



VOTRE DERMATOLOGUE ET VOUS :

Comment tirer le maximum de votre rendez-vous en dermatologie



Canadian Skin Patient Alliance
Alliance canadienne des
patients en dermatologie

TABLE DES MATIÈRES

Partie 1. Établissement d'une relation avec votre dermatologue	2
Façons de bâtir une solide relation médecin-patient avec votre dermatologue	2
Quelles sont les composantes d'une relation médecin-patient?	3
Partie 2. Préparation à votre rendez-vous en dermatologie	4
Planifiez la logistique	4
Préparez-vous à parler de vos préoccupations cutanées	5
Connaissez votre état de santé général	8
Partie 3. Votre rendez-vous en dermatologie	10
Logistique	10
Questions que votre dermatologue pourrait vous poser	11
Examen physique que votre dermatologue pourrait effectuer	13
Autres outils ou tests que votre dermatologue pourrait utiliser ou effectuer	14
Questions que vous devriez poser à votre dermatologue	15
Partie 4. Quoi faire après votre rendez-vous	16
Rendez-vous de suivi	16
Usage de médicaments	16
Suivi des progrès	17
Soutien communautaire : comment échanger avec des personnes atteintes des mêmes affections	17
La recherche d'informations crédibles et le rejet de la désinformation	18
Biographie des auteurs	19
Liste de vérification pour votre rendez-vous en dermatologie	20



Canadian Skin Patient Alliance
 Alliance canadienne des
 patients en dermatologie



Par D^r Harry Liu, D^{re} Valerie C. Doyon,
D^r Owen Dan Luo et Yvonne Deng

Certains aspects des affections de la peau, des cheveux et des ongles sont visibles et d'autres ne le sont pas. Le but de cette ressource est de vous aider à vous préparer pour votre prochain rendez-vous et à bâtir une relation médecin-patient plus forte avec votre dermatologue. Nous voulons vous aider à comprendre ce qui vous attend lors de votre visite à la clinique, ainsi que ce que vous devez savoir afin de tirer le meilleur parti de votre rendez-vous en dermatologie.

Le rythme d'une journée typique dans une clinique de dermatologie peut être assez rapide. Comme il y a plus de patients à voir que de dermatologues

disponibles, vous pourriez remarquer que les rendez-vous se déroulent rapidement afin d'assurer que tous les patients puissent être vus. Ceci ne signifie pas forcément que l'expérience à la clinique sera intimidante. Un moyen efficace de tirer le meilleur parti du temps passé avec votre dermatologue est de vous préparer pour une rencontre productive, notamment en rassemblant tous les renseignements pertinents sur votre affection et en vous plaçant dans un état d'esprit positif et réaliste. Ceci permettra de former un partenariat efficace avec votre dermatologue, lequel favorisera une meilleure compréhension de vos inquiétudes médicales et l'amélioration de votre qualité de vie et de votre santé en général. Nous avons conçu ce guide pour vous aider à atteindre cet objectif.

PARTIE 1. ÉTABLISSEMENT D'UNE RELATION AVEC VOTRE DERMATOLOGUE

Établir une bonne relation médecin-patient est la pierre angulaire de soins de santé de qualité et d'expériences enrichissantes pour les patients. Vous pourriez avoir des inquiétudes et vous sentir vulnérable lors de votre première visite chez le dermatologue à l'idée de partager des renseignements personnels dont vous n'avez peut-être même pas fait part à vos amis et à des membres de la famille. Une bonne relation avec votre dermatologue vous aidera à vous sentir plus à l'aise pour poser des questions et participer à la conversation. Ce lien peut devenir un élément important et déterminant de votre bien-être et de votre parcours de santé.

FAÇONS DE BÂTIR UNE SOLIDE RELATION MÉDECIN-PATIENT AVEC VOTRE DERMATOLOGUE :

1. Impliquez-vous.

Assurez-vous de comprendre en détail vos expériences avec votre affection : son évolution dans le temps, les médicaments que vous prenez et son impact sur vous personnellement. Ces informations vous permettront de jouer un rôle actif pour aider votre dermatologue à établir un diagnostic et à proposer le plan de traitement qui vous conviendra le mieux.

2. Définissez vos attentes envers la visite.

Il est crucial de cerner des attentes positives et réalistes pour ce que vous souhaitez accomplir durant votre visite. Il faut du temps et de la continuité pour que les traitements donnent des résultats. Établir des échéanciers pratiques peut vous encourager à suivre votre propre plan de soins.

3. Demandez à une personne de vous accompagner.

S'engager seul dans un tel processus peut s'avérer intimidant et exiger beaucoup d'efforts. Demandez à la clinique si une personne peut vous accompagner à votre rendez-vous. Un ami proche ou un membre de la famille pourra peut-être même vous aider à vous souvenir de certains détails sur votre affection et fournir un point de vue différent sur un sujet qui vous préoccupe.

4. Soyez honnête avec votre médecin.

Il est normal de se sentir embarrassé ou mal à l'aise de partager des renseignements personnels, surtout sur votre corps et une affection qui a des répercussions dans votre vie. Les médecins posent souvent les mêmes questions aux patients, ils veulent savoir ce qu'il en est pour vous. Ils ont le devoir de respecter votre vie privée. Les renseignements sur vos progrès, votre mode de vie et vos sentiments font partie de l'ensemble de vos soins, y compris les conseils et le plan de traitement prescrit. Il est donc important de fournir des réponses honnêtes et franches.

