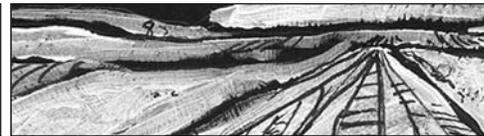


L'autosanté

La ménopause : une occasion de prendre en main sa santé

Saviez-vous que...



- « Au Québec, le médecin demeure le professionnel de la santé le plus consulté à la ménopause, puisque 77 % des Québécoises comptent sur ce dernier pour recevoir aide et compréhension. » (Hagan et Proulx, 2000.)
- « Pour être autonome, il faut être en mesure de comprendre ce qui se passe, être capable de poser des questions et s'attendre à obtenir des réponses complètes et satisfaisantes. » (Hagan et Proulx, 2000.)
- Selon la perspective féministe, la santé est l'harmonie de l'état intérieur de la personne, incluant les aspects psychologiques, intellectuels et émotifs, avec sa condition physique et son environnement de vie. Cette vision globale de la santé tient compte de toutes les dimensions de la personne et non seulement d'un problème spécifique de santé. Elle s'appuie sur la prévention et la promotion de la santé de même que sur la qualité de vie pour assurer et restaurer la santé des femmes.
- La médecine officielle se préoccupe essentiellement des maladies en tentant de proposer les médicaments, traitements ou chirurgies les plus indiqués pour traiter ou soulager un problème de santé.
- La ménopause n'est pas une maladie !

Les relations entre l'autosanté et la ménopause : un bref historique

Depuis le milieu des années 1940, la médicalisation des cycles de la vie des femmes, puberté, menstruations, grossesse, accouchement, avortement et ménopause, s'est imposée peu à peu. Les connaissances pratiques transmises de femme en femme et de génération en génération sur la santé féminine se sont perdues progressivement à l'avantage du savoir médical. Il n'est pas étonnant que certaines femmes parvenues au mitan de leur vie aient développé l'habitude ou le réflexe, pour comprendre ce qu'elles vivent, de s'en remettre à la médecine officielle. (Voir la *Présentation du projet* et la fiche *Médicalisation croissante*)

« *Moi, je dis toujours qu'on va selon son corps.
Il faut écouter son corps.* » (Montréal)

L'absence ou le peu d'échanges sur certaines questions de santé et le manque de connaissances sur la physiologie de la ménopause et sur ses manifestations nourrissent, entre autres, une impression d'incompétence chez certaines femmes. Il en résulte bien souvent un sentiment d'infériorité se traduisant par une incapacité pour les femmes d'exprimer leurs besoins et leurs attentes. Le manque de confiance peut les faire hésiter à demander des éclaircissements et leur donner ainsi l'impression de perdre le contrôle sur leur santé. Pour plusieurs femmes, les recommandations du personnel professionnel de la santé sont incontournables.

L'extrait suivant résume bien l'attitude et les ambivalences de nombreuses femmes par rapport au pouvoir médical :

« Notre corps est à nous et il devrait nous appartenir d'en prendre soin et de pouvoir faire nos propres choix en matière de santé. Or, nous ne connaissons pas notre corps mais pire encore, nous avons acquis la certitude que seuls les professionnels de la santé peuvent s'en occuper. [...] Nous ne connaissons pas les indices d'un symptôme vraiment important. Nous ne savons pas comment prévenir telle maladie. Nous avons appris à le confier à des spécialistes qui le soignent comme une machine en pièces détachées, à devenir ainsi dépendantes de la médecine. Aussi, le plus souvent, lorsque nous sommes examinées par un-une [sic] médecin, nous ne savons pas ce qu'il-elle [sic] fait et nous n'osons pas lui poser des questions. »
(Bergeron, 1994, p. 7.)

L'AUTOSANTÉ

La notion d'autosanté réfère à l'autosoins¹. Elle peut se résumer à « prendre en main sa santé ». Cela signifie que chaque femme peut agir sur elle-même et sur son environnement afin d'améliorer son état de santé et sa qualité de vie.

Le fait d'entreprendre une démarche d'autosanté signifie d'abord de mieux se connaître et de mieux comprendre les liens qui existent entre son état de santé, ses conditions de vie et certaines situations ou divers événements qui surviennent dans sa vie. En prenant conscience de sa réalité, en reconnaissant son expérience et ses compétences et en expérimentant par la suite de nouvelles façons de faire, une femme peut développer son autonomie et sa capacité de décision en matière de santé et de mode de vie. Bref, elle se donne plus de pouvoir sur sa vie.

