



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 6

VIVRE AVEC UNE MALADIE PHYSIQUE CHRONIQUE

Qu'est-Ce Qu'une Maladie Physique Chronique Et Quels En Sont Les Effets?



La santé mentale et la santé physique sont fondamentalement liées^{1, 2, 3, 4}. Il est donc naturel qu'une maladie prolongée puisse prédisposer une personne à éprouver des sentiments ou maux qui mettent en péril son bien-être émotionnel. Mais que se passe-t-il lorsqu'on ne connaît pas exactement quand une maladie commence ni comment elle se développe, ni même si on en guérira complètement un jour? Une maladie incurable ou chronique comporte d'énormes implications.

Une maladie physique chronique (MPC) se caractérise par sa persistance, sa lenteur à se développer et sa longue durée. Une MPC dure généralement plus de trois mois; un patient* peut se soigner à l'aide de médicaments ou être en rémission, mais la maladie ne guérit jamais complètement. C'est un énorme fardeau à porter. Du point de vue pécuniaire, le traitement des maladies chroniques engloutit 67 % de l'effort direct en santé, ce qui coûte annuellement à l'économie canadienne 190 milliards de dollars, dont 68 milliards attribuables au traitement et le reste à la productivité perdue⁴.

Une personne souffrant d'une MPC risque de développer des troubles de santé mentale à cause de la diminution de sa qualité de vie et du sentiment d'être devenue un fardeau pour sa famille, ses amis ou ses collègues de travail.

Connaissant les difficultés auxquelles font face les personnes aux prises avec une MPC et ses effets sur la santé mentale, nous devons nous sensibiliser aux moyens à prendre pour soutenir ceux qui en souffrent.

Les types de MPC

Comme la plupart des problèmes de santé, les MPC se présentent sous différentes formes et à divers degrés. Elles couvrent toute la gamme de maladies, depuis les plus évidentes jusqu'à celles que l'on dit souvent « invisibles ». Voici quelques exemples de MPC :

- l'arthrite et les rhumatismes;
- le diabète;
- la cardiopathie ou un accident vasculaire cérébral;
- le cancer;
- l'asthme, la BPCO et autres troubles respiratoires;
- l'hypertension;
- les troubles relatifs au poids (obésité, insuffisance pondérale);
- les maladies virales (VIH et sida, hépatite C).



Et comme si les symptômes physiques de ces maladies ne présentaient pas suffisamment de défis, les personnes qui en souffrent sont souvent aux prises avec des problèmes d'ordre mental, une réalité qui donne à réfléchir.

Aider une personne souffrant d'une MPC

Que pourriez-vous faire pour l'aider d'une manière qui lui montre que vous la comprenez, sans la stigmatiser ni la victimiser?

Faites preuve de sensibilité. Si certaines MPC sont évidentes, d'autres ne le sont ni à première vue ni même à la suite de contacts répétés avec la personne qui en est atteinte. C'est pourquoi vous devez être sensible, non critique et prévenant dans vos conversations avec un patient ou en sa présence, surtout en parlant de maladies. Votre empathie et votre compassion peuvent ne pas être remarquées, mais elles auront toutefois des conséquences positives.

Renseignez-vous sur sa maladie. Posez-lui des questions ou faites vos propres recherches afin de mieux comprendre les symptômes et défis propres à sa MPC; cela vous aidera à vous mettre à sa place, et ouvrira la voie à la communication et à l'empathie.

Acceptez la réalité de sa maladie. N'oubliez pas : vous ne pouvez ni guérir ses symptômes, ni les soulager; votre rôle consiste à aider la personne à lutter contre sa maladie.

Écoutez-la. Laissez la personne vous faire part de ses sentiments, validez son expérience et faites preuve d'empathie.

Offrez-lui de l'accompagner. Pour certains, assister à des rendez-vous médicaux ou séances de physiothérapie représente un défi logistique permanent. Leur offrir de les y conduire est un geste altruiste et un moyen très apprécié de leur apporter votre soutien.

N'hésitez pas à lui parler de temps à autre de sa maladie. Passer systématiquement sous silence les problèmes de santé d'un patient peut l'amener à se sentir mal dans sa peau et inadéquat, et intensifier son sentiment d'isolement. Ainsi, quand vous en avez l'occasion, prenez de ses nouvelles, montrez-lui que vous le croyez et compatissez avec lui.

Encouragez la personne à être active physiquement, mentalement et socialement. Invitez-la à pratiquer des activités agréables et stimulantes afin d'alléger le sentiment d'isolement qu'elle pourrait ressentir en raison de sa MPC.

Soyez à l'écoute de son besoin occasionnel de solitude. Il est essentiel de respecter ses souhaits et limites lorsque vous lui apportez votre soutien.



