



Si je reçois ce document, c'est que :

- Les médicaments que je prends doivent forcément me causer quelques effets secondaires
- Je pense que je prends trop de médicaments

Si vous avez déjà présenté un événement cardiovasculaire (infarctus, dilatation, pontage, AVC, etc.) ou si vous êtes à risque élevé du point de vue cardiovasculaire en raison de vos facteurs de risque (hypertension, tabagisme, cholestérol élevé, diabète, etc.) il est probable que votre médecin vous ait prescrit plusieurs médicaments. Vous vous demandez sans doute :

Dois-je prendre tous ces médicaments ?

ou

Est-ce normal de prendre autant de médicaments ? ...nos parents n'en prenaient pas, eux.

Les médicaments qu'on vous a prescrits ont prouvé dans de grandes études, leur capacité de réduire d'au moins 25 % et souvent davantage votre risque cardiovasculaire au cours des prochaines années. Ils améliorent également votre qualité de vie en diminuant les symptômes associés aux facteurs de risque que vous présentez.

Il y a 30 ou 40 ans, ces médicaments n'étaient tout simplement pas disponibles. Rappelez-vous qu'à cette époque, nos parents décédaient souvent de problèmes cardiaques dès le début de la soixantaine, et ce, après plusieurs années de vie, handicapés par de l'angine ou de l'essoufflement au moindre effort physique.

L'accès à ces nouveaux médicaments est largement responsable du recul qu'a connu la maladie cardiovasculaire au cours des dernières décennies. C'est essentiellement pour cela que vous prenez plus de médicaments que vos parents, et il est fort probable que vos enfants en prendront plus que vous.

Il est aussi parfois préférable d'utiliser **deux médicaments à faible dose plutôt qu'un seul médicament à plus forte dose** pour traiter une maladie. En utilisant deux modes d'action complémentaire, on gagne en efficacité et on réduit le risque d'effets secondaires, mais on augmente forcément le nombre de pilules.

On peut toutefois tenter de diminuer le nombre de médicaments à prendre sans compromettre l'efficacité du traitement :

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien si certains de vos médicaments peuvent être **combinés dans le même comprimé**. De plus en plus de ces combinaisons sont actuellement disponibles sur le marché.
- Demandez à votre médecin s'il peut vous prescrire un médicament qui ne se prend qu'**une seule fois par jour** (au lieu de deux à trois fois).
- Si vous n'êtes pas certain de l'utilité de l'un de vos médicaments, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien pourquoi il vous est prescrit.

• Lors de votre visite médicale, apportez toujours **vos liste de médicaments** et révisiez-la avec votre médecin pour vous assurer que tous les médicaments que vous prenez sont encore nécessaires.

• Ne vous laissez pas impressionner par le nombre de médicaments que vous prenez. **Vous n'êtes pas plus malade parce que vous prenez plus de médicaments.** Vous êtes simplement mieux protégé.