5. Participez à la prise de décisions concernant votre santé.

Votre médecin possède l'expertise médicale et il vous guidera le long des étapes à suivre, mais vous êtes la personne qui connaît le mieux votre corps et votre santé. Les plans de traitements ne donnent des résultats que s'ils vous apparaissent sensés et que vous pouvez les suivre. Lorsque vous travaillez avec votre dermatologue pour créer un plan de traitement qui correspond à vos objectifs, vous aurez le sentiment de pouvoir prendre en charge et de suivre votre plan de soins avec plus d'autonomie.





**ÉLÉMENTS
D'INTÉRÊT**

QUELLES SONT LES COMPOSANTES D'UNE RELATION MÉDECIN-PATIENT?

1. Confiance.

Le lien de confiance avec votre médecin se construit sur une communication franche et l'écoute active, l'empathie ainsi que des indices non verbaux (par exemple, le langage corporel). La confiance vous permet, et à votre médecin, de travailler ensemble pour répondre à vos inquiétudes rapidement et de faire partie du processus de prise de décisions.

2. Compréhension de l'un et de l'autre.

Les connaissances que le médecin a de vous en tant que personne et en tant que patient, et celles que vous avez de votre médecin sont importantes pour favoriser une solide relation. Au fur et à mesure que votre médecin apprendra à vous connaître et à comprendre plus en détail votre affection, vos inquiétudes et vos attentes, vous vous sentirez mieux compris-e et perçu-e en tant que personne,

et non pas seulement en fonction de votre maladie.

3. Considération.

Ce que vous ressentez à l'égard de votre médecin, et ce que vous pensez que votre médecin ressent à votre égard, sur les plans du confort et de la sympathie, se reflète dans la qualité des soins et le respect dans la relation. Les médecins chaleureux, amicaux et soucieux de leurs patients démontrent une aptitude à améliorer la satisfaction des patients et à favoriser un sentiment de camaraderie.

4. Soutien et création d'un lien.

Les soins à long terme et le soutien continu vous aident à sentir que votre médecin est engagé envers la prestation de vos soins. Vous voulez sentir que votre médecin est « de votre côté », et souvent, ce sentiment peut influencer votre volonté à suivre son plan de traitement, à poser des questions et à vous présenter aux rendez-vous de suivi.

PARTIE 2. PRÉPARATION À VOTRE RENDEZ-VOUS EN DERMATOLOGIE

PLANIFIEZ LA LOGISTIQUE

Vous devez d'abord établir si votre rendez-vous sera en personne ou virtuel (au téléphone ou sur une plateforme vidéo en ligne).

En personne :

- Planifiez la façon dont vous vous rendrez à la clinique.
- Si vous vous y rendez en voiture, trouvez des options de stationnement à l'avance afin de réduire le stress le jour du rendez-vous (vous pouvez aussi téléphoner au bureau pour vous informer des options de stationnement).
- Veuillez arriver à l'heure à votre rendez-vous (certains dermatologues voient plusieurs patients par heure et ne pourront peut-être pas vous voir la journée même si vous êtes en retard).

Virtuel :

- Téléphone : vérifiez que le médecin a le bon numéro pour vous joindre et choisissez un endroit calme où la connexion est stable. Le numéro de certains médecins sera masqué (appelant non identifiable), il sera donc utile de savoir si l'appel proviendra d'un numéro privé.
- Plateforme vidéo en ligne : en plus d'une connexion Internet stable, assurez-vous que votre environnement est bien éclairé parce que votre dermatologue pourrait demander de voir votre peau.

AIDE-MÉMOIRE



Je connais mon type de rendez-vous (en personne ou virtuel).



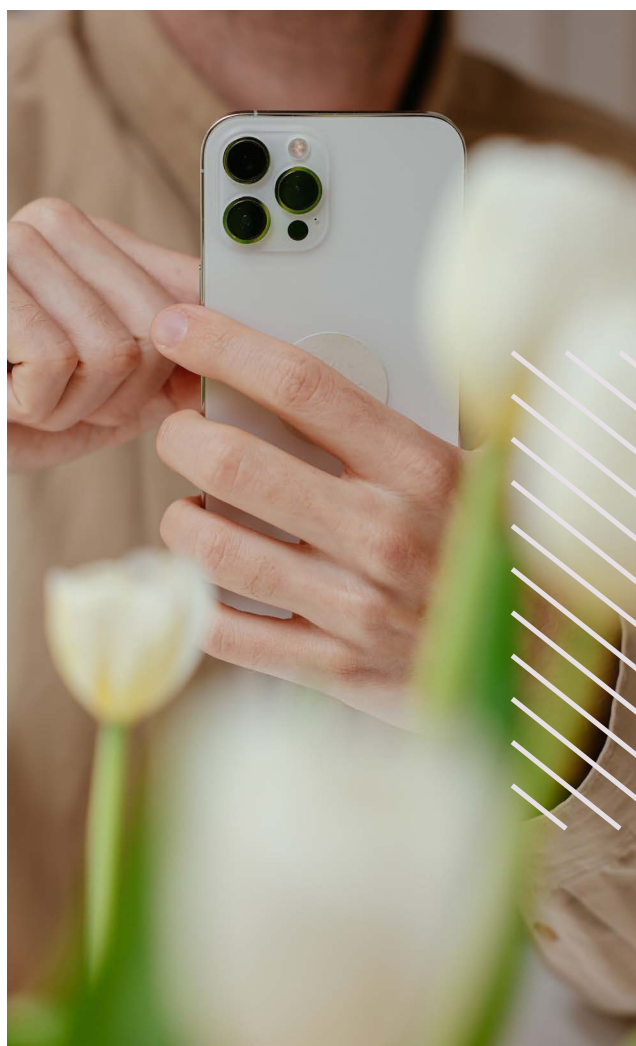
J'ai un plan de déplacement pour me rendre à la clinique et je sais où je vais stationner si je m'y rends en voiture.

