



**Les maladies
du cœur sont
en hausse.**

**Elles constituent
la première cause
de décès chez les
femmes dans
le monde.**



Ce projet est soutenu par l'Association des anciens patients de
l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

**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 péripartum)



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



Les femmes courent 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 déséquilibre 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
#ELLENOUSTIENTÀCŒUR

CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

ALLIANCE
NATIONALE



TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER