La communauté territoriale professionnelle de santé CpTs du Kreiz Breizh

LIVRET

JOURNÉE DE DÉPISTAGE ET PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES, CANCERS ET ADDICTIONS

Les tests de dépistage proposés lors de cet évènement ne sont que des tests de première intention, il est nécessaire d'en discuter avec votre médecin traitant.

Toutes les informations personnelles que vous délivrerez pendant cette journée resteront confidentielles.

Un médecin et des infirmiers se tiennent à votre disposition pour un temps d'échange sur vos résultats de test dans la salle Quartz.

N° UTILES

Les urgences médicales: 15: SAMU, urgences médicales
18: SAPEURS-POMPIERS: urgences secours, incendie, accident
112: Appel d'urgence européen, accès toutes urgences

FEDERATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE
01 44 90 83 83

Fédération Française des Diabétiques
06 79 19 80 41

Maison Sport Santé du Kreiz Breizh
07 60 92 02 03

La Ligue contre le Cancer
02 96 94 78 14

DROGUES INFO SERVICE
0 800 23 13 13
7J/7 De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et gratuit.

CAARUD DE SAINT BRIEUC
06 07 56 88 34

ALCOOL INFO SERVICE
0 980 980 930
7J/7 De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et non surtaxé.

JOUEURS INFO SERVICE
09 74 75 13 13
7J/7 De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et non surtaxé.

ÉCOUTE CANNABIS
0 980 980 940
7J/7 De 8 à 2 heures.
Appel anonyme et non surtaxé.

LES URGENCES CARDIOVASCULAIRES

Signes d'un Accident Vasculaire Cérébral:

- **Une perte de force ou un engourdissement d'un bras ou d'une jambe,**
- **Un engourdissement du visage, une impossibilité de sourire, une déformation ou une paralysie du visage,**
- **Un trouble de la parole : difficulté à parler ou à comprendre son interlocuteur,**
- **Une perte soudaine de l'équilibre, un mal de tête intense, brutal et inhabituel,**
- **Un problème de vision, même temporaire: perte de la vue d'un œil ou vision double.**

Signes d'un infarctus du myocarde :

- **Douleur thoracique d'apparition brutale,**
- **Située à l'arrière du sternum et agissant comme un étau qui «serre» fortement la poitrine,**
- **Elle peut s'étendre dans les mâchoires, le bras gauche (ou les deux bras) et le dos,**
- **Cette douleur dure, ne cède pas spontanément, elle peut s'accompagner de pâleur, de malaise, de sueurs, d'essoufflement, de nausées, d'angoisse...**
- **L'infarctus peut aussi survenir sans douleur. C'est souvent le cas chez la femme, les personnes âgées et les diabétiques. Il se manifeste alors par un malaise ou un essoufflement soudain, une fatigue inexpliquée, des sensations inhabituelles dans le bras gauche.**
- **Ces symptômes durent souvent plus de cinq minutes et ne disparaissent pas avec du repos.**

COMPOSEZ LE 15 OU LE 112

SOMMAIRE

Maladies cardio vasculaires p3
Diabète p5
Insuffisance rénale p7
BPCO p9
Activité physique p11
Lombalgies..... p13
Addictions p15
Urgences cardiaques p19
Numéros utiles p20

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

DEPISTAGE

Age	16 à 34 ans	35 à 44 ans	45 à 54 ans	55 à 59 ans	Plus 60 ans
Masculin					
Féminin					

Antécédents cardiovasculaires ?	Personnels	Familiaux
Oui		
Non		

Tabac	
Non fumeur	
Ancien fumeur avec arrêt depuis au moins 3 ans	
Fumeur < 10 cigarettes / jour ou arrêt récent	
Fumeur > 10 cigarettes / jour	

Sédentarité	
Moins de 30 minutes d'activité physique par jour	
Plus de 30 minutes d'activité par jour ou plus de 3 heures par semaine	

Indice de Masse Corporelle (IMC)	
IMC < 29	
IMC > 29	

Périmètre ombilical			
Masculin		Féminin	
< à 94 cm		< à 80 cm	
Entre 94 et 102 cm		Entre 80 et 88 cm	
> à 102 cm		> à 88 cm	

Pression artérielle < à 140 / 90	OUI		NON	

Diabète (2 glycémies > à 1,26g/l à jeun)	OUI		NON	

Cholestérol	
HDL > à 0,60 g/l	
LDL < à 1,60 g/l	
LDL > à 1,60 g/l	

Si vous avez coché au moins deux cases grises, nous vous proposons d'échanger avec un professionnel sur le site pour obtenir des conseils.

PREVENTION

ALCOOL :

Il est important de rappeler aux personnes qu'il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque et que les risques pour la santé augmentent au cours de la vie avec la quantité d'alcool consommée.
Les nouveaux repères de consommation d'alcool préconisés en France depuis 2017 sont les suivants :

- **ne pas consommer plus de dix verres standard par semaine ;**
- **ne pas consommer plus de deux verres standard par jour ;**
- **avoir des jours sans consommation dans une semaine**

Pendant la grossesse, le principe doit être celui de l'abstinence car il n'y a pas de seuil à « moindre risque » pour l'enfant.

En résumé et pour une bonne compréhension du grand public : «Pour votre santé, l'alcool, c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours. »

CANNABIS :

Il diminue la concentration, la mémoire et perturbe la vigilance.
Il est important de repérer les consommations de cannabis chez le jeune (jusqu'à 25 ans environ) car son cerveau encore en maturation est plus vulnérable aux effets du cannabis.

ADDICTIONS: ALCOOL, CANNABIS

DEPISTAGE

Test de dépendance à l'alcool (CAGE-DETA)

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?	☐ OUI	☐ NON
Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin ?	☐ OUI	☐ NON
TOTAL des réponses OUI		

Interprétation : 2 réponses positives représentent un bon critère prédictif d'un problème de consommation d'alcool.

Test de dépendance au cannabis (CAST)

Avez-vous fumé du cannabis avant midi ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seul ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous eu des problèmes de mémoire quand vous fumiez du cannabis ?	☐ OUI	☐ NON
Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils dit que vous deviez réduire votre consommation de cannabis ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y arriver ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école...) ?	☐ OUI	☐ NON
TOTAL des réponses OUI		

Interprétation : réponses positives au test doivent amener à s'interroger sérieusement sur les conséquences de la consommation.

PREVENTION

Vous pouvez agir sur certains facteurs de risque cardiovasculaire !!

- **Faites-vous aider pour arrêter de fumer,**
- **Pratiquez une activité physique régulière,**
- **Prenez en charge avec vos professionnels de santé:**
  - **votre excès de cholestérol,**
  - **votre hypertension,**
  - **votre diabète,**
- **Mangez équilibré, évitez une alimentation trop riche en graisses,**
- **Évitez les plats préparés,**
- **Modérez votre consommation d'alcool,**
- **Évitez de grignoter,**
- **Conservez un suivi médical régulier.**

D'après le Dr Claire Mounier-Vehier Cardiologue CHU Lille, Agir pour le Cœur des Femmes :

"Voici 5 bonnes habitudes simples à adopter pour vivre plus longtemps. Faire un exercice physique régulier. Manger sainement. Ne pas fumer. Ne pas être en surpoids. Ne pas boire trop d'alcool. Mettre en pratique ces habitudes de vie saines après 50 ans entraine une progression de l'espérance de vie de + 14 ans pour les femmes et de + 12 ans pour les hommes, par rapport aux personnes qui ne le font pas. Ce sont les conclusions ultra-simples d'une étude portant sur l'analyse de 42 000 décès sur une période de 34 ans (1980-2014) réalisée par une équipe de chercheurs américains, publiée dans le magazine Circulation de l'American Heart Association"

Des professionnels de santé se tiennent à votre disposition pour vous conseiller et évaluer avec vous vos facteurs de risque cardiovasculaire.

DIABÈTE

DEPISTAGE

Vous présentez :	
Un besoin d'uriner fréquemment, nuit et jour, avec des urines abondantes ?	
Une augmentation de la soif ?	
Une perte de poids malgré un appétit qui augmente ?	
Une fatigue importante, une vision trouble ?	
Une haleine odorante (parfum « fruité ») ?	
Des urines particulièrement odorantes ?	
Une plaie cutanée qui cicatrise très difficilement ?	

Vous avez eu l'occasion de contrôler votre glycémie à jeun, elle est supérieure à 1,26 g/l	

Si vous avez coché une case dans la colonne de droite, nous vous invitons à prendre contact avec un professionnel sur le site pour être conseillé.

PREVENTION

Arrêter de fumer est bénéfique à tous les âges et il n'est jamais trop tard!

Arrêter de fumer est difficile en raison de la dépendance qui est très forte.

Il existe trois types de dépendance :

- **physique due à la nicotine**
- **psychologique (c'est un plaisir chez de nombreux fumeurs)**
- **comportementale (soirée entre amis ou pause au travail par exemple).**

Les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapides à apparaître : deux semaines après la dernière cigarette, le risque d'infarctus diminue et on respire mieux.

Près de 6 fumeurs quotidiens sur 10 souhaitent arrêter de fumer.

Les traitements de substitution nicotinique ont prouvé leur efficacité, notamment lorsqu'ils sont prescrits et que la démarche fait l'objet d'un accompagnement par un professionnel de santé.

ADDICTION: LE TABAC

DEPISTAGE

Test de dépendance à la nicotine (Fagerström):

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre 1ère cigarette ?	Dans les 5 premières mn	3
	Entre 6 et 30 mn	2
	Entre 31 et 60 mn	1
	Après 60 mn	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
A quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La 1ère le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
	Score de votre test	

Interprétation des résultats :

0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant(e) de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin traitant.

3 à 4 : vous êtes faiblement dépendant(e) de la nicotine.

5 à 6 : vous êtes moyennement dépendant(e). L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien pour choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

7 à 10 : vous êtes fortement ou très fortement dépendant(e) de la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée.

Prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

PREVENTION

Le diabète est une maladie complexe et multi-factorielle, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre pour prévenir son apparition ou en réduire les risques.

1. **Maintenez un poids santé : L'obésité et le surpoids sont des facteurs de risque importants pour le diabète de type 2.**
2. **Faites de l'exercice régulièrement : L'activité physique régulière peut aider à réduire le risque de diabète.**
3. **Adoptez une alimentation saine : Choisissez des aliments riches en fibres, comme les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses. Évitez les aliments transformés, riches en sucres ajoutés et en gras saturés.**
4. **Limitez la consommation de sucre et de boissons sucrées , privilégiez l'eau, les infusions ou le thé non sucré.**
5. **Évitez ou réduisez la consommation d'alcool : La consommation excessive d'alcool peut augmenter le risque de diabète.**
6. **Ne fumez pas : Le tabagisme est associé à un risque accru de diabète de type 2.**
7. **Faites des examens réguliers : Consultez régulièrement votre médecin pour des examens de santé et des tests de dépistage du diabète, surtout si vous avez des antécédents familiaux ou d'autres facteurs de risque**

Ces conseils peuvent vous aider à prévenir le diabète, mais il est toujours préférable de consulter un professionnel de la santé pour des conseils personnalisés.

INSUFFISANCE RÉNALE

DEPISTAGE

2 à 3 M de français

1 français sur 10 a une maladie rénale mais l'ignore.

<u>Quels examens faire ?</u>

- **Bilan sanguin : créatinine, urée**
- **Bandelette urinaire pour détecter l'albumine**
- **L'écho rénale à la recherche d'une anomalie**

Résultat de ma bandelette urinaire :	
Glucose	
Corps cétoniques	
PH	
Protéines	
Hématies	
Nitrites	
Bilirubine	

PREVENTION

Ce que vous devez savoir

- **En général, le mal de dos n'est pas causé par une maladie grave.**
- **L'importance de la douleur n'a pas de lien avec la gravité.**
- **Le dos a besoin de bouger.**
- **Votre colonne vertébrale est solide.**
- **Habituellement, le repos est néfaste pour le mal de dos.**
- **Le stress est un facteur de tensions musculaires et peut augmenter ou prolonger votre douleur.**
- **Le mal de dos s'améliore en bougeant**

Ce qu'il faudrait faire

- **Le mouvement permet de guérir plus vite et mieux.**
- **Ne laisser pas la douleur envahir votre vie.**
- **Accepter votre douleur, votre motivation à vous prendre en charge sera décisive.**
- **La santé vient en bougeant.**

A qui m'adresser en cas de douleurs au dos :

- **Le Médecin traitant évaluera les douleurs rachidiennes et prendra des mesures en fonction de son diagnostic (traitement, examens, soins divers…)**

- **Le Kiné sur prescription médicale aidera à soulager la douleur et à reprendre du mouvement.**

- **L'Ergothérapeute vous aidera à adapter votre environnement et à adopter les bons gestes préventifs : par exemple lors d'ateliers gratuits proposés en avril 2024 à Rostrenen.**

- **L'Éducateur en activité physique adaptée vous accompagnera dans une reprise de sport en tenant compte de vos fragilités : par exemple à la Maison Sport-Santé à Rostrenen.**

- **L'Ostéopathe rétablira l'équilibre du corps et soulagera la douleur par des techniques adaptées.**

LOMBALGIES

DEPISTAGE

Échelle d'incapacité fonctionnelle de EIFEL

Ce questionnaire a pour objet de connaître les répercussions de votre douleur lombaire sur votre capacité à effectuer les activités de la vie quotidienne.

Une liste de phrases vous est proposée. Ces phrases décrivent certaines difficultés à effectuer une activité physique quotidienne directement en rapport avec votre douleur lombaire.
Lisez ces phrases une par une avec attention en ayant bien à l'esprit l'état dans lequel vous êtes aujourd'hui à cause de votre douleur lombaire.
Quand vous lisez une phrase qui correspond bien à une difficulté qui vous a fait aujourd'hui, cochez-la.

1 - Je reste pratiquement tout le temps à la maison à cause de mon dos	☐
2 - je change souvent de position pour soulager mon dos.	☐
3 - Je marche plus lentement que d'habitude à cause de mon dos	☐
4 - A cause de mon dos, je n'effectue aucune des tâches que j'ai l'habitude de faire à la maison	☐
5 - A cause de mon dos, je m'aide de la rampe pour monter les escaliers	☐
6 - A cause de mon dos, je m'allonge plus souvent pour me reposer	☐
7 - A cause de mon dos, je suis obligé de prendre un appui pour sortir d'un fauteuil	☐
8 - A cause de mon dos, j'essaie d'obtenir que d'autres faces des choses à ma place	☐
9 - A cause de mon dos, je m'habille plus lentement que d'habitude.	☐
10 - Je ne reste debout que de courts moment à cause de mon dos.	☐
11 - A cause de mon dos, j'essaie de ne pas me baisser ni m'agenouiller	☐
12 - A cause de mon dos, j'ai du mal à me lever d'une chaise	☐
13 - J'ai mal au dos la plupart du temps	☐
14 - A cause de mon dos, j'ai des difficultés à me retourner dans mon lit	☐
15 - j'ai moins d'appétit à cause de mon mal de dos	☐
16 –A cause de mon mal de dos, j'ai du mal à mettre mes chaussettes (ou bas/collants)	☐
17 - je ne peux marcher que sur des courtes distances à cause de mon mal de dos	☐
18 - je dors moins à cause de mon mal de dos	☐
19 - A cause de mon dos, quelqu'un mai deux pour m'habiller	☐
20 - à cause de mon dos, je reste assis (e) la plus grande partie de la journée	☐
21 – A cause de mon dos, j'évite de faire des gros travaux à la maison	☐
22 - A cause de dos, je suis plus irritable que d'habitude et de mauvaise humeur avec les gens	☐
23 - a cause de mon dos, je monte les escaliers plus lentement que d'habitude	☐
24 - A cause de mon dos je reste au lit la plupart du temps	☐

Total =

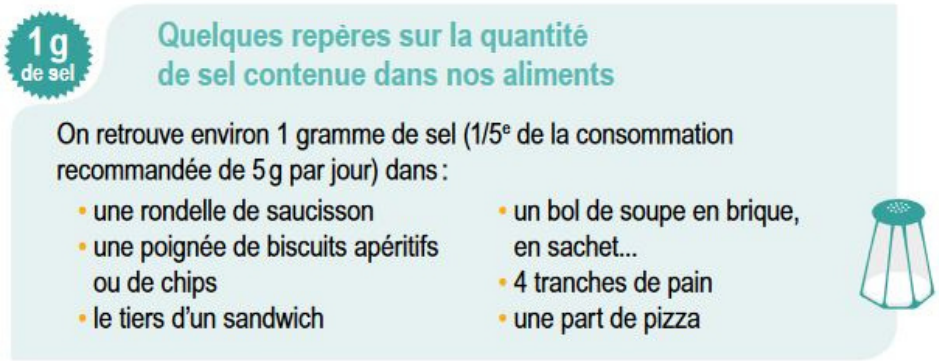
PREVENTION

La prévention de la maladie rénale chronique passe par le traitement précoce et adapté des deux causes principales de l'insuffisance rénale: l'hypertension artérielle et le diabète.

Le contrôle de la pression artérielle et de la glycémie est indispensable pour éviter une évolution, à long terme, vers la maladie rénale chronique puis l'insuffisance rénale.

La prise en charge de tous les facteurs de risque sur lesquels il est possible d'agir est également un moyen de prévention :

- **augmenter l'activité physique et limiter la sédentarité ;**
- **adopter une alimentation équilibrée en modérant la consommation de sel, d'alcool ;**
- **diminuer sa surcharge pondérale ;**
- **éviter la consommation de tabac ;**
- **prendre en charge les autres facteurs de risque cardiovasculaire (par ex. le contrôle d'une hypertension artérielle) ;**
- **corriger les malformations des voies urinaires ;**
- **traiter des maladies auto-immunes (lupus, polyarthrite rhumatoïde, etc.)**



BPCO

DEPISTAGE

Auto-questionnaire :
Aurais-je une BPCO ?

La BPCO ou Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive est une maladie pulmonaire chronique, fréquente mais que les personnes ignorent souvent.

Toussez-vous souvent (tous les jours) ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous souvent une toux grasse ou qui ramène des crachats ?	☐ OUI	☐ NON
Êtes-vous plus facilement essoufflé que les personnes de votre âge ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous plus de 40 ans ?	☐ OUI	☐ NON
Avez-vous fumé ou fumez-vous ? Ou avez-vous été exposé de manière prolongée ou répétée à des gaz, poussières, fumées, vapeurs dans le cadre de votre travail ?	☐ OUI	☐ NON
TOTAL des réponses OUI		

Interprétation des résultats :

- **Si vous répondez positivement à 3 de ces questions, le médecin généraliste peut soit mesurer votre souffle à l'aide d'un spiromètre soit vous orienter vers un pneumologue.**
- **2 réponses « oui » peuvent déjà constituer un signe d'alarme.**

Devant une suspicion de BPCO, le médecin pratique une spirométrie.

Découvrir une BPCO précocement permettra de prévenir des lésions pulmonaires ultérieures. Des traitements sont disponibles pour que vous vous sentiez mieux.

PREVENTION

La pratique régulière d'une activité physique et sportive, même d'intensité modérée, diminue la mortalité et augmente la qualité de vie. C'est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète....).
L'activité physique permet:

- **d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent**
- **de prévenir l'ostéoporose notamment chez la femme**
- **de maintenir l'autonomie des personnes âgées;**
- **d'aider au contrôle du poids chez l'adulte et l'enfant;**
- **l'amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression); de la qualité et de la quantité de sommeil, ainsi qu'une amélioration de l'éveil diurne.**

La reprise d'une activité physique régulière adaptée est un élément majeur du traitement des principales pathologies chroniques.

