

# LA LETTRE d'AIR+R

Réseau Régional de Post Réhabilitation Respiratoire  
Siège Social : 59 avenue de Fès – 1er Etage, Bât C - 34080 Montpellier  
@ [www.airplusr.com](http://www.airplusr.com) ☎ 04 34 00 29 46 ✉ [contact@airplusr.com](mailto:contact@airplusr.com)

N° 22 – Septembre à Décembre - 2017

## LE BUREAU

### Président

Pr. Christian PREFAUT

### Vice-Président

M. Bernard PALOMBA

### Secrétaire

M. Gilbert GODARD

### Secrétaire Adjoint

Mme Magali PARTIKA

### Trésorière

Dr Nicolas OLIVER

### Représentant des usagers

M. Bernard ESCUDIE

### Représentant des kinés

Mme Aldjia ABDELAOUI

### Coordination générale chargée de l'ETP

Elise GALMES  
06 77 39 02 68

### Chargée de l'évaluation, des APA, de la communication et formation

Hélène FORTHIN  
06 77 33 56 14

### Chargée du suivi du parcours patient

CHAPEL Blandine  
06 03 32 44 90

### Assistante de service social

Céline JOUBERT  
06 16 21 12 87

### Assistante administrative et financière

Rim ENNAHDI

## EDITO

Tout d'abord, permettez-moi de vous souhaiter un bel été, saison propice aux retrouvailles familiales, au plaisir de partager avec ses petits-enfants, mais aussi de se reposer, de se ressourcer afin de reprendre avec énergie une nouvelle saison. L'été est aussi une période plus calme pour le réseau que nous avons mise à profit pour faire avancer plusieurs dossiers majeurs.

Je voudrais ensuite accueillir en votre nom une nouvelle collaboratrice de notre réseau Madame Rim Ennahdi que nous venons d'embaucher grâce à un contrat aidé. Rim a pour missions les suivis comptable et administratif, ce qui va permettre de soulager nos coordinatrices.

Dans le souhait d'une relation plus étroite avec les pneumologues de l'Est Occitanie nous avons rencontré le Docteur Jean-François Le Calvez et plusieurs de ses collègues à Nîmes. Rencontre fructueuse, riche où nous avons envisagé notre évolution vers un zeste de primo-réhabilitation à domicile et notre nouvelle approche de l'ETP. Tous souhaitent un rapprochement avec l'APRRES de Nîmes et se mettent à sa disposition.

Un dossier majeur est celui de l'écriture des statuts de l'Union d'Associations avec notre homologue de l'Ouest Occitanie : Partn'Air. La tâche est compliquée dans le sens où nos deux entités sont structurées de manière très différente. Pour nous aider nous avons fait appel au Dispositif Local d'Accompagnement (DLA), disponible, efficace et gratuit. Il nous a mis en contact avec le CRIB (Centre Régional d'Information des Bénévoles) que je vous recommande de consulter tant les informations données sont utiles.

Parallèlement, nous nous sommes penchés en collaboration avec l'ARS sur nos « Fiches Actions ». Ces dernières sont plus à même que le CPOM (Contrat Pluri annuel d'Objectifs et de Moyens) de synthétiser clairement les actions menées et les moyens nécessaires qu'elles nécessitent, par exemple concernant la réhabilitation à long terme, à domicile, le programme ETP....

Je ne saurais terminer cet énoncé de nos « devoirs de vacances » sans parler du dossier de demande de subventions complémentaires : scientifique, mise en pratique, budget. Un premier jet vient d'être finalisé et j'en remercie sincèrement toute l'équipe

Belle fin d'été et bonne rentrée à Toutes et à Tous.

