



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr



**Bien vivre
avec sa maladie chronique**

Votre pharmacien Alphega vous accompagne

ÉDITO

Une maladie chronique est une maladie longue durée, évolutive qui impacte la vie quotidienne. Elle couvre des pathologies très diverses (cancers, diabète, arthrose, asthme, maladies cardiovasculaires...). Au-delà du retentissement dans la vie quotidienne, toutes peuvent générer des incapacités voire des complications graves.

Aujourd'hui, ces maladies présentent un enjeu de santé publique majeur, elles ne cessent de croître. Elles nous accompagnent toute notre vie, il est donc essentiel d'être aidé et d'avoir accès à une prise en charge globale et personnalisée pour améliorer sa qualité de vie.

Nous vous invitons à découvrir cette brochure spécialement éditée pour vous aider. Toutes les informations qu'elle contient peuvent être utiles pour vous ou une personne de votre entourage. Les pharmaciens Alphega Pharmacie et leur équipe sont à vos côtés pour agir durablement pour votre santé :

Bien vivre avec sa maladie chronique.

Julie Faine
Pharmacien

Présidente Alphega Pharmacie

Au sommaire :

Chiffres marquants des maladies chroniques	p.3
Les facteurs de risque	p.4
L'impact du Covid-19	p.5
Se soigner, c'est essentiel	p.6
Quelques informations utiles	p.8

CHIFFRES MARQUANTS DES MALADIES CHRONIQUES EN FRANCE¹



1 Français sur 4
souffre d'une maladie chronique



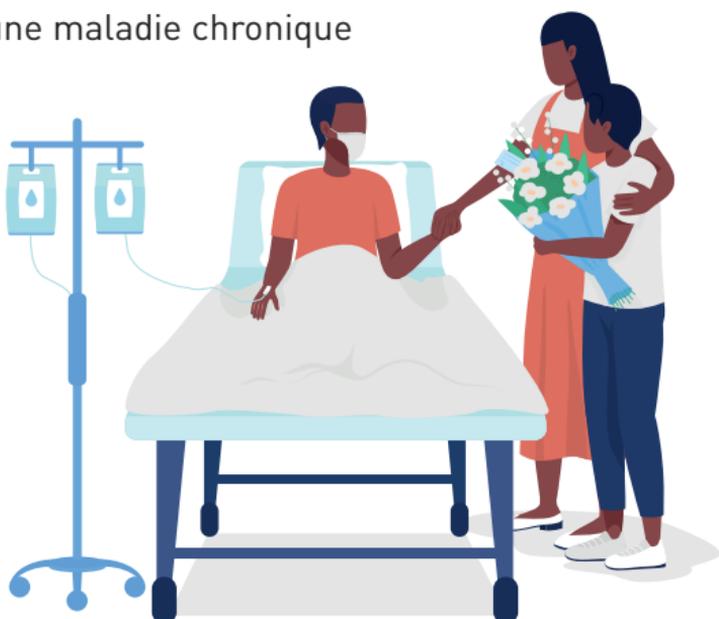
3 Français sur 4
de + de 65 ans



20 millions de patients
sont atteints d'une maladie chronique,
soit **1/3** la population française



Entre **1,5 et 4 millions d'enfants**
de 0 à 20 ans seraient atteints
d'une maladie chronique



1 www.santepubliquefrance.fr
2 www.viepublique.fr

LES FACTEURS DE RISQUE

Les maladies chroniques sont très variées, non transmissibles pour la plupart, physiques ou mentales et dont on ne guérit généralement pas. De plus, certains facteurs de risque sont non modifiables tels que l'âge ou l'hérédité.

En revanche, un large pourcentage de maladies chroniques peut être limité en réduisant les 4 facteurs de risques principaux :

- Consommation de tabac
- Inactivité physique
- Consommation d'alcool
- Mauvaise alimentation.



La limitation de ces facteurs de risque engendre automatiquement une réduction de la mortalité et des aggravations.

Se dépenser, c'est essentiel

Dans de nombreuses maladies chroniques, le repos a longtemps été recommandé, mais on assiste aujourd'hui à un changement de position. En effet, il est démontré que la pratique d'une activité physique est favorable pour chaque personne atteinte d'une maladie chronique.

Les bénéfices sont d'autant plus importants lorsqu'ils sont introduits tôt après le diagnostic. Ainsi, l'activité physique doit faire partie intégrante du traitement des maladies chroniques.

Dans certains cas, elle peut même être recommandée comme le premier traitement avant la prise de médicaments.

Adapter sa pratique à sa santé

Si la pratique d'une activité physique est essentielle, il est aussi primordial de déterminer quel type, dans quel cadre et avec quel encadrement elle doit s'effectuer.

