

**10 points clés  
essentiels pour vivre  
longtemps et  
heureux avec une  
maladie chronique**

STOP MALADIES CHRONIQUES

Dr BARON et son équipe

## Table des matières

1. Prendre connaissance de votre maladie chronique.....	2
2. Evaluer votre niveau d'atteinte au regard des normes internationales....	3
3. Faites un bilan de vos capacités physiologiques .....	4
4. Cherchez les indicateurs de votre maladie chronique et suivez-les .....	4
5. Trouvez dans vos goûts les activités physiques que vous aimez .....	5
6. Pratiquez régulièrement ces activités physiques qui vous plaisent.....	6
7. Rejoignez un groupe de personnes qui vous ressemblent.....	7
8. Envisagez d'intégrer une association de malades chroniques .....	8
9. Allez sur des forums et participez aux échanges.....	8
10. Faites-nous des retours de vos actions ici afin notre soutien reste efficace et pérenne .....	9
11. Annexes 1 - Les gestes à faire face aux virus dont le covid 19 .....	10
Annexe 2 - Liste des ALD selon l'assurance maladie (mise à jour 2019) .....	13
Annexe 3 - Les maladies chroniques par grandes classes médicales. ....	16
Annexe 4 - QUI SOMMES NOUS - .....	25

Commenté [CB1]:

## Les 10 points clés essentiels pour vivre longtemps et heureux avec une maladie chronique

*Vous trouverez en annexes toutes les maladies qui seront traitées sur le site.*

## 1. Prendre connaissance de votre maladie chronique

Si 20 million de personnes sont atteintes d'une maladie chronique en France seulement la moitié est prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Ce qui veut dire qu'une partie des frais que ne rembourse pas l'assurance maladie le sera par votre mutuelle si vous en avez une , ou de votre poche si vous n'avez pas de mutuelle. Pour toute demande d'information sur la mutuelle, nous sommes à votre disposition [ici](#).

Une question logique que vous poserez sans doute, suis-je dans ces 20 million de malades ou pas ? Ce qui revient à poser la question suivante. Comment sont comptabilisés ces 20 million de maladies. Pour les autorités sanitaires un malade chronique est un patient qui suit un traitement médicamenteux depuis plus de 6 mois en continu. La chose est facile à identifier.

Comment savoir si je suis atteinte d'une maladie chronique ?  
Etes vous traité depuis plus de 6 mois pour une même pathologie et ceci en continu ?

Si oui, vous faites partie des 20 million de malades chroniques.  
Mais ce n'est pas si simple . Car si un chiffre est indiqué c'est qu'il y a recensement qui est effectué sur les lieux de comptabilisation des traitements médicamenteux.

Votre médecin traitant saura vous l'indiquer. Cependant il existe une règle qui est la définition de l'[OMS](#) (Organisation Mondiale de la Santé) qui est :

« Les maladies chroniques sont des affections de longue durée (plus de six mois) et qui en règle générale, évoluent lentement » maigre définition,



S'en suit une liste des maladies chroniques les plus fréquentes. Il est donc essentiel pour vous de bien connaître votre état de santé au regard des maladies chroniques.

Parmi les maladies les plus fréquentes en termes de nombre de personnes atteintes (fréquence) et de nouveaux cas par an (incidence) citons quelques grandes catégories :

- Pathologies psychiatriques
- Diabète (type I type II)
- Hypertension artérielle (HTA)
- Rhumatologie (Arthrose, Polyarthrite, ..)
- Affections respiratoires (allergies, BPCO)
- Maladies rares
- Cancers (devenus maladies chroniques depuis qu'ils se traitent)

## **2. Evaluer votre niveau d'atteinte au regard des normes internationales**

Votre médecin traitant vous y aidera. Des analyses biologiques, l'étude clinique et son suivi vont aider votre médecin traitant à vous indiquer un traitement adapté à votre cas. Il existe des normes biologiques qui sont réévaluées par des sages de façon régulières et aboutissent à des consensus médicaux que votre médecin connaît. Remettez vous à ses compétences.

