

Sauvez le  des femmes

MOBILISONS-NOUS POUR LA PRÉVENTION
DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES
CHEZ LA FEMME



Sous le patronage de Marisol Touraine, Ministre des Affaires sociales et de la Santé



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



Le mouvement Sauvez le Cœur des Femmes

Les maladies cardiovasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité des femmes dans le monde. Elles sont en effet près de 9 millions à en mourir chaque année (source OMS).

En France, pays qu'on pourrait croire épargné, ce constat est d'autant plus alarmant que ces maladies sont en forte augmentation, tuant plus que tous les cancers féminins réunis.

En effet les hommes et femmes ne sont pas égaux face à ces maladies :

- Parce qu'elles ont des symptômes qui leur sont propres et différents de ceux des hommes, les femmes sont moins bien dépistées et prises en charge plus tardivement,
- Parce qu'elles ont été longtemps délaissées dans les études sur les maladies cardiovasculaires,
- Parce qu'elles ont adopté les mêmes comportements à risque que les hommes, les femmes ont augmenté leurs facteurs de risques et en sont victimes de plus en plus jeunes : 1 femme sur 3 décède de maladies cardiovasculaires.

Pourtant, ce constat ne devrait pas s'avérer être une fatalité car de nombreux facteurs de risques clairement identifiés peuvent être contrôlés en amont.

J'ai lancé le mouvement « Sauvez le Cœur des Femmes » afin de conférer à toutes les femmes le droit de savoir ce qui leur est dû sur les maladies cardiovasculaires.

Le mouvement permet également de rendre accessible et compréhensible ce vrai fléau sournois, trop souvent ignoré, qu'on nomme « tueur silencieux ».

Le but est de sensibiliser, informer et prévenir les femmes autour de cette cause de santé publique.

Je tiens à remercier toutes celles et tous ceux qui m'ont aidé dans ce projet, et plus particulièrement le comité scientifique pour son indéfectible engagement.

C'est par l'action combinée de tous que nous ferons reculer ce tueur silencieux qui concerne toutes les femmes et sauverons de nombreuses vies.

Isabelle WEILL,
Présidente d'AJILA



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



Sauvez le Cœur des Femmes

Lancé en France en 2015, le mouvement connu à l'international sous le nom du Go Red for Women, devient en France en 2016 « Sauvez le Cœur des Femmes »

Ce mouvement a pour principal but de :

- Informer et sensibiliser les femmes sur leurs risques cardiovasculaires
- Réduire le taux de mortalité chez les femmes dû aux maladies cardiovasculaires
- Construire un véritable programme de sensibilisation
- Démultiplier les messages de prévention
- Interpeler les femmes sur leur santé
- Créer une communauté de femmes
- Modifier les habitudes de la vie d'une femme
- Sensibiliser des groupements de femmes spécifiques et à fort risque



Red Day : 7 avril

Afin de tirer la sonnette d'alarme, créer une alerte rouge et informer les femmes sur leurs risques cardiovasculaires, Le mouvement « Sauvez le Cœur des Femmes » pour la seconde année instaure la journée mobilisation nationale : le RED DAY le 7 Avril.

En 2016, le mouvement a été suivi par des milliers de personnes qui ont pu poster leurs photos sur les réseaux sociaux et montrer leur soutien à la lutte contre les maladies cardiovasculaires féminines.

Pour que le 7 avril, soit la journée de cohésion nationale, chacune et chacun d'entre nous sommes invités à porter du rouge et à poster nos selfies, avec un cœur sur la main ou un « Oup's » en rappel à la campagne lancée en février dernier, sur la page facebook Sauvezlecoeurdesfemmes et sur Twitter via #sauvezlecoeurdesfemmes. #OUPS.



2016 - Les marraines Brigitte



2016 - Isabelle WEILL



2016 - POIRAY

Mais c'est aussi l'occasion pour AJILA de dévoiler les premiers résultats, de son étude épidémiologique.



2016 - Mobilisation NextRadioTV



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



Campagne Oup's

Créée en 2016, la campagne de publicité OUP'S a pour but de faire prendre conscience aux femmes qu'il est nécessaire de prendre soin de leur cœur au quotidien. Leur mode de vie ayant fortement évolué, il est important sans être anxiogène, de les amener à prendre de nouvelles habitudes, qu'elles soient autour du suivi de leurs indicateurs de santé, alimentaires ou encore de la gestion de leur activité physique et de leur consommation de tabac et d'alcool.