Christian Préfaut



## Sommaire

Page 1 : Edito

Page 2 : Manger « mieux », manger « bien » ... Un enjeu pour notre santé

Page 4 : Le clin d'œil du médico-social

Page 5 : La rubrique des APRRES : compte rendu d'une matinée sur la diététique

Page 6 : La rubrique « Pour en savoir plus »

## Manger « mieux », manger « bien » ... Un enjeu pour notre santé

Pour Hippocrate, la nourriture était déjà étroitement liée à la santé et la maladie, c'est le carburant de l'organisme, elle conditionne notre état de santé, peut prévenir ou soigner certaines pathologies. Elle est une nécessité qui rythme notre quotidien. Au-delà de son caractère vital, l'alimentation nous accompagne dans les moments de convivialité, de solidarité, de plaisirs, de peines, de doutes ...

De nombreuses études sont menées sur ce vaste sujet de santé publique. Souvent nous entendons : « manger 5 fruits et légumes par jour », « éviter les graisses », les guides nutrition nous entourent et de nombreuses campagnes de prévention raisonnent chaque jour... Malgré cela les maux autour de l'alimentation et du comportement alimentaire demeurent. Pendant longtemps, les études se sont principalement focalisées sur « le contenu de nos assiettes ». Aujourd'hui de plus en plus de travaux s'intéressent aux comportements associés à l'alimentation, ainsi qu'aux émotions qui nous y lient. Les quelques lignes qui vont suivre vont tenter d'apporter une vision, un éclairage, des conseils pour lutter contre la culpabilité et « manger sans complexe ».

Les messages de santé publique, l'éducation alimentaire, notre culture, nos connaissances, tout cela a conditionné notre façon de penser la nourriture, de réfléchir à nos besoins à travers le filtre de notre mental : c'est l'**alimentation réflexive**. Elle nous est utile car elle peut servir de repères. Elle est nourrie par nos croyances et idées reçues mais aussi par la science qui nous permet aujourd'hui d'en savoir plus sur l'alimentation, l'équilibre alimentaire, le rôle des aliments...

Tout ceci nous permet aussi de savoir quels aliments je peux privilégier pour prendre soin de ma santé. On la distingue, sans l'opposer, de l'**alimentation intuitive**, qui consisterait à manger en écoutant son corps, elle suppose une bonne connaissance de soi et une certaine sensibilité aux signaux corporels, physiologiques. Un mélange entre ces deux formes d'alimentation semble optimal. En effet, une alimentation trop rigide pourrait nous couper de nos besoins et à l'inverse en écoutant de façon exacerbée notre corps nous pourrions devenir esclave de nos envies. Le bon équilibre réside dans l'harmonie et le juste milieu : « manger en écoutant son corps tout en passant par le filtre du mental pour faire des choix judicieux et adaptés à sa santé ».

On peut développer dans l'alimentation intuitive le concept d'appétits spécifiques. L'envie d'un aliment ou groupe d'aliments particuliers pour répondre à une carence ou un manque. Par exemple, si nous passons une semaine à manger des sandwiches au jambon, au bout de plusieurs jours notre corps réclamera des légumes ou des fruits. L'exemple d'une patiente suivie dans le cadre de mes consultations : après une blessure une envie forte d'huitre et de fruits s'est faite ressentir. Ces aliments riches en zinc et vitamine C sont indispensables à la cicatrisation. Ceci s'observe de façon plus flagrante chez la femme enceinte.

Attention toutefois car de nombreux attrait ou pulsions sont simplement causés par des stimuli externes : influences visuelles (la pub de glaces à 21h à la télé), olfactives (sentir l'odeur de croissant chaud nous donne envie d'en manger), ou encore un déficit en neurotransmetteurs comme la sérotonine, des médicaments, ...

