



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



**1^{ÈRE} 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 connaissent 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 bêtabloquant
(vs. 82,7 % des hommes)

55,9% de statines
(vs. 63,4 % des hommes)

Risques majorés

- de récurrence par manque
de suivi d'un programme
de réadaptation cardiaque
(exercices physiques et
éducation thérapeutique)

* Fédération Française de Cardiologie

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

INFARCTUS !

| Douleur aigue dans le dos

Sensation
d'épuisement

5
symptômes
atypiques

| Signes digestifs
(nausées, vomissements,
perte d'appétit)

Essoufflement

| Palpitations brutales

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 1^{ère} 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

« on s'engage pour votre santé
avec nos partenaires **Medaviz** et **deuxiemeavis.fr**,
une protection au quotidien ! »

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