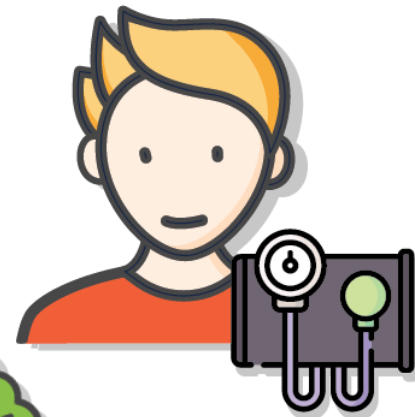


Bien comprendre les maladies cardiométaboliques



Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



1. Le prédiabète (pré DB)
2. Le diabète de type 2 (DB2)
3. L'hypertension artérielle (HTA)
4. La dyslipidémie (cholestérol élevé) (DLP)
5. Le risque cardiovasculaire
6. Les stratégies pour améliorer la gestion de la médication





Qu'est-ce qu'une maladie chronique?

Qu'est-ce qu'une maladie chronique?



Il s'agit d'une maladie :

- de longue durée (d'au moins quelques mois);
- qui évolue avec le temps;
- qui ne se résout pas spontanément;
- dont la guérison n'est souvent pas possible.

(Quirion et Fillion, 2018)



Quelle est la différence entre
le prédiabète et le diabète?

Le prédiabète



Le prédiabète est un signal d'alarme indiquant qu'il faut améliorer ses habitudes de vie.

Le taux de sucre dans le sang est plus élevé que la normale, mais moins élevé que les personnes atteintes de diabète.



Le diabète de type 2



Nous vous invitons à visionner une vidéo intitulée *Qu'est-ce que le diabète de type 2?* (Diabète Québec, s. d.) afin d'obtenir quelques explications :
cisss.me/capsule-diabete2

Le diabète ne se guérit pas, mais il se contrôle.

Le prédiabète versus le diabète de type 2



Mesures	Prédiabète	Diabète de type 2
Glycémie à jeun (glycémie AC)	Entre 6,1 et 6,9 mmol/L	7,0 mmol/L et plus
Hémoglobine glyquée (HbA1c ou A1c)	Entre 6,0 et 6,4 %	6,5 % et plus



Quels symptômes avez-vous ressentis avant de recevoir le diagnostic de diabète de type 2?

Les symptômes du diabète de type 2



Diabète Québec, 2021

- Fatigue;
- Somnolence;
- Augmentation du volume et de la fréquence des urines;
- Soif intense;
- Bouche sèche;
- Vision embrouillée;
- Faim exagérée;
- Irritabilité.

Si l'hyperglycémie persiste dans le temps, ces symptômes peuvent aussi être présents :

- une perte de poids inexpliquée;
- des plaies qui ne guérissent pas bien;
- une infection des organes génitaux et de la vessie.



Selon vous, quelles sont les principales complications d'un diabète mal contrôlé?

Les complications possibles du diabète de type 2



Yeux



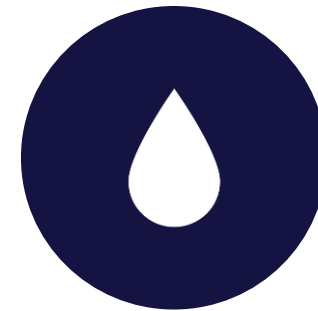
Reins



Nerfs



Cœur



Vaisseaux
sanguins



Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

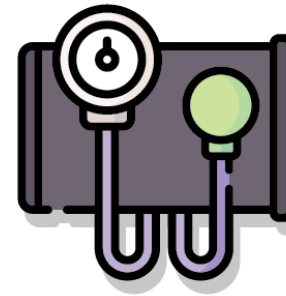
La pression artérielle



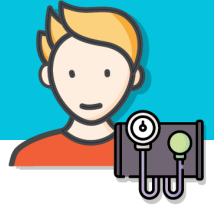
Il s'agit d'une force qui pousse le sang dans les vaisseaux sanguins et qui est nécessaire pour faire circuler le sang dans tout le corps. Il existe deux types de pression artérielle.

- La **pression systolique** est la pression maximale exercée par le cœur lorsqu'il se contracte.
- La **pression diastolique** est la pression sanguine entre les battements cardiaques.

(Société québécoise d'hypertension artérielle, s.d.)



Une question à choix multiples



L'hypertension artérielle se présente lorsque la pression artérielle est trop forte et risque d'endommager les vaisseaux sanguins. Elle est considérée trop élevée à partir de :

- a) 120/80 mm Hg
- b) 130/80 mm Hg**
- c) 140/90 mm Hg



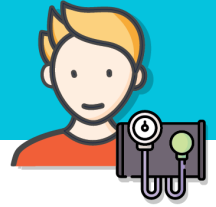
Pour évaluer ma pression artérielle



Je devrais me fier à mes symptômes ou prendre ma pression artérielle.



Les complications de l'hypertension artérielle



- Saignement de la rétine
- Rétinopathie hypertensive



- Accident vasculaire cérébral
- Hémorragie cérébrale



- Infarctus du myocarde
- Angine
- Revascularisation coronarienne
- Insuffisance cardiaque



- Néphropathie
- Insuffisance rénale



- Claudication (douleurs aux jambes à la marche)

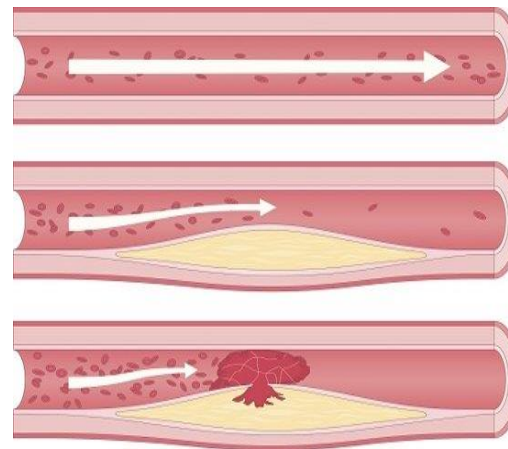


Quelles sont les complications possibles
d'un cholestérol élevé?

La dyslipidémie (cholestérol élevé)



Nous vous invitons à visionner une vidéo intitulée *Le cholestérol et votre risque cardiovasculaire* (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2022) afin d'obtenir quelques explications : cisss.me/capsule-cholesterol



Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2018

Démystifions le bon versus le mauvais cholestérol



Si médication



HDL (Lipoprotéines de haute densité)

Appelées « bon cholestérol », les lipoprotéines de haute densité transportent le cholestérol vers le foie, où il est éliminé.



LDL (Lipoprotéines de faible densité)

Parfois appelées « mauvais cholestérol », les lipoprotéines de faible densité peuvent entraîner la formation de plaques sur la paroi des vaisseaux sanguins.



Triglycérides

Les triglycérides travaillent à la fois au stockage et au transport du gras dans le sang. Les calories en trop (en particulier le sucre et l'alcool) augmentent les triglycérides.

UNE BAISSÉ
MODÉRÉE
DU TAUX DE LDL
(2 mmol/l)

