

C'est-à-dire...

Diabète et pathologie cardio-vasculaire



Sommaire

p1 Préambule
Nouvelles du réseau
Brèves

p2 Dossier :
Suis-je hypertendu ?

p4 Huile de coco
Où sortir ?

Equipe de rédaction

Maryvonne Le Biavant (*diabète*)
Annick Le Bihan (*diabète*)
Patricia Le Ny (*HRCV*)
Angelo Marinello (*diabète*)
Marie-France Nohannic (*HRCV*)
Brigitte Parazza (*diabète*)
Sylvain Plaud (*diabète*)
Bernard Villemur (*diabète*)
Christelle Corre (*diététicienne*)

www.codiab-kalonic.fr

Parution bi-annuelle

Création : yume-graphisme.com

Préambule

Quoi de plus intéressant qu'un journal fait par des patients pour parler des ennuis de santé, des sujets qui leur tiennent à cœur. Cette fois-ci, les rédacteurs ont choisi de parler de l'hypertension parce que c'est une pathologie cardiovasculaire et beaucoup de personnes sont concernées. En France, il y a 1 français sur 2 de plus de 65 ans touché, 10 millions d'hypertendus traités sont recensés.

A Codiab-Kalon'ic, on forme les professionnels de santé à l'éducation thérapeutique, cela veut dire que par des actes simples, on met un point d'honneur à développer une relation éducative avec le patient et entretenir ainsi un environnement favorable aux apprentissages et à la motivation : améliorer sa qualité d'écoute, faire verbaliser les difficultés et les projets, renforcer la confiance...

Parallèlement, depuis plusieurs années, Codiab-Kalon'ic met en place des groupes de patients ressources. Lors de ces réunions, les patients sont actifs et force de proposition pour la conception des programmes, la communication... Ces groupes de travail correspondent à une valeur-clé : mettre le patient au cœur de nos actions. Qui mieux que lui sait ce dont il a besoin ?

C'est à ce titre que les rédacteurs de C'est-à-dire oeuvrent chaque année avec persévérance et assiduité. En rédigeant le journal, ils veillent à être clairs, utiles, à rester positifs, donner des informations essentielles, parler aussi de sujets qui n'ont rien à voir avec la maladie pour se divertir...

J'ai envie aujourd'hui, au nom de toute l'équipe, de rendre hommage à ces acteurs discrets mais pour le moins dévoués, c'est grâce à eux que vous avez deux fois par an cette lettre C'est-à-dire.

Ils seraient aussi très heureux d'agrandir le groupe. Si vous avez la curiosité de venir assister à une réunion, faites-nous signe, il ne faut aucune compétence spécifique, juste l'envie de contribuer...

Christelle Corre

Nouvelles du réseau

- > **212 nouveaux patients** en 2015
- > **893 patients ayant effectué une action depuis deux ans avec le réseau** (dont 58% de personnes diabétiques et 25% de personnes insuffisants cardiaques)
- > **14 patients ressources** (patients faisant partie du groupe *Les Motivés* ou *C'est-à-dire*)
- > **Depuis la création du réseau :**
49% femmes, 51% hommes,
Age moyen de 67 ans.

Brèves

- **Comment faire connaître Codiab-Kalon'ic autour de vous ?**
N'hésitez pas à en parler à votre entourage, en faisant partie de l'association, vous êtes le meilleur ambassadeur. En effet, d'autres personnes pourraient être intéressées...
- **Vous êtes intéressé pour rejoindre l'équipe de rédaction du journal,** n'hésitez pas à nous contacter, nous cherchons des représentants de personnes à haut risque cardio-vasculaire.

Codiab Kaloni'C
41, rue Chaigneau
56100 LORIENT
02 97 36 43 44
contact@codiab-kalonic.fr
www.codiab-kalonic.fr

L'hypertension est une maladie silencieuse et dangereuse si elle n'est pas détectée, ni soignée. (sur huit personnes hypertendues, seules quatre sont identifiées).

Pour résister à la pression du sang, les artères se rigidifient et leur paroi s'épaissit. L'espace disponible pour laisser passer le flux sanguin se rétrécit. Aussi, pour une bonne santé, il est essentiel de préserver des vaisseaux souples et facilitant une circulation sanguine parfaitement fluide.

Qu'est-ce-que ça veut dire ?

L'hypertension artérielle est un excès de pression sanguine dans les artères qui persiste alors que la personne est au repos. Elle s'exprime par deux chiffres : le chiffre le plus haut représente la pression systolique qui est la mesure maximale quand le cœur se contracte ; le chiffre bas représente la pression diastolique quand le cœur se relâche.

