

# Bienvenue au programme EuroAction



Le programme EuroAction est conçu pour vous aider à lutter contre les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Ce programme est prévu pour vous et pour votre famille.

La façon dont nous vivons – notre mode de vie familial – augmente notre risque de développer une maladie du cœur. Le tabagisme, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique sont autant de facteurs de risque de maladie coronarienne. (Un facteur de risque est un mécanisme qui fait augmenter le risque de cardiopathie.) Ces facteurs de risque sont expliqués en détail dans *le kit d'information familiale EuroAction*. Ce kit contient également de nombreux conseils utiles pour réduire le risque cardiovasculaire dans votre famille.

## En quoi consiste le programme EuroAction ?

*Le programme se déroule en trois étapes :*

- 1** Vous, et les membres de votre famille, serez invités à vous présenter à une « première évaluation ». Vous serez interrogés sur votre consommation de tabac, vos habitudes alimentaires et aussi sur votre pratique d'une activité physique. On vous pèsera et on mesurera votre tension artérielle et votre taux de cholestérol et de glucose.
- 2** Pendant les 16 semaines qui suivront la première évaluation, vous serez invités à participer à huit séances de formation et d'exercices, au cours desquelles vous apprendrez à gérer votre mode de vie et d'autres facteurs de risque.
- 3** Seize semaines après la première évaluation, vous et votre famille serez invités à vous représenter à la clinique pour que nous puissions déterminer si vous avez réussi à modifier votre mode de vie familial et à réduire vos autres facteurs de risque. Un deuxième contrôle aura lieu un an après la première évaluation.

Pendant votre participation au programme EuroAction, les membres de l'équipe EuroAction comprenant un cardiologue (médecin spécialisé dans les maladies cardiaques), une infirmière en cardiologie, un diététicien et un kinésithérapeute s'occuperont personnellement de vous. Ces personnes vous fourniront une aide et des informations adaptées à vos besoins pour vous aider à changer votre mode de vie et à réduire le risque cardiovasculaire dans votre famille. Vous recevrez également un soutien et des conseils à suivre si vous avez du mal à persévérer. Pour plus de renseignements sur le programme, n'hésitez pas à parler à l'infirmière.

## Réduction des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires – pour vous et votre famille

### Qu'entend-on par maladie coronarienne ?

Le cœur est un muscle qui pompe le sang utilisé par l'ensemble de l'organisme. Le muscle cardiaque est alimenté en sang et en oxygène par des artères appelées « artères coronaires ». Chez les personnes souffrant de maladie coronarienne, la paroi interne de ces artères est épaissie de dépôts lipidiques appelés « athérome ». Avec le temps, ces dépôts se calcifient et provoquent « l'athérosclérose », laquelle peut entraîner une angine de poitrine ou une crise cardiaque.

### Les facteurs de risque de maladie coronarienne

Le tabagisme, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice physique provoquent l'augmentation de la tension artérielle, du cholestérol et du diabète, ainsi que l'apparition de dépôts lipidiques dans vos artères.

Les « facteurs de risque » de maladie coronarienne se subdivisent en deux groupes :

- les facteurs de risque que vous pouvez changer,
- les facteurs que vous ne pouvez pas changer.

Comme vous pouvez le voir dans les encadrés ci-dessous et au verso, vous pouvez changer de nombreux facteurs de risque. Même de petits changements peuvent faire une GRANDE différence pour votre santé !

#### Les facteurs de risque que vous POUVEZ changer

- Tabac
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Manque d'exercice physique
- Surpoids
- Hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Diabète

## Les facteurs que vous NE POUVEZ PAS changer

- **Âge**  
Les personnes âgées courent plus de risques d'être affectées d'une maladie coronarienne.
- **Sexe**  
Les hommes tendent à développer une maladie coronarienne plus tôt que les femmes.
- **Antécédents familiaux**  
Les personnes dont un proche parent (parents, sœur ou frère) souffre, ou a souffert, d'une maladie cardiaque courent plus de risques.



**Prenez soin de votre cœur.**

*Arrêtez de fumer, mangez sainement et pratiquez une activité physique.*

## Prenez soin de votre cœur

### S'il existe un risque de maladie cardiovasculaire dans votre famille

#### L'un de vos proches parents souffre-t-il d'une maladie coronarienne prématurée ?

Lorsqu'une maladie coronarienne se développe à un âge relativement jeune – chez les hommes de moins de 55 ans et chez les femmes de moins de 65 ans – les parents proches de ces patients courent plus de risques d'être affectés de cette même maladie.

- A-t-on diagnostiqué une maladie coronarienne à votre mère ou à votre sœur avant l'âge de 65 ans ?
- A-t-on diagnostiqué une maladie coronarienne à votre père ou à votre frère avant l'âge de 55 ans ?

Si la réponse à l'une ou l'autre de ces questions est **OUI**, vous présentez un risque plus important que d'autres personnes d'être atteint d'une maladie coronarienne. Toutefois, vous et votre famille pouvez faire beaucoup pour réduire les facteurs de risque.

#### De quelle manière le programme EuroAction peut-il vous aider ?

Le programme EuroAction a pour objectif de vous aider, vous et votre famille, à identifier les changements qui pourraient vous aider à augmenter vos chances de rester en bonne santé.

Nous vous invitons à poursuivre votre lecture ... *Le kit d'information familiale* contient une mine de renseignements sur la manière dont vous pouvez réduire le risque de maladie coronarienne ... et rester, vous et votre famille, en bonne santé.

## Changer avec votre famille

La découverte de l'existence d'une cardiopathie dans votre famille signifie que vous devrez peut-être tous changer sensiblement votre mode de vie. Vous serez plus à même de changer efficacement à long terme si vous bénéficiez du soutien de toute votre famille – notamment des personnes qui partagent votre foyer. En vous entraïdant, vous et votre famille pourrez envisager un avenir plus sain.

### Changer ensemble

Lorsque vous essayez de modifier vos habitudes – par exemple, arrêter de fumer – il est souvent plus facile de réussir si vous bénéficiez du soutien de votre partenaire, de votre famille et de vos amis. Il vous sera plus facile de changer si vous vous entraidez.

### Améliorer la santé de votre famille

Si votre famille comprend ce qu'avoir une maladie du cœur signifie et pourquoi il est nécessaire de changer de mode de vie, vous aurez tous plus de chances d'améliorer votre santé. Ces changements peuvent vous aider à prévenir la maladie. Si vous vous entraidez et décidez ensemble d'arrêter de fumer, de manger sainement, de perdre du poids et de faire davantage d'exercice physique, chacun d'entre vous en bénéficiera.

### Qui peut vous aider ?

Pensez aux personnes de votre entourage les plus susceptibles de vous aider.  
Par exemple :

- votre partenaire,
- vos enfants,
- vos frères et sœurs,
- vos amis,
- vos parents.

## Les changements que vous pouvez faire ensemble

- Arrêter de fumer.
- Avoir une alimentation saine.
- Pratiquer une activité physique. Projetez de pratiquer régulièrement une activité physique ensemble.
- Se détendre. Choisissez une activité que vous aimez faire ensemble.

### Changer ensemble

- ✓ Pensez à votre mode de vie actuel. Que devez-vous changer et comment comptez-vous y arriver ?
- ✓ Encouragez-vous et entraidez-vous lorsque vous avez du mal à persévérer.
- ✓ Discutez de vos buts et fixez des objectifs ensemble.
- ✓ Si vous arrêtez, recommencez ensemble.
- ✓ Parlez ensemble de ce que vous pensez faire.
- ✓ Passez en revue vos progrès et vos objectifs ; fixez de nouveaux objectifs, si nécessaire.

Il est important de voir vos progrès. Lorsque vous atteignez l'un de vos objectifs, n'oubliez pas de vous offrir une récompense ensemble.

N'oubliez pas que si vous réussissez à faire participer votre famille et vos amis, les changements que vous ferez permettront d'améliorer leur santé comme la vôtre.

## Arrêter de fumer

Si vous fumez, le plus important est d'arrêter de fumer pour éviter d'avoir d'autres accidents cardiaques dans le futur.

### Comment arrêter

Il est important d'arrêter complètement. Pour réussir, il ne suffit pas de fumer moins, vous devez arrêter franchement. Il n'existe aucun moyen facile et rapide d'arrêter, vous devez donc vous préparer soigneusement et chercher parmi les solutions existantes celle qui vous convient le mieux.

#### Conseils pour arrêter de fumer

- ✓ Soyez positif(ve).
- ✓ Rendez-vous dans un centre antitabac.
- ✓ Demandez à votre médecin ou à l'infirmière EuroAction de vous renseigner sur la thérapie de remplacement de la nicotine ou sur le bupropion. Le bupropion est un médicament qui ne contient pas de nicotine mais qui diminue l'envie de fumer et les symptômes qui surviennent fréquemment quand on arrête de fumer.
- ✓ Faites la liste des raisons que vous avez d'arrêter de fumer. Vous pouvez utiliser l'espace réservé à cet effet au dos de ce dépliant.
- ✓ Prévenez vos amis et votre famille que vous avez décidé d'arrêter de fumer.
- ✓ Fixez une date et débarrassez-vous de vos cigarettes et cendriers.
- ✓ Occupez-vous. L'ennui porte à fumer.
- ✓ Faites de l'exercice. Essayez de pratiquer une activité physique tous les jours.
- ✓ Économisez l'argent que vous dépenseriez pour acheter des cigarettes et offrez-vous une récompense.
- ✓ Si vous avez un moment de faiblesse, appelez un ami, l'infirmière ou une de vos connaissances en mesure de vous aider.
- ✓ Ne renoncez jamais à persévérer !



## Mes raisons d'arrêter de fumer

---

---

---

---

---

### De quelle manière le tabagisme peut-il provoquer une maladie du cœur ?

- Le tabagisme endommage les parois de vos artères.
- La nicotine, substance qui engendre la dépendance, augmente le rythme cardiaque et la pression artérielle, et fait travailler le cœur beaucoup plus.
- Lorsque vous fumez, le monoxyde de carbone est véhiculé dans votre sang à la place de l'oxygène. Votre cœur a donc plus de mal à trouver suffisamment d'oxygène.

*Pour obtenir de l'aide et des conseils pour arrêter de fumer, vous pouvez vous adresser à Stop Tabac ([www.stoptabac.com](http://www.stoptabac.com)) ou à Tabac Info service au 0825 309 310.*

### Objectif

Arrêter de fumer



### Manger sainement pour le cœur

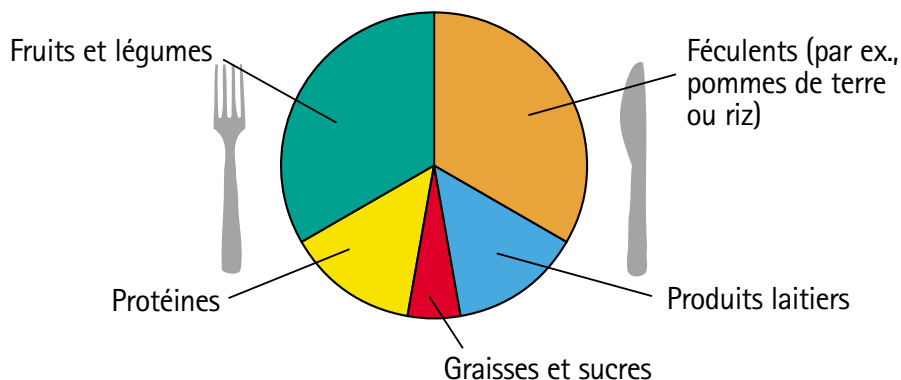
Une alimentation saine réduit le risque de cardiopathie. Suivez les conseils que l'on donne aux familles en général pour manger sainement – mais en sachant qu'ils sont particulièrement importants pour vous et votre famille !

Si vous souffrez d'une maladie du cœur, veillez à bien équilibrer votre alimentation en intégrant toutes les substances nutritives dont vous avez besoin pour guérir et bien vous rétablir. Une alimentation saine permet de réduire le risque de récurrences. Soyez positif(ve), poursuivez votre lecture et pensez dès à présent à la façon dont vous pourriez améliorer votre alimentation et votre mode de vie.

#### Conseils pour manger sainement

- ✓ Remplacez les graisses saturées par des matières grasses monoinsaturées et polyinsaturées. (Par exemple, utilisez de l'huile de colza, de l'huile d'olive ou de l'huile de tournesol à la place de l'huile de coco ou de l'huile de palme.) Consommez moins de matières grasses en général.
- ✓ Mangez davantage de poisson gras comme le maquereau, la sardine et le hareng.
- ✓ Mangez davantage de fruits et légumes. Essayez de manger au moins cinq portions par jour.
- ✓ Consommez plus de fibres – notamment les fibres solubles comme celles qui se trouvent dans les haricots secs, les petits pois, les lentilles et l'avoine.
- ✓ Évitez d'utiliser trop de sel. Utilisez plutôt des herbes, des épices, du citron ou de l'ail pour donner plus de saveur à vos aliments.
- ✓ Évitez d'utiliser trop de sucre ou de consommer des aliments et des boissons trop sucrés.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool à la quantité maximale recommandée.

Essayez de respecter les proportions de l'équilibre alimentaire global suivant.



## Conseils

- Faites cuire plus de légumes que vous n'en prépareriez normalement.
- Dans votre assiette, mettez les légumes en premier pour qu'ils occupent pratiquement la moitié de l'assiette.
- Mettez ensuite les féculents – par exemple, les pommes de terre ou le riz.
- Mettez la portion de viande ou de fromage en dernier. Cela vous aidera à réduire la quantité que vous consommez habituellement.

## Activité physique

### Pourquoi devez-vous pratiquer une activité physique ?

Pratiquer une activité physique réduit le risque de cardiopathie. Si vous souffrez déjà d'une maladie du cœur, une activité physique peut vous aider à réduire le risque de récurrence.

#### Objectif

Une activité physique modérée de 30 minutes au total par jour, au moins 5 jours par semaine.

*Si vous avez des problèmes de santé ou des doutes, demandez conseil à votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.*



## Quels types d'activité dois-je pratiquer ?

- ✓ Les meilleurs types d'activité pour votre cœur sont la marche, le vélo, la danse et les activités de tous les jours comme, par exemple, monter les escaliers. Quel que soit l'exercice choisi, il doit toujours être plaisant et ne pas provoquer de douleur.
- ✓ Votre niveau d'exercice doit être adapté à vos besoins. Il doit tenir compte de votre âge, de votre forme physique, de la gravité de votre cardiopathie, de la manière dont vous vous êtes rétabli(e) après votre crise cardiaque (si vous en avez eu une) et de vos autres problèmes de santé éventuels.

## Qu'entend-on par suffisamment d'exercice ?

- ✓ Une activité physique modérée. Vous devez vous sentir bien mais légèrement hors d'haleine et avoir chaud. En règle générale, l'exercice doit vous sembler « assez léger » à « quelque peu difficile ». Le « test de conversation » est un excellent moyen de savoir si vous en faites trop. Si vous ne réussissez pas à entretenir une conversation pendant l'exercice, c'est probablement que vous faites trop d'effort.
- ✓ Pour être en forme, vous devez faire de l'exercice **fréquemment** et **régulièrement**. Une fois par semaine, ce n'est pas suffisant ! Augmentez la fréquence petit à petit pour intégrer cette activité dans votre vie de tous les jours. Donnez-vous pour objectif ultime de pratiquer une activité physique modérée pendant un total de 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine.

## La clé du succès !

Essayez de faire ce qui suit au moins cinq fois par semaine.

*Echauffement :* Faites 10 à 15 minutes d'échauffement avant l'exercice proprement dit.

*Activité :* Une activité modérée comme une marche rapide. Commencez par 5 minutes, puis augmentez un peu plus la durée chaque semaine pour atteindre 20 à 30 minutes.

*Récupération :* Diminuez progressivement l'intensité de l'exercice pendant 10 minutes, puis arrêtez.

## Le pouvoir de l'activité physique : ce qu'elle peut faire pour vous

- L'activité physique améliore la circulation sanguine dans l'ensemble de l'organisme.
- Elle permet de contrôler le poids, d'abaisser la tension artérielle et le cholestérol et de réguler le taux de glucose dans le sang.
- Elle permet de réduire le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.
- Elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression et procure une sensation de bien-être.
- Elle améliore la structure du sommeil.
- Une activité physique régulière renforce vos os et améliore votre souplesse et votre équilibre.
- Si vous avez une angine de poitrine, **le type d'exercice approprié** peut vous aider à améliorer l'efficacité de votre cœur. Cela signifie que vous vous sentirez moins limité par votre angine de poitrine et réussirez à faire plus d'efforts sans apparition de symptômes.

## Choses importantes à faire et à ne pas faire

### À faire ...

- ✓ Si vous ressentez une douleur à la poitrine, êtes pris d'étourdissement ou perdez connaissance, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
- ✓ Si vous êtes victime d'une angine de poitrine en faisant du sport, arrêtez immédiatement et utilisez votre inhalateur de trinitrine.
- ✓ Portez des vêtements amples, confortables et des chaussures dotées d'une bonne voûte plantaire.
- ✓ Essayez de faire votre exercice avant les repas. Si vous ne pouvez pas, attendez au moins une heure après avoir mangé.

### À ne pas faire ...

- ✗ Ne faites pas d'exercice si vous avez récemment ressenti une douleur à la poitrine, vous êtes senti(e) à court de souffle ou avez eu des palpitations inhabituelles.
- ✗ N'en faites pas trop. Vous tirerez plus de bénéfices d'un exercice modéré que d'un exercice vigoureux.
- ✗ Ne faites pas d'exercice lorsque vous êtes malade ou si vous avez de la température – par exemple, en cas de rhume, de toux ou de grippe.
- ✗ Si vous souffrez d'une maladie coronarienne :
  - Ne pratiquez pas une activité physique fatigante ou qui implique des départs et des arrêts soudains.
  - Ne retenez pas votre souffle pendant l'exercice.
  - Ne faites pas d'exercice en plein air lorsqu'il fait très chaud ou très froid ou par des jours de grand vent, ou lorsque le taux d'humidité est élevé.

### Conserver la forme et maintenir un poids-santé

Maintenir un poids-santé permet de réduire votre risque de connaître un certain nombre de problèmes de santé, cardiopathie comprise. En ce qui concerne la cardiopathie, il est important de savoir deux choses :

- combien vous pesez et
- où se situe votre masse grasse.

Porter la masse grasse autour de la taille fait augmenter votre risque de maladie cardiaque.

#### Avez-vous un excès de graisse autour de la taille ?

Pour le savoir, mesurez votre tour de taille, 2,5 centimètres au-dessus de votre nombril. Si vous êtes un homme et mesurez plus de 94 cm de tour de taille, ou si vous êtes une femme et mesurez plus de 80 cm de tour de taille, il est important que vous perdiez un peu de masse grasse autour de la taille. Pour cela, veuillez lire les *Conseils pour être en forme et atteindre un poids-santé* au verso.

#### Objectifs

##### Tour de taille

*Hommes* : Moins de 94 cm

*Femmes* : Moins de 80 cm

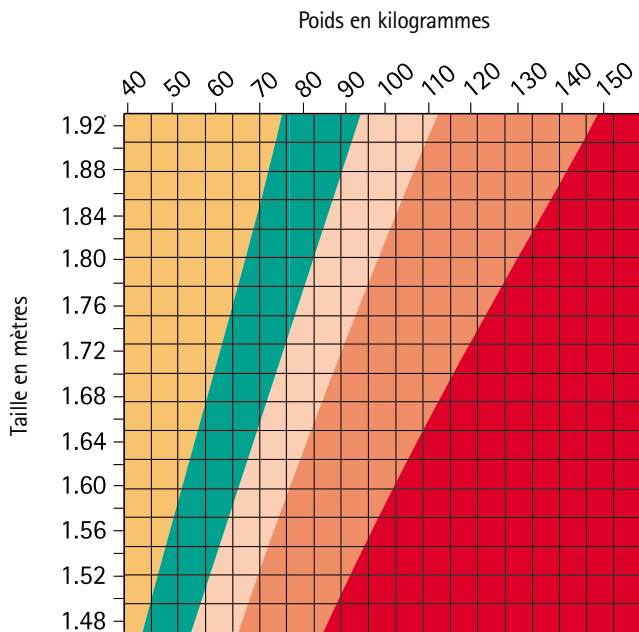
##### Poids


Voir graphique à l'intérieur. Objectif : rentrer dans la plage « Correct ».





## Êtes-vous en surpoids ?

Vous pouvez le savoir à l'aide du graphique ci-dessous. Tracez une ligne droite à travers le graphique en partant de votre taille (sans chaussures). Puis tracez une ligne vers le haut ou vers le bas en partant de votre poids (sans vêtements). Le point d'intersection des deux lignes vous indiquera si vous devez ou non perdre du poids.




 Poids insuffisant

 Correct

 Surpoids

 Gros(se)

 Très gros(se)

	Ce que vous pouvez faire
Poids insuffisant	Un poids insuffisant peut être dû à un certain nombre de problèmes de santé. Demandez conseil à l'infirmière du programme EuroAction.
Correct	Parfait. Essayez de maintenir ce poids.
Surpoids	Il est important d'essayer de perdre du poids. L'énergie (les calories) provenant des aliments que vous consommez doit être inférieure à l'énergie que vous dépensez dans vos activités quotidiennes. Veuillez lire les <i>Conseils</i> utiles au verso.
Gros(se)	
Très gros(se)	

### Si vous êtes en surpoids, êtes gros(se) ou trop gros(se), quel poids devriez-vous atteindre ?

Il importe que vous vous fixiez un objectif réaliste. Pendant votre participation au programme EuroAction, demandez à ce que l'on vous aide à fixer un poids cible à atteindre. Si vous réussissez à perdre entre 5 % et 10 % de votre poids actuel, vous améliorerez votre état de santé global. Par exemple, si vous pesez 90 kilos, perdre entre 5 % et 10 % de votre poids signifie perdre entre 4,5 kilos et 9 kilos.

## Conseils pour être en forme et atteindre un poids-santé

- ✓ Essayez de prendre des repas réguliers.
- ✓ Évitez les aliments frits. Pour la cuisson, utilisez aussi peu de matière grasse et d'huile que possible.
- ✓ Choisissez des produits à faible teneur en matière grasse.
- ✓ Mangez de petites portions de viande. Mangez du poulet et du poisson plus souvent.
- ✓ Mangez une portion de féculents (par exemple, pommes de terre ou riz) à chaque repas.
- ✓ Mangez au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour.
- ✓ Évitez les aliments sucrés.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool, car celui-ci contient beaucoup de calories.
- ✓ Pratiquez de l'activité physique.

## Ce que vous et votre famille pouvez faire

### Hypertension

#### Qu'entend-on par tension artérielle ?

Nous avons besoin de la tension artérielle pour faire circuler le sang dans l'organisme. Votre cœur est une pompe qui bat en se contractant et en se relâchant. Lorsque votre cœur se contracte, la tension monte. Lorsque votre cœur se relâche, la tension descend.

Lorsque votre médecin ou l'infirmière mesure votre tension artérielle, il ou elle note deux chiffres – par exemple 130/80. Le premier chiffre correspond à la tension existante au moment où le cœur se contracte et s'appelle « pression artérielle systolique ». Le second chiffre correspond à la tension présente au moment où le cœur se relâche et s'appelle « pression artérielle diastolique ». Les deux chiffres sont importants pour votre traitement.

La tension artérielle de chacun varie d'un battement à l'autre, tout au long de la journée, en activité physique et au repos, ainsi que sous l'effet du stress et des émotions. Aussi, ne vous étonnez pas d'obtenir des valeurs différentes chaque fois que vous faites contrôler votre tension. Ce qui importe le plus c'est la courbe de votre tension artérielle. Par conséquent, si votre tension artérielle est généralement trop élevée lorsque vous la faites contrôler, vous avez peut-être besoin de prendre des médicaments pour la faire baisser.

#### Qu'entend-on par hypertension et par quoi est-elle provoquée ?

L'hypertension est très courante, notamment chez les personnes souffrant de maladie coronarienne. Elle est plus courante chez les personnes âgées que chez les jeunes et peut être héréditaire. Il n'existe aucun symptôme. Par conséquent, la seule façon de savoir si vous souffrez d'hypertension est de faire contrôler votre tension artérielle.

Lors du programme EuroAction nous vous aiderons à maintenir votre tension artérielle à moins de 140/90 – ou si vous souffrez de diabète, à moins de 130/85 – et ce parce qu'en ayant une tension artérielle basse vous protégez votre cœur.

#### Objectif

Tension artérielle :

Moins de 140/90.

*Ou, si vous avez du diabète : moins de 130/85.*

## De quelle manière l'hypertension peut-elle affecter mon cœur ?

Lorsque la tension augmente, le sang circulant dans vos artères durcit les parois de vos artères. Pour comprendre pourquoi cela se produit, essayez d'imaginer ce qui se passe lorsque vous ouvrez un robinet. À une tension normale, l'eau voyage en ligne droite mais lorsque vous ouvrez le robinet à fond, l'eau gicle dans tous les sens. Avant de jaillir, elle poussait déjà dans tous les sens contre les parois des tuyaux. Il se produit la même chose avec le sang dans les artères si vous souffrez d'hypertension, ce qui soumet le cœur à une plus grande contrainte.

### Que puis-je faire pour contrôler ma tension artérielle ?

- ✓ Prenez les médicaments que votre médecin vous a prescrits. N'interrompez pas la prise de vos médicaments sans en parler d'abord à votre médecin ou à l'infirmière EuroAction.
- ✓ L'ajout de sel dans vos aliments fait augmenter votre tension. Essayez de ne pas ajouter de sel dans vos aliments. Utilisez d'autres aromates à la place, comme les herbes, le poivre, le jus de citron ou l'ail. Réduisez également votre consommation d'aliments préparés salés.
- ✓ Si vous êtes en surpoids, efforcez-vous de perdre du poids. Les personnes en surpoids courent plus de risques d'hypertension.
- ✓ Consommez de l'alcool avec modération.
- ✓ Pratiquez une activité physique. Une activité et un exercice physiques réguliers font baisser la tension et aident aussi à maintenir un poids-santé.

## Cholestérol

### Qu'entend-on par cholestérol ?

Le cholestérol est une substance essentielle nécessaire à la vie. Il aide notre corps à former les parois des cellules dans notre organisme et à former certaines hormones. Le cholestérol est produit par le foie. Certaines personnes en produisent plus que d'autres.

Différents types de cholestérol circulent fixés à une protéine dans notre sang. On les appelle « lipoprotéines ». Les lipoprotéines de basse densité (LDL) abîment les artères, et les lipoprotéines de haute densité (HDL) les protègent. Il existe une autre graisse qui circule dans le sang qu'on appelle triglycérides. Tous ces éléments constituent votre « profil lipidique ».

Votre profil lipidique sera mesuré pendant le programme EuroAction en effectuant un prélèvement sanguin. Le cholestérol et les lipides sont mesurés en « millimoles par litre de sang » (mmoles/l) ou en « milligrammes par décilitre de sang » (mg/dl). Nous veillerons à ce que vos niveaux de lipides restent inférieurs aux objectifs indiqués dans l'encadré ci-dessous.

### Est-ce un problème si mon taux de cholestérol est trop élevé ?

Bien que notre organisme ait besoin de cholestérol, un taux de cholestérol trop élevé risque d'endommager les parois des artères, notamment de celles qui véhiculent le sang au muscle cardiaque, et d'empêcher le cœur de fonctionner normalement. Fabriquer du cholestérol à un niveau inférieur au taux cible permet de protéger votre cœur.

#### Objectifs

##### Cholestérol total

Moins de 5 mmoles par litre

Moins de 190 mg par décilitre

##### Cholestérol LDL

Moins de 3 mmoles par litre

Moins de 115 mg par décilitre

## Puis-je faire quelque chose ?

Oui ! En mangeant sainement et en faisant plus d'exercice, vous pouvez améliorer votre profil lipidique et réduire votre exposition au risque de maladie cardiovasculaire ou de récurrence. Les hypocholestérolémiants permettront aussi d'abaisser votre cholestérol et vous aideront à réduire le risque de récurrence.

### Pour réduire votre taux de cholestérol et protéger votre cœur

- ✓ Prenez vos hypocholestérolémiants.
- ✓ Réduisez la quantité totale de matière grasse dans votre alimentation, notamment les graisses saturées.
- ✓ Mangez plus de poissons gras – par exemple, maquereaux, sardines et harengs.
- ✓ Si vous êtes en surpoids, essayez d'en perdre.
- ✓ Mangez des aliments à haute teneur en fibres alimentaires comme, par exemple, fruits, légumes, légumineuses, pain complet et céréales.
- ✓ Limitez votre consommation d'alcool à la quantité recommandée.
- ✓ Faites plus d'exercices physiques.
- ✓ Limitez votre consommation de sucre et d'aliments et de boissons sucrés.

## Ce que vous et votre famille pouvez faire

### Diabète

#### Qu'entend-on par diabète ?

Le diabète sucré est une maladie courante. Elle se produit lorsque le montant de glucose (sucre) dans le sang est trop élevé, l'organisme ne réussissant pas à l'utiliser correctement.

Normalement, le pancréas – organe situé derrière l'estomac – produit une hormone naturelle appelée insuline, qui contrôle le niveau de glucose dans le sang. Chez les personnes souffrant de diabète, l'organisme ne produit pas assez d'insuline, ou bien il en produit mais ne réussit pas à l'utiliser correctement.

Il existe deux types de diabète : le diabète de type 1 et le diabète de type 2. Le diabète de type 1 est le plus souvent observé chez des sujets jeunes et requiert l'administration d'injections d'insuline. Le type 2 est habituellement celui de la maturité et requiert pour son traitement un régime spécial et la prise de comprimés. Une alimentation saine est importante pour le traitement des deux types de diabète.

#### Qu'entend-on par intolérance au glucose ?

Votre test de glycémie peut indiquer une « intolérance au glucose ». Cela signifie que, bien que vous n'ayez pas le diabète, votre risque de l'avoir est plus élevé que la moyenne. Si vous présentez une intolérance au glucose, il est important de suivre les mêmes consignes de mode de vie que celles recommandées pour le diabète.

Si l'on vous a dit que vous avez une intolérance au glucose, demandez au médecin de contrôler votre glycémie une fois par an.

#### Pour quelles raisons dois-je surveiller mon diabète ?

Le diabète est un facteur de risque de cardiopathie. Si le diabète est mal contrôlé, il augmente également le risque d'endommagement des vaisseaux sanguins dans tout l'organisme.

Si vous ne surveillez pas votre diabète, vous risquez d'avoir des symptômes tels que perte de poids, fatigue, sensation de grande soif, besoin fréquent d'uriner ou vue brouillée. Cependant, certaines personnes ne présentent aucun symptôme.

*Tournez SVP.*



## Comment puis-je surveiller mon diabète ?

- ✓ Prenez les médicaments que votre médecin vous a prescrits.
- ✓ Mangez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.
- ✓ Maintenez un poids-santé.
- ✓ Réduisez les matières grasses, le sucre, le sel et l'alcool.
- ✓ Pratiquez une activité physique.
- ✓ Mangez plus de poissons gras – par exemple, maquereaux, sardines ou harengs.
- ✓ Arrêtez de fumer.
- ✓ Faites contrôler régulièrement votre tension artérielle, taux de cholestérol et taux de glucose dans le sang.
- ✓ Mangez régulièrement.
- ✓ Intégrez des sucres lents dans votre alimentation.

Si vous prenez des comprimés ou de l'insuline pour votre diabète, vous constaterez que votre taux de glucose dans le sang chute lorsque vous commencez à faire plus d'exercice. Pensez donc à le faire contrôler régulièrement. Il se peut que votre médecin modifie la posologie de votre médicament. Lorsque vous faites de l'exercice n'oubliez pas d'avoir toujours sur vous des glucides à action rapide, tels que du sucre ou une boisson sucrée.

## Objectif

### Glucose dans le sang à jeun

Moins de 6,1 mmol/l

Moins de 110 mg/dl

## Ce que vous et votre famille pouvez faire

### Stress

La possibilité que le stress soit un facteur de risque de cardiopathie n'est pas prouvée. Toutefois, des situations de grand stress peuvent affecter votre santé. Il est donc important d'apprendre à reconnaître le stress et à le gérer.

Le stress est provoqué par des situations qui vous contractent, vous mettent en colère, vous rendent frustré(e) ou mécontent(e). Il est difficile d'éviter complètement le stress, mais vous pouvez apprendre à le gérer.

#### Règles d'or de la gestion du stress

- ✓ Établissez des priorités. Ordonnez vos idées. Pensez à ce qui a vraiment de l'importance dans votre vie.
- ✓ Pratiquez une activité physique.
- ✓ Soyez prévoyant(e) et essayez de trouver des solutions pour surmonter les difficultés.
- ✓ Prenez le temps de vous détendre et de vous accorder des loisirs.
- ✓ Cherchez à ramener les choses à leur juste mesure.
- ✓ Partagez vos soucis avec votre famille et vos amis chaque fois que vous le pouvez.
- ✓ Ne soyez pas trop dur avec vous-même.
- ✓ Faites-vous plaisir et faites plaisir à vos proches et amis.
- ✓ Apprenez à déléguer au travail et chez vous.

#### Faux-amis

L'alcool et le tabac sont de **faux-amis** parce qu'ils vous procurent un sentiment de soulagement passager alors qu'ils vous empêchent de trouver facilement des solutions pour gérer les situations de stress.

*Tournez SVP.*

## Quel type d'aide existe-t-il ?

Il existe trois types d'aide principaux :

- Aide sociale – par exemple, groupes de soutien
- Aide psychologique – par exemple, consultation
- Aide médicale – par exemple, antidépresseurs

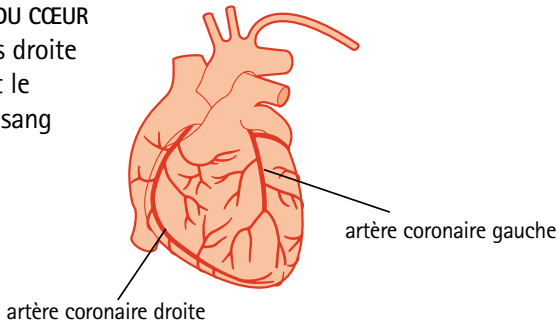
N'oubliez pas que certains de ces traitements ne produisent pas des résultats immédiats. Munissez-vous de patience.

## Qu'est-ce qu'une maladie coronarienne ?

Une maladie coronarienne est une affection des artères qui alimentent le muscle cardiaque en sang et en oxygène. Des dépôts de graisse appelés « athérome » peuvent s'accumuler dans les artères coronaires et durcir au fil du temps. Ce processus est connu sous le nom « d'athérosclérose » et peut déboucher sur une **angine de poitrine** ou une **crise cardiaque**. Toutes deux sont issues du même processus morbide mais elles ne vous affectent pas de la même manière.

### IRRIGATION SANGUINE DU CŒUR

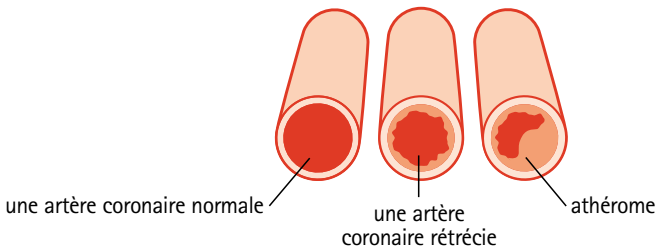
Les artères coronaires droite et gauche alimentent le muscle cardiaque en sang et en oxygène.



### Angine de poitrine

L'angine de poitrine est le nom donné à la douleur provoquée par votre cœur. Vous pouvez la ressentir dans votre poitrine ou entre vos omoplates, ou encore dans vos bras, votre mâchoire ou votre gorge.

L'angine de poitrine survient en cas de réduction de la circulation sanguine vers le muscle cardiaque, elle-même due à un rétrécissement des artères coronaires lié à une accumulation de dépôts gras.



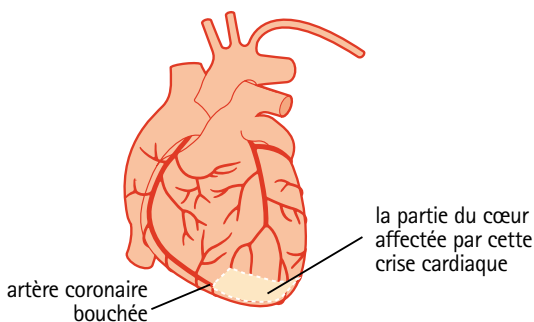
L'angine de poitrine apparaît généralement lorsque le muscle cardiaque requiert davantage d'oxygène, par exemple lorsque vous faites de l'exercice, après un repas copieux, par temps froid ou très chaud ou lorsque vous êtes sous le coup d'un stress émotionnel. Elle disparaît d'ordinaire avec du repos. Elle n'inflige pas de lésions au muscle cardiaque.

## Crise cardiaque ou infarctus du myocarde

La crise cardiaque survient lorsque l'une des artères coronaires est complètement bouchée. Cette obstruction empêche totalement le sang d'irriguer la zone du muscle cardiaque habituellement alimentée par cette artère. Une partie du muscle cardiaque seulement est alors endommagée. Vous devez donc absolument prendre soin de votre cœur pour l'avenir.

### CRISE CARDIAQUE

Une crise cardiaque survient lorsque l'une des artères coronaires est bouchée. Elle peut endommager une partie du muscle cardiaque.



Comme pour l'angine de poitrine, le principal symptôme d'une crise cardiaque est la douleur. Cependant, la douleur ou la gêne due à une crise cardiaque est généralement plus forte et dure plus longtemps. En outre, elle n'est pas soulagée par la trinitrine (TNT), ni le repos. Vous pouvez également vous sentir essoufflé, nauséux et transpirer.

# Dépistage des maladies cardiaques

Ce dépliant décrit certains des tests utilisés pour diagnostiquer une maladie cardiaque ou pour évaluer votre état de santé si vous souffrez déjà de ce type de pathologie. Vous devrez peut-être passer plusieurs de ces tests.

## Electrocardiogramme (ECG)

### *Que révèle ce test ?*

Un ECG permet d'enregistrer le rythme et l'activité électrique de votre cœur. Il peut détecter un rythme cardiaque irrégulier et confirmer si vous avez eu une crise cardiaque, soit récemment soit quelques temps auparavant. Un ECG peut également déterminer si les douleurs éventuelles que vous ressentez proviennent du cœur.

### *Quelle est la procédure ?*

L'ECG prend environ cinq minutes. Vous ne ressentez aucune gêne et ce test n'a pas d'effet sur votre cœur. De petites pastilles moulées dans un emplâtre collant sont placées sur vos bras, vos jambes et votre poitrine et sont connectées à l'appareil enregistreur. Celui-ci enregistre les signaux électriques émis par les battements de votre cœur.

## Test de tolérance à l'effort (TTE)

### *Que révèle ce test ?*

Ce test facilite le diagnostic et le traitement des maladies cardiaques. Il permet également au médecin de décider si vous devez passer des tests complémentaires comme un angiogramme coronaire ou une scintigraphie de perfusion myocardique. (Ces tests sont décrits dans ce dépliant.)

### *Quelle est la procédure ?*

Un ECG est enregistré pendant que vous courez sur un tapis roulant ou faites du vélo d'appartement. L'exercice commence doucement et devient de plus en plus difficile. Il dure 15 minutes maximum. Les membres du personnel médical vous indiquent quand vous arrêter. Si vous ressentez une douleur thoracique pendant le test ou vous sentez fatigué ou essoufflé, vous devez les en avvertir.

## Echocardiogramme

### *Que révèle ce test ?*

Ce test révèle au médecin l'efficacité de votre muscle cardiaque. Il évalue les lésions éventuellement causées par une crise cardiaque et permet également au médecin de vérifier si les valvules de votre cœur fonctionnent correctement.

### *Quelle est la procédure ?*

Du gel est appliqué sur votre poitrine et le médecin parcourt la surface de votre peau à l'aide d'une sonde afin de prendre un cliché échographique de votre cœur. Ce test est totalement indolore. Il peut prendre jusqu'à une heure.

## Angiogramme coronaire (également appelé « coronarographie »)

### *Que révèle ce test ?*

Ce test sert à obtenir des informations sur l'emplacement précis des rétrécissements existant dans vos artères coronaires.

### *Quelle est la procédure ?*

L'intervention a lieu dans une salle de radiographie spéciale et dure entre 20 minutes et une heure. L'équipe médicale vous administre une anesthésie locale afin que le test ne soit pas douloureux et vous pouvez poser des questions pendant la procédure.

Un tube creux, long et très fin est placé dans une artère au niveau de votre aine ou de votre bras afin d'être guidé jusqu'au cœur. Un colorant spécial est ensuite injecté dans le tube et, grâce à un appareil radiographique spécial, votre médecin est en mesure de voir les rétrécissements présents dans vos artères coronaires. Vous êtes placé sous moniteur cardiaque pendant le test. Vous devrez peut-être rester allongé plusieurs heures après l'intervention.

## Scintigraphie de perfusion myocardique

### *Que révèle ce test ?*

Si vous n'êtes pas capable de courir sur un tapis roulant ou de faire du vélo d'appartement pour subir un test de tolérance à l'effort (TTE) ou si votre TTE n'a pas fourni de résultats probants, votre médecin peut prescrire une scintigraphie de perfusion myocardique. Grâce à ce test, le médecin peut visualiser la circulation du sang amené par vos artères coronaires dans le muscle cardiaque afin d'évaluer la taille et l'action de pompage de vos cavités cardiaques.

### *Quelle est la procédure ?*

Une petite quantité de substance radioactive est injectée dans le sang. Des clichés du cœur ou du flux sanguin vers le cœur sont pris. Vous devrez peut-être fournir un effort pendant ce test mais, si vous en êtes incapable, l'équipe médicale vous injectera un médicament par intraveineuse (dans une veine) à la place.





# Prenez soin de votre cœur – Si vous avez une angine de poitrine

Même si vous avez développé une angine de poitrine, vous pouvez faire beaucoup pour protéger votre cœur et le fortifier. Vous pouvez par exemple arrêter de fumer, adopter une alimentation saine et augmenter progressivement votre activité physique comme décrit ci-dessous. Par ailleurs, n'oubliez pas de prendre l'ensemble de vos traitements chaque jour car ils comprennent des médicaments visant à protéger votre cœur.

## Quelles sont les causes de l'angine de poitrine ?

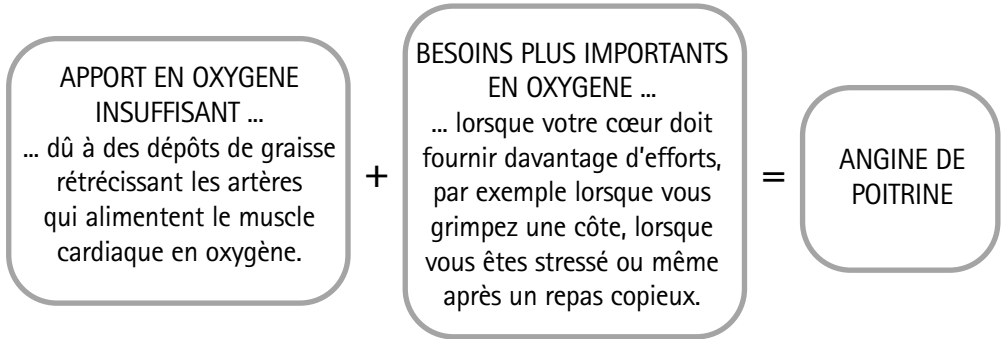
L'angine de poitrine est un message envoyé par votre cœur pour vous dire qu'il ne reçoit pas suffisamment d'oxygène. Votre muscle cardiaque a besoin d'oxygène qu'il trouve dans le sang circulant dans les artères coronaires qui entourent le cœur. Chez les personnes souffrant d'angine de poitrine, ces artères sont rétrécies par des dépôts graisseux appelés « athérome ». Ces dépôts sont dus à des « facteurs de risque », notamment le tabagisme, une alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique et le surpoids.

## Que faire en cas de crise angineuse ?

- ✓ Asseyez-vous, reposez-vous et prenez votre trinitrine (TNT) conformément à l'ordonnance du médecin.
- ✓ N'oubliez pas que la crise angineuse est seulement temporaire. Essayez de vous détendre. Gardez la tête froide et ne paniquez pas.
- ✓ Une fois la crise angineuse terminée, vous pouvez poursuivre votre activité à un rythme moins soutenu.
- ✓ Si elle persiste, continuez à prendre des doses de TNT à 5 minutes d'intervalle.
- ✓ Si la douleur n'a pas diminué 15 minutes après le début de la crise, appelez le SAMU. Vous pouvez continuer à prendre de la TNT toutes les 5 minutes jusqu'à l'arrivée des secours.

## Trouver le bon équilibre

Lorsque l'apport en oxygène ne satisfait pas les besoins du muscle cardiaque, vous pouvez ressentir une douleur thoracique. Cette douleur, appelée angine de poitrine, est temporaire et disparaît une fois que votre muscle cardiaque reçoit à nouveau suffisamment d'oxygène.



Vous serez moins sujet aux crises angineuses si vous pouvez augmenter l'apport en oxygène ou réduire les besoins de votre cœur, voire les deux.

### Que pouvez-vous faire ?

#### Pour augmenter l'apport en oxygène ...

- ✓ Ne fumez pas.
- ✓ Augmentez votre activité physique.
- ✓ Prenez vos traitements car ils facilitent l'élargissement de vos artères.

#### Pour réduire les besoins en oxygène ...

- ✓ Conservez un poids de forme en ayant une alimentation équilibrée et en restant actif.
- ✓ Prenez vos traitements car ils réduisent votre tension artérielle et ralentissent votre rythme cardiaque.

## Les bienfaits de l'activité physique

Le cœur est un muscle et, comme n'importe quel autre muscle du corps, vous pouvez le fortifier en ayant une activité physique quotidienne. Ainsi, si votre cœur est en meilleure santé, vous pouvez repousser le seuil de la crise angineuse. Rester actif aide votre cœur à développer une meilleure irrigation sanguine.

## Puis-je faire une activité physique sans risque ?

Oui, mais vous devez être raisonnable. Choisissez des activités dans lesquelles vous êtes à l'aise et augmentez-en progressivement la quantité. Évitez de soulever beaucoup de poids (haltérophilie) et les démarrages et arrêts soudains comme lorsque vous courez pour attraper un bus.

Souvenez-vous que, si vous ne faites pas d'activité physique, votre muscle cardiaque devient moins efficace. Par conséquent, ses besoins en oxygène augmentent et votre angine de poitrine peut s'aggraver.

## La clé du succès !

Essayez de faire ce qui suit au moins cinq fois par semaine.

**Echauffement :** Echauffez-vous lentement pendant 10 à 15 minutes avant l'activité proprement dite.

**Activité :** Activité modérée comme une marche rapide, du vélo ou de la danse. Commencez par 5 minutes, puis augmentez un peu plus la durée chaque semaine pour atteindre 20 à 30 minutes. Vous devez suffisamment vous exercer pour être légèrement essoufflé, mais être encore capable de tenir une conversation pendant l'activité en question.

**Récupération :** Diminuez progressivement l'intensité de l'exercice pendant 10 minutes, puis arrêtez.

## Comment vais-je me sentir ?

L'angine de poitrine vous donne peut-être le sentiment que vous ne pouvez pas profiter de la vie comme par le passé. Votre famille risque également d'être tentée de vous surprotéger et de vous interdire certaines choses. Mais, en réalité, vous et votre médecin pouvez faire beaucoup pour lutter contre votre angine de poitrine et vous permettre de mener une vie normale.

Peut-être êtes vous préoccupé par le risque de crise cardiaque parce que vous avez développé une angine de poitrine. Sachez que même les personnes qui ne souffrent pas d'une angine de poitrine peuvent avoir une crise cardiaque. N'oubliez pas que l'angine de poitrine est un avertissement et qu'il est important, désormais, de prendre des mesures afin de maintenir votre cœur en bonne santé pour l'avenir.

N'hésitez pas à parler de la façon dont vous vivez cette pathologie avec d'autres personnes, peut-être l'infirmière EuroAction, votre médecin, un membre de votre famille ou un ami. Cela peut vous aider.

### Conseils pour vivre avec l'angine de poitrine

- ✓ Ne remettez pas toutes vos tâches à un « bon jour » où vous vous sentirez bien. Il vaut mieux prévoir plus de temps pour faire les choses et en faire un peu chaque jour. Ainsi, vous ne vous fatiguez pas trop et pouvez également trouver le temps de vous adonner à des activités agréables.
- ✓ Certaines personnes trouvent utile de prendre de la TNT avant de passer à des activités qui provoquent une crise angineuse.
- ✓ Ne faites pas d'exercice si vous avez de la température, par exemple en cas de rhume ou de grippe.
- ✓ Informez votre médecin si votre angine de poitrine s'aggrave ou si vous présentez de nouveaux symptômes comme l'essoufflement ou des palpitations.

## Tests et traitements pour votre cœur

### Angioplastie coronarienne avec mise en place d'un stent

Si vous souffrez d'une angine de poitrine et que vos traitements ne la soulagent pas ou si votre angine met votre vie en danger, votre médecin peut vous conseiller de subir une angioplastie coronarienne. Cette procédure est similaire à un angiogramme coronaire et peut, dans certains cas, être pratiquée juste après.

L'angioplastie soulage l'angine de poitrine en élargissant les artères coronaires rétrécies et en améliorant l'irrigation sanguine de votre muscle cardiaque. Un « stent » est mis en place dans l'artère pour la maintenir ouverte. (Voir au dos.) Cela implique généralement de passer une nuit à l'hôpital. Comme pour toute opération ou intervention sur le cœur, l'angioplastie coronarienne n'est pas sans risque. Discutez avec votre médecin des risques et bienfaits dans votre cas.

#### Après l'angioplastie

- Votre médecin vous prescrira certainement des « antiagrégants plaquettaires ». Ce traitement réduit le risque de formation de caillots sanguins autour du stent.
- Évitez de prendre des bains brûlants au cours des premiers jours.
- En cas de saignement de votre cicatrice ou de tuméfaction, retournez à l'hôpital où vous avez été traité.
- Si votre aine ou votre bras sont douloureux au point d'insertion du cathéter, prenez un simple antalgique comme du paracétamol.
- Abstenez-vous de conduire pendant une semaine après votre angioplastie.

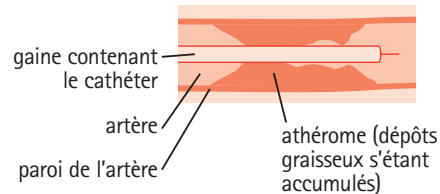
#### Investissez dans votre avenir

L'angioplastie peut soulager l'angine de poitrine mais ne guérit pas la cause de votre maladie cardiaque. Vous devrez quand même apporter des changements à votre mode de vie et vous y tenir, et continuer à prendre vos traitements préventifs afin d'éviter d'autres problèmes cardiaques. Les principaux changements consistent à arrêter de fumer, manger sainement et faire davantage d'activité physique. L'équipe EuroAction sera à même de vous aider.

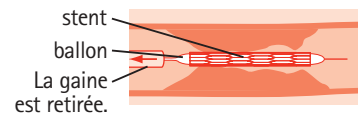
*Tournez SVP.*

## Procédure d'angioplastie coronarienne

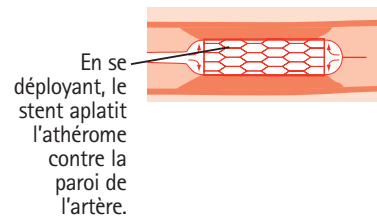
L'équipe médicale vous administre une anesthésie locale. Le médecin insère un cathéter (un tube creux très fin) dans une artère de votre aine ou de votre bras. Il le fait ensuite glisser le long de l'artère jusqu'à votre cœur.



L'extrémité du cathéter est dotée d'un ballon et d'un stent. Un stent est un tube en maille de petite taille fait d'acier inoxydable ou de titane.

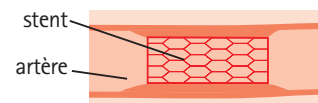


Lorsque le ballon atteint la portion rétrécie de votre artère coronaire, il est gonflé doucement et écrase l'athérome contre la paroi artérielle. Pendant le gonflage du ballon, vous pouvez ressentir une légère douleur, comme une angine de poitrine, pendant quelques secondes.



Tandis que le ballon élargit l'artère, le stent se déploie pour maintenir l'artère rétrécie ouverte et permettre au sang de circuler à nouveau librement.

Le médecin retire ensuite le tube et le ballon en laissant le stent dans l'artère. L'utilisation du stent diminue le risque d'un rétrécissement ultérieur de l'artère.

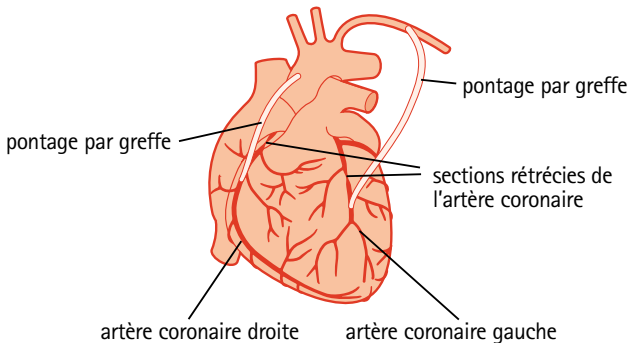


# Pontage aortocoronarien

## Pourquoi ai-je besoin d'un pontage aortocoronarien ?

Les artères coronaires sont les vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur en sang. Le rétrécissement de l'une ou plusieurs d'entre elles peut réduire le flux sanguin qui irrigue le muscle cardiaque. Il est parfois possible de « court-circuiter » ce rétrécissement à l'aide d'une artère ou d'une veine prise dans le bras ou la jambe ou à l'intérieur de la paroi thoracique. L'amélioration de la circulation sanguine peut soulager la douleur provoquée par l'angine de poitrine.

### PONTAGE AORTOCORONARIEN



Comme pour toute opération du cœur, le pontage aortocoronarien n'est pas sans risque. Discutez avec votre médecin des risques et des bienfaits de l'intervention chirurgicale dans votre cas.

## Quelles sensations aurai-je au niveau de la poitrine après l'opération ?

Le chirurgien doit ouvrir votre poitrine pour accéder à votre cœur. Il est donc courant de ressentir une douleur thoracique après l'intervention chirurgicale. Les patients la décrivent souvent comme une douleur sourde, persistante et profonde. Il est important de prendre régulièrement des antalgiques afin d'éviter les problèmes associés à l'immobilité due à la douleur.



La sensation gênante dans la poitrine doit progressivement diminuer, mais une légère douleur peut persister pendant plusieurs mois. Certaines personnes remarquent également un engourdissement le long de la cicatrice. Ceci est courant et il peut vous falloir plus d'un an pour retrouver une sensation cutanée normale. Dans certains cas, l'engourdissement ne disparaît jamais complètement.

## Que se passe-t-il après l'opération ?

- Vous devriez pouvoir aller et venir comme auparavant 10 jours à 2 semaines après l'opération. Il vous faudra reprendre vos activités progressivement car vous fatiguerez très vite au début.
- Faites des siestes régulièrement.
- Ne vous étonnez pas d'être parfois émotif ou de ne pas avoir le moral. Cela vous aidera de partager vos sentiments avec d'autres personnes, peut-être un membre de l'équipe EuroAction, votre médecin, un membre de votre famille ou un ami. Si vous ne retrouvez pas le moral, veuillez en parler à votre médecin ou à l'infirmière EuroAction.
- Si une veine a été prélevée sur votre jambe, vous risquez d'y ressentir une gêne et de voir votre jambe gonfler. Il peut vous être conseillé de porter un bas de contention. Une activité physique aidera à éviter l'apparition d'un œdème.
- La plupart des patients retrouvent une vie normale 8 à 12 semaines après l'opération. Le temps de rétablissement dépend de votre condition physique avant l'intervention.
- Faites les exercices que le kinésithérapeute EuroAction vous a donnés en suivant ses instructions car ils vous remettront sur pied.

## Investissez dans votre avenir

La chirurgie ne guérit pas une maladie coronarienne. Vous devrez quand même apporter des changements à votre mode de vie et vous y tenir, et continuer à prendre vos traitements préventifs afin d'éviter que les greffons et vos artères en général ne soient rétrécis par la même pathologie. Les principaux changements consistent à arrêter de fumer, manger sainement et faire davantage d'activité physique. Vous protégez ainsi vos « nouveaux greffons ». L'équipe EuroAction sera à même de vous aider.

## Tests et traitements pour votre cœur

### Prenez soin de votre cœur - Après une intervention de chirurgie cardiaque

La chirurgie cardiaque a amélioré l'irrigation sanguine de votre muscle cardiaque. Désormais, vous pouvez faire beaucoup pour protéger vos nouvelles artères et votre muscle cardiaque et pour fortifier votre cœur. Arrêtez complètement de fumer, mangez sainement et augmentez progressivement votre activité physique comme décrit ci-dessous. Par ailleurs, n'oubliez pas de prendre l'ensemble de vos traitements chaque jour car ils comprennent des médicaments visant à protéger votre cœur.

#### Que dois-je faire pour accélérer mon rétablissement ?

Le cœur est un muscle et, comme n'importe quel autre muscle du corps, vous pouvez le fortifier et accroître son efficacité par un exercice régulier. Après l'intervention chirurgicale, l'irrigation sanguine de votre cœur s'est améliorée et il est très important, pour favoriser votre rétablissement, d'augmenter votre quantité d'activité.

##### *Première semaine à la maison*

- ✓ Ménagez-vous pendant les deux ou trois premiers jours. Quitter l'hôpital pourra vous avoir fatigué.
- ✓ Essayez de passer de bonnes nuits et de faire une sieste d'une à deux heures après le déjeuner.
- ✓ Montez les escaliers une à deux fois par jour.
- ✓ Passez le plus clair de votre temps à la maison et ne recevez pas trop de visites.
- ✓ Marchez autant que vous le faisiez à l'hôpital. Pendant cette semaine, marchez un peu plus chaque jour. L'augmentation doit absolument être progressive. N'augmentez votre temps de marche que si vous étiez à l'aise et pas trop fatigué le jour précédent.
- ✓ Si vous vous sentez faible, essoufflé ou sur le point de perdre connaissance pendant un exercice, arrêtez-vous et reposez-vous.

*Suite au dos*

### *Semaines 2 et 3*

- ✓ Continuez à faire de nombreuses siestes.
- ✓ Montez les escaliers trois ou quatre fois par jour.
- ✓ Marchez davantage, y compris à l'extérieur. Augmentez le temps de marche progressivement : chaque semaine, ajoutez 5 à 10 minutes par rapport à la semaine précédente.
- ✓ Faites de petites tâches ménagères comme enlever la poussière, laver ou essuyer la vaisselle.

### *A partir de la semaine 4*

- ✓ Augmentez progressivement votre temps de marche. Vous devez vous fixer pour objectif de marcher 30 minutes à 1 heure par jour, au minimum 5 ou 6 jours par semaine.
- ✓ A ce stade, vous aurez normalement commencé le Programme EuroAction. Il comporte des cours de rééducation spécialement conçus pour augmenter l'efficacité de votre cœur.

## Que puis-je faire pour protéger ma cicatrice thoracique ?

Pour réaliser un pontage aortocoronarien, le chirurgien doit généralement inciser le sternum. Ne vous inquiétez pas ! L'os est recomposé et des broches le maintiennent en place pendant qu'il se consolide. Il faut au minimum 4 à 6 semaines pour que l'os se régénère suffisamment pour se ressouder. Il est crucial de ne pas pratiquer des activités qui pourraient endommager le nouvel os qui se forme, sous peine de retarder le processus de consolidation. Vous devez donc éviter de soulever des charges, de faire des mouvements de bras répétitifs ou des mouvements de torsion excessifs pendant 6 semaines. L'os met 3 mois à retrouver sa solidité initiale. Vous devez donc reporter tout travail de force jusque là.

### *Les 6 premières semaines suivant l'intervention chirurgicale*

- Evitez tout mouvement de bras répétitif comme passer l'aspirateur, repasser, jardiner, laver la voiture et décorer votre domicile.
- Evitez de soulever plus d'un demi-kilo.
- Evitez les grands mouvements de torsion du corps, comme pour jouer au golf, par exemple.

### *6 semaines à 3 mois après l'intervention chirurgicale*

- Vous pouvez désormais soulever un peu de charge, mais évitez les charges trop lourdes comme une grosse valise, par exemple.
- Vous pouvez à présent effectuer la plupart des tâches ménagères.
- Vous devez encore éviter les grands mouvements de torsion, donc toujours pas de golf !

### *Après 3 mois*

- Vous devez être en mesure de pratiquer la plupart des activités, y compris le golf, le tennis et la natation.

## La conduite

Il est préférable de ne pas conduire pendant au moins 6 semaines et jusqu'à la visite de contrôle avec votre médecin. Pour plus d'informations sur la réglementation en matière de conduite pour les personnes ayant subi une intervention de chirurgie cardiaque, consultez l'infirmière EuroAction.

## Reprise du travail

Vous avez besoin de temps pour vous rétablir après une opération du cœur. Tout le monde ne récupère pas à la même vitesse. Si votre emploi implique le soulèvement de lourdes charges, vous devez attendre 3 mois avant de reprendre le travail. Vous pouvez évidemment reprendre plus tôt mais en vous abstenant de soulever de lourdes charges avant d'y être prêt.

## Rapports sexuels

Les patients sont souvent inquiets à ce propos. Si vous pouvez monter deux étages ou marcher rapidement environ 300 mètres sur terrain plat, vous êtes probablement suffisamment en forme pour reprendre une activité sexuelle. Comme pour toute autre activité, ménagez-vous au début.

## Comment vais-je me sentir ?

Après une intervention de chirurgie cardiaque, il est courant de ne pas avoir le moral ou d'être émotif. Partagez vos sentiments avec d'autres personnes, peut-être l'infirmière EuroAction ou un autre membre de l'équipe, votre médecin, un membre de votre famille ou un ami. Cela peut vous aider. Ces sentiments n'ont rien d'anormal et ne durent généralement que quelques semaines. S'ils persistent, l'infirmière EuroAction peut vous apporter une aide supplémentaire.

# Prenez soin de votre cœur - Après une crise cardiaque (infarctus du myocarde)

Même si vous avez eu une crise cardiaque, vous pouvez faire beaucoup pour protéger vos artères et votre muscle cardiaque et pour fortifier votre cœur. Arrêtez complètement de fumer, mangez sainement et augmentez progressivement votre activité physique comme décrit ci-dessous. Par ailleurs, n'oubliez pas de prendre l'ensemble de vos traitements chaque jour car ils comprennent des médicaments visant à protéger votre cœur.

### Que dois-je faire pour accélérer mon rétablissement ?

Le cœur est un muscle et, comme n'importe quel autre muscle du corps, vous pouvez le fortifier et accroître son efficacité par un exercice physique régulier. Après une crise cardiaque, vous avez besoin de suffisamment de repos pour permettre la guérison des zones endommagées du muscle cardiaque, mais également de suffisamment d'activité pour favoriser votre rétablissement.

#### *Première semaine à la maison*

- ✓ Ménagez-vous pendant les deux ou trois premiers jours. Quitter l'hôpital pourra vous avoir fatigué.
- ✓ Essayez de passer de bonnes nuits et de faire une sieste d'une à deux heures après le déjeuner.
- ✓ Montez les escaliers une à deux fois par jour.
- ✓ Passez le plus clair de votre temps à la maison et ne recevez pas trop de visites.
- ✓ Marchez autant que vous le faisiez à l'hôpital. Pendant cette semaine, marchez un peu plus chaque jour. L'augmentation doit impérativement être progressive. N'augmentez votre temps de marche que si vous étiez à l'aise et pas trop fatigué le jour précédent.
- ✓ Si vous vous sentez faible, essoufflé ou sur le point de perdre connaissance pendant un exercice, arrêtez-vous et reposez-vous.
- ✓ Évitez de soulever des charges ou de faire des tâches ménagères et concentrez-vous sur une seule activité : la marche.

*Suite au dos*

### *Semaines 2 et 3*

- ✓ Continuez à faire de nombreuses siestes.
- ✓ Montez les escaliers trois ou quatre fois par jour.
- ✓ Marchez davantage, y compris à l'extérieur. Augmentez le temps de marche progressivement : chaque semaine, ajoutez 5 à 10 minutes par rapport à la semaine précédente.
- ✓ Faites de petites tâches ménagères comme enlever la poussière, laver ou essuyer la vaisselle.
- ✓ Vous devez encore éviter de soulever de lourdes charges.