PRÉPAREZ-VOUS À PARLER DE VOS PRÉOCCUPATIONS CUTANÉES

Travaillez avec le dermatologue pour l'aider à fournir les meilleurs soins qui vous conviennent et à proposer le meilleur traitement pour votre peau. Les dermatologues établissent divers diagnostics d'affections de la peau, des cheveux et des ongles en examinant la peau et en posant des questions pertinentes. Connaître les détails de ce qui vous préoccupe concernant votre peau vous permettra de vous préparer à partager des renseignements utiles avec votre dermatologue lors du rendez-vous, notamment le moment où l'éruption cutanée s'est manifestée, son évolution avec le temps, les symptômes qu'elle a causés, comme des démangeaisons ou des douleurs, ainsi que des photos que vous avez prises pour montrer cette évolution. Voici quelques moyens de prendre note des détails que vous avez remarqués concernant votre peau, vos cheveux et vos ongles, et de vous préparer à les partager avec votre dermatologue :

Prenez des photos

- Si vous disposez d'un appareil qui vous permet de prendre des photos, celles-ci fourniront de précieuses informations prêtes à partager avec votre dermatologue, surtout si votre affection fluctue dans le temps.
- Assurez-vous que les photos sont facilement accessibles. Envisagez d'étiqueter ou de mettre en signet ces photos ou de créer un album photos virtuel consacré à votre affection de la peau pour les montrer à votre dermatologue. Les personnes qui n'utilisent pas un téléphone intelligent doivent noter la date à laquelle ces photos ont été prises.
- Si possible, prenez les photos pour documenter les changements dans votre éruption cutanée, s'il y a lieu, et portez une attention particulière aux éléments suivants :
 - Saignement
 - Changements de couleur
 - Bouton (pustule) rempli de pus
 - Cloques
 - Drainage
 - Ulcération (développement de plaies ouvertes, portant le nom d'ulcères, en raison d'une mauvaise circulation sanguine)
- Voici quelques conseils pour prendre de bonnes photos à des fins cliniques : https://issuu.com/kelmanonline/docs/apropeau_printemps2022/14.



Notez vos symptômes

- La dermatologie est une spécialisation médicale visuelle. Le principal moyen pour un dermatologue d'établir un diagnostic est d'examiner la peau, les cheveux et les ongles. Vos symptômes, comme les démangeaisons, peuvent être visibles sur votre peau également, alors ne vous alarmez pas si votre dermatologue peut établir un diagnostic sans explorer tous vos symptômes en détail.
- Si possible, évaluez la gravité de vos symptômes sur une échelle de 1 à 10 (1 étant à peine remarquable et 10 étant insoutenable). Les outils que vous pouvez utiliser pour noter vos symptômes comprennent un journal, un cartable ou une application sur votre téléphone.
- Chronologie
 - Documentez l'évolution de vos préoccupations cutanées, dont la première fois que vous les avez remarqués et les changements dans le temps.
- Si pertinent, documentez ce à quoi vous ou votre peau avez peut-être été en contact, car cela pourrait être lié à vos préoccupations cutanées.
 - Exposition par contact : cosmétiques, parfums, produits chimiques au travail et à la maison, contact avec une personne présentant des symptômes cutanés semblables.
 - Exposition lors de déplacements et à l'extérieur : morsures d'insectes, exposition au soleil, usage d'écran solaire, lit de bronzage, voyage récent, changements de l'état de votre peau selon la saison.
 - Exposition à des animaux : nouveaux animaux de compagnie, exposition à des animaux de ferme ou exotiques.
- Documentez l'impact de votre affection de la peau sur votre qualité de vie.
 - Impact sur votre sommeil, vos relations, l'école, le travail, votre niveau d'énergie, vos activités sociales ou loisirs et votre capacité à faire des tâches ménagères.
 - Lors de votre visite, votre dermatologue pourrait vous demander de remplir un questionnaire pour en savoir plus sur l'impact de l'affection de la peau sur votre qualité de vie – l'Indice dermatologique de la qualité de

Les symptômes auxquels vous devez porter attention :

- **Démangeaisons, douleurs cutanées**
- **Autres symptômes : saignement, changements de couleur, sensation de brûlure, de picotement ou d'engourdissement**
- **Symptômes ailleurs que sur votre peau : douleurs aux articulations, fièvre, ne pas se sentir bien, fatigue, variations involontaires dans le poids, sueurs nocturnes importantes**

vie (DLQI). Il n'est pas une pratique courante, mais sera probablement utilisé si votre médecin soupçonne une affection chronique ou de longue durée, comme le psoriasis, l'eczéma (dermatite atopique) ou l'alopecie.

- Documentez les traitements que vous avez essayés (s'il y a lieu).
 - Inscrivez le nom des crèmes, des onguents et des médicaments oraux, y compris les médicaments prescrits et en vente libre. Vous pouvez aussi les apporter à votre rendez-vous ou les prendre en photo et les ajouter à l'album photos virtuel créé à cet effet.
 - Notez combien de temps vous les avez utilisés, et si vous avez observé des bienfaits ou des effets secondaires. Ces renseignements sont très importants pour aider votre dermatologue à établir le bon diagnostic et à cibler les options optimales de traitements pour vous.
 - Documentez toute consultation avec un autre dermatologue ou médecin pour la même affection. Dans un tel cas, indiquez ce qu'ils vous ont dit lors de ces consultations précédentes.

