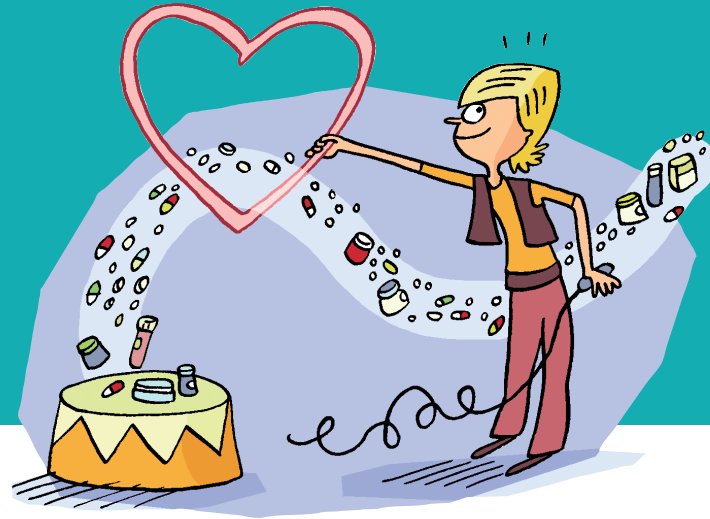


Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire



6
Cool la Vie



Maladies cardiovasculaires riment souvent avec un traitement à long terme et hygiène de vie. Ce n'est pas difficile, il faut apprendre à vivre avec cette contrainte, accepter le traitement, l'intégrer dans son quotidien. Il faut savoir surmonter ses appréhensions, ses angoisses, apprivoiser les effets secondaires. Il faut enfin s'informer, auprès de son médecin et de son pharmacien. Organisation et motivation sont les mots d'ordre d'un traitement efficace contre sa maladie cardiovasculaire. Bien s'organiser, c'est assurer une prise régulière de ses médicaments et intégrer le changement pour toujours.

L'objectif de cette brochure est de faire partager les expériences de personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et de transmettre des conseils simples et pratiques pour mieux vivre son traitement, jour après jour.

Comprendre le rôle et l'action des médicaments

Il est important de comprendre à quoi servent nos médicaments. Il ne faut pas hésiter à poser des questions à nos médecins sur les effets et bénéfices attendus de nos traitements.

Lorsque nous sommes bien informés, nous nous prenons mieux en charge. Il faut savoir que l'efficacité d'un traitement est fortement liée à l'observance, c'est-à-dire au fait de prendre régulièrement et correctement nos médicaments, sans interruption.

Mieux comprendre l'intérêt de nos médicaments nous permet aussi d'être plus attentifs vis-à-vis de l'automédication et des interactions médicamenteuses.



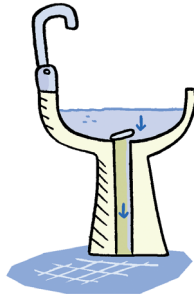
« Pour me faciliter la vie, je prends tous mes médicaments le matin, mais depuis ma dernière consultation, j'étais vaseuse toute la journée. Au bout de quelques jours, je me suis aperçue qu'en plus de mon traitement habituel, mon médecin m'avait aussi prescrit un somnifère, mais je n'avais pas compris de quoi il s'agissait !

Evelyne, 46 ans

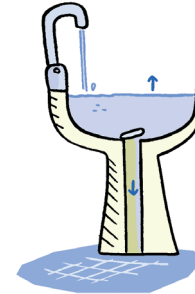
« Je fais partie d'une association de malades grâce à laquelle je m'informe en permanence : sur les recherches en cardiologie, sur les traitements et les techniques opératoires, sur la prévention. C'est important de partager ses connaissances avec d'autres malades : on est plus à l'aise pour poser des questions à son médecin. Et je me suis aperçu que mon expérience pouvait aussi bénéficier aux autres. »

François, 45 ans

La quantité de médicament dans le corps est représentée de façon imagée comme l'eau contenue dans un lavabo qui fuit ou laisse s'écouler l'eau lentement



1. Une fois dans le corps, le médicament est éliminé progressivement, un peu comme l'eau contenue dans un lavabo qui ferme mal.



2. C'est pourquoi il faut prendre régulièrement et en quantité suffisante le médicament (pour éviter que le lavabo se vide totalement, il faut ouvrir régulièrement le robinet et faire entrer une quantité d'eau suffisante).

C'est principalement le foie, organe responsable de l'épuration du sang, qui identifie le médicament comme substance à éliminer. Ainsi le « lavabo médicament » s'écoule de façon permanente et le niveau d'eau baisse de façon progressive, sur plusieurs heures ou plusieurs jours.

Mais certains médicaments peuvent bloquer ou au contraire accélérer l'élimination d'un autre médicament par le foie. On parle alors d'interaction médicamenteuse, voire d'incompatibilité. Des substances naturelles, comme le pamplemousse, peuvent aussi agir sur la vitesse d'élimination de médicaments comme certains immunosuppresseurs, les antivitamines K, certains anticholestérols de la famille des statines, etc. Pour contrebalancer l'élimination régulière et constante du médicament et pour assurer son efficacité en maintenant la quantité nécessaire dans le corps, il faut régulièrement « ouvrir le robinet » grâce à des prises régulières. Une prise à horaire fixe est importante pour éviter que le « lavabo médicament » ne soit vide. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien pour connaître la durée maximale et minimale à ne pas dépasser entre deux prises.

Il faut également s'assurer que le robinet est suffisamment ouvert, et respecter le nombre de comprimés indiqué par le médecin : si vous en prenez moins, le lavabo ne se remplit que partiellement et il sera vide avant la prochaine prise. Dernier point important, si un médicament doit être pris au cours d'un repas, cela signifie qu'il a besoin des aliments pour être convenablement digéré et passer dans le sang. Inversement, les médicaments à prendre à jeun sont moins bien absorbés par notre organisme si nous les prenons en mangeant.



Trucs et astuces

Et les génériques ?

Un médicament générique contient le même principe actif, donc possède les mêmes propriétés que le médicament de marque qu'il remplace. Cependant, les excipients utilisés (enrobage) et la présentation (cachet, comprimé, gélule) peuvent être différents. Certaines personnes sont sensibles à ces différences.

Accepter son traitement

L'acceptation psychologique d'un traitement à vie est une phase indispensable, mais qui révèle parfois des sentiments ambivalents. Il nous faut d'abord intégrer l'idée que notre maladie est une réalité et une priorité. Ceux qui ont vécu un problème grave de santé (infarctus ou greffe du coeur par exemple) acceptent plus facilement de prendre des médicaments « vitaux » : pour un greffé par exemple, ne pas prendre de médicament anti-rejet représente un risque potentiellement mortel.

Attention, le sel alimentaire (ou sel de table) est composé d'environ 40 % de sodium. Ne pas substituer votre traitement par du sel alimentaire sans l'avis de votre médecin.



« Juste après ma greffe du coeur, je devais prendre 32 cachets par jour et suivre un régime strictement sans sel. J'étais toujours hospitalisé et un jour, on m'amène un 33^{ème} cachet. Etonné, je demande de quoi il s'agit. On me répond que c'était du sodium, car mes analyses avaient montré que j'en manquais. J'ai alors suggéré qu'on me donne un petit sachet de sel lors des repas, ce qui serait plus agréable pour moi et moins contraignant qu'un énième cachet. Ils n'y avaient pas pensé, mais si je n'avais pas posé de question, j'aurais avalé sans savoir un 33^{ème} médicament finalement inutile ! »

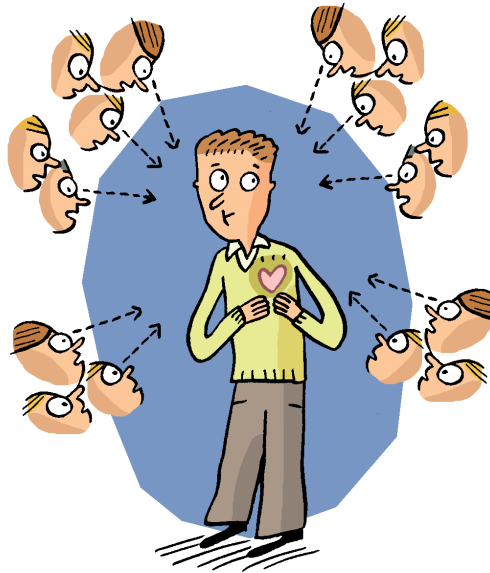
Jean-Paul, 61 ans



Il est moins évident de réaliser la nécessité d'un traitement lorsque nous sommes atteints d'un problème cardiovasculaire qui ne se voit pas (cholestérol ou hypertension), car la perception de l'urgence n'est pas présente.

