

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 11 (1981)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Le Self-Care : retour à la personnalisation du patient?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829719>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le Self-Care\*

## retour à la personnalisation du patient?

Le fait de prendre soin de soi-même et d'aider son prochain en cas de maladie ou d'accident, fait partie de la tradition dans la plupart des sociétés. De nos jours, les progrès de la science ont relégué à l'arrière-plan les conseils de la grand-mère, l'aide de la voisine. L'habitude de s'entraider entre parents, amis, voisins, se perd, quand elle n'est pas déjà perdue.

Si la plupart des maladies aiguës, nécessitant des soins parfois intensifs de courte durée, sont généralement bien maîtrisées, des questions se posent concernant les maladies chroniques invalidantes et les accidents, de plus en plus nombreux, entraînant des séquelles graves. On assiste à l'apparition d'une critique incisive concernant, d'une part le coût des soins et d'autre part, la dépersonnalisation du patient.

### Nouvelles tendances en provenance des Etats-Unis

Le Self-Care et le Self Help Group tendent à réduire le coût de la santé et à personnaliser le patient, en encourageant le public, en particulier les personnes âgées de 60 ans et plus, à suivre un cours destiné à leur permettre de s'occuper de leur santé et au besoin de celle de leur entourage. A cet effet, des cours sont dispensés régulièrement dans 24 Etats ainsi qu'au Canada. Ceux-ci concernent, entre autres, la manière d'utiliser les médicaments, la façon de se nourrir par rapport à certains besoins individuels, les soins aux

blessures courantes. Des programmes additionnels sont destinés à permettre à des personnes souffrant d'affections chroniques, de juger de leur état et d'utiliser, en connaissance de cause, les moyens techniques et chimiques à leur disposition dans le cadre d'un dialogue responsabilisé avec le médecin. Le patient est non seulement informé de l'affection dont il souffre, de ses complications éventuelles et de la manière dont il doit se soigner, mais encore de la nécessité, des conséquences et des possibilités du ou des traitements qu'il suit et dont on l'encourage à assumer au maximum la responsabilité, faisant de lui un «patient actif». Les patients actifs sont encouragés à former des **Self Help Groups**, associations de personnes s'intéressant à un sujet donné: soins à soi-même et à l'entourage, prise en charge d'une personne souffrant d'une affection chronique, tel par exemple, le **Self Help Group** des épouses de patients ayant eu un infarctus du myocarde.

Ces **Self Help Groups** s'intéressent aux publications, aux conférences, aux recherches concernant le sujet qui les préoccupe. La plupart d'entre eux sont affiliés à un **tel med callers**: service de réponses enregistrées à partir de 300 mots clés, tels que: nausées, migraine, brûlures d'estomac, etc. La durée de chaque réponse varie de 3 à 7 minutes, selon le mot clé utilisé lors de l'appel téléphonique. 60 millions d'Américains sont affiliés à ce système de renseignements mis au point par la Société de médecine ou l'hôpital de chaque région, en regard des besoins spécifiques de celle-ci.

### Favoriser une véritable prévention

L'habitude veut que la prévention soit basée sur les interdits. Certes, il est plus facile d'interdire l'usage de quelque chose que de responsabiliser quelqu'un par rapport à sa santé.

Une véritable méthode de prévention devrait être basée sur une observation

concrète des modes de vie et responsabiliser, non seulement l'individu, mais l'ensemble du système sanitaire et social. Si l'on considère qu'il est plus facile de faire prendre un médicament à un patient, plutôt que de lui faire réduire son horaire de travail alors qu'il est surmené, c'est que, trop souvent, le repos n'est pas considéré comme un moyen de guérison dans les cas où il le serait réellement.

En ce qui concerne la prévention basée sur le mode de vie, une vaste enquête effectuée aux USA, a permis de constater que les personnes suivant les six recommandations suivantes se portaient mieux que celles qui n'en suivaient qu'une ou deux, quel que fût leur âge: dormez 7 à 8 heures par nuit au minimum; prenez un petit déjeuner; évitez de manger entre les repas; évitez d'excéder votre poids idéal de plus de 3 kilos; pratiquez régulièrement de l'exercice ou un sport; buvez peu d'alcool.

CIVA

### Traduction résumée de:

*\* A guide to Medical Self-Care and Self-Help Groups*, U.S. Dept. of Health, Education and Welfare, Washington D.C.

*Administration on Aging Publication n° 129*, U.S. Dept. of Health, Education and Welfare, Washington D.C.

# AINES

renseigne et divertit.  
Faites-le connaître  
autour de vous!

— Alors?...  
Ils ont été sages?...  
— Ils n'ont pas bougé  
et je ne les ai pas entendus!  
(Dessin de Padry-  
Cosmopress)

