

Prendre soin de soi avec une maladie chronique



Alimentation, activité physique et accompagnement

Le parcours de soins de la maladie chronique

Qu'est ce qu'une maladie chronique ?

Une maladie chronique est un trouble de santé qui dure dans le temps, évolue lentement et peut affecter la vie quotidienne. Un suivi médical et paramédical, associés à des soins de support permettent d'accompagner, de soigner et de prévenir les complications.



Insuffisance cardiaque



Diabète



Insuffisance respiratoire



Cancer



Insuffisance rénale



Obésité

Prendre soin de soi



Bien manger en fonction de sa maladie et ses besoins



Bouger à l'aide d'une activité adaptée à soi



Etre écouté

Le parcours de soins de la maladie chronique à Villejuif

Quel est le parcours de soin ?

1



Consultation chez un médecin traitant

2



Prescription ou adressage

- Consultation spécialiste
- Consultation diététique
- Consultation Psychologue
- Bilan kinésithérapie
- Bilan cardiologie
- Sport sur ordonnance : APA Activité Physique Adaptée

Des soignants à Villejuif à votre écoute pour des parcours individuels, mais aussi des parcours coordonnés :



Des parcours coordonnés et programmes d'éducation thérapeutique (ETP)



Des Programmes d'éducation thérapeutique ETP spécifiques à la pathologie, financés par l'ARS (Agence Régionale de Santé) pour un parcours complet auprès de professionnels de santé, en individuel et en groupe.

Liste des programmes :
<https://www.etp-iledefrance.fr/>

Diététique et Alimentation adaptée

Equilibrer son alimentation en fonction de sa maladie, ou pour prévenir les risques de maladie chronique



Le diététicien nutritionniste est un professionnel de santé (inscrit au RPPS), expert reconnu de l'alimentation, de la nutrition et de la diététique.

- **Pas un simple “régime”** : Son travail ne se résume pas à des conseils pour maigrir. Il contribue au maintien et à la restauration de l'état de santé, de la qualité de vie et du bien-être (physique et mental) par l'alimentation.
- **Santé et maladie** : Il est formé pour rééduquer et équilibrer l'alimentation en fonction de chaque maladie (ou pour en prévenir les risques chroniques).
- **Fondement scientifique** : Ses conseils s'appuient strictement sur les recommandations nationales/internationales et la recherche scientifique (nutrition basée sur les preuves).

En bref : C'est le professionnel qui utilise la science de la nutrition pour vous accompagner vers un meilleur état de santé et de bien-être, de manière structurée et personnalisée, à tous les stades de la vie.

Diététique et Alimentation adaptée à Villejuif

**Vers qui s'orienter pour un suivi diététique à
Villejuif**

Les diététicien.ne.s présent.e.s à Villejuif :

- **Mme Katia Tardieu** : 24 bis Rue Jean Jaurès, Villejuif,
06 62 47 13 24
- **Mme Lucille Anglard** : 62 Av. de Paris, Villejuif,
06 38 01 10 32
- **Mme Ophélie Chicotteau** : 124 Av. de Paris, Villejuif,
06 67 09 74 92
- **M. Idris Dbili** : à domicile sur Villejuif ou en
visioconsultation, 06 33 68 61 85
- **Mme Sybille Parigny** : 137 Boulevard Maxime Gorki,
Villejuif, 07 80 98 83 17



(Fourchette de prix : bilan diététique 60 à 80€, rendez-vous de suivi 40 à 60€)

Une prise en charge des consultations
est possible selon les mutuelles

La liste des professionnels non exhaustive. Tout professionnel
intervenant sur le territoire peut demander à y être intégré

Activité physique adaptée

L'activité physique est un traitement non médicamenteux des maladies chroniques.

Elle permet d'en ralentir l'évolution, prévenir les complications et les récidives et participe au bien être psychologique.

L'Activité physique Adaptée (APA) est une activité encadrée par des professionnels qualifiés et adaptée aux capacités des personnes atteintes de maladies chroniques, vieillissantes ou en situation de handicap. Elle se pratique sur ordonnance.

Avant de débuter une activité physique

VOIR SON MÉDECIN TRAITANT avant de débuter ou de reprendre une activité physique lorsqu'on a une maladie chronique



bilan cardiologie



bilan kinésithérapie



- Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- et/ou
- Ordonnance pour de l'Activité Physique Adaptée
- Outils d'aide à la prescription : monbilansportsante.fr

Prescription
selon vos besoins

Activité physique adaptée à Villejuif

Vers qui s'orienter pour de l'activité physique adaptée (APA) à Villejuif

- **Professionnels de santé:**
 - masseur kinésithérapeuthe,
 - ergothérapeutes
 - psychomotriciens
- **Enseignant en APA**
 - Hélène Basilien, professionnelle indépendante sur villejuif
06 34 04 29 27
- **Educateurs sportifs formés**
- **Clubs sportifs ayant une section santé et des entraîneurs sportifs formés**
 - ASFI Villejuif Athlétisme
 - Villejuif Triathlon
 - Villejuif Judo Taiso
 - Rugby santé

Annuaire des coach APA



Annuaire des associations et

maisons sport santé

www.monbilansportsante.fr



La liste des professionnels non exhaustive. Tout professionnel intervenant sur le territoire peut demander à y être intégré

Suivi psychologique



Vivre avec une pathologie chronique ne concerne pas uniquement le corps, cela impacte profondément la santé mentale et la qualité de vie.

Un.e psychologue est un.e professionnel.le de la santé mentale qui étudie les comportements humains, les processus cognitifs et les émotions afin d'aider les individus à comprendre et à surmonter leurs difficultés psychologiques.

Un. psychologue peut vous accompagner pour :

- **Gérer les émotions** : Aider à l'acceptation du diagnostic, surmonter l'anxiété, la colère ou la tristesse...
- **Améliorer le traitement** : Renforcer l'adhérence (observance) aux soins et l'autogestion de la maladie.
- **Mieux vivre avec les symptômes** : Apprendre des techniques (comme la TCC) pour réduire l'impact de la douleur et de la fatigue.
- **Maintenir l'équilibre** : Préserver l'identité du patient et les relations sociales et professionnelles.

En bref, ce suivi permet d'intégrer la maladie dans sa vie, sans la laisser tout dominer.

Suivi psychologique à Villejuif

Vers qui s'orienter pour un suivi psychologique à Villejuif

Les psychologues présent.e.s à Villejuif :

- **Mme Anne-Kim Duveau** : *5 Rue Sacco et Vanzetti Villejuif, 06 20 40 65 06*
- **Mme Imen Laribi** : *24 bis Rue Jean Jaurès, Villejuif, 06 48 58 77 30*
- **M. Joao De Deus Gomes Da Silva** : *100 Av.de la République, Villejuif,*
06 56 74 30 40
- **Mme Julia Cyroulnik** : *10 Rue Henri Barbusse, Villejuif, 07 69 02 91 03*
- **Mme Christelle Landais** : *2 bis Av. Paul Vaillant Couturier, Villejuif, 06 23 63 10 00*
- **Mme Laetitia Kana** : *24 bis Rue Jean Jaurès, Villejuif, 06 67 41 89 45*
- **Mme Sophie Chéreau**: *2 bis Av. Paul Vaillant Couturier, Villejuif, 06 51 68 13 56*



Prise en charge du suivi psychologique

- Dans les CMP (Centres Médico-Psychologiques)
- Via le dispositif "Mon soutien psy" (12 consultations par an prises en charges par l'assurance maladie auprès des praticiens conventionnés)
- Via les mutuelles et complémentaires santé

La liste des professionnels non exhaustive. Tout professionnel intervenant sur le territoire peut demander à y être intégré

Parcours maladie chronique complet financé

Il existe plusieurs réseaux et dispositifs régionaux destinés à l'accompagnement des patients souffrant de pathologie chronique.

Ces dispositifs **sont financés par l'Agence régionale de Santé d'Ile de France (ARS)** et proposent aux patients d'entrer dans un parcours de soin composé de prestations tels que des ateliers et des entretiens avec différents professionnels qui sont habituellement payants. **L'adhésion, l'intégration et la participation des patients qui répondent aux critères d'inclusion à ces différents dispositifs est totalement gratuit.**

Les professionnels de santé souhaitant devenir partenaire de ces dispositifs peuvent également adhérer et être formés aux différents aspects de la prise en charge de ces maladies chroniques.



RESICARD



RECUPAIR



SER DIABETE



ROMDES



DAC 94

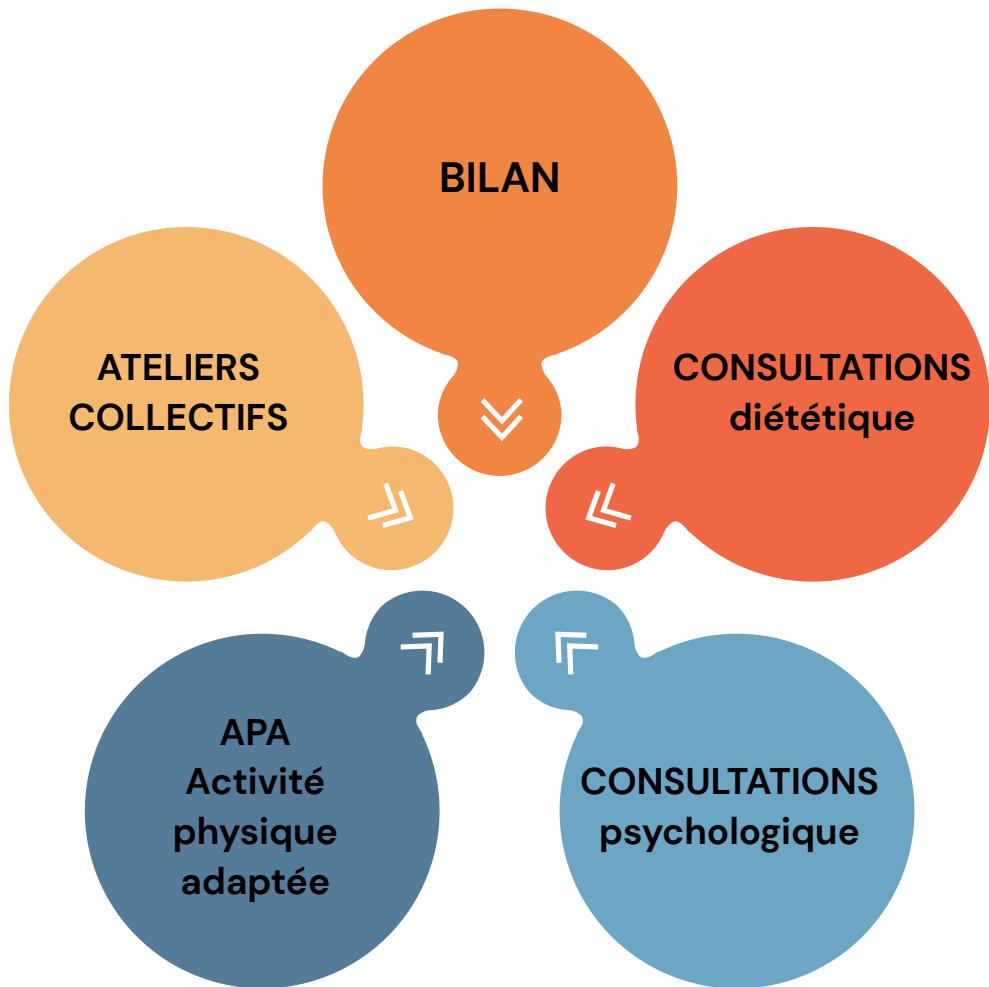


RENIF

Parcours maladie chronique complet financé à Villejuif

Des programmes ETP financés :

Parcours coordonné d'Education Thérapeutique du Patient pour accompagner gratuitement les maladies chroniques



RESICARD

Destiné aux patients souffrant d'insuffisance cardiaque



Le dispositif **RESICARD** est destiné aux personnes ayant une insuffisance cardiaque et vivant en Ile-de-France.

Vous êtes professionnel de santé :

Orienter un patient ?

- Coordination infirmière : stephanie.jullien-ext@aphp.fr / 06.60.33.33.13
- Site internet www.resicard.com rubrique "PRATICIENS > Nous orienter un patient"

Adhérer à RESICARD ou devenir partenaire ?

- Coordination infirmière : stephanie.jullien-ext@aphp.fr / 06.60.33.33.13
- Adhérer gratuitement à titre individuel
- Signer une convention entre RESICARD et une structure d'exercice collectif, une CPTS...

Vous souffrez d'insuffisance cardiaque :

Bénéficier de l'accompagnement de RESICARD :

- Contacter la coordination infirmière : stephanie.jullien-ext@aphp.fr / 06.60.33.33.13
- Télécharger la FICHE MEDICALE D'ORIENTATION sur le site internet www.resicard.com rubrique "PRATICIENS > Nous orienter un patient" puis en la faisant remplir par le médecin traitant ou cardiologue, puis appeler la coordination infirmière au 06.60.33.33.13



Plus d'informations sur ce dispositif :



Le SER DIABETE

Destiné aux patients diabétiques de type 2.



La SER Diabète aide les professionnels de santé de Villejuif à déployer un parcours d'éducation thérapeutique (ETP) destiné aux patients atteints de diabète de type 2.

La SER diabète oriente les patients diabétiques de type 2 qui les contacte vers un professionnel formé pour la réalisation du Bilan Educatif Partagé (BEP) synonyme d'inclusion dans le dispositif initiateur d'un parcours éducatif/collectif ou individuel, présentiel et/ou distanciel.

Mail : contact@ser-diabete-idf.org

Tel : 09.71.53.64.81

Site internet : <https://ser-diabete-idf.org/>

Pour initier un parcours ETP, prendre RDV pour un Bilan Educatif partagé (BEP) :

- Les infirmières du CMS Rouquès à Villejuif
- Katia Tardieu : 06.62.47.13.24



Plus d'informations sur le dispositif :



Le DAC 94

Destiné aux patients après cancer.



Le DAC (Dispositif d'Appui à la Coordination des parcours de soins et des aides) intervient en priorité auprès des professionnels de santé, du secteur social et médico-social confrontés à des situations complexes, notamment celles de personnes présentant des problématiques multiples.

DAC 94 EST & OUEST portent le dispositif « après cancer », permettant de financer les premières séances de trois soins de support "socles", à savoir l'activité physique adaptée, le conseil diététique et le soutien psychologique des patients ayant terminé leurs traitements depuis moins de 1 an.

Le dispositif est indiqué pour les patients enfant et adulte, en fin de traitement d'un cancer, au plus tard un an après cette échéance, et bénéficiant du dispositif d'affection de longue durée (ALD) en lien avec le cancer.

Le dispositif peut être prescrit par l'oncologue, le médecin traitant ou le pédiatre;



ⓘ Plus d'informations sur ce dispositif :

<https://www.dac94ouest.fr/usagers/>

<https://www.oncorif.fr/prises-en-charge-specificques/parcours-de-soins-apres-traitement-dun-cancer/>

Tel : 07 62 06 85 72

Mail : aprescancer@dac94.fr

RECUPAIR

Destiné aux patients souffrant de maladie respiratoire chronique.



RÉCUP'AIR est un réseau de santé multidisciplinaire qui propose un programme de réadaptation respiratoire et réadaptation à l'effort, aux porteurs d'une maladie respiratoire chronique (de type BPCO).

Cette réadaptation respiratoire est personnalisée, a lieu en ambulatoire, à proximité du domicile et comprends des séances de réadaptation respiratoire, des consultations diététiques, des consultations psychologique et des ateliers d'éducation thérapeutique.

L'entrée dans le parcours de réhabilitation RECUPAIR s'adresse à des patients qui répondent à des critères d'éligibilité et de capacités physique validés par le réseau.

Elle nécessite préalablement une prescription médicale du médecin traitant ou du pneumologue et se poursuit par des tests et examens complémentaires.



i Plus d'informations sur ce dispositif :

Télécharger la brochure patient : <https://recupair.org/Quisommes-nous.html>

Télécharger la prescription médicale :

<https://recupair.org/Faireunprogramme.html>

à retourner rempli, daté, tamponné et signé au réseau par mail :

secretariat@recupair.org

ROMDES

Destiné aux patients souffrant de surpoids et obésité.



Le ROMDES (Réseau Obésité Multidisciplinaire des départements franciliens) accompagne les professionnels de santé et les patients vers un parcours de soins personnalisé et coordonné.

Il propose un accompagnement gratuit aux patients adultes résidents en île de France, souffrant de surpoids et présentant un IMC > 30, ou un IMC > 28 avec des comorbidités.

Son approche débute par une évaluation initiale complète pour orienter chaque patient vers un plan d'action personnalisé, en synergie avec le médecin traitant et une équipe pluridisciplinaire dédiée.



Plus d'informations sur ce dispositif :



Mail : coordination@romdes.net

Tel : 07.87.35.60.00

Web : <https://romdes-pro.fr/>

RENIF

Destiné aux patients souffrant d'insuffisance rénale chronique.



Le dispositif RENIF est destiné aux personnes ayant une insuffisance rénale chronique ou souffrant de maladie lithiasique.

Les personnes entrant dans le dispositif sont des personnes majeures, ayant une maladie rénale chronique avant mise en dialyse, et suivies médicalement en Ile-de-France.

RENIF propose un parcours éducatif dont l'objectif est d'aider les patients à mieux vivre avec une maladie rénale chronique tout en maintenant ou améliorant la qualité de vie par une prise en charge pluridisciplinaire.

Pour bénéficier du dispositif, le patient doit adhérer gratuitement au RENIF.



Plus d'informations sur ce dispositif :

Tel : 01 48 01 93 00

Mail : contact@renif.fr

Web : www.renif.fr



PROGRAMMES ETP

Liste des programmes ETP en Ile de France :

<https://www.etp-iledefrance.fr>



RESICARD



SER DIABETE



DAC 94



RECUPAIR



ROMDES



RENIF



ORIENTATION DU PATIENT

Par les professionnels de santé.

J'orientate Mme/ Mr..... vers :

- Diététicienne nutritionniste
- Psychologue
- APA (+ prescription médicale)
- SER diabète
- RESICARD
- RECUPAIR
- RENIF
- ROMDES
- DAC94

TAMPON - Nom du prescripteur





CPTS de Villejuif



Images : Canva

Réalisé en novembre 2025

Fascicule à destination du grand public et des professionnels de santé.

Merci de ne pas le jeter par terre