

Recommandations

Pour une santé cardiométabolique au congé hospitalier



L'arrêt du tabac

➤ Favorisez l'arrêt du tabac ou tentez de réduire le plus possible votre consommation de tabac.

- Centre de cessation du tabac du CISSS de la Montérégie Est — **1 833 887-7669**
- Programme québécois **J'arrête** ➤ quebecsanstabac.ca/jarrete — **1 866 527-7383**
- Votre pharmacien peut vous aider, il peut aussi vous prescrire les traitements de soutien à l'arrêt du tabac.



Une saine alimentation

➤ Évitez la consommation régulière d'aliments riches en sel, en gras et les boissons sucrées.



La consommation d'alcool

➤ À moins de recommandations contraires de votre médecin, vous pouvez consommer de l'alcool selon les recommandations suivantes :

- Consultez votre pharmacien pour vérifier les interactions possibles entre l'alcool et votre médication.
- **Femme** : moins de 2 consommations par jour, *pas tous les jours* et moins de 10 consommations par semaine.
- **Homme** : moins de 3 consommations par jour, *pas tous les jours* et moins de 15 consommations par semaine.



La consommation de drogues

➤ Évitez toute consommation de drogues psychostimulantes (ex. : cocaïne, amphétamine, MDMA, etc.).

➤ Vérifiez auprès de votre médecin traitant et votre pharmacien pour la consommation de cannabis.



La reprise de l'activité physique

➤ Reprenez vos activités de la vie quotidienne selon votre tolérance et vos symptômes.

➤ Soyez actif tout en respectant votre tolérance et surveillez vos symptômes.

➤ Vous pouvez faire de l'activité physique légère : 30 minutes de 3 à 5 fois par semaine OU 150 minutes par semaine.

➤ Validez auprès de votre médecin avant d'entamer de l'activité physique d'intensité modérée à intense.

➤ Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles selon les recommandations de votre médecin, votre tolérance et vos symptômes.

➤ Si vous avez eu une chirurgie cardiaque récente, comme des pontages :

- Sollicitez avec prudence le haut de votre corps pour les 12 semaines suivant votre chirurgie.
- Évitez de soulever plus de 4,5 kg (10 lbs) pour les 6 à 8 semaines suivant votre chirurgie.
- Évitez les activités à risque d'impact à votre thorax.

Recommandations

Pour une santé cardiométabolique au congé hospitalier



La médication

- Prenez vos médicaments comme prescrit tous les jours.
- En cas d'oubli de la prise de médicament, informez-vous auprès de votre pharmacien pour la conduite à suivre.
- En cas d'effets indésirables, consultez un professionnel de la santé avant de cesser votre médication.
- Consultez votre pharmacien avant la prise de produits naturels ou de médicaments en vente libre.



La gestion de l'anxiété ou de l'humeur déprimée

- Il est fréquent, après un événement cardiaque de ressentir plus d'anxiété et même de se sentir déprimé. Surveillez les symptômes suivants : anxiété, perte de plaisir ou d'intérêt, humeur triste, perte d'énergie, découragement, perte d'appétit, sommeil perturbé, idées noires, etc.
 - Consultez un professionnel de la santé si vous ou vos proches êtes inquiets de vos symptômes ou qu'ils durent plus de 2 semaines.
 - Ressources psychosociales ➤ www.santemonteregie.qc.ca/services/services-psychosociaux



La reprise de la conduite automobile

- Suivez les recommandations de votre médecin pour la reprise de la conduite automobile.



Ces quelques recommandations vous aideront à améliorer votre santé, en vue de l'accompagnement qui vous sera offert par l'équipe de professionnels du Programme de prévention et de réadaptation cardiométabolique.

ATTENTION !

Les recommandations de votre médecin sont prioritaires par rapport aux recommandations mentionnées dans ce document.