PEUT

DIMINUER
LE RISQUE DE CRISE
CARDIAQUE

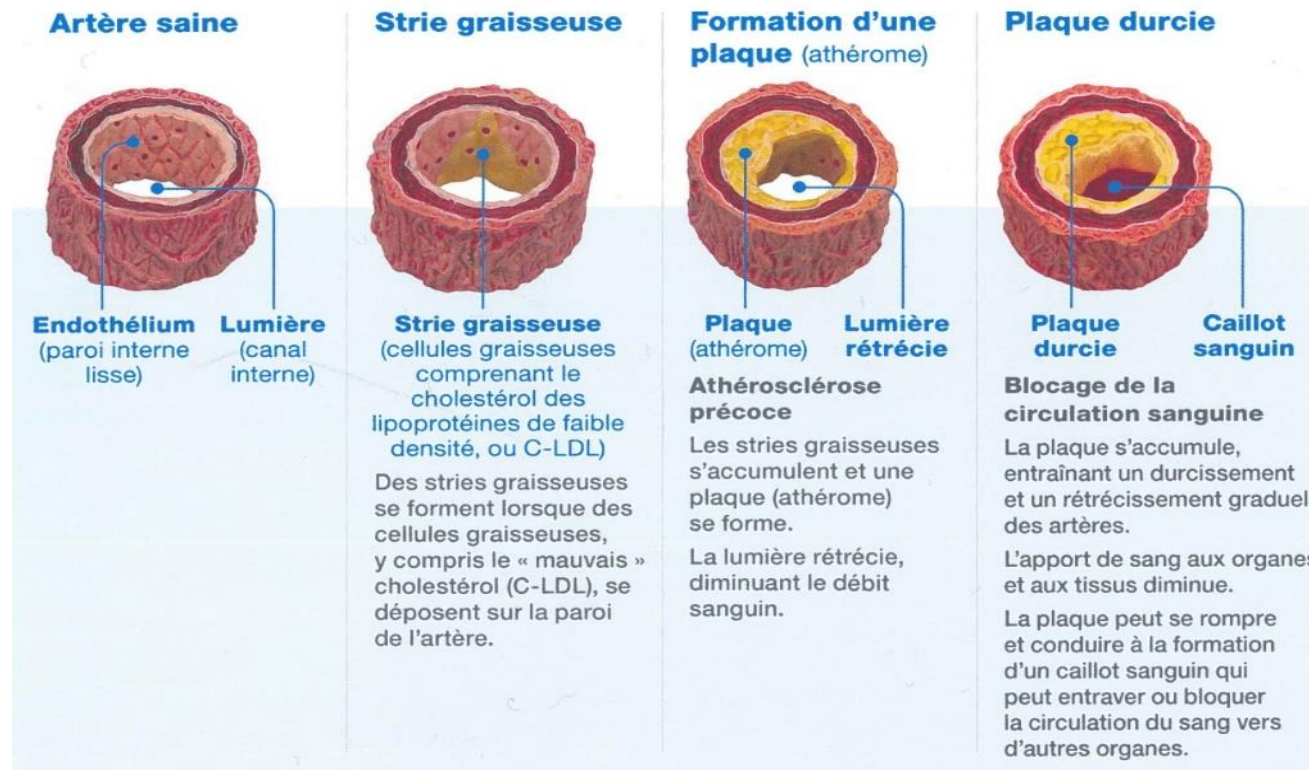
DE
40 à 50 %.

Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, s.d.

L'athérosclérose



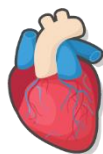
Évolution de l'athérosclérose



Les complications de la dyslipidémie



- Accident vasculaire cérébral



- Infarctus du myocarde
- Angine
- Revascularisation coronarienne



Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2018

La statine



Ses modes d'action :

- Diminue la synthèse du cholestérol par le foie;
- Augmente l'élimination des LDL par le foie.

Cela contribue à freiner l'accumulation de plaques dans les vaisseaux sanguins.

L'impact de l'activité physique sur le bon cholestérol et les triglycérides



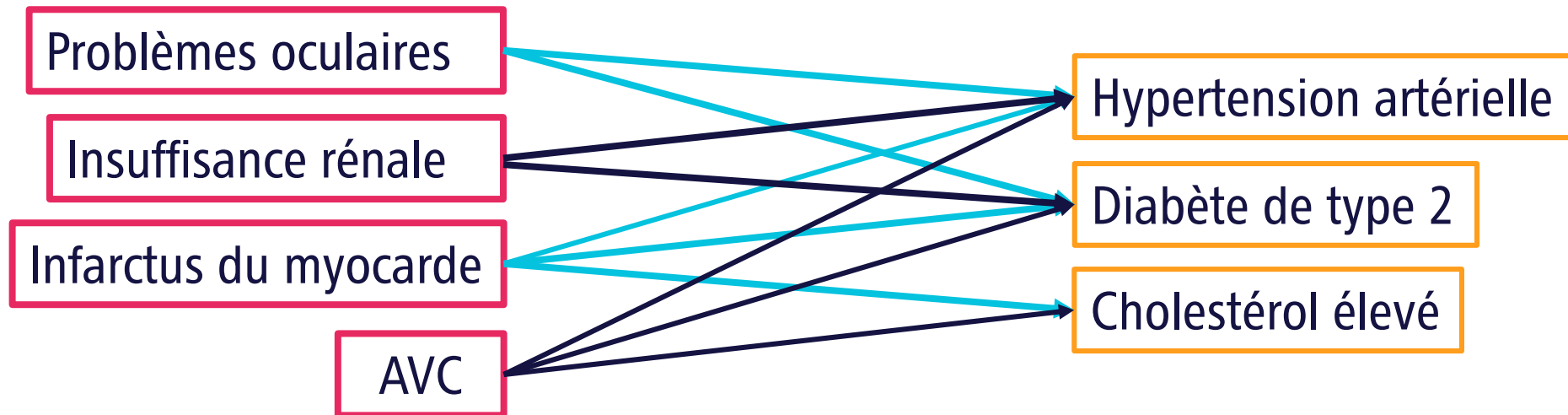
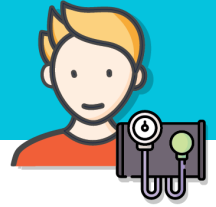
Une activité physique de type cardiovasculaire augmente le taux de HDL et fait diminuer les triglycérides dans le sang.

(Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, s. d. et Ruiz-Ramie, JJ., Barber JL. et Sarzynski, MA., 2019)

Impact de l'activité physique sur le bilan lipidique		
	Pourcentage (%) d'amélioration	Apparition de l'effet
Triglycérides	↓ 25 %	Deux semaines
HDL	↑ 10 %	Trois mois

Institut de recherches cliniques de Montréal, s. d.

L'association des complications aux différentes maladies chroniques



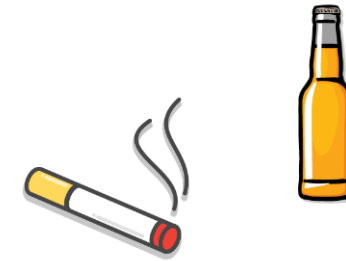


Qu'est-ce qui fait en sorte que nous sommes plus à risque de développer les maladies dont on vient de discuter?

Les facteurs de risques principaux



- Hérité;
- Âge;
- Homme;
- Obésité ou tour de taille élevé;
- Tabagisme;
- Consommation de grandes quantités d'alcool;
- Sédentarité ou inactivité physique;
- Mauvaises habitudes alimentaires.



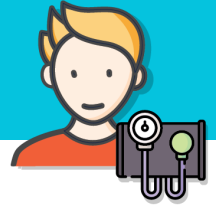
Facteurs modifiables





Le risque cardiovasculaire

Le calcul du risque cardiovasculaire



Le score obtenu prévoit le risque d'avoir un événement cardiovasculaire dans les 10 prochaines années, en comparant les résultats à 100 autres personnes ayant les mêmes facteurs de risque.

Les facteurs de risques modifiables ou non sont :

- l'âge;
- le sexe,
- l'usage de tabac;
- la pression artérielle (avec ou sans médicament);
- les résultats des taux de cholestérol;
- le diagnostic de diabète;
- les antécédents familiaux.

Le résultat du risque cardiovasculaire



- Le risque est faible lorsque le score est de moins de 10 %.
- Le risque est intermédiaire lorsqu'il est de plus de 10 % (et moins de 20 %).
- Le risque est élevé lorsqu'il est de plus de 20 %.

Le résultat du risque cardiovasculaire (suite)



Nous allons faire un exemple : calculatricercv.inesss.qc.ca



Gouvernement du Canada, 2022

Pour diminuer son risque cardiovasculaire



Il est très important de suivre la posologie de médicament prescrite par le médecin.
Ceci aidera également pour :

- mieux contrôler sa maladie chronique;
- diminuer ou soulager les symptômes reliés à sa maladie chronique;
- diminuer les risques de complications;
- vivre plus longtemps et en meilleure santé.



Vrai ou faux?



Si j'oublie ma médication une fois par semaine, il n'y a pas d'impact sur le contrôle de ma maladie chronique.

Vrai ou faux? (suite)



FAUX

- Le médicament ne fonctionne pas aussi bien qu'il le pourrait.
- Vous risquez une augmentation de la médication, même si cela ne serait pas nécessaire si elle était prise adéquatement.



Quels sont vos trucs pour éviter d'oublier de prendre votre médication?

Les stratégies possibles pour améliorer la gestion de la médication



Exemples de stratégies possibles pour améliorer la gestion de ma médication	
Connaître ma médication	Je m'informe sur ma médication pour connaître : • Quels sont les raisons (avantages) et les effets secondaires associés (désavantages) ? • Quelles sont les précautions à prendre concernant la prise adéquate et les interactions possibles reliées à l'alcool, un médicament en vente libre ou un produit naturel ?
Prévenir les oublis	• Je fais un calendrier ou je me mets des alertes. • J'utilise une dosette que je prépare moi-même ou préparée par ma pharmacie. • Je place mes médicaments à un endroit visible. • En cas d'oublis, je m'informe auprès de mon pharmacien pour la conduite à suivre.

