



ELLE NOUS
TIENT À
CŒUR

TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER

LES MALADIES DU CŒUR CHEZ LES FEMMES : **MESSAGES CLÉS**



CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

ALLIANCE
NATIONALE

TLMenRouge.ca

[#ElleNousTientACoeur](https://www.instagram.com/ElleNousTientACoeur)

[@CWHHAlliance](https://www.instagram.com/CWHHAlliance)



LES MALADIES DU CŒUR SONT EN HAUSSE



ELLES CONSTITUENT LA
PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS
CHEZ LES FEMMES DANS
LE MONDE



Les symptômes de crise cardiaque ne sont **pas reconnus** chez plus de 50 % des femmes.



Les types des maladies du cœur ne sont **pas toujours les mêmes** chez les hommes et les femmes.



Les femmes courent parfois un risque **plus élevé** de maladie du cœur que les hommes.



Il y a de nombreuses façons de **réduire le risque**. Les maladies du cœur sont en grande partie **évitables**.



Pour prendre soin des autres, vous devez d'abord prendre soin de vous. **Entamez la conversation avec les femmes de votre entourage.**

Des questions? Consultez TlmEnRouge.ca ou votre prestataire de soins de santé.

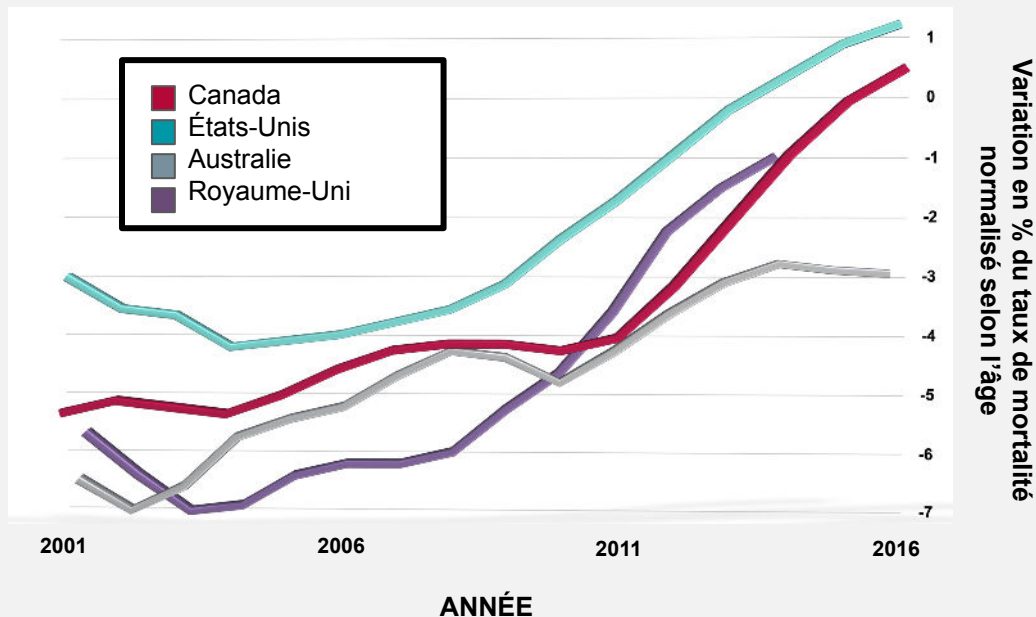


Les maladies du cœur
sont en hausse et
constituent la
**principale cause de
décès** des femmes
dans le monde.

Des questions?

Consultez TlmEnRouge.ca ou
votre prestataire de soins de
santé.

**STATISTIQUES DE L'ORGANISATION
MONDIALE DE LA SANTÉ – DONNÉES SUR LA MORTALITÉ**





Les symptômes de crise cardiaque ne sont **pas reconnus** chez plus de 50 % des femmes.



3+

Les femmes sont plus susceptibles de présenter **3 symptômes ou plus** outre la douleur à la poitrine.



Si vous pensez que quelqu'un fait une crise cardiaque, demandez de l'aide médicale d'urgence.



SYMPTÔMES DE CRISE CARDIAQUE LE PLUS SOUVENT SIGNALÉS PAR LES FEMMES

- Douleur ou inconfort au niveau de la poitrine (pression, oppression, sensation de brûlure, etc.)
- Douleur à la mâchoire, au cou, au bras ou au dos
- Transpiration excessive anormale
- Essoufflement
- Douleurs ou inconfort à l'estomac, ou sensations de nausée ou d'indigestion



AUTRES SYMPTÔMES CONNEXES OU ASSOCIÉS

- Faiblesse ou fatigue inhabituelles
- Douleur au dos, à l'épaule ou au bras droit
- Troubles du sommeil
- Étourdissements ou vertiges
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier



Les types des maladies du cœur ne sont **pas toujours les mêmes** chez les hommes et les femmes.



Types courants :

- Maladie coronarienne
- Valvulopathie
- Arythmie (battements cardiaques irréguliers)

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de présenter :

- Une dissection spontanée de l'artère coronaire (DSAC)
- Un spasme coronarien
- Un dysfonctionnement microvasculaire (maladie des petits vaisseaux)
- Une cardiomyopathie de tako-tsubo (maladie du muscle cardiaque provoquée par le stress)
- Une cardiomyopathie du péripartum (affaiblissement du cœur pendant ou après la grossesse)

Certains prestataires de soins ont moins conscience des différences entre les femmes et les hommes.

Des questions? Consultez le site TlmEnRouge.ca.



Les femmes
courent parfois
un **risque
plus élevé**
de maladie
du cœur
que les
hommes.

Le risque de maladie du cœur est accru dans les cas suivants :



Certaines complications de la grossesse

(p. ex. naissance prématurée, diabète ou hypertension pendant la grossesse, prééclampsie)



Ménopause précoce (L'âge moyen de la ménopause se situe entre 50 et 52 ans)



Syndrome des ovaires polykystiques



Maladies inflammatoires et auto-immunes systémiques

(p. ex. polyarthrite rhumatoïde, lupus)



Tabagisme

(Les femmes ont un risque trois fois plus élevé de crise cardiaque due au tabagisme que les hommes.)



Diabète sucré

(Les femmes atteintes de diabète sont trois fois plus à risque de mourir d'une maladie du cœur que les hommes.)

Des questions? Consultez TlmEnRouge.ca ou votre prestataire de soins de santé.



Il y a de nombreuses façons de **réduire le risque**. Les maladies du cœur sont en grande partie **évitable**s.



Faites de
l'exercice
régulièrement



Adoptez une
alimentation saine
et variée



Gérez
votre stress



Cessez de
fumer et de vapoter



Limitez votre
consommation
d'alcool



Passez des tests
régulièrement
(de glycémie, de tension
artérielle et de cholestérol)

Pour prendre soin des autres, vous devez d'abord prendre soin de vous.
Des questions? Consultez TlmEnRouge.ca ou votre prestataire de soins de santé.