Apprenant

Apprendre à maîtriser le risque cardiovasculaire

Dr Xavier Debussche
Endocrinologue

Nom de l'apprenant : .....

.....

.....

Institut de formation : .....

Nom du formateur : .....

Tél. : .....



Avec le soutien de :

eac
éditions des archives contemporaines

Calcul du « total santé »

en date du ...../...../.....

Tension artérielle

TA inférieure à 13	10 pts
TA égale ou supérieure à 13 et inférieure à 14	8 pts
TA égale ou supérieure à 14 et inférieure à 15	6 pts
TA égale ou supérieure à 15 et inférieure à 16	4 pts
TA égale ou supérieure à 16 et inférieure à 17	3 pts
TA égale ou supérieure à 17 et inférieure à 18	2 pts
TA égale ou supérieure 18	0 pts

Résultat | Nombre de points

LDL cholestérol ou Cholestérol total

LDL inférieur à 1 g/l	ou	Cholestérol inférieur à 1,60 g/l	10 pts
LDL de 1 à 1,29 g/l	ou	Cholestérol de 1,60 à 1,99 g/l	8 pts
LDL de 1,30 à 1,59 g/l	ou	Cholestérol de 2 à 2,39 g /l	6 pts
LDL de 1,60 à 1,89 g/l	ou	Cholestérol de 2,40 à 2,59 g/l	4 pts
LDL de 1,90 à 2,19 g/l	ou	Cholestérol de 2,60 à 2,99 g/l	2 pts
LDL supérieur à 2,20 g/l	ou	Cholestérol égal ou supérieur à 3 g/l	0 pts

Résultat | Nombre de points

HDL cholestérol ou Triglycérides

HDL supérieur à 0,60 g/l	ou	Tg inférieurs à 1 g/l	10 pts
HDL de 0,55 à 0,59 g/l	ou	Tg de 1 à 1,49 g/l	8 pts
HDL de 0,50 à 0,54 g/l	ou	Tg de 1,50 à 1,99 g/l	6 pts
HDL de 0,45 à 0,49 g/l	ou	Tg de 2 à 2,49 g/l	4 pts
HDL de 0,40 à 0,44 g/l	ou	Tg de 2,50 à 2,99 g/l	3 pts
HDL de 0,35 à 0,39 g/l	ou	Tg de 3 à 3,99 g/l	2 pts
HDL inférieur à 0,35 g/l	ou	Tg supérieurs à 4 g/l	0 pts

Résultat | Nombre de points

Hb glyquée (HbA1c) ou Glycémie à jeun

HbA1c à moins de 6 %	ou	Glycémie inférieure à 1,10 g/l	10 pts
HbA1c de 6 à 6,9 %	ou	Glycémie de 1,10 à 1,25 g/l	8 pts
HbA1c de 7 à 7,9 %	ou	Glycémie de 1,26 à 1,60 g/l	6 pts
HbA1c de 8 à 8,9 %	ou	Glycémie de 1,61 à 2,20 g/l	4 pts
HbA1c de 9 à 9,9 %	ou	Glycémie de 2,21 à 2,60 g/l	2 pts
HbA1c à 10 % ou plus	ou	Glycémie supérieure à 2,60 g/l	0 pts

Résultat | Nombre de points

Tour de taille

TT inférieur à 85 cm	10 pts
TT de 86 à 90 cm	8 pts
TT de 91 à 95 cm	6 pts
TT de 96 à 100 cm	4 pts
TT de 101 à 105 cm	2 pts
TT supérieur à 105 cm	0 pts

Résultat | Nombre de points

Tabac

Ne fume pas du tout	10 pts
Fume	0 pts

Résultat | Nombre de points

Total du nombre de points =

ISBN : 9782914610483
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Évolution de la plaque d'athérome sur plusieurs années.

Plusieurs années

Les lipides (graisses) s'accumulent progressivement dans la plaque d'athérome.



La plaque d'athérome est fragilisée. Elle risque de se rompre.



Quelques minutes

La plaque d'athérome se rompt brutalement. Un caillot (thrombus) obstrue partiellement l'artère.



Le thrombus se propage, et obstrue complètement l'artère.
C'est l'accident cardiovasculaire.



Plus le total santé est faible, plus la plaque d'athérome est fragile et risque de se rompre.

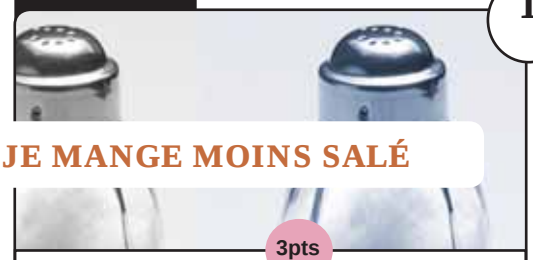
ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Tension artérielle	Cholestérol LDL (ou total)	Chol-HDL ou Triglycérides

Mon total santé est de _____ points :

Alimentation

1



JE MANGE MOINS SALÉ

Points à gagner 3pts

Points gagnés

Total = ____ / Je choisis cette action ☐

Alimentation

4



JE PRENDS DES REPAS ÉQUILIBRÉS

Points à gagner 1pt 1pt 1pt 1pt 1pt

Points gagnés

Total = _____ / Je choisis cette action ☐

Alimentation

2



JE MANGE DES LÉGUMES CRUS/CUITS ET UN FRUIT À CHAQUE REPAS

Points à gagner 2pts 1pt 1pt 1pt

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

Alimentation

5



JE LIMITE L'APPORT DE GRAISSES

1 cuillère à soupe d'huile
100g de viande par REPAS

Points à gagner 2pts 1pt 2pts 2pts

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

Alimentation

3



JE DIMINUE LES SUCRERIES ET J'ARRÊTE LE GRIGNOTAGE

Points à gagner 1pt 2pts 2pts

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

Alcool

6



JE ME LIMITE À UN VERRE PAR JOUR

Points à gagner 1pt 1pt 1pt 1pt

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

ISBN : 9782914610483
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Pour augmenter ce total, je peux mener les actions suivantes :

Activité Physique

7

JE MARCHE 30 MINUTES PAR JOUR



Points à gagner 2pts 1pt 2pts 2pts 1pt 2pts

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

Activité Physique

8

JE MARCHE 30 MINUTES 3 FOIS PAR SEMAINE (OU ÉQUIVALENT)



Points à gagner 1pt 1pt 1pt 1pt 1pt

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

Traitement

9

JE PRENDS RÉGULIÈREMENT MES MÉDICAMENTS.



Points à gagner 2pts 2pts 1pt 2pts

Points gagnés

Total =_____ / Je choisis cette action ☐

10

Tabac

J'ARRÊTE DE FUMER



Points à gagner 10pts

Points gagnés

Total =____ / Je choisis cette action ☐

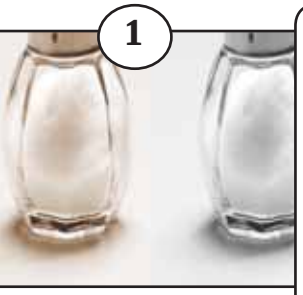
Mon total santé va augmenter de _____ points.

Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Faire les courses, cuisiner et manger

1 JE MANGE MOINS SALÉ



J'évite les plats préparés



les charcuteries



les fromages



les conserves



l'eau gazeuse et les sodas



les biscuits salés



Je préfère

les plats cuisinés à la maison

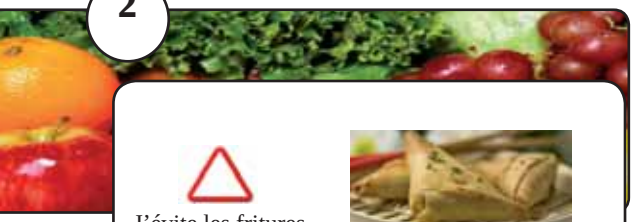


les épices



ajouter des épices plutôt que du sel

2 JE MANGE DES LÉGUMES CRUS/CUITS ET UN FRUIT À CHAQUE REPAS



J'évite les fritures, les sauces, les gratins, les confitures.



Je mange au moins 2 fruits par jour





Je préfère les légumes crus, en daube, en salade, en purée





Je mange au moins une portion de légumes à chaque repas





3 JE DIMINUE LES SUCRERIES ET J'ARRÊTE LE GRIGNOTAGE



J'évite de rester trop longtemps devant la TV. Cette situation favorise le grignotage !

