

STATINES



Votre médecin vous a prescrit des statines pour réduire votre taux de cholestérol et votre risque d'avoir un AVC ou une crise cardiaque



Les statines peuvent réduire ces risques de 25 à 35 %

QU'EST-CE QUE LE CHOLESTÉROL?

Le cholestérol est une substance grasse dans le sang. S'il y en a trop, il peut boucher les artères et augmenter le risque de crise cardiaque et d'AVC.

Votre médecin peut vous prescrire des statines même si votre taux de cholestérol est normal.

 HDL « bon » cholestérol +  LDL « mauvais » cholestérol + triglycérides =  cholestérol total

LES STATINES CAUSENT-ILS SOUVENT DES EFFETS SECONDAIRES?



Non, la plupart des gens qui en prennent n'ont aucun effet secondaire



Les lésions graves aux muscles, au foie ou aux reins sont rares



Arrêtez d'en prendre et consultez votre médecin dès que possible si votre urine devient foncée, si votre peau ou vos yeux deviennent jaunes ou si vous ne vous sentez pas bien ou fatigué et avez des vomissements incessants

Les muscles endoloris ou raides peuvent être un effet des statines. Dans de rares cas, des douleurs musculaires peuvent indiquer un problème musculaire grave lié aux statines.



Si vous avez de **légères douleurs musculaires**, prenez rendez-vous avec votre médecin
Si vous avez des **douleurs musculaires intenses sans lien à l'exercice**, arrêtez de prendre les statines et consultez votre médecin dès que possible

Votre médecin fera analyser votre sang pour déterminer si vos douleurs musculaires sont liées aux statines.

CONSEILS



Prenez les statines à la même heure chaque jour. Elles agissent mieux prises avec le souper ou au coucher.



Si vous oubliez une dose :

- Retard de 12 heures; prenez la dose oubliée
- Retard de plus de 12 heures; ne prenez pas la dose oubliée



Signalez tout effet secondaire au médecin ou pharmacien afin qu'ils puissent vous donner des conseils pour les réduire ou modifier votre traitement



Prenez rendez-vous avec votre médecin avant d'en manquer



Pour prévenir les problèmes de foie, **limitez votre consommation d'alcool**



Informez votre pharmacien ou médecin de tous les médicaments que vous prenez (vitamines, produits naturels et drogues à usage récréatif compris). Discutez aussi du (jus de) pamplemousse, qui peut interagir avec certaines statines.



Ne prenez pas de statines si vous avez une maladie du foie ou si vous êtes enceinte.

Pour réduire le cholestérol, en plus de prendre des statines, **adoptez de saines habitudes de vie :**



Ayez une saine alimentation



Soyez actif



Contrôlez votre poids



Ne fumez pas



PARLEZ À VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR VOS MÉDICAMENTS OU DE LA DIFFICULTÉ À LES PRENDRE