

Mon plan d'action «Le cœur tel qu'elles»

Je peux réduire mon risque de crise cardiaque de 80 % en apportant d'importants changements à mon style de vie.

Engagez-vous à atteindre ou maintenir un poids-santé :

- Mon indice de masse corporelle (IMC) est de _____
- Mon tour de taille est de _____ cm/po

Un IMC sain se situe entre 18,5 et 24,9. Pour calculer votre IMC, rendez-vous à www.pharmaprix.ca/IMC.

Les femmes dont la silhouette est en forme de pomme sont plus exposées aux maladies cardiovasculaires que celles dont la silhouette est en forme de poire. Pour réduire le risque de maladie cardiaque chez la femme, le tour de taille devrait être inférieur à 88 cm (35 po), ou à 80 cm (32 po) dans le cas des femmes chinoises ou sud-asiatiques. Pour mesurer correctement votre tour de taille :

- dénudez votre abdomen et tenez-vous debout devant un miroir;
- placez le bord inférieur du ruban au-dessus de l'os de la hanche;
- gardez l'estomac détendu et respirez normalement; ajustez le ruban autour de la taille et notez le résultat.

Adoptez une alimentation saine et faites de l'exercice régulièrement pour atteindre ou maintenir un poids-santé.

Pour adopter un mode de vie sain, je m'engage :

- à ne pas consommer plus de 2 300 mg de sodium par jour. Il faut donc que je lise les étiquettes alimentaires et que j'évite les aliments à haute teneur en sel. Une consommation excessive en sodium peut entraîner l'hypertension;
- à ne pas consommer plus de deux boissons alcoolisées par jour, ou neuf par semaine. Une boisson équivaut à une bouteille ou une canette de bière ordinaire, 1,5 once de spiritueux ou un verre de vin ordinaire;
- à être physiquement active pendant 30 à 60 minutes par jour, presque tous les jours; même un peu d'exercice fera une différence;
- à adopter une alimentation faible en gras (surtout en gras saturés) et à haute teneur en fibres (y compris les grains complets, les fruits, les légumes et les légumineuses), et à utiliser des huiles polyinsaturées et monoinsaturées, y compris les acides gras oméga-3;
- à cesser de fumer à compter du _____. Je trouverai des façons d'éviter et de surmonter les éléments déclencheurs; si je ressens l'envie de fumer, je ferai autre chose pour retarder cette cigarette, par exemple, respirer profondément ou boire de l'eau.

Je me renseignerai à propos de mes médicaments et je les prendrai régulièrement et conformément aux directives de mon médecin. Je surveillerai ma santé :

- en prenant régulièrement mes antihypertenseurs et/ou mes hypocholestérolémiants même si je n'en éprouve pas le besoin, car ces affections ne s'accompagnent généralement d'aucun symptôme;
- en faisant régulièrement vérifier ma pression artérielle et mes taux de cholestérol pour savoir si mes médicaments sont efficaces; en inscrivant mes résultats dans mon carnet de profil cardiaque PharmEXPERT :
 - Je cible des valeurs de pression artérielle de moins de 140/90 mm Hg ou, si je souffre de diabète ou de maladie des reins, de moins de 130/80 mm Hg;
 - Je demande à mon médecin quels sont mes taux cibles de cholestérol LDL et de cholestérol total:cholestérol HDL.
- si je suis diabétique, en connaissant mes cibles de glycémie, en vérifiant ma glycémie régulièrement et en inscrivant mes résultats dans mon carnet de glycémie PharmEXPERT;
- en sachant comment mes médicaments agissent et en communiquant avec mon pharmacien ou avec mon médecin si je ne me sens pas bien en les prenant.