

Vivre avec les maladies chroniques : un guide Insuneo

Définition des maladies chroniques

L'Organisation Mondiale de la Santé définit une maladie chronique comme une **maladie de longue durée** (de 6 mois ou plus) évolutive, avec une faible tendance à la guérison.

Elles sont caractérisées par des retentissements sur la vie quotidienne, comme une dépendance vis-à-vis d'un médicament ou la nécessité de soins médicaux ou paramédicaux.

1^{ère} CAUSE DE MORTALITE
dans le monde

15 MILLIONS DE PERSONNES
atteintes d'une maladie chronique en France

Les types de maladies



Maladies chroniques **non transmissibles**

- Maladies cardiovasculaires
- Cancers (Cancer du sein, poumon, côlon...)
- Maladies endocriniennes (Diabète)
- Maladies respiratoires et ORL
- Maladies digestives
- Maladies rhumatologiques (Arthrose)
- Maladies neurologiques et musculaires
- Maladies gynécologiques, urinaires, rénales
- Maladies de la peau (Eczéma, Psoriasis)
- Maladies des yeux (Glaucome, Cataracte)
- Maladies hématologiques (Leucémie)

Maladies chroniques **transmissibles**

- VIH/Sida
- Hépatite C
- Hépatite B
- Maladie de Lyme
- Tuberculose

Maladies chroniques **rare**s

- Mucoviscidose
- Maladie de Parkinson
- Maladie de Crohn

Les facteurs à risque

Âge



Inactivité physique

Consommation de tabac



Mauvaise alimentation

Usage nocif de l'alcool



Hypertension artérielle

Obésité



Les symptômes les plus courants



Les signes d'alerte peuvent être très différents en fonction de la maladie, mais il est essentiel de les connaître pour éviter des complications graves.



Fatigue chronique



Douleurs articulaires ou musculaires



Essoufflement



Troubles digestifs



Perte ou prise de poids inexpliquée

Les impacts d'une maladie chronique

Sur la vie **quotidienne**

Changement de mode de vie et d'habitudes
Perte d'autonomie
Apprendre à vivre avec la maladie
Communication

Sur la vie **professionnelle**

Pression et regards
Douleurs
Fatigue
Prise fréquente de médicaments

Sur la vie **sociale**

Douleurs
Fatigue
Souffrance morale et sociale

Sur la santé **mentale**

Dépression
Incompréhension
Souffrance morale

Sur la vie **intime**

Perte de désir
Perte de satisfaction sexuelle

Les associations à disposition



Association maladies chroniques sport et bien-être



Communauté de recherche collaborative pour les maladies chroniques



Plateforme numérique de ressources pour les malades chroniques



Association soutien et accompagnement des malades chroniques