AIDE-MÉMOIRE

Si pertinent, j'ai pris des photos, facilement accessibles, de mes préoccupations cutanées.

Je connais bien les symptômes de mes préoccupations cutanées et leur gravité.

Je connais l'impact des préoccupations cutanées sur ma qualité de vie.

Je connais ou j'ai noté le nom de tous les traitements que j'ai essayés pour mes préoccupations cutanées. Je vais apporter tous les traitements à mon rendez-vous au besoin.



CONNAISSEZ VOTRE ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL

Les préoccupations cutanées peuvent être liées à ce qui se passe à l'intérieur de votre corps. Elles peuvent avoir un lien avec d'autres problèmes de santé ou des médicaments que vous prenez. Il est important de bien connaître votre état de santé général pour guider votre dermatologue dans l'examen de vos préoccupations cutanées et l'aider à établir des liens pertinents avec tout problème de santé sous-jacent. La meilleure façon est de les écrire sur une feuille et de l'apporter à votre rendez-vous avec le médecin. Certaines personnes conservent cette feuille dans leur portefeuille, tandis que d'autres la prendront en photo et la sauvegarderont sur leur téléphone. Au bout du compte, optez pour le moyen le plus facile pour vous de conserver les renseignements et d'y accéder lorsque vous en avez besoin. Certains bureaux pourraient vous envoyer des formulaires à remplir avant votre rendez-vous, et certains pourraient vous demander de remplir un formulaire sur des affections données le jour du rendez-vous avant de voir votre dermatologue.

Vos autres affections médicales

- Tous les éléments de vos antécédents médicaux sont importants, mais portez une attention particulière aux éléments suivants et faites-en part à votre dermatologue :
 - Diagnostics précédents de cancer de la peau (quel type de cancer, moment du diagnostic, endroit sur votre corps et traitement).
 - Diagnostics précédents de toutes autres affections de la peau (quel type d'affection cutanée, moment du diagnostic, endroit sur votre corps et traitement).
 - Antécédents d'eczéma, d'asthme et de rhinite allergique.
 - Grossesse, troubles de saignement connu ou recours à des antibiotiques prophylactiques lors d'interventions chirurgicales.
 - Autres : diabète, maladie intestinale inflammatoire, hépatite ou problèmes de foie, arthrite, greffe de rein, de cœur ou de foie, et autres maladies exigeant la prise de médicaments stéroïdes ou immunosuppresseurs oraux.
- Si possible, indiquez la raison pour laquelle ces médicaments ont été prescrits et pendant combien de temps environ vous avez pris chacun d'eux (ou assurez-vous que votre proche aidant le sait). Ceci peut parfois être difficile à savoir, surtout si vous prenez plusieurs médicaments, faites de votre mieux.

Vos antécédents familiaux

- Informez-vous si un membre de la famille a des préoccupations cutanées semblables ou est atteint de toute affection connue de la peau, auto-immune ou rhumatologique, ou d'un cancer.
- Informez-vous particulièrement auprès des proches de premier degré, par exemple, les parents, les frères et sœurs et les enfants.

Votre poids en kilogrammes

- Le dosage de vos médicaments est parfois basé sur votre poids et est calculé en fonction du poids en kilogrammes (et non en livres). Si vous vous sentez à l'aise de connaître votre poids avant le rendez-vous, avoir cette information en main vous sera utile pour tirer le maximum du temps passé avec votre dermatologue.

Vos médicaments

- Comme vous le faites pour les médicaments que vous prenez pour vos préoccupations cutanées, conservez une liste de tous vos autres médicaments prescrits et en vente libre, de même que les suppléments. Vous pouvez aussi les apporter à votre rendez-vous ou les prendre en photo et les ajouter à l'album photos virtuel créé à cet effet.

Soyez au courant de votre régime d'assurance-maladie (au moins le nom, par exemple, Pacific Blue Cross, RAMQ) et si votre partenaire ou famille dispose d'une couverture de médicaments si vous n'avez pas de régime d'assurance-maladie. Ceci pourrait influencer le traitement qui sera prescrit par votre dermatologue. Si vous n'êtes pas certain-e du type de votre couverture de médicaments ou de votre admissibilité à une couverture, consultez l'outil de recherche de couverture de médicaments *Mon ordonnance est-elle couverte?* : <https://apropeau.ca/mon-ordonnance-est-elle-couverte>.

AIDE-MÉMOIRE

Je connais mes autres affections médicales.

Je connais ou j'ai noté le nom de tous les autres médicaments que je prends (y compris les médicaments prescrits, en vente libre et les plantes ou remèdes médicinaux). J'apporterai tous les traitements à mon rendez-vous ou une photo de bonne qualité de ces traitements si je ne me souviens pas des noms.

Je sais si mes parents, mes frères et sœurs ou mes enfants ont des préoccupations cutanées semblables ou sont atteints d'une affection connue de la peau, auto-immune ou rhumatologique comme l'arthrite, ou d'un cancer.

Je connais mon poids en kilogrammes (si je suis à l'aise de le savoir).

Je connais mon régime d'assurance et la couverture de médicaments.

