

## Êtes-vous atteint(e) du diabète ? Prenez les mesures suivantes pour protéger votre cœur

### Demandez à votre médecin comment vous pouvez réduire votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral

- A** A1C : La valeur cible est habituellement fixée à 7 % ou moins pour un contrôle optimal de la glycémie
- C** Cholestérol : Le taux de cholestérol LDL ne doit pas dépasser 2,0 mmol/L
- T** Tension artérielle : Maîtrise optimale de la tension artérielle (moins de 130/80 mmHg)
- I** Intervention sur le mode de vie : Pratique régulière de l'activité physique, saine alimentation, atteinte et maintien d'un poids santé
- O** Ordonnances : Médicaments pour la protection cardiaque\* - Médicaments pour la tension artérielle (IECA ou ARA), médicaments pour abaisser le cholestérol (statines) ou AAS (Aspirine)
- N** Non-fumeur : Abandon du tabagisme et gestion du stress

### Devriez-vous prendre des médicaments pour vous protéger contre une crise cardiaque ou un AVC ? Cochez l'énoncé (1, 2 ou 3) qui vous décrit le mieux

#### 1. Je souffre de troubles circulatoires :

- J'ai eu une crise cardiaque, une chirurgie ou une angioplastie pour débloquer les vaisseaux du cœur
- Je ressens des douleurs thoraciques quand je fais de l'exercice
- Je ressens des douleurs dans les jambes quand je marche à cause d'un blocage de mes vaisseaux sanguins
- J'ai eu une chirurgie pour débloquer les artères de mes jambes
- J'ai eu un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un mini-AVC (aussi appelé AIT)

\* Si vous avez coché au moins un des cercles ci-haut, demandez à votre équipe de soins de santé si vous avez besoin de certains médicaments de protection vasculaire :

- Médicaments pour abaisser votre taux de cholestérol (statines)
- Médicaments pour la tension artérielle (IECA ou ARA)
- AAS (Aspirine)

...et discutez TOUJOURS avec votre équipe de soins de santé du mode de vie que vous devriez adopter

↓ Si vous n'avez pas coché l'énoncé # 1, passez à la section # 2 ↓

#### 2. Je souffre de certaines complications du diabète :

- On m'a dit que le diabète avait causé des lésions à l'arrière de mes yeux (rétinopathie)
- On m'a dit que j'avais des protéines dans l'urine (néphropathie)
- J'ai des douleurs ou une perte de sensation dans les pieds à cause du diabète (neuropathie)

OU

Je suis âgé(e) de 55 ans ou plus

\* Si vous avez coché au moins un des cercles ci-haut, demandez à votre équipe de soins de santé si vous avez besoin de certains médicaments de protection vasculaire :

- Médicaments pour abaisser votre taux de cholestérol (statines)
- Médicaments pour la tension artérielle (IECA ou ARA)

...et discutez TOUJOURS avec votre équipe de soins de santé du mode de vie que vous devriez adopter

↓ Si vous n'avez pas coché l'énoncé # 2, passez à la section # 3 ↓

#### 3. J'ai entre 40 et 54 ans et je suis atteint(e) du diabète

OU

J'ai plus de 30 ans et je vis avec le diabète depuis plus de 15 ans

\* Si vous avez coché un des énoncés ci-haut, demandez à votre équipe de soins de santé si vous avez besoin de médicaments pour abaisser votre cholestérol (statines)

**Collaborez avec votre équipe de soins de santé quant aux mesures à prendre pour bien vivre avec le diabète**