

1 mai 2010

Année 2010, n°1



IREPS'INFO

Editorial De nos jours il n'est plus nécessaire de démontrer que les maladies cardiovasculaires représentent une réelle menace de santé publique. Le mode de vie actuel est propice au développement de ces maladies.

Au-delà de la mortalité dont elles constituent la première cause, les maladies cardiovasculaires sont aussi source de lourds handicaps comme notamment les accidents vasculaires cérébraux. Néanmoins tout le monde ne présente pas le même risque de développer une maladie cardiovasculaire. Certains facteurs aggravants peuvent être aisément réduits. C'est pourquoi, identifier les facteurs de risques auxquels nous sommes personnellement exposé contribue à prévenir et parfois à agir sur un certain nombre de facteurs de risques majeurs. Associer une prévention appropriée à l'éducation thérapeutique reste donc une priorité de santé publique pour diminuer significativement les risques cardiovasculaires. **CÉLINE DANI DIRECTRICE IREPS CORSE.**

Un point sur : les maladies cardiovasculaires ...

Un enjeu crucial de Santé Publique.

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde: il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause.

Elles constituent une source importante de handicap et contribuent largement à l'augmentation des coûts de santé. Elles représentent en France la première cause de mortalité. Environ 1/3 des décès des françaises et plus du 1/4 des décès des français leur sont imputables.

Les maladies cardiovasculaires désignent les affections qui touchent le cœur ainsi que la circulation du sang et entravent leur fonctionnement normal.

Elles ne cessent de se développer dans l'ensemble des pays industrialisés.

Des facteurs de risque?

Les facteurs de risque comportementaux sont responsables d'environ 80% des maladies coronariennes et cérébraux vasculaires.

Ils interagissent entre eux pour provoquer des accidents ou des maladies. Plus on cumule un grand nombre de facteurs de risque, plus le risque d'apparition d'un accident ou d'une maladie augmente.

Il existe donc un certain nombre de déterminants des maladies chroniques. Ils reflètent l'action des principaux moteurs de l'évolution sociale, économique et culturelle: globalisation, urbanisation et vieillissement des populations. Parmi eux figurent aussi la pauvreté et le stress.

Les causes des maladies du cœur et des artères sont nombreuses et connues, et les facteurs de risque sont faciles à identifier :

- *vieillesse de la population,
- *alimentation déséquilibrée,
- *obésité
- *sédentarité,
- *hypertension,
- *taux de cholestérol élevé
- *tabagisme,
- *rétrécissement des artères coronaires
- *terrain génétique défavorable...

Sommaire :

- ETP et maladies cardiovasculaires : une prévention au quotidien.
- Le tabac : un facteur de risque détonnant.
- La santé commence dans les assiettes.
- Des ateliers d'activités physiques adaptées par la Mutualité française
- Focus sur l'éducation thérapeutique pour les maladies cardiovasculaires.
- Méthodologie: focus sur l'éducation thérapeutique pour les maladies cardiovasculaires.

Deux rencontres sur les maladies cardiovasculaires en Corse

La Mutualité Française en partenariat avec l'IREPS Corse organise deux rencontres sur la prévention des maladies cardiovasculaires.

Ces journées, à destination du grand public et des professionnels de la prévention ont eu pour objectif de faire le point sur les maladies cardiovasculaires.

Ces rencontres se sont déroulées ainsi:

Présentation des chiffres ainsi que des principaux facteurs de risque.

Focus sur le tabac : les risques, l'arrêt et les bénéfices de l'arrêt.

La nutrition comme facteur de protection (hygiène alimentaire et activité physique).

Une soirée a été organisée dans chaque département:

* à Bastia le 15 avril 2010 de 18h00 à 20h00 l'hôtel Ostella .

* à Ajaccio le 27 avril de 19h00 à 21h00 au palais des congrès.

ETP et maladies cardiovasculaires : une prévention au quotidien

«L'éducation thérapeutique est un processus continu qui fait partie intégrante des soins médicaux. L'enseignement du malade comprend la sensibilisation, l'information, l'apprentissage du traitement, le support psycho-social, tous liés à la maladie et au traitement : la formation du patient doit aussi permettre au malade et à sa famille de mieux collaborer avec les soignants.»

Définition de l'éducation thérapeutique, OMS 1998

Le but de l'ETP est de permettre aux patients de mieux vivre avec leurs maladies cardiovasculaires et pour cela acquérir et consolider des compétences et des informations utiles concernant leur

santé, leur permettant d'adapter leur mode de vie et leur alimentation à leur état de santé.

Une bonne hygiène de vie est un élément essentiel dans la prévention des facteurs de risque et indispensable de la prise en charge des patients.

Elle renvoie à un mode de vie complet qui prend en compte une alimentation saine, des activités physiques régulières et la surveillance du poids et une réduction de la consommation d'alcool.

Vivre avec...

Les difficultés à suivre un traitement comme celui des maladies cardiovasculaires sont fréquentes.

Les mesures d'hygiène de vie doivent faire partie du quotidien qu'il s'agisse de l'alimentation et de l'activité physique.

Les médicaments doivent également être pris régulièrement, tous les jours et à vie. C'est, en effet, de la régularité de ces traitements que découleront les bénéfices en termes de prévention cardiovasculaire.

La prévention c'est :

*manger équilibré (fruits et légumes + protides + glucides + lipides sans oublier de l'eau à volonté.)

*bouger (le plus important dans l'exercice physique n'est pas son intensité mais sa régularité.)

*se tenir informé.

Le tabac : un facteur de risque détonnant

Le tabagisme est en France la première cause de décès évitable. Parmi les risques liés à la cigarette, les maladies cardiovasculaires sont souvent, à tort, minimisées.

Si les fumeurs savent qu'un cancer du poumon peut leur être fatal, ils minimisent ou ignorent généralement les risques d'infarctus, d'attaques cardiaques ou encore d'accidents vasculaires cérébraux. Pourtant, la cigarette serait responsable de près d'un quart des décès liés aux maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité en France avec 180 000 victimes par an.

Le tabagisme est responsable d'une augmentation de la pression artérielle, d'une détérioration des artères et d'une accélération du rythme cardiaque. Agissant

sur ces trois tableaux, il est un facteur de risque important d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral et d'athérosclérose.

Le tabac prédispose tout particulièrement au risque de maladie coronarienne et d'artériopathie des membres inférieurs:

*Le risque relatif de maladie coronarienne chez les grands fumeurs (20 cigarettes par jour) est multiplié par plus de 3 par rapport aux non fumeurs.

Parmi les diverses présentations de la maladie coronaire, le tabac expose tout particulièrement au risque d'infarctus du myocarde et de mort subite (risque multiplié par 5 chez les gros fumeurs inhalant la fumée).

*Concernant l'artériopathie des membres inférieurs, le tabac

représente le facteur de risque majeur avec un risque relatif multiplié par un facteur 2 à 7 selon les études. 80% des sujets présentant une artériopathie des membres inférieurs sont fumeurs. Le risque augmente graduellement en fonction de la consommation, enfin le pronostic est plus sévère chez les fumeurs.

*Au niveau vasculaire cérébral le risque relatif est significatif (x 1,5). D'une façon générale le risque relatif d'atteinte vasculaire est d'autant plus élevé que le sujet est plus jeune.

*Enfin n'oublions pas de mentionner les risques cardiovasculaires importants liés à l'association de la prise d'un moyen contraceptif oral (pilule) et de la consommation de tabac qui sont connus de longue date.

La santé commence dans les assiettes

Notre région est l'une des plus touchées par l'obésité. Cette maladie prend une nouvelle ampleur auprès de la population jeune. L'association « Ensemble contre l'obésité » est née de ce constat préoccupant. Le surpoids et l'obésité étant largement responsables d'une augmentation du risque cardiovasculaire, il nous a semblé important de présenter les ateliers de nutrition mis en place par l'association.

Tous les vendredis à 17h30 à Bastia et tous les lundis à 14h30 à Folelli, l'association organise des ateliers cuisine afin de prendre ou apprendre les bons réflexes nutritionnels. Dans un

cadre convivial les participants réalisent des recettes sous les conseils d'une diététicienne. Il s'agit de familiariser les participants à de nouvelles habitudes alimentaires. Les recettes traditionnelles sont revisitées, pour faire rimer budget, saveur, plaisir et diététique au sein des repas. La diététicienne présente de nombreux conseils pour retrouver ligne et vitalité. Manger, bouger !

Le temps de la cuisson est l'occasion de faire un point ludique sur un thème différent chaque semaine: comment décoder les étiquettes alimentaires, focus sur les boissons

sucrées, les produits laitiers, la conservation des produits... .

Ces ateliers sont l'occasion de prendre de nouvelles habitudes alimentaires et de créer un lien social entre les participants.

Uniquement sur Bastia et Folelli, l'association espère étendre cette action sur la région afin de pouvoir faire bénéficier au plus grand nombre d'un moment de convivialité et de plaisir.

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter l'association et pour en savoir plus, il faudra vous inscrire aux ateliers !

Ensemble contre l'obésité
21, résidence Cézanne,
Rue Marcel Paul,
20200 Bastia

Tel : 04.95.55.76.48

www.contre-obesite-corse.com/

Des ateliers d'activité physique adaptée par la mutualité française

La Mutualité française met en place à partir de cette année à Ajaccio des « ateliers d'activité physique adaptée » issus d'un programme sur la santé cardiovasculaire, en partenariat avec le comité régional d'éducation physique et de gymnastique volontaire.

Les activités physiques adaptées sont mises en place pour les personnes qui ne peuvent suivre une activité physique classique, elles sont donc accessibles à toute personne quelque soit son niveau d'incapacité. Proposés aux adultes ayant des troubles cardiovasculaires, ces ateliers sont l'occasion de réaliser en douceur une activité physique.

Dans un cadre convivial et ludique, la Mutualité Française propose alors un programme de six séances aux participants composées de diverses activités :

* **Endurance** : marche nordique, marche.

* **Souplesse étirements** : gymnastique douce.

* **Musculation et renforcement musculaire.**

Ces ateliers, menés par une animatrice sportive, laissent également place à des évaluations personnalisées et des temps pour l'éducation à la santé afin de s'adapter aux personnes présentes et de répondre aux questionnements des

participants. Ces séances sont complétées par des ateliers dédiés à la nutrition permettant d'allier activité physique et hygiène alimentaire.

Ces ateliers sont mis en place sur les deux départements et nécessitent une inscription au préalable.

Pour avoir plus d'informations vous pouvez contacter la Mutualité Française Corse au 04 95 22 06 88 pour la Corse du Sud ou au 04 95 30 36 81 pour la Haute-Corse.

Mutualité française Corse
17, av. colonel Colonna
d'Ornano
Imm. Triana 20000
Ajaccio

Tel : 04.95.22.06.88

info@mutualite-corse.fr

Résidence les jardins de Bodiccione
Boulevard Louis Campi
20090 Ajaccio
Tel : 04.95.21.47.99
Fax : 04.95.28.36.76

L'éducation thérapeutique est un accompagnement nécessaire et indispensable des pathologies chroniques. Elle fait partie intégrante des soins apportés au patient. Le schéma de la Haute Autorité de Santé concernant son organisation est le même quelle que soit la maladie chronique (cf notre premier numéro consacré à l'éducation thérapeutique) : diagnostic éducatif ou bilan des compétences, programme personnalisé, planification et réalisation des séances, évaluation. Nous allons alors traiter des spécificités des séances d'éducation thérapeutique pour les maladies cardiovasculaires.

Les séances d'éducation thérapeutique ont de façon générale pour objectif de :

- * Mieux comprendre sa maladie
- * Bien gérer ses facteurs de risque
- * Adopter une meilleure hygiène de vie
- * Bien suivre son traitement médicamenteux
- * Identifier les signes d'alerte

Adapté et programmé en fonction de chaque patient le programme spécifique concernant les maladies cardiovasculaires permet de travailler sur :

- * Le savoir: connaître sa maladie... et les principaux facteurs de risque liés (hypercholestérolémie, tabagisme, diabète, sédentarité, indice de masse corporelle...)
- * Le savoir être: repérer les signes d'alerte,...
- * Le savoir faire: mesure de la pression artérielle, contrôle de poids régulier, identification des œdèmes, mesure du degré d'essoufflement, comportements à adopter lors d'une douleur thoracique...

Les séances, réalisées uniquement par le personnel soignant, sont proposées aux patients ciblés lors de l'attribution du ticket modérateur ou orientés par le médecin généraliste.

L'objectif est aussi d'améliorer les habitudes de vie au rythme du patient en réalisant des séances sur l'hygiène alimentaire (ateliers cuisines, séances d'éducation à la santé...) et sur l'importance d'une activité physique régulière adaptée (mise en place d'activités physiques adaptées, mise en place de séances d'activité physique adaptées,...). Ces séances d'éducation à la santé peuvent être réalisées en partenariat avec les des structures de prévention.

Une évaluation est nécessaire à la fin de chaque programme personnalisé pour valider que le patient a acquis les compétences utiles pour apprendre à vivre au mieux avec sa maladie.

Bibliographie

Ouvrages :

- *Lacroix A, Assal J.-Ph,
L'éducation thérapeutique des patients : nouvelles approches de la maladie chronique, Coll. Education du patient, Maloine; 2003.
- *Simon D., Traynard P.-Y., Bourdillon F.
Education thérapeutique : prévention et maladies chroniques, Coll. Abrégés, Masson ; 2007.
- *Vignat N., Eveillard, A
Mieux vivre avec une maladie cardiovasculaire, Paris ; Hachette pratique: 2006.
- *Hoerni B
La relation médecin-malade - L'évolution des échanges patient-soignant, Editions IMOTHEP, Paris 2008.

Revue :

- *La santé de l'homme : <http://www.inpes.sante.fr>
- *Education du Patient & Enjeux de Santé :
http://www.educationdupatient.be/cep/pages/EPES_01.htm

Sites internet

- *INPES : <http://www.inpes.sante.fr>
- *OMS : http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/fr/
- *Fédération française de cardiologie :
<http://www.fedecardio.com>
- *Nouvelle Société Française d'Athérosclérose
<http://www.nsf.asso.fr>
- *Haute Autorité de Santé : les stratégies et les dispositifs d'aide au sevrage tabagisme :
http://www.has-sante.fr/portail/display.jsp?id=j_5

Agendas / formation

- *«Mieux me protéger des maladies cardiovasculaires». Le 15 avril 2010 à Bastia et le 27 avril 2010 à Ajaccio. Contact : 04 95 22 06 88.
- * Journée de formation aux médecins généralistes de PACA-CORSE , à AJACCIO, le 16/4/10 «L'insulinothérapie dans le diabète de type II : on en discute» .
- *Présentation des ateliers d'ETP du patient atteint de MCV aux cardiologues et médecins généralistes le 20/4/10 à Bastia.
- *Formation conventionnelle des podologues «d'ETP en podologie» dates modifiées (reportées à décembre 2010).
http://www.ameli.fr/fileadmin/user_upload/documents/AMELI_PP_FCC_2010.pdf