PARTIE 3. VOTRE RENDEZ-VOUS EN DERMATOLOGIE

Une visite chez le dermatologue peut être stressante, surtout si vous avez attendu longtemps pour le rendez-vous. Voici comment tirer le maximum de votre rendez-vous en dermatologie.

LOGISTIQUE

- Prévoyez 15 minutes pour stationner votre voiture et trouver le bureau, surtout si votre rendez-vous est à un hôpital. Les dermatologues font face à des événements imprévus, dont plusieurs prélèvements de biopsies cutanées pour établir un diagnostic de cancer de la peau, il faudra donc faire preuve de compréhension si votre dermatologue est en retard.
- Portez des vêtements confortables et amples qui peuvent être retirés facilement. On pourrait vous demander d'enfiler une jaquette si l'examen de la peau sur tout le corps est requis.
- Évitez de porter du maquillage sur les régions touchées, parce que votre dermatologue doit examiner votre peau à l'état naturel afin d'établir un diagnostic le plus précisément possible.
- Avant de voir votre dermatologue, on pourrait vous demander de remplir un formulaire sur vos préoccupations cutanées, vos antécédents médicaux, les médicaments que vous prenez actuellement et vos allergies.

AIDE-MÉMOIRE



Je vais essayer d'arriver 15 minutes plus tôt pour trouver le bureau du dermatologue.



Je porte des vêtements amples qui peuvent être retirés facilement pour montrer mon éruption cutanée ou pour enfiler une jaquette.



Je ne porte pas de maquillage sur les régions touchées.



QUESTIONS QUE VOTRE DERMATOLOGUE POURRAIT VOUS POSER

Apparition	Depuis combien de temps êtes-vous atteint-e de cette affection?
Déclencheurs	Qu'est-ce qui a empiré l'état de votre peau? Est-ce qu'il y a quelque chose qui l'améliore?
Symptômes associés	Avez-vous des démangeaisons? Est-ce que cela brûle ou vous fait mal? Est-ce que cela saigne ou produit un écoulement de liquide?
Contexte temporel	S'agit-il d'une « bonne » ou d'une « mauvaise » journée aujourd'hui pour votre peau?
Traitements précédents	Qu'avez-vous essayé par le passé? Avez-vous cessé le traitement parce qu'il ne donnait pas de résultats, causait des effets secondaires, ou une autre raison?
Traitements actuels	Quel traitement topique, oral, par injections ou de lumineothérapie suivez-vous? (voir conseils ci-dessous)
Gravité et impact	Dans quelle mesure cela vous perturbe, y compris l'impact sur votre qualité de vie?
Antécédents médicaux généraux	À part l'affection de la peau, êtes-vous atteint-e d'autres affections médicales (par exemple, le diabète)? Quels médicaments prenez-vous? Avez-vous des allergies?
Mode de vie et circonstances	Disposez-vous d'une couverture de médicaments d'ordonnance par l'entremise d'une compagnie d'assurance? Est-ce que vous fumez, buvez de l'alcool ou faites usage d'autres drogues? Pouvez-vous compter sur un soutien émotionnel ou de la famille? Quelles sont vos conditions de vie?



Conseils pour communiquer vos régimes de traitements :

- Mentionnez toutes les formes de traitements : crèmes, shampoings, comprimés, injections et photothérapie. En cas de doute, apportez tout ce que vous avez essayé à la clinique.
- Connaissez le nom exact de vos médicaments (générique ou d'origine) ou apportez les médicaments ou une photo de bonne qualité de vos médicaments. Vous pouvez obtenir la liste de vos médicaments auprès de votre pharmacie.
- Préparez-vous à mentionner vos traitements non prescrits, comme l'hydratant que vous utilisez et la marque du produit. Encore une fois, il est recommandé de les apporter en cas d'incertitude.
- Mentionnez les suppléments et les remèdes homéopathiques, car ils pourraient interagir avec d'autres traitements ou être susceptibles d'entraîner un saignement durant une intervention.
- Expliquez comment et à quel endroit vous appliquez vos crèmes, et la quantité, par exemple, « j'applique la grosseur d'un petit pois sur mon visage ».
- Mentionnez la fréquence à laquelle vous prenez le médicament, par exemple, tous les soirs, deux fois par jour, seulement lors de poussées? Soyez à l'aise de mentionner le nombre de fois que vous oubliez de le prendre, car cela pourrait guider le dermatologue dans son choix du traitement le plus approprié.
- Apportez vos médicaments ou une photo de qualité de vos médicaments à votre rendez-vous. Ceci permettra à votre dermatologue de voir la quantité que vous avez utilisée.



EXAMEN PHYSIQUE QUE VOTRE DERMATOLOGUE POURRAIT EFFECTUER

Certains patients pourraient être mal à l'aise ou nerveux à l'idée de faire examiner leur peau. Dans un tel cas, informez-en votre dermatologue et il prendra des mesures supplémentaires pour vous mettre à l'aise. Gardez à l'esprit que les dermatologues examinent des problèmes de peau à longueur de journée et que leur objectif est d'établir le bon diagnostic et de prescrire le traitement qui permettra d'améliorer l'état de votre peau. Votre dermatologue devrait examiner votre peau et laisser les autres endroits recouverts. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, vous devez lui en faire part.

Votre dermatologue pourrait examiner d'autres parties du corps même si votre peau n'est touchée qu'à un endroit, notamment les cheveux, les ongles et la bouche, afin de rechercher des indices pour établir le diagnostic approprié. Votre dermatologue pourrait aussi toucher votre peau avec ses doigts pour sentir la texture en plus de l'examen visuel.

