

LES MALADIES
CARDIOVASCULAIRES
chez les femmes



CŒUR DE
FEMMES

*Informier
Prévenir
Agir*

RENTEZ AU CŒUR
DU SUJET ►



INTRO ►	<i>Cours de femme</i>	p. 3
FICHE 1	<i>Les MCV, c'est quoi ?</i>	p. 4
FICHE 2	<i>Les MCV chez la femme</i>	p. 5
FICHE 3	<i>3 périodes de vulnérabilité chez la femme</i>	p. 6-7
	CONTRACEPTION, GROSSESSE ET MÉNopause	
FICHE 4	<i>Les signes d'alerte féminins</i>	p. 8-9
	ATYPIQUES ET SOUVENT IGNORÉS	
FICHE 5	<i>Diminuer les risques</i>	p. 10-11
	AVEC UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE	
FICHE 6	<i>Pour vous accompagner</i>	p. 12
FICHE 7	<i>Le quiz MCV</i>	p. 13-14
	QUI NE SE PREND PAS AU SÉRIeux !	



Cœurs de femme

Contrairement aux idées reçues, les maladies cardiovasculaires ne concernent pas que les hommes de 50 à 60 ans, fumeurs, sédentaires et avec un peu d'embonpoint.

Les femmes aussi sont concernées et même davantage que les hommes.

Parmi les victimes d'accidents cardiaques mortels dénombrés chaque année en France, 54 % sont des femmes. Les troubles cardiaques sont ainsi la **1^{re} cause de mortalité** chez la femme, bien avant le cancer du sein.

Et pourtant, le corps médical, et les femmes elles-mêmes, prêtent moins d'attention aux symptômes qui pourraient alerter.

Informé pour mieux prévenir et agir : voici l'objectif de ce document.



Les MCV, c'est quoi ?

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES (MCV) REGROUPENT UN ENSEMBLE DE TROUBLES AFFECTANT LE CŒUR, LES ARTÈRES ET LES VAISSEAUX SANGUINS.

Ces troubles sérieux peuvent aller jusqu'à provoquer des accidents, parmi lesquels l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Appelé communément « crise cardiaque », **l'infarctus du myocarde** entraîne une insuffisance cardiaque, voire un arrêt cardiaque. **L'accident vasculaire cérébrale** provoque un déficit neurologique.



INFARCTUS ET AVC

Comment surviennent-ils ?

Des plaques de graisses se déposent sur la paroi des artères. Lorsqu'elles deviennent trop importantes, elles peuvent se détacher et former un **caillot de sang**. S'il bloque les artères coronaires ou cérébrales, il empêche l'alimentation **du cœur ou du cerveau** en sang et en oxygène. Ceux-ci peuvent alors subir des **lésions irréversibles**. C'est l'infarctus du myocarde pour le cœur et l'accident vasculaire cérébral pour le cerveau.



Les MCV chez la femme

1^{RE} CAUSE DE MORTALITÉ

Les maladies cardiovasculaires sont la 1^{re} cause de mortalité chez la femme.

PLUS DE 60 %

Plus de 60 % des infarctus chez les femmes de moins de 60 ans sont attribuables au tabac.

8 FOIS PLUS

Les MCV provoquent 8 fois plus de décès chez la femme que le cancer du sein.

80 %

Une bonne hygiène de vie permet de réduire de 80 % les facteurs de risques des MCV.

3 FOIS PLUS EN 15 ANS

Les infarctus du myocarde chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années.

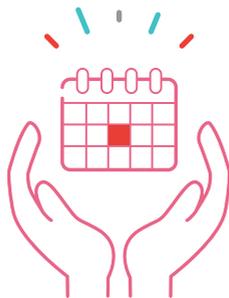
64 %

64 % des femmes ignorent que les symptômes « troubles digestifs et nausées » sont des signes possibles d'infarctus chez la femme.

1 DÉCÈS SUR 3

1 femme sur 3 décède d'une maladie cardiovasculaire en France.





3 périodes de vulnérabilité

CONTRACEPTION, GROSSESSE ET MÉNopause

“

**MÊME SI
LA VIGILANCE DOIT
ÊTRE PORTÉE TOUT AU LONG
DE LA VIE, LA CONTRACEPTION,
LA GROSSESSE ET LA MÉNopause
SONT 3 PÉRIODES À SURVEILLER
PLUS PARTICULIÈREMENT.**

Au cours de ces 3 moments clés de leur vie hormonale, les femmes sont en effet plus vulnérables face aux maladies cardiovasculaires et doivent donc redoubler d'attention.

”

Que se passe-t-il pendant ces 3 périodes ?



LA CONTRACEPTION

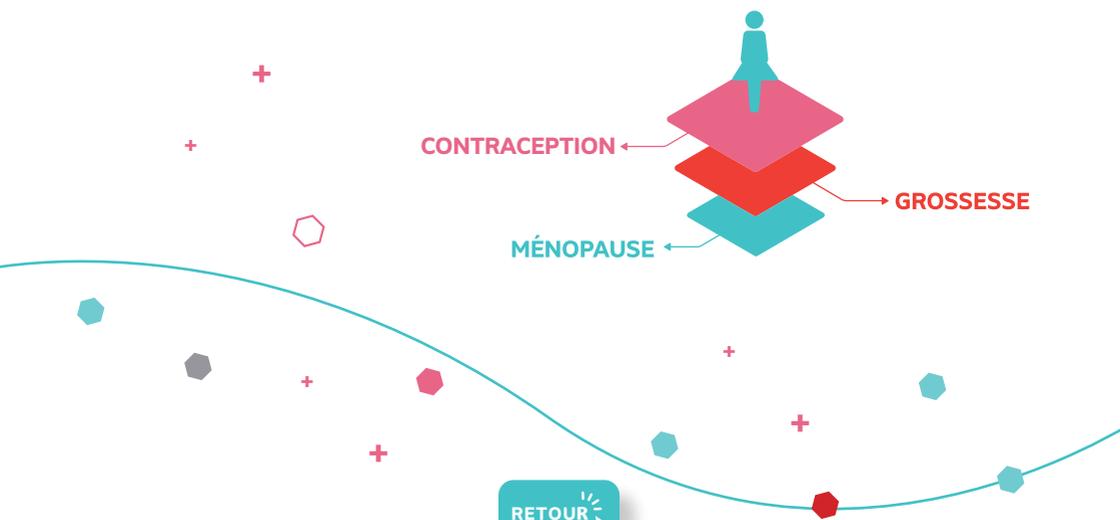
Le choix contraceptif doit absolument tenir compte du risque cardiovasculaire individuel de chaque femme. En effet, les **contraceptifs à base d'œstrogènes de synthèse** favorisent la **coagulation du sang** et donc la formation de caillots. Sont concernés la majorité des pilules, des patchs cutanés et des anneaux vaginaux. **Et attention au cocktail « cigarette + contraceptif avec œstrogènes de synthèse »** : cette association multiplie les risques d'obstruction des artères et des veines en particulier après 35 ans, même s'il n'est question que de quelques cigarettes par jour.

LA GROSSESSE

Bien que 23 % des femmes enceintes n'en aient pas conscience, la grossesse peut présenter un risque élevé de maladie cardiovasculaire. Pour alimenter le placenta et nourrir le fœtus, **le volume de sang traité par le cœur** de la femme enceinte passe **de 4/5 litres à 6/7 litres de sang par minute**. La fréquence cardiaque est donc considérablement augmentée. Ce changement de rythme cardiaque peut alors révéler une maladie cardiovasculaire ignorée ou bien l'aggraver.

LA MÉNOPAUSE

La survenue de la ménopause est souvent associée à une prise de poids, un excès de cholestérol sanguin, voire l'apparition d'un diabète de type 2... Tous ces facteurs multiplient les **plaques de graisse dans les artères** et donc, les risques de maladie cardiovasculaire.





Les signes d'alerte féminins

ATYPIQUES ET SOUVENT IGNORÉS

LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UN AVC OU D'UN INFARCTUS

Les femmes, et même parfois les professionnels de santé, ont tendance à les ignorer ou à les minimiser.

Cela s'explique en partie par des **symptômes encore mal connus chez les femmes et différents des signes classiques des hommes.**

Or, ceux-ci sont à prendre très au sérieux et doivent alerter.



SI VOUS AVEZ LE MOINDRE DOUTE, APPELEZ LE 15

Cela peut vous sauver la vie. Faites-le, même si les signes ont disparu au bout de quelques minutes.

Quels sont les signes d'alerte féminins ?



RETOUR
SOMMAIRE

LES SIGNES FÉMININS QUI DOIVENT ALERTER

AVC – INFARCTUS



Troubles digestifs, nausées



Difficultés à respirer



Oppression thoracique



Douleur au milieu du dos



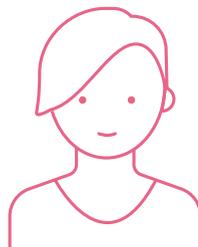
Palpitations



Grande fatigue persistante



Essoufflement à l'effort, parfois au repos



1 FOIS SUR 2

► La douleur dans la poitrine irradiant le bras gauche et la mâchoire, typique chez l'homme, ne survient que chez une femme sur deux.

+

+

+

1 HEURE DE PLUS

Parce que méconnus, ces symptômes atypiques contribuent à une prise en charge médicale tardive des femmes, pouvant mettre en jeu le pronostic. Ainsi, l'entourage met en moyenne 1 heure de plus pour réagir et appeler le numéro d'urgence quand il s'agit d'une femme.



Diminuer les risques

AVEC UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

COMMENT LIMITER LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES ?

En prenant soin de soi ! Les maladies cardiovasculaires ont toutes en commun un certain nombre de facteurs de risques individuels, dont la plupart sont modifiables et liés avant tout à une meilleure hygiène de vie.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ▶ Pratiquer une activité physique régulière (au moins 30 min/jour).
- ▶ « Activité physique » ne veut pas dire obligatoirement « sport ». Tout ce qui fait bouger est à considérer : marche, jogging, vélo, gym, musculation, jardinage, ménage...

POURQUOI ? L'exercice physique stimule et régule le rythme cardiaque, améliore l'oxygénation du cœur, régule la tension artérielle et aide à maintenir un poids de forme.



SUIVI MÉDICAL

- ▶ Faire régulièrement un contrôle médical avec une prise de la tension 1 fois/an minimum et un bilan sanguin au moment de la contraception, de la grossesse et de la ménopause.

POURQUOI ? Les taux de cholestérol, et de glycémie, la tension, l'IMC et le tour de taille sont des indicateurs santé à suivre pour éviter de passer à côté de signaux d'alerte.

Quels sont les autres conseils d'hygiène de vie ? ➔

RETOUR
SOMMAIRE



CONSOMMATION DE SEL

- ▶ Réduire sa consommation de sel en ne dépassant pas 5 g/jour.
- ▶ Cuisiner avec peu de sel, sans en rajouter dans votre assiette.
- ▶ Penser à l'alternative des épices pour rehausser vos plats.

POURQUOI ? L'excès de sel entraîne une hypertension artérielle, facteur de risque des maladies cardiovasculaires.



ALIMENTATION

- ▶ Manger équilibré avec au moins 5 fruits et légumes/jour.
- ▶ Manger en prenant son temps.
- ▶ Ne pas sauter de repas.

POURQUOI ? Une surcharge pondérale augmente les risques de crise cardiaque.



ALCOOL

- ▶ Avoir une consommation très occasionnelle d'alcool.

POURQUOI ? L'alcool augmente la tension artérielle, provoque des troubles du rythme cardiaque comme l'arythmie ou la tachycardie.



RIRE ET PLAISIR

- ▶ Se faire plaisir et rire.
- ▶ S'essayer au yoga du rire.

POURQUOI ? Rire entraîne une augmentation du débit sanguin et a un impact positif sur les artères. C'est aussi un bon anti-stress libérant les tensions et fortifiant le muscle cardiaque.



STRESS

- ▶ Essayer de gérer les survenues de stress en se concentrant sur sa respiration.
- ▶ S'accorder des moments de détente entre deux périodes actives.
- ▶ Pratiquer des techniques de relaxation.

POURQUOI ? Un stress trop intense perturbe l'approvisionnement en oxygène du cœur et peut favoriser le développement de caillots sanguins pouvant boucher les artères.



SOMMEIL

- ▶ Dormir au moins 6 h/nuit, l'idéal étant une nuit de 7 h ou 8 h.
- ▶ Privilégier un sommeil de qualité (sans écran au moins 1 h 30 avant de se coucher, sans bruit ambiant, dans une pièce à 16°C-18°C).
- ▶ S'accorder une micro-sieste au cours de la journée.

POURQUOI ? Le sommeil est réparateur et un régulateur essentiel des fonctions vitales du corps, dont le cœur et le cerveau.



TABAC

- ▶ Éviter dans l'idéal de commencer à fumer et, dans le cas contraire, se motiver à arrêter le tabac.
- ▶ Éviter la contraception avec des œstrogènes de synthèse pour les fumeuses de plus de 35 ans.

POURQUOI ? Le tabac est responsable du rétrécissement des artères gênant l'irrigation du cœur et du cerveau. Associé à des œstrogènes de synthèse, le tabac multiplie ces risques d'obstruction, même avec peu de cigarettes par jour.

RETROUVEZ DES SITES
RESSOURCES POUR VOUS
AIDER À PRENDRE SOIN
DE VOUS DANS NOTRE FICHE
« POUR VOUS ACCOMPAGNER »



Pour vous accompagner

DE MULTIPLES RESSOURCES EXISTENT EN LIGNE POUR VOUS AIDER
À MODIFIER OU ENTREtenir DE BONNES HABITUDES DE VIE.

SÉLECTION NON EXHAUSTIVE

SITES INTERNET

- **Manger équilibré**
 - ▶ mangerbouger.fr
- **Pratiquer une activité physique**
 - ▶ mangerbouger.fr/Bouger-plus
- **Arrêter de fumer**
 - ▶ tabac-info-service.fr
 - ▶ mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr
- **Réduire sa consommation**
 - Alcool**
 - ▶ alcool-info-service.fr
 - ▶ dryjanuary.fr
 - Sel**
 - ▶ anses.fr/fr/content/le-sel

- **Avoir un aperçu du yoga du rire**
 - ▶ formation-yogadurire.fr/yoga-du-rire/tout-savoir-en-5-minutes/
- **Améliorer son sommeil**
 - ▶ reseau-morphee.fr
 - ▶ prosom.org

VIDÉO

- **La micro-sieste au travail**
 - ▶ youtu.be/p3X717UYEDE

AUDIO

- **Mieux gérer son stress – Sophrologie**
 - ▶ soundcloud.com/user-308435106/sophrologie-pour-adulte-seance-de-decouverte

Scanner ce
QRcode
pour accéder
aux liens actifs



Le quiz MCV

QUI NE SE PREND PAS AU SÉRIEUX !

PLUSIEURS RÉPONSES
PARFOIS POSSIBLES



A Dans quelle proportion une mauvaise hygiène de vie favorise-t-elle les maladies cardiovasculaires ?

- 20 % 60 % 80 % 100 %

B À quel moment la femme est-elle le plus exposée aux risques de maladies cardiovasculaires ?

- Pendant la petite enfance
 Pendant la période de contraception
 Pendant la ménopause
 En vacances
 Pendant sa grossesse

C Trouver 4 symptômes avant-coureurs d'un infarctus du myocarde chez la femme :

- Nausées
 Phobies des araignées
 Chutes des cheveux
 Difficulté à respirer
 Troubles digestifs
 Envie de sucrerie
 Sifflement dans les oreilles
 Éternuement
 Perte de poids
 Douleur au milieu du dos

D Quelle est la contraception qu'une femme fumeuse doit absolument éviter ?

- Stérilet en cuivre
 Contraceptifs à base d'œstrogènes de synthèse
 Préservatif
 Abstinence

E Combien de temps d'activité physique est-il recommandé de faire par jour ?

- 20 min 30 min 12 h

F Rire a un impact sur :

- Le moral L'entourage
 La météo Le cœur

G Sans symptômes spécifiques, une femme n'a pas besoin d'un contrôle médical annuel ?

- Vrai Faux Année bissextile uniquement

Vous souhaitez découvrir les réponses ?



RÉPONSES DU QUIZ

A Dans quelle proportion une mauvaise hygiène de vie favorise-t-elle les maladies cardiovasculaires ?

- 20% 60% 80% 100%

B À quel moment la femme est-elle le plus exposée aux risques de maladies cardiovasculaires ?

- Pendant la petite enfance
 Pendant la période de contraception
 Pendant la ménopause
 En vacances
 Pendant sa grossesse

C Trouver 4 symptômes avant-coureurs d'un infarctus du myocarde chez la femme :

- Nausées
 Phobies des araignées
 Chutes des cheveux
 Difficulté à respirer
 Troubles digestifs
 Envie de sucrerie
 Sifflement dans les oreilles
 Éternuement
 Perte de poids
 Douleur au milieu du dos

D Quelle contraception une femme fumeuse doit absolument éviter ?

- Stérilet en cuivre
 Contraceptifs à base d'œstrogènes de synthèse
 Préservatif
 Abstinence

Ces contraceptifs forment un cocktail explosif quand ils sont associés au tabac.

E Combien de temps d'activité physique est-il recommandé de faire par jour ?

- 20 min 30 min 12 h

Mais on peut commencer avec 10 min/jour (de marche par ex.) puis augmenter progressivement la durée.

F Rire a un impact sur :

- Le moral La météo
 L'entourage Le cœur

Grâce au rire, le débit sanguin augmente avec un impact positif sur les artères et le muscle cardiaque, sans oublier les bienfaits sur le moral et pour son entourage.

G Sans symptômes spécifiques, une femme n'a pas besoin d'un contrôle médical annuel ?

- Vrai Faux Année bissextile uniquement

Un contrôle médical régulier s'impose notamment pour une prise de la tension 1 fois/an et un bilan sanguin au moment de la contraception, de la grossesse et à l'approche de la ménopause.

