



SECTION 2

*Connaître*  
**VOS MÉDICAMENTS**

## MÉDICATION

Les médicaments sur ordonnance contribuent à améliorer la santé de votre cœur et à vous protéger contre d'autres dommages. Les personnes qui prennent leurs médicaments à long terme, conformément aux indications, souffrent moins de récurrences d'événements cardiaques et réduisent leur risque de mourir d'une maladie du cœur. Si vous arrêtez de prendre votre médication sans l'avis de votre cardiologue, vous perdrez ces avantages.

## MÉDICAMENTS DONNÉS À L'HÔPITAL

Si vous êtes hospitalisé, il est probable que vous preniez plusieurs médicaments pour soigner votre cœur. Si vous avez été transporté à l'hôpital par ambulance, il se peut que certains médicaments vous aient été administrés par les ambulanciers avant même votre admission dans l'établissement.

- On vous a peut-être demandé de mâcher et d'avaler un ou plusieurs comprimés d'AAS (Aspirin<sup>MD</sup>) pour rendre votre sang moins visqueux (un effet « anti-agrégant plaquettaire »). Cela peut aider dans les cas où un caillot s'est formé dans une artère de votre cœur. Vous avez peut-être reçu plus tard un médicament ayant un effet anti-agrégant plaquettaire plus fort.
- La nitroglycérine à action rapide administrée sous forme de pulvérisation ou de comprimé sous la langue permet d'ouvrir les artères de votre cœur. Il est possible que vous ayez reçu plusieurs doses de ce médicament.
- Les anticoagulants (médicaments utilisés pour « éclaircir » le sang) permettent de traiter tout caillot qui pourrait s'être formé dans les artères de votre cœur et d'en prévenir l'aggravation. Les anticoagulants sont injectés à l'aide d'une aiguille dans une veine (par voie intraveineuse) ou sous la peau (par voie sous-cutanée).
- Certains types de crise cardiaque sont traités par l'administration d'un médicament « anti-caillots » (thrombolytique) capable de dissoudre un caillot dans une artère du cœur. Un tel médicament est généralement administré uniquement lorsqu'une radiographie du cœur (coronarographie) ne peut être effectuée immédiatement.
- Si vous devez subir une coronarographie, on vous donnera des médicaments qui vous aideront à vous détendre. Il est possible qu'ils vous rendent somnolent, mais vous pourrez néanmoins vous réveiller facilement.

Consultez votre pharmacien, votre infirmier praticien ou votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'un des médicaments qui vous ont été donnés à l'hôpital.

## MÉDICAMENTS À PRENDRE APRÈS VOTRE CONGÉ DE L'HÔPITAL

Certains médicaments qui vous ont été prescrits au moment de votre congé de l'hôpital devront être pris pendant le reste de votre vie. Il est important de les prendre en respectant à la lettre les indications de la prescription. Si vous arrêtez votre médication sans l'autorisation de votre médecin, vous augmenterez votre risque de souffrir d'un autre

événement cardiaque et d'en mourir. Consultez votre pharmacien, votre infirmier praticien ou votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'un des médicaments qui vous ont été prescrits.

## PRINCIPAUX MÉDICAMENTS UTILISÉS POUR LE TRAITEMENT ET LA PRÉVENTION DE LA CORONAROPATHIE

Le tableau ci-dessous présente une liste des médicaments pour le cœur les plus fréquemment prescrits. Voici quelques conseils pour vous aider à utiliser ce tableau :

- Chaque classe regroupe de nombreux médicaments.
- Pour chaque classe, les noms génériques des médicaments sont indiqués en premier.
- Le nom de marque le plus fréquemment prescrit au Canada pour un médicament donné est indiqué entre parenthèses après le nom générique. La liste ne comprend pas tous les médicaments de marque. Si celui qui vous a été prescrit n'y figure pas les meilleures personnes auprès desquelles vous renseigner sont votre professionnel de la santé ou votre pharmacien.

