



Sauvez le  des femmes

**Tout ce que vous voulez savoir
sur le coeur des femmes**

Brochure 100% féminine



**Les maladies cardiovasculaires (MCV)
chez la femme tuent plus que tous
les cancers réunis !**

Un fléau

**1 femme sur 3
meurt d'une
maladie
cardiovasculaire**

**9 millions de
femmes
meurent dans
le monde**

**1^{ère} cause
de mortalité
dans le monde
chez la femme**

Les causes

- 1** Parce qu'elles ont été longtemps délaissées dans les études sur les maladies cardiovasculaires
- 2** Parce qu'elles ont des symptômes qui leurs sont propres et différents de ceux des hommes, elles sont moins bien dépistées et sont prises en charge plus tardivement
- 3** 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

En 15 ans le nombre d'hospitalisation pour un infarctus chez les femmes de moins de 50 ans a triplé.

Afin de lutter contre ces inégalités, Sauvez le Cœur des Femmes s'est engagée dans la lutte pour sensibiliser, informer et prévenir les femmes autour de cette cause de santé publique.

[Guide de références pour les femmes afin de les accompagner au quotidien.](#)

Les maladies cardiovasculaires

Infarctus, AVC, angine de poitrine... les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité dans le monde. En premier lieu l'infarctus du myocarde et l'AVC

6 maladies cardiovasculaires les plus courantes :

1 - Infarctus du myocarde (IDM)

L'infarctus du myocarde est une nécrose du myocarde se manifestant lorsqu'une ou plusieurs artères coronaires s'obstruent. De ce fait une partie du cœur n'est plus approvisionnée en sang et en oxygène.

2 - AVC - Accident vasculaire cérébral

Contrairement à certaines idées reçues, l'accident vasculaire cérébral (AVC) est une maladie cardiovasculaire due à l'arrêt brutal de la circulation sanguine dans une ou plusieurs parties du cerveau. La rapidité de prise en charge est essentielle : cet accident neurologique constitue la première cause de handicap moteur de l'adulte en France.

3 - Artériosclérose

L'artériosclérose est un épaississement et un durcissement de la paroi des artères

4 - Angine de poitrine - Angor

L'angine de poitrine décrit une douleur violente localisée dans la poitrine. Elle est causée par une obstruction partielle des artères coronaires. L'apport sanguin est insuffisant et le cœur manque d'oxygène pour fonctionner normalement.

5 - Insuffisance cardiaque

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le cœur n'est plus capable d'effectuer correctement son travail de pompe. Il est possible d'agir sur certains facteurs de risque (tabagisme, surpoids, diabète...) en modifiant durablement ses habitudes de vie

6 - Arythmie cardiaque

L'arythmie cardiaque est un trouble du rythme cardiaque. Il en existe plusieurs types, de gravité variable.

Vos facteurs de risque

Les femmes sont aujourd'hui exposées aux mêmes facteurs de risque que les hommes. Les modes de vie se sont modifiés et leurs habitudes du quotidien comportent aujourd'hui de nombreux facteurs de risque alors que certains d'entre eux peuvent être supprimés ou réduits.

- ♥ **Le tabac**
- ♥ **Le cholestérol**
- ♥ **Le diabète**
- ♥ **L'hypertension artérielle**
- ♥ **L'alcool**
- ♥ **Le surpoids**
- ♥ **La sédentarité**
- ♥ **Le stress**
- ♥ **Les antécédents familiaux**

**Addition des
facteurs :
risque faible
à très élevé**

Plus les facteurs de risque sont cumulés, plus la probabilité de développer une maladie cardiovasculaire augmente.

Vous avez :	
Aucun facteur	Vous êtes à risque faible
2 facteurs	Vous êtes à risque modéré
3-4 facteurs	Vous êtes à risque moyen
5-7 facteurs	Vous êtes à risque élevé
8 facteurs	Vous êtes à risque très élevé

Comment diminuer votre risque cardiovasculaire

La femme d'aujourd'hui a une vie active entre travail, famille et maison. Elle a tendance à prendre de mauvaises habitudes assimilées à des « OUPS » au quotidien. Afin de préserver son cœur des maladies cardiovasculaires Sauvez le Cœur des Femmes propose de suivre des conseils qui tiennent compte des 4 axes majeurs nécessaires à une bonne hygiène de vie :





Vos indicateurs santé

Des indicateurs peuvent vous aider à suivre et aider votre médecin à évaluer votre risque cardiovasculaire. Connaître ses propres chiffres et s'impliquer dans leur suivi est nécessaire pour éviter de passer à côtés de signaux importants.



