

C'EST QUOI L'ETP ?



L'Education Thérapeutique du Patient (ETP) est destinée à aider une personne ainsi que son entourage, à **maintenir ou acquérir des compétences** dont elle a besoin pour **mieux se soigner et mieux vivre son quotidien** avec sa maladie. *Organisation Mondiale de la Santé, 1996*

Ce que l'ETP peut m'apporter :

- **Prendre soin de ma santé** : trouver du plaisir à pratiquer une activité physique, avoir une alimentation adaptée, gérer mes médicaments, faire face à un problème de santé...
- **Être mieux compris** par mon entourage : savoir comment en parler à ma famille, mes amis, mes collègues de travail...
- **Bien vivre au quotidien** : maintenir une vie intime, organiser mon prochain voyage, aller au restaurant, avoir des aides...
- **Être moins seul et avoir confiance en moi** : en parler avec des professionnels de santé spécialisés et partager mon vécu avec d'autres personnes vivant avec la même maladie.

Comment cela peut se présenter ?

- **Action d'accompagnement** : son objet est d'apporter une assistance et un soutien aux malades ou à leur entourage dans la prise en charge de leur maladie.
- **Action éducative ciblée et personnalisée** : apprentissage pratique, ponctuel, mis en œuvre par un professionnel de santé formé à l'ETP pour répondre à un besoin précis lié à votre stratégie thérapeutique.
- **Programme d'ETP** : plusieurs séances éducatives en groupe et/ou en individuel, mises en œuvre par une équipe pluriprofessionnelle formée à l'ETP dont le contenu est adapté à vos besoins. Il peut durer quelques jours à plusieurs mois.



PREVALOIR

Promouvoir l'Éducation Thérapeutique
du Patient en Centre-Val de Loire

L'ETP près de chez moi, c'est ici :

prevaloir.fr

Le site Internet de
l'Education Thérapeutique
du Patient
en région Centre-Val de Loire



PARLONS-EN

Avec l'Education
Thérapeutique,
je prends soin de ma
santé !

*document rédigé par le groupe de travail de la
coordination départementale ETP du 28*



Coordination
départementale | ETP
Eure-et-Loir

J'AI UNE MALADIE CARDIO-NEURO- VASCULAIRE, ET SI JE PRENAIS SOIN DE MA SANTÉ ?

Les maladies cardio-neuro-vasculaires (MCNV) sont un ensemble de troubles affectant le cœur, les vaisseaux du cerveau et l'ensemble du système circulatoire. Elles peuvent chambouler la vie des personnes qui en sont atteintes et leurs proches.

Et si je décidais d'améliorer mon quotidien avec la maladie cardio-neuro-vasculaire ?

Voici plusieurs pistes pour y parvenir.

version septembre 2026



UNE MALADIE CARDIO-NEURO-VASCULAIRE, C'EST QUOI ?

Les MCNV regroupent :

- **Les cardiopathies coronariennes**, touchant les vaisseaux sanguins (coronaires) qui alimentent le muscle cardiaque (myocarde) ;
- **Les maladies cérébro-vasculaires**, touchant les vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau ;
- **Les artériopathies périphériques**, touchant principalement les vaisseaux sanguins qui alimentent les jambes.

Le principal mécanisme d'altération des vaisseaux sanguins est **l'athérosclérose**, sous l'effet de **facteurs de risque** comme le tabagisme, une alimentation déséquilibrée, une activité physique insuffisante, l'hypertension artérielle, le diabète ou un excès de cholestérol.

Modifier mes habitudes de vie est un levier essentiel à la prévention des MCNV.

QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

URGENCE : Chaque minute compte. Faites le 15.

L'infarctus du myocarde se manifeste par **une douleur d'apparition brutale** au niveau de la **cage thoracique**. Elle ne cède pas au repos et dure plus de 10 minutes. Elle peut s'accompagner de douleurs du **bras**, du **dos** ou de la **mâchoire**.

L'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) est une **perte soudaine** d'une ou plusieurs **fonctions du cerveau**. Il peut provoquer une **faiblesse** d'un côté du corps, **une paralysie** du visage, du bras et/ou de la jambe, **des difficultés à parler** ou **un trouble de la vision**.

