

Bonjour à tous,

La clinique AGOO est heureuse de vous annoncer une nouvelle chronique sur son site Internet. La docteur Nicole Audet auteure du livre *Votre Guide Santé Info* publié chez Guy Saint-Jean éditeur publiera sur une base régulière une des 50 fiches santé de son livre avec l'autorisation de sa maison d'édition.

Vous avez mal au ventre depuis deux jours, une écharde s'est glissée sous votre ongle, vous vomissez sans arrêt ou vous éprouvez d'intenses étourdissements au point de perdre l'équilibre. Savez-vous quoi faire? Quels sont les gestes à faire ou à éviter avant d'appeler la clinique ou de vous rendre à l'hôpital? Êtes-vous capable de reconnaître une condition qui requiert des soins urgents, semi-urgents ou qui peuvent attendre quelques jours, voire quelques semaines? Et si un professionnel de la santé vous demandait la liste de vos antécédents médicaux, de vos médicaments ou de vos allergies, seriez-vous en mesure de lui donner ces renseignements de manière détaillée? Que devriez-vous faire pendant que l'ambulance est en route? Êtes-vous bien préparé pour faire face aux urgences, petites et grandes, qui peuvent survenir dans chaque foyer? Ce livre répond à ces questions.

### REMARQUE IMPORTANTE

Les renseignements et les conseils contenus dans cet ouvrage se veulent un guide général et ne sont pas conçus pour des individus particuliers et leur situation personnelle. En cas de doute, toute personne devrait consulter un médecin dans les meilleurs délais possible. Ce livre ne doit pas remplacer un traitement prescrit par un médecin qualifié. Les auteures et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables pour toute réclamation découlant d'un usage inadéquat des conseils prodigués dans ce livre. Ne tentez pas d'établir un diagnostic ni de vous soigner vous-même pour une maladie grave ou de longue durée sans avoir au préalable consulté un médecin ou un membre de la profession médicale. Les auteures ne prétendent pas couvrir l'ensemble des symptômes ni des malaises qui peuvent affecter une personne ou son enfant.

### Objectifs et structure du livre

Ce livre traite des symptômes inattendus et des traumatismes les plus courants pour vous aider à prendre la bonne décision au bon moment. Chaque chapitre décrivant les symptômes et les traumatismes d'une région du corps se présente de la façon suivante:

- Une planche anatomique illustre les structures de la région décrite.
- On présente des cas précis se rattachant à cette région ainsi qu'une série de symptômes et de traumatismes classés selon leur intensité ou leur gravité à l'intérieur des trois sections:
  - dans la section rouge **Consultation urgente**, rendez-vous aux urgences ou composez le 911 pour obtenir de l'aide;
  - dans la section jaune **Consultation rapide**, vous devriez vous rendre dans une clinique offrant des consultations rapides ou sans rendez-vous pour obtenir un avis médical le jour même;
  - dans la section verte **Consultation à planifier au besoin**, vous pouvez prendre rendez-vous avec un médecin, idéalement le vôtre, sur une base non urgente si le besoin s'en fait toujours sentir.

Cette classification représente un guide général. Si vous doutez de votre jugement, n'hésitez pas à demander conseil à des professionnels de la santé. Au Québec, vous pouvez composer le 811 en tout temps pour obtenir les conseils d'une infirmière qualifiée.

- Suivent les actions à prendre: premiers soins, ce qu'il faut éviter et les conseils de prévention.
- Des mots-clés en français et en anglais terminent chaque section pour vous permettre d'effectuer des recherches plus approfondies.

Dans tous les cas, apportez votre profil médical ou celui de votre enfant [www.medecinsfrancophones.ca](http://www.medecinsfrancophones.ca) et la liste complète de vos médicaments. Le chapitre «Votre profil médical» vous permettra de dresser l'inventaire de vos antécédents familiaux et personnels ainsi que de vos habitudes de vie pour le présenter au médecin et de faire de même pour tous les membres de votre famille. Cette préparation fera gagner beaucoup de temps au médecin et l'aidera à faire le diagnostic de vos problèmes de santé, surtout s'il ne vous connaît pas. Ce geste simple pourrait contribuer à améliorer l'efficacité du système de santé en permettant aux médecins de traiter les patients plus rapidement. Enfin, des conseils pour préparer une trousse de premiers soins et une liste de ressources essentielles font l'objet des derniers chapitres.

Mise en garde: Si vous créez un document électronique pour entrer les données de votre profil médical, protégez vos données personnelles en programmant un mot de passe pour ouvrir ou imprimer votre document. N'utilisez jamais le courriel non sécurisé pour le transmettre, même à votre médecin. Imprimez-le et remettez-lui une copie papier.

## **Fiche # 1 : Quoi faire en attendant les secours**

LORSQUE VOUS APPELEZ LE 911, RESPECTEZ LES CONSIGNES SUIVANTES:

- Restez calme.
- Donnez rapidement l'adresse où vous vous situez ou le lieu de l'accident.
- Précisez la nature de l'urgence et décrivez l'état de conscience de la victime.
- Si vous êtes à la maison, déverrouillez la porte.
- En attendant l'arrivée des secours, tentez de trouver la carte d'assurance maladie de la personne en détresse et tous ses médicaments. (Vous pouvez également demander à votre pharmacien de vous préparer une liste des médicaments et des allergies de tous les membres de la famille afin de l'avoir en votre possession en cas de besoin.)
- Apportez également le profil des antécédents, des habitudes de vie et des allergies du patient si vous l'avez sous la main. Ces renseignements seront précieux.
- Éloignez les animaux qui pourraient paniquer en présence des secouristes.
- Si possible, libérez le passage et les escaliers pour laisser passer la civière et les secouristes.
- Si vous êtes à l'extérieur, ne tentez pas de bouger la victime à moins que sa vie soit en danger immédiat. Ne lui donnez ni à manger ni à boire pour éviter les nausées et les vomissements.
- Si l'accidenté porte un casque, ne tentez pas de le lui retirer.
- Vous pouvez couvrir la victime d'une couverture pour l'aider à conserver sa chaleur corporelle.
- Si la personne ne respire plus et que vous avez suivi un cours de secourisme, tentez les manoeuvres de réanimation que vous maîtrisez.

## **Fiche à venir : La fièvre**

Le livre *Votre Guide Santé Info* en version originale couleur est disponible à notre clinique. Nos clients ont la chance de pouvoir se procurer ce livre avec un rabais de 50 % soit 10 \$.

La docteur Nicole Audet est professeure adjoint au Département de médecine familiale et d'urgence de l'Université de Montréal. Elle a écrit 18 livres dont 12 pour les enfants. Pour plus de détails, visitez son site Internet [www.NicoleAudet.com](http://www.NicoleAudet.com) ou [www.DrNicoleBook.com](http://www.DrNicoleBook.com)



*Dr.  
Nicole*