

Mon traitement

- ☐ Ce matin, avez-vous oublié de prendre votre traitement ?
- ☐ Depuis la dernière consultation, avez-vous été en panne de médicament ?
- ☐ Vous arrive-t-il de prendre votre traitement plus tard que l'heure habituelle ?
- ☐ Vous arrive-t-il d'oublier votre traitement ?
- ☐ Vous arrive-t-il de ne pas prendre votre traitement parce que vous pensez qu'il vous fait plus de mal que de bien ?
- ☐ Pensez-vous avoir trop de comprimés à prendre ?

- 0 **Bonne observance**
- 1-2 **Difficultés mineures d'observance**
- ≥ 3 **Difficultés importantes d'observance**

Conseils pratiques



MIEUX COMPRENDRE SON TRAITEMENT

- À quoi sert ce médicament ?
- Quand agit-il ? Que faire si j'oublie de le prendre ?



POUR LIMITER LES OUBLIS OU LES INTERRUPTIONS :



Mettez une alarme ou un rappel sur votre smartphone



Associez la prise à une habitude quotidienne (brossage des dents, repas...)



Ne pas se retrouver à court : anticiper les déplacements et les vacances



Utilisez un pilulier ou demandez un plan de prise simplifié



EN CAS D'EFFETS INDÉSIRABLES

Parlez-en à un professionnel de santé.
Ne pas arrêter seul son traitement.
Il peut souvent être ajusté.



Prévention cardio-vasculaire



L'usage traditionnel des plantes



Toujours demander conseils à son pharmacien et son tisanier.

Ne jamais arrêter ses médicaments.



Bois de tension

En décoction (7 feuilles),
antihypertenseur



Pourpier "zerb"

En salade, riche en oméga 3



Bois d'olive noir

En tisane (feuilles séchées et écrasées) contre le cholestérol, le diabète, la goutte



Bois maigre

En Tisane (feuilles et tiges)
contre le cholestérol



Connaissez-vous les facteurs de risques cardiovasculaires ?

Les facteurs de risques cardiovasculaires sont des **habitudes** ou des **problèmes de santé** qui, en s'accumulant, **augmentent le risque de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de maladie rénale et de décès prématuré**. La bonne nouvelle : **"nous pouvons agir sur une grande partie de ces facteurs de risques."**

Et vous, où en est votre cœur?

Cochez les affirmations qui vous concernent :

- ☐ Je fume ou je vapote régulièrement.
- ☐ Je fais moins de 30 minutes d'activité physique la plupart des jours.
- ☐ Je mange peu de fruits et légumes.
- ☐ Je suis souvent stressé(e).
- ☐ Je suis en surpoids.
- ☐ J'ai un excès de cholestérol.
- ☐ J'ai du diabète.
- ☐ Un membre de ma famille a eu un infarctus ou un AVC avant 65 ans (femme) ou 55 ans (homme).

♥ **Chaque case cochée est un facteur sur lequel il peut être utile de faire le point.**

Parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin.

Test en ligne (fédération française de cardiologie)

<https://www.fedecardio.org/je-me-teste/comment-va-votre-coeur>

Les principaux facteurs de risques sont : **l'hypertension artérielle**, un **taux élevé de cholestérol**, le **tabac**, le **diabète** et le **surpoids**.

A 50 ans, ne pas avoir ces 5 facteurs de risque est associé à plus de **10 années de vie supplémentaires** (Global Effect of Cardiovascular Risk Factors on Lifetime Estimates, N Engl J Med 2025;393:125-138).

Je reprends le contrôle de ma tension artérielle



DÉPART

Votre tension actuelle

150/90 mmHg



OBJECTIF TENSIONNEL

< 130/80 mmHg

1



ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Je mange équilibré, moins de sel, plus de fruits et légumes.

145/88
mmHg

2



MON ACTIVITÉ

Mon activité :

140/86
mmHg

3



MA TECHNIQUE DE RELAXATION

Ma technique de relaxation :

135/82
mmHg

4



J'ARRÊTE DE FUMER

Je vais voir un tabacologue.

132/80
mmHg

5



MON TRAITEMENT

Je m'organise pour ne pas oublier.

126/78
mmHg



LE SAVIEZ-VOUS ?

En agissant sur plusieurs leviers, vous pouvez réduire votre tension et diminuer le risque de complications pour votre cœur, votre cerveau, vos reins et vos yeux.



ⓘ Chaque petit pas compte pour protéger votre cœur, votre cerveau, vos reins et vos yeux.