



Décembre 2008 : le site Meditas Cardio ouvre ses portes.

Que tous ceux qui ont travaillé à l'élaboration de ce programme soient ici vivement remerciés ; un merci tout particulier à Jean-Claude Busac dont les compétences informatiques reconnues (Médecin Maître Toile) ont permis la naissance officielle de ce site.

La mortalité cardiovasculaire ne cesse de diminuer depuis 40 ans. Elle vient récemment de passer en deuxième position derrière celle due au cancer. Les cardiologues sont à juste titre assez fiers du travail accompli en terme d'efficacité thérapeutique et préventive. Cependant certaines zones d'ombre persistent, en particulier l'impact négatif des facteurs de risque comportementaux (alimentation, tabac, obésité, sédentarité).

L'objectif du Programme MEDITAS CARDIO est d'améliorer la prise en charge des facteurs psychosociaux en cardiologie par l'éducation thérapeutique ; ce facteur de risque est d'une importance majeure, car il influence la maladie artérielle de façon directe et indirecte en aggravant les autres facteurs de risque. Il est trop souvent négligé par manque d'information.

Ce site est donc ouvert à tous ceux qui souhaitent se documenter à la fois sur les effets du stress en cardiologie et sur les méthodes de sa prise en charge : patients inclus dans le programme, professionnels de la santé, simple curieux.

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, cela nous permettra de faire vivre le site.

Pour ce mois-ci, un petit texte en cadeau pour mieux vivre l'instant présent :

On demanda un jour à un homme qui savait méditer, comment il faisait pour être recueilli en dépit de toutes ses occupations ; il répondit :

Quand je me lève, je me lève. Quand je marche, je marche. Quand je mange, je mange. Quand je parle, je parle.

Les gens l'interrompirent en lui disant : « Nous faisons de même, mais que fais-tu de plus ? »

Quand je suis assis, je suis assis. Quand je me lève, je me lève. Quand je marche, je marche. Quand je mange, je mange. Quand je parle, je parle.

Les gens lui dirent encore une fois : « C'est que nous faisons aussi ! »

Non, leur répondit-il : Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà. Quand vous vous levez, vous courez déjà. Quand vous courez, vous êtes déjà au but...

Sachons rester dans l'instant présent, cela est difficile, mais c'est la voie royale pour mieux apprivoiser le stress.

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS