

S'attaquer à la tragédie des maladies cardiovasculaires chez la femme, un combat prioritaire pour la Fédération Française de Cardiologie

Alors que grâce à leurs hormones naturelles, les femmes ont longtemps été protégées des maladies cardiovasculaires, elles en sont aujourd'hui les principales victimes, de par l'évolution de leur mode de vie.

Parce que ce sujet est aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, la Fédération Française de Cardiologie a voté la création d'une commission dédiée pour développer la prévention, l'information et la recherche sur le cœur des femmes.

Des femmes mieux sensibilisées, des professionnels de santé plus vigilants à leurs particularités, des projets de recherche spécifiques et innovants : tels sont les objectifs qu'ensemble nous vous proposons d'atteindre pour préserver le cœur et la vie des femmes !

Dr Catherine MONPERE et Loan VO DU

Co-présidentes de la commission « Cœur de femmes »



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

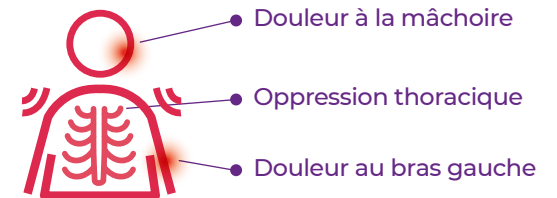
Anatomie d'un enjeu majeur de santé publique

● **L'évolution des modes de vie : la principale cause**
Tabac, alcool, manque d'exercice physique, surpoids, stress, précarité... autant de comportements et de situations à risques historiquement masculins mais adoptés ou vécus massivement par les femmes depuis les années 70. Une évolution de la société aux résultats alarmants. Car plus vulnérables aux facteurs de risque, le nombre d'infarctus du myocarde des femmes est tragiquement en progression constante depuis 10 ans chez les femmes jeunes.

● **Un rétablissement plus difficile**
Après un infarctus, les femmes ont davantage de risques de décéder ou de refaire un accident cardiovasculaire dans l'année qui suit, comparativement aux hommes. Une différence qui s'explique en partie parce qu'elles sont moins nombreuses à suivre un programme de réadaptation cardiaque essentiel à un bon rétablissement et à une bonne santé à long terme après l'accident cardiaque.

● **Des symptômes atypiques moins bien détectés**
Dans la majorité des cas, les symptômes de l'infarctus sont identiques chez l'homme et chez la femme avec, chez cette dernière, parfois des signes spécifiques associés. Parce que les femmes sous-estiment cette maladie, parce qu'elles n'alertent pas sur leur malaise de peur de « déranger » pour rien, la prise en charge médicale d'urgence des femmes est retardée d'une heure en moyenne, ce qui a de lourdes conséquences.

Les symptômes de l'infarctus du myocarde



Les symptômes parfois associés chez la femme



Palpitations



Essoufflement au repos



Grande fatigue persistante



Troubles digestifs, nausées

1^{re} cause de mortalité chez les femmes

+200 décès/jour
en France par maladies cardiovasculaires

6 X PLUS
de décès que le cancer du sein

+25%
d'hospitalisations pour infarctus en 5 ans chez les femmes entre 45 et 54 ans

12 X PLUS
de risques d'infarctus en associant tabac et pilule contraceptive

Des femmes témoignent POUR QUE CELA N'ARRIVE PAS AUX AUTRES FEMMES

TABAGISME PASSIF

Francine est une marcheuse assidue dans son Club Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie. Un jour, elle commence à ressentir de plus en plus de difficultés à emprunter l'escalier pour se rendre à son travail. « J'avais une douleur le long des côtes, puis une impression de brûlure sous les bras qui finissait dans le dos. »

À 59 ans, elle fait un infarctus, on lui pose deux stents. Au bout d'un an, suivie régulièrement par son médecin, elle reprend des activités physiques, sous l'œil vigilant du cardiologue-référent du Club Cœur et Santé. Francine n'a aucun facteur de risque ni d'antécédents familiaux, sauf qu'avec son mari, elle a tenu un bar tabac PMU pendant 24 ans.

Francine M.

UNE RÉADAPTATION SALVATRICE

Virginie, une mère de famille de 44 ans, mène de front sa carrière d'infirmière au bloc opératoire d'un CHR et des études diplômantes exigeantes. Antécédents familiaux, stress et surpoids ont raison de sa santé. Virginie fait un infarctus, suite à une dissection coronaire. « Le passage au centre de réadaptation a été salvateur, tant sur le plan médical que personnel. J'ai apprécié l'accompagnement psychologique, car je me suis beaucoup culpabilisée d'avoir mis la barre si haute. J'ai appris à prendre soin de moi, à m'écouter plus et à dompter mon stress. »

Virginie G.

DES SYMPTÔMES MINIMISÉS

« J'avais 42 ans, un divorce en cours qui se passait mal, m'occasionnant beaucoup de stress. Je suis réveillée dans la nuit par des brûlures dans la poitrine, que je mets sur le compte « d'aigreurs d'estomac ». Ces douleurs s'intensifiaient dans la poitrine, s'accompagnant de lourdeur dans les bras j'appelle mon médecin qui me conseille une hospitalisation en urgence... ce que je refuse car je veux rester avec mes 3 enfants. Une prise de sang est réalisée : je suis en train de faire un infarctus ! Heureusement, malgré le retard (6 heures) de ma prise en charge les séquelles sont légères. Malgré mes facteurs de risque (antécédents familiaux d'infarctus, cholestérol trop élevé, et stress), je ne pensais pas que cela puisse m'arriver si tôt. Maintenant je sais qu'il faut penser à soi pour mieux s'occuper des autres, l'activité physique régulière m'aide à diminuer mon stress. »

Christelle. R

10 RÈGLES D'OR POUR MIEUX PRÉSERVER SON cœur de femmes

- 1. Vivez sans tabac :** ne fumez pas ou arrêtez de fumer ; et surtout, évitez les premières cigarettes.
- 2. Faites de l'exercice** de manière régulière et adaptée à votre condition physique.
- 3. Mangez sainement** de façon diversifiée, équilibrée et adaptée à vos besoins.
- 4. Évitez ou limitez les boissons alcoolisées.**
- 5. Réduisez votre stress et apprenez à le gérer.**
- 6. Prenez soin de votre sommeil.**
- 7. Surveillez votre poids.**
- 8. Faites contrôler régulièrement votre santé cardiovasculaire par votre médecin :** surveillez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie (apprenez à connaître vos chiffres et les chiffres de base).
- 9. Soyez vigilante lors des trois phases clés de votre vie hormonale :** contraception, grossesse et ménopause.
- 10. Ne sous-estimez pas les symptômes, ne négligez pas la réadaptation :** apprenez à reconnaître les signes d'alerte d'un accident vasculaire cérébral (AVC) et d'un infarctus du myocarde (IDM) ; appeler le 15 quand apparaît l'un des signes, et réadaptez-vous après.

Retrouvez, sur les plateformes Acast, Spotify, Apple Podcasts et Deezer, le podcast en partenariat avec Radio France sur le cœur des femmes de la série « Un cœur qui va, la vie qui bat ».



La Fédération Française de Cardiologie est une association habilitée à recevoir des dons, legs, donations et assurances-vie.
5, rue des Colonnes du Trône • 75012 Paris • Tél. 01 44 90 83 83

www.fedecardio.org



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT



Cœur de femmes
FEMMES EN DANGER

AGISSEZ
À NOS CÔTÉS !