

La prévention et la gestion des maladies chroniques, l'affaire de tous!

INTER S4

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX



Messages à la population

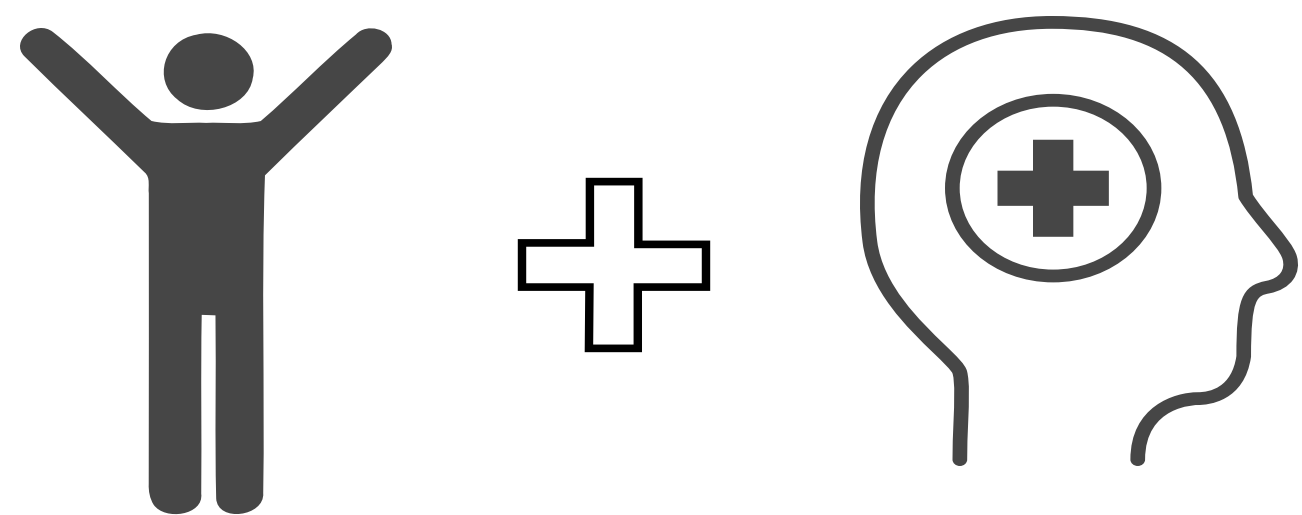
EN
BREVE

La prévention et la gestion des maladies chroniques n'est pas simple.

Pour mieux comprendre les maladies chroniques, une équipe du ministère de la Santé et des Services sociaux s'est intéressée à ce que disent la science et les experts.

Cette équipe travaille à améliorer l'accès et la qualité des soins de première ligne. Dans ce travail d'amélioration, chaque intervenant a son rôle à jouer, y compris les citoyens. Voici ce que les citoyens devraient savoir et ce qu'ils peuvent faire.

Les maladies chroniques incluent des maladies physiques et mentales.

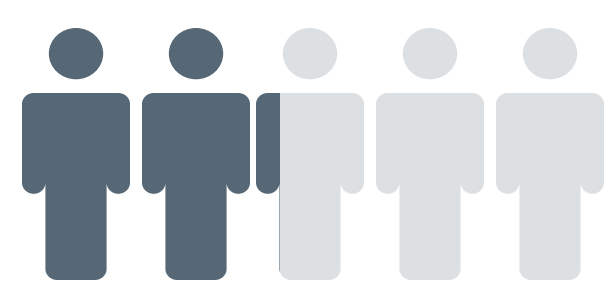


Par exemple, les conditions chroniques peuvent inclure:

- le diabète,
- des maladies du cœur,
- des poumons,
- du système digestif,
- des os et articulations,
- des troubles anxieux,
- des troubles dépressifs,
- des dépendances,
- la douleur chronique,
- l'obésité et certains cancers.

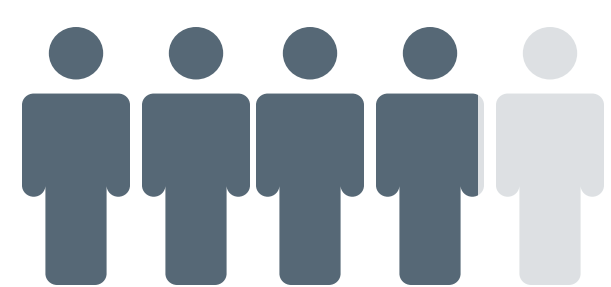
Le portrait des maladies chroniques au Québec

Plusieurs québécois sont atteints d'une maladie chronique.

