ENGAGÉS ENSEMBLE POUR LE CŒUR DES FEMMES

Plus 19%* d'infarctus
chez les femmes jeunes
entre 2008 et 2013
(+9,9% chez les hommes)

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1ÈRE CAUSE DE MORTALITÉ*
chez les femmes

sur **400 décès** par jour en France,
+de 50 % sont des femmes **

* Fédération Française de Cardiologie
** Fondation Agir pour le cœur des femmes

+4,8%
de 2009 à 2013
d'hospitalisations chez les femmes de 45 à 54 ans

50%
des femmes
Ayant subi un infarctus du myocarde ne connaissaient pas les symptômes

Les femmes arrivent
1 heure plus tard
que les hommes dans les services d'urgence

Pourquoi cette recrudescence des maladies cardiovasculaires chez les femmes ?

Des préjugés tenaces qui ont pour conséquences :
- de nombreuses pertes de chances,
- une insuffisance de dépistage des facteurs de risque,
- une errance diagnostique en raison de symptômes souvent atypiques,
- des retards délétères dans les prises en charge.

L'adoption par les femmes du mode de vie des hommes depuis une trentaine d'années :

Tabagisme | mauvaise alimentation | Sédentarité | Stress

Les femmes sont victimes d'une inégalité de prise en charge*

dans 34 % des cas,
un moindre accès aux examens avec une absence de diagnostic
(vs 27% chez les hommes)

Une moindre médication :

87% **ont une prescription d'aspirine** (vs 90,4 % des hommes)

80.5% **de bétabloquant** (vs. 82,7 % des hommes)

55.9% **de statines** (vs. 63,4 % des hommes)

Risques majorés
- **de récidive par manque de suivi d'un programme de réadaptation cardiaque** (exercices physiques et éducation thérapeutique)

* Fédération Française de Cardiologie

INFARCTUS !

Réagir aux signes d'alerte appeler le 15 ou le 112

5 symptômes atypiques

- Douleur aigue dans le dos
- Signes digestifs (nausées, vomissements, perte d'appétit)
- Palpitations brutales
- Sensation d'épuisement
- Essoufflement

Attention au retard de recours aux secours, ce n'est pas forcément de l'anxiété, du stress ou de la fatigue

Facteurs de risques

Hommes et femmes
Tabac
Sédentarité
Surpoids, obésité
Hypertension artérielle
Stress

Spécifiques aux femmes
Association contraception et tabac
Prescription de la 1ère contraception
Grossesse
Ménopause

Recommandations pour les femmes

Détection des facteurs de risques
et bilan cardiaque, en particulier au moment de la ménopause

Bilan cardiaque après 45 ans
dans le cadre de la pratique d'une activité sportive

Dépistage de l'hypertension artérielle
lors des 3 grands bouleversements hormonaux :
- début de la contraception,
- grossesse,
- ménopause

Agir sur les modes de vie :
arrêt du tabac en particulier dans le cas d'une contraception

réduire la consommation d'alcool :
maximum 2 verres/jour et garder au moins un jour sans alcool

réduire la consommation de sel,
en préférant les plats maison aux plats industriels

augmenter son activité physique :
30mn de marche active/jour, se lever de sa chaise 2 à 3 mn toutes les heures
Gérer son stress et prendre soin de soi

« M comme Mutuelle s'engage pour votre santé avec ses partenaires Medaviz et deuxiemeavis.fr, pour vos problèmes de santé au quotidien mais aussi pour des problèmes de santé plus spécifiques ! »

Les services sont pris en charge en intégralité par M comme Mutuelle pour tout contrat santé de notre gamme Esprit M !

RESSOURCES

Agir pour le cœur des femmes : agirpourlecoeurdesfemmes.com

Le journal des femmes : https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2700367-syndrome-du-coeur-brise-tako-tsubo-definition-symptomes-traitements-cause-comment-soigner-femme/

Fédération française de cardiologie
https://www.fedecardio.org/La-Federation-Francaise-de-Cardiologie/Nos-combats/le-risque-cardio-vasculaire-chez-les-femmes
https://www.facebook.com/search/top?q=Pr%20Claire%20Mounier-Vehier
https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com
Cardiologie/Nos-combats/le-risque-cardio-vasculaire-chez-les-femmes)

ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