Évidemment, prendre en charge sa santé n'exclut en rien la possibilité de recourir à la médecine officielle, puisqu'elle est d'une grande importance et même essentielle dans de multiples situations. En revanche, l'autosanté suppose une attitude critique par rapport à l'autorité médicale, c'est-à-dire le droit de poser des questions et d'obtenir des réponses claires, par exemple concernant les médicaments proposés ou prescrits. (Voir la fiche *Médicalisation croissante*.)

Une démarche de prise en charge de sa santé peut susciter toutefois une gamme de réactions, de l'étonnement à la grande remise en question. Pour certaines femmes, il pourra être plus difficile, par exemple, de modifier certaines habitudes de vie. Pour d'autres, les changements souhaités dans les relations avec leurs proches seront source de tension ou de confrontation. L'important est de se rappeler que l'autosanté est une démarche personnelle et qu'il n'y a ni formule unique ni échéancier à respecter. Chacune est invitée à prendre le temps nécessaire pour mieux se connaître, faire des choix et expérimenter de nouvelles façons d'être ou de faire, et ce, au profit de sa santé.

De tout temps, les femmes ont trouvé le temps et l'énergie pour s'occuper de leurs proches et de voir à ce que tous leurs besoins soient comblés. Elles ont su exiger pour leurs proches des réponses et obtenir les services requis. Prendre en main sa santé, c'est s'accorder la même importance et savoir « exiger » maintenant pour soi.

¹ Selon l'office de la langue française (2002), le mot « autosoins » signifie : « Actions par lesquelles une personne prend des décisions et pose des gestes concrets pour prévenir la maladie ou faire face à ses problèmes de santé en vue d'améliorer son état. » Dans cet ouvrage, nous privilégions le terme « autosanté », en usage dans les groupes communautaires, parce qu'il connote davantage l'idée d'une prise en charge globale de sa santé.

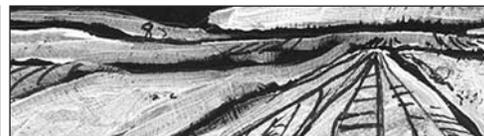
POUR MIEUX SE CONNAÎTRE : FAIRE LE POINT

Entreprendre une démarche d'autosanté, c'est d'abord prendre le temps de faire le point sur différents aspects de sa vie afin de déterminer ses forces, ses limites, ses besoins et les améliorations souhaitées. S'il apparaît difficile d'entreprendre un bilan complet, il vaut mieux se donner des priorités d'action et poursuivre le travail de réflexion au moment jugé opportun. L'important est de se respecter et d'avoir le sentiment d'entreprendre une démarche pour soi.

- **Quelles sont mes responsabilités actuelles** sur le plan personnel, conjugal, familial, professionnel et social ? Lesquelles me posent problème ? Pourquoi ?
- **Est-ce que je m'accorde du plaisir ou du répit et de quelle façon ?** Est-ce que je prends soin de moi et de quelle façon ? Quelles sont mes activités de détente ?
- **Comment puis-je qualifier mes habitudes de vie ?** Quels aspects souhaiterais-je améliorer : le sommeil, l'alimentation, les activités physiques, le stress, le tabagisme ?
- **Suis-je satisfaite de mes relations avec les autres ?** Sinon, pourquoi ?
- **Qu'est-ce qui me plaît et qu'est-ce qui me pose problème dans mes conditions de vie actuelles ?**
- **Quel est l'état de ma santé sur le plan physique, psychologique et émotif ?** Quels sont mes préoccupations et mes questionnements ? De quels services ai-je besoin ? Sont-ils offerts et accessibles ?
- **Est-ce que je suis suffisamment informée sur ma santé ?** Quelles sont les informations et les connaissances que j'aimerais acquérir ? De quelles sources d'information est-ce que je dispose ?
- **Y a-t-il d'autres dimensions concernant ma santé qui me préoccupent ?**

En réfléchissant sur les aspects importants de sa vie, chaque femme se réapproprie son histoire de vie. Le portrait de sa réalité l'aide à prendre conscience de ses divers besoins, de ses désirs, de ses malaises et de ses inconforts et lui permet de déterminer ses points forts et les changements ou les améliorations souhaitées.

Passer à l'action



Le fait de modifier un ou des aspects de sa vie exige certains efforts. Par contre, les résultats attendus ne surviennent pas toujours aussi rapidement qu'on le voudrait. Il est donc souhaitable d'avoir du plaisir ou une certaine valorisation dans l'action envisagée. En effet, **le plaisir et la valorisation sont des sources de stimulation et de motivation à ne pas sous-estimer.**

À partir de sa réflexion, de son bilan de vie, chaque femme détermine plus facilement les actions à entreprendre.

Les actions multiples

Il est possible d'identifier différents aspects de sa vie en vue d'une amélioration de son état de santé. Les exemples qui suivent portent sur divers domaines de la vie.

Les responsabilités

- Une femme, très impliquée dans les soins quotidiens de ses parents en perte d'autonomie, assume seule cette responsabilité. Elle décide d'en discuter avec ses parents et ses deux frères afin de mieux répartir les tâches et les responsabilités.

Les habitudes de vie

- Alimentation : une femme mange très peu de fruits et légumes et décide de changer ses habitudes pour en manger tous les jours, si possible.
- Activité physique : une femme, peu active depuis quelque temps, décide d'introduire dans sa routine quotidienne une marche de 15 minutes.

La connaissance de soi

- Une femme entreprend un cours de peinture à l'automne, un rêve qu'elle a longtemps mis de côté.
- Une femme ressent quelques malaises depuis un mois et décide de noter ses observations sur un calendrier. Elle envisage même de créer son carnet personnel de santé.

L'effet domino d'une action

Les exemples précédents illustrent le choix d'une femme de travailler sur plusieurs sphères de sa vie. Il est possible cependant d'agir sur un seul aspect et d'observer l'effet domino que ce dernier engendre. Ainsi, une femme subissant beaucoup de pression peut décider de s'offrir un moment de détente, par exemple, en pratiquant le yoga. Outre la détente musculaire et mentale ressentie, elle risque d'observer une réduction de son stress et une amélioration de son sommeil.

Moins fatiguée, elle retrouvera l'énergie nécessaire pour entreprendre éventuellement une autre action. Enfin, le plaisir qu'elle éprouve à discuter avec certaines participantes à son cours de yoga risque aussi de lui procurer le plus grand bien. Un seul changement dans sa vie peut ainsi être bénéfique à plusieurs égards.

« Je n'ai pas eu le choix. [...] Je ne me suis pas posé de questions, à ce moment-là. Mais j'aurais aimé ça, avoir le choix. » (L'Annonciation)

REVOIR SA RELATION AVEC LA OU LE MÉDECIN

Prendre sa santé en main suppose un suivi médical régulier : examen général annuel, mammographie, examen gynécologique, ou autre. Ces diverses consultations constituent autant d'occasions de prendre en main sa santé.

1. Choisir un professionnel ou une professionnelle favorisant la prise en charge de sa santé

Il est possible de rechercher certaines qualités chez un professionnel ou une professionnelle de la santé et d'en tenir compte dans notre choix.

- Sa facilité à établir un climat de confiance.
- Son écoute.
- Son approche respectueuse.
- Sa délicatesse pendant les examens.
- Son souci de donner de l'information permettant de faire un choix éclairé.
- Sa capacité d'expliquer avec soin le diagnostic et le traitement proposé.
- Sa prudence dans la prescription des médicaments et des examens radiologiques.
- Sa capacité de ne pas juger les choix personnels.
- Son ouverture par rapport à la consultation du dossier médical de la personne.
- Son respect du temps nécessaire pour une prise de décision.

2. Faire valoir ses droits et prendre ses responsabilités

Chaque femme a le droit :

- D'avoir une ou un médecin compétent et disponible ;
- D'être respectée ;
- D'être bien informée ;
- De prendre connaissance de son dossier médical ;
- D'accepter ou de refuser un traitement ;
- D'avoir l'avis d'une autre ou d'un autre médecin.

Chaque femme a la responsabilité :

- De respecter sa ou son médecin ;
- De fournir toutes les informations pertinentes ;
- De poser des questions sur ce qui n'est pas clair ;
- De suivre les indications d'un traitement ;
- D'exprimer ses inquiétudes et ses besoins.

