

PROTOCOLE D'UTILISATION DE LA NITROGLYCÉRINE

Si vous ressentez de l'inconfort ou de la douleur à la poitrine durant l'exercice et vous soupçonnez que celle-ci est reliée à votre cœur :

- 1- Avertissez le kinésiologue, le physiothérapeute ou l'infirmière;
- 2- Diminuez l'intensité de l'exercice (vitesse, pente, cadence, résistance...);
- 3- Si la douleur persiste, arrêtez l'exercice et allez-vous assoir;
- 4- Tenez le contenant de nitroglycérine à la verticale et activez la pompe en pressant fermement sur le bouton (de 1 à 5 fois) en direction du sol, jusqu'à ce qu'il y ait une pulvérisation dans l'air;
- 5- Approchez le vaporisateur de votre bouche ouverte et effectuez une vaporisation sous la langue. Fermez la bouche juste après la vaporisation. Ne pas inhaler la vaporisation.
- 6- Attendez 5 minutes, **si la douleur ne passe pas, faites une 2^{ème} vaporisation et appelez le 911**. Vous pouvez faire jusqu'à 3 vaporisations en 15 minutes.



Recommandations :

- 1- Ayez toujours votre bouteille de nitroglycérine avec vous en cas de besoin;
- 2- Gardez votre bouteille de nitroglycérine à température ambiante, loin d'une source de chaleur ou du froid, car la nitroglycérine pourrait perdre de son efficacité;
- 3- Ne pas agiter votre bouteille de nitroglycérine, vous pourriez ne pas avoir une dose complète;
- 4- Ce médicament pourrait causer des étourdissements ou des maux de tête, utilisez-le toujours en position assise et assurez-vous de vous lever lentement après son utilisation;
- 5- La durée d'action est de 20 à 30 minutes, évitez de conduire durant ce laps de temps;
- 6- Si vous constatez que vous devez utiliser votre nitroglycérine plus souvent que d'habitude, parlez-en à votre médecin;
- 7- Vérifiez la date de péremption de votre bouteille, et assurez-vous de la remplacer avant la date limite d'utilisation;
- 8- Ne prenez pas de nitroglycérine dans les 24 à 48 heures suivant la prise de Citrate de Sildénafil (Viagra®), Tadalafil (Cialis®) ou de Vardénafil (Levitra®).

PROTOCOL FOR THE USE OF NITROGLYCERINE

If you feel any discomfort or chest pain during exercise and you suspect it might be heart related:

- 1- Tell the kinesiologist, physiotherapist or the nurse;
- 2- Decrease the exercise intensity (speed, slope, pace, resistance...);
- 3- If the chest pain persists, stop exercising and go sit down;
- 4- Hold the nitro spray vertically and prime the pump by pressing the button firmly (1 to 5 times) towards the ground, until there is a spray in the air;
- 5- Bring the spray bottle to your open mouth and spray under the tongue. Close your mouth immediately after spraying. The spray should not be inhaled.
- 6- Wait 5 minutes, **if the pain does not pass, do a second spray and call 911**. You can have up to 3 spray within a 15 minutes period.



Recommendations :

- 1- Always have your nitro spray with you if needed;
- 2- Keep your nitro bottle at room temperature, away from heat or cold, because nitroglycerine may lose its effectiveness ;
- 3- Do not shake your nitroglycerine bottle, you may not have a full dose;
- 4- This medication could cause dizziness or headache, always use it in a sitting position and make sure to get up slowly after using it;
- 5- The duration of action is 20 to 30 minutes, avoid driving during this time;
- 6- If you find that you need to use the nitroglycerine more often than usual, talk to your doctor;
- 7- Check the expiration date of your bottle, and make sure to replace it before that date;
- 8- Do not take nitroglycerine within 24 to 48 hours of taking Sildenafil Citrate (Viagra®), Tadalafil (Cialis®) or Vardenafil (Levitra®).