En 2016, à l'occasion de la Saint Valentin, « Sauvez Le Cœur des Femmes » lance une grande campagne de sensibilisation sur les panneaux digitaux parisiens accompagnée d'un spot publicitaire de 45 secondes.

Son personnage principal, incarné par Sophie, est une femme de 35 /40 ans en adéquation avec son temps: connectée, indépendante, accessible et délicate mais avec un tempérament plutôt impulsif, et qui sait ce qu'elle veut et où elle va. Tout au long de ce spot on peut sentir Sophie un peu à bout, fatiguée par la gestion de la rupture qu'elle relate à ses différents amis.

On suit Sophie, elle parle à qui veut bien l'entendre de sa rupture imminente, on la perçoit révoltée, car elle trouve la situation injuste. Il s'agit là d'un quiproquo, ce n'est pas de son amoureux dont elle parle, mais de son cœur. Chaque saynète est ponctuée par un petit « OUP'S » qu'elle laisse s'échapper lorsqu'elle se rend compte que les motifs de la rupture sont finalement peut-être de sa responsabilité. La chute du film reprend le gimmick des « OUP'S » avec une forme qui traduit le fait qu'une accumulation de « OUP'S » peut mener à la catastrophe.

Ainsi cette campagne de sensibilisation OUP'S met en scène des moments de la vie d'une femme ponctués de petits OUP'S du quotidien qui accumulés, représentent des facteurs de risques majeurs pour la santé cardiovasculaire.

La journée du 7 Avril, est l'occasion de continuer à lancer un message fort de sensibilisation à destination des femmes françaises, par le biais de quatre spots TV d'une durée de 25 secondes.

Rendez-vous à partir du 7 avril 2016 sur www.sauvezlecoeurdesfemmes.org

Étude épidémiologique

Afin de faire un état des lieux des maladies cardiovasculaires chez la femme et dans l'optique de mieux comprendre comment elles perçoivent leurs risques cardiovasculaires et appréhendent ce que la communauté scientifique nomme «les facteurs aggravants», une grande étude épidémiologique a été réalisée.

En 2015, AJILA et sa Présidente Isabelle Weill commandent au corps médical la première étude épidémiologique nationale, menée uniquement auprès des femmes. Depuis un an, toutes les femmes sont invitées à répondre à une grande enquête épidémiologique établie par des médecins experts en cardiologie. C'est en améliorant nos connaissances que nous pouvons mieux prévenir et contrôler ces maladies. Les résultats de cette grande étude seront publiés à l'occasion du RED DAY 2016.

Histoire d'un décalage entre une perception des maladies cardiovasculaires chez les femmes et une réalité préoccupante:

- **Parce que les femmes n'ont pas conscience**, qu'elles sont sujettes à des maladies cardio-vasculaires, essentiellement les maladies des artères coronaires (angor et Infarctus du Myocarde), les accidents vasculaires cérébraux et les artériopathies oblitérantes des membres inférieurs (atteinte des artères des membres inférieurs).

- **Parce que les chiffres parlent d'eux mêmes**, en effet les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde hommes et femmes confondus. En France 1 femme sur 3 meurt de maladie cardio-vasculaire soit 8 fois plus que du cancer du sein, dans 50 % des cas le tabac est responsable.

- **Parce que les femmes ont un problème de perception**, en effet elles pensent que les maladies cardiovasculaires sont réservées aux hommes. De plus depuis des années on ne cesse de leur répéter que par leurs hormones féminines (oestrogènes) elles sont protégées avant la ménopause.

Chez l'homme on décèle très rapidement la symptomatologie : douleurs typiques en étau, irradiation vers la mâchoire et le bras gauche. Or, chez la femme, la symptomatologie peut être trompeuse. Cela peut se traduire par une fatigue très intense, un état nauséux persistant, des difficultés à respirer, très souvent cela retarde la prise en charge médicale et entamant ainsi le pronostic.

- Parce que la prévention est essentielle dans la prise en charge des maladies cardiovasculaires, il existe de nombreux facteurs de risque. Certains comme l'âge, les antécédents familiaux ne sont pas modifiables, par contre beaucoup d'autres le sont et représentent d'exceptionnelles opportunités de prévention. L'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie sont des pathologies qui augmentent le risque cardio-vasculaire et sont facilement détectables et traitables. Certains éléments du mode de vie comme le tabagisme, la sédentarité, le surpoids ou l'obésité sont aussi des facteurs de risque et peuvent être aussi modifiés.

Chez la femme son statut hormonal doit être suivi de prêt par le corps médical par notamment la connaissance des chiffres-clés : tension artérielle, tour de taille, indice de masse corporelle, glycémie à jeûn et le taux de cholestérol lorsque le contrôle est justifié.

La prise de contraception orale doit être évaluée en regard des autres facteurs de risque et être fortement déconseillée si associée au tabagisme.

L'indication à un traitement hormonal substitutif après la ménopause est à discuter aussi avec son médecin traitant.

- Parce qu'une démarche de prévention des maladies cardiovasculaires est à renforcer pour diminuer le nombre de décès chez la femmes, il est nécessaire d'en augmenter la connaissance. En effet il est indispensable pour les femmes d'être en contact permanent avec le corps médical afin de connaître les facteurs de risque cardio-vasculaires, cela passe par notamment la connaissance des chiffres-clés: tension artérielle, tour de taille, indice de masse corporelle, glycémie à jeûn et le taux de cholestérol lorsque le contrôle est justifié.

Au même titre qu'annuellement la femme fait un frottis ou une mammographie elle doit être capable chaque année avec son médecin d'évaluer ses facteurs de risques cardiovasculaires.

C'est pour toutes ces raisons qu'AJILA a commandé cette étude, afin de mieux préparer ces campagnes de sensibilisation.

Une étude épidémiologique de très grande ampleur auprès des femmes a été lancée afin de mieux comprendre leur perception de leur propre risque cardiovasculaire.



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



Une étude épidémiologique de très grande ampleur sur un an auprès de plus de 5 000 femmes.

Cette première étude est l'étude de référence, en effet elle concerne 100% de femmes, à la différence de toutes les autres effectuées autour des maladies cardiovasculaires qui représentaient un panel classique: 80% hommes 20 % femmes.

Cette étude va nous permettre enfin d'évaluer le niveau de conscience des femmes sur leurs facteurs de risques cardiovasculaires et les principales mesures destinées à réduire ces risques.

Sous forme de QCM uniquement les femmes ont en moyenne passé 45 minutes à répondre à 88 questions. Cette étude est basée sur un panel représentatif de la population féminine française.

- 50% ont entre 20 et 45 ans
- 66% vivent en couple
- 62% ont un enfant
- 60% vivent en province
- 21% sont des fumeuses

Ce questionnaire de 88 questions élaboré par des spécialistes permet une compréhension complète, approfondie et exhaustive des connaissances des françaises sur leur profil, leur niveau de risque cardiovasculaire et sur le mode de vie.

Il reprend l'ensemble des éléments nécessaires, pour établir les données des facteurs risques : les données morphologiques (âge, poids/ taille et donc l'indice de masse corporelle).

Leur statut hormonal, leur mode de vie (type d'activité professionnelle, rural vs ville, lieu d'habitation, nombre d'enfants), les différentes pathologies et antécédents personnels et familiaux.

La connaissance des chiffres clés : TA/ Glycémie à jeûn et taux de cholestérol.

Des premiers résultats très prometteurs

Les premiers résultats confirment la nécessité de renforcer tous les axes de prévention cardiovasculaire, puisque les femmes sous estiment leurs risques sur le sujet.

Les maladies ou risques que les femmes redoutent le plus sont: les AVC (21%), le cancer du seins 21,67%, les accidents de la route (22,94%), pour les femmes l'infarctus du myocarde arrive en 4^{ème} position. Cela prouve bien la méconnaissance globale des chiffres clés du risque cardiovasculaire, notamment sur un groupe très à risque : celui des fumeuses.



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



- Pression Artérielle : 65% vs 74,5% - $p < 0,001$
- Taux de cholestérol : 22% vs 32% - $p < 0,001$
- Glycémie à jeûn : 22,7% vs 33,8% - $p < 0,001$
- Tour de taille et/ou IMC > 30 : 29,2% vs 20,5% - $p < 0,001$

Données d'autant plus inquiétantes que des études récentes ont démontré que les femmes faisant un infarctus sont de plus en plus jeunes (en moyenne entre 40 et 50 ans) et que la proportion de fumeuses a doublé.

La bataille contre le tabac (24,62% sont des fumeuses) est capitale dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires surtout chez les plus jeunes qui l'associent souvent avec leur pilule.

A l'inverse, ces chiffres clés du risque cardiovasculaire sont plutôt mieux connus dans le groupes des patientes en surpoids.