Recommandations

Vous diminuez vos activités sédentaires, le temps passé assis ou devant des écrans...

Vous augmentez votre activité du quotidien : vous empruntez les escaliers, vous déplacez à pied ou à vélo le plus souvent possible, promenez votre chien...

Au moins 30 min d'activité physique par jour, 5 fois par semaine.

Conseils pratiques

- Prévoir une tenue et du matériel adaptés
- Adapter l'activité à vos capacités
- L'activité physique n'est pas nécessairement sportive
-- Prévoir de l'eau, un encas...
- Manger en fonction de l'effort prévu ou effectué (intensité, durée de l'activité...) et de votre état de santé (diabète...)
- suivre les 10 règles d'or édicter par le club des cardiologues du sport (www.clubcardiosport.com)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

DEPISTAGE

Questionnaire de perception de la santé

De manière générale, comment estimez-vous votre condition physique actuelle ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Très mauvaise — Excellente

Vous trouvez-vous plutôt mince ou plutôt rond ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Trop mince — Trop de poids

Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Pas du tout — Très équlibrée

Dormez-vous bien la nuit et vous sentez-vous reposé ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Je dors très mal — Je dors très bien

Vous sentez-vous stressé ces temps-ci ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Très stressé — Très détendu

Comment perçevez-vous votre niveau général de santé actuellement ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

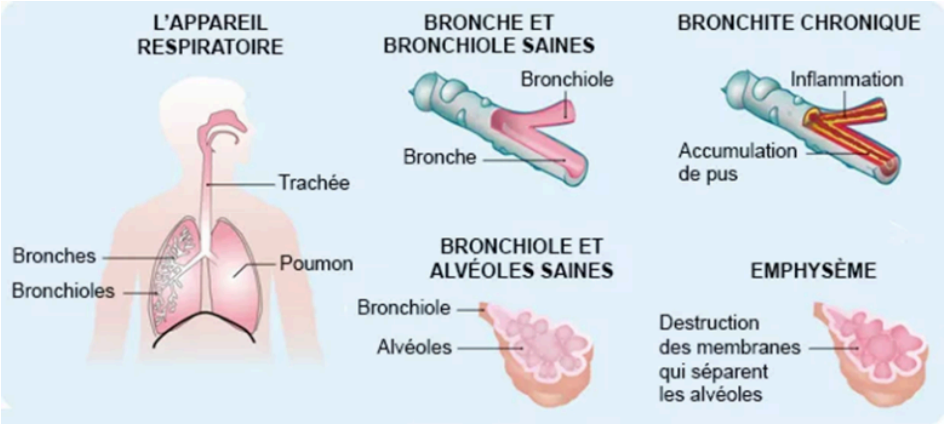
Très mauvais — Très bon

PREVENTION

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique définie par :

- **des symptômes respiratoires chroniques (toux, crachats, essoufflement)**
- **associés à une obstruction permanente des voies aériennes. La BPCO progresse lentement et devient invalidante.**
- **Tabac = 1er facteur de risque**

Lorsque la personne tousse et crache chaque jour de façon durable (au moins 3 mois par an et depuis plus de 2 ans), on parle de bronchite chronique . Celle-ci peut être associée à une BPCO, lorsqu'une obstruction des voies aériennes est présente.

La BPCO se caractérise par une diminution progressive du souffle, liée à plusieurs facteurs :

- **les parois des bronches et des bronchioles deviennent plus épaisses et les cellules produisent plus de mucus que d'habitude. Les voies respiratoires ont un calibre diminué et sont encombrées;**
- **les petites bronches (bronchioles) et les alvéoles des poumons se déforment et perdent leur élasticité ;**
- **puis les alvéoles pulmonaires, qui permettent les échanges gazeux lors de la respiration, sont détruites (emphysème).**