



SOUVIENS-TOI !



Réfléchis soigneusement avant de décider si tu souhaites utiliser un traitement.



La plupart des traitements ont à la fois des effets positifs et des effets négatifs.



Ce que quelqu'un raconte sur un traitement peut être faux.

LES AFFIRMATIONS SUR LES TRAITEMENTS



Lorsque tu entends une affirmation sur un traitement, demande toujours :

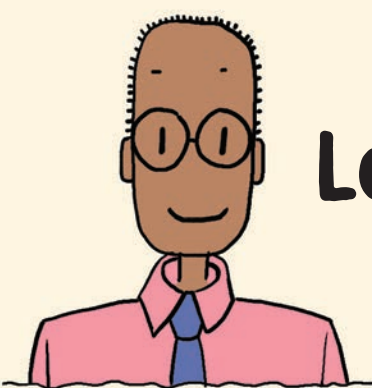
Sur quoi se base cette affirmation ?

Si les bases de l'affirmation sont mauvaises, l'affirmation n'est pas fiable.

Il existe plusieurs bases peu fiables pour appuyer les effets d'un traitement :

1. L'expérience personnelle d'une personne ayant utilisé le traitement
2. Le temps depuis lequel un traitement est utilisé et le nombre de personnes l'ayant déjà utilisé
3. Le coût d'un traitement et à quel point celui-ci est nouveau
4. Ce que les personnes vendant un traitement disent de celui-ci
5. Ce qu'un expert raconte à propos d'un traitement, lorsque ce qu'il dit n'est pas basé sur des comparaisons justes.

LES COMPARAISONS ENTRE TRAITEMENTS



Si les bases de l'affirmation sont bonnes, l'affirmation est fiable.

Les comparaisons justes sont une bonne base pour soutenir des affirmations concernant les effets d'un traitement.

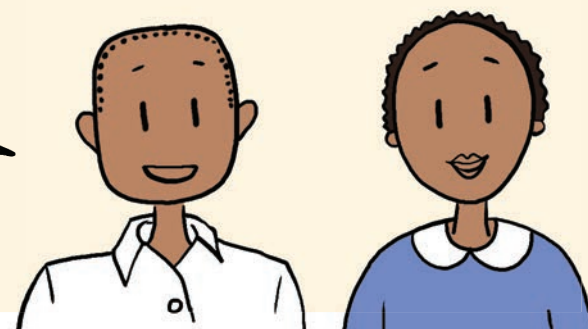
Voilà comment les chercheurs en santé réalisent des comparaisons justes :

1. Ils comparent un traitement à un autre ou à l'absence de traitement.
2. Ils décident qui reçoit le traitement au hasard (par exemple à pile ou face).
3. Ils font en sorte que personne ne sache qui a reçu quel traitement jusqu'à la fin de l'étude.
4. Ils offrent les traitements à de nombreuses personnes pour s'assurer que leurs résultats ne sont pas dus au hasard.

LES DÉCISIONS SUR LES CHOIX DE TRAITEMENT

Lorsque tu choisis un traitement, demande toujours :

Quels sont les avantages et les désavantages liés au traitement ?



Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ?