

6 novembre 2025

# LITTÉRATIE EN SANTÉ ET LANGAGE CLAIR

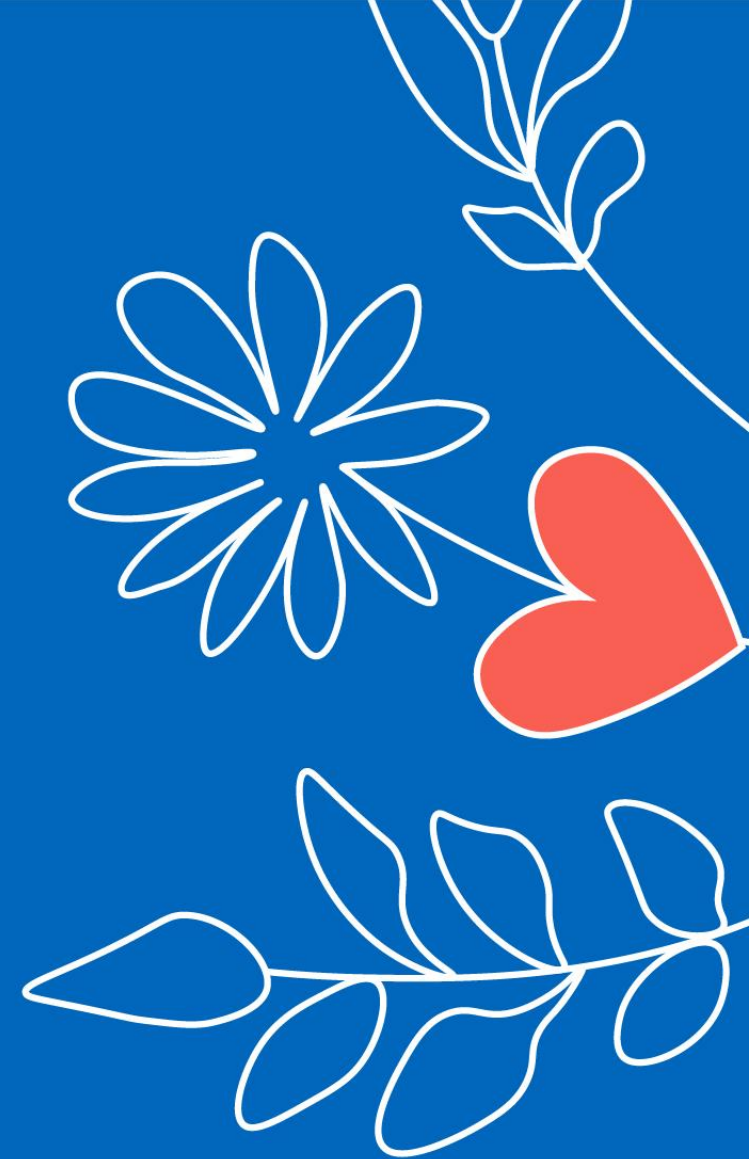
CLARTÉ SANTÉ - CENTRE DE LITTÉRATIE DU CISSMO

**Mélissa Lachance**

Cheffe des services transversaux du Pôle d'apprentissage

**Caroline Brodeur**

Conseillère en communication – vulgarisation, Clarté santé



Pour que votre  
**humanité**  
s'exprime pleinement

Québec 

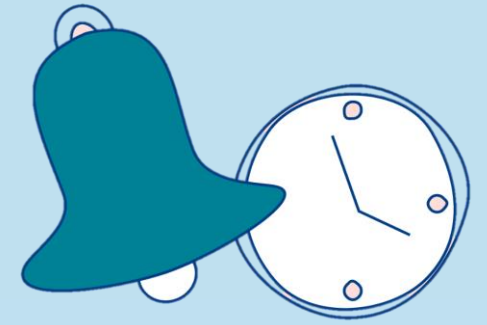
# La littératie en santé, c'est quoi?



