

LE SAVIEZ-VOUS ?

La santé des femmes n'arrive qu'en troisième position de leurs préoccupations, après leur famille et la santé de leur entourage.

Le tabagisme augmente le risque d'infarctus de plus de 30 % chez les femmes par rapport aux hommes : une femme de moins de 50 ans qui fume multiplie son risque d'infarctus par 13 par rapport à celle qui ne fume pas !

Les complications liées à la grossesse augmentent de 25 à 50 % le risque de développer une maladie cardiovasculaire au cours des dix ans qui suivent.

Les maladies cardiovasculaires sont l'une des causes les plus fréquentes de décès chez les femmes.

Votre cœur est précieux, prenez-en soin !

N'attendez pas d'avoir des douleurs pour consulter.
Demandez un suivi cardiovasculaire à votre professionnel de santé, il vous adressera à un.e cardiologue si nécessaire.

Améliorez votre mode de vie

Ne fumez pas, limitez votre consommation d'alcool, équilibrez votre alimentation et veillez à intégrer une activité physique dans votre quotidien.

Écoutez-vous

Si vous avez une douleur intense et oppressante au niveau de la poitrine, une apparition de symptômes violents et soudains, appelez le 15 !

La Fondation Cœur & Recherche, reconnue d'utilité publique, contribue au développement de la recherche dans le domaine des maladies cardiovasculaires et participe activement à l'amélioration de la santé de la population par des actions de sensibilisation.

Faites un don pour soutenir des projets de recherche sur le cœur des femmes : www.coeur-recherche.fr

Donner autrement : la Fondation Cœur & Recherche est habilitée à recevoir des dons, legs, donations et assurances-vie. Nous avons besoin de vous pour financer la recherche sur le cœur des femmes.



Fondation Cœur & Recherche
5 rue des Colonnes du Trône 75012 Paris
www.coeur-recherche.fr

RETROUVEZ-NOUS SUR   



GARDONS LE RYTHME !
www.coeur-recherche.fr



Les maladies cardiovasculaires, TOUTES CONCERNÉES !

200 femmes meurent chaque jour en France d'une maladie cardiovasculaire.

Pourtant, **80% des maladies cardiovasculaires peuvent être évitées** grâce à un mode de vie sain et un suivi médical approprié – particulièrement en présence d'un ou plusieurs facteurs de risque.

Qu'est-ce qui provoque les maladies cardiovasculaires chez la femme ?

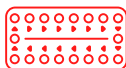
Les femmes sont :

- plus sévèrement impactées par les facteurs de risques traditionnels (hérédité, sédentarité, tabagisme, diabète, hypertension artérielle, dyslipidémie, obésité)
- exposées à des facteurs de risque spécifiques à leur sexe.



Puberté

Règles précoces
Syndrome des ovaires polykystiques
Endométriose



Contraception

Contraceptifs à base d'œstrogènes en cas de contre-indication (tabac, HTA...)



Ménopause

Insuffisance ovarienne prématurée
Ménopause avant 40 ans
Bouffées vasomotrices au-delà de 5 par jour



Grossesse

Diabète gestationnel
Pré-éclampsie
Hypertension gravidique
Prématurité
Fausses couches spontanées répétées



Facteurs extérieurs

Abus et violences
Manque de soin
Stress émotionnel
Précarité
Méconnaissance en santé

QUELQUES RECOMMANDATIONS

En complément du suivi gynécologique, essentiel, les femmes doivent aujourd'hui prendre conscience que leur cœur doit être pris en charge à chaque étape de leur vie.

1. Demandez un suivi à votre professionnel.le de santé

À toutes les étapes clé de votre vie de femme : faites le point sur votre bonne santé cardiovasculaire et vos facteurs de risque modifiables : tabac, pression artérielle, cholestérol, surpoids, obésité, sédentarité.

À la ménopause, la chute brutale des œstrogènes modifie votre métabolisme et des facteurs de risque peuvent émerger : augmentation du mauvais cholestérol et de la pression artérielle, prise de poids.

Médecin généraliste, gynécologue, sage-femme : parlez-en et demandez un suivi cardiovasculaire, évaluer le risque et prendre les mesures nécessaires.

En cas de besoin, votre professionnel.le de santé vous adressera à un.e cardiologue.

2. Écoutez votre douleur !

Des douleurs thoraciques intenses, au repos ou lors d'un effort, sont présentes **chez plus de 80% des femmes** lors d'un infarctus du myocarde et **doivent être prises au sérieux à tout âge.**

Comment cela se manifeste ?

- Douleur intense dans le centre de la poitrine
- Impression de serrement, de lourdeur
- Malaise
- Extension de la douleur à la mâchoire, au bras, au cou ou au dos
- Indigestion

D'autres symptômes peuvent être présents seuls ou en association

- Éruptions
- Fatigue
- Sueurs froides
- Vertiges
- Anxiété brutale
- Faiblesse généralisée brutale

En cas de symptômes présents plus de 15 minutes et/ou inhabituels, appelez le 15 !