



ELLE NOUS TIENT À CŒUR  
TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER

# Les maladies cardiovasculaires chez les femmes: **MESSAGES CLÉS**



CANADIAN WOMEN'S  
HEART HEALTH CENTRE  
CENTRE CANADIEN DE SANTÉ  
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

NATIONAL  
ALLIANCE  
NATIONALE

[ACSCF.ca](http://ACSCF.ca) | #ElleNousTientACoeur

# LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT EN HAUSSE.



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



Certaines femmes courrent  
un **risque accru** de  
maladie cardiovasculaire.



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



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



Il y a de nombreuses  
façons de réduire  
**le risque**.



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



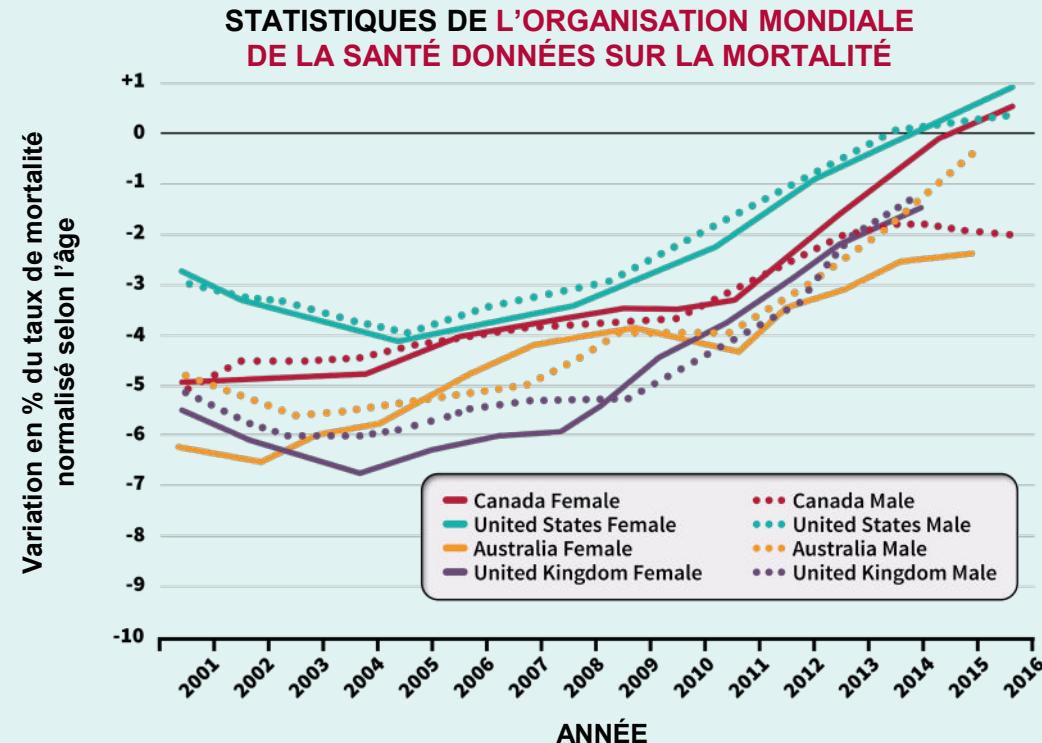
Des questions?  
Consultez **ACSCF.ca** ou votre  
prestataire de soins de santé.



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



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





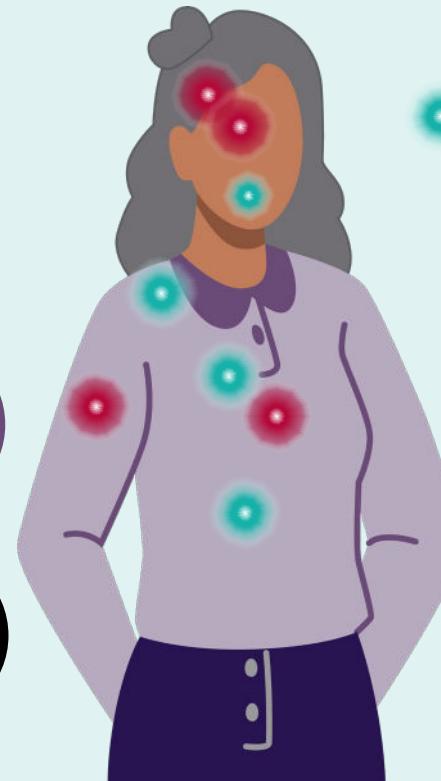
Les symptômes de crise cardiaque ne sont **pas reconnus** chez plus de 50 % des femmes.

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.



## MESSAGE CLÉ n° 2

### 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 causes des maladies Cardiovasculaires ne sont **pas toujours les mêmes** chez les hommes et les femmes.



### Causes courantes :

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

Certains prestataires de soins sont moins conscients des différences entre les femmes et les hommes.

### 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 périnatal (affaiblissement du cœur pendant ou après la grossesse)

Des questions? Consultez le site [ACSCF.ca](http://ACSCF.ca)





Les femmes courrent parfois un **risque plus élevé** de maladie cardiaque que les hommes.

Le risque des maladies cardiovasculaires 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](http://TlmEnRouge.ca) ou votre prestataire de soins de santé.





# Il y a de nombreuses façons de réduire le 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.  
Des questions? Consultez ACSCF.ca ou votre prestataire de soins de santé.