Classe de médicament	Utilisation, effets et renseignements importants
<b>Anti-agrégants plaquettaires</b> AAS (Aspirin <sup>MD</sup> , Asaphen <sup>MD</sup> , Entrophen <sup>MD</sup> , Novasen <sup>MD</sup> ) Clopidogrel (Plavix <sup>MD</sup> ) Prasugrel (Effient <sup>MD</sup> ) Ticagrelor (Brilinta <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils rendent le sang moins visqueux de manière à prévenir la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins et sur les endoprothèses* (tuteur à l'intérieur de l'artère).</li> <li>• Si des endoprothèses ont été placées dans une artère, ou si vous êtes victime d'une crise cardiaque (avec ou sans endoprothèses), on vous administrera l'AAS ainsi qu'un autre anti-agrégant plaquettaire (clopidogrel, prasugrel ou ticagrelor) pendant une certaine période.</li> <li>• Demandez à savoir comment et pendant combien de temps vous devez prendre vos anti-agrégants plaquettaires (l'AAS doit généralement être pris pendant le reste de votre vie).</li> </ul> <p><b>N'arrêtez pas votre médication sauf si votre médecin vous le recommande.</b></p>
<b>Médicaments hypocholestérolémiants (« statines »)</b> Atorvastatine (Lipitor <sup>MD</sup> ) Fluvastatine (Lescol <sup>MD</sup> ) Lovastatine (Mevacor <sup>MD</sup> ) Pravastatine (Pravachol <sup>MD</sup> ) Rosuvastatine (Crestor <sup>MD</sup> ) Simvastatine (Zocor <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils ralentissent ou empêchent la formation de plaque sur les parois des vaisseaux sanguins et préviennent l'aggravation de la plaque existante. Leur effet sur la plaque est puissant mais lent. Ces médicaments doivent donc être pris à long terme.</li> <li>• La prise de ces médicaments doit généralement se poursuivre pendant le reste de votre vie, peu importe votre taux de cholestérol sanguin, étant donné que les effets des statines sur la formation de plaque ne dépendent pas seulement de ce dernier.</li> <li>• Les effets secondaires sont rares et généralement de faible gravité. Les personnes qui prennent ces médicaments peuvent éprouver des douleurs musculaires ou des crampes. Consultez votre professionnel de la santé si vous éprouvez ces effets secondaires. Les douleurs musculaires ou les crampes dues au traitement par les statines peuvent généralement être soulagées en abaissant la dose ou en prenant un autre type de statine.</li> </ul>

