

FEUILLET D'INFORMATION DESTINÉ AUX PATIENTS. Vous pouvez copier ce feuillet

Reproduit avec la permission de: Toward Optimized Practice Clinical Practice Guideline. Simplified Lipid Pathway: Prevention and Management of Cardiovascular Disease Risk in Primary Care. 2015. <http://www.topalbertadoctors.org/cpgs/54252506>

Réduire vos risques de crises cardiaques et d'AVC* PENSER DIFFÉREMMENT...

*AVC = accident vasculaire cérébral

Qu'est-ce qui a changé?

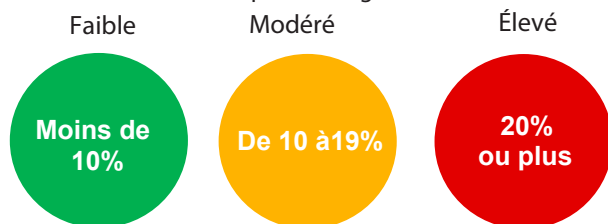
Si vous demandez à n'importe qui comment réduire votre risque de crises cardiaques ou d'AVC, on vous dira probablement de baisser votre cholestérol

Par contre, plusieurs études ont montré que baisser le niveau de cholestérol ne réduit pas toujours le risque de maladie cardiovasculaire (crise cardiaque et AVC). En s'inquiétant uniquement du cholestérol on risque de ne pas aider les bonnes personnes parce que le cholestérol n'est pas le seul facteur de risque. Les autres facteurs de risque incluent: l'âge, le sexe, le tabac, la pression artérielle et le diabète. Les professionnels de la santé peuvent utiliser ces facteurs de risque pour vous donner un aperçu du risque de crises cardiaques et d'AVC (maladies cardiovasculaires).

LE CHOLESTÉROL NOUS DIT QU'UNE PARTIE DE VOTRE SANTÉ CARDIAQUE

Évaluation du risque cardiovasculaire

Lorsqu'ils évaluent le risque, les professionnels de la santé vont souvent vous donner un pourcentage



Ce pourcentage est un aperçu de vos chances de souffrir d'une maladie cardiovasculaire au cours des 10 prochaines années, p.ex., un risque de 10% signifie que vous avez une chance sur 10 d'avoir une crise cardiaque ou un AVC dans les 10 prochaines années.

Que pouvez-vous faire pour réduire vos risques de crises cardiaques et d'AVC?

Mangez sainement – Soyez actif – Ne fumez pas

Ces habitudes de vie réduisent votre risque de maladie cardiovasculaire tout en améliorant votre santé globale.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU UNE DIÉTÉ MÉDITERRANÉENNE PEUT RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE CRISES CARDIAQUES ET D'AVC DE 30%

Médicaments

On devrait parler de traitement par des statines avec toutes les personnes qui ont un risque cardiovasculaire élevé (10% ou plus). Votre professionnel de la santé peut vous expliquer votre risque et comment les statines peuvent le réduire de 25 à 35%.

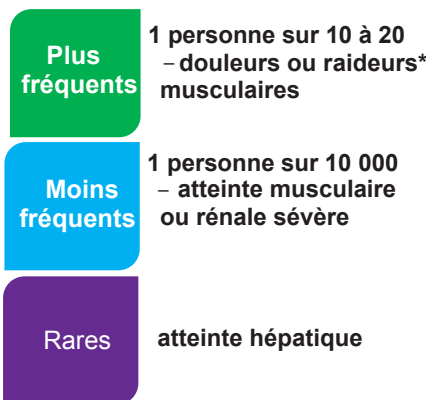


LES STATINES RÉDUISENT VOTRE RISQUE DE CRISES CARDIAQUES ET D'AVC DE 25 À 35%

Il peut aussi recommander une faible dose d'aspirine (AAS) pour le réduire encore plus si votre risque cardiovasculaire est élevé (20% ou plus) ou si vous avez déjà eu une crise cardiaque ou un AVC. L'AAS réduit le risque cardiovasculaire d'environ 12,5% (efficacité: la moitié ou le tiers des statines). Note – l'AAS peut causer des saignements.

Quels sont les effets secondaires des statines?

Tous les médicaments ont des effets potentiels. Effets secondaires des statines incluent → →



Et les autres médicaments pour faire baisser le cholestérol?

À part les statines, plusieurs médicaments qui baissent le cholestérol ne réduisent pas le risque de crises cardiaques et d'AVC (qui est la raison principale pour prendre des médicaments pour le cholestérol). C'est pourquoi, les statines constituent le médicament de première ligne.

*Dans les études, les douleurs musculaires étaient aussi fréquentes dans le groupe qui ne prenait pas de statine (groupe placebo)

Aurez-vous encore besoin de faire vérifier votre cholestérol?

Si vous ne prenez pas de statine → Vous devrez faire vérifier votre cholestérol tous les 5 ans.

Si vous prenez une statine → Non. Une fois que vous avez décidé de prendre une statine, il n'est plus nécessaire de vérifier votre cholestérol – les statines aident à réduire votre risque cardiovasculaire peu importe votre taux de cholestérol. Savoir votre taux de cholestérol ne changera rien au traitement.

Est-ce que les statines vous conviennent?

C'est votre choix. Parlez de votre risque cardiovasculaire avec vos professionnels de la santé ainsi que des avantages et des risques à prendre des statines. Peu importe votre décision, votre professionnel de la santé vous soutiendra!