



**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 passent inaperçus chez plus de 50 % des femmes.**

### **Symptômes de crise cardiaque les plus souvent ressentis par les femmes :**

- Douleur, pression, oppression ou sensation de brûlure à la poitrine
- Douleur à la mâchoire, au cou, au bras ou au dos
- Transpiration extrême
- Essoufflement
- Douleur à l'estomac, nausée ou indigestion

### **Autres symptômes possibles chez les femmes :**

- Grande fatigue
- Troubles du sommeil
- Étourdissements ou vertiges
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier

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



Si vous pensez faire une crise cardiaque, obtenez de l'aide d'urgence.  
**Si possible, composez le 9-1-1. Ne prenez pas le volant.**

**Les femmes et les hommes n'ont pas toujours les mêmes types de maladies du cœur.**

### **Causes courantes :**

- Accumulation de cholestérol dans les vaisseaux sanguins (maladie coronarienne)
- Valves cardiaques rigides ou qui fuient, ce qui affecte la circulation du sang (maladie valvulaire)
- Rythme cardiaque rapide ou irrégulier (arythmie)

### **Problèmes touchant particulièrement les femmes :**

- Déchirure dans les principaux vaisseaux sanguins du cœur (dissection spontanée de l'artère coronaire, ou DSAC)
- Contraction des gros vaisseaux du cœur qui limite la circulation du sang (spasme coronarien)
- Maladie des petits vaisseaux (dysfonctionnement microvasculaire)
- Affaiblissement du cœur après un événement très stressant (cardiomyopathie de tako-tsubo)
- Affaiblissement du cœur durant ou après la grossesse (cardiomyopathie du périnatal)



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



## Les femmes courrent parfois un risque plus élevé de maladie du cœur.

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

- Certaines complications de la grossesse
- Ménopause précoce (avant 45 ans)
- Kystes dans les ovaires et débalancement hormonal (syndrome des ovaires polykystiques)
- Maladies inflammatoires et auto-immunes (p. ex. polyarthrite rhumatoïde, lupus)
- Tabagisme
- Diabète

## Les maladies du cœur sont en grande partie évitables. Comment réduire votre risque?

- 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.

### ENTAMONS LA CONVERSATION.

Pour appuyer la cause et vous renseigner sur la santé cardiaque des femmes, les symptômes, les causes, les risques et les mesures à prendre, visitez le site **TLMenRouge.ca** ou parlez-en à votre médecin de famille.



# LES MALADIES DU CŒUR CHEZ LES FEMMES

## LE SAVIEZ-VOUS?



TLMENROUGE.CA | @CWHHALLIANCE  
**#ELLENOUS TIENT À COEUR**



CENTRE CANADIEN DE SANTÉ CARDIAQUE POUR LES FEMMES

ALLIANCE NATIONALE



ELLE NOUS TIENT À CŒUR  
TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER