



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 | #ElleNousTientACoeur

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT EN HAUSSE.



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



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



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



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



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.



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

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE

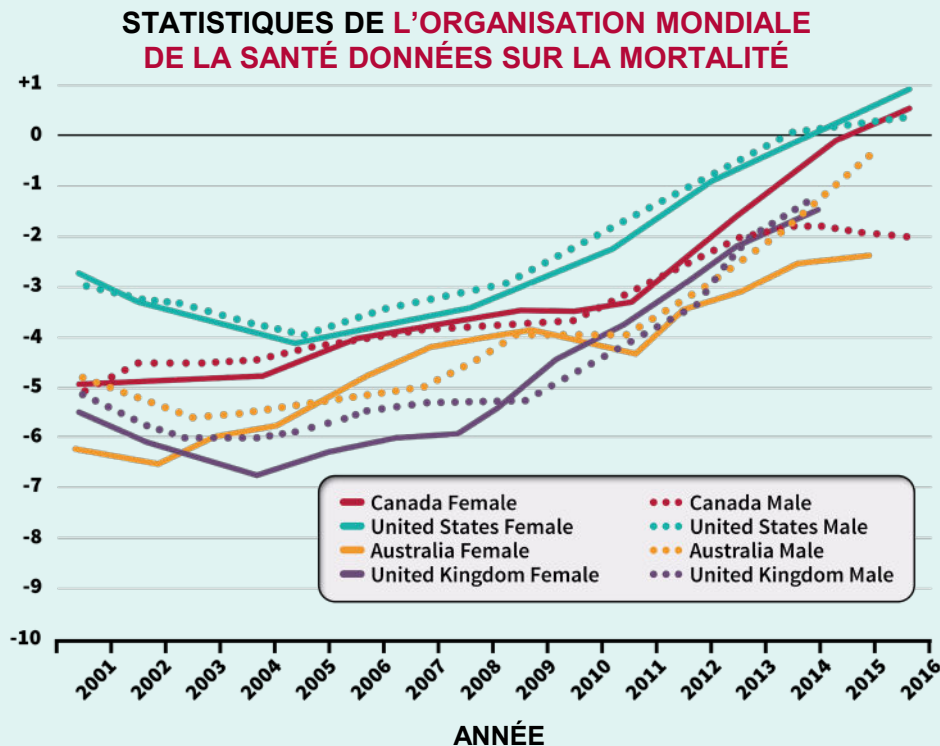


ELLE NOUS TIENT À CŒUR
TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER



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

Variation en % du taux de mortalité normalisé selon l'âge



Des questions?

Consultez ACSCF.ca ou votre prestataire de soins de santé.



ELLE NOUS TIENT À CŒUR

TLM EN ROUGE • 13 FÉVRIER

MESSAGE CLÉ n° 2

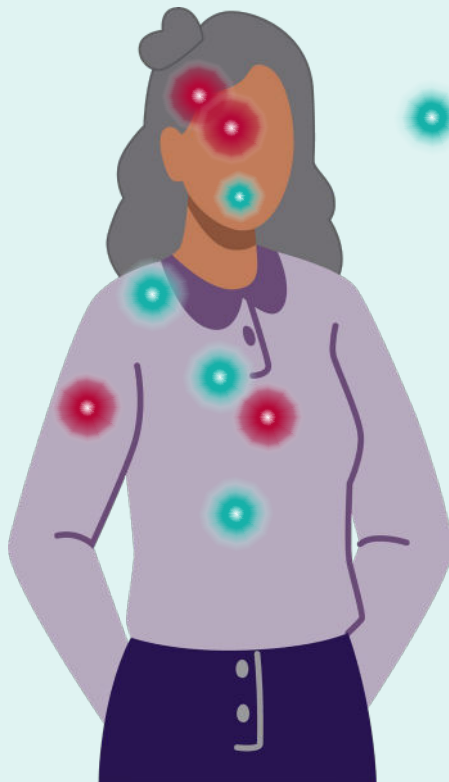
Les symptômes de crise cardiaque ne sont **pas reconnus** chez plus de 50 % des femmes.

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.



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



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

NATIONAL
ALLIANCE
NATIONALE



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)

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 péripartum (affaiblissement du cœur pendant ou après la grossesse)

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

Des questions? Consultez le site [ACSCF.ca](https://www.acscf.ca)



Les femmes
courent parfois
un **risque plus
élevé** de maladie
cardiovasculaire
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 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](https://www.acscf.ca) ou votre prestataire de soins de santé.