### *A partir de la semaine 4*

- ✓ Augmentez progressivement votre temps de marche. Fixez-vous pour objectif de marcher 30 minutes à 1 heure par jour, au minimum 5 ou 6 jours par semaine.
- ✓ A ce stade, vous aurez normalement commencé le Programme EuroAction. Il comporte des cours de rééducation spécialement conçus pour augmenter l'efficacité de votre cœur.
- ✓ Vous devez éviter de soulever de lourdes charges pendant les 3 premiers mois. Au bout de 6 semaines, commencez à intégrer des activités impliquant le soulèvement de faibles charges et augmentez raisonnablement.

## La conduite

Il est préférable de ne pas conduire pendant au moins 6 semaines et/ou jusqu'à la visite de contrôle avec votre médecin. Les conducteurs de bus ou de camions doivent généralement passer des tests complémentaires avant de pouvoir conduire à nouveau ces véhicules. Pour obtenir de plus amples informations sur la réglementation en matière de conduite pour les personnes ayant eu une crise cardiaque, consultez l'infirmière EuroAction.

## Reprise du travail

Vous avez besoin de temps pour vous rétablir après une crise cardiaque. Tout le monde ne récupère pas à la même vitesse. Certaines personnes se sentent prêtes à reprendre le travail, souvent à temps partiel, au bout de 4 à 6 semaines environ. Si votre emploi implique le soulèvement de lourdes charges, vous devez attendre 3 mois avant de reprendre le travail. Vous pouvez évidemment reprendre plus tôt mais en vous abstenant de soulever de lourdes charges avant d'y être prêt. L'équipe EuroAction est en mesure de vous conseiller pour que vous repreniez le travail uniquement lorsque vous y êtes prêt physiquement et mentalement. La plupart des personnes victimes d'une crise cardiaque reprennent effectivement le travail.

## Rapports sexuels

Les patients sont souvent inquiets à ce propos. Si vous pouvez monter deux étages ou marcher rapidement environ 300 mètres sur terrain plat, vous êtes probablement suffisamment en forme pour reprendre une activité sexuelle. Comme pour toute autre activité, ménagez-vous au début.

## Comment vais-je me sentir ?

Après une crise cardiaque, il est courant d'être émotif, déprimé, voire en colère. Il se peut également que vous ne souhaitiez pas du tout penser à votre crise cardiaque. Surmonter cet événement peut s'avérer difficile. Partagez vos sentiments avec d'autres personnes, peut-être l'infirmière EuroAction ou un autre membre de l'équipe, votre médecin, un membre de votre famille ou un ami. Cela peut vous aider. Ces sentiments n'ont rien d'anormal et ne durent généralement que quelques semaines. S'ils persistent, l'infirmière EuroAction peut vous apporter une aide supplémentaire.





# Les rapports sexuels et les maladies coronariennes

Si vous ou votre partenaire êtes traité pour une maladie coronarienne, les informations suivantes à propos des rapports sexuels pourront vous sembler utiles.

- Le sexe est une activité physique comme n'importe quelle autre. La plupart des gens croient l'activité sexuelle plus intense qu'elle ne l'est réellement. En réalité, il s'agit d'une activité modérée, bonne pour le cœur.
- Après une crise cardiaque ou une intervention comme une angioplastie ou de la chirurgie, vous pouvez reprendre une activité sexuelle lorsque vous êtes prêt, même après seulement 1 à 3 semaines.
- Si vous pouvez monter deux étages sans problème ou marcher rapidement environ 300 mètres sur terrain plat, vous êtes probablement suffisamment en forme pour reprendre une activité sexuelle.
- Il est courant de se demander si l'on peut à nouveau avoir des rapports sexuels sans aucun risque. N'oubliez pas que votre partenaire s'en inquiète peut-être plus que vous. Une discussion franche avec elle/lui peut éviter les malentendus.
- Certaines personnes craignent d'avoir une crise cardiaque pendant des rapports sexuels. En réalité, ceci est très rare.
- Lorsque vous reprenez une activité sexuelle pour la première fois :
  - Choisissez une position plus passive.
  - Évitez les positions dans lesquelles vous n'êtes pas à l'aise ou qui vous essoufflent.
  - Veillez à choisir un cadre confortable et chaud.
  - Ménagez-vous au début et reprenez progressivement vos habitudes.
- Évitez d'avoir des rapports sexuels lorsque vous êtes fatigué.
- Si les rapports sont susceptibles de provoquer une crise angineuse, essayez de prendre votre TNT en prévention.
- Les personnes souffrant de maladies cardiaques sont souvent confrontées à des problèmes d'impuissance. Les raisons en sont multiples et peuvent par exemple inclure l'anxiété, le stress, les effets secondaires des traitements et la perte de confiance. Consultez l'infirmière EuroAction pour savoir où trouver une aide supplémentaire.



# Traitements préventifs pour votre cœur

## Pourquoi ai-je besoin de prendre des traitements préventifs ?

Si vous souffrez d'une angine de poitrine ou avez eu une crise cardiaque, votre médecin vous prescrira un ensemble de « traitements préventifs » adaptés à votre cas. Chaque traitement a une action spécifique visant à réduire les risques de dommages ultérieurs pour votre cœur et votre circulation sanguine. L'association médicamenteuse qui vous est prescrite est adaptée à votre pathologie cardiaque.

Vous devez absolument connaître le nom, la concentration et la posologie de tous les traitements que vous prenez, ainsi que leur mode d'administration. Il est également utile de comprendre pourquoi vous prenez chacun des traitements.

## Dois-je prendre mes traitements tous les jours ?

Oui. Pour prévenir des problèmes cardiaques ultérieurs et optimiser les bienfaits de vos traitements, vous devez tous les prendre quotidiennement et conformément aux indications du médecin.

Vous devez continuer à tous les prendre, même si vous commencez à vous sentir mieux. N'interrompez pas les traitements d'un jour à l'autre sans en parler d'abord à votre médecin ou votre pharmacien.

### Faites une liste de tous vos traitements

Faites une liste de tous les traitements que vous prenez. Pour chacun d'eux, indiquez le nom, la concentration et la posologie. Répertoriez également les médicaments auxquels vous êtes allergique.

Tenez cette liste à jour et conservez-la sur vous partout où vous allez.

## Quels sont les traitements préventifs pour le cœur ?

Les traitements préventifs les plus couramment utilisés pour le cœur sont :

- l'aspirine
- le clopidogrel
- les bêtabloquants
- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IEC)
- les antagonistes de l'angiotensine II
- les statines
- la warfarine.

Vous devrez peut-être prendre plusieurs de ces traitements préventifs. Votre infirmière EuroAction peut vous fournir de plus amples informations sur chacun des traitements que votre médecin vous a prescrits.

## Si vous oubliez facilement de prendre vos médicaments

- ✓ Prenez vos traitements à la même heure chaque jour.
- ✓ Sur un calendrier, cochez chaque jour où vous avez pris vos médicaments.

Si vous avez toujours du mal à prendre les traitements quotidiennement, consultez l'infirmière EuroAction, un pharmacien ou un médecin pour obtenir d'autres conseils.

## Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.

## Si vous avez des problèmes pour prendre vos médicaments

Si vous avez des difficultés à prendre vos médicaments (à avaler les comprimés ou à ouvrir les flacons, par exemple), consultez l'infirmière EuroAction, un pharmacien ou un médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de chaque étiquette de médicament et lisez les notices d'information destinées aux patients fournies avec vos traitements.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

## Aspirine

Quelle est la posologie à respecter ?

**Existe-t-il des instructions particulières sur le mode d'administration de ce médicament ?**

Il est préférable de prendre votre aspirine juste après un repas. S'il s'agit de comprimés enrobés, vous devez les avaler entiers sans les mâcher. Les comprimés solubles ou les sachets de poudre doivent d'abord être dissous dans l'eau.

**Quel est le rôle de ce médicament ?**

Vous connaissez certainement mieux l'aspirine comme antalgique. Toutefois, une faible dose d'aspirine prise quotidiennement joue un rôle « d'antiagrégant plaquettaire ». Cela signifie qu'elle empêche vos cellules sanguines de se coller les unes aux autres et de former des caillots dans vos vaisseaux sanguins. Ainsi, vous courez moins de risques d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

**Existe-t-il des effets secondaires ?**

Les effets secondaires sont minimes avec une faible dose d'aspirine.

L'irritation gastrique est l'un des effets secondaires assez rares. Si vous commencez à souffrir de troubles digestifs, informez-en votre médecin.

Les personnes allergiques à l'aspirine peuvent présenter une respiration sifflante ou avoir des crises d'asthme. Si cela vous arrive, contactez immédiatement votre médecin.

**Quelles autres informations importantes dois-je connaître ?**

Évitez de prendre des produits à base d'aspirine ou d'ibuprofène contre la douleur, sauf sur ordonnance médicale. Si vous avez besoin d'un antalgique, préférez des produits à base de paracétamol. Votre pharmacien peut vous conseiller d'autres antalgiques.

## **Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?**

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.

## **Puis-je prendre d'autres traitements lorsque je suis sous aspirine ?**

Oui. La plupart des patients sous aspirine prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez des comprimés d'aspirine, surtout si vous avez besoin d'antalgiques.

## **Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?**

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

# Clopidogrel

### Quelle est la posologie à respecter ?

75 milligrammes (mg) par jour

### Existe-t-il des instructions particulières sur le mode d'administration de ce médicament ?

Prenez-le avec de la nourriture ou juste après un repas afin de protéger votre estomac.

### Quel est le rôle de ce médicament ?

Le clopidogrel est un « antiagrégant plaquettaire ». Cela signifie qu'il empêche vos cellules sanguines de se coller les unes aux autres et de former des caillots dans vos vaisseaux sanguins. Ainsi, vous courez moins de risques d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Le clopidogrel est souvent prescrit aux personnes qui ne peuvent pas prendre d'aspirine et parfois à celles qui ont récemment été victimes d'une crise cardiaque. Il est parfois prescrit en même temps que l'aspirine. Il peut également être temporairement prescrit aux patients ayant subi une angioplastie avec insertion de stent (intervention visant à élargir les vaisseaux sanguins).

### Existe-t-il des effets secondaires ?

Les effets secondaires du clopidogrel peuvent être des nausées, des vomissements, la diarrhée et des vertiges.

Dans de rares cas, les patients peuvent être allergiques au clopidogrel et développer une éruption cutanée. Si cela vous arrive, avertissez immédiatement votre médecin.

L'irritation gastrique est un autre effet secondaire assez rare. Si vous commencez à souffrir de troubles digestifs, informez-en votre médecin.

### Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.



## Puis-je prendre d'autres traitements ?

Oui. La plupart des patients sous clopidogrel prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez du clopidogrel, surtout si vous avez besoin d'antalgiques.

## Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

### Bêtabloquants

Quel est le nom de mon médicament ?

Quelle est la posologie à respecter ?

Quel est le rôle de ce médicament ?

Les bêtabloquants empêchent le cœur de battre aussi rapidement qu'à l'ordinaire lorsque vous faites un effort ou que vous êtes stressé.

Ils sont utilisés après une crise cardiaque car ils réduisent les risques d'avoir une autre crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Ils servent également à traiter l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine ou l'insuffisance cardiaque et à contrôler un rythme cardiaque irrégulier.

Les bêtabloquants ralentissent le rythme cardiaque. C'est un effet normal.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Les bêtabloquants peuvent avoir pour effet secondaire de refroidir vos mains et vos pieds.

Si votre respiration est sifflante ou si vous êtes essoufflé, informez-en immédiatement votre médecin car les bêtabloquants peuvent provoquer des crises d'asthme.

Certaines personnes ont les yeux secs ou sensibles ou bien développent une éruption cutanée. Si cela vous arrive, contactez immédiatement votre médecin.

Certains patients ressentent une grande fatigue, mais celle-ci ne dure généralement que les premières semaines du traitement. Si cette fatigue persiste après quelques semaines, avertissez votre médecin.

Certains hommes peuvent avoir des problèmes érectiles lorsqu'ils prennent un bêtabloquant. Si tel est votre cas pendant plusieurs semaines, consultez l'infirmière EuroAction ou votre médecin.

### **Quelles autres informations importantes dois-je connaître ?**

N'interrompez pas votre traitement à moins que votre médecin ne vous le conseille.

Si vous avez du diabète, les bêtabloquants peuvent masquer les symptômes résultant habituellement d'une chute de glycémie (hypoglycémie), comme des tremblements. Toutefois, vous pouvez continuer à prendre un bêtabloquant sur les conseils de votre médecin.

### **Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?**

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.

### **Puis-je prendre d'autres traitements ?**

Oui. La plupart des patients sous bêtabloquant prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez un bêtabloquant.

### **Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?**

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

## Tests et traitements pour votre cœur

### IEC (inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine)

Quel est le nom de mon médicament ?

Quelle est la posologie à respecter ?

Existe-t-il des instructions particulières sur le mode d'administration de ce médicament ?

Si vous prenez ce médicament pour la première fois, faites-le au coucher. En effet, chez certaines personnes, la première dose peut entraîner une chute de tension artérielle soudaine et une sensation de vertige.

Quel est le rôle de ce médicament ?

Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IEC) élargissent les vaisseaux sanguins et améliorent l'irrigation du muscle cardiaque.

Ils sont utilisés après une crise cardiaque car ils aident à éviter les lésions ultérieures du cœur, réduisant ainsi le risque d'accident vasculaire cérébral ou de nouvelle crise cardiaque. Ils servent également à traiter l'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque.

Existe-t-il des effets secondaires ?

L'un des effets secondaires est une toux sèche persistante. Il concerne environ 1/10ème des patients qui prennent des IEC. Si la toux est gênante, informez-en votre médecin ou l'infirmière EuroAction.

Lorsque vous commencez à prendre vos IEC ou si votre médecin augmente votre posologie, vous pouvez souffrir de vertiges ou de maux de tête. Ces effets secondaires tendent à disparaître après quelques semaines de traitement. Dans le cas contraire, avertissez votre médecin.

*Tournez SVP.*

Certains patients ont leurs sensations gustatives légèrement altérées.

Dans de rares cas, les patients peuvent être allergiques aux IEC et développer une éruption cutanée. Si cela vous arrive, avertissez immédiatement votre médecin.

### **Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?**

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.

### **Puis-je prendre d'autres traitements ?**

Oui. La plupart des patients sous IEC prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez un IEC, surtout si vous avez besoin d'antalgiques.

### **Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?**

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients et fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

## Antagonistes de l'angiotensine II

Quel est le nom de mon médicament ?

Quelle est la posologie à respecter ?

Quel est le rôle de ce médicament ?

Les antagonistes de l'angiotensine II détendent les vaisseaux sanguins et améliorent l'irrigation du muscle cardiaque.

Ils servent à traiter l'hypertension artérielle. Ils peuvent parfois remplacer les IEC chez les patients qui ne peuvent pas en prendre.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Lorsque vous commencez à prendre les antagonistes de l'angiotensine II ou si votre médecin augmente votre posologie, vous pouvez souffrir de vertiges et/ou de maux de tête. Ces effets secondaires tendent à disparaître après quelques semaines de traitement. Dans le cas contraire, avertissez votre médecin ou l'infirmière EuroAction.

Dans de rares cas, les patients peuvent être allergiques aux antagonistes de l'angiotensine II et développer une éruption cutanée. Si cela vous arrive, avertissez immédiatement votre médecin.

Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.

## **Puis-je prendre d'autres traitements ?**

Oui. La plupart des patients sous antagoniste de l'angiotensine II prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez un antagoniste de l'angiotensine II, surtout si vous avez besoin d'antalgiques.

## **Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?**

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

## Les statines

Quel est le nom de mon médicament ?

Quelle est la posologie à respecter ?

Existe-t-il des instructions particulières sur le mode d'administration de ce médicament ?

Avec certains types de statines, il est conseillé de prendre le traitement au coucher.

Quel est le rôle de ce médicament ?

Si vous souffrez d'une maladie coronarienne ou si vous êtes une personne à haut risque, votre médecin peut vous prescrire un traitement à base de statine. Celle-ci réduit la quantité de cholestérol dans votre sang et contribue à la prévention de problèmes cardiaques ultérieurs.

Les statines sont également utilisées chez les personnes souffrant d'une angine de poitrine ou victimes d'une crise cardiaque car elles réduisent les risques d'avoir une autre crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Les effets secondaires des statines comprennent des nausées, des vomissements, la diarrhée et des flatulences.

Dans de rares cas, les patients peuvent être allergiques aux statines et développer une éruption cutanée. Si cela vous arrive, avertissez immédiatement votre médecin.

Un effet secondaire très rare est la myopathie, une pathologie qui touche les muscles. Avertissez immédiatement votre médecin si vous ressentez une douleur, une sensibilité au toucher ou une faiblesse musculaires inexplicables. Votre médecin peut prévoir une analyse de sang pour vérifier si ce problème est lié à la prise de statine.



## **Quelles autres informations importantes dois-je connaître ?**

Votre cholestérolémie doit être contrôlée régulièrement. Même si la concentration de cholestérol dans votre sang revient à la normale, vous devez continuer à prendre votre traitement à base de statine. En effet, votre organisme poursuit la production de cholestérol. Vous devez donc prendre votre statine pour que votre cholestérolémie reste faible.

## **Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?**

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses.

## **Puis-je prendre d'autres traitements ?**

Oui. La plupart des patients sous statine prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez de la statine.

## **Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?**

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

# Trinitroglycérine (ou trinitrine, ou TNT)

## Quelle est la posologie à respecter ?

Une ou deux pulvérisations (ou un ou deux comprimés) sous la langue lorsque cela est nécessaire.

## Quel est le rôle de ce médicament ?

La trinitroglycérine détend les muscles qui composent les parois des artères et des veines et élargit ces dernières. Elle est utilisée pour traiter l'angine de poitrine.

## Existe-t-il des instructions particulières sur le mode d'administration de ce médicament ?

La TNT est disponible sous forme de comprimés ou d'un atomiseur. Elle agit rapidement. Vous en prenez sous la langue lorsque vous avez une crise angineuse ou lorsque vous allez pratiquer une activité dont vous savez qu'elle risque de provoquer une crise. N'oubliez pas de vous asseoir pour prendre la TNT et fermez la bouche une fois la dose avalée.

Lors d'une crise angineuse, prenez une dose de TNT. Si elle persiste, continuez à prendre des doses de TNT à 5 minutes d'intervalle. Si la douleur n'a pas diminué 15 minutes après le début de la crise, appelez le SAMU. Vous pouvez continuer à prendre de la TNT toutes les 5 minutes jusqu'à l'arrivée des secours.

## Existe-t-il des effets secondaires ?

Les effets secondaires courants des nitrates comprennent un mal de tête qui « martèle » le cerveau, des rougeurs cutanées et des vertiges. Ils disparaissent généralement avec le temps. S'ils persistent après quelques semaines, avertissez votre médecin.

## Puis-je prendre d'autres traitements ?

Oui. La plupart des patients sous TNT prennent également d'autres traitements. N'oubliez pas de préciser à votre médecin ou pharmacien que vous prenez de la TNT sous forme de pulvérisations ou comprimés.

## Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?

Il est déconseillé de boire trop d'alcool en prenant de la TNT car votre tension artérielle peut s'effondrer, provoquant des vertiges et un évanouissement. Ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*

## Tests et traitements pour votre cœur

### Warfarine

#### Quel est le rôle de ce médicament ?

La warfarine est un anticoagulant qui empêche vos cellules sanguines de se coller les unes aux autres et de former des caillots dans vos vaisseaux sanguins. Elle contribue à la prévention d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral.

#### Existe-t-il des effets secondaires ?

Les principaux effets secondaires de la warfarine sont une tendance à avoir des ecchymoses plus facilement qu'à la normale et des saignements prolongés en cas de coupures. Avertissez immédiatement votre médecin si :

- vous vous faites des ecchymoses plus facilement que d'habitude,
- le saignement met longtemps à s'arrêter si vous vous coupez,
- vous commencez à saigner du nez,
- il y a du sang dans vos urines ou
- vos gencives saignent lorsque vous vous brossez les dents.

#### Quelles autres informations importantes dois-je connaître ?

Vous devez prendre votre warfarine aux environs de 18 h 00 chaque jour.

Vous subirez régulièrement des analyses de sang pour surveiller votre « INR ». (L'INR mesure l'aptitude de votre sang à former des caillots.) Votre dose de warfarine sera basée sur votre INR. La posologie est scrupuleusement surveillée afin qu'elle soit suffisante pour éviter les caillots sanguins sans pour autant causer des saignements trop importants.

L'équipe médicale vous donnera un livret récapitulatif des résultats de vos analyses de sang et la dose de warfarine que vous prenez. Conservez ce livret sur vous à tout moment.

Avant toute pratique dentaire, vous devez absolument informer votre dentiste que vous prenez de la warfarine.

*Tournez SVP.*

### **Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose ?**

Si vous vous en rendez compte le jour même, prenez la dose oubliée aussitôt. Si vous ne vous en souvenez que le lendemain, ne prenez pas la dose oubliée. Il faut absolument éviter les doubles doses. Avertissez votre médecin que vous avez oublié une dose.

### **Puis-je prendre d'autres traitements ?**

Oui. La plupart des patients sous warfarine prennent également d'autres traitements. Toutefois, évitez de prendre des produits à base d'aspirine ou d'ibuprofène contre la douleur, sauf sur ordonnance médicale. Si vous avez besoin d'un antalgique, préférez des produits à base de paracétamol. Votre pharmacien peut vous conseiller d'autres antalgiques.

Lorsque votre médecin ou votre pharmacien vous prescrit d'autres traitements, n'oubliez pas de lui préciser que vous prenez de la warfarine, surtout si vous avez besoin d'antalgiques.

### **Puis-je boire de l'alcool tout en prenant ce médicament ?**

Oui, mais ne dépassez pas les limites conseillées par votre médecin.

*Respectez scrupuleusement les instructions de l'étiquette du médicament et lisez la notice d'information destinée aux patients fournie avec votre traitement.*

*Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires ou si vous avez des questions à propos de vos traitements, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière EuroAction. N'ayez pas peur de poser des questions.*