

# La prévention cardiovasculaire des femmes



Conseil National Professionnel  
CardioVasculaire



## Si vous avez un de ces facteurs de risque ...

### Mode de vie :

- Tabagisme
- Sédentarité et inactivité physique
- Alimentation déséquilibrée
- Prise de toxiques : excès d'alcool, drogues
- Excès de poids et obésité
- Stress

### Facteurs classiques :

- Hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Diabète
- Héritéité : maladies cardiovasculaires dans la famille
- Trouble du sommeil

### Facteurs nouveaux :

- Liés aux hormones Féminines : endométriose, syndrome des ovaires polykystiques, insuffisance ovarienne prématurée et ménopause avancée
- Complications de grossesse
- Maladies inflammatoires chroniques, notamment rhumatismales, auto-immunes
- Migraine, surtout avec aura
- Cancer du sein
- Liés à des maladies psychiatriques

### Facteurs émergents :

- Stress chronique
- Violence sexiste, sexuelle, physique et psychique
- Difficultés financières ou sociales
- Pollutions (atmosphérique, bruit..)

**Parlez-en à  
votre médecin !**  
Et si possible corrigez les !

## ... ou si vous avez un de ces symptômes :

Comme chez l'homme, la douleur cardiaque coronaire est habituellement :

### DOULEUR :

Milieu du thorax ou à gauche

### SENSATION :

Serrement (comme dans un étau), avec sensation de poids sur la poitrine, parfois brûlure

### IRRADIATIONS :

Qui s'étend à la mâchoire, aux épaules, aux bras, au haut du dos

### AUTRES SIGNES POSSIBLES :

Essoufflement, palpitations, Fatigabilité anormale à l'effort, nausée

### Si vous avez un de ces symptômes :

- ne les négligez pas
- parlez en à votre médecin pour en faire le diagnostic
- si la gêne dure 20 minutes : appelez le 15 !

Pour en savoir plus :

