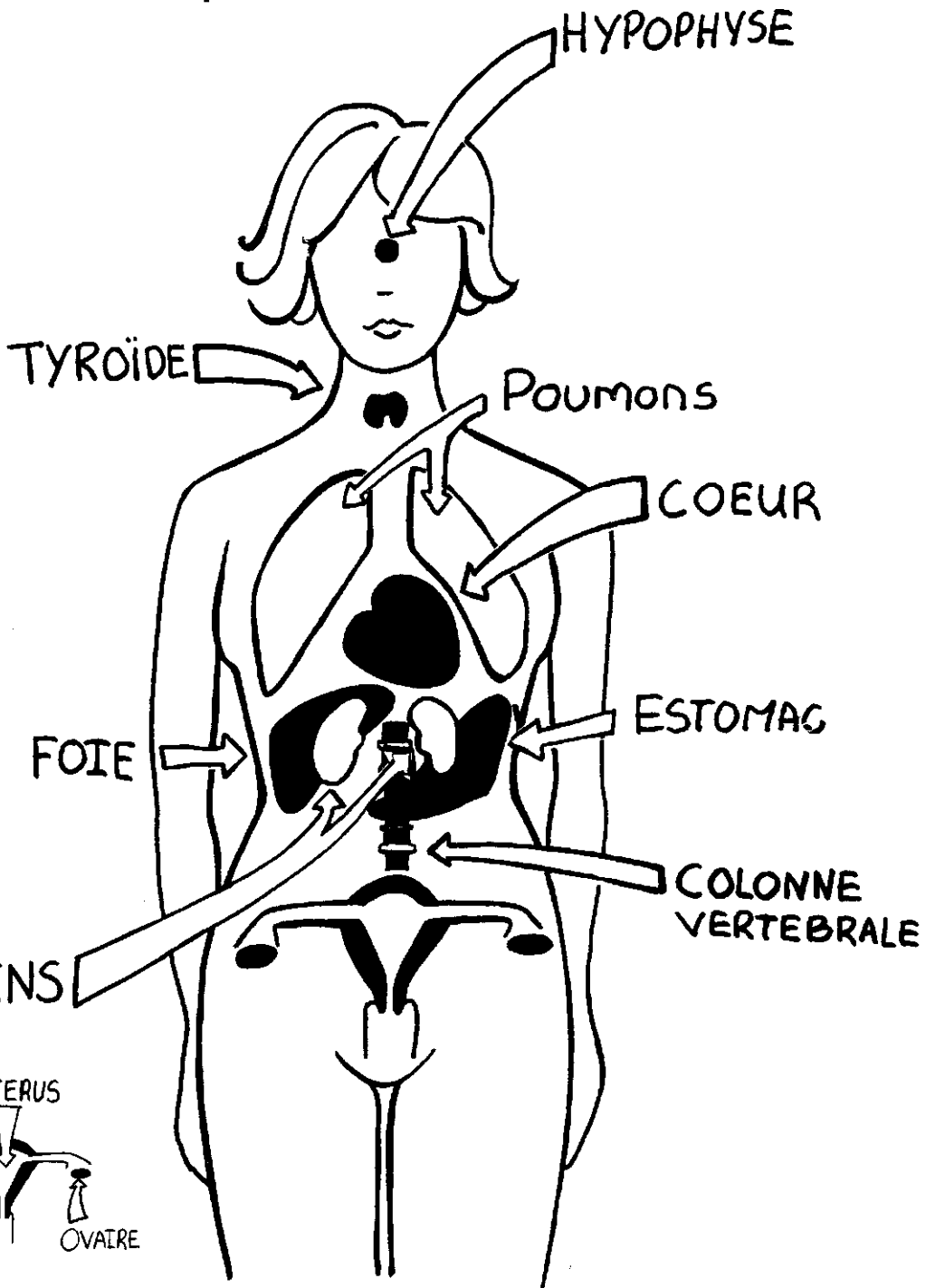
*Est-ce que je peux oublier ou retarder une dose, pour prendre un verre de vin, par exemple?*

Un verre de vin, **dégusté au repas**, ne nuira pas au traitement. (Une bouteille, par contre...) Mais il ne faut jamais omettre une dose, ni la retarder. Si le traitement est interrompu, ou arrêté trop tôt, les micro-organismes causant l'infection peuvent revenir à la charge avec des rejetons résistant à cet antibiotique. Il faudra donc recommencer le traitement avec un antibiotique différent et plus puissant.