Je mange suffisamment de féculents pour ne pas avoir faim entre les repas



Si j'ai faim, je prends un yaourt ou un fruit





Je bois un verre d'eau chaque fois que j'ai envie de grignoter



4 JE PRENDS DES REPAS ÉQUILIBRÉS



Eau à volonté



5 par jour au moins



Les fruits et légumes

À chaque repas



Les féculents

3 par jour



Les produits laitiers

1 ou 2 fois par jour



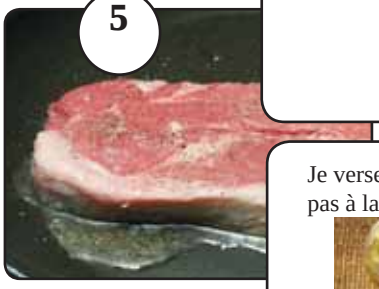
Les viandes et les poissons

Répartir, si possible, sur 3 repas par jour

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

JE LIMITE L'APPORT DE GRAISSES

1 cuillère à soupe d'huile, 100g de viande par REPAS



5

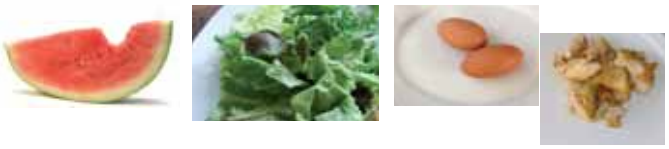
J'évite les aliments très gras



Je verse l'huile à la cuiller, pas à la bouteille



Je préfère les aliments nature, cuits à la vapeur ou à l'eau



J'ai déjà des habitudes

Je fais le plus souvent mes courses au supermarché ☐ / au marché ☐ / en puisant dans mon jardin ☐

Je prépare les plats moi-même ☐ / J'achète des plats préparés ☐ / Quelqu'un prépare pour moi ☐

Je mange le plus souvent seul ☐ / en famille ☐ / en collectivité ☐ / au restaurant ☐

L'action que j'ai choisie va m'amener à modifier ma vie quotidienne

La nature des aliments que je consomme d'habitude.	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
La quantité de certains aliments.	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
Ma façon de préparer (ou de faire préparer) les repas.	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
Ma façon de prendre les repas (en famille, seul, en collectivité).	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
La façon de stocker les aliments (congélateur, réfrigérateur, conserves).	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
Le temps que je consacre à la préparation des repas.	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
Mon mode d'approvisionnement (supermarché, marché).	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
Le budget que je consacre à l'alimentation.	1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Je mesure les conséquences de mon choix, et je décide

☐ Je maintiens l'action que j'ai choisie. Je sais que je vais pouvoir l'intégrer dans ma vie quotidienne.

☐ Je me rends compte qu'il vaut mieux que je réfléchisse à une autre action.

☐ Je continue à faire ce que je fais déjà.

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Gérer le temps, le stress et l'activité physique

JE ME LIMITE À UN VERRE PAR JOUR

6



Je limite mon approvisionnement en alcool



Je pratique une activité physique (ou de loisirs) chaque jour



Je bois sans restrictions de l'eau, du thé, des tisanes



Je me fais aider par un professionnel de santé



JE MARCHE 30 MINUTES PAR JOUR

7



Je peux marcher 30 minutes en plusieurs fois



Je préfère les escaliers à l'ascenseur



Je gare ma voiture le plus loin possible



Je trouve une activité régulière

JE MARCHE 30 MINUTES 3 FOIS PAR SEMAINE (OU ÉQUIVALENT)

8



Je bricole dans la maison ou je fais du ménage



Je bricole à l'extérieur ou je jardine



Je fais du vélo ou un sport collectif



JE PRENDS RÉGULIÈREMENT MES MÉDICAMENTS

9



- Je pense à préparer mes médicaments pour chaque journée
- En fin de semaine, je vérifie que j'en ai assez pour la semaine suivante
- Si je voyage, je pense à partir avec ce dont j'ai besoin
- Je me sers d'un pilulier

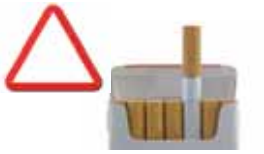


ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

10



Je cesse d'acheter des cigarettes



Je m'occupe autrement, pour ne pas être tenté de fumer





Je me fais aider par un professionnel de santé

J'utilise des substituts nicotiniques

J'ai déjà des habitudes et des contraintes

J'habite en ville ☐ / à la campagne ☐

Dans la journée, mon activité principale me conduit à bouger ☐ / rester assis ☐ / dépenser de l'énergie ☐

En dehors de mon activité principale, il me reste du temps : pas du tout ☐ / peu ☐ / beaucoup ☐

L'action que j'ai choisie va m'amener à modifier ma vie quotidienne

Réorganiser mon temps de travail ou mes activités sociales.	1| 2| 3| 4| 5|
Gérer autrement le temps que je consacre à ma famille.	1| 2| 3| 4| 5|
Différencier mes activités de loisirs.	1| 2| 3| 4| 5|
Prévoir de nouvelles dépenses.	1| 2| 3| 4| 5|
Être plus souvent à l'extérieur de chez moi.	1| 2| 3| 4| 5|
Éviter les lieux où les tentations sont fortes (alcool, tabac…).	1| 2| 3| 4| 5|
Rechercher l'accompagnement d'une personne (ami, famille, professionnel de santé) ou d'un groupe (club, voisins…).	1| 2| 3| 4| 5|

Je mesure les conséquences de mon choix, et je décide

☐ Je maintiens l'action que j'ai choisie. Je sais que je vais pouvoir l'intégrer dans ma vie quotidienne.

☐ Je me rends compte qu'il vaut mieux que je réfléchisse à une autre action.

☐ Je continue à faire ce que je fais déjà.

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Évolution du risque

NOM : _____

Prénom : _____

En date du ____/____/____

Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	
Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points

Mon total santé est de _____ points.

Pour **maintenir** ce total, je continue à faire ce que je fais déjà : ☐

Pour **augmenter** ce total, je choisis l'action (les actions) suivante (s) : ☐

		Choix	Nombre de points
	ALIMENTATION		
1	 JE MANGE MOINS SALÉ		
2	 JE MANGE DES LÉGUMES CRUS/CUITS ET UN FRUIT À CHAQUE REPAS		
3	 JE DIMINUE LES SUCRERIES ET J'ARRÊTE LE GRIGNOTAGE		
4	 JE PRENDS DES REPAS ÉQUILIBRÉS		
5	 JE LIMITE L'APPORT DE GRAISSES		
	ALCOOL		
6	 JE ME LIMITE À UN VERRE PAR JOUR		
	ACTIVITÉ PHYSIQUE		
7	 JE MARCHE 30 MINUTES PAR JOUR		
8	 JE MARCHE 30 MINUTES 3 FOIS PAR SEMAINE		
	TRAITEMENT		
9	 JE PRENDS RÉGULIÈREMENT MES MÉDICAMENTS		
	TABAC		
10	 J'ARRÊTE DE FUMER		

Mon total santé va augmenter de _____ points.

Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

En date du ____/____/____

Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	
Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points

Mon total santé est de _____ points.

Pour **maintenir** ce total, je continue à faire ce que je fais déjà : ☐

Pour **augmenter** ce total, je choisis l'action (les actions) suivante (s) : _____

Mon total santé va augmenter de _____ points. Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

En date du ____/____/____

Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	
Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points

Mon total santé est de _____ points.

Pour **maintenir** ce total, je continue à faire ce que je fais déjà : ☐

Pour **augmenter** ce total, je choisis l'action (les actions) suivante (s) : _____

Mon total santé va augmenter de _____ points. Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

En date du ____/____/____

Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	
Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points

Mon total santé est de _____ points.

Pour **maintenir** ce total, je continue à faire ce que je fais déjà : ☐

Pour **augmenter** ce total, je choisis l'action (les actions) suivante (s) : _____

Mon total santé va augmenter de _____ points. Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

En date du ____/____/____

Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	
Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points

Mon total santé est de _____ points.

Pour **maintenir** ce total, je continue à faire ce que je fais déjà : ☐

Pour **augmenter** ce total, je choisis l'action (les actions) suivante (s) : _____

Mon total santé va augmenter de _____ points. Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

En date du ____/____/____

Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	
Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points

Mon total santé est de _____ points.

Pour **maintenir** ce total, je continue à faire ce que je fais déjà : ☐

Pour **augmenter** ce total, je choisis l'action (les actions) suivante (s) : _____

Mon total santé va augmenter de _____ points. Mon total santé bonifié sera donc de _____ points.

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

éditions des archives contemporaines

Livrets
« Éducation et Prévention des maladies chroniques » (EPMC)

sous la direction scientifique de
Maryvette Balcou-Debussche
ethnosociologue (formation, santé)

éditions des archives contemporaines
41, rue Barrault – 75013 Paris, France
www.archivescontemporaines.com
tél. : +33 (0)1 45 81 56 33 / fax : +33(0)1 45 89 30 21

ISBN : 978-2-914610-48-3
Copyright © août 2009, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

Formateur

Apprendre à maîtriser le risque cardiovasculaire

Dr Xavier Debussche
Endocrinologue

Livrets **« Éducation et Prévention des maladies chroniques » (EPMC)**
sous la direction scientifique de **Maryvette Balcou-Debussche**
Maître de conférences, Sciences de l'Éducation

.....

.....

.....

Institut de formation : .....

Nom du formateur : .....

Tél. : .....



Avec le soutien de :

ISBN : 978-2-914610-48-3
Copyright © août 2009, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

Les livrets « EPMC »

[Éducation et prévention des maladies chroniques]

qu'est-ce que c'est ?

Définition[1] :

Les livrets « EPMC » (Éducation et prévention des maladies chroniques) proposent une déclinaison pratique du concept de « nid d'apprentissage ». Ils constituent des supports individuels privilégiés qui s'utilisent de préférence dans le cadre d'une situation éducative de groupe.
Le projet « EPMC » est centré sur la construction de savoirs par les apprenants. Chaque livret prend en compte l'hétérogénéité des apprenants et les particularités de chacun (les spécificités culturelles, les goûts, les valeurs, les rapports à l'écrit...), la vie personnelle et familiale, le contexte environnemental et les exigences de la décision d'actions. En s'inscrivant dans une perspective de formation, les livrets permettent à l'apprenant de construire progressivement les compétences individuelles et sociales sur lesquelles il pourra s'appuyer dans le quotidien.

Intérêt et particularités des livrets « EPMC » :

Les livrets « EPMC » bénéficient d'une double expertise : celle d'un expert médical endocrinologue (Dr Xavier Debussche), et celle d'une ethnosociologue de la formation (Maryvette Balcou-Debussche). En 5 ans (2004-2009), ils ont été expérimentés et validés auprès de plus de 5 000 personnes, en France et à l'étranger[2]. Du fait des particularités de leur conception, les livrets « EPMC » permettent au formateur qui les utilise de se retrouver en situation de « sécurité éducative » :

- Tous les savoirs ont été analysés par l'expert médical.
- L'agencement de la situation d'apprentissage a été validé par l'expert en formation.
- Le formateur dispose de tout le matériel nécessaire, et sait précisément comment conduire les différents temps de travail.
- Il sait que la situation va produire des résultats : il dispose d'indicateurs précis, qui lui permettent de savoir si tous les apprenants ont progressé durant la séance.
- Il sait comment accompagner le suivi, puisque l'apprenant détermine lui-même (après analyse de la complexité des éléments en jeu) ce qu'il va engager dans le quotidien (et comment il va le faire). L'apprenant quitte la formation en emportant, chez lui, une trace qui fait sens parce qu'elle a été construite en situation.

Face aux problèmes de santé publique liés au développement des maladies chroniques, les livrets « EPMC » apportent une réponse novatrice, adaptée, validée, efficace et peu coûteuse.

Principales caractéristiques du projet « EPMC » :

- L'agencement général offre un espace confortable (non conflictuel), situé à la rencontre des spécificités des apprenants, des contextes dans lesquels ils évoluent, et des savoirs de référence issus du champ scientifique dont il est question.
- L'apprenant rencontre des savoirs de référence qui apparaissent sous des formes diverses : il ne rencontre pas qu'une seule forme.
- L'apprenant agit sur les savoirs : il observe, émet des hypothèses, expérimente, compare, déduit, analyse, met en relation.
- Il travaille en interaction avec d'autres apprenants, comprend certains phénomènes lui-même et prend des décisions en tenant compte de tous les éléments en interaction.
- L'apprenant faible lecteur (faible scripteur) n'est pas exclu, car les compétences à l'écrit sont très peu sollicitées.
- Le formateur suit le déroulement proposé et laisse du temps à l'apprenant : pour apprendre, il faut du temps. Pour faire apprendre, il faut aussi savoir prendre du temps.
- Le formateur se met en posture d'accompagner chaque apprenant dans sa prise de décision : il ne décide jamais à sa place.

[1] Pour approfondir le développement théorique qui préside à ces situations, voir : Maryvette Balcou-Debussche, *L'Éducation des malades chroniques. Une approche ethnosociologique*, Paris, Éditions des Archives Contemporaines, 2006.
[2] Voir l'article « Une approche ethnosociologique de l'éducation thérapeutique : les nids d'apprentissage dans le diabète de type 2 ». *L'Éducation thérapeutique en France : pratiques, modèles, évaluations*, Paris, INPES.

ISBN : 9782914610483
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Un ensemble complet pour l'éducation à la santé

I. Présentation générale :

● L'ensemble didactique se compose de deux livrets : un pour l'apprenant, un pour le formateur.

● Public concerné : tout apprenant qui a besoin de comprendre et/ou prendre conscience de phénomènes liés à la gestion de la santé et/ou de la maladie.

● Durée de la situation d'apprentissage : la situation est prévue pour une durée de deux heures maximum (à fractionner si nécessaire).

Le projet « EPMC » peut être mis en place dans différents lieux : milieu scolaire (collèges, lycées), milieu universitaire, centres de formation du champ de la santé (formation initiale et continue), structures de prévention de proximité, structures hospitalières, cabinets des professionnels de santé libéraux, réseaux de santé. Le travail est centré sur la compréhension de phénomènes particuliers et la prise de conscience de leurs incidences sur la santé et/ou la maladie.

II. Indications pour le formateur :

Préparation du lieu et du matériel, avant l'accueil des apprenants (entre 6 et 10)

● Le formateur choisit un lieu adapté : espace suffisant, convivialité, déplacements aisés.
● Il prépare le lieu en tenant compte des indications qui apparaissent sur la (les) fiche(s) pédagogique(s) et repère le contenu du livret apprenant.
● Il prévoit du petit matériel (stylos, crayons, gommes...).

Mise en place de la situation d'apprentissage

● Dans l'intérêt des apprenants, le formateur essaie de respecter, au mieux, les indications portées sur les fiches « formateur ». Les agencements des activités ont été pensés de façon à permettre des élaborations cognitives chez les apprenants : le formateur doit faire des efforts pour résister à l'envie de « faire comme il a l'habitude de faire ». Ce sont les apprenants qui travaillent pendant la situation.
● Le formateur laisse du temps aux apprenants pour qu'ils manipulent, observent, parlent, posent des questions, réagissent, comparent, mettent des éléments en relation.
● Le formateur ne fait pas un cours sur le thème abordé : c'est la situation, telle qu'elle est agencée, qui va permettre aux apprenants de comprendre, de prendre conscience de phénomènes ayant des incidences sur la gestion de la santé et/ou de la maladie.

Résultats de la situation d'apprentissage

● Le formateur dispose d'indicateurs de résultats qui servent à dire si la situation a permis aux apprenants de comprendre ce qui était en jeu, dans la situation. Ces indicateurs de résultats tiennent lieu d'évaluation, pour chaque apprenant.
● Le formateur peut articuler le suivi individuel de l'apprenant en tenant compte de la décision d'actions qui s'est faite en situation.
● Le formateur peut mobiliser les mêmes livrets EPMC plusieurs fois avec les apprenants. La compréhension et la prise de conscience exigent du temps : tout apprenant peut profiter de la situation d'apprentissage de façon différenciée, à des moments différents de sa vie.

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Fiche pédagogique

Apprendre à maîtriser le Risque cardio-vasculaire (RCV)

Temps moyen : 2 h

Résultats attendus de la situation d'apprentissage :
- Identifier les variables intervenant dans le risque cardio vasculaire et rénal.
- Évaluer son RCV et le comparer à celui des autres apprenants.
- Prendre conscience de la possibilité de réduire le RCV (en augmentant le « total santé »).
- Choisir l'action la plus pertinente et/ou la plus réaliste, en tenant compte de son *contexte* social.
- S'engager (ou non) à mener l'action choisie.

Comment y parvenir ?
- En favorisant l'expression et la réflexion individuelle de l'apprenant.
- En le faisant expérimenter.
- En le faisant agir sur des savoirs qui se manifestent sous différentes formes.
- En lui proposant de comparer son « total santé » à celui des autres apprenants.

Préalable à la séance :
Le formateur demande à chaque apprenant d'apporter ses derniers résultats biologiques : cholestérol, hémoglobine glyquée ou glycémie.

1re phase : chaque apprenant évalue son « total santé » actuel (60 mn environ).

Accueil des apprenants et préambule (10 mn)

Le formateur s'adresse aux apprenants :
« Dans la présente situation, chacun d'entre vous va pouvoir comprendre quelles sont les variables qui agissent dans le risque cardiovasculaire, c'est-à-dire la santé des artères. Chacun d'entre vous va calculer son total santé, et va voir comment il peut, éventuellement, l'améliorer. Vous allez tous recevoir un livret sur lequel vous pourrez travailler : lorsque la séance sera terminée, vous pourrez emporter ce livret chez vous. »
Distribution des livrets pour les apprenants.

Recueil des informations (15 mn)

Le formateur donne la consigne suivante : « *Allez à la page 2 de votre livret. Sur cette page, vous voyez, à gauche, les six variables modifiables qui interviennent dans la santé des artères : la tension artérielle (en rose), le LDL ou le cholestérol total (en jaune), le HDL cholestérol ou les triglycérides (en bleu), l'hémoglobine glyquée ou la glycémie (en orange), le tour de taille (en vert), le tabac (en marron). Sur la partie droite, le premier carré de couleur vous permet d'indiquer votre résultat. Écrivez votre résultat de tension artérielle.* »
Pendant ce temps, au tableau (ou sur un *paper board*), le formateur reproduit un tableau de 10 colonnes qui s'inspire des pages 7 et 8 du livret formateur (il suffit de remplacer la colonne « date » par « apprenants », et de prévoir une dizaine de lignes). Puis il continue : « *Regardons maintenant les équivalences en points. Je prends un exemple : si ma tension est de 16, j'ai 3 points. Maintenant, inscrivez votre nombre de points dans le carré qui se situe le plus à droite.* »
Le formateur laisse les apprenants continuer de la même façon, pour chaque variable. Au fur et à mesure, le formateur note les résultats biologiques et les points des apprenants sur son tableau (ou *paper board*). En cas de difficultés de certains apprenants, le formateur aide à trouver les équivalences (mais il n'écrit pas à la place de l'apprenant).

Pour la colonne « LDL cholestérol ou Cholestérol total », il faut prendre de préférence le résultat de LDL. Si celui-ci n'est pas disponible, il faut prendre le cholestérol total.
Pour la colonne « HDL cholestérol ou Triglycérides », prendre de préférence le HDL si le résultat est disponible.

Pour la colonne « Hb glyquée ou Glycémie », il faut prendre de préférence Hb glyquée. Si le résultat n'est pas disponible (ou si l'apprenant n'est pas diabétique – on ne fait pas l'Hb glyquée dans ce cas), il faut prendre le résultat de la glycémie à jeun. À cette étape, il faut souvent ménager un temps d'échanges, en laissant s'exprimer les apprenants qui connaissent

ISBN : 9782914610483
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

l'hémoglobine glyquée : ils peuvent expliquer aux autres ce dont il s'agit. Le formateur peut résumer en disant : « *L'hémoglobine glyquée donne une idée de l'évolution, en moyenne, des glycémies sur une durée de 3 mois.* » Il peut s'aider du tableau suivant, pour les correspondances :

HbA1c	14 %	13 %	12 %	11 %	10 %	9 %	8 %	7 %
Glycémie moyenne en g/l	3,80	3,50	3,15	2,80	2,50	2,15	1,80	1,50

Le tour de taille peut être mesuré pendant la séance, si les apprenants ne le connaissent pas. Le formateur peut utiliser un mètre de couturière : il mesure un peu au-dessus du niveau de l'ombilic.
Pour chaque variable, le maximum de points est de 10. Si l'apprenant ne dispose pas des valeurs de glycémie, cholestérol ou HDL cholestérol, le formateur invite à prendre une valeur moyenne de 5 points, et demande à l'apprenant de l'entourer (ce qui permet de faire la différence avec un résultat connu).
Le formateur récolte les données des apprenants au fur et à mesure, sur le tableau (ou le *paper board*).

Calcul du « total santé » de départ (5 à 10 mn)

Chaque apprenant inscrit sur l'étiquette bleue son « total du nombre de points ». Le maximum est de 60 points.

Récolte des données de chaque apprenant et comparaison des résultats obtenus par le groupe (10 à 15 mn)

Le formateur aide les apprenants à commenter les différents résultats qui apparaissent sur le tableau (paper board). À ce stade, il est intéressant de prendre l'exemple de deux apprenants qui ont un total de points similaire ou presque : chacun s'apercevra alors que le total santé peut être le même, avec des valeurs différentes obtenues pour chacune des variables.

Mise en lien des résultats obtenus avec la plaque d'athérome (5 mn)

Le formateur demande aux apprenants de commenter la page 3 de leur livret.

2e phase : chaque apprenant comprend qu'il peut augmenter son total santé (25 mn).

Au cours de cette phase, l'apprenant doit pouvoir :
- Mettre en relation les variables pour lesquelles il obtient un résultat faible avec les actions qui apportent des points.
- Se rendre compte qu'un même gain de points peut être obtenu par une ou plusieurs actions différentes.
- Se rendre compte qu'il ne peut pas augmenter ses résultats, pour une variable donnée, lorsqu'il a déjà le maximum des points.

Découverte des actions qui influent sur la santé des artères (10 mn)

Le formateur invite les apprenants à observer les cartes des pages 4 et 5 du livret apprenant, et à les commenter librement.

Calcul du bénéfice de chaque carte, pour chaque apprenant (10 mn)

Le formateur donne la consigne suivante : « *Vous allez d'abord reporter vos points, pour chaque variable, en haut des pages 4 et 5 de votre livret. Ensuite, vous allez calculer quel pourrait être le bénéfice de chaque action, sur votre total santé. Pour chacun d'entre vous, le bénéfice d'une action n'est pas nécessairement le même, car cela dépend des résultats que vous avez déjà. Quand vous avez répéré les points que chaque action pourrait vous rapporter, vous inscrivez le total, à gauche, sur chaque carte.* »

Note importante : quelle que soit l'action choisie, **le nombre de points « plafonne » à 10**.
Exemple : si quelqu'un choisit de marcher 30 mn trois fois par semaine, et qu'il a déjà une tension artérielle correcte, il ne cumule pas les points pour sa tension (il reste à 10 points). Cela ne l'empêche pas de gagner des points sur les autres variables (le LDL cholestérol, par exemple).

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Choix de **deux actions** qui semblent **réalisables** et que l'apprenant **ne fait pas déjà** (5 mn)

Après appréciation du bénéfice de chaque action, le formateur suggère à l'apprenant d'en choisir deux : **une action** parmi les vignettes « alimentation » (de 1 à 5) et **une autre** parmi les vignettes « activité physique et autres » (de 6 à 10). Lorsque l'apprenant a fait son choix, il signale les actions choisies en mettant une croix devant « Je choisis cette action ».

3e phase : avec l'aide du formateur, chaque apprenant envisage la façon dont il va mener chaque action, en tenant compte de son contexte social (15 mn).

Repérage des incidences pratiques liées aux deux actions choisies (5 mn)

Le formateur donne la consigne suivante : « Vous pouvez désormais consulter les pages 6 à 9 de votre livret, et retrouver les deux actions que vous avez choisies. Votre choix exige que vous mettiez en œuvre certains changements : dans la plupart des cas, il faudra modifier certaines habitudes de vie, ou en préférer d'autres. Observez les photographies, et identifiez bien ce qu'il faudra faire si vous voulez améliorer votre total santé. »

Analyse du contexte (10 mn)

Le formateur invite les apprenants à analyser les changements qui vont se produire (pages 7 et 9).

- Dans la partie *J'ai déjà des habitudes*, l'apprenant fait état de sa façon de vivre actuelle et coche les cases qui lui correspondent le mieux.
- Dans la partie *L'action que j'ai choisie va m'amener à modifier ma vie quotidienne*, l'apprenant analyse les changements qui vont intervenir en mettant en œuvre l'action choisie : pour chaque item, il apprécie la faisabilité en marquant son appréciation sur l'échelle qui va de 1 (très peu de changement) à 5 (changement très important).
- Dans la partie *Je mesure les conséquences de mon choix, et je décide*, l'apprenant fait la synthèse à partir de ses analyses : il décide **lui-même** de maintenir l'action choisie au départ, ou d'en choisir une autre.

4e phase : synthèse de la situation (20 mn).

Inscription de la décision (ou non) d'action à la page 10, et calcul du «total santé bonifié» (5 mn)

Lorsque chaque apprenant a bien évalué les bénéfices d'actions spécifiques pour la santé de ses artères, et qu'il a réfléchi aux conditions d'opérationnalisation de ces dernières, il remplit sa fiche de synthèse. L'apprenant calcule son total santé bonifié uniquement s'il a choisi une ou plusieurs actions (qu'il ne faisait pas déjà).

Synthèse collective (10 mn)

- Le formateur demande à chaque apprenant d'exposer son choix au groupe en argumentant, et en faisant état des défis, difficultés ou contraintes.
- Le formateur complète, au fur et à mesure, le tableau collectif, en indiquant les numéros des actions choisies.

Organisation du suivi (5 mn)

Le formateur commente la page numéro 11 avec les apprenants, et précise que l'évolution du risque cardiovasculaire sera mesurée sur cinq ans, à partir d'un travail similaire à réaliser chaque année. Le formateur rappelle que chaque apprenant doit conserver son livret pour pouvoir s'en servir lors des séances suivantes.

À la fin de la séance, le formateur remplit les pages 7 et 8 du livret, de façon à garder une trace des résultats et des choix effectués par chaque apprenant. Sur ces pages, le formateur indique les résultats biologiques des apprenants (et les points), le total santé, les numéros des actions choisies et le total bonifié.

Références bibliographiques :
OMS. Prevention of cardiovascular disease: guidelines for assessment and management of total cardiovascular risk, 2007.
Lloyd-Jones DM *et al.,* « Prediction of Lifetime Risk for Cardiovascular Disease by Risk Factor Burden at 50 Years of Age », *Circulation* (2006), vol. 113 (6), p. 791-798.
Balkau B. *et al.,* « International Day for the Evaluation of Abdominal Obesity (IDEA): A Study of Waist Circumference, Cardiovascular Disease, and Diabetes Mellitus in 168 000 Primary Care Patients in 63 Countries », *Circulation* (2007), vol. 116 (17), p. 1942-1951.

ISBN : 9782914610483
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

ISBN : 9782914610483
Copyright © éditions des archives contemporaines.

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Tension artérielle		Cholestérol LDL (ou total)		Chol-HDL ou Triglycérides		Hb glyquée ou Glycémie à jeun		Tour de taille		Tabac	Total santé	Actions choisies	Total santé bonifié
	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Résultat	Points	Points			

ISBN : 9782914610483
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.