Chaque pratique est individuelle et dépend des capacités physiques, des caractéristiques médicales et de la santé de chacun.

Si vous êtes concerné, tournez-vous vers un professionnel de santé pour trouver l'activité physique qui vous correspond et l'instaurer de manière pérenne dans votre vie quotidienne.

L'IMPACT DE LA COVID-19

L'ensemble de notre système de santé a souffert et souffre encore de la pandémie que nous traversons. Au-delà de la Covid-19, la crise sanitaire a eu un impact sur le dépistage de certaines maladies, leur prise en charge et le recours aux soins.

Dans plusieurs domaines, on constate une chute des dépistages pouvant engendrer un retard de diagnostic et donc de prise en charge.

En revanche, la crise sanitaire ne concentre pas seulement des effets négatifs. La mise en place des gestes barrières a réduit les transmissions et ainsi, limiter les infections.

Une nouvelle pathologie : le Covid-19 long

Au cœur de cette crise, une nouvelle pathologie, toujours sujet d'observations et de recherches a vu le jour : le "Covid-19 long". L'ensemble des symptômes, en évolution constante, est commun à d'autres maladies chroniques. Aujourd'hui encore, il est difficile de définir de manière exacte ce phénomène et de bien comprendre les effets afin d'offrir une surveillance adaptée. Cependant, à partir du moment où vos symptômes persistent, il est essentiel de consulter et d'avoir accès à une prise en charge.

Le rôle clé du pharmacien et de l'équipe officinale

Les pharmaciens sont des professionnels de santé très accessibles. Partenaire de confiance, ce sont aussi ceux que vous êtes amené à voir le plus souvent. Ils sauront vous aider dans le dépistage et vous orienter vers une prise en charge adaptée.



SE SOIGNER, C'EST ESSENTIEL

Par où commencer ?

Les maladies chroniques peuvent bouleverser votre vie. À l'annonce du diagnostic, l'acceptation est une phase qui peut être difficile, mais essentielle pour appréhender la maladie.

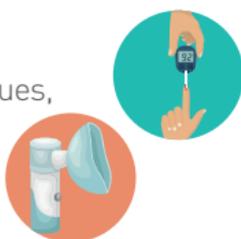
La prise de médicaments impose un rythme et vous accompagne tout au long de votre vie. Les professionnels de santé sont à vos côtés pour vous guider dans la gestion quotidienne. Il est essentiel d'être entouré et soutenu.

Prévenir les complications

L'absence de symptômes pour un grand nombre de maladies chroniques peut rendre la prise de médicaments parfois compliquée à tenir sur le long terme. Cependant, les soins et les traitements adaptés sont primordiaux pour prévenir les complications.

Quelques exemples :

- Diabète : Prises de sang périodiques, fond d'œil annuel
- Asthme : Mesure du souffle



L'importance d'être accompagné

Il existe plusieurs facteurs favorisant la gestion et les obstacles à surmonter pour bien vivre votre maladie :

- Comprendre votre maladie et son traitement
- S'organiser en fonction de la maladie sans la laisser prendre le contrôle
- Trouver un rituel pour la prise du traitement
- Être accompagné et entouré par l'équipe soignante

Et les enfants ?

Les enfants et les adolescents sont tout autant touchés par les maladies chroniques et la prise des traitements peut aussi présenter une difficulté. Comme les adultes, il est nécessaire de leur expliquer leur maladie et les traitements pour les accompagner au mieux.



Bioggy

Le boîtier connecté*
qui accompagne votre enfant
dans le suivi de son traitement.

Plus d'autonomie pour l'enfant, plus de sérénité pour les parents.



Pour l'enfant :
le boîtier

Pour les parents :
l'application

Vendu en pharmacie.


Rappels et validation
de prise du traitement


Notification d'incidents
ou d'événements

SOS
Appel aux parents
en cas d'urgence**


Localisation (GPS) de l'enfant

CHAQUE JOUR, AGIR POUR LA SANTÉ.


BIOGARAN

* Vendu en pharmacie hors abonnement. Forfait à partir de 5,50€/mois pour un abonnement avec un engagement de 2 ans, facturé en 1 fois. ** Forfait de 10 minutes/mois. Détails des conditions tarifaires des abonnements sur Bioggy.fr

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

www.ameli.fr

www.santepubliquefrance.fr

www.bioggy.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis décembre 2021, une nouvelle loi crée un congé spécifique de 2 jours pour les parents à l'annonce de la pathologie chronique d'un enfant.³

Demandez conseil à votre pharmacien Alphega



Tampon de l'officine

3 - www.legifrance.gouv.fr - Lois n°2021-1678 du 17 décembre 2021 visant à l'accompagnement des enfants atteints de pathologies chroniques ou de cancer