



SANTÉ 03

Les maladies chroniques

Vivre avec une maladie chronique ; quelques facteurs de risque et ce que vous pouvez faire pour les prévenir.

[Commencer >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





HEALTHY **MODULE 3**

Maladies chroniques

Dans ce module, vous découvrirez certaines maladies chroniques, y compris les facteurs de risque qui y sont associés et la manière dont vous pouvez les prévenir. En outre, il vous donnera également quelques conseils sur la manière de vivre avec une maladie chronique et d'aider un ami ou un parent qui en est atteint, en tenant compte des conseils des médecins de famille.

Ce que vous allez apprendre dans ce module

- 1 Ce qu'est une maladie chronique.
- 2 Quelques symptômes et facteurs de risque des maladies chroniques.
- 3 Comment prévenir différentes maladies chroniques.
- 4 Des conseils sur la manière de gérer une maladie chronique.
- 5 Conseils sur la manière de prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique.



Les chapitres de ce module

- 1** Qu'est-ce qu'une maladie chronique?

- 2** Vivre avec une maladie chronique

- 3** Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique



HEALTHY

MODULE 3

CHAPITRE 1

Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Dans ce chapitre, vous découvrirez certaines maladies chroniques, y compris les facteurs de risque et la façon dont vous pouvez les prévenir. En outre, il vous donnera également quelques conseils sur la façon de vivre avec une maladie chronique et d'aider un ami ou un parent qui en est atteint.

Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Il s'agit d'une affection médicale qui dans la plupart des cas ne peut être guérie, mais seulement contrôlée. Elles durent souvent toute la vie et peuvent avoir un impact en terme de qualité de vie.

Elles peuvent avoir diverses conséquences physiques, mentales et sociales qui n'affectent pas seulement les patients mais aussi les membres de leur famille, leurs amis et leurs soignants.



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

- 1 Ce que sont les maladies chroniques.
- 2 Les maladies cardiaques et leur prévention.
- 3 Le cancer et sa prévention.
- 4 Les maladies respiratoires chroniques et leur prévention.
- 5 La prévention du diabète.
- 6 La dépression clinique et sa prévention.



Voici António

António vit avec sa petite amie dans un appartement moderne en zone urbaine.

Il est journaliste et travaille actuellement à domicile.

Il a des problèmes de santé (diabète et hypertension artérielle) et souhaite apporter quelques changements à son mode de vie, notamment à ses habitudes alimentaires.

António est atteint de diabète, qui est une maladie chronique.

Dans ce chapitre, nous allons découvrir le diabète et d'autres maladies chroniques.

C'est parti ! Sur la prochaine diapositive, vous découvrirez le mode de vie d'António.



L'hygiène de vie d'António



Le positif

- António souffre de diabète et d'hypertension artérielle, mais il est motivé pour améliorer son régime alimentaire.
- António aime rester actif et participer à la vie de la communauté.



Le négatif

- Il a des difficultés à parler de son état de santé et de ses besoins.
- Il a mangé des repas déséquilibrés et irréguliers.





Le saviez-vous ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les maladies chroniques sont la principale cause de décès et d'invalidité dans le monde, la principale étant les maladies coronariennes (un type de maladie cardiaque).

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 3** **CHAPITRE 1** Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Après avoir lu la définition, sélectionnez quelques maladies qui, selon vous, sont chroniques ?

- La pneumonie
- La tuberculose
- Le cancer
- Le choléra
- Le diabète
- La dépression clinique

En voici certaines !

1 Maladie cardiaque

2 Cancer

3 Maladies respiratoires chroniques

4 Diabète

5 Dépression clinique

6 Accident vasculaire cérébral (AVC)



Le saviez-vous ?

Les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, les maladies respiratoires chroniques et le diabète sont de loin la principale cause de mortalité en Europe, représentant 77 % de la charge totale de morbidité et 86 % de tous les décès.

Maladie cardiaque

Les maladies de ce type affectent votre cœur, et sont variées, on y compte :

- Les problèmes de rythme cardiaque (arythmies)
- les malformations cardiaques de naissance (malformations cardiaques congénitales)
- Maladie des valves cardiaques
- Maladie du muscle cardiaque
- Infection cardiaque (elle peut être traitée, mais dépend de la cause et de la gravité des symptômes)





Les facteurs de risque

Il existe différents types de facteurs de risque. Certains ne peuvent être contrôlés, comme le sexe, l'âge et les antécédents de maladies cardiaques dans la famille. En revanche, il existe des facteurs de risque qui peuvent être contrôlés si l'on prend des mesures !

Découvrons-les !

Certains facteurs de risque contrôlables



Un régime alimentaire malsain

Un régime riche en graisses saturées augmente le risque de maladie cardiaque. Pour en savoir plus sur une alimentation plus saine, consultez le module **SANTE 02 : Hygiène de vie et thérapie**.



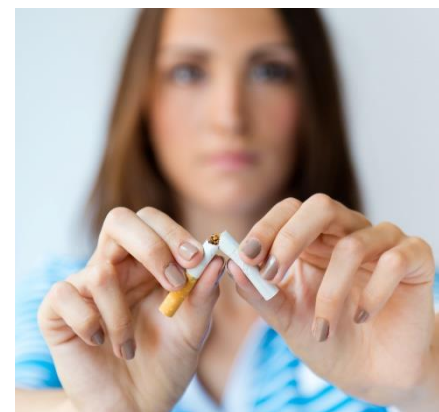
L'inactivité physique

Selon la Fédération Mondiale du Cœur, pratiquer plus de 2 heures et 30 minutes d'activité physique modérée chaque semaine réduit d'environ 30 % le risque de maladie coronarienne. Pour en savoir plus, consultez le module **SANTE 02 : Hygiène de vie et thérapie**.



Le stress

Le stress peut altérer le sang et le système nerveux, ce qui peut avoir des effets négatifs sur la santé de votre cœur. Apprenez quelques pratiques faciles pour réduire le stress dans le module **SANTE 01 : Informations de base sur la santé et le bien-être**.



Fumer

La Fédération mondiale du cœur affirme que le tabagisme augmente de 100 % le risque de maladie coronarienne. Une excellente raison d'arrêter de fumer, non ?



Prévention

Divers types de maladies cardiaques peuvent être prévenus, voire traités, grâce à des choix de vie sains, notamment l'exercice et une alimentation équilibrée. Pour en savoir plus, consultez le module **SANTE 02 : Hygiène de vie et thérapie.**

Les symptômes

Différents symptômes peuvent apparaître en fonction de la maladie, mais voici quelques symptômes auxquels vous devez faire attention et contacter un médecin si vous les remarquez :



Douleur thoracique

Si elle survient soudainement, surtout si la prise d'anti-inflammatoires ne soulage pas les symptômes ; la douleur thoracique peut ressembler à une sensation d'écrasement sur le sternum et s'étendre à la mâchoire, au bras gauche ou au dos.



Essoufflement

Vous pouvez avoir l'impression que vous venez de faire de l'exercice, comme monter plusieurs étages ou suivre un cours d'aérobic, mais vous n'avez pas fait d'exercice.



Évanouissement

Parfois, vous pouvez vous sentir étourdi, vertigineux, faible ou nauséux avant de vous évanouir.

Comment gérer les maladies cardiaques

Vous êtes peut-être né avec une maladie cardiaque, ou vous avez été diagnostiqué plus tard dans votre vie, ou encore vous devez soutenir une personne atteinte d'une maladie cardiaque. Chaque personne est différente et doit suivre des traitements différents. Ce qui fonctionne pour l'un peut ne pas fonctionner pour l'autre. Il est très important de passer régulièrement des examens de santé et de demander à votre équipe médicale quels changements vous devez faire. De plus, notez vos symptômes, de sorte que lorsque vous en aurez, ils auront des informations détaillées.

Dans la diapositive suivante, nous vous donnons quelques suggestions sur ce que vous pouvez demander à votre équipe médicale. C'est parti !



Suggestions de questions

Quelles sont les causes probables de ma maladie ?

Quels sont les aliments que je dois manger ou éviter ?

Y a-t-il d'autres causes possibles à ma maladie chronique ?

Quelle quantité et type d'activité physique me suggérez-vous ?

De quels tests et contrôles réguliers aurai-je besoin ? Et à quelle fréquence ?

J'ai d'autres problèmes de santé. Comment dois-je les gérer ensemble ?

Quel est le meilleur traitement pour moi ?

Y a-t-il des restrictions que je dois respecter ?

Existe-t-il d'autres alternatives au traitement principal que vous proposez ?

Existe-t-il des brochures ou d'autres documents que je peux obtenir ? Quels sites Web recommandez-vous ?

Dois-je consulter un professionnel spécialisé ?

Activité 1

António a voulu apporter quelques changements à son hygiène de vie, par exemple en adoptant une alimentation plus équilibrée. En même temps, il a remarqué que les membres de sa communauté n'ont pas d'habitudes de vie saines et il est prêt à agir et à sensibiliser le public aux facteurs de risque !

Il a entendu parler de la Journée Mondiale du Cœur, un événement annuel qui a lieu le 29 septembre et qui vise à sensibiliser le public aux maladies cardiovasculaires, notamment à leur prévention et à leur impact mondial.

Passez à la diapositive suivante et découvrez un exemple d'affiche pour la Journée mondiale du cœur !



Journée Mondiale du Coeur, le 29 septembre

Vous pouvez utiliser des outils simples et gratuits, tels que “Paint” ou [Canva](#) pour créer un flyer ou une affiche. Sur Canva, vous pouvez trouver des mises en page sympas dans lesquelles il vous suffit d'ajouter les informations, des cliparts et des images. Il existe des sites web proposant des images gratuites, comme [Freepik](#), [Centre for Ageing Better](#) et [Unsplash](#). Ou prenez un carton et des crayons de couleur !

C'est à vous de décider quelle option vous convient le mieux ! Restez simple, vous n'avez pas besoin d'être un designer pour expérimenter ces outils ! N'oubliez pas que vous pouvez également faire de même pour votre propre communauté si vous en ressentez le besoin.

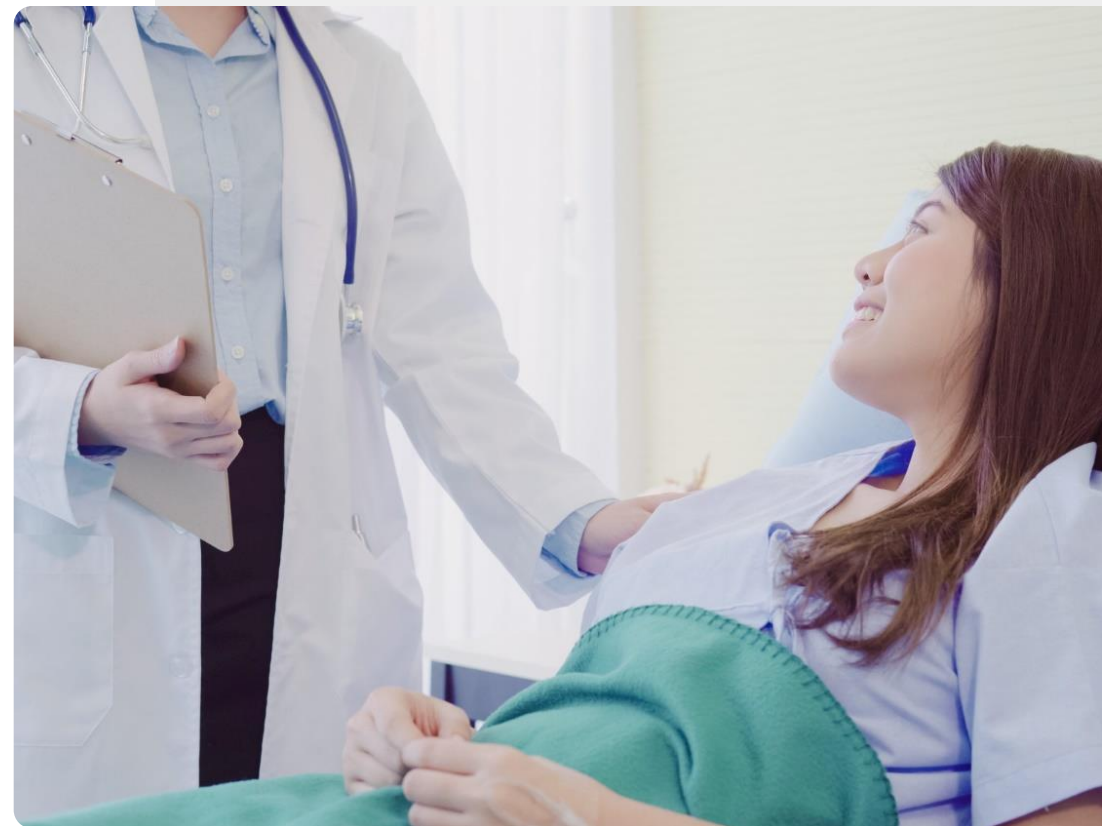
Allez-y, choisissez un facteur de risque de votre choix et créez votre propre affiche. Le partage, c'est la solidarité !



Cancer

Le cancer est une maladie causée par la croissance et la reproduction incontrôlées de cellules cancéreuses dans une partie spécifique du corps. Elles peuvent envahir et détruire les tissus sains environnants, y compris les organes.

Il existe plus de 200 types de cancer différents, comme le cancer du sein et le cancer du poumon, et chacun est diagnostiqué et traité d'une manière particulière.



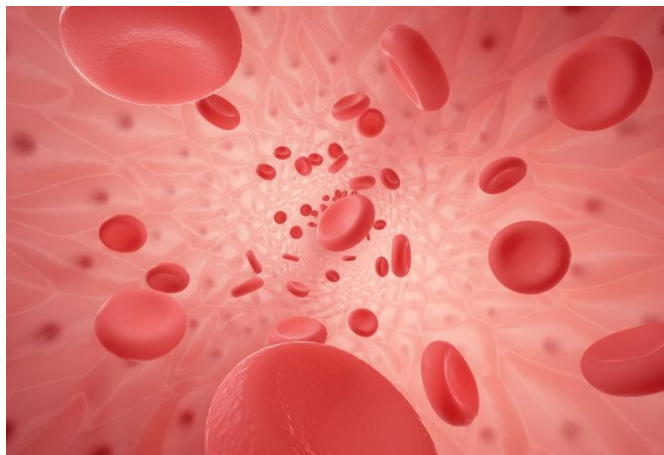
Les symptômes du cancer

Vous devez être attentif aux changements dans le fonctionnement normal de votre corps et/ou aux symptômes inhabituels et inexplicables, bien que cela ne signifie pas que vous ayez un cancer. Vous devez vérifier avec votre médecin. Les symptômes comprennent :



Une bosse ou un grain de beauté qui apparaît soudainement sur votre corps.

Apprenez à connaître votre corps et faites attention si vous voyez des bosses ou des grains de beauté qui apparaissent ou si ceux qui existent déjà changent de couleur, augmentent ou changent de texture.



Saignement inexplicé

Si vous voyez du sang dans des endroits inhabituels ou à des moments inattendus, par exemple dans vos urines, vos vomissements ou entre vos cycles menstruels. De même, si vous voyez du sang lorsque vous toussiez.



Changements dans vos habitudes intestinales

Si vous souffrez de diarrhée ou de constipation sans raison apparente, si vous avez du sang dans vos selles, si vous avez l'impression de ne pas avoir complètement vidé vos intestins après être allé aux toilettes et/ou si vous avez des douleurs au niveau de l'estomac ou du rectum.



Prévention

Les conseils de prévention sont les mêmes pour le cancer que pour les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques : manger équilibré, faire de l'exercice, ne pas fumer et limiter sa consommation d'alcool. Cependant, il y a un conseil plus spécifique à prendre en compte : Prendre soin de s'exposer au soleil. S'exposer au soleil est important, mais il faut prendre certaines mesures.

Nous allons en apprendre davantage à ce sujet !

Prendre soin de soi au soleil



Les bras et les jambes

Si possible, gardez vos bras et vos jambes couverts en portant des hauts à manches longues et des pantalons.



De la crème solaire

Utilisez une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) élevé d'au moins 30, qui protège contre les UVA et les UVB.



Un chapeau

Portez un chapeau à larges bords pour protéger votre visage et votre cou.





Les heures fraîches

Ne vous exposez pas au soleil pendant la partie la plus chaude de la journée. Cela se situe généralement entre 11 heures et 15 heures.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODULE 3** **CHAPITRE 1** Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Faisons un quiz !

C'est une belle journée ensoleillée, alors António a décidé d'emmener sa petite amie et sa famille à la plage pour passer du bon temps ensemble. Aidons António et vérifions les affirmations qu'il doit suivre !

- S'exposer au soleil à 13 heures
- Ne pas porter de chapeau à bords relevés
- Mettre de la crème solaire de plus de 30 SPF sur son cou.
- S'exposer au soleil après 15 heures
- Prenez une crème solaire avec un faible facteur de protection solaire
- Mettez de la crème solaire de plus de 30 SPF sur les bras et les jambes.
- Prendre un chapeau à larges bords pour son père
- Portez une chemise à manches longues

Traitement

Le cancer peut souvent être contrôlé à l'aide d'un traitement, ce qui signifie qu'il peut rester inchangé (ne pas produire davantage de cellules cancéreuses) ou disparaître. Il existe différents traitements du cancer, par exemple la chimiothérapie, la radiothérapie ou la chirurgie. Un patient peut suivre un seul traitement ou une combinaison de traitements, et il peut y avoir des cycles de traitement. Choisir ce qu'il faut faire peut être une situation stressante et déroutante, mais le médecin est là pour vous aider, vous dire quel est le meilleur traitement et répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser.

Vous trouverez des questions à poser dans les diapositives suivantes!



Suggestions de questions

Traitement

- Quels sont les moyens de traiter mon type de cancer et son stade ?
- Quels sont les avantages et les risques de chacun de ces traitements ?
- À votre avis, quel est le meilleur traitement pour moi et pourquoi ?
- Quand devrai-je commencer le traitement ?
- Devrai-je être hospitalisé(e) pour le traitement ? Si oui, pendant combien de temps ?
- Comment saurons-nous si le traitement est efficace ?

Effets secondaires

- Quels sont les effets secondaires possibles du traitement ?
- Quels effets secondaires peuvent survenir pendant ou entre mes séances de traitement ?
- Y a-t-il des effets secondaires pour lesquels je dois vous appeler immédiatement ?
- Y a-t-il des effets secondaires durables dûs au traitement ?
- Ce traitement affectera-t-il ma capacité à avoir des enfants ?
- Comment puis-je prévenir ou traiter les effets secondaires ?

Autres

- Dois-je vous parler des médicaments que je prends actuellement ?
- Dois-je vous parler des compléments alimentaires que je prends ?
- Certains médicaments ou compléments alimentaires pourraient-ils modifier le mode d'action du traitement du cancer ?
- Aurai-je besoin d'un ou de plusieurs spécialistes pour le traitement de mon cancer ?

Les maladies respiratoires chroniques

Il s'agit de maladies chroniques des voies respiratoires et d'autres structures du poumon, notamment l'asthme et les allergies respiratoires.

L'asthme se caractérise par des crises récurrentes d'essoufflement et de respiration sifflante ; sa gravité et sa fréquence dépendent des caractéristiques individuelles. Chez certaines personnes, il s'aggrave pendant l'activité physique ou la nuit.





Les facteurs de risque

Nous avons parlé du tabagisme, qui est l'un des principaux facteurs à l'origine des maladies respiratoires chroniques.

Mais il existe d'autres facteurs, comme la pollution de l'air extérieur et intérieur.

Apprenons-en davantage sur eux !

La pollution de l'air intérieur

Selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 3 milliards de personnes cuisinent encore en utilisant des combustibles solides, tels que le bois et le charbon, et du kérosène dans des feux extérieurs et des cuisinières inefficaces. Ces pratiques de cuisson sont préjudiciables à la santé et à la bonne qualité de l'air et utilisent des combustibles et des technologies qui produisent des niveaux élevés de pollution de l'air domestique avec une série de polluants nuisibles à la santé.

De plus, l'exposition à l'humidité et aux moisissures (polluants biologiques) et aux toxines chimiques peut être nocive.

Apprenons comment nous pouvons avoir une bonne qualité de l'air à l'intérieur de la maison !



Comment améliorer la qualité de l'air

1**2****3**

Maintenir l'intérieur propre

Une bonne hygiène intérieure est essentielle pour améliorer la qualité de l'air. Assurez-vous de nettoyer efficacement les squames d'animaux, les moisissures et la poussière. N'oubliez pas les tapis qui doivent être aspirés au moins une fois par semaine ! La literie doit être lavée régulièrement.

Processus

1

2

3



Aérer

Ouvrez régulièrement les fenêtres pour laisser entrer l'air frais. Bien que cela puisse être difficile pendant les mois froids, essayez d'ouvrir les fenêtres au moins quelques minutes deux fois par jour !

Processus

1

2

3



Changer le filtre de climatisation (AC)

Si vous avez un système de climatisation, vous devez changer les filtres régulièrement. Ils filtrent certains polluants de l'air, mais si vous ne les changez pas, ils se remplissent et ne font pas leur travail correctement.

Processus

—
↓
4

↓
5

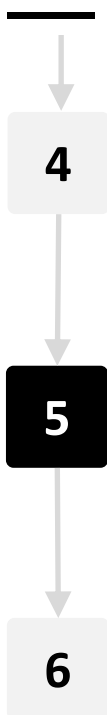
↓
6



Utiliser des événements de cuisson

Comme nous l'avons dit précédemment, une grande partie des polluants de l'air intérieur provient de la cuisine, notamment lors de la cuisson. Par conséquent, allumez la ventilation de la cuisine ou ouvrez une fenêtre lorsque vous cuisinez.

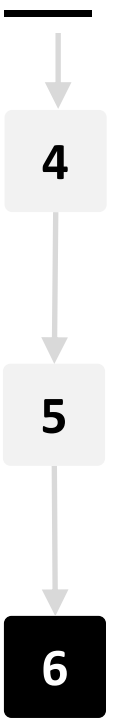
Processus



Placez un grand tapis devant la porte

Les gens apportent beaucoup de saletés nocives dans la maison à travers leurs chaussures. Avoir un paillason à la porte réduira la quantité de saleté et d'autres polluants qui entrent dans la maison.

Processus



Acheter un déshumidificateur

L'humidité peut entraîner la formation de moisissures qui, comme nous l'avons vu, sont nocives pour la santé. Un déshumidificateur peut diminuer l'humidité de l'air et par conséquent réduire la formation de moisissures. Envisagez l'un ou l'autre en fonction des conditions climatiques de votre pays.

Remarque : n'oubliez pas que dans les maisons modernes ayant une bonne certification environnementale, l'air peut être, par exemple, trop sec. Cela peut également être un irritant lié à l'asthme et peut faire apparaître la nécessité d'une humidification au lieu d'une déshumidification.

La pollution atmosphérique extérieure

Après avoir appris ce que vous pouvez faire pour prévenir la pollution de l'air intérieur, parlons de ce que vous pouvez faire pour vous protéger de la pollution de l'air extérieur. Elle est un peu plus complexe à contrôler que la pollution de l'air intérieur, mais il y a quelques éléments à prendre en compte !



Faire du sport dans des zones à faible niveau de pollution

Évitez de faire du sport dans des zones vertes où les niveaux de pollution sont élevés, par exemple à proximité de zones à forte circulation. Une bonne solution serait de faire de l'exercice dans la nature où il n'y a pas de véhicules.



Brûler

Ne brûlez pas de bois ou d'ordures. Le brûlage du bois et des déchets est l'une des principales sources de pollution atmosphérique.



Utiliser de moins en moins la voiture

Réduisez autant que possible vos déplacements en voiture. Les alternatives peuvent être le covoiturage et l'utilisation des transports publics. Si vous ne pouvez pas réduire vos déplacements en voiture, choisissez les itinéraires les moins fréquentés.

Traitement et prise en charge

Il existe différents traitements pour gérer une affection respiratoire chronique, comme les médicaments, les inhalateurs et les thérapies pulmonaires. Vous devez toujours consulter votre médecin pour savoir ce qui vous convient le mieux, mais en voici quelques-uns qui peuvent faire la différence !



Améliorer sa respiration

Apprendre de nouvelles techniques de respiration peut vous aider à faire entrer et sortir plus d'air des poumons, ce qui réduit l'essoufflement. Par exemple, la respiration diaphragmatique : inspirez lentement et profondément par le nez. Tout en inspirant, poussez votre ventre vers l'extérieur.



Arrêter de fumer

Nous avons déjà abordé ce sujet dans ce module et discuté de son caractère préjudiciable. Les maladies respiratoires chroniques et le tabagisme sont une combinaison dangereuse. Fumer fait progresser la maladie plus rapidement.



Vaccins

Si vous souffrez d'une maladie respiratoire chronique, le risque de contracter une infection pulmonaire est plus élevé. Il est donc essentiel de recevoir les vaccins recommandés.

Diabète

Cette maladie chronique qui dure toute la vie entraîne un taux de sucre trop élevé dans le sang.

Il existe deux principaux types de diabète :

- le diabète de type 1, dans lequel le système immunitaire de l'organisme attaque et détruit les cellules qui produisent l'insuline.
- le diabète de type 2, dans lequel l'organisme ne produit pas assez d'insuline ou les cellules de l'organisme ne réagissent pas à l'insuline.

L'insuline est une hormone qui régule la quantité de glucose dans le sang.





Le diabète gestationnel

Pendant la grossesse, chez certaines femmes, le taux de glucose dans le sang est si élevé qu'elles ne peuvent pas produire suffisamment d'insuline pour le supprimer, car l'organisme se concentre sur la satisfaction d'autres besoins spécifiques de la grossesse.

On appelle cela le **diabète gestationnel**.



Le pré-diabète

De nombreuses personnes ont un taux de glycémie supérieur au seuil normal, mais pas suffisamment élevé pour que le diagnostic de diabète soit posé. C'est ce qu'on appelle le **pré-diabète**.

Cela augmente le risque de développer un diabète. Dans ce cas, il est important de surveiller et d'avoir des comportements préventifs. En l'absence de traitement, la situation peut s'aggraver progressivement.

