

VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UNE STATINE

COMMENT BIEN PRENDRE MON TRAITEMENT ?

	Simvastatine	Rosuvastatine	Atorvastatine
Lequel ? 	Zocor®	Crestor®	Tahor®
	Fluvastatine	Pravastatine	
	Lescol®	Vasten®	
Pour quoi ? 	Diminuer le mauvais cholestérol dans le sang		
Quand ? 	Le soir, en respectant la posologie prescrite		
Comment ? 	Avec un peu d'eau plate. Si je n'arrive pas à avaler mes médicaments, je demande à mon médecin ou mon pharmacien de me proposer une solution adaptée.		

Je demande conseil à mon médecin ou mon pharmacien ou je consulte la notice de mon médicament.

Je me renseigne auprès de mon médecin pour intégrer un programme d'éducation thérapeutique.

MON TRAITEMENT PEUT ENTRAINER L'EFFET INDÉSIRABLE SUIVANT :

Myopathies

✓ Symptômes ?

Douleur et sensibilité musculaire

Fatigue musculaire

Crampes

Chutes

✓ Que dois-je faire ?

- En informer mon médecin et/ou mon pharmacien
- M'hydrater
- Me reposer

Ne pas arrêter ou changer de traitement de ma propre initiative sans en avoir informé le médecin ou le pharmacien.

Médecin à contacter:



Pharmacien à contacter:

UN TRAITEMENT QUI S'ADAPTE

- Je réalise les bilans biologiques prescrits par mon médecin
- Faire un bilan régulier avec un médecin permet de réévaluer mon traitement et ainsi d'adapter et renforcer l'équilibre bénéfice-risque
- Des conseils de bon usage adaptés, permettent d'organiser mon traitement en fonction de mon mode de vie

➤ **En parler à mon médecin ou pharmacien**

ATTENTION AUX INTERACTIONS !

- Organiser une consultation régulière de suivi avec mon médecin traitant et mon pharmacien permet d'adapter mon plan de soins personnalisé.
 - Certains médicaments peuvent augmenter le risque d'effets indésirables induits par les statines
- **En règle générale, ne pas prendre de nouveaux médicaments sans en informer mon médecin ou pharmacien.**

MES NOTES

MESURES HYGIENO-DIETETIQUES

- ✓ **Pratiquer une activité physique au quotidien sans forcer:**
 - ✓ Régulière: si possible, par périodes de 30 minutes
 - ✓ Adaptée à mon profil.
 - ✓ En l'absence de contre-indication cardiologique
 - ✓ **Limiter la consommation d'alcool : maximum 2 verres par jour, pas tous les jours.**
 - ✓ **Arrêt du tabac.**
 - ✓ **Alimentation :**
 - ✓ L'alimentation doit être variée, équilibrée et régulière.
 - ✓ Une alimentation riche en fruits et légumes, en graines, volailles, poissons, calcium, magnésium, protéines, fibres, noix est recommandée
- **Des conseils individualisés peuvent être apportés pour m'aider à modifier mes habitudes de vie !**