



# TERMES COMMUNS EN MATIÈRE D'AUTO-SOIN

Au sein du Self-Care Trailblazer Group (SCTG), nous voulons nous assurer que nous fonctionnons sur la base d'un ensemble de termes communs et que nous employons le même langage. Le SCTG utilise les termes, définitions et cadres communs adoptés par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour faciliter l'alignement sur les lignes directrices consolidées de l'OMS sur l'auto-soin.

Les définitions ont évolué au cours du dernier demi-siècle et il n'existe pas une seule définition commune de l'auto-soin — elle peut varier selon le contexte. Il existe également des chevauchements entre certains termes. Et si ces définitions se concentrent sur la manière dont les gens pratiquent l'auto-soin, il est important de se rappeler que l'auto-soin est influencé par et existe dans un environnement plus large.<sup>1,2</sup>

## AUTO-SOIN

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit l'auto-soin comme « la capacité des personnes, des familles et des communautés à faire la promotion de la santé, à prévenir les maladies, à rester en bonne santé et à faire face à la maladie et au handicap avec ou sans l'accompagnement d'un prestataire de soins. »<sup>3</sup> L'auto-soin permet aux personnes d'être plus autonomes, d'avoir un plus grand pouvoir de décision et un meilleur contrôle sur leur santé, ainsi que d'améliorer leur santé et leur bien-être. Il comprend la prise de conscience par soi-même, l'auto-dépistage et l'autogestion des soins, ce qui inclut de nombreuses formes d'auto-soin.

- **Auto-soin numérique :** technologies numériques qui favorisent et facilitent les services ou l'accès à l'information pour les personnes qui recherchent des comportements de santé auto-motivés. Les quatre principes de l'auto-soin numérique sont l'expérience de l'utilisateur, la confidentialité et le caractère privé des données, l'assurance qualité, et l'obligation de rendre compte et la responsabilité.<sup>4</sup>
- **Auto-administration :** prise de médicaments par soi-même à domicile, dans une clinique ou en pharmacie, ou dans un lieu privé.
- **Connaissance de soi :** Implique que les personnes acquièrent une compréhension plus profonde de leur corps, de leur état de santé et de leurs conditions de santé afin d'optimiser la santé et le bien-être.
- **Auto-prélèvement :** prélever un échantillon et souvent aussi effectuer le test et lire et interpréter les résultats soi-même tout en utilisant les consignes d'utilisation, qui sont requises dans le cadre de l'auto-dépistage.
- **Auto-détermination :** le droit des personnes à prendre des décisions concernant les soins médicaux qu'elles reçoivent.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> [www.who.int/publications/i/item/9789240030909](http://www.who.int/publications/i/item/9789240030909)

<sup>2</sup> L'OMS considère que les facteurs suivants font partie de l'environnement favorable qui détermine l'accès des individus aux services de santé, leur utilisation et leurs résultats : personnel de santé qualifié, produits et interventions de qualité réglementés, sécurité des produits, financement de la santé, accès à la justice, autonomisation économique, éducation, information, protection contre la violence, la coercition, la stigmatisation et la discrimination, soutien psychosocial, lois et politiques favorables, et littéracie en santé.

<sup>3</sup> [apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325480/9789241550550-eng.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325480/9789241550550-eng.pdf?ua=1)

<sup>4</sup> [www.psi.org/project/self-care/a-new-framework-for-digital-self-care/](http://www.psi.org/project/self-care/a-new-framework-for-digital-self-care/)

<sup>5</sup> [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538297/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538297/)

