



# Éducation Thérapeutique

Changement & Maladies  
chroniques - Modifications  
thérapeutiques des styles de vie

**Les maladies chroniques sont l'objet de deux types de prescriptions :**

- Une prescription médicamenteuse.
- Une prescription de changements à effectuer ayant trait au style de vie.

- Les changements à effectuer dans les styles de vie concernent majoritairement les **pratiques alimentaires, l'activité physique** et différentes **modalités d'auto surveillance**.
- Ces changements sont difficiles à mettre en place et aussi à maintenir dans la durée.

**La plupart de ces changements partagent des éléments en commun, comme :**

- renoncer à certains plaisirs (alimentation);
- conduire des actions qui représentent une contrainte perçue (activité physique) ;
- devoir modifier ses habitudes ;
- introduire dans son emploi du temps des activités perçues comme des activités obligées ;
- devoir tenir dans la durée.

- Ces changements répondent à une nécessité, un besoin, une obligation qui confrontent la personne à une ambivalence et à des résistances même si elle perçoit les avantages du changement.
- La plupart du temps, la personne essaie de mettre en place ces changements, mais comme elle se confronte à des échecs répétés, elle finit par perdre confiance en elle et renoncer.

## **Il y a souvent un cumul des tâches du patient**

- Modification de son style de vie (nutrition, exercice, poids).
- Surveillance et soins du pied.
- Prise de médicaments.
- Injection d'insuline.
- Auto-surveillance.

- **Pour les patients** : un besoin d'accompagnement: les changements d'habitudes pour raison de santé ont du mal à se pérenniser.
- **Pour les professionnels** : un besoin d'apports théoriques sur les théories du changement en santé (qu'est-ce qui marche ? Qu'est-ce qui ne marche pas ?).