Les symptômes du diabète

Voici quelques symptômes auxquels vous devez faire attention et si vous les ressentez, vous devez consulter un médecin pour analyser la situation !



Sensation de soif intense

Avez-vous eu une sensation de soif plus importante que la normale ? Lorsque vous buvez de l'eau, continuez-vous à avoir soif ?



Uriner plus fréquemment que d'habitude

Particulièrement la nuit !



Sensation de grande fatigue

Vous vous sentez plus fatigué et agité que d'habitude ?

Les symptômes du diabète



Perte de poids et de masse musculaire

Avez-vous récemment subi une perte de poids ou de masse musculaire sans raison apparente ?



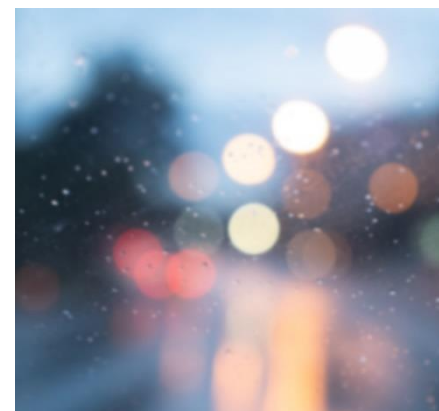
Démangeaisons autour du vagin ou du pénis

Avez-vous ressenti des démangeaisons dans cette zone ?



Coupures ou blessures qui guérissent lentement

Avez-vous remarqué que vos coupures et/ou blessures mettent plus de temps à guérir ?



Vision trouble

Vérifiez auprès de votre ophtalmologue car cela peut être le résultat de plusieurs choses !

Prévention

Malheureusement, il n'est pas possible de modifier son mode de vie pour réduire le risque de diabète de type 1. Cependant, pour le diabète de type 2, il y a quelques choses que vous pouvez faire pour le gérer, apprenons-les !



Alimentation équilibrée

Dans votre régime, vous devez limiter au maximum le sucre, les graisses et le sel et manger un large éventail d'aliments. Ne sautez pas de repas, vous devez prendre un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner tous les jours.



Faire de l'exercice

L'exercice physique fait baisser le taux de sucre dans le sang. Vous devriez faire de l'exercice pendant environ 2,5 heures par semaine. Et cela peut être aussi simple que de jardiner ! Pour en savoir plus, consultez notre module **SANTE 02: Hygiène de vie et thérapie !**



Perdre du poids

La perte de poids (si vous êtes en surpoids) permettra à votre organisme de réduire plus facilement votre glycémie. Cependant, vous devriez consulter votre médecin et un nutritionniste avant de procéder à ce type de changement !



Traitement

Pour contrôler le diabète, vous devrez peut-être prendre des médicaments.

En outre, pour le diabète de type 1, des injections d'insuline peuvent être nécessaires. Ces médicaments doivent être prescrits par le médecin, et vous ne devez jamais pratiquer l'automédication.



La rétinographie

Il s'agit d'un test destiné à vérifier les problèmes oculaires causés par le diabète, appelés rétinopathie diabétique. Si elle n'est pas diagnostiquée à temps, elle peut entraîner une perte de la vue.

Ce test permet de détecter les problèmes avant qu'ils ne surviennent et il est très simple ! Si vous êtes diabétique, vous devriez passer un examen oculaire chaque année.

Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre médecin !

Dois-je vérifier ma glycémie à la maison avec un glucomètre ? À quelle fréquence dois-je la vérifier ?

Quels sont les effets secondaires de mes médicaments ? (et de l'insuline si vous en prenez)

Quels doivent être mes taux de glycémie ?

Aurai-je toujours besoin de médicaments et/ou d'insuline ? Comment savez-vous que ces médicaments sont le meilleur traitement pour moi ?

Quels sont les signes ou symptômes qui indiquent que ma glycémie est trop élevée ? Que dois-je faire si ma glycémie est trop élevée ?

Quels sont les effets à long terme du diabète, et comment puis-je les éviter ?

Quels sont les signes ou symptômes qui indiquent que ma glycémie est trop basse ? Que dois-je faire si cela arrive ?


Comment d'autres maladies peuvent-elles m'affecter si je suis également diabétique ?

Que dois-je changer dans mon hygiène de vie et mon régime alimentaire ?

À quelle fréquence dois-je consulter mon médecin ?

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



SANTE | **MODULE 3** | **CHAPITRE 1** Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Aidons António !
Comme vous le savez, António est diabétique. Il a quelques doutes sur la gestion de cette maladie chronique. Peux-tu l'aider ? Sélectionnez les actions que vous pensez qu'António devrait faire !

- Avoir une alimentation riche en sel et en graisse.
- Ne pas faire de sport.
- Sauter des repas.
- Toujours manger un petit déjeuner.
- Sortir pour marcher tous les jours.
- Faire du sport moins de 2 heures et demie par semaine.
- Prendre les médicaments prescrits par le médecin.
- Manque son examen annuel de l'œil diabétique.

Dépression clinique

Contrairement aux autres maladies que vous venez d'apprendre et qui sont physiques, la dépression clinique est une maladie mentale. Elle se caractérise par des périodes où l'on se sent abattu et malheureux pendant des semaines ou des mois, et pas seulement quelques jours, ce qui peut être normal. La dépression va des épisodes légers et temporaires à la dépression persistante grave. La plus grave est la dépression clinique. Pour le diagnostic et l'intervention, une évaluation initiale effectuée par des psychologues ou des psychiatres cliniques est importante.

La dépression n'est pas un signe de faiblesse, et c'est un véritable problème de santé, apprenons-en davantage à son sujet !



Les symptômes de la dépression

Les symptômes sont complexes et varient beaucoup d'une personne à l'autre. Ils peuvent persister pendant des semaines ou des mois et perturber votre vie professionnelle, sociale et personnelle. La liste des symptômes est très longue, découvrons certains d'entre eux !



Symptômes psychologiques

Une humeur constamment basse, un sentiment de désespoir, une faible estime de soi, un sentiment d'irritabilité envers les autres, une absence de motivation et un sentiment d'anxiété ou d'inquiétude. Avoir des pensées suicidaires ou penser à se faire du mal.



Symptômes physiques

Le fait de bouger ou de parler plus lentement que d'habitude, les changements d'appétit ou de poids, le manque d'énergie, la constipation, les douleurs inexplicables, comme les maux de tête ou d'estomac et les changements dans le sommeil, comme les difficultés à dormir ou le fait de dormir trop.



Symptômes sociaux

Éviter les contacts avec les amis et les parents, participer à moins d'activités sociales, négliger ses loisirs et ses intérêts et avoir des difficultés dans sa vie personnelle et professionnelle.



Traitement

La dépression peut être traitée par l'un des moyens suivants ou en les combinant : changements d'hygiène de vie, thérapies par la parole et médicaments prescrits par le médecin.

Vous devez contacter votre médecin si vous ressentez des symptômes pendant la majeure partie de la journée, tous les jours, pendant plus de 2 semaines.

Comment aider un ami qui souffre de dépression ?



Ce que l'on peut faire

- Proposez votre aide pour les tâches quotidiennes.
- Faites preuve d'empathie.
- Soyez patient.
- Encouragez-les à obtenir une aide professionnelle.



Ce que l'on ne doit pas faire

- Minimiser leurs sentiments.
- Comparer leur expérience à celle des autres.
- Renoncer.
- Attendre davantage de la personne.

Que dire à un ami qui souffre de dépression ?



Ce que l'on peut dire

- Vous n'êtes pas seul dans cette situation et je suis là pour vous.
- Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour vous ?
- Vous n'avez pas à avoir honte, ce n'est pas votre faute.




Ce que l'on ne doit pas dire

- Vous n'avez pas l'air déprimé.
- Ce n'est pas une vraie maladie.
- Souriez et vous vous sentirez mieux.
- Tout le monde a des moments difficiles parfois.

Quiz

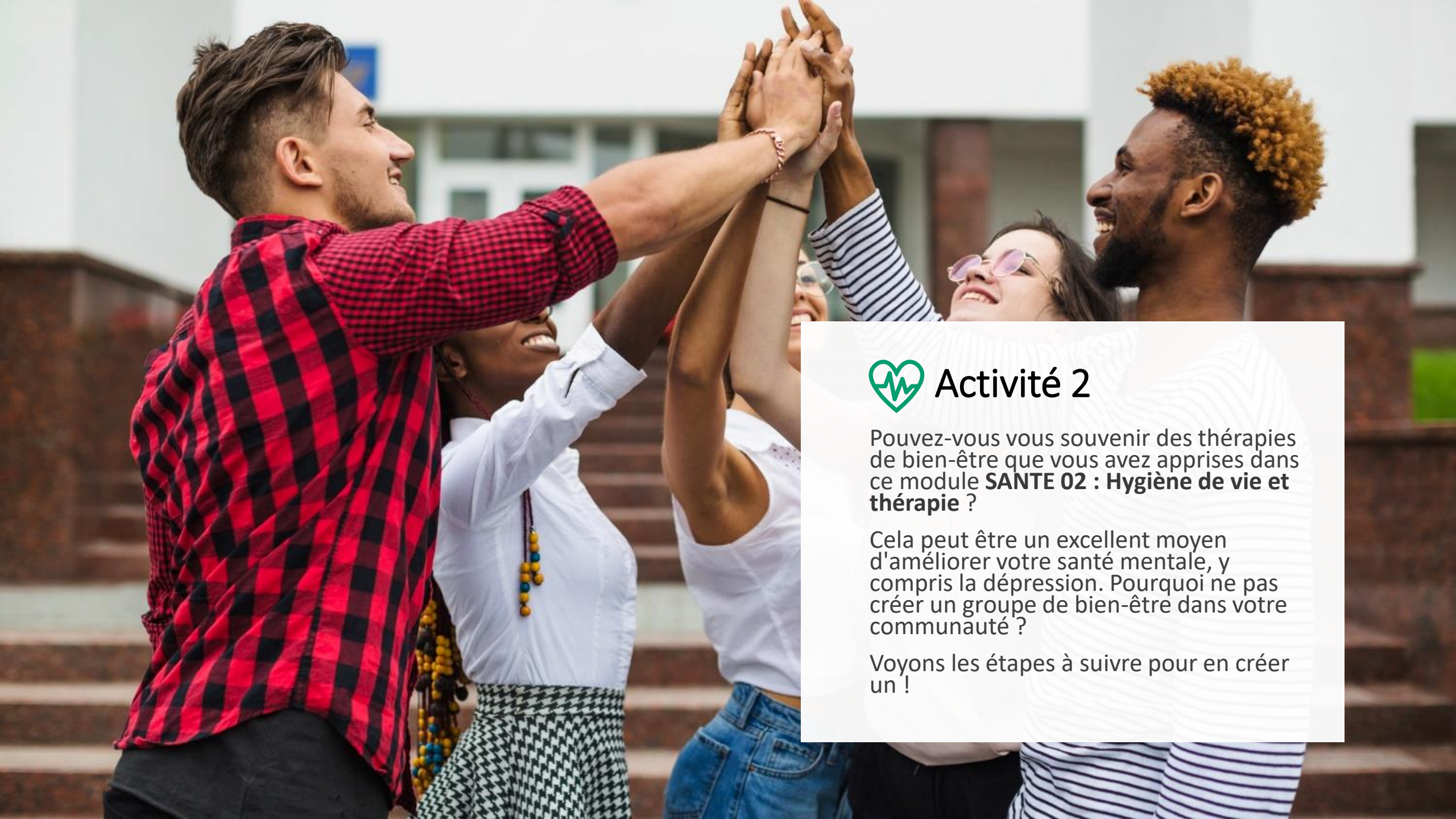
Click the **Quiz** button to edit this object

**HEALTHY** **MODULE 3** **CHAPITRE 1** Qu'est-ce qu'une maladie chronique ?

Aidons António !

Eva, la mère d'António, a été diagnostiquée comme souffrant de dépression. Elle prend ses médicaments comme le médecin le lui a prescrit, mais son fils António ne sait parfois pas quoi dire dans certaines situations lorsqu'elle se sent déprimée. Aidons-le et sélectionnons ce qu'il peut dire pour aider sa maman !

- Je suis désolé que tu ne te sentes pas bien, maman. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider ?
- C'est ta responsabilité.
- Aller maman, c'est juste une mauvaise passe.
- Ne t'apitoie pas sur ton sort, tu es faible !
- Tu représentes beaucoup pour moi, maman.
- Tu n'es pas seule dans cette épreuve.
- Secoue-toi un peu s'il te plaît.
- C'est normal de se sentir ainsi.



Activité 2

Pouvez-vous vous souvenir des thérapies de bien-être que vous avez apprises dans ce module **SANTE 02 : Hygiène de vie et thérapie** ?

Cela peut être un excellent moyen d'améliorer votre santé mentale, y compris la dépression. Pourquoi ne pas créer un groupe de bien-être dans votre communauté ?

Voyons les étapes à suivre pour en créer un !

Activité 2

1

2

3



Choisissez l'activité

Pouvez-vous vous souvenir de toutes les thérapies de bien-être que vous avez apprises ? Pas de problème, vous pouvez les retrouver [ici](#).

Lequel préférez-vous pour démarrer un groupe ?

Sur les diapositives suivantes, vous pouvez avoir un aperçu de certaines des thérapies présentées dans ce module.

Jetez-y un coup d'œil et choisissez celle que vous préférez. C'est parti !

Activité 2

1

2

3



Faites une liste des ressources dont vous avez besoin !

De quel matériel avez-vous besoin pour votre groupe de bien-être ? Pensez à tout ce dont vous avez besoin, puis à l'endroit où vous pouvez vous le procurer. Peut-être un partenariat vous permettant d'obtenir du matériel gratuitement ou à bas prix ?

Activité 2

1

2

3



Ressources humaines

Avez-vous besoin d'un enseignant ou d'une personne spécialisée pour diriger les sessions ? Si c'est le cas, pensez à la personne qui pourrait remplir ce rôle et demandez-lui de se joindre à vous !

Activité 2

4

5

6

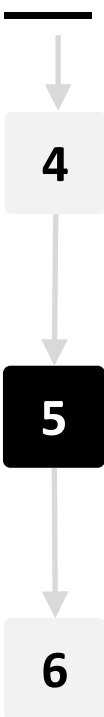


Lieu de réunion

Avez-vous besoin d'un espace spécifique pour votre activité ? Par exemple, si vous avez besoin d'une salle avec suffisamment d'espace pour la danse. Ou peut-être une salle avec des bureaux et des chaises pour que les gens puissent s'asseoir et peindre ? Y a-t-il un endroit dans votre communauté auquel vous pouvez penser ?

Parlez-en à votre conseil municipal, il pourra peut-être vous aider !

Activité 2

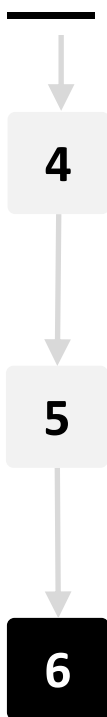


Choisissez un jour et une heure

Après avoir trouvé toutes les ressources, y compris humaines, et trouvé un lieu, il est temps de décider d'un jour et d'une heure !

Vérifiez quand le lieu est disponible et fixez un jour et une heure !

Activité 2



Faites de la publicité, de la publicité, toujours de la publicité !

Quel est le meilleur moyen de faire de la publicité pour le groupe de bien-être dans votre communauté ? Les réseaux sociaux ? Des affiches dans les endroits populaires ?

Ensuite, vous êtes prêt, profitez de votre groupe de bien-être !

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris ce que sont les maladies chroniques.

2

Vous avez appris à connaître les maladies cardiaques et leur prévention.

3

Vous avez appris à connaître le cancer et sa prévention.

4

Vous avez appris à connaître les maladies respiratoires chroniques et leur prévention.

5

Vous avez appris à connaître le diabète et sa prévention.

6

Vous avez appris à prévenir la dépression clinique.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

- 1 Ce que sont les maladies chroniques.
- 2 Connaître quelques maladies chroniques courantes et comment les prévenir.





Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)





HEALTHY | MODULE 3 | CHAPITRE 2

Vivre avec une maladie chronique

Dans ce chapitre, vous allez en apprendre davantage sur les maladies chroniques. En outre, il vous donnera également quelques conseils sur la façon de vivre avec une maladie chronique ou d'aider un ami ou un parent qui en est atteint.

Vivre avec une maladie chronique

Lorsqu'une maladie chronique vous est diagnostiquée, vous pouvez vous sentir seul, vous sentir intimidé et devoir vous adapter à de nombreuses situations. Cependant, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas continuer à faire les choses que vous aimez (si nécessaire avec quelques adaptations) et continuer à être heureux avec ceux que vous aimez. Voici quelques conseils pour faire face à la situation !



Ce que vous allez apprendre

- 1 Ce que c'est que de vivre avec une maladie chronique.



Vivre avec une maladie chronique

1**2****3**

Rejoignez des personnes qui traversent la même situation.

Partager des expériences avec des personnes qui ressentent la même chose pour pouvoir apprendre d'elles, car elles peuvent avoir des conseils qui peuvent être très utiles ! Si vous ne connaissez personne qui souffre du même problème de santé, vous pouvez trouver un groupe de soutien, soit dans votre région, soit en ligne. N'ayez pas peur de vous exprimer, nous sommes ensemble dans cette épreuve !

Vivre avec une maladie chronique

1

2

3



N'ayez pas peur d'en parler à vos amis, à votre famille et à vos collègues de travail.

Il peut être difficile et inquiétant de dire à vos pairs que vous souffrez d'une maladie chronique. Ces sentiments sont normaux. Ils peuvent réagir de différentes manières, mais en fin de compte, ils se soucient de vous et il est important qu'ils soient au courant au cas où vous auriez une urgence médicale et qu'ils doivent intervenir.

Vivre avec une maladie chronique

1

2

3



Acceptez de vous faire aider

Vos proches et vos amis peuvent vouloir vous aider, il n'y a pas de mal à les laisser vous aider, cela ne fait pas de vous une moins bonne personne. Toutefois, fixez des limites, faites-leur savoir comment ils peuvent vous aider et envoyez-leur des informations sur la maladie chronique. Le respect de votre vie privée est important ! Vous pouvez consulter les services d'aide disponibles dans votre région.

Vivre avec une maladie chronique

4

5

6



Prendre et comprendre vos médicaments

Si on vous diagnostique une maladie chronique, vous devrez probablement prendre des médicaments. Vous devez bien comprendre à quoi ils servent, leurs effets secondaires et comment les prendre. N'ayez pas peur de poser toutes les questions que vous voulez à votre médecin ou à votre pharmacien ! Rendez-vous sur le module **SANTE 02: Hygiène de vie et thérapie** si vous souhaitez obtenir des conseils sur les questions à poser lors de votre prochain rendez-vous chez le médecin !

Vivre avec une maladie chronique

4

5

6



Faites des changements mineurs et réalisables

Tout changer soudainement ne fonctionnera pas. Commencez par de petits changements que vous pouvez faire, et lorsque cela devient une routine, introduisez de nouveaux changements. Il faut environ 21 jours pour créer une habitude, n'abandonnez pas et vous y arriverez !

Vivre avec une maladie chronique

4

5

6



Permettez-vous de lâcher prise et d'accepter vos limites.
Acceptez l'état de santé chronique que vous avez, les limitations et tous les sentiments que vous éprouvez, c'est un processus normal. Ne soyez pas trop dur avec vous-même et n'oubliez pas que la maladie ne vous définit pas, alors ne vous identifiez pas à elle.

Vivre avec une maladie chronique

7



Confiez une clé à une personne de confiance

Y a-t-il quelqu'un qui vit à proximité et à qui vous pouvez confier votre clé de maison ? Peut-être un parent ou un ami ? Ainsi, si vous avez besoin d'aide, mais que vous ne pouvez pas atteindre la porte, vos amis/famille ou, si nécessaire, les services d'urgence pourront entrer.

Résumé du chapitre

1

Vous en avez appris plus sur comment vivre avec une maladie chronique.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

Ce que c'est que de vivre avec une maladie chronique.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)





HEALTHY

MODULE 3

CHAPITRE 3

Prendre soin d'une personne qui a une maladie chronique

Dans ce chapitre, vous en apprendrez davantage sur ce que c'est que de s'occuper d'une personne atteinte d'une maladie chronique.

Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique

Peut-être vous occupez-vous depuis longtemps d'une personne atteinte d'une maladie chronique ou vous venez de commencer votre parcours d'aidant formel/informel. Il y a des défis à relever et parfois, nous ne savons pas comment y faire face.

Voyons quelques astuces !



Ce que vous allez apprendre

- 1 Qu'est-ce que c'est que de s'occuper d'une personne atteinte d'une maladie chronique ?



Voici Teresa

Teresa vit avec son mari de 87 ans dans une zone urbaine.

Elle aime se promener tous les jours dans le jardin public près de chez elle et se rend 3 fois par semaine à des cours dans une université du troisième âge.

Son mari, qui mène une vie plus passive, souffre de plusieurs affections de longue durée (chroniques) et devient de plus en plus dépendant d'elle.

Qu'est-ce que c'est que de s'occuper d'une personne atteinte d'une maladie chronique ? Nous allons en savoir un peu plus dans les prochaines diapositives !



Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique

1

2

3



Faites preuve d'empathie et de compassion

Avoir une maladie chronique peut être un défi, surtout au début, lorsque les gens s'adaptent à leur nouvelle réalité. Il est important de faire preuve d'empathie et de compassion, afin qu'ils sentent qu'ils ne sont pas seuls, mais ne donnez pas de conseils non sollicités. L'écoute active est cruciale : ne vous contentez pas d'écouter, mais soyez attentif et présent.

Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique

1

2

3



Faites des recherches !

Écoutez la personne, vous pouvez lui demander ce que vous pouvez faire, mais ne la submergez pas de questions. Elle est probablement fatiguée d'expliquer et de parler de la maladie. Faites des recherches sur la maladie et lisez des articles en ligne de personnes atteintes de la même maladie, pour en savoir plus. Si la personne est plus dépendante de vous, parlez avec le médecin pour comprendre vos responsabilités en tant qu'aidant.

Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique

1

2

3



Proposez votre aide si vous le pouvez !

S'ils vous demandent votre aide pour une tâche, aidez-les mais ne leur demandez pas pourquoi ils ne peuvent pas le faire seuls. Cela montre que vous ne les croyez pas. Imaginez devoir expliquer les choses plusieurs fois ? Vous ne serez pas le seul à le leur demander ! De plus, il arrive qu'ils soient trop têtus ou qu'ils aient peur de demander de l'aide, alors proposez-leur votre aide si vous voyez qu'ils en ont besoin !

Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique

4

5



Disposez d'un réseau de soutien

Cela peut être une expérience décourageante et difficile, non seulement pour la personne concernée mais aussi pour l'aidant. Il est important de prendre soin de soi, de sa santé physique et mentale, et d'avoir des amis et des membres de la famille à qui vous pouvez vous adresser lorsque vous avez besoin de parler ou de faire des activités relaxantes.

Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique

4

5



Voir quel soutien est disponible

Selon le niveau de dépendance de la personne dont vous vous occupez, elle peut avoir besoin d'aide pour des tâches telles que l'hygiène. Vérifiez quels services à domicile sont disponibles dans votre région pour réduire votre charge. En outre, s'occuper d'une personne atteinte d'une maladie chronique peut augmenter la charge financière. Voyez quelles aides financières sont disponibles dans votre pays.



Thérapies de bien-être

Que savez-vous déjà des thérapies ?

Avez-vous déjà entendu parler de certaines d'entre elles ?

Veuillez consulter les thérapies décrites dans le chapitre 5 du module **SANTE 02: Hygiène de vie et thérapie.**

SANTÉ



Ce qu'il NE FAUT PAS dire

Voici des choses à ne pas dire à une personne atteinte d'une maladie chronique !

- Tout arrive pour une raison.
- Ce qui ne te tue pas te rend plus fort.
- Sois plus positif.
- Ça va aller.
- Tu t'en remettras ou tu t'y habitueras.
- Pas d'onde negative.
- Reste positif, tout finira par s'arranger !
- Don't worry, be happy!
- Ça pourrait être pire, non ?
- Les choses sont comme elles sont, se plaindre ne changera rien.
- Peut-être que perdre un peu de poids pourrait t'aider ?
- Tu devrais faire un peu de sport !

Statut d'aidant informel



Êtes-vous un aidant informel ?

Les aidants informels fournissent des soins aux membres de la famille et/ou aux amis, généralement sans être rémunérés.



Statut d'aidant informel

Saviez-vous que le gouvernement portugais a mis en place le statut d'aidant informel qui vous permet de bénéficier de diverses aides, notamment financières ?

[En savoir plus](#)

Hands-on vous tend la main : liste de contacts et services utiles

Voici quelques contacts utiles au Portugal ! Pouvez-vous nommer des contacts pour votre pays ?

- SOS voz amiga helpline – soutien émotionnel : 213 544 545 / tous les jours de 15h30 à 00h30.
- Telefone da Amizade – soutien émotionnel : 22 832 35 35
- SOS stop smoking helpline: 808 208 888.
- Saúde 24: 808 24 24 24
- Ligue portugaise contre le cancer : 217 221 810
- Association portugaise pour les diabétiques : 213 816 100
- Association portugaise pour les gens atteints de maladies chroniques respiratoires : 211 954 697
- Numéro des alcooliques anonymes : 217 162 969

Résumé du chapitre

1

Ce que c'est que de s'occuper d'une personne vivant avec une maladie chronique.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

Comment prendre soin d'une personne vivant avec une maladie chronique.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)

Résumé du module

- 1** Qu'est-ce qu'une maladie chronique?

- 2** Vivre avec une maladie chronique.

- 3** Prendre soin d'une personne atteinte d'une maladie chronique.

Module complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

Compétences acquises

- 1 Savoir ce qu'est une maladie chronique.
- 2 Connaître quelques types de maladies chroniques.
- 3 Comment gérer une maladie chronique et soutenir une personne vivant avec une maladie chronique.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit répéter ce module, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)