

APRÈS MON INFARCTUS DU MYOCARDE

10 points clés pour éviter la récurrence

■ UN SUIVI RIGOUREUX DE MA MALADIE ET DE MON TRAITEMENT



Je vais à la pharmacie chercher mon traitement dès ma sortie de l'hôpital



Je suis mon traitement **B A S I C* tous les jours** selon la prescription de mon cardiologue (sauf contre-indication) ^(1,2)



Je n'oublie pas de prendre mes rendez-vous dès la sortie de l'hôpital chez **mon cardiologue** et chez **mon médecin traitant** ⁽³⁾



Je n'arrête et ne modifie pas mon traitement sans l'avis de mon cardiologue ⁽⁴⁾



J'avertis tous les professionnels de santé (médecins, dentistes) que je suis sous traitement antiagrégant plaquettaire notamment **avant de prévoir une intervention chirurgicale** ⁽⁵⁾



Je participe à un programme de réadaptation cardiaque s'il m'est prescrit par mon cardiologue ⁽²⁾

■ LE CONTRÔLE DES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE



J'arrête de fumer.

Je peux me faire aider d'un professionnel du sevrage tabagique ⁽¹⁾



Je pratique une activité physique régulière d'intensité modérée

entre 30 minutes et 60 minutes par jour (exemple : marche, vélo, etc.) ^(1,2)



Je privilégie une alimentation équilibrée, allégée en gras, en sucre et en sel ⁽¹⁾



Je contrôle mon cholestérol (tous les 6 mois) **et ma tension artérielle**

En cas de diabète, je contrôle mon HbA1c ⁽¹⁾

J'appelle le SAMU (15) dès le moindre signe d'alerte de récurrence
(douleur persistante dans la poitrine, qui irradie dans le bras gauche, le dos ou la mâchoire**) ^(2,6)

* Traitement BASIC : B pour bêtabloquant, A pour antiagrégant plaquettaire, S pour statine, I pour inhibiteur de l'enzyme de conversion, C pour contrôle des facteurs de risque cardiovasculaire. ** 1/4 des infarctus ne s'accompagnent pas de signes typiques. ⁽⁷⁾

J'anticipe chaque mois pour ne pas manquer de médicament

Mon traitement

B A S I C

	Oui	Non	À prendre jusqu'au :
B étabilissant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A ntiagrégants plaquettaires			
Aspirine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre antiagrégant plaquettaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S tatine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I nhibiteur de l'enzyme de conversion (IEC)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C ontrôle des facteurs de risque cardiovasculaire		

Je n'arrête pas et je ne modifie pas mon traitement sans avis de mon cardiologue



Pour mieux comprendre ma maladie et mon traitement je peux télécharger l'application « vaincœur »



1. Fédération Française de Cardiologie. Après l'accident coronaire : ce que je dois faire pour prévenir la récurrence ! Informations et conseils pour une bonne réadaptation. 2018. 2. HAS. Ensemble, améliorons la prise en charge de l'infarctus du myocarde. Étape 1 de la douleur à la reperfusion. Programme infarctus 2007 – 2010. Bilan 2009. 3. HAS. Maladie coronarienne stable, guide du parcours de soins. Septembre 2016. 4. Ameli. Vivre après un infarctus du myocarde. Juin 2018. Disponible sur <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/infarctus-myocarde/vivre-infarctus> (site consulté le 30/10/2018). 5. HAS. Antiagrégants plaquettaires, recommandation de bonne pratique. 06/2012. 6. Ameli. Reconnaître au plus vite l'infarctus et agir. Juin 2018. Disponible sur <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/infarctus-myocarde/reconnaitre-infarctus-agir> (site consulté le 30/10/2018). 7. INSERM. Infarctus du myocarde. 2013.

AstraZeneca