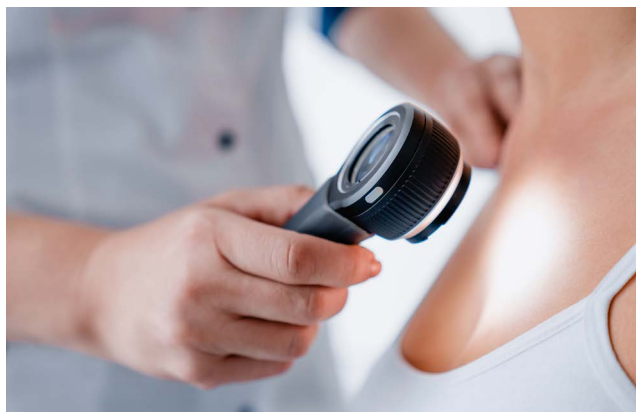
Conseils :

- Il n'est pas nécessaire de vous raser avant votre rendez-vous.
- Apportez des photos du moment où l'éruption est apparue sur votre peau ou lorsque l'état de votre peau était à son pire et assurez-vous qu'elles sont rapidement accessibles.
- Le diagnostic et l'évaluation de plusieurs affections sont effectués principalement de manière visuelle, alors ne vous inquiétez pas si votre dermatologue semble plus préoccupé par l'examen de votre peau que par le fait de vous poser des questions.
- Certaines communautés et cultures peuvent avoir des inquiétudes particulières en vue d'une visite chez un dermatologue. L'ACPD a mis au point quelques ressources pour aider différents groupes à s'y retrouver en dermatologie, dont les patients musulmans et ceux de communautés noires et brunes. Pour en savoir plus sur ces ressources et mieux comprendre le processus des rendez-vous, visitez : <https://apropeau.ca/education/communautes-et-cultures>.

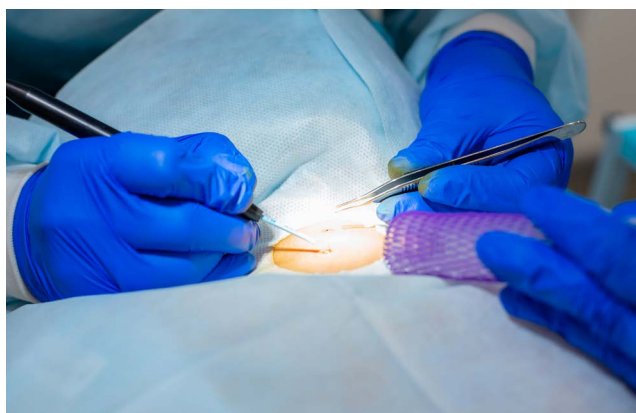


AUTRES OUTILS OU TESTS QUE VOTRE DERMATOLOGUE POURRAIT UTILISER OU EFFECTUER

- **Dermatoscope** : Il s'agit d'un dispositif à main semblable à une loupe muni d'un éclairage spécial qui permet au dermatologue de voir de petits détails qui ne peuvent être vus à l'œil nu. Votre dermatologue pourrait utiliser cet appareil pour examiner de plus près votre peau, vos cheveux ou vos ongles.
- **Écouvillonnage/grattage cutané** : Votre dermatologue pourrait écouvillonner la surface de la peau affectée avec le bout d'un coton-tige ou la gratter doucement avec une lame afin de tester pour une infection à bactérie, un champignon ou des acariens.
- **Biopsie** : Votre dermatologue pourrait prélever un petit échantillon de votre peau (habituellement plus petit que l'efface d'un crayon) pour le faire analyser sous microscope par un pathologiste et confirmer le diagnostic. Il s'agit d'une intervention mineure de 5 à 10 minutes effectuée au bureau du dermatologue, souvent le même jour que votre rendez-vous. Elle comprend d'injecter un anesthésique local pour engourdir la région, de couper un petit morceau de peau et de faire un ou deux points de suture pour refermer la peau, si nécessaire.
- **Lampe de Wood** : Il s'agit d'un dispositif spécialisé muni d'une lumière ultraviolette parfois utilisé par les dermatologues afin d'examiner des taches cutanées plus pâles et de détecter une affection, comme un vitiligo. Cette lumière spéciale accroît le contraste de la peau dépigmentée (la peau qui a cessé de produire de la mélanine) avec la peau normale, alors ne soyez pas alarmé-e par l'apparence de votre peau sous cette lumière.
- **Tests d'urine et sanguins** : Votre dermatologue pourrait vous demander de vous rendre à un laboratoire pour y déposer un échantillon d'urine ou de sang. Ils sont souvent dans le but de vérifier des troubles systémiques possibles en lien avec votre peau, de même que de suivre des effets secondaires possibles des médicaments oraux.



Dermatoscope



Biopsie



Lampe de Wood

QUESTIONS QUE VOUS DEVRIEZ POSER À VOTRE DERMATOLOGUE

Il est à espérer que votre dermatologue répondra aux questions indiquées ci-dessous. Sinon, n'hésitez pas à les lui poser. Les dermatologues ont à gérer plus de 3 000 affections dermatologiques. Certaines étant moins étudiées, les dermatologues pourraient ne pas avoir de réponse à toutes vos questions.