L'insuffisance cardiaque (cœur fatigué) entraîne une **fatigue chronique**, un **essoufflement**, un **œdème des jambes**, parfois des **palpitations** ou de la **toux**.

L'artériopathie oblitérante des membres inférieurs, aussi appelée **artérite**. Elle se manifeste par une **douleur ou crampes au mollet** lors de la marche, le **besoin de s'arrêter** pour calmer la douleur, une **douleur nocturne** et des **pieds froids**.

VIVRE AVEC, MES BESOINS

Thierry, 62 ans

« Après mon infarctus, je ne savais plus quoi faire, on m'a proposé de faire de l'ETP. J'ai pu apprendre et comprendre en quoi mon hygiène de vie n'était pas adaptée à ma maladie et comment l'améliorer tout en gardant les activités que j'aime faire. Je pensais que l'effort physique était déconseillé, j'ai appris bien au contraire qu'il faut l'adapter et qu'il est nécessaire d'en faire régulièrement. De plus, je ne savais plus ce que j'avais le droit de manger, je déprimais. Grâce à l'ETP, j'ai enfin compris l'importance d'avoir une alimentation équilibrée et que je pouvais encore me faire plaisir raisonnablement. »



● action d'accompagnement

● consultations post-AVC

● programme ETP



CARTOGRAPHIE DES DISPOSITIFS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE : ETP

Clinique Val du Coudray
6 rue Claude Bernard, 28630 Le Coudray
2 Programmes ETP :

- Programme d'Education Thérapeutique des patients souffrant de maladie coronarienne
- Programme d'Education Thérapeutique des patients souffrant d'insuffisance cardiaque

02.37.33.41.00 (demander un enseignant en Activité Physique Adaptée)
kine2.valducoudray@inicea.fr

Centre Hospitalier de Chartres
service neurologie

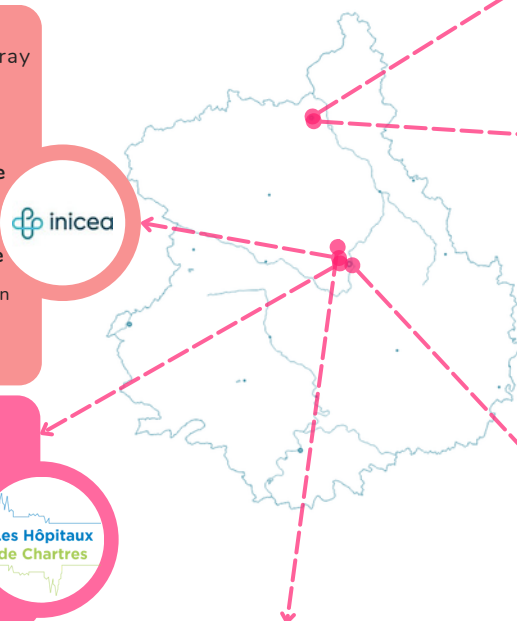
Consultations spécialisées post-AVC

secrétariat de consultations de neurologie
02.37.30.30.42

A venir en 2027

Centre Hospitalier de Chartres
service neurologie

Programme ETP pour les personnes ayant fait un AVC



Centre Hospitalier de Chartres
Unité Thérapeutique Insuffisance Cardiaque

Programme d'Education Thérapeutique des Patients Insuffisants Cardiaques Chroniques

Dr Teodora DUTOIU
Cardiologue coordinatrice
02.37.33.43.02
tls.ic@ch-chartres.fr

Centre Hospitalier de Dreux
service neurologie

Consultations spécialisées post-AVC

secrétariat de neurologie
02.37.51.53.25

Centre Hospitalier de Dreux
Pôle de Santé Publique et consultations externes

Programme ETP : Maladies thrombo-emboliques et/ou troubles du rythme nécessitant la mise sous anti-coagulants oraux (AVK ou AOD)

Karine LEGUILCHER
Infirmière coordinatrice
02.37.51.77.35

Centre de Rééducation Fonctionnelle UGECAM Beaurouvre - Hôpital de jour

Consultations spécialisées post-AVC

secrétariat de l'hôpital de jour
02.37.91.63.10

Actions d'accompagnement
Fédération Française de Cardiologie
fedecardio.org
coeursanteorleans@gmail.com

APF France Handicap, délégation 28
02 37 28 61 43
dd.28@apf.asso.fr