Centre d'expertise en maladies chroniques, 2023

En cas de doute, appelez votre pharmacien(-ne).

Les stratégies possibles pour améliorer la gestion de la médication (suite)



Avant l'arrêt d'un médicament

1 Quelle est la raison qui me motive à arrêter un ou des médicaments ?

- Je n'ai pas besoin de prendre un ou ces médicaments.
- Je ne comprends pas pourquoi je prends un ou ces médicaments.
- J'ai un ou des effets secondaires indésirables.
- Le coût de ma médication est trop dispendieux.

2 Est-ce que mon choix est éclairé ? Pour répondre, je me demande par exemple :

- Est-ce que je comprends pourquoi ce médicament est prescrit ?
- Est-ce que je comprends les risques reliés à l'arrêt de un ou ces médicaments ?

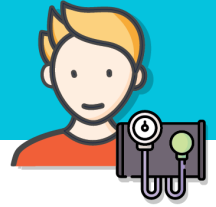


Pour ma sécurité, si je fais le choix éclairé d'arrêter ce ou ces médicaments :

- J'informe mon pharmacien et mon médecin de ma décision.
- Je m'informe auprès de mon pharmacien et/ou professionnel de la santé, pour connaître les conseils de sécurité, par exemple les risques reliés à un arrêt brusque.

En cas de doute,
appelez votre
pharmacien(-ne).

Les stratégies possibles pour améliorer la gestion de la médication (suite)



Consultez votre pharmacien(-ne) avant de consommer des produits en vente libre.

Certains d'entre eux pourraient avoir des interactions avec la médication prescrite.

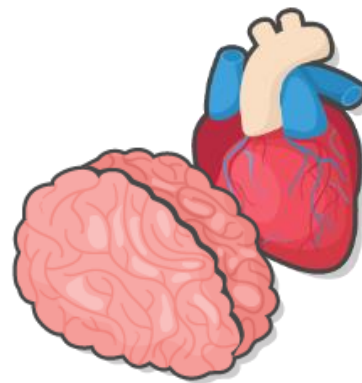


En conclusion

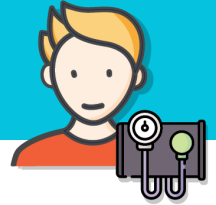


Il est important de bien comprendre sa maladie chronique pour agir rapidement et prendre le contrôle de celle-ci.

Cela contribuera à diminuer votre risque cardiovasculaire et autres complications. Nous avons un seul cerveau et un seul cœur. Il est donc essentiel d'en prendre soin.



Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



Nous vous invitons à visiter le site Web du
Centre d'expertise en maladies chroniques
afin de consulter les documents concernant
les sujets de l'atelier au cisss.me/cemc

Les références



- Amgen Canada Inc. (2019). *Évolution de l'athérosclérose*.
- Centre d'expertise en maladies chroniques. (2025). *Ma boîte à outils après un événement cardiaque*. CISSS de la Montérégie-Est.
- Diabète Québec. (s. d.). *Diabète de type 2*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabete-de-type-2/#video>
- Diabète Québec. (2021). *Symptômes*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabetes-symptoms/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2018). *Athérosclérose*. <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/problemes-de-sante/atherosclerose>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). <https://www.ottawaheart.ca/fr>
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). *Le cholestérol et votre cœur*. <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/uploads/documents/Patients-Visitors/infographic-cholesterol-fra.pdf>
- Ministère de la santé et des services sociaux. (2022). *Le cholestérol et votre risque cardiovasculaire*. <https://www.youtube.com/watch?v=ECp7c6TgbtY&list=PLHClr1T5nD1-2uvOq-7VSncJYsSVsfgtE&index=9>

Les références (suite)



- Quirion, J. et Filion, L. (2018). Répondre au besoin d'information des personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de maladie chronique. *Perspective infirmière*. <https://www.oiiq.org/documents/20147/271608/besoin-information-malades-chroniques.pdf/8fc6a854-139e-e3de-66ea-ff2ebc18b055>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). <https://sqha2.hypertension.qc.ca/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). *Mesurer sa pression artérielle à domicile*. <https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/mesure-de-pression-a-domicile/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). *Méthodes diagnostiques de mesure*. <https://sqha2.hypertension.qc.ca/prise-en-charge-2/methodes-de-mesure/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). *Risques d'une HTA non-traitée ou non-maîtrisée*. <https://www.hypertension.qc.ca/content.asp?node=397>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 