- Ce que vous devez savoir sur votre affection :
 - Quel est le nom de mon affection?
 - Est-elle chronique ou se résorbera-t-elle avec le temps? Si oui, dans combien de temps?
 - Que faire si mon état s'aggrave subitement?
- Ce que vous devez savoir sur votre traitement :
 - À quelle fréquence dois-je le prendre? Pendant combien de temps?
 - S'il s'agit d'un traitement topique, quelle quantité devez-vous appliquer?
 - À quel genre d'amélioration puis-je m'attendre? Combien de temps faut-il à ce traitement pour faire effet?
 - Quel est son coût? Est-ce que mon assurance couvrira ce médicament? Il existe plusieurs régimes d'assurance pour la couverture de médicaments, vous aurez peut-être à vous informer auprès de votre pharmacie pour connaître le coût exact en fonction de votre régime.
 - Quels effets secondaires courants dois-je surveiller?



PARTIE 4. QUOI FAIRE APRÈS VOTRE RENDEZ-VOUS

RENDEZ-VOUS DE SUIVI

- Rendez-vous
 - Informez-vous si vous devez prendre un rendez-vous de suivi avec votre dermatologue, et si tel est le cas, à quel moment. Informez-vous également si ce rendez-vous sera en personne ou virtuel (appel téléphonique ou visioconférence). Si le rendez-vous est en personne, demandez au personnel du bureau de vous donner un rendez-vous avant de partir.
 - Clarifiez si vous aurez besoin d'une nouvelle recommandation de votre médecin de famille pour un prochain rendez-vous.
- Si vous avez d'autres questions après votre rendez-vous :
 - Vous vous souvenez d'une question que vous souhaitez poser concernant votre médicament, après avoir vu votre médecin? Pour les questions sur les médicaments, votre pharmacie est un excellent point de départ. Votre pharmacien·ne vous dira parfois d'appliquer une fine couche de corticostéroïde topique sur votre éruption cutanée et vous parlera des effets secondaires de l'atrophie cutanée. Sachez que l'usage de corticostéroïde topique selon les directives d'un dermatologue est très sécuritaire. Si vous avez des inquiétudes, discutez-en avec votre dermatologue.
 - Pour les questions concernant des médicaments biologiques, comme la couverture du coût et de l'aide avec les injections, adressez-vous au coordonnateur local du fabricant du médicament (programme de soutien aux patients).
 - Pour les autres questions, notez-les et posez-les à votre dermatologue lors du prochain rendez-vous. Si les questions sont urgentes, n'hésitez pas à contacter le bureau de votre dermatologue.

USAGE DE MÉDICAMENTS

- Médicaments
 - Si on vous remet une ordonnance, assurez-vous de comprendre la quantité à prendre et à quelle fréquence – en cas de doute, demandez à votre pharmacien·ne ou téléphonez au bureau de votre dermatologue pour le demander.
 - Si vous êtes bientôt à court de médicaments, demandez le renouvellement de votre ordonnance lors de votre rendez-vous. Portez attention au nombre de renouvellements qui est indiqué.
 - Instruisez-vous sur le type de médicament prescrit. Il est possible que vous receviez différents médicaments pour différentes parties du corps – pour des parties plus dures comme les paumes des mains et pour des parties plus sensibles comme le visage ou la région génitale. Assurez-vous de savoir quel traitement topique convient à la partie du corps visée, comme indiqué par votre dermatologue.
 - Faites preuve de prudence si votre médicament nuit à votre système immunitaire ou entraîne une sensibilité de la peau si elle est exposée au soleil, et demandez les précautions que vous pouvez prendre pour vous protéger.
- Si vous avez des questions sur le coût du médicament :
 1. Demandez à votre pharmacien·ne.
 2. Parlez-en à votre dermatologue. Votre dermatologue peut parfois demander une autorisation spéciale à votre fournisseur d'assurance pour couvrir le médicament à condition de satisfaire à certains critères. Si le coût d'un médicament pose un problème, assurez-vous d'en informer votre dermatologue. Si le coût ne pose pas de problème, mentionnez-le également, car cela pourrait donner lieu à plus d'options parmi lesquelles choisir.
 3. Consultez www.drugsearch.ca (anglais seulement) pour vous informer des prix (résidents de la Colombie-Britannique).
 4. Consultez [Mon ordonnance est-elle couverte?](#), l'outil de recherche de couverture de médicaments de l'ACPD, pour savoir si votre ordonnance est couverte ou non par un régime public, et sinon, les options offertes par le secteur privé auxquelles vous pourriez être admissible pour obtenir une couverture de médicaments.



SUIVI DES PROGRÈS

- Progrès
 - Observez l'évolution de votre affection en réponse au traitement.
 - Au besoin, documentez votre affection en prenant des photos régulièrement dans la même position et avec le même éclairage (les prendre au même moment du jour, au même endroit, peut être utile). Nous avons tendance à accorder plus d'attention à ce que nous aimerions changer sur notre personne qu'au chemin parcouru ou à l'amélioration d'un état. Les photos pourraient vous donner une idée plus précise et objective de l'amélioration de votre affection.
 - Accordez des notes à vos symptômes (comme les démangeaisons) sur une échelle de 1 à 10 et notez-les dans un registre pour faire le suivi au fil du temps.
- Urgences
 - Si votre affection se détériore subitement, n'hésitez pas à téléphoner au bureau de votre dermatologue pour essayer de le voir plus tôt que prévu.