C'est la capacité à **trouver**, à **lire**, à **comprendre** et à **utiliser** de l'information sur la santé pour **bien prendre soin de soi** et **prendre des décisions éclairées**

(Nutbeam 1998, Committee on Health Literacy, 1999, Institut of Medicine)

# État de situation... Urgence d'agir

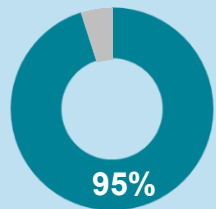


Au Québec :



difficultés en raison du faible niveau de littératie (15-65 ans)

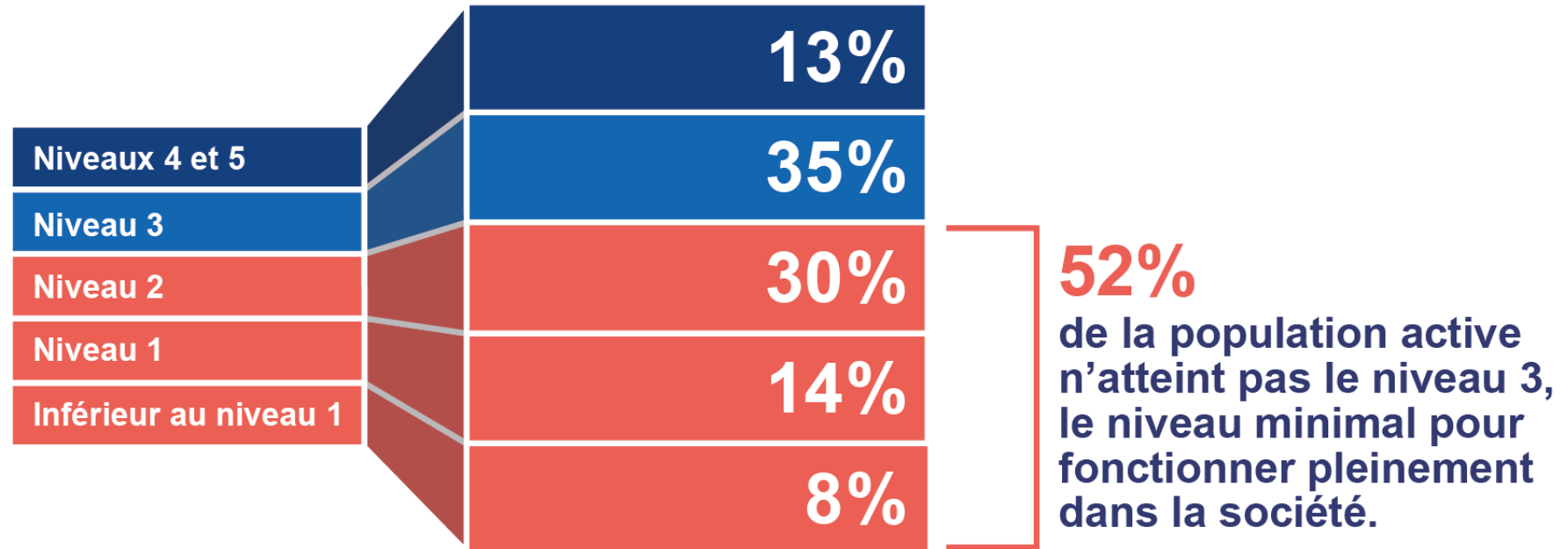
## À retenir



des **65 ans et plus** (ISQ, 2003)

- **Montérégie-Ouest :**  
+ 150 000 personnes (18-64 ans)
- 2<sup>e</sup> prédicteur de mortalité après tabagisme (Roothman 2007)

# État de situation Urgence d'agir



# Les niveaux de littératie

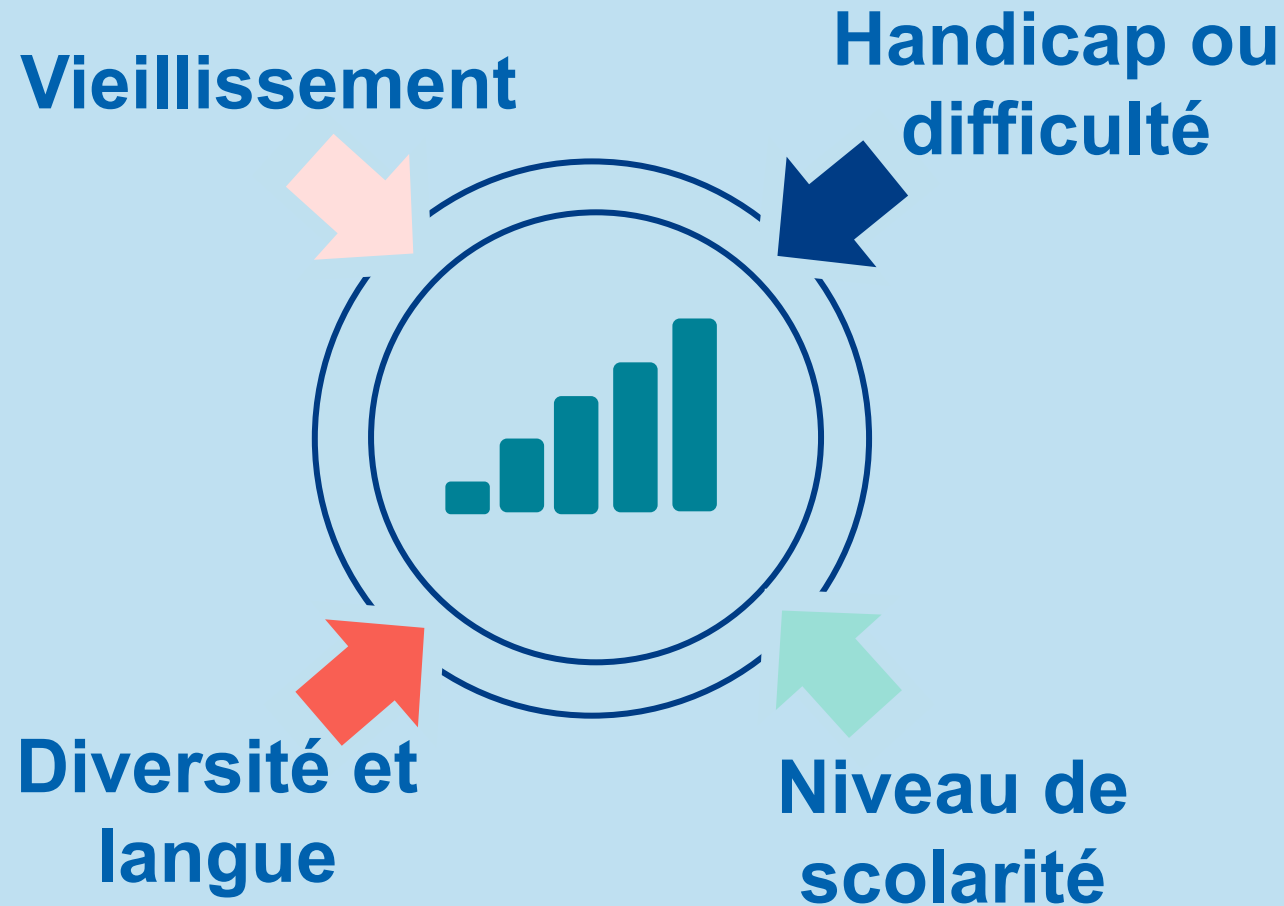
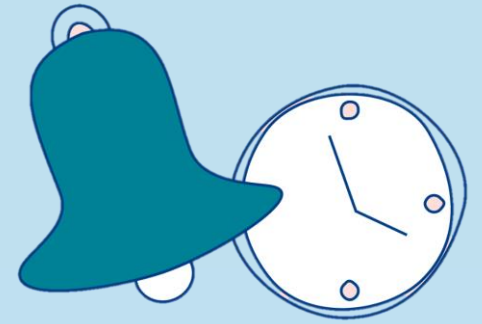
- **Niveau 5** : Intégrer, évaluer et synthétiser plusieurs textes (connaissances spécialisées)
- **Niveau 4** : Textes longs et complexes (connaissances préalables)
- **Niveau 3** : Textes denses et longs (besoin de donner un sens)

- 
- **Niveau 2** : Faire lien entre texte et information (2 infos ou plus)  
*Prendre 2 comprimés toutes les 4 heures, sans dépasser 8 par jour*
  - **Niveau 1** : Comprendre texte court (1 seule information)  
*Urgence – entrée principale*
  - **Niveau inf. 1** : Vocabulaire de base  
*Médecin, pilule*

52 %

Source : Fondation pour l'alphabétisation

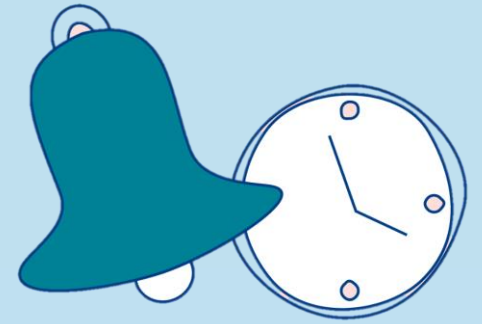
# Exemples de facteurs qui influencent le niveau de littératie en santé



## À retenir

**Pas juste le niveau de scolarité!**

# Le niveau de littératie en santé = souvent mal adapté

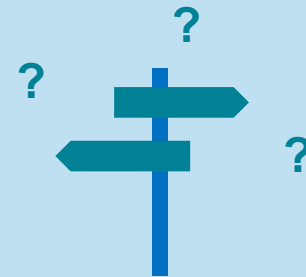


## Résultats :

- Plusieurs **besoins** =  $\emptyset$  répondus

- **Adhésion** au traitement 

- Difficultés avec ses médicaments



- Sentiment de **stress** et de **honte**



# Avec une information claire et simple...

Il devient plus facile de :

- ✓ **COMPRENDRE** sa situation de santé
- ✓ Faire des **BONS CHOIX**
- ✓ **BIEN SE PRÉPARER** à un rendez-vous, un examen ou une opération
- ✓ **SOUTENIR/AIDER** un proche, etc.





**Une technique  
qui s'apprend!**

# **Le langage clair**

## **Pratico-pratique**



**Quelqu'un s'est-il déjà plaint  
d'un message trop facile  
à comprendre?**

# Langage clair... c'est quoi?



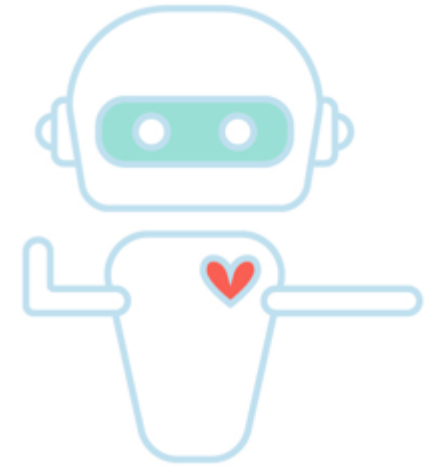
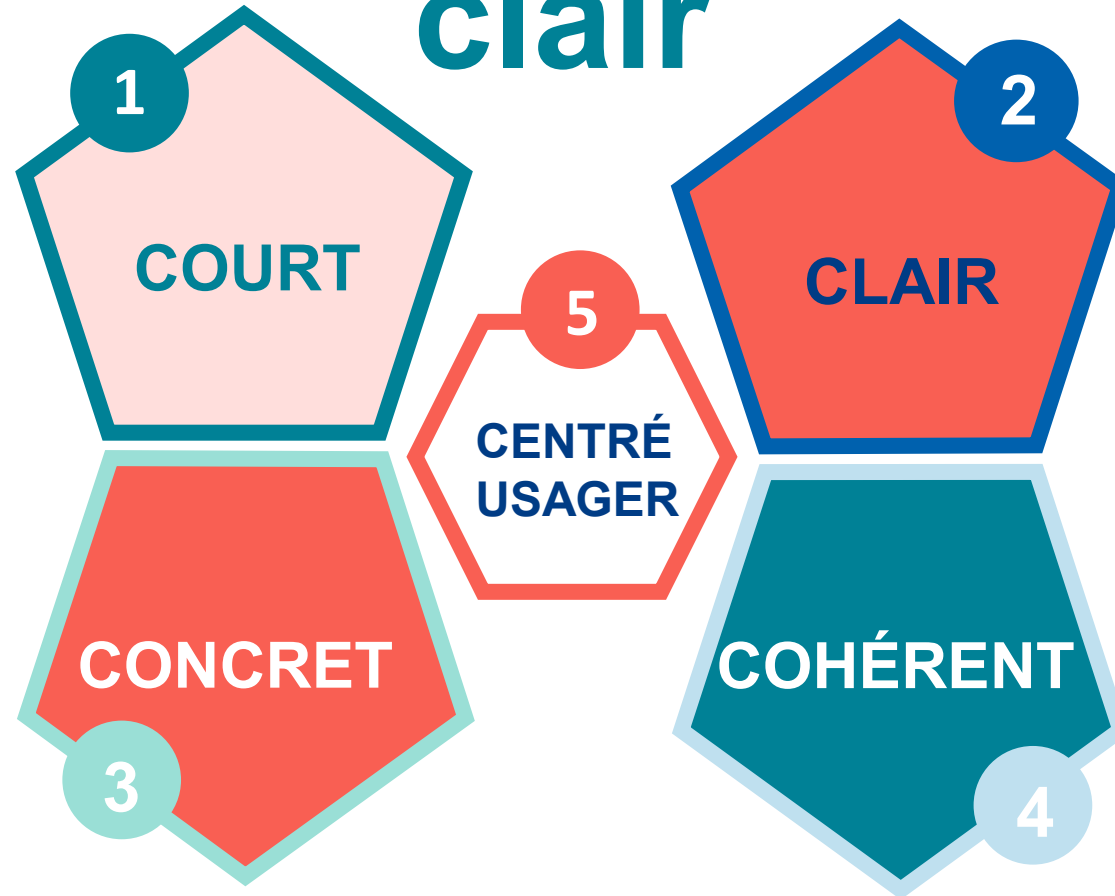
**Dire autrement** pour que l'utilisateur comprenne sans effort

À l'oral

À l'écrit

# La règle des 5 C

## Langage clair



# Concentrez-vous sur les informations essentielles

COURT

- Le plus important en premier
  - ce que la personne doit comprendre ou faire
- 1 phrase = 1 idée (15 mots max)
- 1 paragraphe = 1 sujet (4-5 lignes)

Attention aux pourcentages!

# Utilisez des mots familiers

CLAIR



L'IPS de votre GMF pourra vous aider à ...



**L'infirmière praticienne  
spécialisée de la clinique  
pourra ...**

Attention : plusieurs  
peuvent ne pas faire  
la différence entre  
une IPS et une  
infirmière



Lexique  
(mots clairs en santé)

# Soyez le plus précis possible

CONCRET

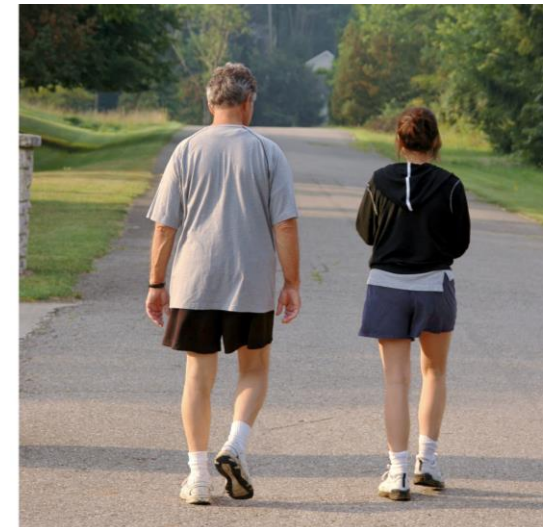


Faites de l'exercice de façon modérée



Marchez **3 fois par jour**

- Avant de déjeuner
- Après le diner
- En soirée



# Créez une image mentale

CONCRET

Cherchez une bosse ...



d'un diamètre entre 7,5 et 10,2 mm



de la grosseur d'un petit pois

# Gardez le même vocabulaire

COHÉRENT



## Synonymes

- Opération
- Chirurgie
- Intervention

***En choisir 1!***

# Parlez directement à l'utilisateur

CENTRÉ  
USAGER

 Boire beaucoup d'eau et bouger chaque jour permet de faciliter sa guérison

 Pour faciliter **votre** guérison :

- **buvez** beaucoup d'eau
- **bougez** chaque jour

# Validez la compréhension

**CENTRÉ  
USAGER**



Dites-moi dans vos mots, ce que vous devez faire à la maison?

# Repérez les signes qu'un usager ne comprend pas

**CENTRÉ  
USAGER**

- Ne pose aucune question;
- Ne remplit pas les formulaires correctement;
- Identifie ses médicaments par la couleur, la forme.

# Crainte d'infantiliser... vraiment?



**On rehausse plutôt le  
niveau de  
compréhension!**

**On contribue à l'équité  
en santé!**



# Outils pratiques

Page intranet [Clarté santé](#)

[Lexique](#) des mots clairs en santé

[Feuille](#) *Communiquer clairement à l'oral* (Communication)

[Feuille](#) des termes à double sens (Clarté santé)

## Pour nous joindre :

Page intranet [Clarté santé](#)

Courriel : [clarte.sante.cissssmo16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:clarte.sante.cissssmo16@ssss.gouv.qc.ca)