



**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
#ELLENOUTIENTÀCOEUR

CENTRE CANADIEN DE SANTÉ CARDIAQUE POUR LES FEMMES

ALLIANCE NATIONALE



TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER