

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Cette formation a pour but de développer les connaissances et les pratiques pour s'éloigner des risques cardiovasculaires et des récurrences.

PROGRAMME

5 séances théoriques

- Vécu et connaissance de la maladie
- L'équilibre alimentaire
- Trop de graisses dans le sang, que faire ?
- Trop de sucre dans le sang, que faire ?
- Comment veiller à ma tension ?

4 ateliers cuisine

6 séances d'activité physique adaptée

- 1 évaluation initiale
- 2 séances théoriques
- 2 séances découvertes
- 1 évaluation finale

3 séances par semaine d'1h d'activité physique en salle

3 groupes de Parole (1 par mois)

1 synthèse

DURÉE
3 mois

LIEU
Satim
58 Av. du Général de Gaulle
72000 LE MANS

TARIF
130€ /mois

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

Secrétariat Satim
Françoise HERRAULT
Élodie ROYER

Tél : 02 43 28 77 88
Courriel : contact@satimsante.fr

LES INTERVENANTS

- Cardiologue
- Médecin rééducateur
- Diététicienne
- Éducateur médico-sportif
- Infirmière
- Psychiatre-psychothérapeute

LE PUBLIC

Groupe de 6 personnes

Personne ayant un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire

Personne ayant une pathologie cardiaque chronique et/ou sortant de soins de réadaptation après un accident coronarien

VOS BESOINS

- 1 Renforcer ses connaissances sur les risques cardiovasculaires et leur(s) traitement(s)
- 2 Acquérir une autonomie pour améliorer sa qualité de vie
- 3 S'éloigner des complications liées à la maladie
- 4 Adapter l'alimentation et l'activité physique à son état de santé



Remise de documents

Vécu et connaissance de la maladie

DURÉE
1h30

1^{ÈRE} SÉANCE

PROGRAMME

- Les maladies cardiovasculaires : les causes, les conséquences
- Comment vivre après un accident cardiovasculaire ?

LES INTERVENANTS

- Cardiologue
- Infirmière
- Psychiatre-psychothérapeute

VOS BESOINS

- 1 Connaître les facteurs de risques cardiovasculaires
- 2 Connaître les mesures permettant de diminuer les facteurs de risques cardiovasculaires
- 3 L'accident cardiovasculaire, et après ?

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Présentation des grandes études de prévention

L'équilibre alimentaire

DURÉE

1h30

Séance
théorique

2h

Atelier
cuisine

2^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Découverte des 7 groupes d'aliments, leurs intérêts nutritionnels, les quantités et leur fréquence de consommation recommandée
- Construction d'un menu équilibré pour créer des repas en autonomie chez soi

3^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 2^{ème} séance

LES INTERVENANTS

- Diététicienne

VOS BESOINS

- 1 Connaître et différencier les aliments
- 2 Concevoir des repas équilibrés et savoureux

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu du marché
- Atelier cuisine

Trop de graisses dans le sang, que faire ?

4^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Définition des graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides...) et leurs effets sur la santé
- Explication des différents traitements
- Présentation des différentes matières grasses, leurs intérêts et les quantités à consommer
- Construction d'un menu équilibré avec des bonnes graisses

5^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 4^{ème} séance
- Astuces pour modérer sa consommation de graisses

DURÉE

1h30

Séance
théorique

2h

Atelier
cuisine

LES INTERVENANTS

- Cardiologue
- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Interpréter les résultats d'analyse des graisses dans le sang
- 2 Connaître et comprendre les traitements hypocholestérolémiants
- 3 Distinguer les graisses animales et les graisses végétales, les graisses cachées et visibles
- 4 Connaître les proportions des graisses dans une alimentation équilibrée

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu « Repas gras ou sucré ? À vous de jouer ! »
- Atelier cuisine
- Études sur les médicaments et leurs effets
- Schéma explicatif du circuit du cholestérol

Trop de sucre dans le sang, que faire ?

6^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Définition et analyse de la glycémie et de l'hémoglobine glyquée
- Présentation des différents sucres, leurs intérêts et les quantités à consommer
- Construction d'un menu équilibré

7^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 6^{ème} séance
- Astuces pour modérer sa consommation de sucre

DURÉE

1h30

Séance
théorique

2h

Atelier
cuisine

LES INTERVENANTS

- Diabétologue
- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Repérer les différents sucres (rapides et lents) dans les aliments
- 2 Modérer sa consommation de sucre
- 3 Savoir interpréter ses résultats de prise de sang

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu « Repas gras ou sucré ? À vous de jouer ! »
- Atelier cuisine

Comment veiller à ma tension ?

DURÉE

1h30

Séance
théorique

2h

Atelier
cuisine

8^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Définition : *tension et hypertension*
- Énumération :
 - *Éléments favorisant l'hypertension artérielle*
 - *Éléments favorisant une baisse de l'hypertension*
- Explication des différents traitements et leurs principes
- Lecture des étiquettes alimentaires
- Composition d'un menu limité en sel mais savoureux

9^{ÈME} SÉANCE

ATELIER CUISINE

- Réalisation du menu déterminé en 8^{ème} séance

LES INTERVENANTS

- Cardiologue
- Diététicienne
- Infirmière

VOS BESOINS

- 1 Connaître les bienfaits et méfaits du sel pour la santé
- 2 Connaître et comprendre les traitements hypotenseurs
- 3 Lire les étiquettes et connaître la teneur en sel des aliments
- 4 Connaître et utiliser des alternatives au sel

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Jeu du sel
- Atelier cuisine

Activité Physique Adaptée

10^{ÈME} SÉANCE

ÉVALUATION INITIALE

11^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Définition de l'activité physique adaptée
- Bénéfices d'une activité physique dans la prévention des risques cardiovasculaires
- Recommandations

12^{ÈME} SÉANCE

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE

DURÉE

1h30

Séance
théorique

1h

Activité
physique

LES INTERVENANTS

- Médecin Rééducateur
- Educateur médico-sportif

VOS BESOINS

- 1 Contribuer à l'amélioration de son état de santé pour s'éloigner des complications et d'une éventuelle récurrence
- 2 Connaître ses capacités physiques et prendre du plaisir à l'exercice physique

LA MÉTHODE

- Discussions et échanges
- Séance en salle :
 - Échauffement
 - Tests des différents appareils

Activité Physique Adaptée

13^{ÈME} SÉANCE

SÉANCE THÉORIQUE

- Description des différents types d'activité physique
- Comment adapter les recommandations à sa pathologie et à ses possibilités

14^{ÈME} SÉANCE

ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SALLE

15^{ÈME} SÉANCE

ÉVALUATION FINALE

DURÉE

1h30

Séance
théorique

1h

Activité
physique

LES INTERVENANTS

- Éducateur médico-sportif
- Médecin rééducateur

VOS BESOINS

- 1 Améliorer son état de santé après un accident cardiovasculaire

LA MÉTHODE

- Séance en salle
- Utilisation du cardiofréquencemètre et du podomètre

Groupe de Parole

DURÉE
1h30
3 séances

Un groupe de Parole est un groupe d'expression libre et d'échanges à propos et autour de la maladie chronique, dans le respect des autres. Les thèmes abordés sont choisis par les participants qui parlent de leur vécu.

Le groupe est régulé par un professionnel de la psychothérapie.

« La parole est libre, chacun peut s'exprimer s'il le souhaite dans le respect et la bienveillance vis-à-vis d'autrui.

La confidentialité est garantie vis-à-vis de l'extérieur du groupe.»

LES INTERVENANTS

- Psychiatre-psychothérapeute

VOS BESOINS

- 1 Trouver dans le groupe un soutien, une aide, une écoute, pour mieux vivre sa maladie
- 2 Se sentir moins isolé et partager avec d'autres le vécu de sa maladie
- 3 Construire des solutions avec l'aide des autres pour mieux gérer sa maladie et trouver des réponses à ses inquiétudes et ses peurs