Une tension idéale est de 12/7 ou 13/8. A partir de 14/9, on parle d'hypertension. Dans le cas de personnes âgées, une tolérance est acceptée car la pression artérielle s'élève naturellement avec l'âge.

Les symptômes de l'hypertension à repérer :

- Grosse fatigue
- Essoufflement à l'effort
- Maux de tête
- Vertiges
- Saignements de nez
- Engourdissements au niveau des mains et des pieds

Prendre sa tension soi-même à domicile : un rituel rigoureux

Un appareil de tension est recommandé dans les cas d'hypertension avérée.

Avant tout, ayez un appareil fiable, si possible un brassard huméral.

Installez-vous à table et observez 5 minutes de repos.

Dénudez le bras auquel vous allez prendre la tension (attention de ne pas faire un garrot avec votre manche relevée)

Placez votre bras afin qu'il soit fléchi, le coude sur la table, l'appareil de mesure à la hauteur de votre cœur

Mettez l'appareil en marche et ne bougez plus jusqu'à ce que les chiffres s'affichent.

Répétez deux fois afin de vérifier la fiabilité de la première mesure.

Notez les résultats sur un carnet ainsi que la date, l'heure et tout motif- contexte sortant de votre ordinaire (mauvaise nouvelle, maux de tête, sport, fièvre...)

La règle de 3 : Effectuez les mesures au calme trois jours de suite, trois fois de suite (à deux minutes d'intervalle) le matin et le soir. Notez les résultats. Avant chaque visite chez votre cardiologue et deux à trois fois par an avec votre médecin traitant.



Les facteurs déclenchants de l'hypertension

L'hypertension artérielle est une maladie typique des pays développés. La sédentarité, l'obésité, le stress sont autant de maux caractéristiques de notre quotidien qui favorisent l'hypertension, un des premiers facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Certains facteurs de risque ne sont pas contrôlables : ainsi l'hérédité pour les patients jeunes, l'âge, la prise de médicaments, l'isolement social, le diabète et l'insuffisance rénale. La prise de poids, l'obésité abdominale, le stress, l'alimentation, le tabac, la consommation d'alcool, le manque d'activité physique peuvent être améliorés.

Vous qui lisez le journal, communiquez-nous, par mail, les sujets que vous aimeriez voir aborder !



Les chiffres-clés 2009 de l'HTA en France



Les chiffres-clés 2009 de l'HTA en France (source Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle)

- Près de 11 millions d'hypertendus traités
- Près de 4 millions d'hypertendus non dépistés
- 1 Français sur 2 âgé de plus de 65 ans est touché
- 46 % des hypertendus sont également traités pour un excès de cholestérol
- 17 % des hypertendus ont un diabète associé
- 12 % des hypertendus sont fumeurs
- 1/3 des hypertendus possède un appareil de mesure de la tension artérielle.

(source Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle)

Précautions - Recommandations

On recommande une alimentation peu salée, riche en oméga 3 (poissons gras, noix, pourpier, mâche). Pensez aux fruits et légumes, aux légumes secs (riche en minéraux, potassium et magnésium).

Une activité physique adaptée permet de mieux réguler la tension.

Le moral, gérer le stress, avoir une vie plus calme sont des objectifs à atteindre : on peut se faire aider psychologiquement et avoir des activités de relaxation.

Les 6 conseils pour bien vivre son hypertension

1. Revenir à une tension aussi proche que possible de la normale.
2. Comprendre l'importance et le rôle de sa tension quotidiennement
3. Ne pas oublier de prendre ses médicaments pour la tension.
4. Les prendre à heure fixe.
5. Parler au médecin des éventuels effets secondaires.
6. Adapter son mode de vie.

L'altitude, la plongée, le hammam, le sauna ne peuvent pratiqués sans avis médical...

Les médicaments anti-hypertenseurs

Il existe plusieurs classes de médicaments anti-hypertenseurs souvent associés entre eux :

- Les diurétiques : ils agissent sur les reins pour éliminer le sel en excès
- Les bêtabloquants : ils ont une action sur le cœur et sur les vaisseaux
- Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion : ils diminuent la production d'une substance appelée l'angiotensine qui favorise la contraction des vaisseaux
- Les antagonistes de l'angiotensine : ils s'opposent directement à l'angiotensine
- Les antagonistes du calcium qui ont une action de dilatation des vaisseaux

Le médecin fait le choix des traitements mais aussi de la présence d'effets indésirables qui s'ils surviennent, imposent de changer de médicaments.

Le traitement est adapté à chaque patient, et son ordonnance est rarement celle de son voisin. La prise régulière de la tension et des médicaments sont des prolongateurs d'un bon état de santé.

Références : Fédération française de cardiologie
Comité Français de lutte contre l'HTA

L'hypertension artérielle est une maladie typique des pays développés.



Les bienfaits de l'huile de coco

L'huile de coco ou beurre de coco est remarquable pour les bienfaits du corps.

Petit lexique de la noix de coco

Verte, c'est-à-dire immature, la noix contient environ un demi-litre d'un liquide laiteux (l'eau de coco ou albumen). Au fur et à mesure de sa maturation, ce liquide se transforme en chair, qui est généralement séchée au soleil ou au four pour être vendue sous le nom de coprah. Le lait et la crème de coco du commerce sont constitués de cette chair qui est broyée avec de l'eau, puis filtrée. L'huile de coco (ou « beurre de coco » car elle est solide à la température de la pièce) est extraite du coprah ou de la chair fraîche. On la trouve en grand magasin ou dans les magasins biologiques. Choisissez-la vierge de première pression à froid.

Composition nutritionnelle

Elle est riche en acides gras saturés, il y aurait de quoi s'en méfier, mais elle entraîne une diminution du cholestérol total et du LDL après 1 an d'utilisation, car dans l'huile de coco, la majorité des acides gras saturés sont présents sous forme d'acide LAURIQUE (42 à 49%). Elle contient une teneur importante en triglycérides à chaîne courte et moyenne.

Zoom sur l'acide laurique

Il possède de nombreuses qualités, c'est le principal acide gras saturé du lait maternel, il se transforme dans l'organisme en monolaurine qui a des propriétés antibactériennes. Il diminue les facteurs de risque cardiovasculaire. L'acide laurique a aussi des qualités particulières pour la peau et les cheveux. L'huile de coco contient 90% de lipides, particulièrement riches en triglycérides à chaînes courtes et moyennes. Elle est aussi riche en vitamine E et A (anti- oxydants)

Utilisations

Stable à la cuisson, l'huile de coco s'utilise beaucoup dans la cuisine. C'est la base de la cuisine indienne, elle est utilisée depuis très longtemps en Asie et Afrique. Ex : wok, poêlées, plats de viandes ou poissons, gâteaux.

Elle est aussi reconnue pour les cosmétiques. Par exemple, pour les cheveux en masque sur les pointes, hydratante et antirides pour la peau du visage ou réparatrice pour la peau du corps, elle limite 20% des U.V. (crème solaire naturelle), enfin reconnue pour protéger l'émail dentaire.



Une recette de cuisine : Crumble de pommes

Ingrédients : 100 g de farine de blé T65, 80 g de sucre complet, 70 g d'huile de noix de coco, 4 grosses pommes

1. Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez l'huile de noix de coco et émiettez du bout des doigts pour bien l'incorporer aux poudres. Vous allez obtenir une poudre friable.
2. Pelez les pommes et coupez-les en deux pour retirer le coeur.
3. Coupez les quartiers de pommes en cubes et répartissez-les dans un plat à gratin (environ 16x16cm).
4. Répartissez la pâte à crumble par-dessus.
5. Faites cuire environ 25 min dans le four préchauffé à 180°C.

Une recette pour la peau

Pour les zones rugueuses et sèches sur les jambes et les pieds : en cataplasme avec du miel et du citron, vous enfermez vos pieds dans un sachet plastique et chaussette pendant la nuit. Rincez et séchez bien.

Où sortir ?



Parce que sortir participe aussi à notre bien vivre et que notre région propose un choix considérable de spectacles, voici quelques idées :

- > **A Carhaix : Festival Les Vieilles Charrues** du 14 au 17 juillet 2016
- > **Au Théâtre de Lorient, de la danse :**
Nos solitudes les 19 et 20 Juin 2016
Et du théâtre :
Jours étranges le 18 avril 2016
Levée des conflits le 26 mai 2016
- > **Au théâtre du Blavet sur Inzinzac-Lochrist :**
Spectacle de marionnettes "L'homme qui plantait des arbres" le 22 avril
Projection du dessin animé "L'homme qui plantait des arbres" les 20, 23 et 24 avril au cinéma Le Vulcain à Lochrist.
- > **Festival interceltique à Lorient** du 5 au 14 aout 2016 l'Australie à l'honneur.

Nous attendons vos questions ou votre témoignage. N'hésitez pas à nous contacter :

Codiab Kaloni'C - 41, rue Chaigneau - 56100 LORIENT - 02 97 36 43 44
contact@codiab-kalonic.fr www.codiab-kalonic.fr