Cependant si vous souhaitez regarder ces normes, elles sont accessibles sur quelques sites officiels (honcode) des laboratoires de biologies :

<https://docavenue.com/guides-maladies/>

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

### **3. Faites un bilan de vos capacités physiologiques**

En effet, chacun est atteint d'une maladie chronique à un niveau qui lui est propre. De plus la maladie évoluera de façon spécifique selon le terrain. Il peut arriver qu'un patient soit atteint de plusieurs maladies chroniques ce qui modifie ses références par rapport à la maladie. Il est bon de faire régulièrement un bilan de ses capacités physiques et biologiques. Pour ces dernières le médecin peut prescrire un bilan sanguin et si vous allez toujours dans le même laboratoire d'analyses médicales, vous aurez la possibilité de voir sur les résultats un tableau indiquant :

Vos résultats du jour et un autre tableau de référence des derniers résultats effectués auprès de ce laboratoire sur la partie droite de la feuille de résultats. Ainsi vous visualisez l'évolution de vos mesures biologiques. C'est bien utile.

Pour ce qui est des capacités physiques, soit c'est votre médecin qui vous recommandera un paramédical type kinedu sport soit un naturopathe , soit allez en voir un bon qui vous fera un bilan . Vous pouvez aussi demander à effectuer un bilan ou test d'effort, ce test est refusé en cas de pathologie cardio vasculaire, mais il peut être utile pour faire un bilan pour une personne qui le demande à son médecin traitant. Un tous les 3 ans c'est suffisant.

### **4. Cherchez les indicateurs factuels de votre maladie chronique et suivez-les**

Les indicateurs d'une maladie chronique :

- Pour ne pas devenir hypochondriaque
- Pour savoir deux ou trois indicateurs faciles à mesurer
- Pour garder une vie paisible

Car rappelons-nous, nous sommes des malades chroniques. Les traitements médicamenteux, l'hygiène, l'alimentation ont beaucoup progressé et la personne que nous sommes serait décédée depuis longtemps sans ces progrès médicaux. Alors restons heureuses et heureux de notre sort. Et œuvrons pour une meilleure santé avec la personne que nous sommes aujourd'hui et le désir de la rendre en meilleure santé.

Voyons le verre presque plein et non pas à moitié vide, cela n'a jamais aidé de s'apitoyer sur son sort.

## **5. Trouvez dans vos goûts les activités physiques que vous aimez**

Ici c'est un point essentiel : je vous demande de prendre un stylo une feuille de papier et d'écrire : quelles étaient les activités que vous aimiez pratiquer plus jeune, quelles étaient celles qui vous plaisaient

Exemple : j'ai un cousin qui adore les chevaux, hélas il ne sait plus monter à cheval et il ne prend pas de risque,

Mais il va tous les dimanches regarder des courses hippiques à pieds de Boulogne à Longchamps et cette promenade le détend et lui fait faire 4 km sans qu'il ne s'en rende compte et sans fatigue. Il s'y fait des amis.

C'est ce genre d'activité que j'aimerais que vous trouviez.

Trouvez en au moins dix :

- classez les par ordre de préférence,
- puis par ordre de faisabilité ( loin, cher, trop rare.... )
- et enfin choisissez une activité qui remporte votre préférence
- inscrivez la dans votre programme hebdomadaire à raison d'une heure par semaine durant 2 mois .
- dans 2 mois vous regarderez vos progrès des points 1.2.3.4 au regard de ce point 5 .
- Vous pourrez passer à deux fois par semaine durant 6 mois à un an. Et refaites le bilan .

## 6. Pratiquez régulièrement ces activités physiques qui vous plaisent

Ce point est le pendant du point précédent . Il faut conjuguer plaisir et faisabilité bien évidemment. Le plus difficile sera de commencer . En effet quand il y a longtemps que l'on ne pratique pas une activité, cela ne tente guère. On va se fatiguer et s'épuiser ne met pas de bonne humeur.

Un premier secret sera de trouver une activité de plein air, car l'air extérieur ravigore et donne du tonus . Une promenade pas trop loin de chez soi pourrait être un bon début. Avoir un objectif à cette activité : je vais aller jusqu'à l'orée du bois et cueillerai les première fleurs... peut être un objectif. Faire seimple c'est s'assurer le succès d'une première entreprise.

Pour ma part je me fixais des objectifs si élevés que cela fait 3 ans que je ralentis mes efforts. Et récemment je me suis fracturé une vertèbre : le médecin m'a suggéré d'aller nager. Je n'aime pas mais je vais y aller avec comme objectif de faire 4 bassins une fois par semaine. J'y rencontrerai sûrement d'autres personnes et qui sait cela pourra être amusant sans aucun doute.

A vous d'inscrire votre projet ici

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 7. Rejoignez un groupe de personnes qui vous ressemblent

Ne restons pas seuls : plus jamais seuls avec la maladie voilà un letmotiv urgent à faire voter par nos députés. Si nous sommes valides pas d'excuse, si nous ne sommes pas valide il y a facebook pour demander entre voisin de l'aide et les groupes facebook, alors pas d'excuse.

Une seule excuse est acceptable ,vouloir se retirer un moment car c'est vrai,cela peut ressourcer. Pour ma part, j'aime être seule , moi aussi cela m'arrive d'aimer contempler une nature sans rien retrouver seule, Là c'est 100% ok. Mais ensuite on se retrouve en groupe, On partage tout et rien et on repart dans la vie.

N' oubliez pas **LA VIE EST COURTE**

Pas obligé de rester entre soi, les vieux avec les vieux le p'tits jeunes entre eux, et les bébés avec les bébés, c'est trop triste.

Si ça craint pour vous alors écrivez nous, on construira un groupe comme vous aimez (voir ici [nos mail ou au bas des pages](#))

ou ici [Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)



## 8. Envisagez d'intégrer une association de malades chroniques

Les associations de malades chroniques sont pléthore et ne conviennent pas à tous.

Il est important d'y trouver sa propre sensibilité. Alors n'hésitez pas, frappez aux portes (ComParRe est un regroupement d'associations, un peu formel et très lié avec les institutionnels ce qui peut être un atout si vous avez des projets ou demandes vis-à-vis des instances et décideurs) Il se peut que vous ne trouviez pas et alors, il n'y a plus qu'à créer votre propre association.

Nous pouvons vous y aider. [Faites nous la demande ici](#) on a déjà créé plusieurs associations et eu autant de soucis qui nous ont appris (piratage, vol de nom de marque et réussite avec demandes de subventions ou de financements ..)

Ici nous avons une info pour vous.

IL N'Y A PAS MIEUX POUR APPRENDRE QUE DE COMPRENDRE SES PROPRES ERREURS !

## 9. Allez sur des forums et participez aux échanges

En effet seul on va pas toujours trouver des réponses à ses propres questions. De plus il existe sûrement une personne qui aura des informations utiles aussi je vous propose les quelques forums sur le net. Il est important de vérifier si le forum est actif ( date des dernières interventions, nombre de visiteurs, activité du forum... Validez vos échanges et surtout ne racontez pas votre vie tant que vous n'êtes pas sûrs de la compétence ou de la confidentialité de au sein de ce forum. Ensuite c'est bien entendu à vous de choisir ce que vous voulez confier.

Quelques forums sérieux :

- [doctissimo](#)

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

- [Forum de Doctissimo](#)
- [CompaRe](#)
- Cherchez ceux qui correspondent à votre cas ( [exemple MICI](#))

## **10. Faites-nous des retours de vos actions ici afin notre soutien reste efficace et pérenne**

Si VAMC peut vous aider de façon ciblée vos remarques et attentes nous seront des plus utiles.

Aussi je vous remercie de nous écrire vos attentes en ce qui concerne votre maladie chronique que ce soit :

- Dans le domaine réglementaire
- Dans les aspects de prise en charge
- Dans les relations avec les professionnels de santé ou sociaux ou CPAM
- Dans les traitements et les conséquences
- Toute question spécifique [ici](#).

Il n'y a pas de question bête, il n'y a que les questions non posées qui n'auront pas de réponse.

**[Avec toute notre bienveillance l'équipe VAMC](#)**

## Annexes 1 - Les gestes à faire face aux virus dont le covid 19

### Les bons gestes

De nombreuses personnes\* sont atteintes d'une maladie chronique. Soit elles suivent un traitement en continu depuis plus de 6 mois pour cette maladie, soit ces personnes sont identifiées par l'assurance maladie comme en affection de longue durée (sigle ALD leur permettant une prise en charge particulière du fait de cette affection) [la liste des ALD en annexe 1 ou est ici](#) – ce sont les affections dites exonérantes.

*\*[Un article très bien fait résume les personnes à risque sensibles au risque covid 19](#)*

Il y a d'autres maladies chroniques qui ne sont pas ALD exonérantes (voir au cas par cas ou nous contacter [axevalsante@gmail.com](mailto:axevalsante@gmail.com) pour un complément d'information). Cependant les malades chroniques non ALD peuvent suivre les recommandations présentées ici.

Les personnes âgées de plus de 65 ans peuvent être considérées à risque et suivre les recommandations qui suivent.

En règle générale, les personnes malades chroniques sont plus fragiles que la population. Elles présentent un risque accru d'attraper une grippe en temps normal et plus spécifiquement d'être contaminées par le covid 19. Il faut qu'elles se protègent. Limiter la propagation en évitant les sorties dans des lieux forts fréquentés et à risques. Il faut éviter les établissements hospitaliers mais rester en contact avec le médecin traitant. La meilleure façon de rester en contact avec le médecin traitant est un contact téléphonique pour donner de ses nouvelles, poursuivre ses traitements en lien avec l'entourage si possible. Le pharmacien d'officine est aussi un excellent contact à privilégier. Les infirmiers qui font les visites sont joignables eux aussi par téléphone ainsi que tout le personnel soignant habituel.

### **Les mesures de précaution :**

- ❖ Si les signes suivants se confirment durant quelques jours sans amélioration, il est important de les signaler au médecin traitant par un appel téléphonique
  - Il importe de vérifier les signes d'alerte suivants :
    - 1 - la fièvre sur plusieurs jours
    - 2 - une perte de goût ou d'odorat
    - 3 - une toux sèche (sans glaire) soudaine et persistante
    - 4 - une fatigue anormale
    - 5 - des troubles digestifs
- ❖ Les signes plus graves nécessitant de contacter le médecin traitant par téléphone en premier lieu et de suivre ses recommandations ainsi
  - 1- si les symptômes persistent plus de 6 jours
  - 2 - Si des difficultés respiratoires augmentent avec sensation d'étouffement, Il faut appeler le 15
  - 3 - les personnes mal entendantentes appelleront le 114

### **La conduite courante à tenir :**

Hormis ces situations, les malades chroniques poursuivent leurs traitements habituels et soins habituels.

Si les gels hydro alcooliques sont préconisés à l'extérieur de nos habitations, le lavage des mains à l'eau et au savon est moins agressif pour le revêtement cutané alors ne vous en privez pas. Il est recommandé de se laver bien les mains poignets inclus durant le temps de la chanson « joyeux anniversaire et de se rincer et bien sécher. Le savon est très efficace et garde les mains douces

- C'est aussi peut être un bon moment pour analyser ses habitudes alimentaires en cas de surpoids. Pourquoi ne pas se faire accompagner par un soignant du domaine qui pourra conseiller sur ce sujet et aider à prendre des mesures équilibrées.
- Prendre soin de soi commence par bien s'alimenter bien s'hydrater.

- Faire une promenade quotidienne dans le jardin ou autour de chez soi à des heures moins fréquentées avec un masque protecteur (remis à chacun par les mairies ou en demander à la mairie) et noter ses progrès sur un petit journal de bord.
- Entrer en contact avec des associations de malades chroniques (<https://stop-maladie-chronique.com> vous attend)
- Célébrer ses progrès et les partager.
- Partager ses petits trucs et inventions pour ranger ses médicaments, pour fabriquer ses masques, pour partager des recettes bonne santé etc.

## **Annexe 2 - Liste des ALD selon l'assurance maladie (mise à jour 2019)**

### **Affection de longue durée exonérante**

Une affection de longue durée exonérante est une maladie dont la gravité et/ou le caractère chronique nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement coûteuse, ouvrant droit à l'exonération du ticket modérateur (sur la base du tarif de la Sécurité sociale) pour les soins et traitements liés à cette pathologie. La participation forfaitaire de 1 € sur toutes les consultations ou actes réalisés par un médecin, mais également sur les examens radiologiques et les analyses de biologie médicale, mais aussi la franchise médicale sur les boîtes de médicaments, les actes paramédicaux et les transports et le forfait hospitalier correspondant à la participation du patient aux frais liés à son hospitalisation peuvent toutefois rester à votre charge.

Il s'agit :

La liste des ALD, fixée par l'article D. 322-1 du Code de la Sécurité sociale, a été actualisée par le décret n°2011-77 du 19 janvier 2011 et par le décret n°2011-726 du 24 juin 2011. Les numéros correspondent au titre de la pathologie enregistrée par m'assurance maladie et les institutions tels que l'HAS suivi de la dénomination selon la CIM10 (classification Internationale des Maladies version N°10)

Liste des affections de longue durée :

- 1 Accident vasculaire cérébral invalidant ;
- 2 Insuffisances médullaires et autres cytopénies chroniques ;
- 3 Artériopathies chroniques avec manifestations ischémiques ;
- 4 Bilharziose compliquée ;
- 5 Insuffisance cardiaque grave, troubles du rythme graves, cardiopathies valvulaires graves ; cardiopathies congénitales graves ;

- 6 Maladies chroniques actives du foie et cirrhoses ;
- 7 Déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé, infection par le virus de l'immunodéficience humaine ;
- 8 Diabète de type 1 et diabète de type 2 ;
- 9 Forme grave des affections neurologiques et musculaires (dont myopathie), épilepsie grave ;
- 10 Hémoglobinopathies, hémolyses, chroniques constitutionnelles et acquises sévères ;
- 11 Hémophilies et affections constitutionnelles de l'hémostase graves ;
- 12 Hypertension artérielle sévère ;
- 13 Maladie coronaire ;
- 14 Insuffisance respiratoire chronique grave ;
- 15 Lèpre ;
- 16 Maladie de Parkinson ;
- 17 Maladies métaboliques héréditaires nécessitant un traitement prolongé spécialisé ;
- 18 Mucoviscidose ;
- 19 Néphropathie chronique grave et syndrome néphrotique primitif ;
- 20 Paraplégie ;
- 21 Périartérite noueuse, lupus érythémateux aigu disséminé, sclérodermie généralisée évolutive ;
- 22 Polyarthrite rhumatoïde évolutive grave ;
- 23 Psychose, trouble grave de la personnalité, arriération mentale ;
- 24 Rectocolite hémorragique et maladie de Crohn évolutives ;
- 25 Sclérose en plaques ;

26 Scoliose structurale évolutive (dont l'angle est égal ou supérieur à 25 degrés) jusqu'à maturation rachidienne ;

27 Spondylarthrite ankylosante grave ;

28 Suites de transplantation d'organe ;

29 Tuberculose active ;

30 Tumeur maligne, affection maligne du tissu lymphatique ou hématopoïétique.



### **Annexe 3 - Les maladies chroniques par grandes classes médicales.**

L'Organisation Mondiale de la Santé définit une **maladie chronique comme une affection de longue durée (de 6 mois ou plus)**. Pour le Haut Conseil de la Santé Publique, une maladie chronique est un état pathologique de nature physique, psychologique et/ou cognitive appelé à durer avec un retentissement majeur sur la vie quotidienne du patient.

En France, 20 millions de patients souffrent de maladies chroniques, soit un tiers de la population. Ces maladies entraînent souvent une détérioration de la qualité de vie des patients. Elles sont à l'origine de nombreuses complications graves, d'invalidités et de souffrances physiques et morales.

Retrouvez une liste plus complète des maladies chroniques ci-dessous sur le [site de CompaRe](#) dont le référentiel de maladies est téléchargeable en bas de cette page.

#### **Maladies cardiaques et vasculaires**

Angor/angine de poitrine  
Antécédent d'infarctus du myocarde  
Antécédent de phlébite ou d'embolie pulmonaire  
Artérite/artériopathie oblitérante des membres inférieurs  
Arythmie cardiaque par fibrillation auriculaire  
Cardiopathie congénitale  
Hypercholestérolémie  
Hypertension artérielle  
Hypertension artérielle pulmonaire  
Insuffisance cardiaque  
Insuffisance veineuse chronique  
Maladie de Kawasaki  
Syndrome de Marfan  
Trouble de conduction (Pace Maker)  
Troubles du rythme cardiaque  
Valvulopathie, Remplacement valvulaire  
Autre maladie cardiaque ou vasculaire

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

## Cancers

Cancer de l'endomètre/du corps de l'utérus  
Cancer de l'estomac  
Cancer de l'œsophage  
Cancer de l'ovaire  
Cancer de la peau de type Carcinome basocellulaire  
Cancer de la peau de type Carcinome spinocellulaire  
Cancer de la prostate  
Cancer de la thyroïde  
Cancer de la vésicule biliaire  
Cancer de la vessie  
Cancer des os  
Cancer des testicules  
Cancer du cerveau  
Cancer du col de l'utérus  
Cancer du côlon  
Cancer du foie  
Cancer du pancréas  
Cancer du poumon, des bronches, de la plèvre  
Cancer du rectum  
Cancer du rein  
Cancer du sein  
Cancer ORL (lèvre, bouche, pharynx, larynx...)  
Mélanome  
Autre cancer

## Maladies endocriniennes

Acromégalie  
Adénome hypophysaire  
Cancer de la thyroïde  
Diabète  
Diabète insipide  
Hyperaldostéronisme primaire  
Hyperprolactinémie  
Hypothyroïdie  
Insuffisance pancréatique (pancréatite chronique)  
Maladie d'Addison  
Maladie d'Addison (insuffisance surrénalienne)  
Maladie de Basedow  
Mucoviscidose  
Obésité (si Indice de Masse Corporelle>30)

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

Phéochromocytome  
Syndrome de Cushing  
Thyroïdite d'Hashimoto  
Autre hyperthyroïdie  
Autre maladie endocrinienne

