



# Cardio Conseils

**#31**

Février 2016

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

**DOSSIER :**

## **L'infarctus chez les femmes**

### **Il progresse fortement chez les moins de 60 ans**



**ÉDITORIAL**

***Prenons soin de notre cœur !***

L'infarctus du myocarde est spontanément associé à un homme de 50 à 60 ans, fumeur, sédentaire et avec un peu d'embonpoint. Pourtant, les femmes décèdent davantage que les hommes d'une maladie cardio-vasculaire...

Au-delà d'être moins protégées, les femmes sont aussi moins bien dépistées, prises en charge plus tardivement et se remettent plus difficilement... Et depuis qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes de vie que les hommes (tabac, sédentarité, mauvaise alimentation, stress...), elles sont concernées de plus en plus jeunes ! Ces facteurs de risque sont aujourd'hui la cause de 80 % des accidents cardio-vasculaires...

Nous devons également être particulièrement attentives aux trois phases clés de notre vie hormonale : première contraception, grossesse et ménopause.

Le meilleur moyen de combattre l'infarctus reste de l'éviter et de prévenir ses récives. Pour cela, il est essentiel de mieux le connaître, de savoir le détecter et d'apprendre à vivre après lui.

Mettons à profit les bonnes recommandations de ce Cardio Conseils !

**Professeur Claire Mounier-Vehier**

Cardiologue au CHRU de Lille  
Présidente de la Fédération Française de Cardiologie

# L'infarctus n'est pas réservé aux hommes !



**Il touche même de plus en plus de femmes jeunes. Cette progression est liée à l'évolution de leur mode de vie depuis 30 ans...**

En vivant au même rythme que les hommes, les femmes ont adopté leurs mauvaises habitudes d'hygiène de vie : stress, manque d'activité physique, alimentation peu équilibrée, tabac, alcool... Ce qui a entraîné une diminution de la protection naturelle que leur assuraient leurs hormones... Conséquence : les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années.

## ♥ Un retard de prise en charge

Dans une étude menée auprès de 4 000 patients de 32 pays, les femmes qui se plaignent de douleurs thoraciques ont 20 % de chances en moins que les hommes de se voir proposer une consultation médicale. Elles sont également moins nombreuses à recevoir un diagnostic exact et ont 40 % de chances en moins de se faire prescrire un examen des artères coronaires... Pourtant, souffrant d'une insuffisance coronarienne, elles ont deux fois plus de risques que les hommes ayant les mêmes symptômes d'être victimes d'un infarctus, voire d'un arrêt cardiaque... !

## ♥ Un sur-risque féminin

D'un point de vue anatomique, les artères des femmes sont plus étroites et se bouchent plus facilement. Elles sont aussi plus sujettes aux spasmes (l'artère se contracte spontanément), ce qui peut perturber le débit de sang que reçoit le cœur. Enfin, après un infarctus, les femmes ont davantage de risque de décéder ou de refaire un accident cardio-vasculaire dans l'année qui suit, comparativement aux hommes. Elles sont moins nombreuses à suivre un programme de réadaptation cardio-vasculaire, pourtant essentiel à un bon rétablissement.

### Lutter contre les préjugés

Pour se donner les moyens de se prémunir contre les risques, les femmes doivent d'abord prendre conscience qu'elles peuvent elles aussi être victimes d'un infarctus ! C'est le message de la campagne « Préjugés » de la Fédération Française de Cardiologie, à travers un film réalisé par Maïwenn. [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org).

### Qu'est-ce qu'un infarctus ?

On parle d'infarctus du myocarde lorsqu'une partie du cœur n'est plus approvisionnée en sang et oxygène, parce que l'une de ses artères coronaires est bouchée par un caillot de sang ou une plaque de graisse et de cholestérol.

## AGIR

### Des symptômes différents chez les femmes

Les femmes et leurs médecins ont tendance à sous-estimer les risques cardio-vasculaires. D'abord, parce qu'elles se plaignent moins que les hommes. Ensuite, parce que leurs symptômes peuvent passer inaperçus.

Près de deux tiers des femmes qui décèdent d'un infarctus n'ont pas eu de signaux d'alarme classiques. Les femmes doivent être attentives à une altération de leur état général, une grosse fatigue persistante ou un amaigrissement sans cause apparente, des symptômes pouvant faire penser à des problèmes digestifs...

### Les 3 principaux signes de l'infarctus chez la femme

- Une douleur qui apparaît au niveau du thorax et irradie dans le bras gauche jusqu'à la mâchoire. Ce symptôme classique chez l'homme est plus rare chez la femme.
- Un essoufflement ou des palpitations à l'effort et parfois au repos. Ces signes associés à une forte fatigue persistante peuvent faire penser à tort à des crises d'angoisse.
- Des nausées, vomissements, sueurs, douleurs dans le creux de l'estomac, parfois pris pour des problèmes digestifs.



### Si vous avez un doute, faites le 15 ou le 112

Si vous-même ou l'un de vos proches ressentez l'un de ces signes avant-coureurs, et spécialement si plusieurs de ces signes surviennent simultanément, appelez très vite le 15 ou le 112.

### Le syndrome du cœur brisé



Toutes les situations provoquant un stress émotionnel intense peuvent entraîner un « Tako-Tsubo » ou syndrome du cœur brisé. Décrite pour la première fois au Japon, cette affection aiguë du muscle cardiaque touche surtout les femmes, essentiellement après la ménopause.

Sous l'effet d'une libération massive d'hormones du stress, le cœur se paralyse et ne se contracte quasiment plus. Les symptômes évoquent un infarctus : essoufflement, douleur brutale dans la poitrine, arythmie, perte de connaissance, malaise vagal...

Il faut appeler immédiatement le 15 ou le 112. Pris en charge à temps, il n'y aura pas de conséquences graves.

# Prévenir

## 4 conseils essentiels

**Une bonne hygiène de vie est la première protection contre l'infarctus du myocarde. Voici nos conseils :**



- 1 J'arrête le tabac.** Je me fais aider pour me donner les meilleures chances de réussir. Plus de 60 % des infarctus chez les femmes de moins de 60 ans sont attribuables au tabac. [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- 2 Je fais une demi-heure d'activité physique tous les jours.** J'utilise les transports en commun, je prends l'escalier plutôt que l'ascenseur, j'évite de rester assise trop longtemps...
- 3 J'équilibre mon alimentation :** au moins cinq fruits et légumes par jour, plutôt de la viande blanche et du poisson, des huiles végétales et très peu de sel.
- 4 J'apprends à gérer les situations de stress,** grâce aux techniques de cohérence cardiaque, de méditation en pleine conscience, de yoga...

## DÉPISTER

### Une attention renforcée aux trois phases clés de la vie hormonale

#### ✓ La contraception

Avant la prescription de la première pilule, le médecin doit réaliser un rapide bilan cardio-vasculaire, prenant en compte l'hérédité familiale. Après 35 ans, l'association d'une contraception contenant un œstrogène de synthèse (pilule, patch cutané, anneau vaginal...) avec le tabac multiplie par 30 le risque d'infarctus. Il faut absolument opter pour un autre mode de contraception et arrêter le tabac.

#### ✓ La grossesse

La grossesse peut révéler une maladie cardio-vasculaire, ignorée jusqu'alors ou l'aggraver. Il est important de réaliser un dépistage lors de la première grossesse.

#### ✓ La ménopause

Après la ménopause, une femme, même en bonne santé, doit bénéficier d'une surveillance de sa pression artérielle, de son taux de glycémie et de son cholestérol. Les femmes qui ont connu un événement cardio-vasculaire pendant une grossesse, notamment une hypertension artérielle, doivent être encore plus vigilantes.

Les femmes doivent être encouragées à suivre des programmes d'éducation thérapeutique et à poursuivre une activité physique comme celle proposée au sein des Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie.



1<sup>ère</sup> association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

Merci d'aider par vos dons la Fédération Française de Cardiologie à prévenir les accidents cardio-vasculaires et faire progresser la recherche pour mieux traiter les cardiaques !

La Fédération Française de Cardiologie vous informe et vous conseille : [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)