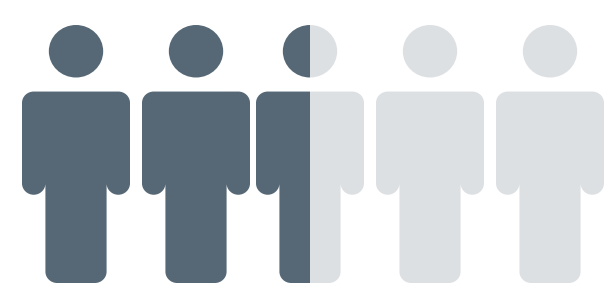


48% des personnes âgées de 15 ans et plus souffrent d'au moins **1** problème de santé chronique.

Plusieurs québécois sont même atteints d'au moins 2 maladies chroniques (multimorbidité).



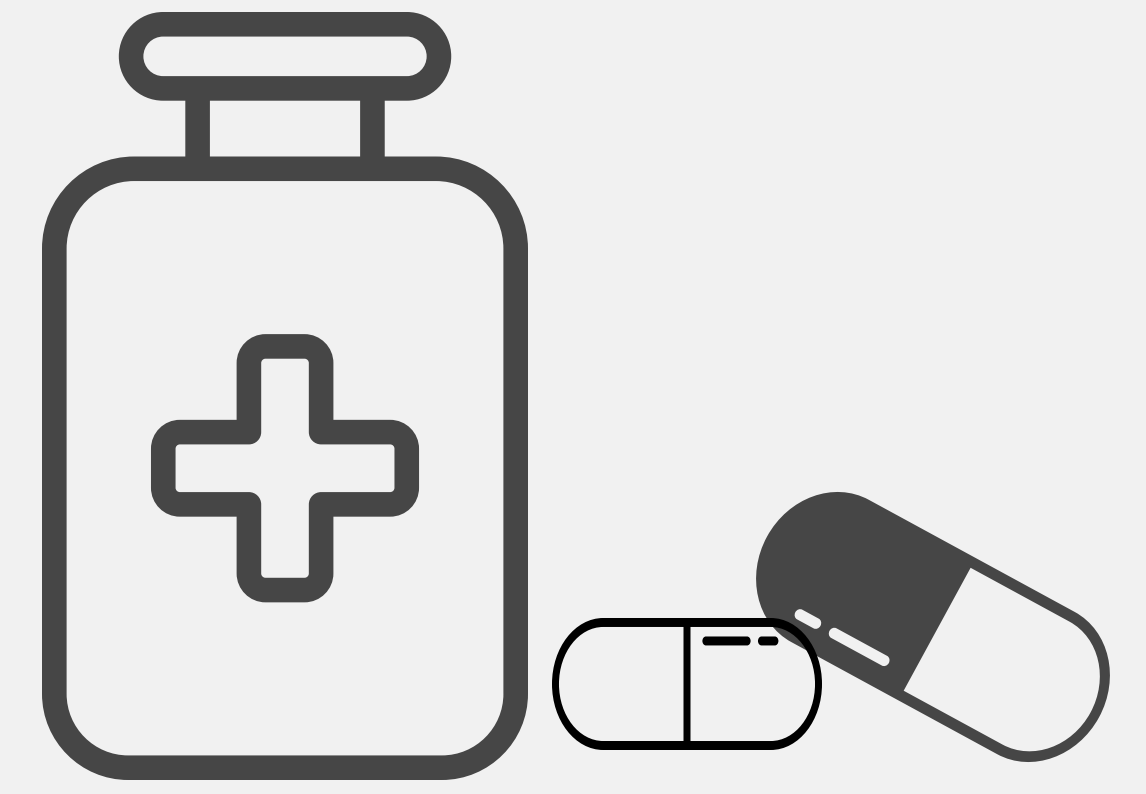
25% des personnes âgées de 15 ans et plus vivent avec au moins **2** maladies chroniques.



50% des personnes âgées de **65 ans** et plus vivent avec au moins **2** maladies chroniques.

De plus en plus de personnes prennent **5** médicaments différents et plus durant une année (polypharmacie).

La polypharmacie peut être nécessaire, mais elle peut aussi causer des problèmes.



Plusieurs habitudes de vie, qui aident ou qui nuisent à la santé, sont présentes chez les parents et transmises aux enfants dès leur naissance.