Un élément indispensable pour réguler notre comportement est le niveau de conscience que nous accordons aux moments où nous mangeons et à ce que nous mangeons. Les repas que nous prenons en mode « pilotage automatique » sont souvent plus copieux, la sensation de satiété arrive plus tardivement et les besoins en produits sucrés sont plus importants. C'est le cas quand nous mangeons et regardons la télé ou travaillons en même temps. Le plaisir, normalement provoqué par cette action, est limité car le cerveau n'a pas conscience que nous sommes en train de manger. Dans ce cas précis, nous avons tendance à manger plus car la sensation de faim met du temps à être perçue. Il convient de ralentir pour en profiter encore mieux, d'être dans le moment présent « ici et maintenant ». On peut focaliser notre attention sur les signaux envoyés par notre corps, évaluer notre niveau de satiété et de plaisir. Tenter mieux de percevoir le goût, la texture en bouche, le bruit, l'odeur, le croquant, les saveurs, et plus on connaît de mots pour percevoir plus on distingue les sensations nombreuses.

Une étude Japonaise a démontré que l'apprentissage de la sensation de satiété chez les enfants japonais prévenait le risque de surpoids. Appelé Ara achibu, cet enseignement consiste à développer les sens chez les enfants afin qu'ils ressentent le rassasiement avec légèreté et satisfaction pour éviter l'abondance dans les repas. En effet, quand l'estomac est dilaté et bien rempli nous sommes en surcharge digestive et nous nous sur-alimentons.

Les enfants au Japon qui ont reçu cet apprentissage ont 7 fois moins de risque d'être en surpoids.

En résumé, manger pour prendre soin de soi à tous niveaux c'est manger librement sans tension ni tyrannie envers soi, cela nécessite quelques connaissances fondées sur la nutrition et l'équilibre alimentaire mais aussi une bonne connaissance de soi.

### Quelques conseils pour un bon équilibre alimentaire

Il est souvent inutile voire préjudiciable d'anticiper la faim, certains sur-mangent par peur d'avoir faim dans les heures qui suivent. Il convient également d'éviter de passer à table en ayant trop faim, on risque de manger vite et plus, le rassasiement est plus tardif. Il faut manger à sa faim durant les repas (dosage du ni trop ni pas assez). Beaucoup ont la hantise des grignotages. Lorsque l'on grignote très souvent si cela n'est pas motivé par de la faim, un besoin, il convient de comprendre la fonction de ce grignotage : s'apporter du réconfort, pour combler un manque de loisirs, de reconnaissance, de sommeil ... Chez certains patients, le grignotage se fait en mode pilote automatique (en conduisant, en faisant le ménage, les devoirs aux enfants, en étant focalisé sur son feuilleton tv...). Il peut parfois être utile dans ce cas, de remettre ce grignotage en conscience en préparant en amont la collation mettre d'emblée une certaine quantité dans une petite assiette, s'installer confortablement et de profiter au mieux de ce moment pour que la fonction réconfort de ce grignotage soit bien perçue par le cerveau. Dans ces conditions, il y a des chances pour que les grignotages diminuent fortement en quantité et en fréquence. Si le grignotage associé à la perte de contrôle est récurrent, un accompagnement par un professionnel de santé comme un

(...) diététicien spécialisé dans le comportement alimentaire sera fortement conseillé. La perte de contrôle et les pulsions à manger sont souvent amplifiées par la restriction alimentaire et l'interdiction. Il est important de rester bienveillant envers soi-même.

### Focus sur la maladie respiratoire : carences en nutriment, quelques conseils !

Oméga 3, vitamines, phosphore, magnésium... sont autant de nutriments indispensables au bon fonctionnement du corps. Malgré cela, les besoins quotidiens ne sont pas toujours comblés et conduisent certaines personnes vers une carence qui nécessite d'être accompagnée. Les macro nutriments, fournisseurs de l'énergie, se distinguent des micro nutriments qui permettent un fonctionnement optimal de l'organisme. Parmi ces derniers, on retrouve les oméga 3 qui sont des acides gras polyinsaturés. Une consommation quotidienne est fortement recommandée pour les personnes atteintes de maladies respiratoires puisqu'au-delà de sa fonction anti-inflammatoire ils permettent de réduire les dyspnées et améliorent la force musculaire. Ces nutriments sont particulièrement présents dans les poissons gras (tels que la truite, le maquereau, le saumon, ...) ou encore dans les huiles végétales (comme l'huile de colza, graines de lin, soja, ...). On en retrouve également dans les épinards et les œufs dont les poules ont été nourries avec des graines de lin (filière bleu blanc cœur). Une étude sur ce sujet a d'ailleurs été publiée. Dans une autre catégorie on retrouve les vitamines, notamment la C et la E qui ont des propriétés anti-oxydantes permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire ou encore la D, impliquée dans la minéralisation du squelette et qui joue un rôle dans le système immunitaire.