Votre cholestérolémie :

Taux idéal chez la femme comme chez l'homme est de **1,80 à 2 g/l**. Contrôle tous les cinq ans est recommandé si pas d'antécédants. La cholestérolémie est considérée comme acceptable entre **2 et 2,50 g/l** et trop élevée au-delà de **2,50 g/l**.



Votre Glycémie :

Un taux de sucre moyen se situe entre **0,7g/l et 1,1g/l** le matin à jeûn. Si le taux est compris entre **1,10g/l et 1,26g/l** : risque apparition d'un diabète ou existence d'un pré-diabète. Attention votre taux peut varier en fonction de la journée. Glycémie **> 1,26g/l** pris plusieurs fois dans la journée ou **> 2g/l** : considérés comme diabétiques.



Votre tension :

La pression artérielle se mesure par un médecin au moins une fois par an minimum. Le seuil à ne pas dépasser est de **120/80mm**. Hypertension si la pression artérielle est supérieure à **140/90mm** en consultation et **135/85** avec une prise en auto mesure.



Votre IMC :

Le surpoids et l'obésité sont définis à partir de l'indice de masse corporelle (ou IMC).

Vous avez :	
+ de 40	obésité morbide ou massive
35 à 40	obésité sévère
30 à 35	obésité modérée
25 à 30	surpoids
18.5 à 25	corpulence normale
16.5 à 18.5	maigreur
- de 16.5	famine



Votre tour de taille :

Si le tour de taille est **> 88 cm** chez la femme on parle d'obésité abdominale (mesurable avec un centimètre de couturière)



Votre Nutrition

Le Docteur Chicheportiche-Ayache, nutritionniste-comportementaliste, rappelle que l'aspect nutritionnel contribue à une meilleure protection cardiovasculaire au travers du choix de vos aliments ainsi que votre comportement alimentaire. Les mauvaises conduites et le stress ciblent votre cœur au quotidien !

Quelques conseils :

Ne pas resaler un plat

Éviter de se resservir

1 repas = 25 min

- 1 Consommer les fruits & légumes à raison de 5 portions/jour
- 2 Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois/semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc...)
- 3 Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement
- 4 Attention aux aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuterie, crème et beurre
- 5 Ne pas bannir les féculents (céréales complètes et légumineuses) bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages
- 6 Les sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés = à titre exceptionnel
- 7 Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle
- 8 Ne pas sauter de repas : c'est la meilleure façon de ne pas grignoter : 3 repas/jour + 1 petite collation si besoin

Il n'y a pas d'interdit ! Tout est une question de quantité et de fréquence



Votre activité physique

Sur les conseils de Réda Belmakadem - Kinésithérapeute D.E, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité par jour, 5 fois par semaine pour réduire les risques de maladie cardiaque chronique de 30%.

L'activité physique et ses bienfaits pour le cœur :

- Améliore l'oxygénation du cœur
- Réduit le poids
- Régule la tension artérielle
- Lutte contre la sédentarité
- Réduit les risques de trouble du rythme cardiaque

Quatre types d'exercices sont recommandés pour la prévention cardiaque :



1 Exercices d'endurance : l'aérobic
la marche à pied, le jogging,
la natation et le cyclisme



2 Exercices de force et de résistance :
Renforcement musculaire avec petites altères,
élastiques, gainage musculaire

3 Exercices d'étirement :
Le meilleur moment pour s'étirer :
quand les muscles sont déjà chauds après
la marche par exemple



4 Exercices d'équilibre :
Combien de temps pouvez-vous tenir debout sur une
jambe ? Essayez de tenir 10 secondes de chaque côté



Votre bien-être

3ème facteur de risque par ordre d'importance, après le cholestérol et le tabac, le stress est responsable de **33 % des infarctus et de 10 % des accidents vasculaires cérébraux.**

Les femmes exposées au stress ont plus de risque que les hommes de souffrir d'une ischémie myocardique, c'est-à-dire un manque d'oxygène pour le cœur et de développer des caillots sanguins.