SOUTIEN COMMUNAUTAIRE : COMMENT ÉCHANGER AVEC DES PERSONNES ATTEINTES DES MÊMES AFFECTIONS

- Trouvez des groupes de soutien aux patients afin d'obtenir plus d'informations sur la nature de votre affection et le traitement, et aussi pour échanger avec des patients aux prises avec les mêmes affections que vous : vous trouverez sur le site de l'ACPD un réseau de groupes de patients et des organisations, portant le nom de membres affiliés, qui soutiennent les personnes touchées par des affections particulières de la peau, des cheveux et des ongles. Rendez-vous sur le site Web (<https://apropeau.ca/a-propos-de-l-acpd/membres-affilies>) pour voir la liste des groupes de patients et utilisez la fonction de recherche pour trouver des organisations qui ont des groupes de soutien afin de vous aider à élargir votre cercle de soutien.



LA RECHERCHE D'INFORMATIONS CRÉDIBLES ET LE REJET DE LA MÉSINFORMATION

Votre dermatologue vient d'établir un diagnostic pour votre affection de la peau. Il est possible que vous souhaitiez obtenir des informations supplémentaires en ligne pour en savoir plus sur votre affection.

L'Internet contient une multitude de précieux renseignements, mais il contient aussi de fausses informations dangereuses. La portée croissante des médias sociaux comme Instagram, TikTok, Reddit et Twitter, submerge les gens d'informations provenant de diverses sources, dont certaines ne sont pas fiables. Voici des conseils pour obtenir les informations les plus précises possible du point de vue scientifique :

- Votre dermatologue est votre plus précieuse source d'informations pour votre affection et vos circonstances. La même affection de la peau peut se manifester différemment selon les personnes. Votre dermatologue a passé en revue vos antécédents médicaux, et vous connaît le mieux. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre dermatologue, surtout si vous avez lu des informations conflictuelles. Votre dermatologue a également accès à des ressources pour trouver les réponses pour vous au besoin.
- Le site Web de l'ACPD (apropeau.ca) et les plateformes de médias sociaux (@CanadianSkin) offrent des informations fiables, vérifiées par des spécialistes du monde médical, qui pourraient vous être utiles.
- Les [Membres affiliés](#) de l'ACPD ont établi des liens avec des spécialistes médicaux dans différents domaines et leurs sites Web pourraient offrir des informations plus détaillées sur votre affection.
- Les dermatologues certifiés par un conseil ont suivi une formation professionnelle pendant plusieurs années pour obtenir la désignation de spécialistes de la peau. Certains sont actifs sur diverses plateformes de médias sociaux, et vous pouvez les suivre sur leurs comptes pour recevoir de précieuses informations sur votre affection de la peau. Leur nom est suivi de la désignation FRCPC (Associé du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada ou FAAD (Associé de l'Académie américaine de dermatologie). Ces désignations professionnelles confirment que le contenu que vous lisez provient de dermatologues certifiés, des médecins spécialistes dans les diagnostics et traitements de la peau, des cheveux et des ongles. Ils ont effectué une formation de résidence en dermatologie et réussi de rigoureux examens du conseil canadien ou américain.

BIOGRAPHIE DES AUTEURS

Le Dr Harry Liu est résident senior en dermatologie à l'Université de la Colombie-Britannique. Il s'intéresse particulièrement à la dermatite atopique, à l'éducation des patients, aux couleurs de la peau et à l'éducation médicale.

La Dre Valerie C. Doyon est résidente de première année en dermatologie à l'Université de Montréal et se passionne pour l'éducation médicale, la télédermatologie et la médecine rurale.

Le Dr Owen Dan Luo est résident de première année en médecine interne à l'Université McGill. Il s'intéresse à la durabilité des systèmes de soins de santé et à leur résilience aux changements climatiques, à l'amélioration de la qualité et aux soins holistiques centrés sur les patients.

Yvonne Deng est étudiante en dernière année de médecine à l'Université de la Colombie-Britannique. Elle s'intéresse aux communications en santé, à la santé globale et au travail de défense d'intérêts pour les populations mal desservies.



LISTE DE VÉRIFICATION POUR VOTRE RENDEZ-VOUS EN DERMATOLOGIE

Je connais mon type de rendez-vous (virtuel ou en personne).

J'ai un plan pour me rendre à la clinique et je sais où stationner ma voiture si je conduis pour m'y rendre.

Au besoin, j'ai des photos rapidement accessibles de mes préoccupations cutanées.

Je connais bien les symptômes de mes préoccupations cutanées et leur gravité.

Je connais l'impact des préoccupations cutanées sur ma qualité de vie.

Je connais ou j'ai noté le nom de tous les traitements que j'ai essayés pour mes préoccupations cutanées. Je vais apporter tous les traitements à mon rendez-vous.

Je connais mes autres affections médicales.

Je connais ou j'ai noté le nom de tous les autres médicaments que je prends (y compris les médicaments prescrits, en vente libre et les plantes et remèdes médicinaux). Je vais apporter tous les traitements à mon rendez-vous ou une photo de bonne qualité de mes traitements.

Je sais si mes parents, mes frères et sœurs ou mes enfants ont des préoccupations cutanées semblables, ou sont atteints d'une affection connue de la peau, auto-immune ou rhumatologique comme l'arthrite, ou d'un cancer.

Je connais mon poids en kilogrammes (si je suis à l'aise de le savoir).

Je connais mon régime d'assurance pour la couverture des médicaments, s'il y a lieu.

Je vais essayer d'arriver 15 minutes plus tôt pour trouver le bureau du dermatologue.

Je porte des vêtements amples qui peuvent être retirés facilement pour montrer mon éruption cutanée ou enfiler une jaquette.

Je ne porte pas de maquillage sur les régions touchées.



Canadian Skin Patient Alliance

Alliance canadienne des
patients en dermatologie