### **Maladies respiratoires et ORL**

Acromégalie  
Adénome hypophysaire  
Cancer de la thyroïde  
Diabète  
Diabète insipide  
Hyperaldostéronisme primaire  
Hyperprolactinémie  
Hypothyroïdie  
Insuffisance pancréatique (pancréatite chronique)  
Maladie d'Addison  
Maladie d'Addison (insuffisance surrénalienne)  
Maladie de Basedow  
Mucoviscidose  
Obésité (si Indice de Masse Corporelle>30)  
Phéochromocytome  
Syndrome de Cushing  
Thyroïdite d'Hashimoto  
Autre hyperthyroïdie  
Autre maladie endocrinienne

### **Maladies du système digestif**

Cancer de l'estomac  
Cancer de la vésicule biliaire  
Cancer du côlon  
Cancer du foie  
Cancer du pancréas  
Cancer du rectum  
Colopathie fonctionnelle, côlon irritable  
Diverticules  
Hépatite/Cirrhose alcoolique  
Hépatite/Cirrhose auto-immune  
Hépatite/Cirrhose infectieuse  
Hépatite/Cirrhose métabolique  
Insuffisance pancréatique (pancréatite chronique)

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

Maladie cœliaque  
Maladie de Crohn  
Polypes coliques  
Rectocolite hémorragique (RCH)  
Reflux gastro œsophagien, achalasie, hernie hiatale  
Ulcère gastro duodénal, gastrite chronique  
Autre maladie du foie  
Autre maladie du système digestif

### **Maladies rhumatologiques**

Amyotrophie spinale proximale  
Arthropathies microcristallines (goutte, chondrocalcinose)  
Arthrose  
Cancer des os  
Cervicalgie chronique, dorsalgie chronique (douleur du haut du dos, hernie discale cervicale, hernie discale dorsale)  
Chorée de Huntington  
Fibromyalgie  
Le syndrome de Gilbert  
Lombalgie chronique (douleur du bas du dos, hernie discale lombaire, sciatique)  
Maladie de Paget  
Maladie de Raynaud  
Maladie de Still de l'adulte  
Myasthénie  
Ostéoporose  
Polyarthrite rhumatoïde  
Rhumatisme psoriasique  
Scoliose  
Spondylarthrite axiale (anciennement spondylarthrite ankylosante)  
Syndrome de fatigue chronique  
Syndrome douloureux régional complexe (SDRC 1/Algodystrophie et SDCR 2 /algoneurodystrophie)  
Syndromes canaux (Syndrome du canal carpien, Syndrome de la loge de Guyon...)  
Syndromes d'Ehlers Danlos  
Syndrome de Marfan  
Tendinites chroniques (périarthrite, épicondylite, capsulite...)  
Autre maladie rhumatologique

### **Maladies neurologiques et musculaires**

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

Algie vasculaire de la face  
Amyotrophie spinale proximale  
Antécédent d'accident ischémique transitoire (AIT)  
Antécédent d'accident vasculaire cérébral (AVC)  
Cancer du cerveau  
Céphalées chroniques (dont migraine)  
Chorée de Huntington  
Démence vasculaire  
Dystrophie musculaire de Duchenne  
Epilepsie  
Kystes de Tarlov, kyste péri-radiculaire, kyste méningé sacré  
Maladie d'Alzheimer  
Maladie de Parkinson  
Myasthénie  
Myopathie acquise (inflammatoire, autre)  
Myopathie acquise (inflammatoire, dermatomyosite, polymyosite, autre)  
Myopathie génétique  
Narcolepsie  
Neuropathie périphérique  
Névralgie d'Arnold  
Névralgie du trijumeau  
Polyradiculonévrite chronique  
Sclérose latérale amyotrophique  
Sclérose en plaque  
Sclérose latérale amyotrophique  
Syndrome de Guillain Barré  
Syndrome de Rett  
Syndrome des jambes sans repos  
Syndrome douloureux régional complexe (SDRC 1/Algodystrophie et SDCR 2 /algoneurodystrophie)  
Autres démences  
Autre maladie neurologique  
Autres syndromes parkinsoniens

### [Maladies psychiatriques et psychologiques](#)

Addictions (alcool, jeux, autres drogues...)  
Autisme  
Dépression  
Psychose chronique (schizophrénie...)  
Syndrome de stress post traumatique

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

Trouble bipolaire, maladie maniaco-dépressive  
Trouble de la personnalité  
Trouble déficit d'attention/hyperactivité (TDAH)  
Trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...)  
Troubles anxieux  
Troubles obsessionnels compulsifs : TOC  
Autre maladie psychiatrique

