

Pourquoi accorder une attention particulière au cœur des Femmes ?

Les **inégalités sociales** entre hommes et femmes existent aussi en matière de santé et de prise en charge des maladies du cœur.

La médecine a longtemps considéré que les hormones féminines, notamment les œstrogènes, protégeait la femme des maladies cardiovasculaires.

Conséquences :

- l'attention accordée aux maladies cardiovasculaires a trop longtemps **porté sur les hommes**.
- les **spécificités féminines** en matière de santé du cœur sont **moins connues et sous-diagnostiquées**. Leur prise en charge est souvent plus tardive.

Pourtant, il existe des facteurs de risques plus spécifiques chez la femme...

Le saviez-vous ?

1 Femme sur 3 est concernée



80%
des maladies
cardiovasculaires
sont liées au
mode de vie

Une maladie cardiovasculaire peut être traitée quand elle est **détectée à temps**

Prenez votre cœur en mains

- Écoutez votre corps, faites attention à toute **fatigue inhabituelle**.
- Soyez attentive à vos **symptômes**. Au besoin, notez les pour les objectiver.
- Identifiez vos **facteurs de risque**.
- Faites un **bilan cardiovasculaire**, surtout à partir de 50 ans.
- Prenez soin de **vous**, pas seulement des autres.



Consultez votre médecin généraliste ou nos services de cardiologie



Clinique CHC Hermalle	04 374 70 78
Clinique CHC Heusy	087 21 37 02
Clinique CHC MontLégia	04 355 50 30
Clinique CHC Waremme	019 33 94 41



St. Nikolaus Hospital – Eupen	087 59 53 62
-------------------------------	--------------



Klinik St. Josef – St-Vith	080 85 42 42
----------------------------	--------------

Move-INFP - Semaine du cœur (09-26)

Move ASBL | Réseau hospitalier régional
bd Patience et Beaujonc 9 | B-4000 Liège
www.move.eu



Le cœur des femmes

Votre cœur mérite autant d'attention que ceux que vous aimez...

Les maladies cardiovasculaires : un risque qui évolue tout au long de la vie chez la femme

Si la défense hormonale (les fameux œstrogènes) existe bien chez la femme adulte, cette protection n'est pas complète.

- ✓ **Le mode de vie** (stress, sédentarité, tabac, malbouffe, alcool...) peut augmenter le risque, parfois dès l'âge de 30-40 ans.
- ✓ **la ménopause** change la donne.

Trois facteurs de risque ont plus de conséquences chez la femme que chez l'homme :

- l'hypertension
- le diabète
- le tabac, surtout chez les femmes jeunes

Depuis 2010, le pourcentage de femmes de moins de 50 ans victimes d'un infarctus a triplé !

La vigilance s'impose pendant 3 périodes de vie

1. VOUS PRENEZ UNE CONTRACEPTION ORALE

Certaines pilules contraceptives peuvent augmenter le risque de **formation de caillots sanguins**.

Ce risque est multiplié si vous fumez, si vous souffrez d'hypertension ou de diabète, si vous avez des antécédents familiaux...

2. DURANT LA GROSSESSE ET APRÈS

Durant la grossesse, **l'activité cardiaque augmente**.

Certaines complications durant la grossesse (hypertension, diabète gestationnel...) augmentent le risque cardiovasculaire. Assurez-vous d'un suivi pendant et après votre grossesse le cas échéant.

Bon à savoir : allaiter diminue le risque cardiovasculaire.

3. À LA MÉNOPAUSE

La chute d'œstrogènes provoquée par la ménopause entraîne une diminution de la protection hormonale et une augmentation du risque cardiovasculaire.

Ce risque augmente quand la ménopause s'accompagne d'une prise de poids, de troubles du sommeil, de stress, d'une diminution de l'activité physique, d'une hausse de votre tension artérielle ou de votre taux de cholestérol...

Reconnaître les symptômes d'une crise cardiaque (infarctus) chez la femme

Les symptômes sont multiples, mais malheureusement souvent ignorés parce que méconnus.

Restez toujours attentive en cas de :

- douleur ou pression dans la poitrine
- sensation d'angoisse
- essoufflement inhabituel
- fatigue importante ou inhabituelle
- vertiges ou sueurs froides
- nausées ou maux d'estomac
- douleurs dans le haut du dos, le cou ou la mâchoire
- palpitations



Une attention redoublée pour votre cœur

Deux constats doivent inciter les femmes à redoubler de vigilance.

① Il existe bel et bien un biais de genre dans les soins.

Pendant longtemps, la médecine, et donc la recherche, s'est prioritairement focalisée sur le corps des hommes.

Conséquences :

- une méconnaissance des symptômes féminins
- des mauvais réflexes chez les professionnels de santé
- un retard de prise en charge
- des traitements insuffisants ou inadaptés

② Les femmes consultent généralement plus tard que les hommes.

Avec un diagnostic plus tardif, elles ont moins de chances d'être prises en charge de manière optimale et à temps.

Prenez votre cœur en mains

Les maladies cardiovasculaires constituent la **première cause de mortalité chez la femme**.

Elles sont responsables de **31% des décès** des femmes, soit plus que le cancer.



Références :

Dépliant réalisé avec l'aide de la Ligue cardiologique belge et les cardiologues du réseau Move