



**Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement.**

**Au réseau RESIC38  
ET/OU EN VISIOCONFERENCE**

**Vous avez un ordinateur ou un smartphone ? Essayez ! c'est facile et nous sommes là pour vous aider**

**L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps : A. GENTHON et N. RIPERT**

Mercredi 4 mai 2022 : 14h00 à 16h15

**Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD**

Jeudi 12 mai 2022 : 14h00 à 15h30

**Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : J. REYSSET**

Mardi 17 mai 2022 : 14h00 à 15h30

**Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE + J. DISDIER**

Vendredi 20 mai 2022 : 14h00 à 15h30

**Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : A. GENTHON + P. TURPIN**

Jeudi 2 juin 2022 : 14h30 à 16h30

**Bien vivre ses déplacements et ses voyages : J. REYSSET**

Mardi 14 juin 2022 : 14h30 à 16h30

**Mes médicaments au quotidien : N. BRUN**

Jeudi 16 juin 2022 : 14h00 à 15h30

**Ma vie affective et sexuelle avec une maladie chronique : A. GENTHON**

Jeudi 30 juin 2022 : 14h30 à 16h30

**S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38  
par téléphone au 04 76 76 94 96  
ou  
par mail [resic38@chu-grenoble.fr](mailto:resic38@chu-grenoble.fr)**

*Vous êtes également invités aux ATELIERS TRANSVERSES (communs à plusieurs programmes),  
qui ont lieu au GCS MRSI au 16 rue du tour de l'eau à ST MARTIN D'HERES (38400)  
→ Contactez l'équipe au 04 76 24 90 34 pour recevoir le programme !*

Le panel de **SEANCES EDUCATIVES individuelles ou collectives AU CHOIX !**

(à Voiron, à Grenoble ; en visioconférence ou à domicile)

pour les **personnes insuffisantes cardiaques et leurs proches**

TRANSVERSALES  
« Maladie chronique »

SPECIFIQUES  
« Insuffisance cardiaque »

Une **bonne assiette**  
pour mon cœur

Les **repas de fête**  
c'est possible !

**Mieux vivre** avec  
dans ma **tête** et  
dans mon **corps**



**Bouger** avec une  
insuffisance cardiaque

Les **signes d'alerte** :  
connaître,  
reconnaître et agir

Mes **médicaments**  
au quotidien

Questions-  
réponses sur les  
**défibrillateurs** et  
**stimulateurs**

Parlez-en durant vos entretiens individuels  
ou appelez-nous au 04.76.76.94.96.

Echanger autour de  
la **maladie chronique**

**Stress et santé**

**Pause méditative** 1 à 4

**Parlons peu parlons bien**  
avec mes soignants

**Droits et démarches**  
en santé

**Ma vie affective et sexuelle**  
avec une maladie

**Voyages et déplacements**

« **Changer pour ma santé** »

**La fatigue (1&2)**

**L'activité physique**

« **Cuisinons ensemble** »

**L'hypertension**

**L'équilibre alimentaire (1&2)**

**Le tabac**



Les séances collectives sont au cœur de la démarche éducative, il s'agit de pouvoir s'exprimer, d'écouter, **rencontrer des personnes** qui **partagent des expériences et un vécu** lié à la maladie et à ses à-côtés, C'est aussi un temps privilégié pour **échanger sur ce que chacun a mis -ou imagine mettre- en place** pour vivre au mieux avec -ou contre- la maladie, autour de thématiques proposées. Elles sont ouvertes aux **patients** ainsi qu'à **leurs proches**. Il est parfois difficile de se déplacer ou bien on ne se sent pas forcément prêt à se retrouver avec des pairs ; dans ces cas-là, la visioconférence ou les séances individuelles à domicile peuvent également être proposées. »

## Séances spécifiques

- L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps** : « exprimer notre ressenti, nos peurs, notre vécu et en savoir plus sur la maladie ? »
- Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir** : « comprendre comment gérer les épisodes aigus de la maladie, se surveiller »
- Une bonne assiette pour mon cœur** : « préparer les repas, manger avec plaisir en connaissant les points de vigilance liés à l'alimentation »
- Les repas de fête c'est possible !** « se faire aider à maintenir les temps conviviaux sans craintes »
- Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ?** « réfléchir sur sa pratique, savoir ou on en est, prendre confiance et trouver des activités adaptées »
- Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques** : « avoir des réponses à ses questions, rencontrer des personnes appareillées »
- Mes médicaments au quotidien** : « parler de son ordonnance, des effets des traitements sur le quotidien, partager des trucs et astuces pour bien vivre avec »

## Séances transversales

- Ma vie affective et sexuelle avec une maladie chronique** : « parler de son rapport à l'autre, à son propre corps... »
- Bien vivre ses déplacements et ses voyages** : « reprendre confiance et pourquoi pas se projeter dans les transports et d'autres projets »
- Activité physique et sportive** : « prendre conscience de ses activités du quotidien, explorer les notions de sédentarité, les recommandations mais surtout de plaisir »
- La fatigue 1 et 2** : « partager ses difficultés, trouver ensemble des stratégies pour la juguler ou vivre au mieux avec »
- Alcool, tabac, jeux, sexe, sucre, cannabis : où j'en suis ?** « se poser des questions, avoir envie d'échanger sur mes consommations, sur certaines conduites »
- Arrêter le tabac c'est difficile - des clés pour réussir** : « réfléchir, parler du tabac et de sa consommation »
- Alimentation et santé / « cuisinons ensemble »** : « partager ses expériences, ses envies autour de l'alimentation / cuisiner ensemble chacun dans sa cuisine en visio »
- Droits et démarches : comment s'y retrouver ?** « se repérer dans son parcours de santé, chercher et trouver des clés pour mieux s'orienter »
- Groupe d'échange et de parole autour de la maladie** : « rencontrer des personnes vivant avec une maladie chronique, partager son vécu »
- Stress et santé** : « aborder la notion de stress et expérimenter des outils pour aider à mieux le maîtriser dans son quotidien »
- Pause méditative 1 à 4** : « pratiquer la pleine conscience et ressentir ce que cela produit sur soi »
- Changer pour ma santé** : « se pencher sur les comportements de santé et sur ses déterminants, ce qui les influence »
- L'HTA qu'est-ce que c'est ? Comment la surveille-t-on ?** « en savoir plus cette notion et sur la manière de la surveiller »
- Changer pour ma santé** : « explorer pour mieux comprendre ses comportements de santé et au quotidien autour du risque cardiovasculaire »



## Brève du Dr GALLIN-MARTEL, patient partenaire du RESIC38, concernant l'activité physique

L'activité physique partenaire de notre santé !

Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique :

- **Diminue le risque cardiovasculaire** (accident vasculaire cérébral, maladie coronarienne, artériopathie des membres inférieurs) ; si la maladie est déjà présente, l'activité physique contribue à prévenir les complications ; **est un élément fondamental pour réduire l'évolution d'une insuffisance cardiaque** ;
- Améliore la qualité de vie et la capacité d'effort en cas de **maladie respiratoire** (asthme, bronchite chronique, ...) ;
- Accroît la **force musculaire** et préserve le capital osseux (**prévention de l'ostéoporose** et des risques de fracture) ;
- **Développe l'équilibre** et la bonne coordination des mouvements, ce qui diminue le risque de chutes et les fractures (col du fémur et poignet en particulier) ;
- **Diminue le risque de développer un cancer** (colon, sein et utérus en particulier) et réduit le risque de récurrence ;
- **Réduit le risque de surpoids** (la sédentarité est facteur d'augmentation des cas d'obésité) ;
- **Peut prévenir l'apparition du diabète de type 2** et réduit les risques de complications vasculaires en améliorant la glycémie et en réduisant les besoins en insuline ;
- **Réduit les insomnies, les troubles anxieux** ;
- **Améliore les fonctions cognitives** en particulier en cas de maladie d'Alzheimer, de parkinson et d'accident vasculaire cérébral.

**A savoir** : la loi du 26 janvier 2016 donne au médecin traitant la possibilité de prescrire aux patients en ALD (Affections de Longue Durée) une activité physique adaptée à leur état de santé. Il existe une structure financée par la région qui permet d'avoir accès à un accompagnement :

→ 06.03.93.60.69 - <https://prescribouge.fr/>



Source : [L'activité physique pour préserver sa santé | ameli.fr | Assuré](#)

A suivre dans une prochaine newsletter : l'activité physique au quotidien

Dr. Christian GALLIN-MARTEL