

# LITTERATIE EN SANTE

Le patient sait lire, et pourtant il ne pige rien !



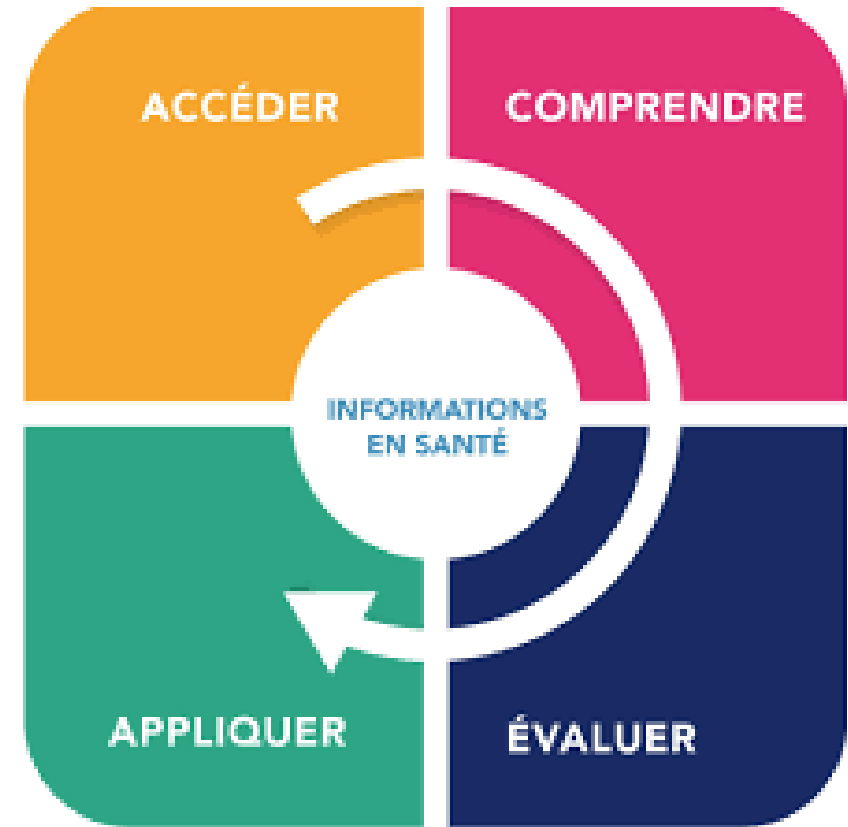
# L I T T E R A T I E

« la capacité de comprendre, d'évaluer, d'utiliser et de s'approprier des textes écrits pour participer à la société, réaliser ses objectifs et développer ses connaissances et son potentiel. » OCDE, 2013

Milieus juridiques, de l'information, de l'éducation, de la santé

➔ Déterminants de la santé

Illettrisme = faible capacité à utiliser la langue écrite (lire et écrire) malgré une scolarisation



# QUELQUES CHIFFRES

49% des adultes de 16 à 65 ans ont un niveau de littératie ne permettant pas de participer pleinement à la société moderne (OCDE 2013)

- En France, compétences en littératie dans les plus bas en score moyen. Plus d'impact du niveau de formation et de l'origine sociale.

En santé, Adultes européens : 12% niveau insuffisant, 35% niveau limité (HLS-EU 2017)

Groupes plus à risques :

- Personnes âgées, primo-arrivants, faible niveau de scolarisation, faibles revenus, personnes en situation de handicap
- Parents de jeunes enfants, adolescents, personnes atteintes de maladies chroniques, aidants naturels (augmentation des demandes de compréhension)
- Douleur chronique musculosquelettique, dépression/anxiété, polypharmacie

# TROIS ASPECTS DE LA LITTÉRATIE

---

***Compréhension de textes suivis*** – connaissances et compétences nécessaires pour comprendre et utiliser l'information contenue dans des textes suivis, tels des éditoriaux, des nouvelles, des brochures et des modes d'emploi.

---

***Compréhension de textes schématiques*** – connaissances et compétences requises pour repérer et utiliser l'information présentée sous diverses formes, entre autres, les demandes d'emploi, les fiches de paie, les horaires de transport, les cartes routières, les tableaux et les graphiques.

---

***Compréhension de textes au contenu quantitatif*** – connaissances et compétences nécessaires à l'application des opérations arithmétiques, séparément ou successivement, à des nombres contenus dans des imprimés, par exemple pour établir le solde d'un compte-chèques, calculer un pourboire, remplir un bon de commande ou calculer l'intérêt d'un emprunt à partir d'une annonce publicitaire.

# CINQ NIVEAUX DE LITTÉRATIE

## *Niveau 1* très faible

Incapable de déterminer correctement la dose d'un médicament à administrer à un enfant d'après le mode d'emploi indiqué sur l'emballage.

*Niveau 2* faible => uniquement des textes simples, explicites, tâches peu complexes.

Ok vie quotidienne

Difficile : nouveauté, assimilation de nouvelles compétences professionnelles

*Niveau 3* minimum convenable pour société complexe et évoluée

Ok études secondaires et entrée dans le supérieur.

Capacité d'intégrer plusieurs sources d'information, de résoudre des problèmes plus complexes.

*Niveaux 4 et 5* supérieurs

# LITTERATIE EN SANTE

Résultat de l'interaction entre

- les capacités d'une personne à reconnaître son besoin d'information en matière de santé, à trouver cette information, à la comprendre et à l'utiliser pour prendre des décisions éclairées sur sa santé
- Les exigences du système de santé

Scolarité, culture, langue

Disponibilité des informations et des services

Aptitudes des professionnels à communiquer

Nature des documents et des messages transmis

Mesures de soutien

Importance dans les maladies chroniques



# LIENS ENTRE MAUVAIS NIVEAU DE LITTÉRATIE ET SANTÉ

Risques particuliers de problème de santé à cause de leur difficulté à lire les prescriptions médicamenteuses, les instructions sur les supports écrits.

Manipulations de produits dangereux (vie perso ou pro)

Plus de consommation de tabac chez les garçons et les filles, et de consommation d'alcool chez les garçons ;

Choix de modes de contraception moins efficaces.

Moins de connaissances sur les maladies et leurs traitements, et difficultés à comprendre les questions de santé en général.

Plus de difficulté avec les communications verbales des médecins.

Plus hauts niveaux de stress et des sentiments de vulnérabilité plus forts

Moins informées de l'existence des services de prévention et à moins les utiliser

Moins susceptibles de se soigner, présentent des taux plus élevés d'hospitalisation

Expérimentent plus de difficulté dans l'utilisation du système de soin.





## EN « DOULEUR »

- En douleur chronique

mauvaise compréhension → moindre adhésion, anxiété, mésusage médicamenteux.

Littératie faible = risque accru de mésusage des opioïdes.

- Revue systématique (2024, 20 études, n = 6173)

littératie faible → plus forte douleur, plus de catastrophisme, moins d'auto-efficacité.

- E-littératie faible = moins bonne gestion de la douleur au long cours.

Penser 'barrières cumulatives' :

littératie + charge cognitive + douleur = frein à la compréhension.

# LA LITTÉRATIE EN SANTÉ - EXEMPLE



Une femme enceinte est alertée par un proche des risques pour son bébé liés à sa consommation de tabac

## 1 ACCÉDER peut signifier :

- **en discuter** avec son entourage
- **poser des questions** à son médecin généraliste / gynécologue, à son pharmacien
- **obtenir des plaquettes** d'information sur le tabac pendant la grossesse
- **chercher sur des sites** internet des informations sur le tabac, des associations de prévention autour de chez elle, un annuaire de tabacologues...

## 4 Dans l'objectif de réduire sa consommation de tabac, **APPLIQUER** peut signifier :

- **se faire prescrire** des substituts nicotiniques (pris en charge par l'Assurance Maladie)
- **télécharger l'application** de e-coaching « Tabac info service »
- **tester** la cigarette électronique
- **consulter** un tabacologue



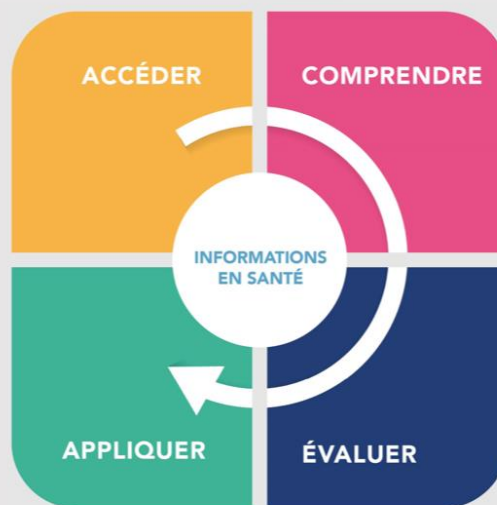
## 2 COMPRENDRE peut signifier :

- **demandeur des conseils plus précis** à une proche ayant été dans la même situation
- **demandeur des précisions** à son médecin pour s'assurer d'avoir compris
- **lire et comprendre l'essentiel des messages** contenus dans les plaquettes d'information, les sites internet...

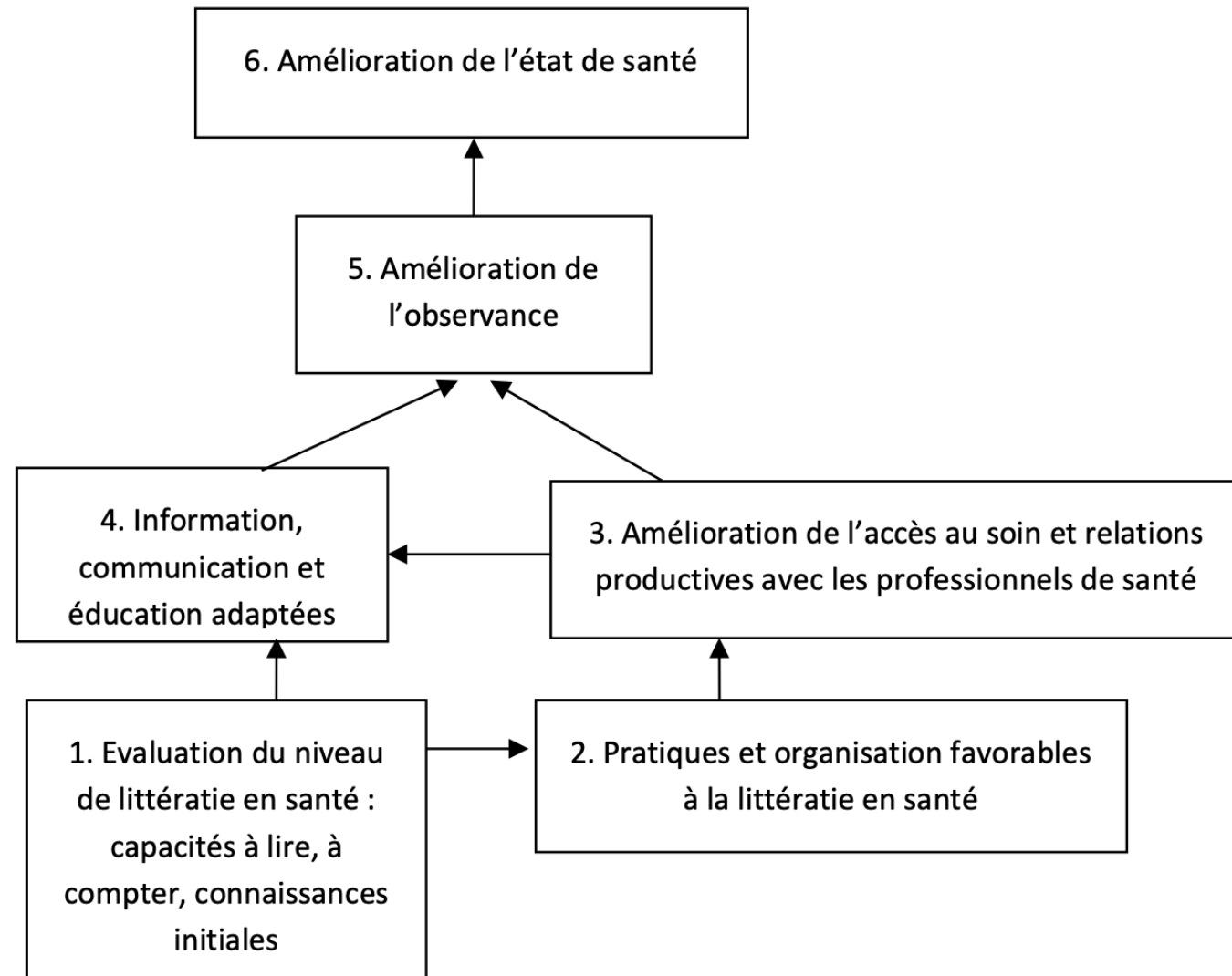


## 3 ÉVALUER peut signifier :

- **comparer** les différentes informations
- **évaluer** leur fiabilité
- **se questionner** sur ses motivations
- **réfléchir** dans quelle mesure les conseils et dispositifs existants peuvent s'appliquer à son quotidien



# EN PRATIQUE



## Rejoindre cet évènement Wooclap



1 Allez sur [wooclap.com](https://wooclap.com)

2 Entrez le code  
d'évènement dans le  
bandeau supérieur

Code d'évènement  
**QMSACD**



1 Envoyez **@QMSACD** au **06 44 60 96 62**

2 Vous pouvez participer

 Désactiver les réponses par SMS

NEWEST VITAL SIGN (NVS)  
(WEISS ET AL. 2005)

Glace à la vanille

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 ml	% des RNJ*
Une portion = 100 ml Un pot = 400ml		
Énergie	250 kcal	
Lipides	13 g	20%
dont saturés	9 g	40%
Cholestérol	28 mg	12%
Sel	55 mg	2%
Glucides	30 g	12%
dont sucres	23 g	
Fibres	2 g	
Protéines	4 g	8%

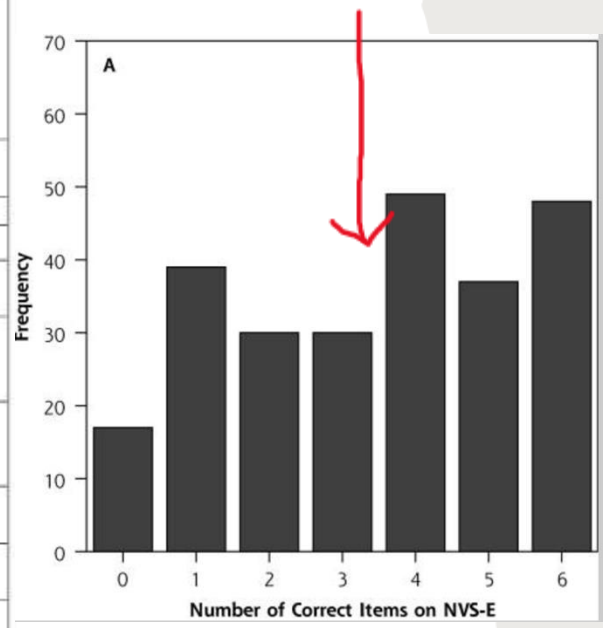
\* Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte avec un apport moyen de 2000 kcal. Ces valeurs et les portions peuvent varier selon l'âge, le sexe, l'activité physique...

**Ingrédients:** Crème fraîche, lait écrémé, sirop de glucose-fructose, eau, jaune d'œuf, cassonade, crème, huile d'arachide, sucre, beurre, sel, E407 (carraghénanes), arôme naturel de vanille.

La toute nouvelle constante

<b>À LIRE AU SUJET:</b> Bien se soigner aujourd'hui c'est très difficile. J'aimerais en savoir plus sur vous et sur ce que vous savez sur la santé de façon générale. Notre test se base sur des informations de la vie de tous les jours. Ces informations se trouvent au dos d'un pot de glace. Je vais vous poser 7 questions en rapport avec ce tableau. Si la réponse ne se trouve pas dans le tableau, vous pouvez dire « ça n'y est pas ».		
	<b>RÉPONSE EXACTE?</b>	
	OUI	NON
<b>QUESTIONS</b>		
1. Quel est le parfum de cette glace ? <b>Réponse</b> à la vanille		
2. Combien il y a-t-il de cholestérol dans une portion de glace ? <b>Réponse</b> 28 mg		
3. Combien de calories aurez-vous consommé si vous mangez tout le pot de glace ? <b>Réponse</b> 1 000 est la seule réponse exacte.		
Imaginez que vous êtes allergique aux substances suivantes : pénicilline, arachides, fraises, et gants en latex.		
4. Pouvez-vous manger de cette glace ? <b>Réponse</b> Non		
5. (Poser la question uniquement si le patient a répondu "non" à la question précédente): Pourquoi ? <b>Réponse</b> Parce qu'elle contient de l'huile d'arachide.		
6. Votre régime vous autorise un dessert contenant 60g de glucides par jour. Quelle quantité de glace pouvez-vous prendre ? <b>Réponse</b> Toutes les réponses suivantes sont exactes: 200 ml (ou toute quantité inférieure) La moitié du pot Remarque : Si le patient répond "2 portions," demander "Combien de crème glacée cela représente-t-il en ml?"		
7. Vous consommez habituellement 2500 calories par jour. Une portion de glace contient quel pourcentage de vos calories quotidiennes ? <b>Réponse</b> 10% est la seule bonne réponse		

<4 : risque de faible niveau de littératie



USA, 500 patients, 2005

En 2012,  
sur 19 participants,  
4 scores inf à 2,  
9 scores entre 5 et 7

Weiss BD, Mays MZ, Martz W, Castro KM, DeWalt DA, Pignone MP, Mockbee J, Hale FA. Quick assessment of literacy in primary care: the newest vital sign. Ann Fam Med. 2005 Nov-Dec;3(6):514-22. doi: 10.1370/afm.405. Erratum in: Ann Fam Med. 2006 Jan-Feb;4(1):83. PMID: 16338915; PMCID: PMC1466931.

# ÉVALUER SIMPLEMENT



3 questions du Brief Health Literacy Screen :



→ À quelle fréquence avez-vous besoin d'aide pour lire des documents médicaux ?



→ À quelle fréquence avez-vous des difficultés à comprendre les instructions ?



→ À quel point vous sentez-vous sûr de remplir seul des formulaires médicaux ?



Si score  $\leq 2$  : adapter la communication.

## R E A L M - R

« Parfois, les médecins utilisent des mots avec lesquels les patients ne sont pas familiers ; j'aimerais avoir une idée des mots médicaux avec lesquels vous êtes familier. Accepteriez-vous de lire cette liste à haute voix ? »

Lire 11 mots médicaux

Pour mettre en confiance (non étudiés) : obèse, grippe, pilule

8 termes :

Allergie Ictère Anémie Asthénie Adressé Colite Constipation Ostéoporose

Bien lu < 6/8 => mauvais niveau de littératie en santé



# ADAPTER SA COMMUNICATION

Utiliser le ★teach-back★  
« Pouvez-vous  
m'expliquer avec vos  
mots ? »

Découper l'information

Supports visuels,  
pictogrammes,  
schémas corporels

Langage concret,  
phrases courtes,  
métaphores (« le volume  
de la douleur »)

Remettre un résumé  
écrit clair  
(≤ 6e année de lecture).



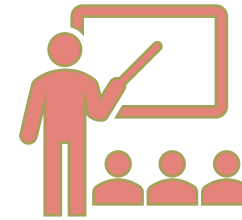
# EXEMPLES CONCRETS



Éducation en neurosciences  
de la douleur (PNE) :  
efficacité ↗ si adaptée au  
niveau de littératie.



Sécurité opioïdes :  
pictogrammes, scénarios,  
explications répétées.



Ateliers pluriprofessionnels:  
favorisent l'e-littératie  
(montrer sites fiables,  
applications).

# CONCLUSION

La littératie, c'est le chaînon invisible entre savoir médical et autonomie du patient.

En douleur chronique, elle influence :

- Intensité perçue
- Adhérence
- Risque médicamenteux
- Qualité de vie

**Mieux expliquer,  
c'est déjà soulager.**



MERCI DE VOTRE ATTENTION