5 éléments importants pour mieux agir sur la maladie chronique



Se soigner et d'autogérer sa santé, dans la mesure du possible

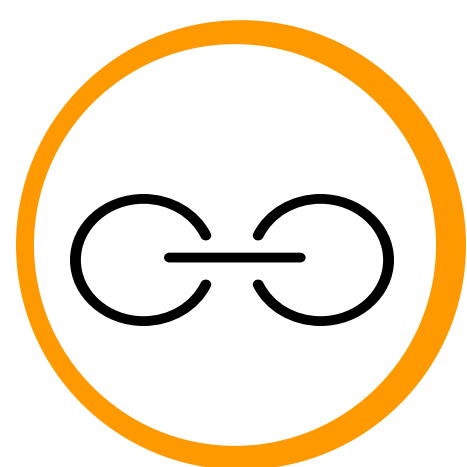
Pour y arriver, je peux:

- M'impliquer et apprendre à bien prendre soin de ma santé
- Poser des questions
- Impliquer mes proches pour m'aider à prendre soin de ma santé
- M'impliquer comme patient-partenaire (Voir [SSAquebec](#))



Savoir que différents professionnels de la santé peuvent m'aider

- Le médecin n'est pas le seul à pouvoir m'aider avec ma santé.
- Par exemple, les pharmaciens peuvent répondre à plusieurs questions.
- Les infirmières et infirmières praticiennes spécialisées peuvent contribuer à plusieurs volets de ma santé.
- D'autres professionnels et des organismes communautaires peuvent aussi jouer un rôle pour améliorer ma santé.



Avoir les bons services au bon moment

- L'idéal c'est d'avoir des services bien arrimés ensemble, comme une chaîne.
- Au besoin, différents professionnels doivent travailler ensemble pour m'offrir le meilleur service.



Vivre dans un environnement sain

- Certains environnements, sans pollution et sans violence, sont plus favorables à la santé.
- Je peux contribuer à améliorer ma communauté.



Utiliser la technologie pour aider à gérer sa santé

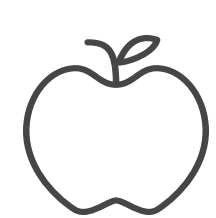
- Certaines technologies peuvent m'encourager à maintenir mes efforts pour aller mieux.
- D'autres peuvent m'aider à mieux surveiller ma maladie.
- Cela peut m'aider à avoir accès à des professionnels de la santé.

Ce qu'il faut retenir

La science et les experts disent:

- **qu'il est possible de prévenir plusieurs maladies chroniques**
- **qu'il est possible d'améliorer sa santé et sa qualité de vie**

Voici comment:



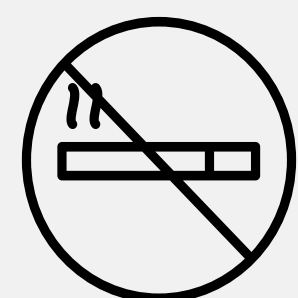
Alimentation

- Prendre le temps de savourer les aliments
- Manger une variété d'aliments sains tous les jours, selon les conseils du [Guide alimentaire canadien](#)
- Cuisiner plus souvent
- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires

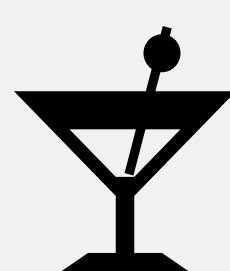


Activité physique

- Trouver des activités agréables qui permettent de bouger plus et d'avoir une vie plus active
Au moins 150 minutes (2h30) par semaine en tranches d'au moins 10 minutes. Rechercher une activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse (Respiration accélérée; possible de dire quelques mots au besoin)
- Être moins sédentaire



Tabac et alcool



- Éviter le tabac
- Éviter l'alcool ou avoir seulement une faible consommation



Stress

- Tenter d'avoir un équilibre entre le travail et les loisirs
- Prendre le repos et le sommeil dont mon corps a besoin



Surveiller sa tension artérielle



Je peux participer activement à maintenir ma santé et ma qualité de vie!

Équipe Consortium interrégional de Savoirs en Santé et Services sociaux (InterS4)

- Emmanuelle Jean, Ph. D., coordonnatrice d'InterS4
- Isabel Bastille, B. Sc.
- Élise Bolduc, M. Sc.
- Monique Bourget, B. Arch, M.A.
- Avec la contribution d' Hélène Sylvain , France Fleury, et Adèle Paquet



CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Pour en savoir plus, connaître les sources de ces connaissances, consultez le rapport complet en [cliquant ici](#) ou en communiquant avec Consortium-Inters4@uqar.ca.

Équipe du comité d'orientation pour la prévention et la gestion des maladies chroniques en première ligne

- Dr Réal Barrette, Directeur médical CEMC
- Isabelle Barthélémy, pharmacienne
- Guylaine Brien, chef des services ambulatoires, première ligne et santé publique
- Laurence Boisvert, chef de secteur liaison avec la communauté
- Anick Dubois, consultante santé et services sociaux
- Mariève Dupont, conseillère à l'organisation clinique
- Rana Farah, adjointe exécutive
- Marie-Josée Gagnon, coordonnatrice services de première ligne
- Karina Prévost, Patientte partenaire
- Annabelle Rioux, IPSPL