Aujourd'hui l'étude révèle que 31,7% des 5035 répondentes considèrent que leur alimentation n'est pas équilibrée.

30,83% des 3 565 répondentes servent leurs plats à table.

Et pour finir 44% de 2 833 répondentes n'ont jamais entendu parler du régime méditerranéen (référence en terme de prévention cardiovasculaire).



Aidez-nous à sauver des vies !



#oubs - #sauvezlecoeurdesfemmes



Comité scientifique

Docteur Laurence Amar
Praticien hospitalier
Unité d'hypertension artérielle pôle cardiovasculaire
Hôpital Européen Georges Pompidou



Docteur Corinne Chicheportiche-Ayache
Médecin nutritionniste
Médical 124



Professeur Michel Desnos
Chef de service cardiologie
Hôpital Européen Georges Pompidou



Docteur Nicole Karam
Cardiologue interventionnelle
Hôpital Européen Georges Pompidou



Professeur Philippe Ménasché
Chirurgien cardiaque
Hôpital Européen Georges Pompidou



Docteur Jean-Jacques Monsuez
Cardiologue
Hôpital René Muret Brigottini



Docteur Tai Pham
Chef de clinique en réanimation médico-chirurgicale
Hôpital Tenon



Isabelle Weill
Présidente d'AJILA



Ils soutiennent le mouvement Sauvez le Coeur des femmes

Brigitte

Brigitte est un duo de chanteuses françaises, composé de Sylvie Hoarau et Aurélie Saada. Ce concept-duo est conçu sur les cendres des projets respectifs des deux chanteuses.

Aujourd' hui ce duo Brigitte se mobilise pour la cause des maladies cardiovasculaires des femmes, elles souhaitent au coté d' AJILA sensibiliser leurs public féminin.



Alexia Barrier

Alexia Barrier, skippeur française qui porte pour la 2^{de} année les couleurs du mouvement à l'occasion de la Transat AG2R et de la Solitaire du Figaro 2015

Alexia Barrier, 34 ans est un des talentueuses skippers de la Course au Large. Une navigatrice accomplie qui a couru sur Mini Transat, Figaro 2, 60pieds monocoque et multicoque, Solocean. Alexia est aussi une régatière de niveau mondial en Match Racing.



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



Nos mécènes

Sauvez le Coeur des femmes



Au service des grands enjeux de santé publique depuis plus de vingt ans, la Fondation CNP Assurances a décidé en 2015 d'intensifier son engagement et de faire de la réduction des inégalités sociales en matière de santé son axe prioritaire, en soutenant des projets d'envergure nationale, faisant écho à ses valeurs et impliquant la jeunesse.

PHILIPS

Philips France Commercial, un des leaders mondiaux en matière de solutions professionnelles de santé, souhaite se positionner comme un acteur engagé menant des actions de proximité en matière de prévention et d'éducation auprès de la population et développer sa visibilité dans un projet innovant mené par des acteurs reconnus.



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes



À propos de la fondation

AJILA

Créée et présidée par Isabelle WEILL, AJILA est une organisation non-profit qui défend les causes d'intérêt général principalement dans les domaines clés de la Santé et de l'Education. AJILA finance et pilote des projets innovants qui contribuent à défendre des causes majeures de santé publique et d'éducation :

- Les maladies cardiovasculaires avec « Sauvez le Coeur des Femmes » With GO RED FOR WOMEN France
- L'arrêt cardiaque avec l'ASSOCIATION RMC / BFM
- L'autisme avec AUTISTES SANS FRONTIERES
- Les maladies neurodégénératives avec l'ICM
- L'éducation avec ORPHANAID AFRICA et ACTION FANTATI POUR LA JEUNESSE

Les conseils d'Isabelle Weill pour éviter les maladies cardiovasculaires, « quand une femme parle à une femme » :

- Pensez plus souvent à vos maillots de bain et à vous à la plage.
- Pratiquer une activité physique c'est aussi prendre le temps de passer du temps avec ses amies.
- Manger de tout en quantité limitée pour mieux apprécier nos petits excès.
- Mesdames apprenez à être moins « femme » faite les choses par étapes, paliers, (passer de 15 cigarettes à 10 puis à 5)».

CONTACT

AJILA

12, rue d'Oradour sur Glane - 75015 Paris

Camille BOULAY - 01 71 19 14 60

Alexia THIBAUDIN - 01 71 19 89 59

www.ajila.org



Aidez-nous à sauver des vies !



#oups - #sauvezlecoeurdesfemmes

