

**PEGASE**

*Un Programme d'Éducation Thérapeutique*

Jean-François RENUCCI

Médecine Vasculaire

Pôle Cardio Vasculaire et Thoracique

Hôpital de la TIMONE - MARSEILLE



Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille

 PÔLE  
CARDIO-VASCULAIRE  
ET THORACIQUE

# LE PROGRAMME PÉGASE ?



**P**rogramme  
**É**ducatif pour une  
**G**estion  
**A**méliorée des  
**S**ujets à risque cardio-vasculaire  
**E**levé

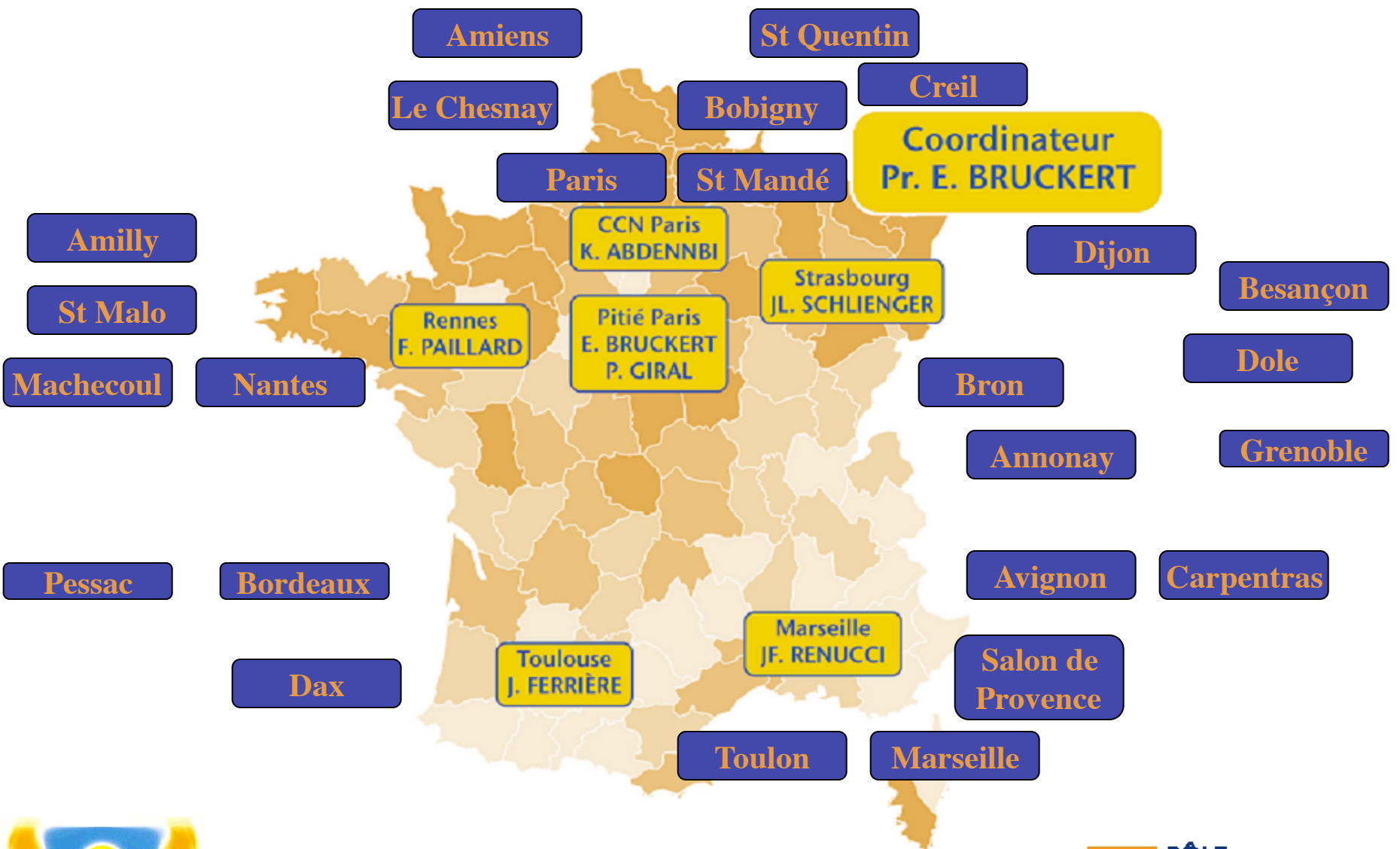


# DÉFINITION de l'Éducation Thérapeutique

## Critères de qualité de l'éducation thérapeutique selon les recommandations de l'OMS (groupe Europe)

- Centrée sur le patient
  - Prise en compte des stades d'adaptation du patient à la maladie
  - Axée sur les besoins objectifs et subjectifs des patients
  - Intégrée au traitement et aux soins
  - Concerne le patient dans sa vie quotidienne
  - Implique l'entourage
  - Adaptée en permanence à l'évolution de la maladie
- Organisée, structurée
  - Proposée systématiquement à tous les patients
  - Utilise des méthodes et des moyens variés d'apprentissage
  - Multiprofessionnelle et multidisciplinaire
  - Nécessite un travail en réseau
  - Réalisée par des professionnels formés
  - Évaluée

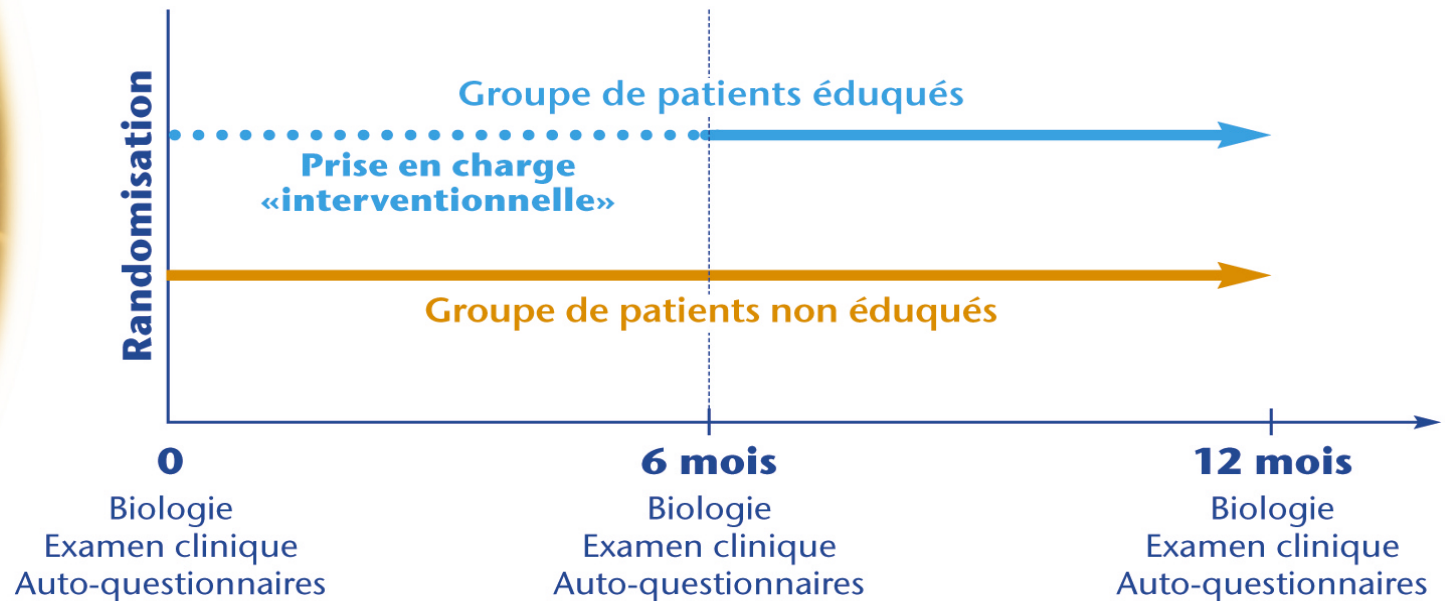
# LES NOUVEAUX CENTRES PÉGASE



# SCHÉMA de l'étude PÉGASE

- 120 médecins
- 600 patients

- 6 centres éducatifs
- Biologie centralisée



# DES RÉSULTATS PUBLIÉS ...

## Effect of an Educational Program (PEGASE) on Cardiovascular Risk in Hypercholesterolaemic Patients

**Eric Bruckert • Philippe Giral • François Paillard •  
Jean Ferrières • Jean-Louis Schlienger •  
Jean-François Renucci • Kamel Abdennbi •  
Isabelle Durack • Rita Chadarevian • PEGASE group**

Published online: 2 October 2008

© Springer Science + Business Media, LLC 2008

E. Bruckert (✉) • P. Giral  
Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière,  
Service d'Endocrinologie-Métabolisme,  
47-83, Boulevard de l'Hôpital,  
75651 Paris Cedex 13, France  
e-mail: eric.bruckert@psl.aphp.fr

F. Paillard  
CHU,  
Rennes, France

J. Ferrières  
CHU,  
Toulouse, France

J.-L. Schlienger  
CHU,  
Strasbourg, France

J.-F. Renucci  
CHU,  
Marseille, France

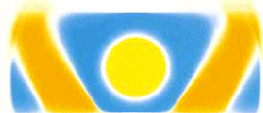
K. Abdennbi  
CCN,  
Saint-Denis, France

I. Durack  
Edusanté,  
Paris, France

R. Chadarevian  
AstraZeneca,  
Paris, France

**Key words** Educational program • Cardiovascular  
prevention • Cholesterol • Framingham score • PEGASE

*Cardiovasc. Drugs Ther* : 2008 ; 22 : 495 - 505.



# Évolution du Score de Framingham : Objectif principal de l'étude

- À l'inclusion, le score de Framingham était de **13,6 %** dans le groupe éduqué et de **12,4 %** dans le groupe contrôle (différence NS).
- À 6 mois, le score s'est **significativement amélioré dans le groupe éduqué** (- 0,65,  $p = 0,016$ ) alors qu'il est resté stable dans le groupe contrôle (+ 0,06,  $p = 0,8$ ).
- La comparaison de la moyenne des différences M0 – M6 entre les 2 groupes est de 0,722 ( $p = 0,08$ ).



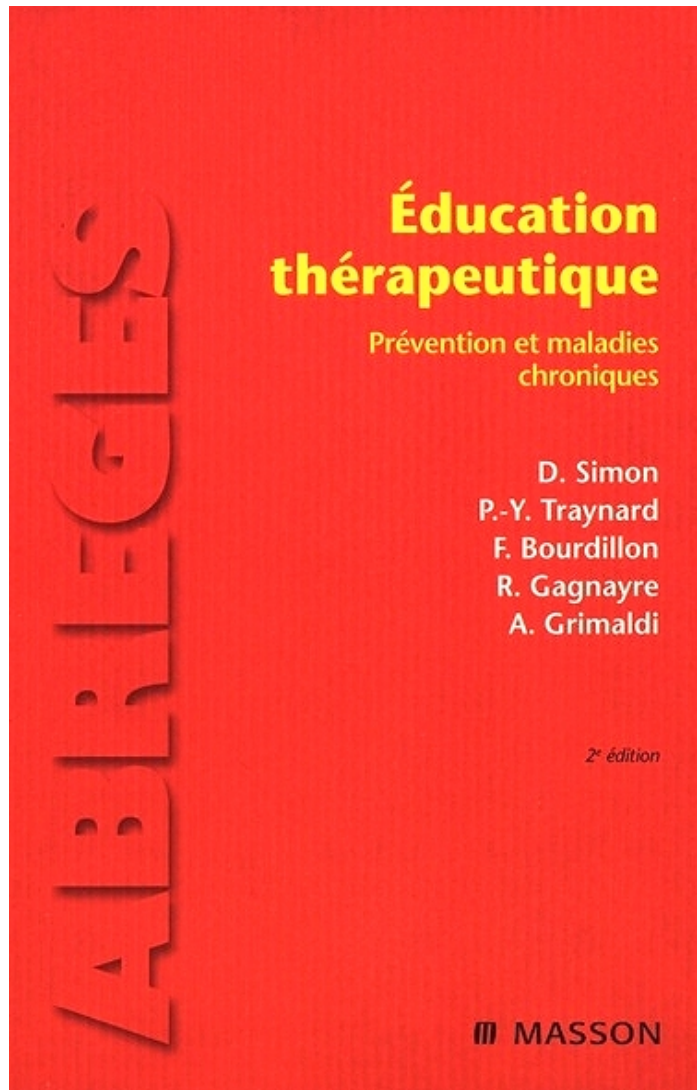
# CONCLUSIONS

1. à partir de l' évaluation précise des besoins des patients et des attentes des médecins.
2. PÉGASE est un programme **GLOBAL** : tous les facteurs de risque et tous les moyens thérapeutiques sont abordés en axant la communication sur leur **complémentarité**.
3. PÉGASE a un **impact multiple** sur le score de **Framingham** mais aussi sur la **perception de la santé**.





# UN PROGRAMME CITÉ COMME MODÈLE



**Stratégies pédagogiques  
et outils pragmatiques  
pour réduire le risque  
cardiovasculaire.**

**Pages 163 - 171**

**(27 références)**

**© MASSON : 2<sup>e</sup> édition - 2009.**



# CONCLUSION GÉNÉRALE

**Satisfaction de l'ensemble des participants  
à ce programme pilote.**

**Intérêt démontré de l'Éducation Thérapeutique  
dans le contrôle des Facteurs de Risque.**

**À nous de la mettre en œuvre ... !**





## PEGASE

**P**rogramme **É**ducationnel pour une **G**estion **A**méliorée  
des **S**ujets à Risque Cardio-Vasculaire **É**levé

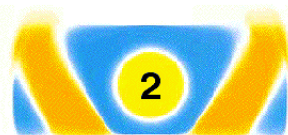
**Vous avez une maladie Cardio-Vasculaire  
et**

**Vous avez 2 Facteurs de Risque parmi les 4 suivants :**

- \* **Hypercholestérolémie**
- \* **Hypertension artérielle**
- \* **Diabète**
- \* **Tabagisme**

**RENSEIGNEZ VOUS !!!**

**Pour améliorer votre qualité de vie.**



# Programme PÉGASE 2

## “Critères pratiques”

Les patients doivent (idéalement) :

- Avoir une artère « malade »... (ou plus).
  - Être en **ALD** (100 %).
- Avoir 2 facteurs de risque sur les 4 :  
**Cholestérol, HTA, Diabète, Tabagisme.**

# Programme PÉGASE 2

## Composition de l'Équipe

**Dr RENUCCI Jean-François : Praticien Hospitalier - Coordonateur**

**Dr NICOLINO Christine : Diabétologue**

**Mme BARET Sylvie : Cadre Supérieure de Santé Infirmier**

**Mme GOURVIL Marine : Cadre de Santé Infirmier**

**Mme DEMICHELIS Aurélie : Cadre de Santé Infirmier**

**Mme BOURDAIRE Nathalie: Cadre de Santé Diététique**

**Mme ALESSANDRINI Éliane : Diététicienne**

**Mme CORDESSE Stéphanine : Infirmière DE**

**Mr DAGUZAN Alexandre : Psychologue de la Santé**

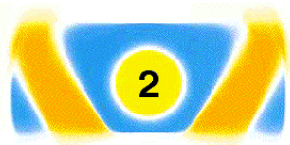
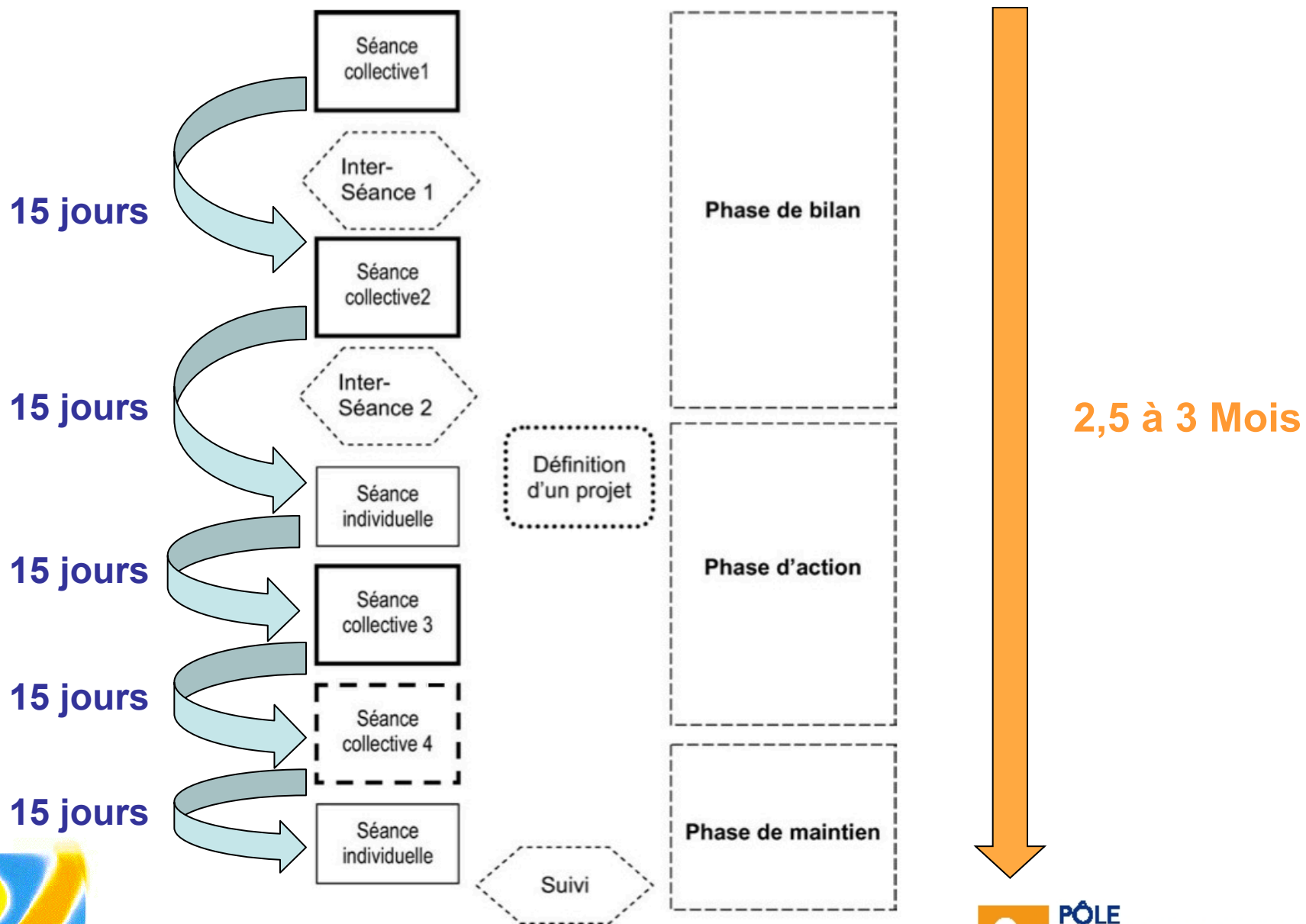
**Mme JAMAIN Chloé : Assistante Sociale**

**Mr HEIL Christian : Patient Expert**

**Mr GIANFRANCESCO Angelo : Patient Ressources**



# Programme PÉGASE



PEGASE

# PLANNING ÉDUCATIONNEL des patients PÉGASE



## Phase de sensibilisation

Séance collective 1

▶ Explorer son rapport à la maladie  
Histoire de la maladie artérielle

Séance individuelle

▶ Déterminer le facteur de risque sur lequel il peut agir

Séance collective 2

▶ M1 à M1,5 : moyens de se traiter (aliments, médicaments, activités physiques)

## Phase d'action

Séance individuelle

▶ M1,5 à M2,5 : Construire son projet thérapeutique personnel

Séance collective 3

▶ M2 à M3,5 : moyens pour poursuivre son projet (apprendre à interpréter un bilan)

Séance collective 4

▶ M2,5 à M4,5 : évaluation des compétences acquises (jeu pédagogique)

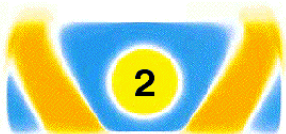
Définition d'un projet personnel

## Phase de maintien

Séance individuelle

▶ M3 à M5,5 :  
Visite à M6 et à M12 chez le médecin traitant

Suivi du projet



# Programme PÉGASE 2

## Séances Individuelle 1 - Collectives 1 & 2

Thèmes	Séances	Nom et qualité des intervenants	Objectifs pédagogiques	Outils pédagogiques utilisés	Durée	Modalités d'évaluation
Bilan / Inclusion	SI 1	Médecin	Connaissance du patient	Diagnostic éducatif	30 min	
Facteurs De Risque Repérage	SC 1	Médecin Infirmière	Connaissance FDR	Photo langage	1 H	Entretiens
Facteurs De risque Conséquences	SC 1	Médecin Diététicienne	Connaissance FDR et pathologies	Personnage Mosaïque	1 H	Entretiens Parcours santé
« Physiopathologie » Traitements	SC 1	Médecin Infirmière	Connaissance Conséquences FDR	Chevalet illustré Schémas au tableau	1 H	Entretien Parcours santé
Evaluation Niveau de Risque	SC 2	Infirmière Diététicienne	Evaluation Facteurs De Risque	Calcul du risque	15 min	
Alimentation	SC 2	Diététicienne	Connaissance Possibilité action	Cartes alimentaires « Repas de la veille »	2 H 30 min	Questionnaire
Modification Risque Cardio-Vasculaire	SC 2	Infirmière Diététicienne	Possibilité action	Grille radar	15 min	



# Programme PÉGASE 2

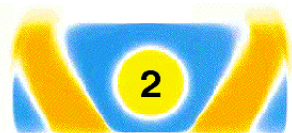
## Séances Collectives 3 & 4 - Individuelle 2

Thèmes	Séances	Nom et qualité des intervenants	Objectifs pédagogiques	Outils pédagogiques utilisés	Durée	Modalités d'évaluation
Activité Physique	SC 3	Patient Expert	Témoignage	Film vidéo + discussion	1 H	
Activité Physique Aspects Théoriques	SC 3	Médecin Diététicienne	Connaissance Possibilité action	Documents spécifiques	1 H	Questionnaire
Activité Physique Aspects Pratiques	SC 3	Psychologue (+/- équipe)	Connaissance Possibilité action	Documents spécifiques Feuille de décision	1 H	Questionnaire
Alimentation	SC 4	Diététicienne	Connaissance	Diaporama interactif	1 H 30 min	QCM
Médicaments	SC 4	Médecin Infirmière	Repérage des médicaments Questions pratiques	Autocollants sur les boîtes	30 min	Questionnaire
Médicaments	SC 4	Médecin	Connaissance	Diaporama interactif	1 H	
PROJET	SI 2	Médecin Infirmière Diététicienne	Mise en œuvre concrète des changements	Livret de suivi	30 min (ou +)	Livret

# Programme PÉGASE 2

## Séances Collectives 5 & 6

Thèmes	Séances	Nom et qualité des intervenants	Objectifs pédagogiques	Outils pédagogiques utilisés	Durée	Modalités d'évaluation
Alimentation en pratique	SC 5	Diététicienne	Connaissance Lecture des étiquettes	Supermarché virtuel Étiquettes	1 H 30	QCM Questionnaire
Autosurveillance	SC 5	Médecin Infirmière	Connaissance des techniques	Matériel adapté Livret Automesure PA	1 H	Grille d'évaluation Réalisation gestes
Prise en Charge Sociale	SC 5	Assistante Sociale	Connaissance des droits	Brochure Discussion	30 min	
Correction des QCM	SC 6	Diététicienne	Vérification connaissances	Diaporama interactif	30 min	
Pathologies Cardio-vasculaires	SC 6	Médecin	Connaissance maladie Éléments de sécurité	Diaporama interactif Brochures	30 min	Grille d'évaluation Spécifique
Situations concrètes	SC 6	Médecin Infirmière Diététicienne	Conduite à tenir	Cas cliniques – QCM	1 H	Grille d'évaluation Parcours santé
Vérification des acquis Vécu d'une maladie chronique	SC 6	Médecin Infirmière Diététicienne Psychologue	Évaluation connaissances Situations pratiques Mieux faire face au quotidien	Mon parcours de santé Jeu de plateau « groupe de parole »	1 H 30	Grille d'évaluation (Entretiens)



# Programme PÉGASE 2

## Séances Individuelle 3 - Optionnelles I & C

Thèmes	Séances	Nom et qualité des intervenants	Objectifs pédagogiques	Outils pédagogiques utilisés	Durée	Modalités d'évaluation
Evaluation Adaptation	SI 3	Médecin Infirmière Diététicienne		Auto questionnaire Livret de suivi	30 min	Grille d'évaluation Bilan
Aspects concrets Suivi du Projet	SI +	Médecin	Modification des comportements	Projet de changement Livret de suivi	...	Livret de suivi Bilan
Diététique pratique	SI DIET	Diététicienne	Alimentation quotidienne sur mesure	Enquête alimentaire Conseils	1 H 30	Entretiens Questionnaire
Diabète	SC DIAB	Diabétologue Diététicienne	Approfondissement des connaissances	Diaporamas Chevalet illustré	2 H	Entretiens Questionnaire
CONCLUSION	S FIN	Equipe + Cadres	Synthèse	Diapos – Vidéos -Arrosage	3 H	

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 1

### CONSENTEMENT ÉCRIT

#### Diagnostic Éducatif

Remise des Questionnaires :

- Qualité de Vie
- Alimentation
- Activité physique
- Médicaments
- Psychologiques

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 1

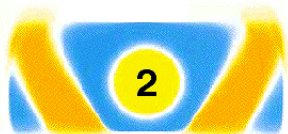
### AGIR SUR VOS FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

En vous proposant de suivre ce programme éducatif, votre médecin vous offre les moyens d'agir pour améliorer votre santé.

Pour vous aider, votre médecin a besoin d'informations précises...

***Observez sur une semaine votre vie de tous les jours et remplissez ce questionnaire.***

Vous le remettrez lors de la prochaine consultation.



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 1

### Questionnaire Habitudes de Vie Repérées sur une semaine

- Alimentation
- Activité physique
- Médicaments
- Tabagisme

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 1



Livret de suivi  
annoté à chaque séance



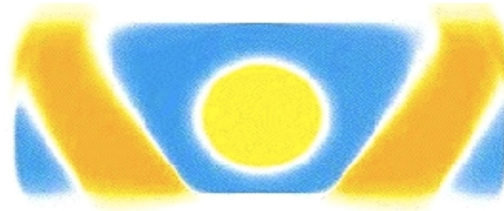
PEGASE

# Programme PÉGASE 2

Centre Hospitalier Régional et Universitaire de Marseille

Pôle Cardio-Vasculaire et Thoracique

Consultation de Prévention des Risques Vasculaires



**PEGASE**

Programme **É**ducationnel pour une **G**estion **A**méliorée  
des **S**ujets à Risque Cardio-Vasculaire **É**levé

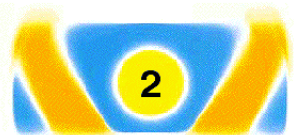
“ Livret  
de suivi ”



Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille



HOPITAL ADULTES DE LA TIMONE - Bd Jean Moulin - 13385 MARSEILLE Cedex 05  
1<sup>er</sup> Étage : Médecine Vasculaire – Dr Jean-François RENUCCI : 04 91 38 77 42



**PEGASE**



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1

**Explorer le rapport  
du patient à la santé  
et à la maladie  
et identifier les  
facteurs de risque**

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1



Photolangage



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1



Le Photo-langage

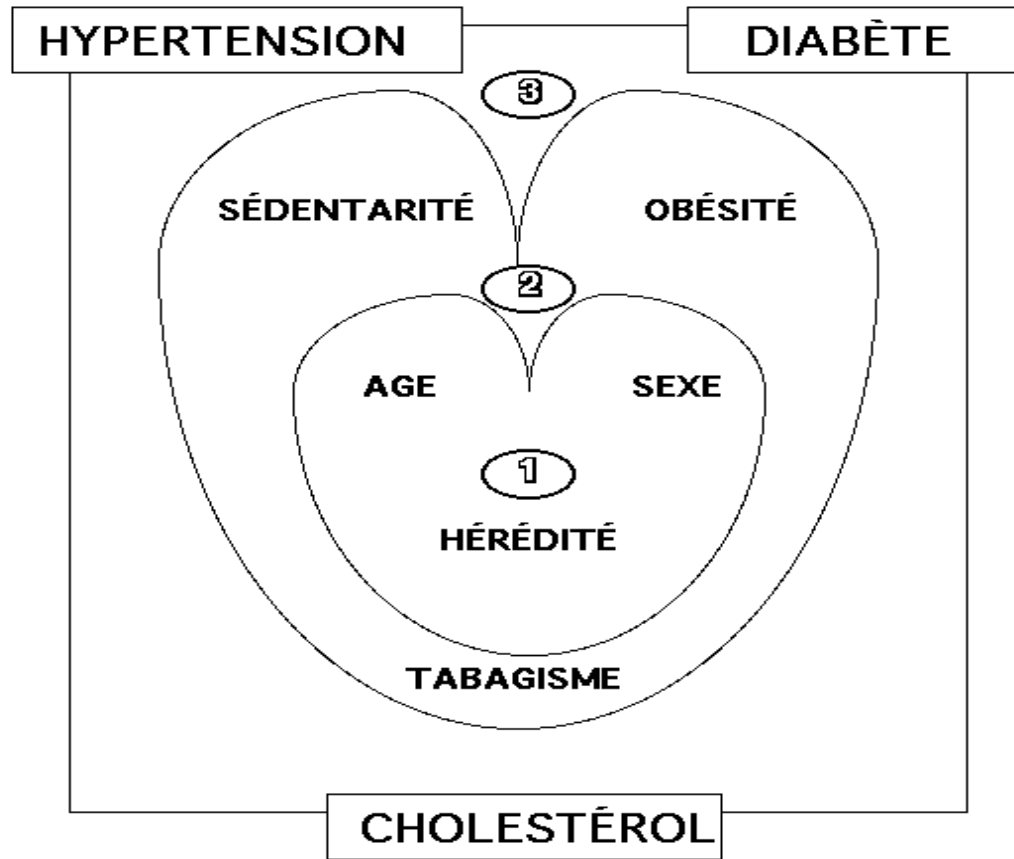


PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1

### FACTEURS DE RISQUE



1 : Non modifiables

2 : Modifiables par le mode de vie

3 : Modifiables par le mode de vie et des médicaments



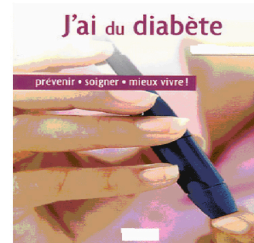
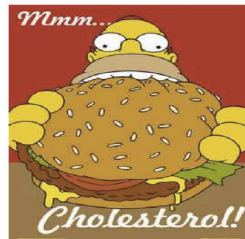
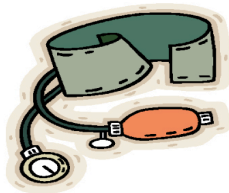
PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1

### Mes facteurs de risque cardio-vasculaires

Entourer le ou les facteurs de risque  
qui me correspond(ent).



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1

**Projeter les risques  
sur un personnage  
construit par le  
groupe et discuter  
des conséquences  
possibles sur la santé**

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1



Magnettes mosaïques



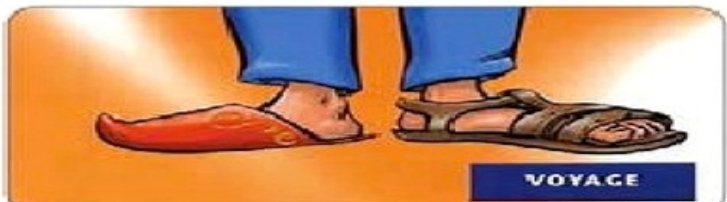
PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1

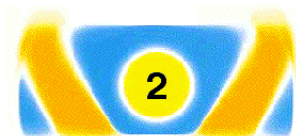
TOTO

46 ANS



Le Personnage Mosaïque

ET DANS 10 ANS ?



PEGASE



Programme PÉGASE 2  
Séance Collective 1

“ LA MALADIE  
DES  
ARTÈRES ”

Madame Stéphanine CORDESSE  
Infirmière DE



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 1

« La maladie artérielle

### Transparent illustrant la maladie artérielle



#### ARTÈRE SAIN

- Parois souples, élastiques.
- Conduit libre de dépôts.



#### ARTÈRE MALADE

- Parois épaissies et rigides.
- Conduit rétréci par des dépôts.



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2

Consultation de Prévention des Risques Cardio Vasculaires  
Calculez votre Risque d'Accident Cardio-Vasculaire



Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille



PEGASE

SEXE		AGE		HÉRÉDITÉ		TENSION		TABAC		ALIMENTATION		POIDS		EXERCICE	
Femme de moins de 40 ans	1	10 à 20 ans	1	Aucune hérédité connue	1	10 de maximale	1	Non fumeur	0	Pratiquement sans beurre ni huile ni œufs	1	Poids normal	0	Travail actif et exercices intensifs	1
Femme de 40 à 50 ans	2	21 à 30 ans	2	1 parent ayant eu une maladie cardiovasculaire après de 60 ans	2	12 de maximale	2	Cigare ou pipe	1	Grillades et légumes, un peu d'œuf et de matières grasses	2	1 à 3 Kg au dessus du poids normal	1	Travail actif et exercices modérés	2
Femme de plus de 50 ans	3	31 à 40 ans	3	2 parents ayant eu une maladie cardiovasculaire après 60 ans	3	14 de maximale	3	10 cigarettes par jour	2	Normal avec œufs mais sans fritures ni sauces	3	3 à 10 Kg au dessus du poids normal	2	Travail sédentaire et exercices intensifs	3
Homme	5	41 à 50 ans	4	1 parent ayant eu une maladie cardiovasculaire avant 60 ans	4	16 de maximale	4	20 cigarettes par jour	4	Normal avec quelques fritures sauces et matières grasses	4	10 à 15 Kg au dessus du poids normal	3	Travail sédentaire et exercices modérés	5
Homme trapu	6	51 à 60 ans	6	2 parents ayant eu une maladie cardiovasculaire avant 60 ans	6	18 de maximale	6	30 cigarettes par jour	6	Riche avec assez souvent sauces fritures et pâtisseries	5	15 à 25 Kg au dessus du poids normal	5	Travail sédentaire et peu d'exercice	6
Homme trapu et chauve	7	61 à 70 ans et plus	8	3 parents ayant eu une maladie cardiovasculaire à moins de 60 ans	7	20 ou plus de maximale	8	40 et plus cigarettes par jour	9	Gastronomique avec abondance de sauces de fritures et de pâtisseries	7	Plus de 25 Kg au dessus du poids normal	7	Manque total d'exercice	8

**TOTAL :** (Pour chaque facteur choisissez la case qui vous correspond et effectuez la somme de toutes les colonnes).

(Dr Jean-François RENUCCI – AP-HM)



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2

### COMMENT CALCULER VOTRE RISQUE ?

Ce test permet d'établir votre "profil cardio-vasculaire" en prenant en compte les facteurs qui ne dépendent pas de vous et ceux sur lesquels vous-même et/ou votre Médecin pouvez agir.

Le score obtenu vise à vous informer et à vous sensibiliser aux facteurs de risque cardio-vasculaire.

**Indice de Masse Corporelle : IMC**  
**= Poids (Kg) / Taille X Taille (m)**  
**Normal = 25 kg/m<sup>2</sup>**

Taille	Poids	Taille	Poids
1 m 50	56 Kg	1 m 80	81 Kg
1 m 55	60 Kg	1 m 85	85 Kg
1 m 60	64 Kg	1 m 90	91 Kg
1 m 65	68 Kg	1 m 95	95 Kg
1 m 70	72 Kg	2 m 00	99 Kg
1 m 75	76 Kg	2 m 05	105 Kg

### RÉSULTATS :

6 à 11 : Votre risque est très faible.

12 à 17 : Votre risque est faible.

18 à 24 : Votre risque est peu inquiétant.

25 à 31 : Votre risque est assez net.

32 à 40 : Votre risque est grand.

41 à 62 : Votre risque est très grand.