Comment gérer son stress ?

- ✓ Des moments de plaisir
- ✓ De l'exercice physique
- ✓ Une alimentation équilibrée
- ✓ Et des techniques de relaxation

La respiration

Je me concentre sur les inspirations et les expirations, jusqu'à descendre à six respirations par minute.

La cohérence cardiaque

Je synchronise mes rythmes cardiaques et respiratoires à l'aide de techniques de relaxation et de méditation.

La journée de Sophie



8 h. Déposer Tom à l'école
En marchant dans la rue, je fais comme Tom, je joue la funambule le long d'une ligne droite. En plus de travailler mon équilibre j'amuse mon fils et je me détends avant d'aller au travail.

8 h30. Aller au travail
Pour aller au travail, je descends toujours une station avant ma destination finale, puis je monte au bureau en prenant les escaliers.

9 h00. Au bureau
Une fois dans mon bureau, je m'étire les quadriceps, je me saisis de ma cheville puis je plie le genou vers l'arrière.

12 h30. Pause du midi
Petite séance de gainage avant un repas équilibré. Je me penche sur le bureau en position de pompe et je maintiens position 10 secondes en rentrant bien le ventre.

15 h00. Petite pause Désstressé : pour abaisser mon niveau de stress. Je m'isole assise sur ma chaise, je me concentre sur ma respiration en visualisant mes inspirations et expirations, puis je descends à 6 respirations par minute.

18 h00. Retour à la maison : Je rentre à pieds de l'école en compagnie de Tom qui me raconte sa journée



L'étude épidémiologique

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

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



- 1 Parce que les femmes n'ont pas conscience**, qu'elles sont sujettes à des maladies cardiovasculaires, essentiellement les maladies des artères coronaires (angor et Infarctus du myocarde), ou les accidents vasculaires cérébraux.
- 2 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 maladies cardiovasculaires soit 8 fois plus que du cancer du sein. Dans **50 % des cas le tabac est responsable**.
- 3 Parce que les femmes ont un problème de perception**, en effet elles pensent que les maladies cardiovasculaires sont réservées majoritairement aux hommes. De plus, depuis des années on ne cesse de leur répéter qu'elles sont protégées par leurs hormones féminines (œstrogènes) avant la ménopause.

Exemple de l'infarctus :

Symptomatologie chez l'homme: douleurs typiques en étau, irradiation vers la mâchoire et le bras gauche

Symptomatologie chez la femme : peut être trompeuse, à savoir fatigue très intense, état nauséeux persistant, difficultés à respirer, pouvant retarder la prise en charge médicale et entamer ainsi le pronostic.

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.

Des premiers résultats très prometteurs

Les premières conclusions confirment la nécessité de renforcer tous les axes de prévention cardiovasculaire, puisque les femmes sous estiment leurs risques cardiovasculaires.

Les maladies ou risques que les femmes redoutent le plus sont :

- les accidents de la route **22,94%**
- le cancer du sein **21,67%**
- les AVC **21%**

Pour les femmes l'infarctus du myocarde n'arrive qu'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.**



Ces données sont d'autant plus inquiétantes que ces dernières 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 contraception.

Le comité



**Professeur Michel Desnos -
Président du comité**

Chef de service cardiologie
Hôpital Européen Georges Pompidou
- Paris

Il a rejoint le comité scientifique
d'AJILA en 2015



Docteur Nicole Karam

Cardiologue interventionnelle Hôpital
Européen Georges Pompidou - Paris
Elle a rejoint le comité scientifique d'AJILA
en 2015