Rencontrer et échanger avec d'autres patients peut vous aider à prendre conscience de l'importance de bien suivre son traitement.

Les adolescents ont souvent davantage de difficultés à accepter un traitement à vie. Ils peuvent traverser des périodes de « ras-le-bol » où ils ont envie d'abandonner. Le rôle des parents est de les aider, y compris à trouver un soutien à l'extérieur si besoin.



« Le fils d'une amie, un jeune greffé de 15 ans, a arrêté subitement son traitement. Sa mère s'en est heureusement rendu compte, mais ne comprenait pas pourquoi. En fait, il souffrait du regard de ses camarades, il voulait être comme les autres. »

Martine, 42 ans

Se motiver

Dans une maladie chronique, personne n'est à l'abri de périodes difficiles où la lassitude se fait sentir. Nous devons parfois nous motiver pour ne pas laisser le côté négatif et les contraintes du traitement prendre le dessus.

Nous ne devons jamais perdre de vue l'objectif de notre traitement : il nous permet soit de guérir, soit de prévenir des complications graves. Grâce à nos médicaments, nous maîtrisons mieux notre maladie.

L'effet de nos médicaments, que nous vérifions concrètement grâce à nos bilans et nos examens de suivi, est aussi un facteur de remotivation. Nous ne prenons pas tous ces cachets et pilules pour rien ! Nous pouvons le constater : nos résultats nous donnent envie de continuer.

La prise de médicament a aussi un côté rassurant : si nous prenons régulièrement notre traitement, nous nous sentons protégés.

Trucs et astuces

Nouveaux médicaments, protocoles, essais thérapeutiques...

Pour que la recherche avance et que les traitements évoluent, il y a nécessité de tester leur efficacité sur des malades.

Certaines personnes sont d'accord pour participer à ces essais, d'autres pas. Chacun son choix ! Si on vous propose de rentrer dans un protocole, prenez le temps d'y réfléchir, et surtout poser des questions à votre médecin : quels sont les avantages espérés de ce nouveau traitement, les effets secondaires éventuels, etc.

« Je suis diabétique et greffé, et je gobe des cachets depuis des années. Depuis plusieurs mois, j'étais carrément dégoûté quand j'ouvrais mon pilulier le matin, je n'en pouvais plus de tout ça, et je n'osais pas le dire à mon médecin. En discutant avec un autre ami malade, j'ai pris conscience que j'étais dépressif. J'en ai parlé à mon médecin, j'ai été pris en charge pour ma dépression. »
Gérard, 55 ans

« Lorsque j'ai commencé mon traitement, je savais que le fait de ne pas prendre mes médicaments représentait un risque important pour ma santé, et même pour ma vie. Maintenant c'est devenu une routine, un geste quotidien et automatique, donc je n'ai plus besoin de me motiver. »
Claire, 57 ans

Dépasser les problèmes

Effets secondaires : quels risques ? Comment réagir ?

Ne nous affolons pas à la lecture de tous les effets secondaires recensés sur les notices de médicaments ! Ces effets doivent être légalement mentionnés, même s'ils n'ont été constatés que chez un petit nombre de malades. Tout médicament, même le plus courant, peut en effet provoquer des effets indésirables, dont l'intensité varie selon les individus. Mieux vaut avertir notre médecin de tout symptôme qui apparaissent lors de la prise de vos traitements.

La plupart du temps, notre médecin peut modifier sa prescription, et remplacer le médicament provoquant un effet secondaire plus ou moins gênant par un autre médicament ayant la même action.

Ne jamais arrêter votre traitement, en cas de suspicions d'effets secondaires sans en parler préalablement à votre médecin.



« Je prends toujours mes médicaments à heure fixe. Si je détecte un effet indésirable, j'isole la prise du médicament susceptible de me poser problème en la décalant de deux à trois heures. »

Lucien, 59 ans

« Un sirop censé soulager mon bébé cardiaque avait l'effet contraire. Mon médecin m'a confirmé que dans certains cas, ce médicament pouvait avoir un effet excitant. Il a changé le sirop et... nous avons tous pu dormir ! »

Elodie, 28 ans

« J'ai commencé à prendre un médicament contre l'hypertension, mais je m'évanouissais quand je me levais la nuit pour aller aux toilettes. J'ai arrêté le traitement. À la consultation suivante, je l'ai dit à mon médecin, qui m'a prescrit un autre médicament. »

Lucien, 59 ans

Nous pouvons aussi trouver des moyens pour contrer des effets indésirables légers.

- Pour les diarrhées, un régime riz-carottes-gelée de coing pendant deux ou trois jours, ou des médicaments contre la diarrhée, peuvent résoudre le problème.
- Contre la sécheresse de la peau, appliquer une crème hydratante ou de l'huile d'amandes douces matin et soir, et boire beaucoup d'eau. Ne pas utiliser de savon à la glycérine, qui assèche la peau.
- Les gingivites peuvent être soulagées par des bains de bouche quotidiens.

Demandez conseil à votre pharmacien.

Nous nous interrogeons également sur de possibles effets à long terme de médicaments que nous devons prendre pendant de nombreuses années, voire à vie. Un médicament pris à partir de 40 ans peut-il avoir des conséquences sur notre santé à 60 ans ? Vaut-il mieux en être avertis ? Peut-on vraiment tout prévoir ? En médecine, la notion d'incertitude est bel et bien présente. Mais nous devons aussi prendre conscience du bénéfice que nous apporte tel ou tel médicament aujourd'hui.

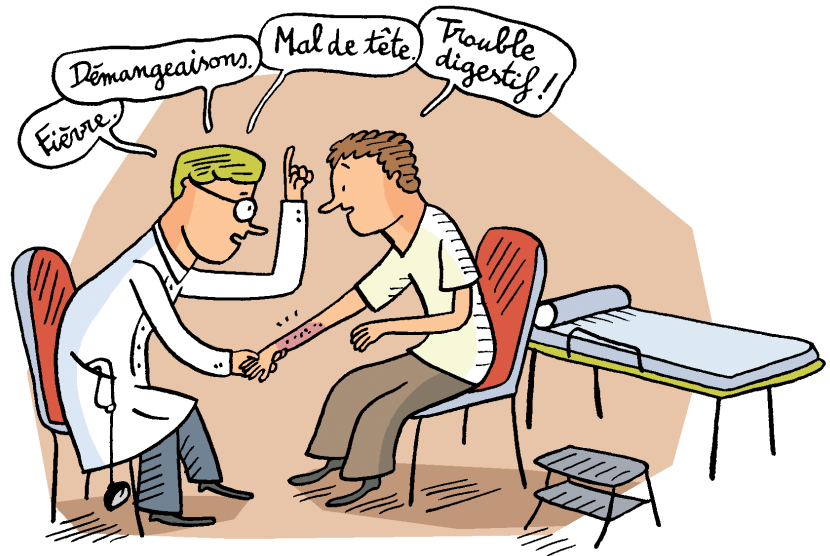
Il faut savoir qu'un traitement médicamenteux à long terme peut avoir une incidence sur le fonctionnement de certains organes. Il est donc important d'exercer une surveillance et un contrôle réguliers. Les analyses de sang et d'autres examens permettent de dépister des anomalies (sur le rein ou le foie par exemple) et d'éviter des complications.

« Dès que je connais les effets secondaires possibles d'un médicament, je cherche une solution éventuelle. Par exemple, l'un des médicaments que je prends peut provoquer une augmentation de la pilosité, ce qui est ennuyeux pour une femme ! Dès que je l'ai su, j'ai prévu des rendez-vous plus fréquents chez l'esthéticienne, et j'ai aussi pensé au système D, la décoloration, que je pratique à la maison. »
Sophie, 38 ans

« Après ma greffe du coeur, on m'a bien expliqué que mon traitement anti-rejet était vital pour moi. Mais petit à petit, j'ai aussi découvert que ce médicament pouvait provoquer, après plusieurs années de prise, un risque majoré de cancer de la peau en cas d'exposition prolongée au soleil. Finalement, j'ai accepté cette éventualité. De toute façon, je n'avais pas le choix ! »
Arthur, 49 ans

Les signes d'alerte d'une intolérance à un médicament

Même si ces situations sont très rares, certains médicaments peuvent avoir des effets potentiellement graves chez quelques personnes, le plus souvent en début de traitement : il s'agit d'une intolérance à un produit ou d'une allergie. Une allergie peut se manifester par des manifestations cutanées (rougeurs, plaques, petits boutons qui démangent), mais aussi par d'autres symptômes : fièvre, sensation d'étouffement, maux de tête, troubles digestifs... Dans tous les cas, il faut contacter rapidement un médecin ou se rendre aux urgences, si nécessaire. Ces signes peuvent impliquer un arrêt immédiat du traitement.



Les interactions médicamenteuses

Nos maladies cardiovasculaires nous imposent souvent de prendre plusieurs traitements, ce qui augmente le risque d'interactions.

Nous devons donc nous interroger dès que nous prenons un nouveau médicament : est-il compatible avec nos traitements habituels ? Il faut faire particulièrement attention à certains types de médicaments (aspirine, anti-inflammatoires, anti-dépresseurs, anxiolytiques).

Tous les professionnels de santé que nous consultons (dentistes, chirurgiens, psychiatres, etc) devraient se renseigner automatiquement sur nos traitements en cours. Si par hasard l'un d'eux ne le fait pas, nous devons l'en informer. Pour ne rien oublier, l'idéal serait d'avoir toujours sur nous un carnet mentionnant nos médicaments ou un double de notre dernière ordonnance.

En cas de doute, il ne faut pas hésiter à demander conseil à notre pharmacien, surtout pour l'automédication : de banales pastilles pour la gorge ou un cachet pour soigner un mal de tête peuvent être déconseillés en fonction des médicaments que nous prenons.

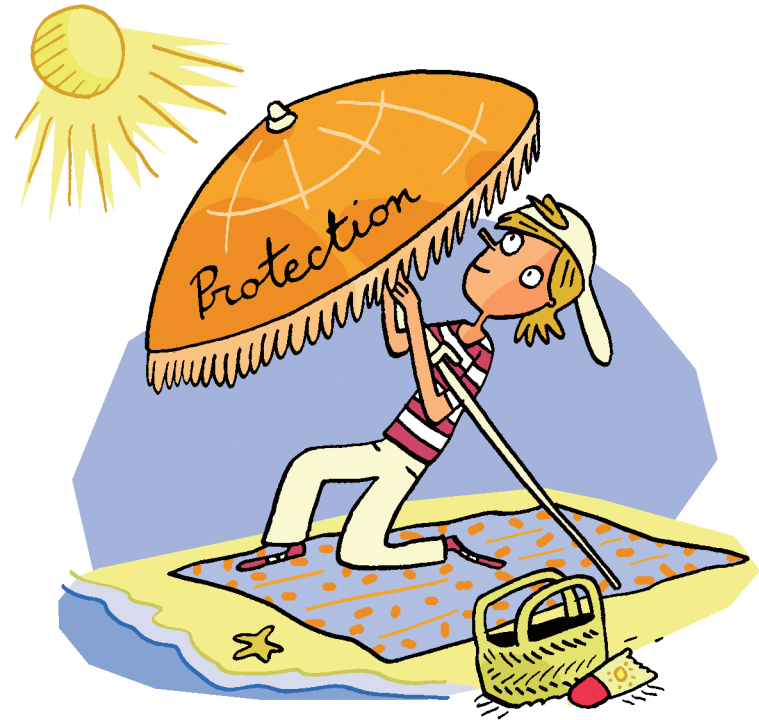
Attention également à la phytothérapie : toutes les plantes ne sont pas anodines, certaines (par exemple la réglisse ou le millepertuis) peuvent provoquer des interactions avec nos traitements. Avoir un pharmacien qui connaît bien notre maladie et nos traitements permet de limiter les problèmes.

« Je vais toujours chez la même pharmacienne. Elle me connaît bien et, sachant que je ne dois pas interrompre mon traitement, elle me dépanne pour un renouvellement si je n'ai pas pu obtenir un rendez-vous assez tôt chez mon médecin. Éventuellement, elle téléphone à son cabinet. J'ose lui poser davantage de questions qu'à mon médecin sur le suivi de mon traitement. »

Claude, 82 ans

Attention au soleil !

Certains traitements augmentent la sensibilité de la peau aux rayons du soleil. Cela peut avoir des conséquences sérieuses : risque d'insolation et de coups de soleil très rapides. Si des plaques rouges ou des taches apparaissent à des endroits sensibles de notre corps (visage, torse, cuisses), nous devons nous en inquiéter. La prise d'un médicament anti-rejet impose de se protéger au maximum des rayons nocifs du soleil (risque de cancer de la peau) : chapeau, vêtements à manches longues, crème écran total. De plus, les instituts de bronzage sont à éviter absolument.



Dialoguer avec son médecin

Un bon suivi de notre traitement passe par une information claire et précise. À chaque nouvelle prescription, nous devrions poser quatre questions essentielles à notre médecin traitant :

- À quoi sert ce médicament ?
- Quand et comment le prendre ?
- Quels sont les effets secondaires possibles ?
- Quels signes dois-je surveiller ?

Si un médicament ne nous convient pas à cause d'un effet indésirable qui n'est pas dangereux pour notre santé mais qui a des incidences importantes sur notre quotidien (sommeil perturbé, douleurs récurrentes, etc), mieux vaut en parler à notre médecin et insister pour qu'il nous propose une solution. Sinon, nous risquons d'arrêter notre traitement de notre propre chef ou de le prendre par intermittence, sans oser en parler avec notre médecin.



« Sur la notice d'un nouveau médicament à prendre tous les jours à la même heure, il était mentionné un risque d'étourdissement. Vivant seule, je n'ai pas voulu le prendre pour la première fois le soir de peur... de ne pas me réveiller ! Durant deux jours, je l'ai pris le matin (afin de contrôler la situation !) et ensuite le soir, conformément à la prescription, et jusqu'à aujourd'hui je me suis toujours réveillée le matin ! »

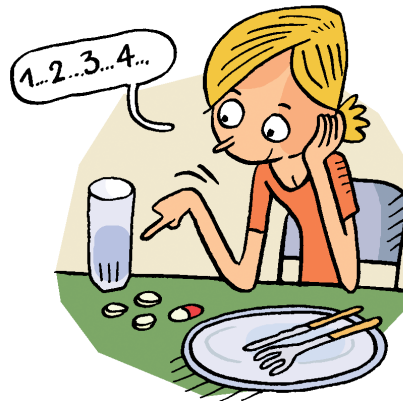
Mélanie, 74 ans

S'organiser

Au quotidien

La prise de plusieurs médicaments peut devenir un casse-tête et l'oubli une obsession, si nous ne parvenons pas à nous organiser. Chacun ses trucs : acheter un pilulier, noter ses prises au fur et à mesure, faire sonner sa montre (ou le téléphone portable, ou l'agenda électronique) à l'heure de la prise... Tout est possible du moment que nous trouvons un moyen efficace et peu contraignant, correspondant à notre mode de vie et à notre personnalité.

En fonction de notre emploi du temps ou de notre rythme de travail, nous pouvons aussi adapter nos horaires de prise. Une prise le matin à 8 heures et le soir à 20 heures ne conviendra pas à une personne qui travaille tard et se lève à 10 heures. Il est alors possible de prendre ses cachets à midi et à minuit, car l'intervalle entre les prises est respecté (toutes les 12 heures).



«
« Quand mes enfants (six dont deux cardiaques) étaient petits, j'avais affiché dans la cuisine un tableau avec les prénoms, les médicaments et les heures de prise et je faisais une marque quand c'était fait. »
Sylvie, 61 ans

« Au moment des repas, je pose à côté de mon verre les cachets à prendre. S'ils n'y sont plus à la fin du repas, je suis sûre de les avoir pris. Je n'utilise pas de pilulier. On verra cela quand je serai... bien plus vieille ! »
Marie, 48 ans

« Même si ça fait un peu « 3^{ème} âge », je crois que le semainier est idéal pour ne pas oublier ou éviter de prendre deux fois ses médicaments. »
Thierry, 50 ans

En déplacement et en cas d'imprévu

Une organisation minimale est à mettre en place pour nos déplacements, en France ou à l'étranger : prévoir notre traitement pour une durée un peu plus longue au cas où notre séjour se prolongerait, toujours emporter nos ordonnances, ne jamais placer nos médicaments dans une valise qui pourrait disparaître (soute à bagages des avions, entrée d'un compartiment de train).

Si vous vous rendez dans un pays pour la première fois, renseignez-vous auprès de la Sécurité sociale pour connaître les modalités de prise en charge sur place, ou consultez le site internet www.ameli.fr. D'autre part, il est toujours utile de prendre une assurance assistance rapatriement.



« Pour les voyages à l'étranger, je me cale tout de suite sur l'horaire du pays afin d'éviter les prises en plein milieu de la nuit ! Et j'ai fait traduire en anglais mon compte-rendu opératoire, en cas de besoin. »

Maurice, 59 ans

« Pour les vacances, mes médicaments sont dans un petit sac de voyage que je garde avec moi. Je prends mon ordonnance, et j'en laisse une copie à la maison. »

Latifa, 38 ans



Mieux vaut prendre ses dispositions pour faire face aux changements de dernière minute : ainsi, plus de stress, nous ne sommes pas angoissés par l'idée de rater une prise.

Si nous sommes allergiques à un médicament, ou si nous avons déjà ressenti des effets secondaires notables suite à la prise d'un traitement spécifique, il s'agit d'une contre-indication à vie. Il est donc important de conserver le nom de ce médicament « à problème », pour s'en souvenir en cas de déplacement et le mentionner si un médecin voulait nous le prescrire.

« Un jour, alors que je me trouvais loin de chez moi, je me suis fait voler mon sac à l'arraché, et une violente migraine s'est déclenchée juste après. Tout mon argent et mes cartes de crédits étaient dans mon sac, donc impossible d'acheter mon médicament habituel. Depuis, j'ai toujours un tube dans ma poche, et un autre dans mon sac. »
Aline, 32 ans

« Comme je travaille, j'ai toujours sur moi les médicaments du soir, pour pouvoir accepter par exemple une invitation impromptue. »
Nathalie, 44 ans

« J'ai recyclé une boîte de pastilles pour avoir toujours dans mon sac trois jours de médicaments. C'est pratique si je décide à la dernière minute de rester dormir chez l'un de mes enfants. »
Simon, 68 ans

Les 12 leçons à tirer de nos expériences pour éviter des accidents de parcours :

1. Apprenons à poser des questions sur nos médicaments.
2. Lisons les notices avant la première prise d'un nouveau médicament.
3. Demandons toujours l'avis d'un médecin en cas de suspicion d'effets indésirables.
4. Sachons repérer les manifestations d'un effet secondaire et respectons les examens de suivi pour dépister au plus tôt une éventuelle anomalie.
5. Sachons qui contacter 24h/24, 7j/7 en cas de problème.
6. Glissons dans notre sac ou notre portefeuille une copie de la dernière ordonnance : c'est important en cas de malaise sur la voie publique !
7. Présentons à chaque nouveau médecin la liste de nos médicaments.
8. Ne nous reprochons pas un oubli : c'est humain ! Mais prenons le temps de trouver des solutions pratiques pour éviter que cela se reproduise.
9. Ne culpabilisons pas en cas de « ras-le-bol » ! Mais parlons de nos difficultés avec d'autres personnes sous traitement et avec nos médecins.
10. Échangeons des trucs qui facilitent la vie avec d'autres malades.
11. Méfions-nous de l'automédication et des conseils mal avisés : demandons l'avis de personnes qui s'y connaissent vraiment, nos médecins et pharmaciens en premier lieu.
12. Essayons de dédramatiser la prise de nos médicaments : apprenons à être légers et à en parler ouvertement.

Créée en 1993, la Fnamoc devenue Alliance du CŒUR est une Union qui regroupe 18 associations et 1 fédération.

- ACEPTA 33 - 33600 Pessac - E-mail : accepta33@gmail.com
- AFMOC Bretagne - 29200 Brest - E-mail : afmoc.bretagne@orange.fr
- AFMOC Franche-Comté - 25200 Montbéliard - E-mail : afmocfc@numericable.fr
- ALLIANCE DU CŒUR Île-de-France - 75014 Paris - E-mail : milotclauda@gmail.com
- ALSACE CARDIO - 68140 Munster - E-mail : daniel.emmen@orange.fr
- AMRYC - 44300 - Nantes - Site : www.afmhrc.org
- ANCC Association Nationale des Cardiaques Congénitaux - 78350 Les Loges en Josas - Site : www.ancc.asso.fr
- ASPIC - 31530 Thil - E-mail : jean.leonard@hotmail.fr
- ATOUT CŒUR VENDÉE - E-mail : a-tout-coeur.association-amcy@orange.fr
- ATOUT CŒUR MORBIHAN - E-mail : jacques.jourdain@orange.fr
- ATOUT CŒUR MAINE ET LOIRE - E-mail : ass.atout-coeur49@orange.fr
- ATOUT CŒUR ILLE ET VILAINE - E-mail : asso.atoutcoeur35@gmail.com
- ATOUT CŒUR LOIRE-ATLANTIQUE - E-mail : clauda-jeanne.dickelmann@orange.fr
- CŒUR & VIE 17 - 17220 Clavette - E-mail : coeuretvie@sfr.fr
- CŒUR ET VIE DRÔME - 26100 Valence - E-mail : coeuretvie@gmail.com
- COTRAL (COORDINATION des TRANSPLANTES D'ALSACE-LORRAINE) - 67220 Villé - E-mail : don.organe@orange.fr
- FFAGCP - 75012 Paris - E-mail : ffagcp@numericable.fr
- LIGUE CONTRE LA CARDIOMYOPATHIE - 28800 Montboissier - E-mail : ligue-cardiomyopathie@orange.fr
- OCMCS - 73000 Chambéry - E-mail : operesducoeurdesavoie@laposte.net

Brochures « Cool la vie » disponibles auprès de l'Alliance du Cœur :

- Cool la vie n°1 : Vivre avec du cholestérol
- Cool la vie n°2 : Ma vie au quotidien avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°3 : Ma vie affective et sociale avec une maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°4 : Dépistage et suivi de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°5 : à table ! avec ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°6 : Apprivoiser le traitement de ma maladie cardiovasculaire
- Cool la vie n°7 : L'infarctus et après ? (vivre après un infarctus)
- Cool la vie n°8 : Bouger avec ma maladie cardiovasculaire (activité physique)
- Cool la vie n°9 : J'ai trop de tension, que faire ?
- Cool la vie n°10 : L'accident vasculaire cérébral : le prévenir, vivre après...
- Cool la vie n°11 : L'apnée du sommeil ; qu'est-ce que c'est ?
- Cool la vie n°12 : Mon parcours de patient... avec une FA
- Cool la vie n°13 : Vaccins... Pourquoi on ne peut pas s'en passer ?
- Cool la vie n°14 : Diabète : comment le prévenir et le traiter ?
- Cool la vie n°15 : Vous dites HF ? Plutôt Hypercholestérolémie Familiale
- Cool la vie n°16 : Le Syndrome Coronarien Aigu. Qu'est-ce que c'est ?

BULLETIN de SOUTIEN à l'association ALLIANCE DU CŒUR

Donnez-nous les moyens d'accomplir notre mission en participant à nos actions. Alliance du Cœur est une association d'intérêt général à caractère philanthropique, éducatif, social, autorisée à recevoir des dons avec reçu fiscal pour déduction.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2001).

Déduction fiscale de 66 % des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association.

À compléter et à adresser à :
Alliance du Cœur 10 rue Lebourg 75014 Paris

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

E-mail

OUI, j'apporte mon soutien à vos actions et je vous adresse ci-joint un chèque bancaire ou postal d'un montant de :

Inscrire le montant ci-contre : €.

Votre don libellé à l'ordre de Alliance du Cœur vous fait bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % du montant de celui-ci.

***Vous avez besoin de nous...
Nous avons besoin de vous !***





Cool la Vie

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades Cardiovasculaires et Opérés du Cœur. Le titre de cette collection reflète avant tout notre état d'esprit et notre volonté de créer des brochures originales avec des explications claires et des conseils pour réussir notre vie malgré nos problèmes cardiovasculaires.

Les brochures COOL LA VIE sont distribuées et expédiées « gratuitement » dans toute la France par ALLIANCE du CŒUR, à destination du grand public, des professionnels et établissements de santé ; vous pouvez nous aider par le versement d'un DON ; celui-ci ouvre droit à une réduction de l'impôt (Art. 6-1 de la Loi 2001-1275 du 28/12/2011. Déduction fiscale de 66 % des sommes versées. Des reçus fiscaux vous seront délivrés par notre association.

Don en ligne : Pour faire un don en ligne sécurisé avec votre carte bancaire sur notre site internet (www.alliancecoeur.fr)

Don par courrier : Alliance du Cœur 10, rue Lebois 75014 Paris

La collection de brochures « Cool la vie » a remporté le Prix Education du Patient au 17^{ème} festival de la Communication Médicale de Deauville en mai 2006

Avec le soutien de

sanofi

Alliance du cœur

Ligne « Écoute Santé Cœur »

 **N°Azur 0 811 099 098**

PRIX APPEL LOCAL

www.alliancecoeur.fr