

Pourquoi dois-je prendre autant de pilules pour mon cœur?

Le rétablissement après un problème cardiaque peut être difficile et vous oblige à apporter d'importants changements dans votre vie. Outre ces modifications à vos habitudes de vie, il est important de prendre les médicaments qui vous ont été prescrits afin de prendre soin de votre cœur et de réduire le risque de subir un nouveau problème cardiaque.

En moyenne, le risque de subir une autre crise cardiaque au cours des 10 prochaines années **est d'au moins 30 %**. Autrement dit, sur 20 personnes comme vous, six environ subiront une autre crise cardiaque. Les **bonhommes TRISTES rouges** ci-dessous représentent les personnes qui subiront une autre crise cardiaque parce qu'elles n'ont pas réduit leur risque en adoptant un mode de vie sain et en prenant les médicaments recommandés.



Réduction des facteurs de risque et cibles

Les facteurs de risque ci-dessous sont connus pour causer des crises cardiaques. Plus vous vous rapprochez des «Cibles» indiquées, plus vous réduisez votre risque de subir un autre problème cardiaque. Certaines personnes ont besoin de médicaments pour les aider à atteindre ces cibles (particulièrement pour la tension artérielle et le taux de cholestérol); il est donc important de continuer à les prendre.

| Facteur de risque | Cible(s) | Mon objectif | Suis-je sur la bonne voie? |
|--|---|---|----------------------------|
| Tabagisme Multiplie par trois ou plus votre risque | Ne pas fumer | | |
| Tension artérielle L'hypertension multiplie par deux ou plus votre risque | Inférieur à 140/90 mmHg (130/80 si vous êtes diabétique) | TA = | |
| Lipides (cholestérol) Le taux de lipides montre que votre risque est au moins deux fois plus élevé | C-LDL («mauvais cholestérol») < 2,0 ou 1,8 mmol/L Vérifiez auprès de votre médecin | C-LDL = Ai-je pris mes statines? | |
| Exercice Réduit le risque de 15 à 30% | 30 min d'exercice par jour, 5 jours par semaine (p.ex., marche rapide, bicyclette, natation) | | |
| Poids L'obésité peut augmenter le risque de 60% | Différent pour chaque personne, demandez à votre médecin quel est votre cible de poids santé | | |
| Diète Une alimentation saine peut réduire le risque de 30 % | Demandez à votre médecin ou à un diététicien, consultez le site www.heartandstroke.ca et les sites ci-dessous pour en savoir plus sur une alimentation et un mode de vie sains | | |
| Diabète Multiplie par deux ou plus votre risque | Hémoglobine glyquée HbA_{1c} ≤ 7% | HbA_{1c} = | |

Ressources en ligne suggérées pour aider à atteindre vos objectifs

- La Fondation canadienne des maladies du cœur, Canada <http://www.heartandstroke.com/> Propose un livret **GRATUIT sur le rétablissement** destiné spécialement aux personnes ayant subi une crise cardiaque (en anglais).
http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3751099/k.C320/Heart_disease__Recovery_Road.htm
- **Les conseils pour être actif de l'Agence de la santé publique du Canada** (en anglais et en français)
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-eng.php>
- **Association canadienne du diabète** (en anglais et en français) <https://www.diabetes.ca/>
- **Diète méditerranéenne** (en anglais) <http://www.healthlinkbc.ca/healthtopics/content.asp?hwid=aa98646>
- **Régime DASH** (pour vous aider à réduire votre apport en sel et votre tension artérielle - en anglais) http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3862329/k.4F4/Healthy_living__The_DASH_Diet_to_lower_blood_pressure.htm

