

# L'éducation thérapeutique Pour comprendre et mieux vivre sa maladie

À la clinique Saint-Roch, l'éducation thérapeutique redonne aux patients les clés pour mieux vivre avec leur maladie. Cette approche globale va bien au-delà des soins physiques, avec un objectif : reprendre le contrôle sur sa santé.

Vivre avec une affection chronique, ce n'est pas seulement suivre un traitement. C'est aussi apprendre au quotidien à s'adapter, à comprendre sa maladie, le fonctionnement de son corps et à retrouver un équilibre de vie.

À la clinique Saint-Roch, l'éducation thérapeutique ne se limite pas à une simple rééducation physique. Elle vise à rendre le patient acteur de sa santé, en lui fournissant les outils nécessaires pour mieux comprendre sa pathologie et ajuster son mode de vie.

## UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE ET BIENVEILLANTE

L'éducation thérapeutique est un pilier fondamental de la prise en charge des patients à la clinique Saint-Roch. « L'objectif est que le patient connaisse bien sa pathologie, qu'il comprenne ce qui se passe dans son corps et qu'il puisse appliquer des conseils pour mieux vivre avec sa maladie », explique Thomas Miraux, coordinateur du plateau technique. Cette approche concerne aussi bien les lombalgies chroniques, les affections cardiovasculaires ou encore le diabète.

Mais l'éducation thérapeutique ne se limite pas à la compréhension de la maladie. Elle englobe également des conseils sur l'hygiène de vie, la gestion du stress, et d'autres aspects essentiels du quotidien. « Au sein de l'École du dos, on aborde beaucoup plus la gestion du stress et de la douleur, avec une part importante consacrée à l'aspect psychologique », précise Thomas Miraux. Cette approche repose sur un apprentissage actif, avec des ateliers concrets et interactifs adaptés à chaque profil de patient. Progressivement, les patients cessent de subir leurs douleurs mais apprennent à agir pour en limiter l'impact au quotidien.

## ACCEPTER LA PATHOLOGIE ET AMÉLIORER SON QUOTIDIEN

L'un des grands bénéfices de l'éducation thérapeutique est l'autonomie retrouvée. « L'objectif pour le patient est de comprendre le mécanisme de la pathologie et de la douleur, et d'apprendre à vivre avec ses déficiences », ajoute Bernard Herent, cadre de santé kinésithérapeute au sein de la Clinique Saint Roch. Il s'agit d'une véritable démarche de transformation personnelle, qui aide à mieux accepter sa pathologie et à mieux gérer son quotidien.

Les programmes sont adaptés à chaque pathologie. Par exemple, le pôle de réadaptation cardiaque propose des ateliers dédiés à la gestion du stress et à la diététique. « C'est un pôle qui monte en puissance depuis un an, avec des ateliers qui abordent aussi bien les dimensions psychologiques et alimentaires, essentielles pour les patients cardiaques », souligne Bernard Herent.

Parmi les 16 ateliers proposés, les patients peuvent, par



exemple, apprendre à mesurer leur tension eux-mêmes, mesurer l'impact de la sédentarité, comprendre le rôle du tabac dans les maladies cardiaques, repérer où se cachent les graisses ou le sel dans leur alimentation, ou encore évaluer l'intensité des efforts fournis au quotidien. Autant d'outils concrets pour reprendre le contrôle sur leur quotidien. « Ces séances sont animées par des professionnels : infirmiers, diététiciens, kinésithérapeutes, psychologues, ergothérapeutes ou enseignants en activité physique adaptée... c'est toute une équipe coordonnée qui entoure chaque patient ».

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), les programmes d'éducation thérapeutique, lorsqu'ils sont bien menés, permettent une amélioration de la qualité de vie dans 70% des cas.

## PRISE EN CHARGE GLOBALE, CENTRÉE SUR LE PATIENT

L'éducation thérapeutique, c'est avant tout un travail collectif. « Nous travaillons ici sur la personne dans sa globalité. Ce n'est pas uniquement une affaire de soins physiques : le bien-être mental et émotionnel, la compréhension de la maladie comptent tout autant », indique Fabien Leloir, gestionnaire de risques et qualitatif à la clinique. Et cette approche pluridisciplinaire aide les patients à mieux accepter leur maladie et à améliorer leur confort de vie, dans un environnement bienveillant et à l'écoute.



À la Clinique Saint-Roch, l'éducation thérapeutique permet ainsi d'apaiser l'anxiété, de diminuer les douleurs et de donner aux patients les moyens d'agir au quotidien. Tout est mis en œuvre pour que chacun puisse reprendre sa vie en main, grâce à un accompagnement sur mesure et des outils concrets. On y soigne certes le corps, mais surtout, on redonne aux patients les moyens de devenir acteurs de leur propre santé. Un pas décisif vers une vie plus sereine.

La clinique est ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 (pause de 12h30 à 13h30). En hospitalisation complète, les soins se poursuivent jusqu'au samedi midi.

Secrétariat médical :

03 27 73 00 10

3 PÔLES CLÉS  
AU SERVICE  
DU PATIENT

### LOCOMOTEUR

Prise en charge post-opératoire (prothèses), post-traumatique, maladies rhumatismales, rhumatismes inflammatoires ou amputations avec appareillage.

### NEUROLOGIQUE

Pour les patients atteints d'AVC, sclérose en plaques, Parkinson... L'objectif : retrouver le plus d'autonomie possible, avec des outils d'avant-garde et un suivi régulier.

### RÉADAPTATION CARDIAQUE

Lancé en 2024 grâce à l'arrivée du Dr Assaf, il propose un programme structuré avec 16 ateliers autour de l'activité physique, la gestion du stress, la diététique, l'éducation thérapeutique... Réservée aux patients stabilisés, cette prise en charge personnalisée comprend un test d'effort préalable, suivi d'un programme de 4 semaines.