

Première cause de décès des femmes en France

Très largement associées aux hommes, les maladies cardiovasculaires concernent tout autant les femmes. 54 % des personnes décédées d'un accident cardiaque sont des femmes.

Encore trop de préjugés

Oui, les femmes sont exposées au même niveau de risque en raison de leur mode de vie qui a évolué.

Oui, il est possible de faire un massage cardiaque à une femme.

Oui un arrêt cardiaque peut survenir à tout âge (30 % des victimes d'un infarctus du myocarde ont moins de 55 ans).

Non, une crise cardiaque ne cause pas systématiquement une douleur dans le bras.

Trois périodes de vulnérabilité

On distingue trois périodes au cours desquelles les femmes sont davantage à risque de maladie cardiovasculaire :

- La période de contraception, en particulier chez les femmes qui fument
- La grossesse, qui peut révéler une fragilité cardiovasculaire préexistante
- La ménopause, qui augmente les facteurs de risque cardiovasculaire

Des signaux d'alerte différents des hommes

Une femme sur deux ne ressent pas les douleurs du thorax, de l'épaule ou du bras en cas d'infarctus, typiques des hommes. L'infographie montre les signaux à prendre en compte (cliquez sur l'image pour l'agrandir).

Agir pour prévenir

Femmes ou hommes, la prévention des maladies cardiovasculaires repose sur les mêmes principes : arrêt du tabac, lutte contre le surpoids et la sédentarité, alimentation équilibrée et diversifiée, contrôle régulier de la tension artérielle. Les femmes devront être plus vigilantes pendant les trois périodes de vulnérabilité.



Pour aller plus loin, le site de l'association : [Agir pour le cœur des femmes](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

