

## 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](http://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](http://www.coeur-recherche.fr)

RETROUVEZ-NOUS SUR   



**GARDONS LE RYTHME !**  
[www.coeur-recherche.fr](http://www.coeur-recherche.fr)



Tu as vu ta/ton  
**GYNECO !**  
et ta/ton  
**CARDIO ?**

# 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 ?

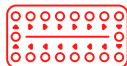
### Les femmes sont :

- 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 !**