



Journée mondiale du cœur

Maladie cardiaque : « les femmes se plaignent moins et c'est un vrai problème »

- Par [Sophie Raffin](#)

À l'occasion de la journée mondiale du cœur, ce 29 septembre, Pourquoi Docteur fait le point sur les symptômes et les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires spécifiques aux femmes.



Craft24/istock

L'ESSENTIEL

- Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes.
- 92 % des femmes ont une douleur dans la poitrine, contrairement à ce qu'il a pu être dit par le passé.
- Les facteurs de risque impactant le plus le cœur des femmes sont les troubles du sommeil, le manque d'activité physique et le tabac. Il ne faut pas sous-estimer l'effet de la vie hormonale, non plus.

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes en France avec 200 morts par jour. Le taux de femmes non ménopausées victimes d'un infarctus a grimpé

de 25 % en 10 ans. Elles ont aussi moins de chances de bénéficier d'un massage cardiaque qu'un homme dans un lieu public et 40 % plus de risque que les secours soient appelés trop tard.

Ces quelques données montrent qu'il y a des différences en matière de santé cardiaque entre les sexes... et contrairement aux croyances populaires, elles ne sont pas forcément à l'avantage de la gent féminine. Ainsi en ce 29 septembre 2024, journée internationale du cœur, la [Fondation Cœur et Recherche](#) rappelle l'importance de connaître les facteurs de risque spécifiques aux femmes face aux pathologies cardiaques.

Maladies cardiovasculaires : les femmes minimisent leurs symptômes

Pourquoi de telles différences dans la prise en charge des risques cardiaques ? Les données montrent que les femmes sont moins sujettes aux maladies cardiovasculaires jusqu'à la ménopause. Ainsi dans l'esprit du grand public, mais aussi de nombreux professionnels de santé, les pathologies cardiaques sont "*masculines*". Cette absence de reconnaissance de risque est un premier frein important.

De plus, aussi bien pour l'infarctus que la maladie coronarienne, les patientes présentent généralement des symptômes atypiques, et par conséquent, moins bien identifiés "problème cardiaque". Le plus souvent, elles rapportent un épuisement, un essoufflement à l'effort, des douleurs dans le dos, des symptômes digestifs, des vertiges... sans oublier une sensation d'angoisse persistante.

Toutefois attention. Cela ne veut pas dire que la douleur à la poitrine – symptôme classique de l'infarctus – n'est pas dans leur tableau clinique. "*92 % des femmes ont une douleur dans la poitrine, contrairement à ce qu'il a pu être dit par le passé*", précise la Fondation Cœur et Recherche.

Son président, le professeur Ariel Cohen, également chef de service à l'Hôpital Saint-Antoine, prévient aussi que les patientes peuvent être leur pire ennemie face à la maladie. "*Les femmes ont tendance à s'occuper de toute la famille et à s'oublier. Elles se plaignent beaucoup moins que les hommes et c'est un vrai problème. D'autant plus problématique que la plupart du temps, elles ont des douleurs atypiques qui peuvent conduire les médecins à évaluer d'autres pistes d'abord. Ce qui va retarder le diagnostic.*"

Or, comme il le rappelle : "*le temps, c'est du muscle*". "*Si vous perdez du temps pour déboucher une artère, vous perdez de la qualité et de la quantité de vie. À chaque fois qu'on diffère de quelques minutes ou quelques heures le diagnostic, cela altère le pronostic*", rappelle le cardiologue lors d'une conférence organisée à Paris le 26 septembre.

Mesdames, il ne faut donc pas hésiter à consulter rapidement en cas d'épuisement inexplicé, d'essoufflement, de nausées, de douleurs dans la poitrine ou le dos, surtout s'il y a des facteurs de risque de maladies cardiaques.

Maladies cardiaques : quels sont les plus grands facteurs de risque chez les femmes ?

Tabac, hypertension, diabète, alcool, obésité, sommeil, sédentarité, cholestérol... les facteurs de risque cardiovasculaires sont nombreux. Et des différences sont aussi observées entre les

deux sexes. À âge égal, les femmes présentent plus de facteurs de risque cardiovasculaires que les hommes. On estime que 8 femmes sur 10 de plus de 45 ans en ont au moins deux.

Les facteurs de risque impactant le plus le cœur de la gent féminine sont les troubles du sommeil (56 % vs 47 % pour les hommes), le manque d'activité physique (47 %), le tabac (26 %), l'hypertension (25 %) et une alimentation déséquilibrée.

Il y a un autre élément à prendre en compte, unique aux femmes et assez peu connu : la vie hormonale des patientes. Plusieurs études scientifiques ont mis en évidence que les troubles rencontrés pendant la grossesse, plus précisément la pré-éclampsie, l'hypertension gravidique et le diabète gestationnel, sont associés à un surrisque de pathologies cardiovasculaires plus tard dans la vie. Des liens ont aussi été découverts entre les troubles cardiaques et le fait d'avoir eu un accouchement prématuré ou encore mis au monde un bébé de petit poids.

Par ailleurs, après la ménopause, sans une hygiène de vie adaptée, les risques d'accidents cardiovasculaires grimpent rapidement pour devenir similaires à ceux des hommes. Il est donc important de faire surveiller la santé de son cœur à ces étapes importantes de la vie.