Classe de médicament	Utilisation, effets et renseignements importants
<b>Bêtabloquants</b> Acébutolol (Sectral <sup>MD</sup> ) Aténolol (Tenormin <sup>MD</sup> ) Bisoprolol (Monocor <sup>MD</sup> ) Carvédilol (Coreg <sup>MD</sup> ) Labétalol (Trandate <sup>MD</sup> ) Métoprolol (Lopressor <sup>MD</sup> , Betaloc <sup>MD</sup> ) Nadolol (Corgard <sup>MD</sup> ) Pindolol (Viskazine <sup>MD</sup> ) Propranolol (Inderal <sup>MD</sup> ) Timolol (Blocadren <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils protègent le cœur du stress et le muscle cardiaque affaibli, et préviennent les anomalies du rythme cardiaque et l'angine de poitrine.</li> <li>• Ils abaissent la pression artérielle et ralentissent le pouls (effets à surveiller : étourdissements ou impression d'être sur le point de s'évanouir).</li> <li>• Ils peuvent provoquer de la fatigue ou l'augmenter, mais cet effet diminue généralement avec le temps.</li> <li>• Consultez votre professionnel de la santé si vous avez de la difficulté à respirer, si vous avez les pieds ou les chevilles enflés, si vous vous sentez déprimé ou si vous faites des cauchemars.</li> </ul>
<b>Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA)</b> Benazépril (Lotensin <sup>MD</sup> ) Captopril (Capoten <sup>MD</sup> ) Cilazapril (Inhibace <sup>MD</sup> ) Enalapril (Vasotec <sup>MD</sup> ) Fosinopril (Monopril <sup>MD</sup> ) Lisinopril (Prinivil <sup>MD</sup> , Zestril <sup>MD</sup> ) Périndopril (Coversyl <sup>MD</sup> ) Quinapril (Accupril <sup>MD</sup> ) Ramipril (Altace <sup>MD</sup> ) Trandolapril (Mavik <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils facilitent le pompage du sang du cœur vers le reste de l'organisme, abaissent la pression artérielle, protègent le muscle cardiaque affaibli.</li> <li>• Ils protègent les reins chez les personnes souffrant de diabète ou d'une néphropathie (maladie rénale).</li> <li>• La prise de ces médicaments doit généralement se poursuivre pendant le reste de la vie s'il s'agit d'un cas de coronaropathie, afin de protéger votre cœur et vos vaisseaux sanguins.</li> <li>• Ils abaissent la pression artérielle (effets à surveiller : étourdissements ou impression d'être sur le point de s'évanouir).</li> <li>• Consultez votre professionnel de la santé si une toux sèche ou des sensations de chatouillement dans la gorge se manifestent.</li> <li>• Consultez immédiatement un médecin si vous constatez un gonflement du visage, de la bouche ou de la gorge.</li> <li>• Vous devrez subir des analyses de sang après le début du traitement avec un IECA afin d'évaluer votre fonction rénale et de vérifier votre taux de potassium. Évitez de prendre des suppléments de potassium et des succédanés du sel sauf s'ils sont prescrits par votre professionnel de la santé.</li> </ul>
<b>Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA)</b> Azilsartan (Edarbi <sup>MD</sup> ) Candésartan (Atacand <sup>MD</sup> ) Éprosartan (Teveten <sup>MD</sup> ) Irbésartan (Avapro <sup>MD</sup> ) Losartan (Cozaar <sup>MD</sup> ) Olmésartan (Olmotec <sup>MD</sup> ) Telmisartan (Micardis <sup>MD</sup> ) Valsartan (Diovan <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils facilitent le pompage du sang du cœur vers le reste de l'organisme, abaissent la pression artérielle, protègent le muscle cardiaque affaibli.</li> <li>• Ils protègent les reins chez les personnes souffrant de diabète ou d'une néphropathie (maladie rénale).</li> <li>• La prise de ces médicaments doit généralement se poursuivre pendant le reste de la vie s'il s'agit d'un cas de coronaropathie afin de protéger votre cœur et vos vaisseaux sanguins.</li> <li>• Ils abaissent la pression artérielle (effets à surveiller : étourdissements ou impression d'être sur le point de s'évanouir).</li> <li>• Vous devrez subir des analyses de sang après le début du traitement avec un ARA afin d'évaluer votre fonction rénale et de vérifier votre taux de potassium. Évitez de prendre des suppléments de potassium et des succédanés du sel sauf s'ils sont prescrits par votre professionnel de la santé.</li> </ul>
<b>Nitroglycérine/nitrates</b> Vaporisateur (Nitrolingual <sup>MD</sup> ) Nitroglycérine en comprimé (Nitrostat <sup>MD</sup> ) Nitroglycérine en timbre (Nitro-Dur <sup>MD</sup> ) Dinitrate d'isosorbide (Isordil <sup>MD</sup> ) Mononitrate d'isosorbide (Imdur <sup>MD</sup> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils ouvrent les artères du cœur de manière à prévenir ou traiter les douleurs cardiaques.</li> <li>• Demandez à savoir comment utiliser votre nitroglycérine à action rapide et gardez-la toujours sur vous. Consultez la page 27 pour plus d'information sur quand et comment prendre de la nitroglycérine.</li> <li>• Le timbre de nitroglycérine, le dinitrate d'isosorbide et le mononitrate d'isosorbide offrent un effet plus durable que celui du vaporisateur à action rapide ou des comprimés de nitroglycérine.</li> <li>• La nitroglycérine et les nitrates interagissent avec d'autres médicaments, notamment le sildénafil (Viagra<sup>MD</sup>), le vardénafil (Levitra<sup>MD</sup>) et le tadalafil (Cialis<sup>MD</sup>). Ne prenez pas l'un de ces médicaments sans en avoir préalablement discuté avec votre professionnel de la santé.</li> </ul>

\*Une endoprothèse est une petite structure utilisée pour ouvrir les vaisseaux sanguins du cœur qui se sont rétrécis en raison d'une accumulation de plaque.

## QUAND ET COMMENT PRENDRE DE LA NITROGLYCÉRINE (comprimés ou vaporisateur)

La nitroglycérine est utilisée pour soulager les douleurs thoraciques de l'**angine de poitrine** dont vous pouvez souffrir à la suite d'un blocage des artères de votre cœur.

---

Si vous ressentez un inconfort ou une douleur thoracique qui pourraient être dus à votre cœur, **ARRÊTEZ** tout ce que vous faites et assoyez-vous ou allongez-vous.

---

Déposez un comprimé ou pulvérisez le liquide **SOUS** votre langue, puis laissez le comprimé ou le liquide pulvérisé sous la langue.

- Ne mâchez ou n'avalez **PAS** le comprimé, et n'inhalez ou n'avalez **PAS** le liquide pulvérisé.
- Si l'inconfort ou la douleur ne disparaît **PAS** après cinq minutes, reprenez une dose.
- Si l'inconfort ou la douleur persistent après deux doses (dix minutes), utilisez une troisième dose et composez IMMÉDIATEMENT votre numéro d'urgence local pour être transporté à l'hôpital le plus près. Ne conduisez **PAS** et n'attendez **PAS** pour appeler.

---

Ayez de la nitroglycérine sur vous **EN TOUT TEMPS**. Assurez-vous qu'un membre de votre famille sait où la nitroglycérine est rangée. Si vous oubliez ou perdez votre nitroglycérine, vous pouvez en acheter dans n'importe quelle pharmacie sans ordonnance.

---

Il est possible que vous souffriez de maux de tête ou d'étourdissements après la prise de nitroglycérine. Il s'agit d'un effet indésirable courant qui ne dure pas longtemps.

---

Ne conservez pas la nitroglycérine dans votre voiture ou dans un autre endroit pouvant être très chaud ou très froid. La nitroglycérine ne fonctionnera pas si elle a été exposée à une chaleur ou un froid trop intense.

---

Directives **PARTICULIÈRES** pour les **COMPRIMÉS** de nitroglycérine

- Conservez les comprimés dans le flacon original en verre brun et laissez le couvercle bien fermé. Lorsque vous recevez un nouveau flacon, retirez le sceau et le coton pour que les comprimés soient faciles d'accès lorsque vous en aurez besoin.
- Conservez les comprimés dans un endroit frais et sec, et NON dans l'armoire à pharmacie de votre salle de bain ou sur le réfrigérateur.
- Lorsque vous n'êtes pas à la maison, transportez quelques comprimés dans un flacon en verre brun dans votre poche ou dans votre sac à main (utilisez uniquement les flacons conçus pour transporter des comprimés de nitroglycérine).
- Lorsque vous prenez un comprimé de nitroglycérine, déposez-le sous votre langue. Ne mâchez **PAS** le comprimé, car il n'agira pas.
- Si vous avez placé quelques comprimés dans un autre contenant, remplacez-les après trois mois.
- Utilisez uniquement des flacons spécialement conçus pour conserver des comprimés de nitroglycérine.
- Une sensation de picotement ou de brûlement ne signifie **PAS** que le comprimé agit.

---

Directives **PARTICULIÈRES** pour le **VAPORISATEUR** de nitroglycérine

- Assurez-vous d'« amorcer » le vaporisateur en pulvérisant dans les airs comme indiqué lorsque vous l'achetez ou lorsqu'il n'a pas été utilisé pendant plusieurs jours ou plus longtemps.
- N'agitez pas le flacon avant utilisation, car vous pourriez ne pas obtenir une dose complète.
- N'inhalez ou n'avalez **PAS** le liquide pulvérisé, car il n'agira pas.
- La plupart des gens trouvent qu'il est plus facile d'utiliser la nitroglycérine sous forme de vaporisateur plutôt que de comprimés. Toutefois, les personnes ayant de la difficulté à appuyer sur le bouton du flacon vaporisateur préféreront utiliser les comprimés.

---

Certaines personnes souffrent d'angine de poitrine lorsqu'elles **sont actives ou font de l'exercice**. Un petit nombre de personnes souffrant d'angine prennent, selon les indications de leur médecin, de la nitroglycérine cinq à dix minutes avant chaque séance d'activité physique. Consultez votre pharmacien ou un autre dispensateur de soins si vous devez prendre de la nitroglycérine avant de faire de l'exercice.

---

Ne prenez **PAS** de sildénafil (Viagra<sup>MC</sup> ou Revatio<sup>MC</sup>), de vardénafil (Levitra<sup>MC</sup>) ou de tadalafil (Cialis<sup>MC</sup> ou Adcirca<sup>MC</sup>) sans parler d'abord à votre dispensateur de soins. Ne prenez **PAS** de nitroglycérine (comprimé, vaporisateur ou timbre) pendant 24 heures après la prise de sildénafil ou de vardénafil, et ne prenez pas de nitroglycérine pendant 48 heures après la prise de tadalafil. Consultez votre pharmacien ou un autre dispensateur de soins pour en savoir plus.

## AUTRES MÉDICAMENTS POUVANT ÊTRE PRESCRITS AUX PERSONNES ATTEINTES D'UNE CORONAROPATHIE

Les médicaments suivants sont prescrits uniquement à certaines personnes, pour des conditions particulières.

Classe de médicament*	Effets
<b>Bloqueurs des canaux calciques</b> Amlodipine (Norvasc <sup>MD</sup> ) Diltiazem (Cardiazem <sup>MD</sup> , Tiazac <sup>MD</sup> , Tiazac <sup>MD</sup> XC ) Felodipine (Plendil <sup>MD</sup> ) Nifedipine XL (Adalat XL <sup>MD</sup> ) Verapamil (Isoptin <sup>MD</sup> , Isoptin <sup>MD</sup> SR, Verelan <sup>MD</sup> )	Abaissent la pression artérielle et préviennent les douleurs cardiaques. Certains d'entre eux ralentissent le rythme cardiaque (pouls).
<b>Diurétiques (médicaments qui font uriner)</b> Chlorthalidone Acide éthacrynique (Edecrin <sup>MD</sup> ) Furosémide (Lasix <sup>MD</sup> ) Hydrochlorothiazide Indapamide (Lozide <sup>MD</sup> ) Métolazone (Zaroxolyn <sup>MD</sup> )	Aident les reins à produire plus d'urine. Certains d'entre eux abaissent la pression artérielle, et d'autres soulagent l'enflure des chevilles et l'œdème pulmonaire.
<b>Antagonistes de l'aldostérone</b> Éplérénone (Inspra <sup>MD</sup> ) Spironolactone (Aldactone <sup>MD</sup> )	Protègent le muscle cardiaque affaibli.
<b>Autres médicaments hypocholestérolémiants</b> Bézafibrate (Bezalip <sup>MD</sup> ) Ézétimibe (Ezetrol <sup>MD</sup> ) Fénofibrate (Lipidil <sup>MD</sup> ) Gemfibrozil (Lopid <sup>MD</sup> ) Niacine	Aident à rétablir les taux de lipides (gras) à un niveau normal.
<b>Glucosides cardiotoniques</b> Digoxine (Lanoxin <sup>MD</sup> , Toloxin <sup>MD</sup> )	Aident à contrôler le rythme cardiaque (pouls) et à soulager les symptômes de l'insuffisance cardiaque (muscle cardiaque affaibli).
<b>Anti-arythmiques</b> Amiodarone (Cordarone <sup>MD</sup> ) Sotalol	Sont utilisés dans la prévention et le traitement de l'arythmie.
<b>Anticoagulants</b> Apixaban (Eliquis <sup>MD</sup> ) Dabigatran (Pradaxa <sup>MD</sup> ) Rivaroxaban (Xarelto <sup>MD</sup> ) Warfarine (Coumadin <sup>MD</sup> )	Permettent de prévenir la formation de caillots sanguins et de traiter les caillots anormaux.

\*Des exemples de médicaments fréquemment prescrits pour chaque classe sont indiqués dans le tableau. Celui-ci ne comprend pas tous les exemples de médicaments. Cette liste peut faire l'objet de modifications.

Consultez votre pharmacien, votre infirmier praticien ou votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'un de ces médicaments.

## AUTRES MÉDICAMENTS SUR ORDONNANCE, PRODUITS NATURELS ET NON CONVENTIONNELS, ET MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE (EN VENTE LIBRE)

### Que dois-je faire si je prends des médicaments qui ne sont pas répertoriés dans cette liste?

Certains médicaments et traitements peuvent nuire à l'efficacité de votre médication pour le cœur et entraîner d'autres problèmes de santé. Indiquez à votre médecin et à votre pharmacien tous les médicaments que vous prenez afin qu'ils vérifient que l'utilisation de ces derniers est sans danger pour votre santé. Il peut s'agir notamment de :

- Médicaments sur ordonnance pour d'autres maladies ou problèmes de santé;
- Médicaments (pour n'importe quelle fin) qu'il est possible de se procurer sans ordonnance (en vente libre);
- Suppléments de vitamines et minéraux;
- Échantillons de médicaments offerts gratuitement par un médecin;
- Inhalateurs;
- Crèmes et pommades;
- Médicaments à base de plantes et produits de santé naturels;
- Produits de médecine traditionnelle;
- Traitements non conventionnels.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'un de vos médicaments, communiquez avec votre pharmacien, votre infirmier praticien ou votre médecin.

### Que dois-je savoir au sujet des médicaments sans ordonnance (en vente libre)?

Parmi les médicaments que vous pouvez acheter sans ordonnance, on retrouve les analgésiques, les médicaments contre les allergies, les antiacides, les produits contre le rhume et la grippe ainsi que les suppléments de vitamines et minéraux. Certains d'entre eux peuvent entraîner de graves problèmes de santé chez les personnes atteintes d'une maladie du cœur.

### Que dois-je savoir au sujet des traitements non conventionnels?

Voici quelques exemples de traitements non conventionnels :

- Médicaments à base de plantes;
- Produits de santé naturels;
- Médicaments et traitements de médecine traditionnelle.

Le contrôle et la réglementation des médicaments et traitements non conventionnels sont moins stricts que ceux des médicaments sur ordonnance. Par conséquent, il n'est pas toujours possible de savoir s'ils sont sécuritaires ou utiles pour votre santé, ou s'ils pourraient nuire à l'efficacité de vos médicaments pour le cœur.

### Conseil de sécurité

**Certains médicaments et traitements en vente libre peuvent provoquer de graves problèmes de santé chez les personnes atteintes d'une maladie du cœur. Veillez à toujours consulter votre médecin, votre infirmier praticien ou votre pharmacien avant d'en prendre ou de commencer un traitement non conventionnel.**

# GESTION DE VOS MÉDICAMENTS

## EXÉCUTION DE VOS ORDONNANCES

Voici quelques conseils pour vous assurer de ne manquer aucune dose :

- Faites remplir immédiatement par votre pharmacien les ordonnances qui vous sont remises. Parfois, il est possible que l'hôpital lui envoie votre ordonnance par télécopieur. Ainsi, vous pouvez passer prendre vos médicaments sur le chemin du retour.
- Procurez-vous tous vos médicaments à la même pharmacie de manière à ce que le pharmacien sache lesquels vous prenez.
- Renouvelez vos ordonnances quelques jours à l'avance afin de veiller à ce que vos médicaments soient en stock à la pharmacie lorsque vous en avez besoin. Votre pharmacie peut contacter votre médecin ou votre infirmier praticien pour renouveler certaines ordonnances.
- Surveillez les quantités de médicaments qu'il vous reste de manière à ne jamais en manquer. Effectuez un suivi avec votre médecin ou votre infirmier praticien afin d'obtenir les nouvelles ordonnances lorsque vous en avez besoin.

