

# LA LITTÉRATIE EN SANTÉ - EXEMPLE



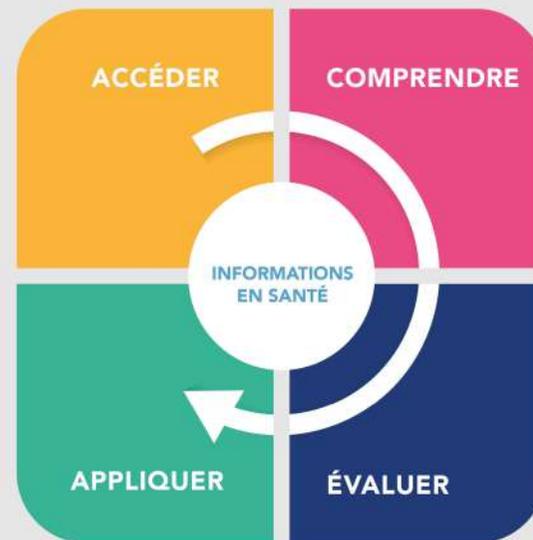
Une femme enceinte est alertée par un proche des risques pour son bébé liés à sa consommation de tabac

## 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 nicotiques (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 :

- **demander des conseils plus précis** à une proche ayant été dans la même situation
- **demander 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