On observe chez les personnes atteintes de maladies respiratoires une carence en vitamines C, E et D. Ceci se traduit par des sécrétions plus importantes, une augmentation de l'essoufflement et des risques d'infections respiratoires augmentés. La vitamine D est synthétisée sous l'effet des UV, c'est pourquoi on en manque davantage en dehors des périodes ensoleillées. Cependant on peut en retrouver dans le foie des poissons ou dans les poissons gras (anguilles, truite, saumon, anchois, maquereau, ...) et les champignons. Pour la vitamine C, on en trouve principalement dans les fruits frais et légumes (chou, persil, poivron, acérola, cassis, agrumes). Alors que pour la vitamine E, il est recommandé d'enrichir son alimentation d'huiles végétales, de noisettes, ... Comme pour les oméga 3, une supplémentation peut s'avérer efficace dans la prise en charge BPCO à condition qu'elle soit prescrite par un professionnel spécialiste dans ce domaine.

Enfin on observe également des carences en minéraux comme le magnésium, phosphore et calcium. Ceci semble participer à l'hypo-contractilité du diaphragme et donc la diminution de la capacité d'oxygénation. Le manque de magnésium peut également se traduire par des signes tels que l'irritabilité, le stress ou encore des troubles du sommeil. On retrouve ces oligo-éléments dans le cacao, les germes de blé, amandes, noisettes, fruits secs ou certaines eaux

*Elodie Borrel,  
Diététicienne - nutritionniste  
Hélène Forthin,  
Coordinatrice Air+R*

## Le clin d'œil du médico-social

### L'écriture : un outil pour mieux accueillir ses ressentis, se découvrir au fil des mots



#### Exercice pratique : Ma carte postale de fin d'été

Quand vient la fin de l'été, que reste-t-il de nos souvenirs ? Peut-être l'été aura-t-il permis de respirer un peu mieux la vie, d'arrêter un brin le temps, de s'apaiser un peu plus amplement, de s'inspirer en savourant un peu plus grandement les petits riens du quotidien et d'expirer les chagrins. Peut-être une carte postale d'un doux paysage de voyage porteur de jolies phrases aura suffi à égayer notre visage. La magie des mots...

Alors pour trouver un nouveau souffle et accueillir à cœur ouvert la nouvelle saison, pourquoi ne pas s'initier au jeu de l'écriture en s'adressant à nous même notre propre carte postale.

Au dos d'une image inspirante, s'adresser à soi-même avec bienveillance comme nous le ferions avec un ami. Reconnaître alors nos dons, nos valeurs, nos qualités, nos joies, nos efforts accomplis ou peut-être aussi nos fragilités et les forces que nous créons pour mieux les accepter.

Grâce à cet exercice pratique, adopter un regard sur soi plus positif pour mieux prendre soin de soi, des autres, voici le souhait du réseau Air+r grâce à la reprise des activités ! Bonne rentrée !

**Céline JOUVERT**

Assistante de service social Air+r

### La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) : lieu d'accueil et d'accompagnement unique pour les enfants et adultes en situation de handicap

La Loi du 11 février 2005 sur l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées crée les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH). Les Départements en assurent la tutelle administrative et financière. Ce lieu unique d'accès aux droits et prestations liées au handicap s'adresse aux enfants et adultes jusqu'à l'âge de 60 ans et au-delà en fonction des demandes.