Prendre soin de soi-même lorsqu'on est atteint d'une MPC

L'isolement et la solitude que ressent une personne dont les capacités physiques sont réduites et qui se sent incomprise peuvent être accablants. Tous les éléments sont alors réunis pour contribuer éventuellement au développement d'un trouble de santé mentale. Si vous êtes atteint d'une MPC, voilà une des principales raisons pour lesquelles vous devez vous faire un devoir de veiller sur vous-même.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, 80 % des maladies cardiaques, des diabètes et des maladies respiratoires, et 40 % des cancers pourraient être évités par l'élimination des quatre facteurs de risque les plus courants : le tabagisme, une mauvaise alimentation, la sédentarité et l'abus d'alcool⁴. Il va sans dire que l'élimination de ces facteurs fait souvent des merveilles pour soulager les symptômes et améliorer la santé physique et mentale générale des personnes qui souffrent de MPC. Gardez cela à l'esprit lorsque vous élaborerez votre stratégie d'autosoins.

Voici quelques recommandations susceptibles de vous être utiles :

- **Cessez de fumer.** Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer, consultez votre médecin ou recherchez des programmes de cessation tabagique, comme ceux offerts par l'intermédiaire de votre employeur ou de votre PAEF.
- **Faites des choix alimentaires sains.** Efforcez-vous de prendre trois repas équilibrés faits maison. Remplissez votre réfrigérateur de fruits, de légumes et d'aliments santé au lieu de pacotille alimentaire. Préparez des repas et des collations à emporter qui sustenteront votre corps et votre esprit au travail. Consommez plus souvent des aliments non transformés comme les noix, fromages, yaourts et fruits et légumes crus. Mieux vous serez préparé à faire face aux fringales de malbouffe, mieux vous pourrez vous en prémunir avec des aliments qui vous procureront de l'énergie.
- **Faites de l'activité physique.** Trouvez des activités physiques compatibles avec votre état et pratiquez-les fidèlement. Si possible, empruntez les escaliers au travail ou stationnez-vous plus loin de l'entrée afin de marcher davantage. Pensez à faire des exercices d'étirement à votre bureau. Recherchez les services d'un entraîneur personnel qui peut adapter un programme d'exercices à vos besoins et limitations, mais qui vous encourage également à développer votre force musculaire et à favoriser votre bien-être. Les municipalités offrent de plus en plus de programmes thérapeutiques destinés aux personnes atteintes de maladie chronique. Consultez le coordonnateur du centre communautaire de votre municipalité pour connaître les options qui pourraient vous convenir.

- **Réduisez votre consommation d'alcool.** Soyez conscient de la quantité d'alcool que vous consommez, ainsi que des occasions et des raisons qui vous incitent à en faire usage. Si l'alcool intervient dans votre vie de façon moins qu'optimale pour votre santé (p. ex. pour soulager la douleur ou comme stratégie d'adaptation) ou si vous buvez trop fréquemment, évaluez lucidement votre consommation et prenez les moyens de supprimer l'alcool de votre mode de vie ou d'en diminuer la consommation.
- **Recherchez le soutien de votre employeur.** Si vous vous sentez à l'aise de le faire, parlez de votre état à votre patron, à des collègues ou à une personne du service des ressources humaines pour déterminer quelles mesures d'accommodement pourraient vous permettre de donner votre plein rendement malgré votre maladie.
- **Sensibilisez votre entourage aux MPC.** Bon nombre de vos proches ou collègues aimeraient en apprendre davantage sur les MPC et vous soutenir activement. Parlez-leur de votre expérience ou remettez-leur des dépliants ou autre information que vous trouvez utiles. Cela renforcera vos liens mutuels et favorisera une meilleure compréhension de votre état.
- **Consultez le régime d'assurance de votre employeur** pour connaître les services et mesures de soutien qui vous sont offerts, et utilisez-les.
- **Donnez-vous des objectifs réalistes et évitez d'être trop exigeant envers vous-même.** De par leur nature, les MPC sont souvent imprévisibles, alors soyez flexible et faites preuve d'indulgence envers vous-même lorsque vos symptômes apparaissent.
- **Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.** D'autres personnes sont atteintes de MPC et nombreuses sont celles qui seraient disposées à vous appuyer. Faites appel à vos amis, membres de votre famille, collègues, groupes locaux, centres de santé et forums en ligne pour obtenir le soutien physique et émotionnel dont vous avez besoin.

Sources:

- ¹ The Relationship Between Mental Health, Mental Illness And Chronic Physical Conditions | CMHA Ontario. Ontario.cmha.ca. s.l., 2017. Internet
- ² Recommendations For Preventing And Managing Co-Existing Chronic Physical Conditions And Mental Illnesses | ACSM Ontario. Ontario.cmha.ca., s.l., 2017. Internet
- ³ Rapport du système Canadien de surveillance des maladies chroniques : les maladies mentales au Canada, 2015. Agence de la santé publique du Canada. <https://www.canada.ca/fr/services/sante.html>, mai 2015. Internet
- ⁴ Elmslie, Kimberly. Against The Growing Burden of Disease. Agence de la santé publique du Canada, s.d. Internet <<http://www.ccg-h-csih.ca/assets/Elmslie.pdf>>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

homewoodsante.com

© Homewood Santé^{MC} 2017 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé