



ANNEXE B : DIRECTIVES POUR LA MESURE DU TOUR DE TAILLE

Référence : Fondation des maladies du cœur du Canada³⁰

1. Le patient doit se tenir debout, le dos bien droit.
2. Demander au patient d'inspirer, d'expirer profondément, puis de respirer normalement.
3. Placer le ruban autour de sa taille :
 - Hommes : au niveau du nombril;
 - Femmes : à mi-chemin entre la dernière côte et l'extrémité supérieure de l'os iliaque.
4. Resserer le ruban et le maintenir fermement en place sans l'enfoncer dans la peau.
5. Veiller à ce que le ruban soit parallèle au sol afin de ne pas fausser la mesure.
6. Prendre la mesure.

Les risques pour la santé sont considérablement élevés si le tour de taille est :

- supérieur à 88 cm (35 po) chez les femmes;
- supérieur à 102 cm (40 po) chez les hommes.

ANNEXE C : ASTUCES POUR RESTER FIDÈLE À SON TRAITEMENT

Référence : Fondation des maladies du cœur du Canada³¹

Si vous avez de la difficulté à prendre vos comprimés régulièrement, adoptez une routine :

- Prenez vos médicaments à la même heure tous les jours.
- Vous pourriez programmer un réveil pour qu'il sonne à l'heure à laquelle vous devez prendre vos médicaments.
- Placez vos médicaments dans des piluliers sur lesquels vous indiquerez la date et l'heure d'administration.
 - Demandez son avis à votre pharmacien, étant donné que certains médicaments doivent être conservés dans leur emballage d'origine.
- Sollicitez votre mémoire visuelle (par ex., laissez vos médicaments bien en vue sur le comptoir de la cuisine ou apposez un autocollant sur le miroir de votre salle de bain).
- Entourez la date à laquelle vos réserves de médicaments s'épuiseront sur votre calendrier et renouvelez votre ordonnance avant cette date. Puis, à cette date-là, vérifiez s'il vous reste des comprimés. Si tel est le cas, c'est que vous avez oublié d'en prendre et que vous devriez avoir recours à d'autres moyens mnémotechniques pour suivre les directives de votre médecin à la lettre.
- Il est primordial que vous ayez en permanence sur vous une liste à jour de tous vos médicaments. Vous en aurez besoin en cas d'urgence, si vous consultez un médecin ou une infirmière que vous n'avez jamais rencontrés ou lorsque vous partez en voyage. D'ailleurs, lorsque vous partez en vacances, prenez une réserve supplémentaire de médicaments au cas où l'aller ou le retour seraient différés, et n'oubliez pas de ranger vos médicaments dans votre bagage à mains.