

# ENGAGÉS **ENSEMBLE** POUR LE CŒUR DES FEMMES

# Plus 19%\* d'infarctus

chez les femmes jeunes entre 2008 et 2013 (+9,9% chez les hommes)

50% des femmes

Ayant subi un infarctus du myocarde ne connaissaient pas les symptômes

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

1<sup>ère</sup> 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

d'hospitalisations

chez les femmes de 45 à 54 ans

Les femmes arrivent heure 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 $34^{\circ}$ /0 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 peraproque... (vs. 82,7 % des hommes)

de statines 55,9% (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

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

> Sensation d'épuisement |

**Essoufflement** 1

# **INFARCTUS!**

symptômes atypiques

## | Douleur aigue dans le dos

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

I 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

## Spécifiques aux femmes

Association contraception et tabac Prescription de la 1ère contraception Grossesse

# Recommandations pour les femmes



## Détection des facteurs de risques

et bilan cardiaque, en particulier



## Bilan cardiaque après 45 ans

d'une activité sportive



## Dépistage de

- lors des 3 grands bouleversements hormonaux:
- grossesse,
- ménopause



Ménopause



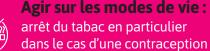
au moment de la ménopause



# dans le cadre de la pratique

l'hypertension artérielle

- · début de la contraception,







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!

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 and the state of the stahttps://www.facebook.com/search/top?q=Pr%20Claire%20Mounier-Vehier

https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com Cardiologie/Nos-combats/le-risque-cardio-vasculaire-chez-les-femmes)

