

# Feuille de suivi

## Mon risque cardiovasculaire

Date    Prénom  Nom

Aujourd'hui, moi et mon professionnel de la santé avons pris la décision d'évaluer ou de réévaluer mon risque cardiovasculaire<sup>1</sup>.

**MON RISQUE D'AVOIR UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE AU COURS DES 10 PROCHAINES ANNÉES** Sur 100 personnes qui présentent les mêmes facteurs de risque que moi,  auront une maladie cardiovasculaire.

### IL EST POSSIBLE DE DIMINUER CE RISQUE

Toujours parmi ces 100 personnes, la survenue d'une maladie cardiovasculaire sera évitée<sup>2</sup> chez :

<input type="text"/> personnes si elles prennent une statine <b>tous les jours</b>	<input type="text"/> personnes si elles changent leur <b>alimentation</b> pour celle de type méditerranéen	<input type="text"/> personnes si elles font au moins 150 minutes d' <b>activité physique</b> d'intensité modérée ou élevée par semaine	<input type="text"/> personnes si elles arrêtent de fumer
<b>MES CHOIX DE NOUVELLES HABITUDES DE VIE POUR DIMINUER MON RISQUE CARDIOVASCULAIRE :</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**LES AVANTAGES QUI ME MOTIVENT À FAIRE CES CHOIX DE SANTÉ SONT :**

- d'améliorer mon niveau d'énergie et mon bien-être en général
- d'améliorer ma capacité physique
- de possiblement perdre du poids
- de diminuer mon risque de développer des maladies chroniques et un cancer
- d'améliorer ma capacité à bien percevoir les goûts et les odeurs
- d'éviter un médicament diminuant le taux de cholestérol (p. ex. statine)
- Autre : \_\_\_\_\_

1. Cette feuille de suivi s'utilise avec la calculatrice des bénéfices et des risques absolus de maladies cardiovasculaires disponible à : [chd.bestsciencemedicine.com/calc2.html](http://chd.bestsciencemedicine.com/calc2.html)  
 2. Les calculatrices disponibles ne permettent pas d'estimer le nombre de personnes sur 100 qui éviteront une maladie cardiovasculaire lorsque plus d'un choix est sélectionné.

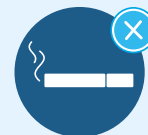
## MES OBJECTIFS SANTÉ POUR LES PROCHAINS \_\_\_\_\_ MOIS



- Prendre rendez-vous avec une nutritionniste
- Adopter l'alimentation de type méditerranéen
- Autre: \_\_\_\_\_



- Prendre rendez-vous avec un kinésologue
- Viser au moins 150 min d'activité physique d'intensité modérée par semaine et adopter un mode de vie plus actif
- Autre: \_\_\_\_\_



- Discuter avec mon pharmacien des stratégies d'arrêt tabagique et des ressources
- Contacter un centre antitabac: [quebecsanstabac.ca/jarrete/](http://quebecsanstabac.ca/jarrete/) aide-personne et visiter le site web: [defitabac.qc.ca](http://defitabac.qc.ca)
- Autre: \_\_\_\_\_

Prochain suivi : \_\_\_\_\_

LES RESSOURCES QUI PEUVENT M'AIDER À PERSISTER DANS MA DÉMARCHE SONT :

---



---

LES NOTES DE VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

---



---

**Le risque cardiovasculaire** est la probabilité de développer une maladie du cœur et des vaisseaux sanguins dans les prochaines années. Mes antécédents personnels et familiaux, mes habitudes de vie et mon taux de cholestérol sanguin ont tous servi à l'estimation de mon risque cardiovasculaire. Un taux de cholestérol sanguin élevé ne fait pas de moi une personne malade. C'est au plus un signal d'alarme, un facteur de risque.

**L'adoption d'un mode de vie plus actif** peut se faire en évitant d'être inactif trop longtemps et bouger toutes les 90 minutes.

**150 minutes d'activité physique** signifient la pratique, idéalement, d'au moins 30 minutes par jour ou 60 minutes aux 2 jours à une intensité modérée (cible: léger essoufflement comme la marche, le vélo, la natation, la danse, le ski, la musculation) ou élevée (cible: essoufflement qui gêne la conversation comme le jogging, la course à pied, la pratique du hockey, la montée d'escalier).

**La prise d'un médicament diminuant le taux de cholestérol** demande de rapporter tous les effets indésirables à son professionnel de la santé (maux de tête, nausées, douleurs musculaires, etc.). Surtout, il importe de bien suivre la posologie quotidienne.

**L'alimentation de type méditerranéen** consiste à préférer l'huile d'olive comme principale source de matière grasse; manger une poignée de noix tous les jours; manger plusieurs fruits et légumes chaque jour; favoriser les produits céréaliers à grains entiers, de préférence, aux produits raffinés; manger plus souvent du poisson, de la volaille et des légumineuses plutôt que des viandes rouges; diminuer les sucreries et les aliments transformés comme les charcuteries et opter pour une faible consommation d'alcool, en privilégiant le vin rouge pris pendant le repas ([educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca)).

**La médication** ne remplace ni ne compense l'adoption de saines habitudes de vie.