### **Maladies rénales, urinaires ou génitales**

Cancer de l'endomètre/ du corps de l'utérus  
Cancer de l'ovaire  
Cancer de la prostate  
Cancer de la vessie  
Cancer des testicules  
Cancer du col de l'utérus  
Cancer du rein  
Cancer du sein  
Endométriose  
Fibrome utérin  
Hypertrophie (adénome) bénigne de la prostate  
Incontinence urinaire  
Insuffisance rénale chronique  
Kyste ovarien  
Lithiase urinaire chronique (calculs rénaux)  
Maladie de Berger  
Polykystose rénale  
Trouble de la fertilité  
Trouble érectile  
Autre maladie rénale, urinaire ou génitale

### **Maladies de la peau**

Acné  
Cancer de la peau de type Carcinome basocellulaire  
Cancer de la peau de type Carcinome spinocellulaire  
Dermatite séborrhéique  
Dermatose bulleuse chronique  
Eczéma  
Epidermolyse bulleuse  
Herpes  
Maladie de Verneuil / hidradénite suppurée

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

Mélanome  
Pelade  
Psoriasis  
Rosacée  
Sclérodermie  
Ulçère de jambe  
Urticaire  
Vitiligo  
Zona  
Autre maladie de la peau

### **Maladies des yeux**

Cataracte  
Détachement de rétine ou détachement du vitré  
Dégénérescence maculaire (DMLA)  
Glaucome chronique  
Rétinopathie  
Sclérite/épisclérite  
Syndrome de Marfan  
Trouble de la vision (myopie, presbytie, astigmatisme)  
Uvéite  
Autre maladie des yeux

### **Maladies systémiques**

Allergie  
Amylose  
Cryoglobulinémie  
Histiocytose  
Lupus  
Maladie de Behçet  
Maladie de Churg et Strauss (granulomatose avec polyangéite)  
Maladie de Horton (artérite à cellules géantes)  
Maladie de Takayasu  
Maladie de Wegener (granulomatose avec polyangéite)  
Périartérite noueuse  
Polyangéite microscopique  
Sarcoïdose  
Sclérodermie  
Syndrome de Goujerot-Sjögren  
Syndrome des antiphospholipides

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

Syndrome de Marfan  
Syndromes d'Ehlers Danlos  
Autre maladie systémique

### **Maladies infectieuses chroniques**

Endocardite  
Hépatite B  
Hépatite C  
Infection ostéoarticulaire (arthrite/spondylodiscite)  
Infection par le VIH, SIDA  
Maladie de Lyme  
Tuberculose  
Autre maladie infectieuse chronique

### **Maladies hématologiques**

Anémie de Biermer (anémie mégaloblastique, anémie pernicieuse)  
Anémie de Fanconi  
Anémie hémolytique auto-immune  
Aplasie médullaire  
Autres hémolyses constitutionnelles (thalassémies, sphérocytose...)  
Bêta-thalassémie  
Déficit en facteur de coagulation/troubles de coagulation  
Déficit immunitaire (hors VIH)  
Drépanocytose  
Hémochromatose  
Hémophilie  
Leucémie aiguë  
Leucémie lymphoïde chronique  
Leucémie myéloïde chronique  
Lymphome B à grandes cellules  
Maladie de Hodgkin  
Maladie de Vaquez  
Microangiopathie thrombotique (SHU, PTT)  
Myélome (gammopathie monoclonale, MGUS, plasmocytome, maladie de Waldenström)  
Porphyries  
Purpura thrombopénique immunologique  
Syndrome de Wiskott-Aldrich  
Syndrome myélodysplasique  
Syndrome myéloprolifératif (polyglobulie, thrombocytémie essentielle, myélofibrose primitive)

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)



Autres Lymphomes  
Autre maladie du sang

[TELECHARGE LA LISTE SUR LE SITE DE ComPaRe](#)

Ou cliquez ci-dessous

<https://compare.aphp.fr/component/phocadownload/category/3-ressources.html?download=9:liste-des-maladies-chroniques>

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

## Annexe 4 - QUI SOMMES NOUS -

### Présentation de l'équipe [Stop maladie chronique](#)

Notre équipe vous accompagne tout au long de vos besoins et répondent à vos questions en matière de pathologie sur notre site dans [les pages dédiées aux pathologies](#).