### COMMENT DIMINUER VOTRE RISQUE ?

**Attention : Les facteurs de risque ne s'additionnent pas mais se multiplient.**

**Points à surveiller et risques à combattre :**

- **Le Cholestérol**

L'augmentation du « mauvais » (LDL) crée des dépôts dans la paroi des artères.

- **La Pression Artérielle**

Normale : 130 – 85 . Élevée : ≥ 140 - 90 (mm de Mercure)

- **Le Tabagisme**

Outre les risques de cancer, il favorise l'athérosclérose en fragilisant les artères et en abaissant le bon cholestérol (HDL).

- **Le Diabète**

Une élévation du taux de sucre fragilise toutes les artères.

- **Le Poids**

Maintenez-le à sa valeur idéale par une alimentation équilibrée.

**Personne n'échappe à l'âge, au sexe et à l'hérédité. En revanche, toute personne prédisposée peut arrêter de fumer, faire du sport et adopter une alimentation équilibrée. Dans la plus part des cas et quel que soit votre risque de départ, vous pouvez agir pour diminuer votre risque.**

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2

**Identifier les moyens  
de se traiter**

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2

### Mon alimentation

	Les 3 aliments que je préfère	Effets +	Effets -
1	<input type="text"/>	..... .....	..... .....
2	<input type="text"/>	..... .....	..... .....
3	<input type="text"/>	..... .....	..... .....

### Mon activité Physique

Je note mes activités, leur fréquence, leurs effets sur ma santé

1	<input type="text"/>	<input type="text"/> X/semaine	..... .....
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	..... .....
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	..... .....

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2

### Cartes alimentaires



**Madame Éliane ALESSANDRINI**  
**Diététicienne**

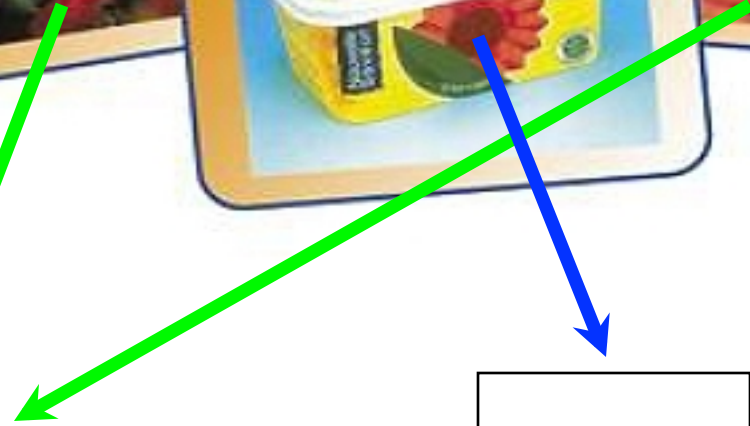
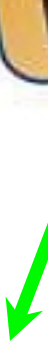
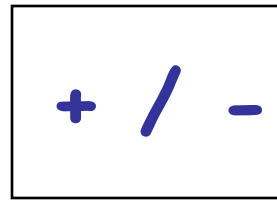


PEGASE



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

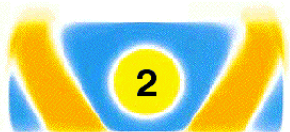
*Un seul*

*verre*



*par*

*jour*



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

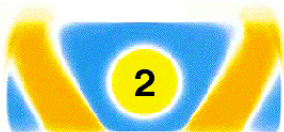
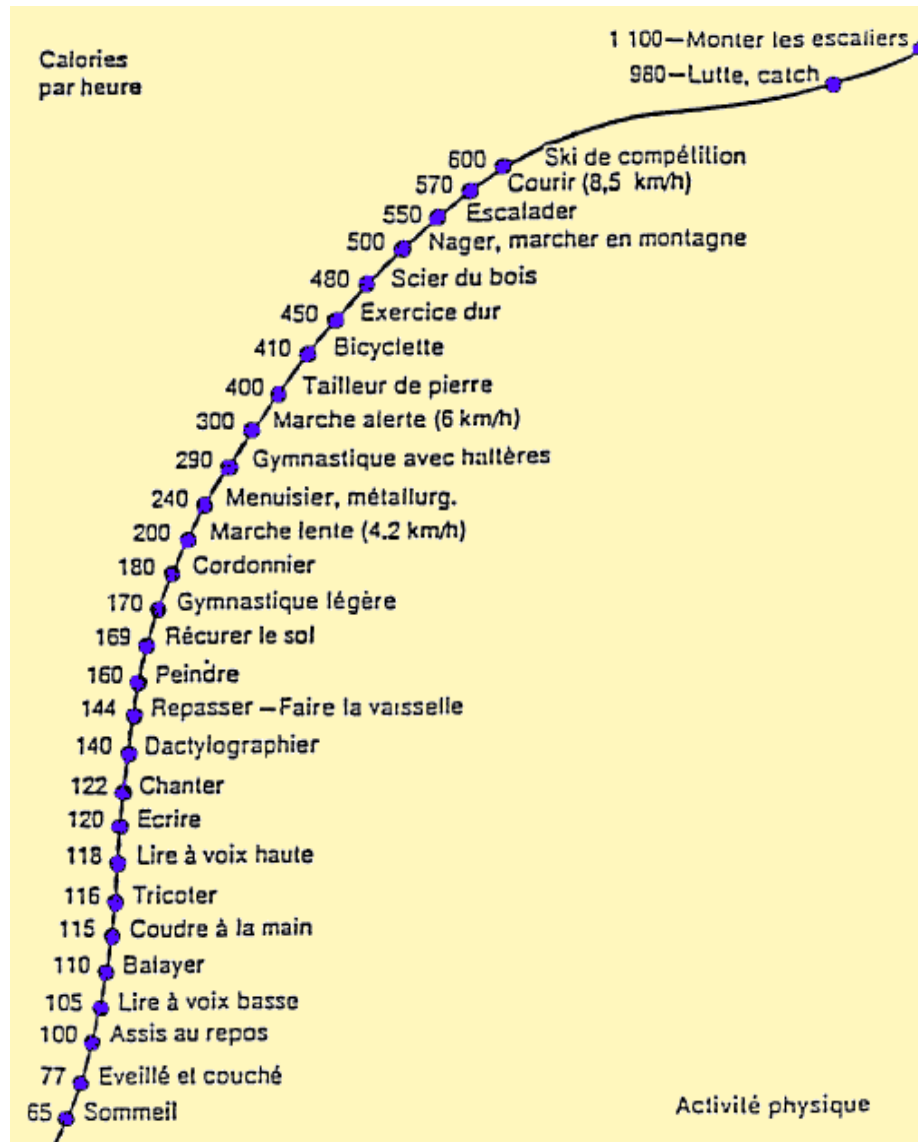
## Séance Collective 3

### Animation activité physique

«Quels sont à votre avis, les conséquences d'une activité physique régulière sur votre organisme ?»

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 3



PEGASE

Dépense Energétique pour UNE HEURE d'activité










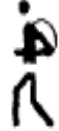

PÔLE  
CARDIO-VASCULAIRE  
ET THORACIQUE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 3

### ACTIVITE PHYSIQUE

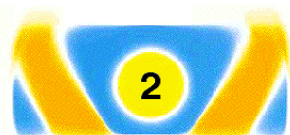
*"Le sport qui sauve ou le sport qui tue..."*

	Football	Athlétisme	Alpinisme	Ski alpin	Tennis	Natation	Ski de fond	Marche	Cyclisme
									
<b>DANGER</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>VALEUR</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>CONSEIL</b>	◆◆◆	◆◆	◆◆	◆	◆	♥	♥♥	♥♥	♥♥♥

◆ : Déconseillé

♥ : Conseillé

(D'après l'étude de J.P. BROUSTET)



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 3

**5 recommandations**  
pour une activité physique  
bénéfique pour la santé

**1**

Pratiquer une activité physique  
d'intensité modérée :  
marche rapide par exemple

**2**

Au moins 30 minutes

**3**

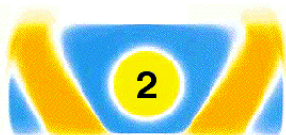
Si possible tous les jours  
de la semaine

**4**

En une ou plusieurs  
fois au cours de la journée

**5**

Au cours des loisirs ou lors  
des gestes de la vie courante



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 3

**7 conseils simples**  
pour augmenter  
votre activité physique

**1** Déplacez-vous à pied  
le plus possible

**2** Marchez lors de votre trajet pour vous  
rendre au travail ou dans les magasins

**3** Si vous utilisez les transports en  
commun, descendez un arrêt avant  
votre destination

**4** Si vous utilisez votre voiture, tentez de  
vous garer à distance de votre domicile  
ou de votre destination

**5** Utilisez les escaliers à la place de  
l'ascenseur ou des escaliers mécaniques

**6** Evitez de rester assis pendant des  
périodes prolongées, surtout quand  
vous regardez la télévision

**7** Si vous avez un jardin, passez plus  
de temps à y travailler ; si vous avez  
un chien, promenez-le plus souvent  
et plus longtemps



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 3

Situation désirée

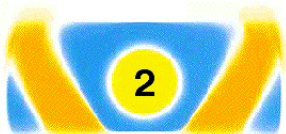
Ce qui me donne envie de pratiquer des activités physiques ou sportives

Les activités physiques ou sportives que je me sens capables de pratiquer

Situation actuelle

Ce qui ne me donne pas envie de pratiquer des activités physiques ou sportives

Les activités physiques ou sportives que je ne me sens pas capables de pratiquer



PEGASE



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 2

### Mon alimentation

	Les 3 aliments que je préfère	Effets +	Effets -
1	<input type="text"/>	..... .....	..... .....
2	<input type="text"/>	..... .....	..... .....
3	<input type="text"/>	..... .....	..... .....