3. Préparer sa visite médicale

Les femmes peuvent se donner un rôle plus actif lors des consultations médicales en se préparant avant de rencontrer le personnel professionnel de la santé.

- Évaluer le déroulement de sa dernière visite médicale, ce que l'on a ressenti ou les améliorations souhaitées.
- Préciser ses attentes et le but de la rencontre, ce qu'on souhaite savoir à la fin de la consultation.
- Noter les symptômes ou les changements observés.
- Tenir son cahier de bord, un calendrier ou un graphique, et les apporter lors des consultations.
- Faire une liste des suppléments et des médicaments consommés, qu'ils soient prescrits ou non.
- Noter les antécédents médicaux de sa famille.
- Apporter ses résultats d'examens antérieurs.

- Noter ses questions et ses inquiétudes, par exemple sur les symptômes ou les effets secondaires d'un médicament.
- Demander à une personne proche de nous accompagner et lui préciser nos attentes.

4. Privilégier la communication réciproque et participer à la prise de décision

Lors de la consultation, les femmes profitent de l'occasion pour :

- Poser les questions les plus importantes au début de la visite afin de prévoir suffisamment de temps pour obtenir les réponses ;
- Faire part au médecin de tous ses symptômes, mais également de ses réflexions, de ses émotions, et de ses réserves quant aux solutions envisagées ;
- Prendre des notes et demander des explications si les renseignements ne sont pas clairs ou s'ils sont trop scientifiques ;
- Répéter dans ses propres mots ce que la ou le médecin vient de nous expliquer ;
- Prendre un arrangement avec la ou le médecin si toutes les questions n'ont pas obtenu réponse ;
- Se fier à sa voix intérieure, à son intuition et au besoin consulter une ou un autre médecin.

5. Faire un suivi de la rencontre

De retour à la maison, les femmes prennent le temps pour :

- Récapituler le contenu de la rencontre et revoir les notes prises pendant la visite ;
- Suivre les indications telles que communiquées ;
- Tenir un cahier de bord ;
- S'informer davantage et en parler avec des proches ou avec sa famille ;
- Demander un autre avis médical au besoin ;
- Changer de médecin si la consultation est insatisfaisante, tant au niveau des attitudes que de l'approche, ou si l'on constate des contradictions avec nos valeurs fondamentales ayant trait à la santé.

Le carnet personnel de santé : un outil fort utile

Toute personne adulte aurait avantage à développer son dossier personnel de santé et à en assurer le suivi comme on le fait pour le carnet de santé d'un enfant. Un dossier complet procure une vision globale de sa santé, ce qui est fort utile lors de consultations ultérieures auprès du personnel professionnel de la santé.

« [...] chaque femme est différente [...] chacune peut faire ses recherches et trouver ce qui lui convient le mieux. » (L'Annonciation)

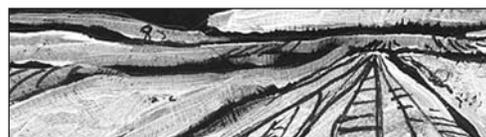
Avec le temps, les observations notées et les informations recueillies aident à établir des liens entre les malaises ressentis et certaines situations ou événements de sa vie. Ainsi, chaque femme détient les informations et les connaissances qui font d'elle l'experte de sa réalité, de son corps, et d'une certaine façon, de sa santé.

L'autosanté c'est aussi...

Outre divers changements dans ses habitudes de vie, une démarche d'autosanté implique :

- D'identifier les personnes-ressources qui facilitent l'exercice de prendre en charge sa santé ;
- De développer un sens critique relativement aux pratiques de la médecine officielle et des médecines alternatives et complémentaires ;
- De faire valoir ses droits en matière de santé, mais également de prendre ses responsabilités ;
- De porter à l'attention des instances concernées les difficultés rencontrées ;
- De dénoncer les pratiques abusives.

Mes réflexions personnelles



Quelle est ma vision du personnel professionnel de la santé ? Est-ce que je perçois ces personnes comme des ressources, des guides, des alliées, des expertes ? Quelles sont mes attentes envers celles-ci ?

Quel est mon sentiment lorsque je suis en présence d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé, d'une manière générale ? Si je ne suis pas à l'aise, est-ce que j'en connais la cause ? Est-ce que je prends facilement des décisions personnelles en matière de santé ? Sinon, pourquoi ?

Est-ce que je me considère maintenant comme mieux préparée pour prendre en main ma santé ?

Je suis l'experte de ma santé !

Je sais comment je me sens.

Je connais mon niveau d'énergie.

Je sais ce qui me motive et ce qui me décourage.

Je sais de combien de temps je dispose.

Je connais mes préférences.

Je sais sur qui je peux compter.

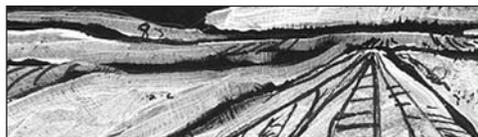
Je connais ma réalité financière.

Je peux identifier une situation passée où mon intuition m'a été utile, et où mon jugement a été pertinent.

En somme, je connais mieux que quiconque mes forces et mes limites.

Je suis la principale concernée par mes choix et mes actions !

Références



BIBLIOGRAPHIE

- BERGERON, G. (1994) «Un geste d'auto-santé». *Sans Préjudice...pour la santé des femmes*. No. 5 (Hiver), p. 7.
Disponible sur Internet : http://www.rqasf.qc.ca/sp/sp05_07.html
- DORION, F. et al. (2002). *Gestion autonome de la médication de l'âme : mon guide personnel*. Montréal : Association des groupes d'intervention en défense de droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ), Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), 84 p.
- HAGAN, L., PROULX, SAMMUT, L. (2000) «Promouvoir l'autonomie des femmes à la ménopause : obstacles et pistes d'action». *Le médecin du Québec*. Vol. 35, no 3 (mars), p. 61-65.
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF) (1999). *Cadre de référence : la santé des femmes au Québec*. Montréal : RQASF, 31 p.
Disponible sur Internet : www.rqasf.qc.ca/publications/cr_sommaire.html
- SERVAN-SCHREIBER, D. (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Paris : Robert Laffont, 301 p. (Réponses).

ORGANISMES ET SITES INTERNET

Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ)

Adresse Internet : www.cam.org/~agidd/

Téléphone : (514) 523-3443

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de votre région (CAAP)

Téléphone sans frais : 1 877 767-2227

Organisme offrant un service dans toutes les régions du Québec.

Centre de santé des femmes de l'Estrie

Adresse Internet : www.abacom.com/~csfemmes/

Téléphone : (819) 564-7885

Site Internet : www.abacom.com/~csfemmes/

Cet organisme a développé diverses activités concernant l'autosanté ainsi qu'une réflexion intéressante sur la place du plaisir dans la prise en charge de la santé.

Centre de santé des femmes de la Mauricie

Courriel : csfm@qc.aira.com

Téléphone : (819) 378-1661

Centre de santé des femmes de Montréal

Adresse Internet : www.csfmontreal.qc.ca

Téléphone : (514) 270-6110

CLSC de votre région

Collège des médecins du Québec

Adresse Internet : www.cmq.org

Téléphone sans frais : 1 888 MEDECIN

Téléphone pour la région de Montréal : (514) 933-4441

L'R des centres de femmes

Courriel : info@rcentres.qc.ca

Téléphone : (514) 876-9965

Pour connaître le centre de femmes de votre région.

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ)

Adresse Internet : www.oiiq.org

Téléphone sans frais : 1 800 363-6048

Protecteur des usagers en matière de santé et de services sociaux

Adresse Internet : www.protecteurdesusagers.gouv.qc.ca

Téléphone sans frais : 1 877 658-2625

Téléphone pour la région de Montréal : (514) 873-3205

Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)

Adresse Internet : www.rrasmq.com

Téléphone : (514) 523-7919

Santé Canada

Adresse Internet : www.hc-sc.gc.ca

Cet organisme gouvernemental a produit les deux documents de sensibilisation suivants :

C'est bon d'en parler

Disponible à l'adresse Internet suivante : <http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/ccdpc-cpcmc/bc-cds/pdf/preparation.pdf>

Parler avec votre médecin

Disponible à l'adresse Internet suivante : http://www.hc-sc.gc.ca/francais/features/revue/2000_10/doc.htm

L'évaluation de ma qualité de vie

En regard de chacune des questions ci-dessous, quels sont mes forces, mes difficultés, mes besoins ou les aspects que j'aimerais améliorer ?

1. Est-ce que je dors bien ? Quelle est la qualité de mon sommeil ? _____

2. Est-ce que je me nourris bien ?

3. Est-ce que je prends soin de moi ? De quelle façon ? _____

4. Est-ce que mes choix correspondent à mes besoins ? Lesquels ?

5. Est-ce que je m'accorde des moments de détente ?

6. Quelles sont mes activités préférées ? _____

7. Est-ce que j'exprime mes émotions ? Quand ? De quelle façon ?

8. Est-ce que je vis trop de stress ? Quels sont les symptômes qui provoquent en moi un stress important ?

9. Quelle est mon appréciation de mon milieu de vie ?

10. Suis-je satisfaite de mes relations avec les autres ?

11. Avec qui puis-je discuter de mes préoccupations et de mes questionnements sur ma santé ?

12. Ai-je des préoccupations particulières concernant ma ménopause ? Lesquelles ? _____

13. Est-ce que je consulte régulièrement une ou un médecin, par exemple pour un examen annuel ?
Qu'est-ce que je ressens habituellement en sa présence ?

À la lumière de ce bilan, est-ce que je souhaite améliorer certains aspects de ma santé ? Lesquels ?

Quelles actions puis-je poser maintenant pour améliorer ces aspects ?

Cet outil est inspiré des documents :

Bilan de santé, produit par le Centre de santé des femmes de l'Estrie ;

Gestion autonome de la médication de l'âme, mon guide personnel, produit par l'Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec et le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec.

© RQASF 2004



Mieux connaître la cause de ses malaises...

Parce que la ménopause a trop souvent le dos large.



Le changement hormonal qui survient en période de ménopause n'est pas nécessairement le seul ni le principal responsable des malaises éprouvés à cette étape de la vie. Ainsi, lorsqu'on observe une manifestation, que l'on croit causée par la ménopause, il est bon de se questionner et de faire l'exercice suivant :

1. Est-ce que mon comportement ou mes actions peuvent être à la source de la manifestation ressentie ?
2. Est-ce que mon entourage, mon milieu ou mes conditions de vie y sont pour quelque chose ?
3. Est-ce que la ménopause peut expliquer ce que je vis ?

Voici un exemple :

Symptôme : une fatigue inhabituelle.

Mon comportement : Est-ce que je brûle la chandelle par les deux bouts ?

Est-ce que je surcharge mon horaire ?

Est-ce que je me nourris bien ?

Est-ce que je prends du temps pour moi ? Pour mes loisirs ?

Est-ce que je dors bien ?

Mon entourage : Les exigences de mon entourage sont-elles réalistes ?

Est-ce que les autres me perçoivent comme une "superwoman" ?

Est-ce que le rôle qu'on m'attribue correspond à ce que je suis ?

Est-ce que les attentes de mes proches sont disproportionnées ?

Les manifestations de ma ménopause : Est-ce que les sueurs nocturnes m'empêchent de dormir et causent de l'insomnie ?

Cet exercice de réflexion me permet de mieux départager les symptômes de la ménopause et les manifestations attribuables à l'ensemble de ma situation. Je suis ainsi plus en mesure de choisir les solutions qui me conviennent et qui répondent à mes besoins.

Préparer ma visite chez le ou la médecin

Mon état de santé général au cours des trois derniers mois

Mon niveau d'énergie en début de journée : _____

Mon niveau d'énergie en mi-journée : _____

Mon niveau d'énergie en soirée : _____

La qualité de mon sommeil : _____

Mon appétit : _____

Les fluctuations de mon poids : _____

Mon état émotif : _____

Ma capacité de concentration, ma mémoire : _____

Mon niveau de consommation : _____
(cigarettes, alcool ou autres)

L'amélioration de certains aspects de ma santé : _____

La dégradation de certains aspects de ma santé : _____

Les symptômes que j'ai constatés

Les malaises ou les douleurs ressenties : _____

Leur localisation dans mon corps : _____

Le moment et les conditions de leur apparition : _____

Leur intensité : _____

Leur durée : _____

Leur fréquence : _____

Leur impact sur mes activités quotidiennes : _____

Les moyens que j'ai utilisés pour les soulager : _____

Les résultats que j'ai obtenus : _____

Mes questions : _____

Mes inquiétudes : _____

Outil 3.1.1.d

Les médicaments et les produits naturels utilisés au cours des trois derniers mois

Les médicaments prescrits :

Mes questions :

Les médicaments en vente libre :

Mes questions :

Les produits naturels et les vitamines :

Mes questions :