Notre équipe composée de médecin, pharmacien, spécialiste en ETP (éducation thérapeutique des patients), diététicienne, psychologue clinicienne, naturopathe, médecin acupuncteur et patients atteints de maladies chroniques. Elles vous accompagnent en lien avec votre médecin traitant et spécialiste selon votre choix, tout au long de vos besoins. Elles répondent à vos questions sur votre maladie chronique [dans la rubrique maladies chroniques](#) de notre site.

Nous sommes là pour vous aider à vivre de mieux en mieux avec la maladie. Toutes nos recommandations sont issues de nos compétences, de notre expérience de malades chroniques et de chacune de nos spécialités. Lorsque vous nous posez une question, nous faisons en sorte de vous y répondre. Lorsque nous ne savons pas répondre, nous vous orientons vers un spécialiste connu et compétent ou nous vous le disons en toute simplicité.

Nous ne sommes que des humains avec certes nos compétences que nous actualisons au fil du temps, avec la volonté de vous aider sans intérêt autre que celui de limiter l'évolution de votre maladie par des conseils dans une approche globale de votre santé. Nous sommes convaincus que l'être humain est un tout corps, esprit, mental et émotions qui font un tout. Ce que la médecine a semble-t-il parfois oublié.

Nous n'insisterons jamais assez pour vous recommander la priorité à votre médecin traitant au regard de vos traitements.

La loi est claire. Selon la loi du 4 mars 2002, vous êtes le centre des préoccupations de vos professionnels de santé. Ces mêmes professionnels de santé sont vos interlocuteurs privilégiés au regard de votre maladie. Parlez leur de ce qui vous préoccupe et n'hésitez pas à leur parler de notre équipe. Nous sommes ouverts aux échanges pour le bénéfice de votre santé. Nos actions sont des actions de conseils selon nos compétences.

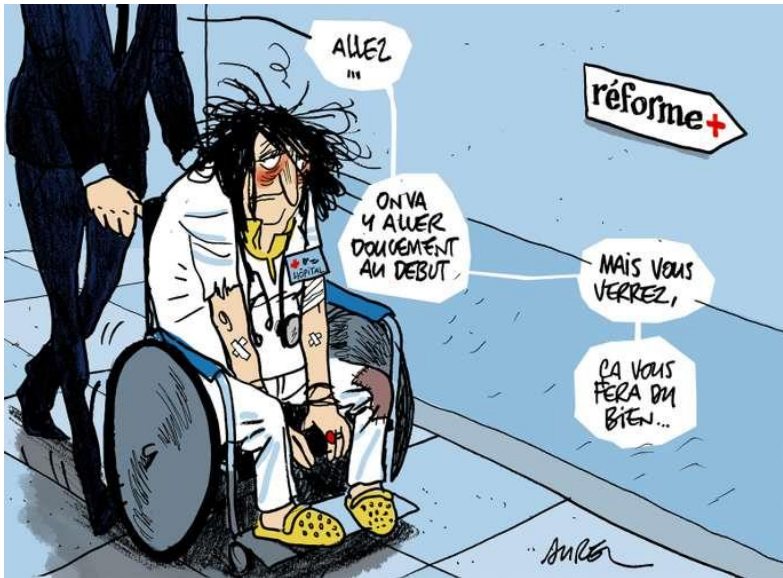
A votre écoute ici [axevalsante@gmail.com](mailto:axevalsante@gmail.com) pour joindre l'équipe

Si vous souhaitez l'un ou l'autre de nous ou plus spécifiquement Catherine Baron spécialiste en Education thérapeutique vous prend en entretien individuel ici [Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

#### **NOS ENGAGEMENTS**

- ✚ Chacune des pathologies citées ci-dessus fera l'objet d'une présentation en fonction de vos attentes. Si vous souhaitez qu'une pathologie soit expliquée dans la rubrique : PATHOLOGIES
- ✚ Envoyez-nous un message sur la maladie de votre choix. Elle sera traitée en priorité. Sous les aspects – physiologie – pathologie traitement allopathique – analyse bénéfiques / risques. Avis des autorités telles que la HAS – médecine alternatives qui ont fait leurs preuves et bénéfice / risque sur ces dernières.
- ✚ Chaque demande par mail ou [via facebook](#) obtient une réponse dans les 48 heures
- ✚ Si votre médecin traitant demande à nous contacter, nous sommes à sa disposition. Nous vous recommandons ce contact.
- ✚ Votre santé est notre priorité

[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)





[Dr.baron@axeval.com](mailto:Dr.baron@axeval.com)

La route est peut-être longue mais elle est balisée. Nous restons à vos côtés qui que vous soyez.

A votre écoute toute l'équipe de  
[STOP MALADIES CHRONIQUES](#)