ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒋᑦ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d’intérêt public

Journée internationale des autosoins

Date de début : 24 juillet 2025
Date de fin : 24 juillet 2025
À l’échelle du Nunavut 75 s

À l’occasion de ce 24 juillet, qui marque la Journée internationale des autosoins, le ministère de la Santé tient à rappeler aux Nunavoises et Nunavois l’importance de prendre soin de soi pour leur santé et le rôle important que jouent les autosoins dans la santé des Canadiennes, des Canadiens et du système de santé.

Prendre soin de soi, c’est une responsabilité de toute une vie; c’est la gestion de sa propre santé en fonction des connaissances et des informations disponibles. C’est un processus de prise de décision qui habilite l’individu à prendre soin de sa santé de manière efficace et pratique, en collaboration avec des personnes qui travaillent en soins de santé et en services sociaux si nécessaire.

Il existe de multiples façons de prendre soin de soi : faire de l’exercice, bien manger, cesser de fumer, faire une sortie familiale en nature, et une foule d’autres activités nous permettent de rester en santé.

En voici quelques-unes :

- Excursion
- Pêche ou chasse
- Séance de soins personnels
- Sieste
- Couture, tricot, ou autre type d’artisanat
- Dessin, sculpture, ou autre forme d’art créatif
- Fréquentation de personnes qui vous apportent de la joie
- Préparation et consommation d’aliments sains
- Projection de film
- Écoute de vos pièces musicales préférées.

Si vous ou une personne que vous connaissez vivez un moment difficile, n'oubliez jamais qu'il existe des ressources. Il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Parlez à une amie, à un membre de votre famille ou à une personne ainée, ou communiquez avec votre centre de santé local pour obtenir de l'aide.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez consulter le site du gouvernement du Nunavut.

###

Personne-ressource pour les médias :

Charmaine Deogracias
Gestionnaire des communications
Ministère de la Santé
867 975-5712
cdeogracias@gov.nu.ca

ᑭᒃᑯᑐᐃᓐᓇᕐᓄᑦ ᑐᓴᕋᑦᓴᐃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐃᑦ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐅᐃᕙᑎᑐᓪᓗ ᐅᕙᓂ *www.gov.nu.ca.*
Public Service Announcements are available in Inuktitut, English, Inuinnaqtun and French on *www.gov.nu.ca.*
Kavamatkunnin Tuhaqtitaujukhat hailihimajun Inuktitut, Qablunaatun, Inuinnaqtun Uiuitullu uvani *www.gov.nu.ca.*
Les messages d'intérêt public sont disponibles en inuktitut, en anglais, en inuinnaqtun et en français au *www.gov.nu.ca/fr.*