- **Auto-dépistage** : identification de maladies ou d'affections en dehors d'un cadre de soins de santé en reconnaissant les symptômes et/ou en utilisant des outils d'auto-dépistage ou d'auto-apprentissage. Cela peut être utilisé pour prendre des décisions en matière de santé et gérer les symptômes.
- **Auto-apprentissage** : le processus qu'une personne entreprend pour obtenir des informations liées à sa santé ou en savoir plus et s'informer sur son état de santé ou une affection.
- **Auto-efficacité** : la croyance d'une personne en sa capacité à exécuter les comportements nécessaires pour produire des résultats spécifiques.<sup>6</sup>
- **Auto-examen** : une inspection effectuée dans un cadre privé pour déterminer s'il y a des changements ou des préoccupations concernant son propre corps.
- **Auto-assistance** : prendre une ou plusieurs mesures pour améliorer son propre état de santé.
- **Auto-injection** : s'auto-administrer un médicament par une piqûre dans la peau ou dans un muscle. Un médecin, une infirmière ou un agent de santé donne des consignes détaillées sur la façon d'administrer l'injection en toute sécurité par vous-même ou votre partenaire, un ami ou un membre de la famille.
- **Affections auto gérables** : toute maladie ou symptôme qui peut être reconnu par l'individu lui-même et géré par l'automédication ou des changements de style de vie tels que le régime alimentaire, l'exercice physique et la réduction des risques.
- **Soins autogérés** : lorsqu'une personne, par elle-même ou grâce au soutien d'une personne en dehors du système de santé officiel (comme un ami ou un partenaire), supervise sa santé et son état de santé au jour le jour.
- **Automédication** : administrer des médicaments par soi-même ou avec l'aide d'un proche pour traiter des affections auto gérables.
- **Autocontrôle** : utiliser des paramètres cliniques, des mesures de symptômes et des activités quotidiennes pour évaluer sa propre santé.<sup>7</sup>
- **Autorégulation** : le rôle actif que l'individu joue dans l'amélioration de sa propre santé et la prévention ou la gestion des effets de la maladie.<sup>8</sup>
- **Auto-échantillonnage** : prélèvement par un utilisateur de son propre échantillon ou avec l'aide d'un/e ami/e ou d'un membre de sa famille pour qu'il soit analysé par des professionnels de la santé.
- **Auto-diagnostic** : réaliser un examen ou utiliser des outils pour identifier les signes ou symptômes d'un problème de santé.
- **Auto-dépistage** : permettre à une personne d'être autonome et d'avoir le choix en utilisant un diagnostic ou un dispositif initié par l'utilisateur pour acquérir des connaissances sur son propre état de santé ou son affection.
- **Auto-traitement** : prendre en charge d'un problème de santé par soi-même ou grâce au soutien d'une personne extérieure au système de santé officiel.

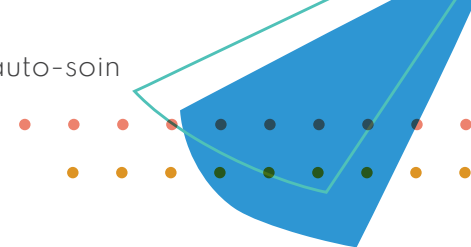
## LIGNES DIRECTRICES CONSOLIDÉES

Regroupement de toutes les orientations, recherches et données probantes pertinentes de l'OMS dans un domaine spécifique afin de fournir des recommandations qui couvrent différentes populations, différents contextes et différentes interventions.

<sup>6</sup> [www.apa.org/pi/aids/resources/education/self-efficacy](http://www.apa.org/pi/aids/resources/education/self-efficacy)

<sup>7</sup> [bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-017-0615-3](http://bmcfampract.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-017-0615-3)

<sup>8</sup> L'OMS et d'autres auteurs ont utilisé le terme d'autorégulation dans le contexte des soins de santé, reconnaissant qu'autrefois, ce terme était également utilisé pour désigner l'autorégulation par un secteur ou un groupe d'organisations.



## SANTÉ NUMÉRIQUE

la définition consensuelle de la santé numérique est la suivante : « l'application systématique des technologies de l'information et de la communication, de l'informatique et des données pour favoriser la prise de décisions éclairées par les individus, le personnel de santé et les systèmes de santé, afin de renforcer la résilience aux maladies et d'améliorer la santé et le bien-être de tous. » [notre traduction]<sup>9</sup>

## SYSTÈME DE SANTÉ

L'OMS définit les systèmes de santé comme « toutes les activités dont le but essentiel est de promouvoir, rétablir ou entretenir la santé ».<sup>10</sup> La Banque mondiale a une définition légèrement différente et définit les systèmes de santé comme « la combinaison de ressources, d'organisations, de financement et de management qui aboutit à la délivrance de services de santé à la population. »<sup>11</sup> La stratégie de la Banque mondiale en matière de santé, de nutrition et de résultats pour la population peut être consultée [ici](#).

## SERVICES DE SANTÉ CENTRÉS SUR LA PERSONNE

L'OMS définit les soins centrés sur la personne comme « une démarche de soins qui adopte consciemment la perspective des individus, des aidants, des familles et des communautés en tant que participants à des systèmes de santé fiables — et bénéficiaires de ces systèmes — pour répondre à leurs besoins et préférences de manière bienveillante et globale. Les soins centrés sur la personne supposent aussi que les patients bénéficient de l'éducation et de l'appui nécessaires pour prendre des décisions et participer à leurs propres soins. Ils sont organisés autour des besoins et des attentes des personnes en matière de santé plutôt que des maladies. »<sup>12</sup>

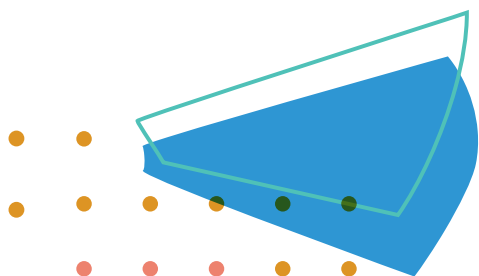
## SOINS DE SANTÉ PRIMAIRES

L'OMS définit les soins de santé primaires comme « une approche de la santé tenant compte de la société dans son ensemble qui vise à garantir le niveau de santé et de bien-être le plus élevé possible et sa répartition équitable en accordant la priorité aux besoins des populations le plus tôt possible tout au long de la chaîne de soins allant de la promotion de la santé et de la prévention des maladies au traitement, à la réadaptation et aux soins palliatifs, et en restant le plus proche possible de l'environnement quotidien des populations. »<sup>13</sup>

## COUVERTURE SANITAIRE UNIVERSELLE (CSU)

L'OMS définit la CSU comme suit : « chacun peut avoir recours aux services de santé dont il a besoin, où et quand il en a besoin, sans être exposé à des difficultés financières. Cela concerne l'ensemble des services de santé essentiels, allant de la promotion de la santé à la prévention, au traitement, à la réadaptation et aux soins palliatifs. »<sup>14</sup>

Le SCTG propose d'autres ressources pour en apprendre davantage sur l'auto-soin sur notre [site internet](#).



## REJOIGNEZ LE MOUVEMENT #AUTOSOINPOURCSU

 [selfcaretrailblazers.org](https://selfcaretrailblazers.org)  [secretariat@selfcaretrailblazers.org](mailto:secretariat@selfcaretrailblazers.org)  
  [@SelfCare4UHC](https://twitter.com/SelfCare4UHC)   [Self-Care Trailblazer Group](#)

<sup>9</sup> Définition consensuelle élaborée par le groupe de travail sur la santé numérique et l'interopérabilité de la Health Data Collaborative.

<sup>10</sup> [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5594415/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5594415/)

<sup>11</sup> <https://documents1.worldbank.org/curated/en/102281468140385647/pdf/409280PAPER0He101OFFICIAL0USE0ONLY1.pdf>

<sup>12</sup> [www.who.int/servicedeliverysafety/areas/people-centred-care/ipchs-what/en/](https://www.who.int/servicedeliverysafety/areas/people-centred-care/ipchs-what/en/)

<sup>13</sup> [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care)

<sup>14</sup> [www.who.int/health-topics/universal-health-coverage#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/universal-health-coverage#tab=tab_1)