**Docteur Corinne
Chicheportiche-Ayache**

Médecin nutritionniste
Centre Médical 124 – Paris
Elle a rejoint le comité
scientifique d'AJILA
en 2015

scientifique



Docteur Laurence Amar

*Praticien hospitalier Unité
d'hypertension artérielle pôle
cardiovasculaire*

Hôpital Européen Georges
Pompidou - Paris

Elle a rejoint le comité scientifique
d'AJILA en 2015



Professeur Philippe Ménasché

Chirurgien cardiaque

Hôpital Européen Georges Pompidou - Paris

Il a rejoint le comité scientifique d'AJILA
en 2014



Docteur Jean-Jacques Monsuez

Cardiologue

Hôpital René Muret Brigottini

Il a rejoint le comité scientifique d'AJILA en 2011



Docteur Tai Pham

*Chef de clinique en réanimation medico-chirurgicale
Chargé d'études*

Hôpital Tenon

Il a rejoint le comité scientifique d'AJILA en 2015



Un partenariat de cœur



Créée en 2008 pour favoriser le don de sang de cordon ombilical, la Fondation d'entreprise Ramsay Générale de Santé s'est engagée depuis 2016, dans une démarche de **Prévention Santé**. Un choix cohérent avec le métier d'opérateur de santé du Groupe Ramsay Générale de Santé. La Fondation d'entreprise Ramsay Générale de Santé développe des programmes novateurs afin de **sensibiliser, informer et susciter une prise de conscience collective en faveur de la prévention**. Elle s'emploie à **générer le passage à l'acte** en développant des partenariats et en s'appuyant sur des expertises ciblées de professionnels de santé, scientifiques, start up, associations... Via les collaborateurs du Groupe, elle a choisi de soutenir la Fondation Ajila et son programme « Sauvez le cœur des femmes », persuadée que la Prévention est l'une des clés pour réussir

<https://www.facebook.com/RamsayGDS>



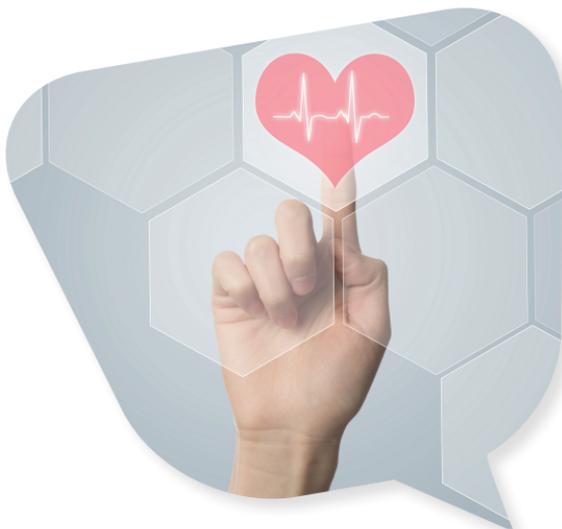
Créée et présidée par Isabelle Weill, AJILA est une organisation non-profit qui défend les causes d'intérêt général principalement dans les domaines clés de la santé et de l'éducation. AJILA finance et pilote des projets innovants qui contribuent à défendre des causes majeures de santé publique et d'éducation autour notamment des maladies cardiovasculaires. Ces dernières sont la 1ère cause de mortalité dans le monde. Près de 9 millions de femmes meurent chaque année de ces maladies. Pour combattre ce fléau, un mouvement a vu le jour aux Etats-Unis dès 2005 : Go Red for Women. Il est dorénavant relayé dans une vingtaine d'autres pays et est aujourd'hui connu en France sous le nom de **Sauvez le Cœur des Femmes**.

www.ajila.org et www.sauvezlecoeurdesfemmes.org





Vos chiffres-clés :



Indicateurs	Chiffres recommandés	Vos chiffres
 Tension artérielle :	< 120/80mm	<input type="text"/>
 Tour de taille :	< 88cm	<input type="text"/>
 Indice de Masse Corporelle :	entre 18,5 et 25	<input type="text"/>
 Glycémie à jeun :	entre 0,7 et 1,1 g/l	<input type="text"/>
 Taux de cholestérol :	entre 1,80 à 2 g/l	<input type="text"/>

En cas d'anomalie de vos chiffres, il est conseillé de consulter votre médecin.

Sauvez le des femmes

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

www.sauvezlecoeurdesfemmes.org

et

www.ajila.org

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :



Facebook



Twitter

@CoeurdesFemmes



Instagram

sauvezlecoeurdesfemmes



Un mouvement
soutenu par