### Mon activité Physique

Je note mes activités, leur fréquence, leurs effets sur ma santé

1	<input type="text"/>	<input type="text"/> X/semaine	..... .....
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	..... .....
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	..... .....



# Programme PÉGASE 2

## *Agir : L'Activité Physique...*



PEGASE

Programme PÉGASE 2  
Séance Collective 4  
Alimentation

et facteurs de risque  
cardiovasculaires



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 4



Hôpital de la TIMONE  
Unité de diététique thérapeutique  
Eliane ALESSANDRINI - Diététicienne



Patient

### Questionnaire d'évaluation diététique n°1

1/Il faut manger 5 fruits et légumes par jour ?



VRAI

FAUX

2/Un Fruit de taille moyenne contient l'équivalent de 8 morceaux de sucre ?



3/La fraise est un fruit très sucré ?

4/Les graisses dans l'alimentation sont appelées les lipides ?

5/Le beurre ne contient pas de cholestérol ?



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 4

6/L'entrecôte est un morceau de bœuf maigre ?

7/Le gras est plus énergétique que le sucre ?



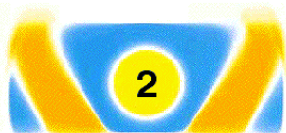
8/Le pain, les pâtes, la semoule et les autres féculents sont plus riches en fibres lorsqu'ils sont complets ?

9/Le coca-cola® light est sans sucre ?



10/On recommande ½ heure de marche rapide par jour ?

SCORE : ..... / 10



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 4



**Pastilles auto-collantes  
pour les médicaments**

«Selon vous à quoi servent  
vos médicaments ?»

«Rencontrez-vous des difficultés  
à suivre votre traitement ?»

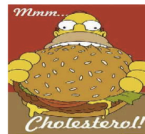


# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 4

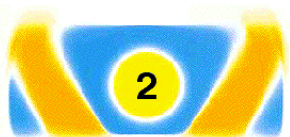
### Mes médicaments

Je note le nom de mes médicaments en face de leurs indications



Commentaires :

.....  
.....  
.....





**PEGASE**

# *Les Médicaments Génériques ...*

Jean-François RENUCCI

Médecine Vasculaire

Pôle Cardio Vasculaire et Thoracique

Hôpital de la TIMONE - MARSEILLE

*Les éléments indiqués ici n'engagent naturellement que moi et moi seul !*



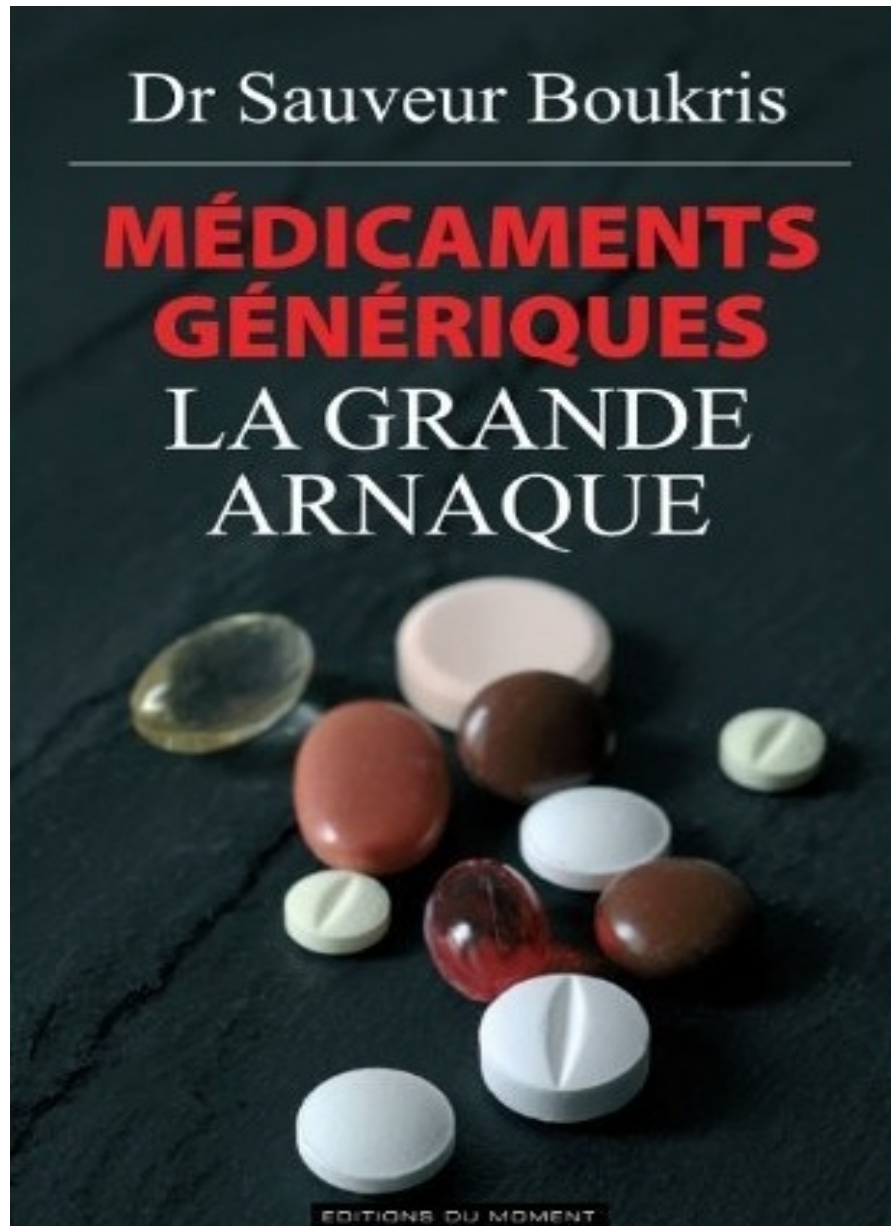
Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille



PÔLE  
CARDIO-VASCULAIRE  
ET THORACIQUE



Qui reprend ce très bon livre ...



# Programme PÉGASE 2

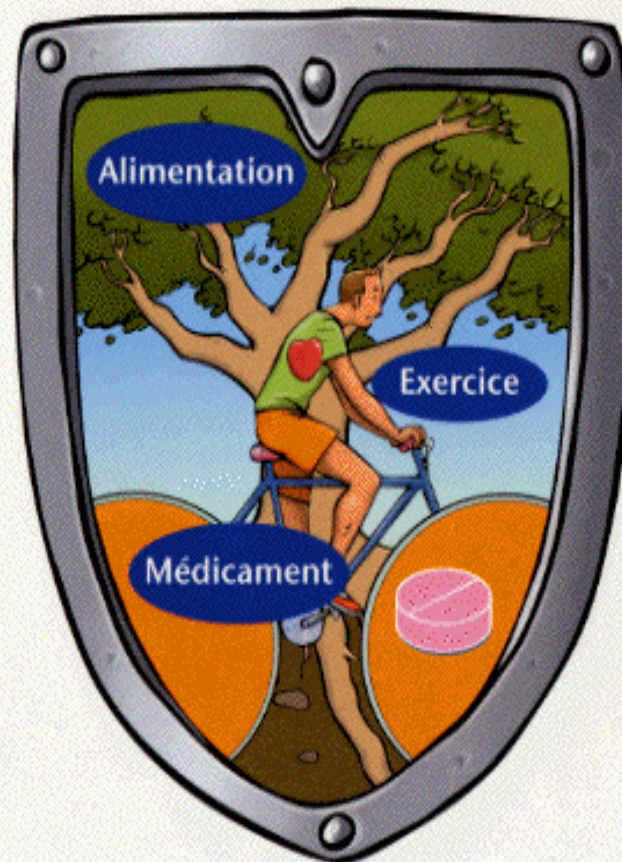
## LA VÉRITÉ SUR LES MÉDICAMENTS

VOUS PRÉFÉREZ  
CE MÉDICAMENT  
DANGEREUX ...

OU SON GÉNÉRIQUE  
INEFFICACE ?



“ L'alimentation, l'activité physique  
et les médicaments  
sont complémentaires ”



# Programme PÉGASE 2

## Interséance

### Intersession



Le patient réfléchit  
sur les facteurs de risque  
sur lesquels il peut agir

# Programme PÉGASE 2

## Interséance

- Le patient liste les choses concrètes qu'il pense pouvoir changer
- Le patient définit son projet personnel de changement
- Discussion sur la faisabilité du projet et définition d'un critère de succès

# Programme PÉGASE 2

## Interséance

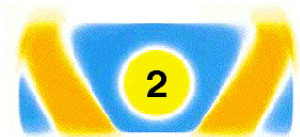
Date : ...../...../.....

