

## INTERET DE L'EDUCATION THERAPEUTIQUE EN PREVENTION PRIMAIRE CARDIOVASCULAIRE

Baudet M, PH et Daugareil C, IDE ETP

Maison du Cœur, CH Dax Côte d'Argent, 3 Place du Présidial, 40100 Dax, France

### Contexte et Objectifs

L'éducation thérapeutique optimise la prise en charge des facteurs de risque (FR) et le recours à une alimentation protectrice, aboutissant à une réduction des événements cardiovasculaires (ECV).

Nous avons créé une unité de prévention primaire où l'éducation propose un programme personnalisé comportant des séances individuelles et collectives. Les objectifs incitent à la pratique régulière d'une activité physique d'endurance (APE) et à la modification progressive et négociée des habitudes alimentaires (HA).

### Patients et Méthodes

Parmi les thèmes proposés dans notre programme, nous en avons inclus 3 dans cette étude : « Prévention des maladies cardiovasculaires » ; « Cholestérol, ennemi public N°1 ? » ; « Comment mieux prendre en charge son hypertension artérielle ». Le diagnostic éducatif contient des renseignements sur les 6 principaux FR : tabac, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, surpoids ou obésité, diabète, sédentarité et sur 5 HA : charcuteries, poissons, légumes verts, céréales complètes et fruits. Les renseignements collectés sont ensuite transformés en score numérique (publiés antérieurement [1](#)) qui reposent sur le principe général qu'une valeur plus ou moins positive est attribuée si la réponse va dans le sens de la facilitation de l'athérosclérose, plus ou moins négative si cette réponse va dans le sens de la protection, nul si aucune influence n'est attendue. À la fin du programme, des objectifs d'amélioration des scores sont fixés par les participants. Un an après, un contact est pris avec chacun pour reprendre les mêmes items de FR et d'HA. Une comparaison des scores est effectuée entre les temps 0 (inscription au programme) et 1 (un an plus tard). Nous montrons les résultats obtenus chez les 291 premières personnes ayant suivi le programme [2](#).

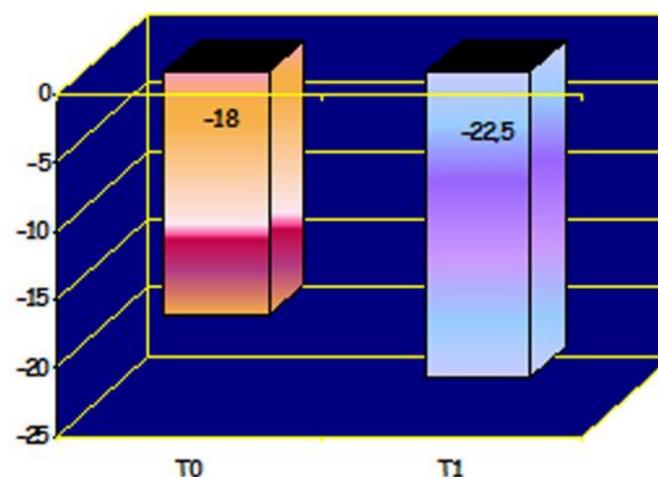
### Résultats

#### Facteurs de risque

La somme des scores des 6 principaux FR est de  $9,8 \pm 7,9$  à T0 et  $7,4 \pm 7,6$  à T1 ( $p < 0,001$ ). Les progrès ont été importants pour la pratique régulière de l'APE : de  $1,02 \pm 5$  à  $-0,87 \pm 4,63$  ( $p < 0,001$ ).

#### Habitudes alimentaires

La somme des scores des 5 HA passe de  $-18 \pm 7$  à T0 à  $-22,5 \pm 6,3$  un an plus tard ( $p < 0,001$ , [Fig](#)). Pour les poissons, il passe de  $-3,73 \pm 2,63$  à  $-5,18 \pm 1,82$  à T1 ( $p < 0,001$ ) et pour les céréales complètes de  $-2,57 \pm 3,76$  à  $-4,45 \pm 3,76$  à T1 ( $p < 0,001$ ).



Figure

### Conclusion

L'Education Thérapeutique améliore aussi l'hygiène de vie en prévention primaire.

1. M.Baudet, P.Hericotte, C.Daugareil *Annales de Cardiologie et Angéiologie* 2006 ; 55 : 192-198
2. M.Baudet, C.Daugareil *Annales de Cardiologie et Angéiologie* 2014 ; 63 : 235-239