

## DE SAINES HABITUDES DE VIE À ADOPTER



Opter pour un régime équilibré – moins de matières grasses et de sel, plus de fruits et de légumes



Cesser de fumer



Faire de l'exercice régulièrement



Perdre du poids – une perte de seulement cinq pour cent du poids corporel peut améliorer votre santé cardiovasculaire



Limitier sa consommation d'alcool

**Prenez vos médicaments exactement comme votre médecin vous l'a prescrit (autrement dit, discipline2fer!)**

Bien qu'il soit courant d'oublier et que prendre ses médicaments peut être déroutant, il est important pour votre santé de faire exécuter votre ordonnance et de prendre la bonne dose au bon moment pendant la durée voulue. Souvenez-vous que les médicaments n'ont aucun effet si on ne les prend pas.

## PAS FACILE DE CHANGER...

En effet, les recherches montrent qu'avec les bons outils et le soutien d'un pharmacien, par exemple, des personnes comme vous peuvent faire les changements nécessaires pour maîtriser leur pression artérielle élevée, leur taux de cholestérol élevé et réduire leur risque cardiovasculaire global.

Dans une étude menée en 2014, environ **50 %** des patients seulement sont parvenus à maîtriser leur pression artérielle sans soutien pendant l'étude. Par contre, avec l'aide d'un pharmacien, ce pourcentage est passé à **82 %**<sup>5</sup>.

## C'EST ICI QUE VOUS DEVEZ INSCRIRE VOS RENDEZ-VOUS

Pour votre rendez-vous, veuillez apporter :

- votre carte d'identification GSC;
- votre formulaire Se préparer au rendez-vous dûment rempli;
- tous les médicaments que vous prenez actuellement.

Quand avez-vous rendez-vous?

Évaluation initiale : Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

1<sup>re</sup> visite de suivi : Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> visite de suivi : Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

3<sup>e</sup> visite de suivi : Date \_\_\_\_\_ Heure \_\_\_\_\_

À propos de votre pharmacie...

INFORMATION SUR LA PHARMACIE

## FÉLICITATIONS!

Vous avez fait les premiers pas pour améliorer votre santé cardiovasculaire.

Changerpourlavie<sup>MC</sup>

BIENVENUE AU

# PROGRAMME SOUTIENPHARMACIEN – VOLET CARDIOVASCULAIRE



Vous bénéficiez d'une garantie de remboursement des médicaments dans le cadre d'un régime de Green Shield Canada (GSC)? Vous pourriez être invité à participer au **Programme SoutienPharmacien – Volet cardiovasculaire**. Il s'agit d'un service fourni par des pharmaciens qui met l'accent sur la santé cardiovasculaire.

Veuillez lire la brochure ci-jointe et, si vous voulez de l'aide pour apporter des changements à votre style de vie qui sont bons pour le cœur, demandez à votre pharmacien si vous êtes admissible au programme. Vous aurez aussi l'occasion de poser des questions et de prendre votre premier rendez-vous – quand vous voulez, bien sûr.

gsc  
les avantages green shield

## AIDE ET SOUTIEN

L'objectif du Programme SoutienPharmacien – Volet cardiovasculaire est d'offrir des stratégies qui vous aideront :

1. à prendre en charge votre pression artérielle et votre cholestérol;
2. à obtenir le meilleur de votre traitement médicamenteux; et
3. à atteindre vos objectifs pour améliorer votre santé cardiovasculaire générale.



LE PROGRAMME COMPORTE UN TOTAL DE QUATRE SÉANCES :

**UNE ÉVALUATION INITIALE** : vous rencontrerez votre pharmacien pour passer en revue votre traitement médicamenteux, déterminer vos facteurs de risque et fixer des objectifs qui auront un effet positif sur votre santé globale;

**TROIS SÉANCES DE SUIVI** : idéalement à un intervalle d'un à deux mois; le pharmacien vous aidera à évaluer vos progrès et à modifier votre plan, au besoin.

Saviez-vous que...

## TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ

le cholestérol est un type de gras présent dans notre sang ainsi que dans certains aliments? Nous en avons tous besoin d'une petite quantité pour fabriquer nos parois cellulaires, la vitamine D ainsi que les hormones. Cependant, notre corps produit tout le cholestérol dont il a besoin.

Un taux de cholestérol élevé signifie qu'il y a trop de mauvais cholestérol dans votre sang susceptible de former des plaques le long des parois artérielles et de réduire le diamètre des artères (athérosclérose). En conséquence, le sang a de la difficulté à circuler dans le corps<sup>1</sup>.

### SANS TRAITEMENT ADÉQUAT, IL PEUT Y AVOIR DES CONSÉQUENCES GRAVES...

ET UN TAUX ÉLEVÉ DE CHOLESTÉROL PEUT ENTRAÎNER :



- un AVC
- une crise cardiaque
- une angine de poitrine<sup>2</sup>

IL EXISTE DEUX TYPES DE CHOLESTÉROL SANGUIN :



le cholestérol à lipoprotéines de faible densité (LDL) = mauvais cholestérol



le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) = bon cholestérol

Saviez-vous que...

## PRESSION ARTÉRIELLE

la pression artérielle est la force exercée par le sang sur les parois de nos artères? En la mesurant, on obtient deux valeurs :

**la pression systolique** (valeur la plus haute)

**la pression diastolique** (valeur la plus basse)

En cas de haute pression artérielle (hypertension), le cœur travaille plus fort pour pomper le sang dans les vaisseaux sanguins, ce qui cause des dommages au cœur et aux vaisseaux sanguins<sup>3</sup>.

### SANS TRAITEMENT ADÉQUAT, IL PEUT Y AVOIR DES CONSÉQUENCES GRAVES...

UNE PRESSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE PEUT ENTRAÎNER :



- une crise cardiaque
- une insuffisance cardiaque
- un accident vasculaire cérébral (AVC)
- une maladie rénale
- des problèmes de vision
- des troubles de l'érection
- la démence<sup>4</sup>

Notes :

<sup>1</sup>et <sup>2</sup>Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, [http://www.fmcoeur.com/site/c.nt-JXJ8MMlqE/b.3562193/k.CB01/Maladies\\_du\\_coeur\\_\\_Hypercholest233rol233mie.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.nt-JXJ8MMlqE/b.3562193/k.CB01/Maladies_du_coeur__Hypercholest233rol233mie.htm)

<sup>3</sup>Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, [4http://www.fmcoeur.com/site/c.nt-JXJ8MMlqE/b.3562191/k.BBA8/Maladies\\_du\\_coeur\\_\\_Hypertension\\_art233rielle.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.nt-JXJ8MMlqE/b.3562191/k.BBA8/Maladies_du_coeur__Hypertension_art233rielle.htm)

<sup>4</sup>Hypertension Canada, <http://hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/health-risks-associated-with-high-blood-pressure>

<sup>5</sup>« The Impact on Community Pharmacist Interventions in Hypertension Management on Patient Outcomes: A Randomized Controlled Trial », Ontario Pharmacists Association et Green Shield Canada, 8 janvier 2014, [https://www.opatoday.com/Media/Default/Reports/Hypertension%20Study%20-%20Final%20Report%20\(January%208%202014\).pdf](https://www.opatoday.com/Media/Default/Reports/Hypertension%20Study%20-%20Final%20Report%20(January%208%202014).pdf) (en anglais seulement)