# Anatomie du corps féminin

16



17

### *Les antibiotiques sont-ils efficaces pour combattre les virus?*

Non, il n'y a rien qui puisse combattre un virus. Si vous avez un rhume, l'antibiotique ne servira à rien, sinon à affaiblir votre organisme. Aucun médicament n'attaque le virus. Inutile donc de demander des antibiotiques à votre médecin pour vous guérir de votre "gros vilain rhume", car il risquerait de vous en donner uniquement pour vous rassurer. 98% des maux de gorge sont d'origine virale. Seules des toux avec des sécrétions jaunes ou vertes accompagnées d'une haute fièvre peuvent être maîtrisées avec l'antibiotique.

### *Quels sont les effets secondaires des antibiotiques?*

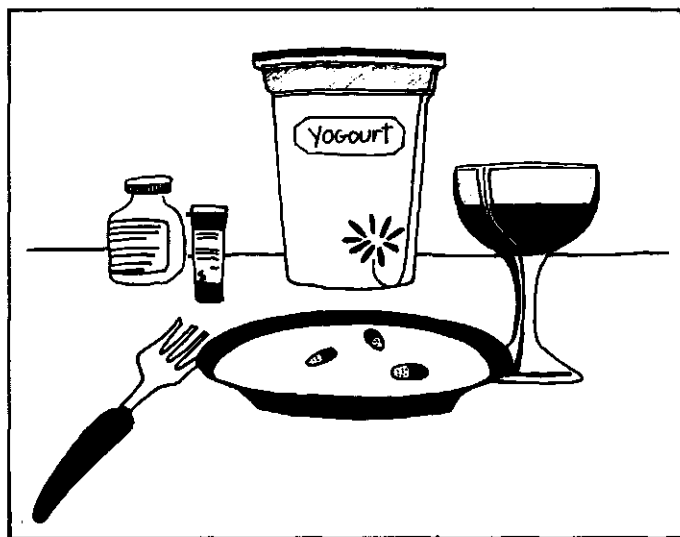
Votre organisme possède ses propres bactéries. Ce sont des "bonnes" bactéries qui effectuent un travail essentiel. On les retrouve dans les intestins, le vagin et le nez.

L'antibiotique ne sait pas faire la différence entre les bonnes et les mauvaises bactéries. Il les détruit toutes. Cette destruction occasionne des maux divers; dérangements intestinaux, allergies, troubles respiratoires, urticaire géant, vaginite. D'autres ont un effet sur le foie, les reins, l'ouïe. Combiné à l'alcool il peut causer un mal de coeur, des vomissements sévères.

... Donc, à ne consommer qu'en cas de nécessité absolue. Si le médecin vous en prescrit, discutez-en avec lui pour s'assurer de leur nécessité.

**Demandez-lui de faire une "culture" avant, pour voir si les antibiotiques sont appropriés comme traitement.**

*Que puis-je faire pour diminuer les effets secondaires?*



Les effets secondaires les plus courants sont les dérangements intestinaux. Vous pouvez les contrer efficacement en consommant du "yogourt" de façon quotidienne.

## LES DANGERS DES RADIOGRAPHIES

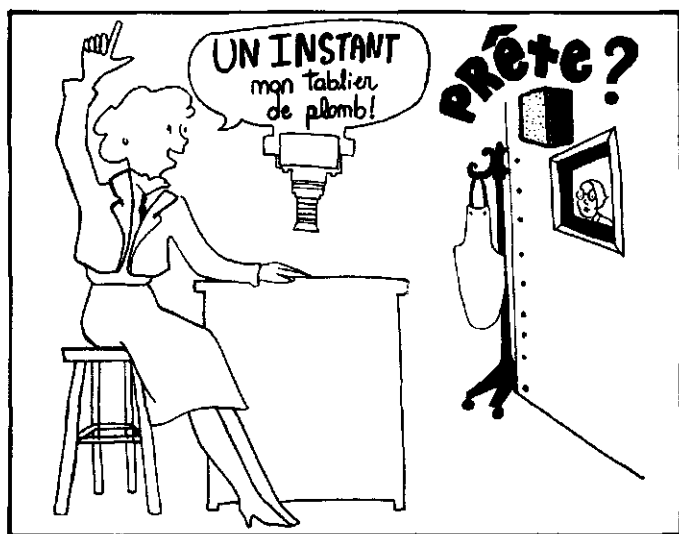
*Qu'est-ce qu'une radiographie?*

Les rayons X sont des radiations électromagnétiques. Ces ondes ont la capacité de pénétrer à travers les tissus humains, mais pas au travers des os. La pellicule photographique placée de l'autre côté recueille ainsi le dessin de l'ossature et des tissus, avec des nuances de ton.

*Les rayons X sont-ils dangereux?*

Oui. En passant au travers d'une cellule, ils peuvent déranger son fonctionnement et la rendre cancéreuse. Ils peuvent également altérer les chromosomes. L'ovule ou le spermatozoïde touché par un rayon X à plusieurs reprises risque de former un fœtus difforme.

Le Docteur Irwin Bross, de Rosswell Park Institute, estime quant à lui qu'une radiographie pulmonaire peut raccourcir



notre vie de quelques mois, une radiographie des dents de quelques semaines.<sup>(7)</sup>

Les normes gouvernementales sont cependant très précises sur la radiation qu'un individu peut recevoir, et le technicien a toujours un compteur sur lui pour les mesurer.

*Dois-je refuser toutes radiographies?*

Pas nécessairement. Les radios peuvent constituer un risque bien plus petit pour votre santé que la maladie qu'elles permettent de découvrir.

Si elles sont dangereuses, pourquoi sont-elles si populaires? C'est un moyen diagnostic rapide, sûr et efficace. Une photo et le tour est joué. En quelques minutes, on voit noir sur blanc la partie atteinte. Il faut dire aussi que les dangers des radiographies ne sont connus que depuis quelques années.

*Que dois-je faire pour me protéger, si je dois tout de même subir une radiographie?*

Demander à votre médecin, au radiologiste ou encore au dentiste de vous fournir un **tablier de plomb** pour protéger les parties du corps qui n'ont pas besoin d'être irradiées. Même la petite radiographie du dentiste irradie tout le corps et même davantage; la preuve, c'est qu'il sort de la pièce pendant la radiation. Veiller surtout à protéger vos organes génitaux. Souvenez-vous, **pas de tablier de plomb, pas de radiographies**. On conseille à ceux et celles qui ont l'intention de faire un bébé de ne pas subir une radiographie durant cette période.

*Les radiographies et les enfants:*

Les enfants sont plus vulnérables que les adultes aux effets des radiations. La nouvelle édition du Carnet de Santé comprend maintenant une section spéciale pour y inscrire les examens radiologiques. Cette section a été ajoutée grâce aux pressions de l'Ordre des Techniciens en Radiologie.

*La pelvimétrie est-elle dangereuse pour le fœtus?*

Cette radiographie, qui consiste à irradier le bassin avant une césarienne pour vérifier si le bébé ne pourrait pas passer par voie naturelle, peut être très dangereuse. De toutes récentes études démontrent une relation entre cette pelvimétrie et l'apparition de la leucémie chez ces enfants cinq à huit ans plus tard.

*Que penser des ultra-sons? (échographie)*

On ne sait pas encore si les ultra-sons sont vraiment inoffensifs. Chose certaine, ils le sont beaucoup moins que les radiographies. Mais si aucune études n'a décelé de dangers, aucune n'a prouvé leur innocuité. Au niveau des connaissances actuelles, on peut dire que les risques égalent les avantages. **C'est toutefois un geste médical qui ne devrait être accompli que pour des motifs sérieux.**

## PUIS-JE VOIR MON DOSSIER MÉDICAL?

Vous vous êtes sûrement déjà demandée ce que contenait votre dossier médical... Comme tout le monde vous avez sans doute conclu qu'il appartenait au médecin, et que son contenu était un secret des Dieux. Pourtant, ça ressemble davantage à un secret de Polichinelle.

Malgré une loi qui date de 12 ans qui stipule que les dossiers médicaux sont confidentiels et que seuls les patients ou les gens qu'ils autorisent peuvent y avoir accès, c'est souvent l'inverse qui se produit. L'employeur, la police, les compagnies d'assurances trouvent souvent

toutes sortes de façons d'y avoir accès (même si c'est interdit) alors que le patient se fait (souvent) répondre que c'est impossible, même si c'est son droit. Alors ne vous gênez plus pour le lire s'il traîne sur le bureau du médecin, ou demandez à le voir. L'article 7 de la loi sur les services de santé et les services médicaux vous y autorise. Le médecin traitant se réserve toutefois le droit de refuser l'accès au dossier médical à un patient s'il considère que cela nuirait à sa santé psychique.



Si chacune prenait l'habitude de consulter son dossier médical, au même titre que son livret bancaire, les médecins, comme le note le docteur Serge Mongeau, prendraient plus de soins à ce qu'ils y inscrivent, et soigneraient davantage leur écriture. L'accès au dossier médical pourrait créer un sentiment de confiance mutuelle entre le médecin et la patiente et améliorerait la qualité des soins. La patiente, davantage au courant de son état de

santé et des traitements qu'elle suit, adopterait une attitude plus éclairée et plus autonome.

Mais il ne faudrait pas s'attendre à y trouver des explications simples et des mots de tous les jours: les indications contenues dans les dossiers sont inscrites dans un jargon médical assez obscur au commun des mortels!

## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ?

**“La santé, c'est la survie dans un bien-être relatif que l'on sait éphémère”.**<sup>(8)</sup>

Nous voudrions toutes rectifier: “Non! la santé, c'est un bien-être total où on ne ressent aucune douleur, où on ne subit aucune maladie, où notre corps n'est affligé d'aucune anomalie, un bien-être où la mort n'existe pas!”

Ce que nous sommes rêveuses!

Pour vivre ce rêve, nous consommons des médicaments et des services médicaux à n'en plus finir, nous sommes devenues des abonnées d'un système médical qui nous a donné cette douce illusion d'une vie sans problèmes. **Réveillons-nous...** La vie est pleine de bons et mauvais moments, et la santé réside dans la capacité de faire face aux épreuves, peut-être pour mieux apprécier les bons instants. Se montrer responsable de sa vie, de sa santé, c'est faire preuve d'un bon équilibre mental.

“La médecine traditionnelle, notre médecine, se révèle impuissante à résoudre les problèmes de santé propres aux sociétés industrielles avancées; mais en même temps, cette même médecine occupe toute la place dans le domaine de la santé”.<sup>(9)</sup> Il ne sert à rien d'ouvrir de nouveaux



hôpitaux et de découvrir de nouveaux médicaments. Malgré les découvertes de la médecine et des équipements de plus en plus sophistiqués, l'état de santé des Québécois et Québécoises se détériore. C'est bien la preuve qu'il faut cesser d'investir dans la maladie et penser à planifier la santé. En attendant que nos penseurs et administrateurs trouvent une solution pour le "Virage de la santé", comme l'appelle Yanick Villedieu, pourquoi ne pas commencer le travail?

Après tout, nous sommes les principales intéressées!

Servons-nous donc des services de "santé" avec discernement, sans s'imaginer que des médicaments vont nous maintenir en santé.

Pensons-y; les "maladies de civilisation" expliquent 4/5 des décès au Québec...

**LORSQUE L'ON A BIEN ENREGISTRÉ QUE CE SONT LE MANQUE D'EXERCICE, LE STRESS, UNE NOURRITURE TROP RICHE, L'ALCOOL ET LA VITESSE QUI NOUS TUENT, IL NE NOUS RESTE PLUS QU'À... AGIR!!**

## **ÇA TOURNE ROND CHEZ VOUS?**

Chacune se demande de temps à autre, si elle est "normale". Il n'existe pas vraiment de normes précises et objectives concernant la santé, car chacune est différente. On peut cependant s'aider de quelques barèmes qui nous permettent de juger si tout tourne rond. Les informations suivantes sont à prendre avec un peu de recul; il n'est pas nécessaire de se retrouver à chaque énoncé pour se déclarer en bonne santé.

## **Santé physique:**

La personne en bonne santé peut effectuer sa journée de travail sans se sentir épuisée.

Elle s'endort rapidement sans avoir recours aux médicaments et se réveille dispose.

Elle n'a pas eu plus de trois rhumes ou gripes entre les mois de septembre et avril et elle a peu ou pas d'allergies. La personne en bonne santé ne souffre pas des maux suivants sur une base régulière:

mal de tête	constipation	indigestion
mal de dos	crampes	rots
diarrhée	brûlements	gaz

## **Santé mentale:**

Une personne en bonne santé mentale a les pieds sur terre; elle ne rêve pas de châteaux en Espagne et ne poursuit pas de projets irréalisables.

Elle a confiance en ses capacités, connaît ses limites tout en ayant le goût de les dépasser. Elle ne s'auto-limite pas en se disant des choses du genre: "Quand on est née pour un petit pain"....

La personne en bonne santé mentale a un comportement positif et éclairé sur la vie, elle ne refoule pas ses émotions et ne cherche pas à éviter les moments difficiles de la vie. Elle dialogue avec ses proches s'il y a un problème.

Elle parle d'égal à égal avec ses enfants, son mari, son médecin et ne change pas d'opinion selon les personnes avec qui elle se trouve.

Elle est capable de reconnaître ses erreurs et n'a pas besoin de l'opinion d'autrui avant d'agir.

N.B.: La personne qui a un comportement en tout point identique à celui-ci **en toutes circonstances** n'existe pas... car elle serait sûrement la personne la plus ennuyante du monde!!!

## ÇA RESSEMBLE À QUOI UN CÔMPOTEMENT AUTONOME?

On entend beaucoup parler d'autonomie en matière de santé ces temps-ci, de la nécessité de briser sa dépendance envers le système médical. Mais qu'en est-il au juste?

Une femme-médecin nous donne la description d'une patiente autonome:

Elle connaît ses symptômes et a suffisamment confiance en elle-même pour les décrire. Elle ne se fie pas sur les symptômes de sa voisine.

Elle connaît les noms des médicaments qu'elle prend et les communique au médecin lors d'une visite...

Elle ne demande pas une prescription et questionne même le médecin sur la pertinence de ceux qu'il prescrit, car elle ne s'attend pas à ce que des pilules lui rendent la vie meilleure. De la même façon, elle ne consomme pas des médicaments pour le moindre malaise, elle les évite même le plus possible en cherchant des solutions naturelles.

La patiente autonome écoute avec circonspection les conseils de son entourage en matière d'auto-médication.

Elle discute avec le médecin lorsque celui-ci conseille une opération pour en connaître les conséquences et tenter de l'éviter.

Pour se maintenir en santé, elle fait suffisamment d'exercice physique, surveille son alimentation et suit les conseils du guide alimentaire canadien.

Enfin, elle essaie d'agir sur son environnement si celui-ci nuit à son bien-être.

**Agir, être autonome, responsable, vigilante, circonspecte... tout un programme!**



**Mais essayez un peu pour voir.. Une fois engagée sur la voie de l'autonomie, on devient davantage à l'écoute de son corps, on se surprend à l'aimer et à vouloir s'en occuper activement; notre vie devient vraiment à nous!**

## RÉFÉRENCES

- (1) Médicaments ou Potions Magiques, Gouv. du Québec, Conseil des affaires sociales et de la famille
- (2) Les Infirmières contre le pouvoir médical, La Vie en Rose, mai 1983
- (3) Essai sur la Santé des Femmes, Conseil du Statut de la Femme
- (4) Ibid
- (5) Les Infirmières contre le pouvoir médical, La Vie en Rose, mai 1983
- (6) Le Prix de la Tranquillité, dépêche no 42, automne '76, Santé et Bien-Être Social Canada
- (7) Alerte aux Radiographies, Serge Mongeau, Châtelaine, août 1981
- (8) Demain La Santé, Yannick Villedieu, Les dossiers de Québec Science
- (9) Ibid

NÉMESIS MÉDICALE, IVAN LLICH, Éditions du Seuil  
LE CONSOMMATEUR CANADIEN  
DÉPÊCHE, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA

**N.B.:** Cette brochure a été réalisée pour une clientèle féminine; l'emploi du genre féminin n'exclut cependant pas le genre masculin.

## TABLE DES MATIÈRES

Les potions magiques .....	3
Prendre sa santé en mains .....	6
Des interventions chirurgicales parfois inutiles .....	7
Varices à répétitions? .....	7
Vous faites-vous de la bile? .....	8
Votre famille est faite? .....	10
Une vie tranquille, tranquille .....	11
Les petits pots de vitamines .....	13
Les antibiotiques et la grippe .....	15
Les dangers des radiographies .....	20
Puis-je voir mon dossier médical? .....	22
Qu'est ce que la santé? .....	24
Ça tourne rond chez vous? .....	25
Ça ressemble à quoi, un comportement autonome? .....	27
Références .....	29