La MDPH reconnaît le taux d'incapacité afin d'ouvrir des droits permettant une plus grande autonomie et participation de la personne dans tous les domaines de la vie (scolarité, formation, emploi, adaptation du logement, du véhicule, mise à disposition d'aides humaines, matérielles...). Pour les personnes âgées de plus 60 ans notamment, la MDPH délivre selon les conditions la carte d'invalidité, de priorité, de stationnement qui depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017 a été remplacée par la Carte Mobilité Inclusion (CMI). Cette carte facilite notamment le transport et les déplacements des personnes et comporte 3 mentions différentes en fonction de la dépendance causée par le handicap :

-La CMI avec mention « invalidité » concerne les personnes ayant un taux d'incapacité permanent d'au moins 80 % ou invalides de 3e catégorie ou classées en groupe 1 ou 2 de la grille AGGIR (bénéficiaires ou demandeurs de l'allocation personnalisée d'autonomie).

-La CMI avec mention "priorité pour personnes handicapées" s'adresse aux personnes atteintes d'une incapacité inférieure à 80 % rendant la station debout pénible.

-La CMI avec mention "stationnement pour personnes handicapées" est attribuée aux personnes en difficulté importante et durable pour se déplacer à pied ou qui ont besoin d'être accompagnées par une tierce personne ou reconnues en groupe 1 ou 2 de la grille AGGIR.

« Comment faire étudier ses droits ? »

Toutes personnes dont les activités sont limitées et dont la participation à la vie en société est restreinte à cause d'une altération de sa santé peut compléter le formulaire MDPH unique et l'accompagner du certificat médical MDPH type daté de moins de 6 mois. Ces deux documents sont téléchargeables sur internet ou peuvent être envoyés par courrier en le demandant à la MDPH du Département de résidence. Enfin les CCAS et mairie peuvent aussi transmettre ces formulaires.

Le certificat médical doit être rempli par le médecin traitant et les éléments les plus importants à renseigner sont ceux qui concernent les retentissements de la pathologie dans le quotidien des personnes. La seule inscription de la pathologie ne permet pas à la Commission Départementale d'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) de reconnaître un taux d'incapacité. Ainsi, plus le formulaire médical sera complété précisément plus les professionnels de la CDAPH pourront être éclairés et prendre une décision répondant le mieux possible aux besoins de la personne.

**Céline JOUVERT**, Assistante de service social Air+r

# La rubrique des APRRES

## Compte rendu d'une matinée sur la diététique : A table !

Le vendredi 23 juin dernier, nous patient-e-s de l'APRRES Montpellier, étions invité-e-s à participer à une matinée d'échanges sur l'alimentation organisée et animée par quatre étudiantes en 2<sup>e</sup> année de Bachelor diététique. Différentes thématiques ont pu être abordées : l'équilibre alimentaire ; les huiles dans l'alimentation ; les bienfaits de l'hydratation ; les protéines ; les anti-inflammatoires et les antioxydants ; les produits industriels et le sucre.

Une feuille « *êtes-vous calé en nutrition ?* » nous a permis de faire le point sur nos connaissances et d'éliminer quelques idées reçues :

- ✓ Il n'y a pas que les produits laitiers comme aliments les plus riches en calcium, mais aussi le persil, les kiwis ;
- ✓ Les épinards sont moins riches en fer que les viandes rouges ou les lentilles ;
- ✓ L'ail est bon pour le cœur, le sang ;
- ✓ La vitamine C n'empêche pas de dormir ;
- ✓ Le pain, le fromage et les féculents ne font pas grossir, tout dépend de la quantité ;
- ✓ Il ne faut pas boire quand on a soif (déshydratation), mais avant ;
- ✓ Le poisson aide à mieux vieillir, car riche en sélénium : (notamment la sardine, le maquereau).



### Quelques conseils à partager :

Concernant les *matières grasses*, sont recommandés les acides gras insaturés (omega 3, 6 et 9), dont les huiles d'olive, d'arachide et de colza, ainsi que les poissons gras ; et les huiles de tournesol ou d'olive pour cuire. Dans les autres lipides, les caroténoïdes (donnant la couleur aux aliments) sont préconisés comme *antioxydants*.