### AVANCER VERS LE

Je liste ce que je pense ne pas pouvoir  
changer en ce moment et j'explique pourquoi

Par ordre d'importance

- 1 .....
- .....
- 2 .....
- .....
- 3 .....
- .....
- 4 .....
- .....
- 5 .....
- .....



# Programme PÉGASE 2

## Interséance

### CHANGEMENT

Je liste les choses très concrètes que je pense  
Pouvoir changer et je précise comment

Par ordre de préférence

- 1 .....
- .....
- 2 .....
- .....
- 3 .....
- .....
- 4 .....
- .....
- 5 .....
- .....



# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 2

### Mon projet

Qu'est que je voudrais faire ?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

Comment vais-je m'y prendre ?

.....

.....

.....

.....

.....





# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 2



J'identifie les bénéfices

1 .....
.....
2 .....
.....
3 .....
.....

Je cite les craintes

1 .....
.....
2 .....
.....
3 .....
.....

Comment évaluer mon projet ?

.....

.....

.....

Je compte débiter mon projet à partir du : ...../...../.....



# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 2

### Les réactions De mon entourage

Quelle est la réaction de votre entourage face à votre projet ?

<b>1</b>	.....
	.....
<b>2</b>	.....
	.....
<b>3</b>	.....
	.....
<b>4</b>	.....
	.....

Comment mon entourage peut-il m'accompagner dans mon projet ?

<b>1</b>	.....
	.....
<b>2</b>	.....
	.....
<b>3</b>	.....
	.....
<b>4</b>	.....
	.....

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 2

A mon avis, en quoi mon médecin peut-il m'aider dans mon projet de changement ?

<b>1</b>	..... .....
<b>2</b>	..... .....
<b>3</b>	..... .....
<b>4</b>	..... .....

Je confie à l'équipe le soin d'envoyer ce document à mon médecin.

Date et signature



# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 2

Identifier les moyens  
de suivre son projet  
thérapeutique

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 2

### Quelques chiffres

Mon poids : .....kg

Ma tension artérielle : ...../.....

Je fume : ...../jour

	<b>M0</b>	<b>M3</b>	<b>M6</b>	<b>M12</b>
HDL cholestérol				
LDL cholestérol				
Glycémie				
HbA1c				

Le chiffre de mauvais cholestérol (LDL)  
recommandé par mon médecin :

.....  
.....  
.....

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5

Apprentissage  
de la lecture  
des étiquettes

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5



**Supermarché virtuel**  
Comparer les qualités nutritionnelles des aliments



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5



PEGASE

Supermarché Virtuel / Cartes Alimentaires





# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5



Assistance Publique  
Hôpitaux de Marseille

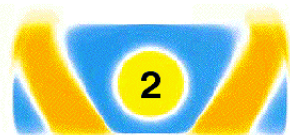
*Hôpital de la TIMONE*  
*Unité de diététique thérapeutique*  
*Eliane ALESSANDRINI - Diététicienne*



Patient

### Questionnaire d'évaluation Diététique n°2

- |                                                                                                                   | VRAI                     | FAUX                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1/ Les « sucres » dans l'alimentation sont appelés les glucides ?                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2/ Les ingrédients sur une étiquette sont classés par ordre croissant ?<br>(Du moins important au plus important) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3/ La dénomination amidon correspond<br>aux glucides complexes ou « sucres lents »                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4/ Le chocolat noir allégé sans sucre est plus calorique<br>que le chocolat noir « ordinaire » ?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5/ Le chocolat contient des graisses saturées ?                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5

6/ Le % de MG indiqué sur l'emballage des fromages est calculé pour 100 gr de produit fini ?



7/ Le fromage allégé contient autant de calcium que le fromage non allégé ?

8/ 1/4 de baguette pèse 100 gr de pain ?

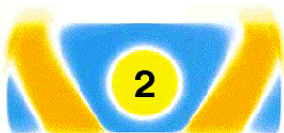


9/ Il est important de faire 3 repas par jour ?

10/ Pour mieux gérer mon poids, je dois me peser tous les jours ?



SCORE : ..... / 10



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5

# AUTOMESURE



PEGASE

(Publicité gratuite)

# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 5

**LES RECOURS SOCIAUX  
ET FINANCIERS**

**Madame Chloé JAMAIN**

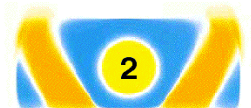
**Assistante Sociale**



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 6

# Correction des QUESTIONNAIRES



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 6

### DIAPORAMA

Facteurs de Risques

Pathologies

Traitements

Dr Jean - François RENUCCI



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 6

6

Jeanne



### 1 - Quelles sont les conséquences prévisibles de l'arrêt du traitement ?

- Son taux de cholestérol risque de remonter.
- Les pertes de mémoire vont s'atténuer.
- Elle risque de présenter un accident cardiaque dans les semaines qui suivent.
- Son poids va augmenter progressivement.
- Le médicament sera moins efficace lorsqu'elle le reprendra.

### 2 - Quels effets indésirables un traitement hypocholestérolémiant peut-il provoquer ?

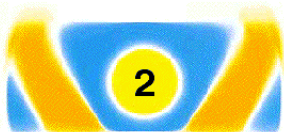
- Fatigue.
- Perte de mémoire.
- Douleurs musculaires.
- Troubles digestifs.
- Diminution du goût.

### 3 - Quels arguments donner à Jeanne pour l'inciter à reprendre son traitement ?

- Les effets secondaires sont rares.
- Le médicament diminue son risque d'infarctus.
- Le médicament diminue le poids.
- Les pertes de mémoire ne sont pas dues au médicament.
- Faire un bilan sur ses troubles de mémoire.

Carte de mise  
en situation

Le groupe réagit  
par des commentaires  
et des propositions



PEGASE

# Programme PÉGASE 2

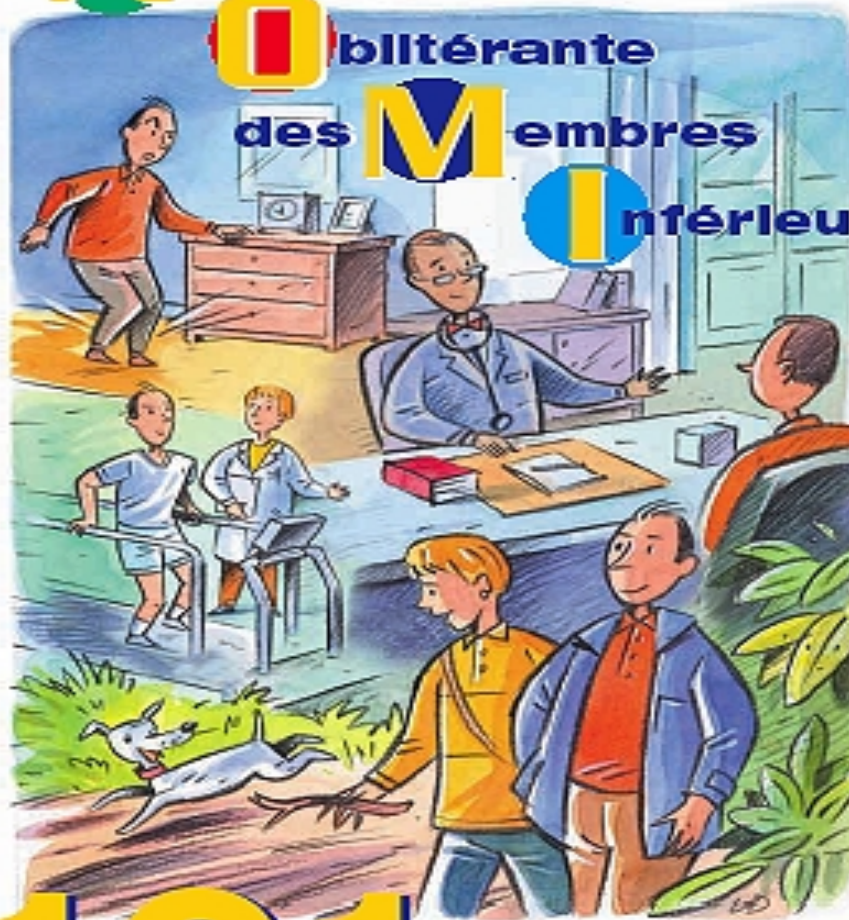
## Séance Collective 6

**A**rtériopathie

**O**blitérante

des **M**embres

**I**nférieurs



**101** questions / réponses

Guide pratique pour les patients et leur entourage



PEGASE



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 6

### Petit dictionnaire médical

<i>Acides gras</i>	Constituant principal des lipides (graisses).
<i>Anévrysme ou anévrisme</i>	Déformation de la paroi artérielle caractérisée par un gonflement délimité qui peut se rompre.
<i>Angioplastie</i>	Technique non chirurgicale permettant de dilater une artère, dont le diamètre est rétréci, grâce à une sonde munie d'un ballonnet.
<i>Antiagrégant plaquettaire</i>	Médicament qui empêche les plaquettes de s'agréger (s'agglutiner) et qui diminue ainsi le risque de formation de caillot (thrombus) dans les artères (première étape de la coagulation sanguine).
<i>Anticoagulant</i>	Médicament qui empêche la coagulation du sang en le rendant plus fluide (deuxième étape de la coagulation sanguine).
<i>AOMI</i>	Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs. Improprement appelée "artérite".
<i>Aorte</i>	Grosse artère qui part du cœur et qui donne naissance à toutes les artères qui irriguent les différentes parties et organes du corps et notamment les membres inférieurs.
<i>Artères carotides</i>	Artères de la tête et du cou qui participent à l'irrigation du cerveau.
<i>Artères cérébrales</i>	Artères qui irriguent le cerveau.

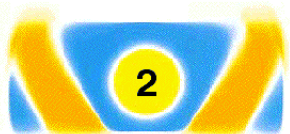
# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 6



### Jeu éducatif : mon parcours santé

- Questions rouges se rapportant aux facteurs de risque
- Questions bleues incitant à un dialogue entre les participants à partir d'une situation pratique



# Programme PÉGASE 2

## Séance Collective 6

A partir des situations concrètes du jeu  
“Groupe de Parole”

*Mieux vivre sa maladie chronique*

Monsieur Alexandre DAGUZAN



Psychologue de la Santé



# Programme PÉGASE 2

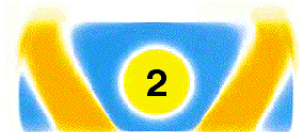
## Séance Individuelle 3

A partir du livret de suivi

Suivi du projet thérapeutique  
défini par le patient

*«Y-a-t-il des difficultés qui persistent ?»*

*«Quels sont les premiers bénéfices ?»*



# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 3

### Suivre mon projet

	Le ...../...../.....
L'avancement de mon projet	<input type="checkbox"/> pas commencé <input type="checkbox"/> juste commencé <input type="checkbox"/> bien avancé <input type="checkbox"/> réalisé
Difficultés rencontrées	
Bénéfices éprouvés	
Je note de 0 à 10 ma motivation pour avancer dans mon projet	

# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 3

### PEGASE 2 : EVALUATION DES ACQUIS

Etiquette PATIENT

Date :

Evaluation faite par :

EVALUATION DES ACQUIS :	A	EA	NA
<b>FACTEURS DE RISQUE :</b>			
Connaissance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modifiables O/N	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niveau de risque (calcul)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moyens thérapeutiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CHOLESTEROL :</b>			
Origine - type	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Objectifs chiffrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>HYPERTENSION :</b>			
Définition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Objectif chiffré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DIABETE / OBESITE :</b>			
Définitions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Objectifs chiffré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>TABAGISME</b>			
Objectif chiffré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

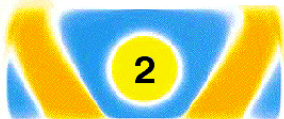


# Programme PÉGASE 2

## Séance Individuelle 3

<b>ALIMENTATION :</b>			
Lipides alimentation +/-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sel apports +/-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glucides alimentation +/-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Catégories d'aliments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ACTIVITE PHYSIQUE :</b>			
Type activité physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activité physique pratique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MEDICAMENTS :</b>			
Connaissance des médicaments (citer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Médicaments : adaptation aux circonstances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PATHOLOGIES :</b>			
Artères et organes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaissance du type pathologie (citer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rôle des Facteurs de Risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formation de la plaque (principes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Symptômes fréquents (citer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SIGNES D'ALERTE +++</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Principes de la revascularisation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Principe des traitements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>AUTOSURVEILLANCE (le cas échéant)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(A = Acquis / EA = En cours d'Acquisition / NA = Non Acquis)



# Programme PÉGASE 2

## Évaluation

**Score global d'alimentation cardio-protectrice** (sur une échelle allant de -36 à +43)

Acides gras saturés	0 à 36
Fruits et légumes	0 à 14
Acides gras insaturés mono insaturés + polyinsaturés	0 à 29
dont acides gras N-3 d'origine marine	0 à 12

$$\text{Score} = \text{■} \_ \_ \_ + \text{■} \_ \_ \_ - \text{■} \_ \_ \_ =$$

Le score final se calcule en déduisant les éléments défavorables des éléments favorables.

### INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

**> 25** : Excellent

**20 à 25** : Très bien. Correspond aux recommandations classiques en prévention cardiovasculaire

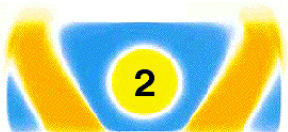
**15 à 19** : Bien. Peu d'éléments à améliorer

**10 à 14** : Moyen. Perfectible sur au moins 1 des axes

**< 10** : Alimentation déséquilibrée, avec plusieurs profils :

- Manque d'aliments protecteurs
- Trop de graisses saturées
- Manque d'aliments protecteurs + trop de graisses saturées

**< 05** : Alimentation très déséquilibrée. En général association d'un excès de graisses saturées et d'une insuffisance en aliments protecteurs.



PEGASE



# Programme PÉGASE 2

## Évaluation

### Evaluation du programme PEGASE Questionnaire de satisfaction patient

Vous avez suivi un programme d'apprentissage, intitulé Pégase, pour vous aider dans la prise en charge de vos facteurs de risque cardiovasculaire.

Nous vous remercions de bien vouloir répondre aux quelques questions suivantes.



# Programme PÉGASE 2 + Suivi



## APPEL A PROJETS 2014 N°3 – ARS PACA

*Expérimentation d'actions éducatives de suivi en ambulatoire des patients, ayant terminé leurs programmes d'ETP. Cet appel à projet s'adresse aux établissements de santé publics ou privés, aux associations de professionnels de santé libéraux, aux maisons ou pôles de santé, aux associations intervenant dans le champ de la santé, de la région PACA portant un programme d'ETP déjà autorisé pour maladies métaboliques à savoir : diabète, ou obésité, ou pathologies cardio vasculaires.*

### Objectifs spécifiques de l'extension de Programme :

**Maintenir les compétences**

**Renforcer leur mise en pratique**

**Partager l'expérience**

**Entretenir le lien social**



# Programme PÉGASE 2 + Suivi

## 4 Séances sur l'année

### Avec de nouveaux outils ...

### et une journée

### « Manger – Bouger »



# Programme PÉGASE 2 +



PEGASE

Nous avons mangé...



# Programme PÉGASE 2 +



Nous avons bougé ...

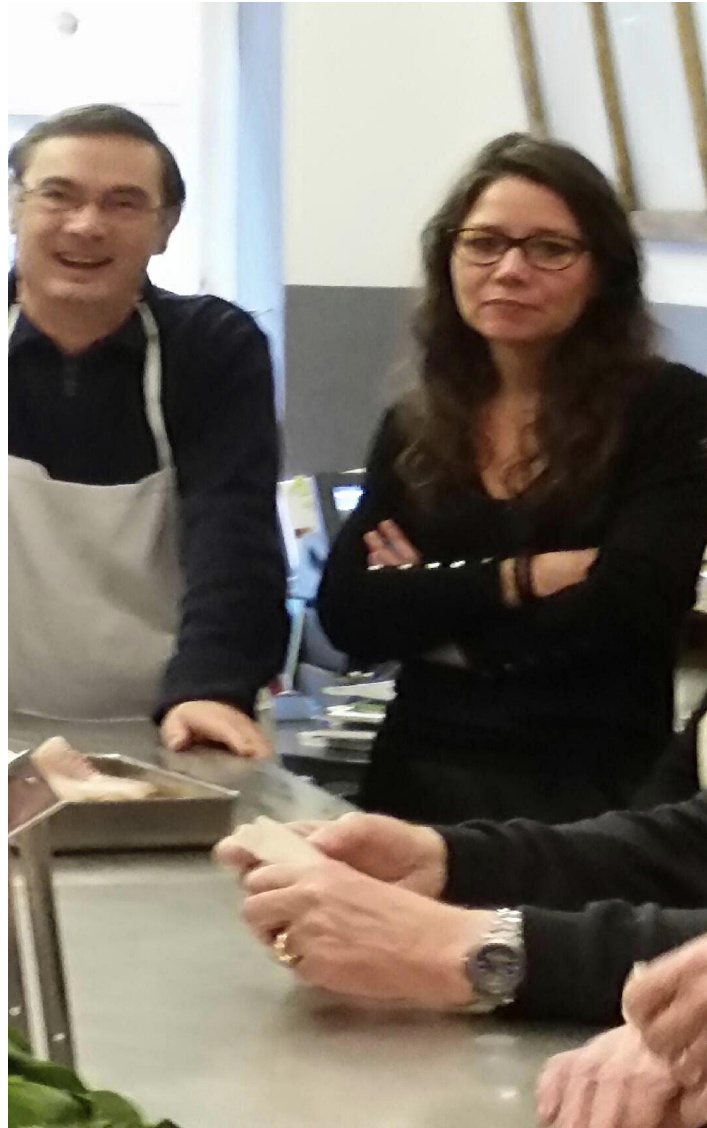


# Programme PÉGASE 2 +



Certains ont bien profité ...

# Programme PÉGASE 2 +



**Malgré une surveillance  
très attentive ...**

# Programme PÉGASE 2 +



Alors que tout était  
scrupuleusement noté !



# Programme PÉGASE 2 +



**Dans une ambiance  
des plus « conviviales »**



# Programme PÉGASE 2

## MERCI !

Pour votre attention

Aux patients

À l'



...

Sans oublier les Laboratoires



