

version femina

Santé des femmes : les inégalités face aux maladies cardiovasculaires perdurent

À l'approche de la Journée internationale d'action pour la santé des femmes, le 28 mai, un constat persiste : les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité chez les femmes. Pourtant, elles continuent de faire l'objet de diagnostics tardifs, de traitements inadaptés et d'une sous-représentation dans la recherche médicale. Une inégalité encore largement méconnue.

Alexandra Bresson



iStock/izusek

La date du 28 mai marque la Journée internationale d'action pour la santé des femmes. Une occasion essentielle pour interroger les spécificités et les inégalités auxquelles les femmes sont confrontées en matière de soins et de pathologies. Pour la Fondation Cœur et Recherche cette journée met surtout en lumière un constat alarmant : les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elles sont en effet responsables de plus de 8,5 millions de décès féminins chaque année, soit 35 % de la mortalité féminine totale. Et pourtant, elles continuent de faire l'objet d'inégalités majeures en matière de diagnostic, de prise en charge et de traitement, des inégalités encore plus criantes dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Les maladies cardiovasculaires constituent depuis les 30 dernières années la principale cause de mortalité [chez les femmes dans le monde](#), dont la France. [L'Assurance maladie révélant même](#) que 200 femmes décèdent d'une maladie cardiovasculaire chaque jour.

A découvrir également : [Vivre avec une arythmie cardiaque](#)

Mais le fait est que l'on associe encore trop souvent le risque cardiovasculaire aux hommes. « *Pourtant, la santé cardiaque des femmes est un enjeu majeur. Les spécificités physiologiques et hormonales du cœur des femmes nécessitent une approche différenciée et une prise en charge adaptée.* », alerte [la Fondation Cœur et Recherche](#). La [Fondation agir pour le cœur des femmes](#) estime pour sa part que de nombreux retards de diagnostic et prise en charge sont liés à ce que les femmes ne se sentent pas concernées par ces maladies, de ce fait insuffisamment dépistées. En cause, différents préjugés et barrières. Par exemple celle que, bien qu'il existe des signes avant-coureurs de la maladie cardiaque, les femmes prêtent moins attention à leurs symptômes qu'à celle de leurs proches. Et ne connaissent pas toujours les symptômes atypiques de l'infarctus chez les femmes plus présents que la douleur thoracique : grosse fatigabilité à l'effort, essoufflement et signes digestifs (nausées, douleurs dans l'estomac). Or, l'OMS rappelle bien que 8 accidents cardio-vasculaires sur 10 sont évitables avec une information, une éducation à la santé et un dépistage dédié.

Maladies cardiovasculaires des femmes : alerte rouge

A ce retard dans la prise en charge s'ajoute le fait que les femmes ont adopté le même mode de vie que leurs homologues masculins (tabac, alcool, stress, alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique...), les exposant également au risque cardiovasculaire. C'est d'autant plus inquiétant que « *les études montrent que face à ces facteurs de risque modifiables, les femmes sont plus vulnérables que les hommes.* », prévient [la Fondation pour la Recherche Médicale](#). Professeur de cardiologie, membre du conseil d'administration de la Fondation Cœur et Recherche, de l'Académie Nationale de Médecine et présidente du Council des maladies valvulaires de la Société Européenne de Cardiologie, le Pr Martine Gilard tire la sonnette d'alarme : « *Nous constatons une méconnaissance des facteurs de risque spécifiques aux femmes, et une augmentation des maladies cardiovasculaires chez les jeunes femmes, un pronostic souvent plus grave que chez les hommes dans des conditions similaires, et une prise en charge largement insuffisante. Il est essentiel de sensibiliser aux particularités liées au genre et d'inclure davantage de femmes dans les essais cliniques.* »

A noter que ces facteurs combinés que sont un mode de vie défavorable, des retards dans la prise en charge de même qu'un manque de recours à la réadaptation après un infarctus (crise cardiaque) expliqueraient en grande partie pourquoi les maladies cardiovasculaires tuent 6 fois plus que le cancer du sein chez les femmes. Y compris, donc, les femmes jeunes puisque ces dernières représentent environ 25% des cas des victimes de crises cardiaques, sachant que le taux de femmes jeunes non ménopausées victimes d'une crise cardiaque a augmenté de 25 % en 10 ans. Ce phénomène souligne par ailleurs la nécessité de rappeler que le cœur des femmes est mis à rude épreuve à plusieurs étapes de leur vie, en raison notamment de leur situation hormonale. Autrement dit, ces dernières présentent également des risques qui leur sont propres : Endométriose, contraception, grossesse, ménopause, stress chronique, violences physiques ou psychiques... Il s'agit bel et bien de facteurs spécifiques qui « *encore trop peu pris en compte, doivent aujourd'hui devenir des éléments clés de prévention, de diagnostic et de prise en charge.* », fait remarquer la Fondation.

Comment prendre soin de son cœur peu importe son âge ?

Face à cette urgence, le Pr Martine Gilard milite pour une approche genrée, systémique de la cardiologie. A savoir former les professionnels à la reconnaissance des facteurs de risques spécifiques aux femmes mais aussi inclure davantage de femmes dans les essais cliniques. L'experte insiste également sur l'importance de stratégies de prévention aux trois moments clés de la vie d'une femme (contraception, grossesse, ménopause) et celle de sensibiliser les femmes elles-mêmes à leur propre risque cardiovasculaire, encore trop souvent sous-estimé. « *L'importance de notre rôle en France et en Europe est d'autant plus cruciale que les États-Unis ont fait machine arrière, en supprimant toute politique d'amélioration de la prise en charge des femmes. Nous devons devenir le moteur d'une nouvelle dynamique. Ce que nous ferons ici bénéficiera aux femmes du monde entier.* », conclut-elle. La bonne nouvelle est qu'il existe [selon Henry Ford Health](#) (organisation de soins de santé intégrée à but non lucratif) des recommandations accessibles à toutes les femmes afin de [réduire leurs risques de maladies cardiovasculaires](#) ou même les prévenir en premier lieu :

- **Soyez conscient de vos facteurs de risque.** L'hypertension artérielle ou le diabète peuvent augmenter le risque de crise cardiaque chez les hommes comme chez les femmes. Cependant, chez les femmes, les antécédents de ménopause ou de complications liées à la grossesse peuvent également influencer le risque.
- **Mangez sainement.** Réduire votre consommation d'aliments riches en matières grasses et en sodium peut contribuer à réduire votre risque de diabète et d'obésité. Prenez l'habitude de privilégier les protéines maigres, les céréales complètes, les fruits et les légumes plutôt que les aliments ultra-transformés.
- **Faites de l'exercice régulièrement.** Un mode de vie actif contribue non seulement à renforcer votre cœur et à améliorer votre circulation sanguine, mais peut aussi contribuer à réduire votre tension artérielle.
- **Arrêtez de fumer.** Fumer endommage les vaisseaux sanguins, augmentant le risque d'accumulation de plaque, ce qui peut contribuer à une obstruction et à une éventuelle crise cardiaque. Outre l'évitement du tabac, le tabagisme passif et tertiaire comporte également des risques pour la santé.
- **Connaissez vos chiffres.** Consultez votre médecin traitant et votre cardiologue pour vous assurer de bien gérer votre tension artérielle, votre cholestérol et votre glycémie. N'oubliez pas que l'alimentation et l'exercice physique peuvent ne pas suffire à maintenir ces valeurs dans des limites saines. Si votre médecin est préoccupé par vos valeurs, discutez-en avec lui pour explorer les options de traitement médicamenteux.

le 21/05/2025