Pour les *protéines*, on nous a appris ou rappelé qu'elles sont essentielles pour leur fonction structurale (os, muscles, peau, cheveux, ongles) et pour leurs rôles dans les échanges d'eau, de transport de molécules du sang, de protection du système immunitaire et dans la digestion.

En cas de perte d'appétit ou de poids, de faible consommation de viande et/ou de produits laitiers, de maladie ou de convalescence, de modification de texture (ex. : les aliments mixés) il faut : *enrichir notre alimentation en protéines* (œuf, fromage râpé, poudre de lait, jambon mixé), *en calories* (lipides : beurre, crème fraîche, huiles, fromages) *et en glucides* (confiture, miel, chocolat). Le *fractionnement* peut être envisagé aussi, en augmentant la fréquence des repas par la prise de collations.

Question *glucides*, un atelier pratique a été proposé au moyen d'une boîte de sucre en morceaux et d'images d'aliments et... quelques surprises. Par exemple : 100 gr. de frites = 6 morceaux ; une banane = 4 morceaux ; un concombre ou cinq tomates cerises = la moitié d'un morceau ; et un verre de vin rouge = 0 ! Et des substituts au sucre blanc : le sirop d'agave ou d'érable, le miel.

Jacquie, APRRES Montpellier

## Des idées recettes pour les sportifs :

\*\*\*\*\*

Pour concevoir une *boisson de l'effort* mélangez un litre d'eau minérale, une cuillère à soupe de jus de citron, 20 gr de miel et... une pincée de sel !!!

Pas terrible au goût mais bonne avant un effort (il est recommandé de ne pas la boire à jeun).

Ensuite, pour faire ses barres de céréales maison (pour environ 30 biscuits) mélangez :

500 gr de flocons d'avoine ; 100 gr de beurre ; 100 gr d'amandes ; 1 cuillère à soupe de farine ; ½ cuillère à café de levure ; 100 gr de chocolat noir ; 150 gr de fruits secs ; 3 œufs. Faire cuire 15 à 20 minutes au four à 180-200°.

Bon appétit !

Jacquie,  
APRRES Montpellier

## L'agenda d'Air+R

\*\*\*\*\*

✓ **Comité APA : 10 octobre**

✓ **Comité APRRES : 17 octobre**

### Les journées ETP d'automne :

✓ **Perpignan : 6 octobre**

✓ **Bédarieux : 12 octobre**

✓ **Lozère : 13 octobre**

✓ **Montpellier : 31 octobre**

✓ **Cerdagne : 4 novembre**

✓ **Nîmes : 14 novembre**

✓ **Narbonne : 24 novembre**

✓ **Alès : 4 décembre**

## Pour en savoir plus...

### Comment se motiver à bouger ?



Nos comportements de santé, comme la pratique d'une activité physique (AP) régulière, dépendent de nombreux facteurs : biologiques, démographiques, politiques, environnementaux, inter et intra-personnels... Parmi ces facteurs, il est essentiel d'identifier les mécanismes modifiables des comportements, c'est-à-dire ceux sur lesquels on peut agir.

Que faire ? Cibler **la motivation** !

Dans le cadre de l'AP, une liste de 40 techniques de changement de comportement existe. Elle renvoie par exemple à la fixation d'objectifs, à la planification du comportement, à l'identification et la résolution des barrières, à l'apport de « feedbacks », à la restructuration de l'environnement ou encore à la gestion de l'emploi du temps. A terme, l'enseignement de ces techniques devrait faire partie de la formation initiale des enseignants en APA, comme c'est le cas par exemple au Québec.

### Quelques astuces de changement de comportement :

*Etape 1* : identifier précisément le comportement à adopter (ex : marcher 1/2h par jour, faire du renforcement musculaire 2 fois par semaine...)

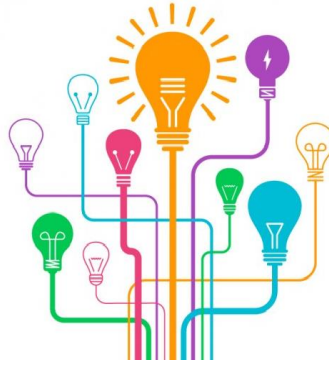
*Etape 2* : identifier le type de motivation (me sentir plus en forme, programmer des sorties entre amis, me remuscler...)

*Etape 3* : développer une intervention ciblant spécifiquement ce type de motivation (aller chercher le pain à pied, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, programmer mes marches et les noter sur mon agenda, relever le nombre de pas sur mon podomètre, ...).

*On peut toujours trouver de bonnes raisons pour changer, alors à nos baskets !*

**Blandine Chapel**, Coordinatrice Air+R

### Association savoirs patients



Le patient est un nouvel acteur de santé. Avec l'émergence des associations de patients et de l'éducation thérapeutique, le paysage a changé : **la reconnaissance de l'expérience des personnes vivant avec une maladie chronique est un levier pour améliorer la prise en charge.**

Une **nouvelle association vient de se créer sur la région Occitanie : Savoirs patients**. Elle est née de la rencontre de plusieurs patients formés en éducation thérapeutique (toute pathologie confondu), avec la volonté de rassembler les patients pour qu'ils puissent être partenaire du système de santé. Les patients sont en effet partie prenante de ce système : l'expérience du vivre avec « le vécu » est aussi importante que l'expertise médicale. Cette association permet de faire la promotion des patients partenaires auprès des institutions (fac de médecine, ARS, CHU, ...); elle propose des patients formés pour intervenir dans des programmes d'éducation thérapeutique patients et au sein de formation des professionnels de santé. Leur premier projet est de recenser tous les patients formés à l'éducation thérapeutique sur la région Occitanie (questionnaire est en ligne pour figurer sur cet annuaire : Recensement des Patients/Aidants Partenaires en Santé). Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter **Patrick Lartiguet** : [patrick\\_lartiguet@yahoo.fr](mailto:patrick_lartiguet@yahoo.fr) ou au 06.16.74.27.49

Nous souhaitons aussi partager avec vous l'ouverture d'un nouveau **Diplôme Universitaire sur le « Partenariat patient – professionnel de santé »**, destiné à favoriser la collaboration dans les programmes d'éducation thérapeutique (co-animation et co-construction d'atelier, co-évaluation des programmes) et dans le cadre de l'enseignement initial en études de santé (médecine, pharmacie, dentaire, paramédicale). Ce nouveau DU va dans le sens de l'affirmation du changement culturel engendré par le déploiement de la démocratie sanitaire et favorisé par la démarche de l'éducation thérapeutique. Les prérequis pour le patient : être motivé pour intervenir dans un programme d'éducation thérapeutique et dans des activités d'enseignement auprès d'étudiants des filières de santé. Avoir participé en tant que bénéficiaire à un programme d'éducation thérapeutique. Les prérequis pour les professionnels de santé : avoir un projet de séances collectives d'éducation thérapeutique en co-animation avec des patients. La charge en présentiel représente 13 jours sur 9 mois. Le DU se déroule sur Montpellier. Pour plus de renseignements, contactez **Fabienne Dubreuil** : [fabienne.dubreuil@umontpellier.fr](mailto:fabienne.dubreuil@umontpellier.fr)

**Elise Galmes**, coordinatrice Air+R



Enregistré en Préfecture sous le n°W0302000467)  
Comité de Rédaction : Le Bureau d'Air+R  
Siège Social : 59 avenue de FES – Bât C – 1er Etage – 34080  
MONTPELLIER  
Contacts : [www.airplusr.com](http://www.airplusr.com) - [contact@airplusr.com](mailto:contact@airplusr.com)

