

Le dossier du mois de la
pharmacie de l'Orangerie
Parution 02.05.07

Consultation gratuite sur
www.orangerie.ch

La main sur le cœur
Connaissez-vous votre risque d'infarctus du myocarde?
Testez-le maintenant dans votre pharmacie spécialisée!

La main sur le cœur (Prévenir les risques d'infarctus du myocarde)

Sus aux accidents cardiaques

Bon à savoir :

Vous trouverez des informations complètes sur :

www.testetesrisques.ch

www.agla.ch

www.herzstiftung.ch

C'est une opération nationale lancée pour prévenir les accidents cardiovasculaires. Dès le 1er mai, 623 pharmacies membres de PharmaSuisse proposent un test pour évaluer le risque individuel d'infarctus du myocarde. Des spécialistes déterminent le risque de survenue d'un événement cardiovasculaire. Ils dispensent ensuite des conseils: modification

des habitudes alimentaires, nécessité de consulter un médecin, mais aussi pratique accrue d'une activité physique. Au surplus, votre pharmacien peut vous aider et vous accompagner dans l'arrêt de la fumée.

Les problèmes cardiovasculaires représentent la principale cause de décès en Suisse. Les survivants sont

contraints de restreindre drastiquement leurs activités quotidiennes. Lorsque le risque est reconnu suffisamment tôt, des modifications dans les habitudes alimentaires, la pratique d'une activité physique et l'arrêt du tabagisme permettent de prévenir la maladie. Dans ce domaine, la prévention s'avère tout simplement essentielle.

Des feux pour indiquer le danger!



Profitez pendant qu'il est temps!

Pendant le mois de mai, le test en pharmacie coûte Fr. 29.- (mesures et conseils inclus). Par la suite, le prix pourra s'élever jusqu'à Fr. 50.- suivant la pharmacie.

Les hommes à partir de 35 ans et les femmes à partir de 40 ans représentent le groupe-cible. L'excès de poids, le tabagisme, le stress et le manque d'activité physique constituent des risques particuliers. En présence d'indices de risque, le pharmacien demande au client s'il souhaite effectuer le test.

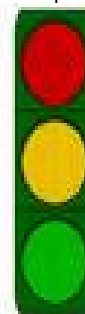
Le test s'effectue sur deux niveaux. Au cours de l'entretien avec le client, le pharmacien commence par remplir un questionnaire qui fournit des indications

sur la présence d'éventuels risques. Les résultats sont affichés sous forme de feux de signalisation. Le feu vert représente un

Risque marqué

Risque moyen

Risque faible



risque faible ou inexistant. Les feux orange ou rouge représentent un risque accru. Dans ces deux cas, il

est recommandé d'effectuer une analyse de sang à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt. Les

personnes qui présentent des risques élevés sont incitées à consulter un médecin. Quant aux personnes qui présentent des risques

moyens, elles sont encouragées à modifier leur habitudes alimentaires et à pratiquer un peu de sport.



Conseils de santé

Alimentation saine et équilibrée

- Boire 1 à 2 litres de liquides par jour.
- Privilégier les boissons non sucrées comme l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes.
- Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé .
- Manger tous les jours différentes sortes de fruits et de légumes (5 par jour) ou remplacez-en deux portions par du jus de fruits .
- Manger des produits complets, des légumineuses, des produits céréaliers et des pommes de terre à chaque repas principal.
- Consommer tous les jours des produits laitiers, de la viande, du poisson et des oeufs avec modération.
- Consommer les sucreries, les grignotages salés et les boissons énergétiques avec modération.

... que le stress, les contrariétés, les problèmes psychiques et l'anxiété ont des répercussions négatives sur votre santé?

En cas de stress, le corps libère de l'adrénaline, ce qui augmente le pouls, la tension artérielle, la glycémie et le taux de lipides.



... qu'une alimentation méditerranéenne peut avoir un effet positif sur votre santé?

Dans les pays du sud de l'Europe, de nombreux mets sont préparés avec de l'huile d'olive. De plus, les habitants mangent beaucoup de légumes de sai-

son, un peu de fromage, et accompagnent leur repas d'un verre de vin. Ils prennent ensuite des fruits au dessert.

... que le tabagisme peut considérablement augmenter le risque de maladie cardiovasculaire, même en cas de consommation minime?

20 minutes après la dernière cigarette, la tension artérielle et le pouls redescendent à la normale. 8 heures après la dernière cigarette, le taux d'oxygène dans le sang remonte à la normale. 48 heures après la dernière cigarette,



le goût et l'odorat s'améliorent. 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.

... que faire 30 minutes d'exercice d'affilée a déjà un effet positif sur votre santé?

Il est recommandé de faire 1 x 30 minutes d'exercice par jour (éventuellement 2 x 15 minutes ou 3 x 10 minutes). Pour disposer d'une meilleure condition physique ou perdre du poids, l'idéal serait de faire 3 x 60 minutes d'exercice par semaine.



La main sur le cœur

Connaissez-vous votre risque d'infarctus du myocarde?
Testez-le maintenant dans votre pharmacie spécialisée!



Comment ça fonctionne?

Étape 1:



Dans votre pharmacie spécialisée, vous répondez à 15 questions qui vous donnent de premières indications sur votre profil de risque individuel.

Étape 2:

Si les résultats de l'étape 1 révèlent que vous ne connaissez pas vos facteurs de risque importants (comme la tension artérielle, le taux de lipides, la glycémie) ou s'il s'avère que vous avez un profil de risque élevé, nous vous conseillons de faire une analyse et de mesurer vos valeurs sanguines.

Étape 3:

Sur la base des résultats obtenus dans les étapes 1 et 2, votre pharmacien discute avec vous des prochaines mesures à prendre.

