



Il y a 3 moments dans la vie où une femme devrait aller voir un cardiologue

La Fondation Cœur et Recherche a profité de la journée mondiale du Cœur pour lancer une nouvelle campagne de sensibilisation sur l'arrêt cardiaque chez les femmes. Top Santé vous rappelle les 3 consultations cardiovasculaires à ne pas loucher.



Les maladies cardiovasculaires représentent la principale cause de mortalité chez les femmes en France, entraînant 200 décès quotidiens. Au cours des dix dernières années, le nombre de femmes non ménopausées ayant subi un infarctus a augmenté de 25 %. 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 données montrent qu'il y a de réelles disparités en matière de santé cardiaque entre les hommes et les femmes... et elles ne profitent pas vraiment à la gent féminine.

A l'occasion de la journée mondiale du Cœur, la Fondation Cœur et Recherche a rappelé les 3 moments clés de la vie d'une femme pour évaluer sa santé cardiovasculaire.

"Les femmes ont tendance à s'occuper de toute la famille et à s'oublier"

Le professeur Ariel Cohen, chef de service à l'Hôpital Saint-Antoine et Président la Fondation Cœur et Recherche explique à *Top Santé* que les femmes ne s'écoutent pas assez. *"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, "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", souligne le cardiologue.

On estime que 8 femmes sur 10 de plus de 45 ans ont au moins deux facteurs de risque

Les facteurs de risque des maladies cardiaques sont nombreux : tabac, [hypertension](#), diabète, alcool, obésité, sommeil, sédentarité, cholestérol... Or, 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.

On retrouve du côté de la gent féminine 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.

Les fluctuations hormonales de la vie d'une femme peuvent aussi être propices aux maladies cardiaques. 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.

Chez la femme, le risque de maladies cardiaques augmente significativement avec la [ménopause](#). Pendant la période reproductive, les hormones féminines protégeaient le cœur des femmes. Une fois la ménopause en place, cette protection disparaît. Après la ménopause, si l'on ne maintient pas un mode de vie sain, les risques de problèmes cardiovasculaires augmentent rapidement pour atteindre des niveaux comparables à ceux des hommes. Il est donc crucial de surveiller la santé cardiaque à ces moments clés de la vie.

Trois périodes clés à retenir

Ainsi, trois périodes clés sont à retenir, car elles correspondent à des moments où le risque cardiovasculaire des femmes s'élève. Ces moments doivent donc impliquer un rendez-vous chez son cardiologue. On retrouve :

- le moment de la première contraception ;
- pendant et après la grossesse ;
- à la ménopause.