

S'informer

4. Étapes suivantes

Pourquoi est-il important de s'informer ?



Tout comme vous êtes prudent(e) lors de l'achat d'une maison, d'une voiture ou d'un appareil électroménager, il est important d'être un consommateur ou une consommatrice éclairé(e) par rapport aux informations et aux services de santé.

Dans cette section, vous apprendrez comment être un consommateur ou une consommatrice informé(e) lorsque :

- Vous faites de la recherche sur le web
- Vous recherchez les bons soins
- Vous envisagez l'utilisation d'une thérapie alternative ou complémentaire

N'oubliez pas que les meilleures décisions en matière de soins de santé sont prises en collaboration avec votre prestataire de soins de santé agréé. Veuillez faire part de vos préoccupations et de vos questions à votre équipe de soins de santé.

Recherche sur le web

Il y a beaucoup d'information sur Internet. Parfois, il peut être difficile de savoir quelle information est fiable. Demandez-vous : « Puis-je faire confiance aux renseignements sur ce site Web? »

Les sites web consacrés à la santé et parrainés par les agences du gouvernement fédéral, les grandes organisations professionnelles et les écoles de médecine réputées sont généralement de bonnes sources d'information. Les adresses de sites Web sont utiles pour identifier la source de l'information. Adresses qui se terminent par :

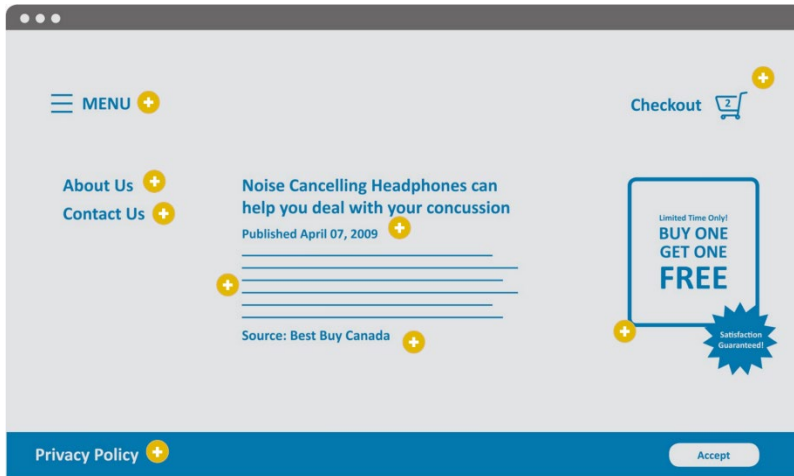
- .gov sont identifiées une agence gouvernementale
- .edu identifie un établissement d'enseignement, comme une école, un collège ou une université (**Remarque** : La plupart des collèges et universités au Canada utilisent le domaine .ca)
- .org identifie généralement des organisations à but non lucratif (telles que des groupes professionnels, des sociétés scientifiques, médicales ou de recherche, des groupes de défense des droits)
- .com identifie les sites web commerciaux

Pour en savoir plus sur l'évaluation des renseignements sur les soins de santé, consultez ces documents utiles.

- L'information sur la santé en ligne : [Est-ce que je peux lui faire confiance?](#)
- MedlinePlus Evaluating Internet Health Information (Évaluation de l'information sur la santé sur Internet) : [Liste de vérifications](#)

Que devriez-vous rechercher sur un site Web?

Cliquez sur l'image pour passer en mode plein écran. Ensuite, cliquez sur les points chauds jaunes pour en savoir plus sur les éléments clés à surveiller sur un site Web.



Source : MedLinePlus, US National Library of Medicine [\[page Web\]](#)

Questions à poser lors de la poursuite de thérapies alternatives ou complémentaires

Certaines personnes se sentent frustrées par le rythme de leur guérison après une COVID longue et peuvent envisager des thérapies alternatives ou complémentaires. Les naturopathes, les chiropracteurs, les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise et les praticiens de la médecine fonctionnelle sont des exemples de prestataires de ces thérapies.

Avant d'investir du temps et de l'argent, il peut être utile de poser quelques questions à votre prestataire. Par exemple :

- Ce traitement s'est-il avéré plus efficace que l'absence de traitement ou que d'autres traitements connus pour la COVID longue?
- Quelle quantité du traitement est nécessaire pour obtenir les résultats souhaités et dans quel délai?
- Quel est le coût du traitement?
- Quels sont les effets secondaires les plus communs? Quels sont les rares mais graves problèmes?
- Quand et comment savons-nous que le traitement ne fonctionne pas?

- Pourquoi pensez-vous que ce traitement fonctionnera pour moi? Qu'est-ce qui vous ferait changer d'avis?
- Je peux essayer un à la fois? Si vous commencez un nouveau traitement, il est souvent utile d'en essayer un à la fois afin de déterminer plus facilement s'il est utile ou nuisible.

Pour une liste plus complète de questions sur les thérapies alternatives ou complémentaires, consultez les pages suivantes : [Thérapie alternative - Est-ce que cela fonctionnera pour moi?](#)

Passer à l'action!

Que vous soyez à la recherche d'informations fiables sur la santé ou que vous essayiez de trouver le bon traitement et le bon prestataire, il est important de poser beaucoup de questions!

Dressez la liste des questions que vous voulez poser, imprimez une copie et apportez-les à votre rendez-vous.

Quelle est la prochaine étape?

- Pour en savoir plus sur l'évaluation des renseignements au sujet des soins de santé, consultez ces documents utiles :
 - L'information sur la santé en ligne : [Est-ce que je peux lui faire confiance?](#)
 - MedlinePlus Evaluating Internet Health Information (Évaluation de l'information sur la santé sur Internet) : [Liste de vérifications](#)
- Pour une liste plus complète de questions sur les thérapies alternatives ou complémentaires, consultez les pages suivantes : [Thérapie alternative - Est-ce que cela fonctionnera pour moi?](#)