## PRENDRE SES MÉDICAMENTS COMME PRESCRITS

Votre équipe soignante a choisi vos médicaments pour le cœur et défini consciencieusement les doses pour traiter votre coronaropathie, pour protéger votre muscle cardiaque et pour prévenir de graves problèmes à l'avenir. La plupart des gens doivent prendre ces médicaments pendant le reste de leur vie. Si vous

cessez votre médication sans l'autorisation de votre médecin, vous risquez de causer de graves dommages à votre cœur et à votre santé. Il est très important de respecter scrupuleusement les indications de la prescription. En d'autres mots :

- Prenez la dose prescrite de chaque médicament à la même heure chaque jour.
- Ne donnez jamais votre médicament à d'autres personnes.
- Ne prenez JAMAIS l'initiative de changer la façon dont vous prenez vos médicaments. Parlez-en d'abord à votre médecin, à votre infirmier praticien ou à votre pharmacien.



Photo : iStock.com/Pamela Moore

Si vous êtes sujet à oublier de prendre vos médicaments, vous pouvez prendre les mesures suivantes :

- Procurez-vous un pilulier à votre pharmacie. Il comporte des compartiments où vous pouvez mettre les pilules que vous devez prendre chaque jour. Certains en ont plus pour différents moments de la journée. D'un simple coup d'œil, vous pouvez ainsi savoir si vous avez oublié ou s'il est temps de prendre une pilule.
- Demandez à votre pharmacien s'il est possible que vos médicaments soient fournis sous forme de plaquettes, également appelées dosettes. Certaines pharmacies en fournissent pouvant contenir suffisamment de médicaments pour une semaine ou plus. Chaque pilule est placée dans une dosette, portant une marque pour chaque moment de la journée. Il suffit de pousser la pilule hors de la dosette lorsqu'il est temps de la prendre. Vérifiez que vous savez comment pousser la pilule hors de la dosette et que vous avez suffisamment de force pour le faire.
- Gardez vos médicaments dans un endroit où vous pouvez facilement les voir afin de vous souvenir de les prendre (mais hors de portée des enfants et des animaux de compagnie).
- Programmez une alarme de rappel sur votre montre ou votre téléphone, ou utilisez une application de téléphone intelligent. Certains services de messagerie texte peuvent aussi vous envoyer un message de rappel.

## PRISE EN CHARGE DES EFFETS SECONDAIRES

Beaucoup de médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Certains effets indésirables sont légers, mais d'autres peuvent être plus graves. Vous devez connaître ceux qui sont les plus fréquents pour chacun des médicaments que vous prenez afin d'être en mesure de les reconnaître lorsqu'ils se manifestent. Si vous prenez un médicament qui vous rend somnolent ou qui provoque des étourdissements, vous ne devez pas conduire ou faire d'autres activités qui pourraient être dangereuses compte tenu de votre état. Si vous avez des préoccupations liées aux effets secondaires, veuillez consulter votre pharmacien, votre infirmier praticien ou votre médecin.

## INTERACTIONS AVEC LES ALIMENTS ET L'ALCOOL

Demandez à votre pharmacien quels sont les effets de l'alcool et des aliments sur vos médicaments.

- Le pamplemousse et son jus interagissent avec certains médicaments, notamment certaines statines.
- Assurez-vous de savoir quels médicaments doivent être pris avec des aliments et lesquels à jeun.
- Ne buvez pas d'alcool si vous souffrez de vertiges ou d'étourdissements, ou si votre médicament vous occasionne de la somnolence. Il est habituellement sans danger de boire une petite quantité d'alcool avec la plupart des médicaments, mais vérifiez d'abord auprès de votre pharmacien si vous avez des doutes.

## ENTREPOSER ET DISPOSER DES MÉDICAMENTS DE FAÇON APPROPRIÉE

- Conservez tous les médicaments dans des contenants sécuritaires, hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.
- N'entreposez pas les médicaments dans des endroits chauds ou humides, comme la salle de bain ou au-dessus du réfrigérateur.
- Retournez les médicaments périmés et inutilisés à votre pharmacien. Ne les jetez pas à la poubelle, dans l'évier ou dans les toilettes.

## VOYAGER AVEC DES MÉDICAMENTS

- Consultez votre professionnel de la santé avant votre départ. Il se peut que vous ayez besoin de renouveler des ordonnances ou de subir des examens avant votre départ ou pendant votre voyage.
- Vérifiez que vous avez suffisamment de médicaments pour la durée de votre voyage et prévoyez des doses supplémentaires au cas où votre retour serait retardé.
- Conservez vos médicaments dans leur contenant d'origine étiqueté. Procurez-vous de petits contenants auprès de votre pharmacien si vous en avez besoin.
- Si vous prenez l'avion ou le train, gardez vos médicaments dans un sac en plastique transparent et mettez-le dans votre bagage à main (le sac que vous gardez avec vous).
- Si vous conduisez, gardez vos médicaments au frais et au sec. Ne les laissez pas dans la boîte à gants ou dans une voiture, où il fait chaud.
- Renouvellement de vos ordonnances pendant votre voyage :
  - **Au Canada** - Faites renouveler votre ordonnance par votre pharmacie et demandez que vos médicaments vous soient envoyés ou allez dans une clinique sans rendez-vous pour obtenir une nouvelle ordonnance. Vos médicaments peuvent coûter plus cher si vous n'êtes pas dans votre province de résidence.
  - **À l'extérieur du Canada** - Il peut être difficile de renouveler une ordonnance si vous êtes à l'étranger. Planifiez pour éviter ce problème.



Photo : Shutterstock.com/happy photo

## VOTRE LISTE DE MÉDICAMENTS

Établissez une liste de tous vos médicaments et gardez-la toujours sur vous. Votre pharmacie peut vous en imprimer une, ou utilisez le tableau de la page 34. Pour être complète, celle-ci doit comprendre l'ensemble des produits que vous prenez, notamment les médicaments sur ordonnance et en vente libre, les vitamines, les suppléments, les produits à base de plantes et les produits non conventionnels. Cela est particulièrement important si vous prenez des anti-agrégants plaquettaires ou des anticoagulants, car ils peuvent avoir une incidence sur la capacité d'effectuer de manière sécuritaire certaines interventions médicales.

Veillez à ce que tous vos professionnels de la santé (médecin, dentiste, pharmacien, massothérapeute, physiothérapeute, infirmier praticien et naturopathe) sachent quels médicaments vous prenez. En outre, un bracelet d'identification MedicAlert permet de connaître les maladies ou problèmes de santé dont vous souffrez si vous avez un accident et que vous n'êtes pas en mesure de parler.

### Conseil de voyage

Vous prévoyez un voyage? Vérifiez votre police d'assurance. Il peut être difficile d'obtenir une assurance médicale de voyage après avoir été victime d'un événement cardiaque. Voyager sans assurance peut être très coûteux si vous avez besoin de soins médicaux pendant votre voyage.

# MES MÉDICAMENTS

Notez tous les médicaments que vous prenez dans le tableau ci-dessous en suivant l'exemple fourni.

Apportez ce tableau à vos rendez-vous médicaux au cas où vos prescriptions changeraient.

Nom	Classe de médicament	Fonction	Moment, indication particulière et quantité	Effets indésirables possibles (quand appeler le médecin)
<i>Exemple : Lipitor</i>	<i>Médicament pour réduire le taux de cholestérol (« statine »)</i>	<i>Ralentit ou empêche la formation de plaque à l'intérieur des vaisseaux sanguins et empêche celle qui existe déjà de s'aggraver.</i>	<i>Tous les soirs à 21 h; 1 pilule avec de l'eau, à jeun.</i>	<i>Crampes ou douleurs musculaires - effet peu commun</i>

Nom de la pharmacie: \_\_\_\_\_

No de téléphone: \_\_\_\_\_

Demandez à votre pharmacien de vous donner la liste de vos médicaments. Sinon, prenez une photo des contenants de pilules avec votre téléphone intelligent, imprimez-la et gardez-en des copies à des endroits auxquels vous avez rapidement accès.





