

Les maladies cardiovasculaires 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 ne sont pas reconnus comme tels 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 droit 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 cardiovasculaires.

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



Causes courantes des maladies cardiovasculaires :

- 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 davantage les femmes que les hommes :

- 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)



Certaines femmes courent un risque accru de maladie cardiovasculaire.

Le risque 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

Comment réduire votre risque?



Faites de l'exercice régulièrement



Adoptez une alimentation saine et variée



Limitez votre consommation d'alcool



Cessez de fumer et de vapoter



Gérez votre stress



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.**

Pour vous renseigner sur la santé cardiovasculaire des femmes, **visitez le site [ACSCF.ca](https://acscf.ca) ou parlez-en à votre prestataire de soins de santé.**



LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES CHEZ LES FEMMES

LE SAVIEZ-VOUS?



ACSCF.CA