

1 er janvier 2013

N° 21

ICARLIM 4 AVENUE DE LA
REVOLUTION 87000 LIMOGES
0540161202

LA LETTRE D'ICARLIM



LE COMPTEUR
31/12/2012

354 pts

Sommaire :

*COLLOQUE INTER-RESEAUX

Limoges 8 novembre 2012

* S'intéresser au bien être de nos patients par Alain Berenfeld

* TélIcarlim arrive

* Recette : pavé de saumon au cidre et au safran



TEL-
ICAR-
LIM
ARRIVE

La télémedecine sera , avec un renforcement du suivi de l'insuffisant cardiaque , un des objectifs de santé pour les caisses en 2013 .

Le Docteur P Dary cardiologue à St Yrieix la Perche a mis en œuvre une démarche de télémedecine comportant la surveillance du poids, de la tension artérielle et de l'électrocardiogramme .Les résultats , spectaculaires lui ont valu plusieurs récompenses dans les instances cardiologiques nationales et européennes.

Avec P Dary, Icarlim lance une étude pilote de télémedecine sur des séries de suivi de 8 jours avec l'objectif d'optimiser les traitements médicamenteux.

Si les résultats en sont probants , le système pourra être utilisé notamment dans les zones peu pourvues en médecins et paramédicaux ou sur des patients précaires

Résultats prévus en septembre!

Le réseau limousin de suivi de l'insuffisant cardiaque

Le bien être pour les malades et les soignants

Pourquoi aujourd'hui faut il s'intéresser au bien être de nos patients ?

Depuis plusieurs années, on sait que le stress est un facteur de risque cardiovasculaire indiscutable et relativement puissant. On sait maintenant également très bien que les patients qui développent une maladie cardiovasculaire vont être à haut risque de présenter des troubles psychologiques type dépression. A peu près 50 % des patients ayant fait une poussée d'insuffisance cardiaque développeront une dépression. L'apparition de problèmes psychologiques va du coup grever la qualité de vie de nos patients mais également leur espérance de vie aggravant par elle même le pronostic cardiovasculaire. Le diagnostic des perturbations psychologiques est difficile car les symptômes sont souvent atypiques (dyspnée, douleur thoracique, palpitation). Qui plus est, l'utilisation des antidépresseurs , qui ,normalement, doivent être réservée aux dépressions graves n'a pas fait pas la preuve de son bénéfice en terme de l'amélioration du pronostic cardiovasculaire . La psychothérapie n'est efficace que si elle réalisée précocement avant le stade de dépression. Le meilleur traitement préventif, voire curatif , des troubles psychologiques passe par la pratique de sport. On connaît l'effet bénéfique du sport sur les pathologies cardiovasculaires; cela a également un effet bénéfique sur le moral de par la sécrétion d'endorphine, de sérotonine cérébrale...Il n'y a pas de travaux spécifiques sur la méditation chez le cardiaque, mais on trouve de nombreuses études sur son bénéfice dans la prise en charge des phénomènes dépressifs. Ces travaux sont surtout le fait du Docteur Jon Kabbat Zin qui a publié des programmes de méditation appelés « Programme de pleine conscience »(mindfulness based stress reduction). Ces programmes ont fait le tour du monde, sont validés et utilisés dans bon nombre d'hôpitaux psychiatriques .



Il paraît licite de proposer éventuellement à nos patients non seulement du sport mais peut être aussi des séances de méditation. Il existe par ailleurs des gymnastiques méditatives tel que le qi gong, le yoga qui apportent incontestablement un bien être au pratiquant. C'est pourquoi, nous proposons au sein de notre Club Cœur et Santé d'Ussel ,tout au long de la semaine ,des activités sportives mais également méditatives pour nos patients.

Aujourd'hui, il est donc indispensable, de la même manière qu'on mesure la tension artérielle, le niveau de cholestérol, la fréquence cardiaque de nos patients, d'apprécier également leur état psychologique et de proposer peut être de manière systématique des mesures préventives. Ne pas prendre en charge cette dimension du patient est probablement une négligence.

Mais la plus grosse négligence du soignant serait d'oublier son propre bien être : être réceptif aux problèmes psychologiques d'autrui, avoir la bonne écoute et les bonnes réponses par rapport à ces patients en difficulté, nécessite d'être soi même en dehors de souffrances personnelles. La question qui se pose donc: mais qu'est ce que le bien être ?. Lorsqu'on regarde dans les philosophies anciennes qu'elles soient grecques (300 ans avant J.C) ou bouddhistes (500 ans avec J.C), toutes délivrent à peu près le même message , à savoir que le bien être ne réside pas dans la société de consommation, ni dans l'assouvissement des désirs car on désire toujours ce que l'on n'a pas et c'est une course sans fin. Ces philosophies invitent à vivre le moment présent pleinement ,sans se laisser emporter par le poids du passé ni dans l'espérance du futur. Ne pas suivre ses propres pensées ,se dissocier de son mental pour mieux accueillir le moment présent c'est l'essence même de la méditation. Le bien être ne réside pas autant qu'on le croit dans nos conditions extérieures (richesse....) mais bien dans nos conditions intérieures(nos valeurs spirituelles)

Au total, aujourd'hui, il est important de consacrer une part de notre activité à l'évaluation de l'état psychologique de nos patients, de développer des réseaux avec des psychologues ,des psychiatres, de mettre en place des activités d'amélioration de l'état psychologique à travers le sport et/ou à travers des exercices méditatifs. Le deuxième point fondamental est d'être capable pour tout soignant de consacrer une partie de sa vie à son propre bien être pour être en mesure de recevoir et gérer la souffrance de nos patients. Cela nécessite d'identifier clairement au préalable ou se situe le bien être...

Je vous souhaite du fond du cœur une très bonne année de bien être

Docteur Alain BERENFELD

(Pole de Cardiologie Hopital d'Ussel)

Emincé de saumon au cidre et au safran

Ingrédients pour 2 personnes

2 pavés de saumon coupés en cubes

½ bouteille de cidre brut

1 échalote émincée très finement

1 dosette de safran

poivre

5cl de crème allégée épaisse

1 poignée de basilic ciselé

125 g de farfalle (pâtes)

Préparation

Préchauffer le four à 200°C

Dans un plat allant au four, disposer les cubes de saumon préalablement poivrés.

Répartir l'échalote sur le saumon, puis couvrir à hauteur avec le cidre

Faire cuire 10 à 15 mn (le poisson ne doit pas être trop cuit) au four.

Dans une casserole, récupérer le jus de cuisson filtré, et le faire réduire de moitié.

Faire cuire les farfalle (environ 10 mn) à part.

Lorsque le jus est réduit, ajouter la crème, la dosette de safran, remuer, puis ajouter le basilic.

Couper le feu et replacer délicatement le saumon dans la sauce pour juste les réchauffer

Placer au centre les farfalle, disposer dessus les cubes de saumon, ajouter quelques cuillères à soupe de sauce

et disposer deux filaments de safran au dessus pour la déco

