

## **SANTÉ CARDIAQUE : LES INÉGALITÉS FEMMES-HOMMES NE SONT PAS UNE FATALITÉ !**

Comme les hommes, les femmes sont susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires en raison de l'augmentation de facteurs de risque traditionnels, mais également de facteurs de risque spécifiques liés à certaines périodes de leur vie hormonale. Pourtant le suivi médical des Françaises n'est pas optimal et leur connaissance sur le sujet pourrait être améliorée, d'après [une enquête réalisée par la Fédération Française de Cardiologie \(FFC\) en partenariat avec OpinionWay<sup>\(1\)</sup>](#). A l'occasion du 8 mars, journée internationale des droits des femmes, la FFC interpelle toutes les femmes au sujet de leur santé cardiaque et rappelle qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à prendre soin de son cœur.

## **LA PRISE EN CHARGE DE LA SANTÉ DES FEMMES PEUT ÊTRE OPTIMISÉE**

Les femmes ont tendance à prioriser leurs obligations familiales, notamment les plus jeunes, et font passer en premier plan la santé de leurs proches au détriment de la leur. En effet, elles sont 68 % à l'affirmer et 37 % à déclarer manquer de temps pour consulter un professionnel de santé en cas de besoin. A cela s'ajoute la méconnaissance du parcours de soins (50 % ne savent parfois pas vers quel professionnel de santé s'orienter) et la problématique des déserts médicaux, (74 % rencontrent des difficultés à obtenir un rendez-vous chez un spécialiste dans un délai raisonnable).

## **LES FEMMES MINIMISENT LEURS SYMPTÔMES**

Même si 54% connaissent l'ensemble des symptômes de l'infarctus, les femmes minimisent les symptômes des maladies cardiovasculaires, ce qui explique que leur prise en charge soit plus tardive. De plus, à la suite d'un accident cardiaque, elles sont moins nombreuses à suivre un programme de réadaptation cardiaque essentiel à un bon rétablissement et une bonne santé à long terme. Ainsi, lorsque qu'un événement cardiovasculaire survient, le risque d'évolution défavorable voire de décès est environ 2 fois plus élevés chez la femme que l'homme.

## **LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ DES FEMMES EN FRANCE**

Les maladies cardiovasculaires sont en baisse en France, tout âge et tous sexes confondus. Pourtant, elles restent la première cause de mortalité chez les Françaises, comptabilisant plus de 200 décès par jour. L'évolution des modes de vie des femmes reste la principale cause (tabac, alcool, stress, sédentarité, etc.). Cependant, la dangerosité des maladies cardiovasculaires est sous-estimée car 51% considèrent les maladies cardiovasculaires comme la première cause de maladie chez la femme mais 74% ignorent qu'il s'agit de la première cause de mortalité. De plus, les maladies cardiovasculaires touchent de plus en plus jeune, avec 25 % en plus d'hospitalisation pour infarctus en 5 ans chez les femmes entre 45 et 54 ans. Elles en ont conscience car 79 % d'entre elles savent qu'il y a de plus en plus de femmes de moins de 50 ans victimes d'infarctus.

## LES FACTEURS DE RISQUE SPÉCIFIQUES À LA FEMME DE DÉVELOPPER UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE SONT PEU CONNUS

Les femmes ont des facteurs de risque propres, se surajoutant aux facteurs dits traditionnels. Et même si 83 % des Françaises en ont conscience, il apparaît qu'elles ne connaissent pas ces facteurs de risque et cela est encore plus prononcé chez les 25-30 ans. A titre d'exemple, seulement 65 % d'entre elles identifient la prise d'hormone contraceptive comme un facteur de risque et 1/4 pensent que les périodes clés de leur vie hormonale (puberté, grossesse, péri-ménopause, ménopause) n'influent pas voire diminuent le risque. Ainsi, à tout âge, les hormones ont un impact sur la vie de la femme et c'est pour cette raison qu'il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son cœur.

## LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE COMBAT LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES CHEZ LES FEMMES

PRÉVENTION



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# CŒUR DE FEMMES



INFORMER

SENSIBILISER

SOUTENIR

ACCOMPAGNER

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

Parce que ce sujet est un enjeu majeur de santé publique, la FFC a créé la commission « Cœur de femmes » qui a pour objectif de développer la prévention, l'information et la recherche sur le cœur des femmes. Des femmes mieux sensibilisées, des professionnels de santé plus vigilants sur leur particularité et être un sujet de recherche clinique spécifique permettront aux maladies cardiovasculaires de ne plus être une fatalité !

Afin de s'informer, la FFC met à disposition de toutes et tous [une brochure « Cœur de femmes »](#) .

*« Les maladies cardiovasculaires chez la femme sont aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. C'est donc un combat prioritaire pour la Fédération Française de Cardiologie, qui a voté la création d'une commission dédiée pour développer la prévention, l'information et la recherche sur le cœur des femmes »*

expliquent Dr Catherine Monpère et Loan Vo Duy, co-présidentes de la commission « Cœur de femmes ».

## **POUR QUE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES NE SOIENT PAS UNE FATALITÉ, SUIVEZ LES 10 RÈGLES D'OR !**

La Fédération Française de cardiologie a mis au point des recommandations, Les 10 règles d'or, pour que les maladies cardiovasculaires ne soient pas une fatalité.

1. **Vivez sans tabac** : ne fumez pas ou arrêtez de fumer et surtout évitez les premières cigarettes.
2. **Faites de l'exercice** de manière régulière et adaptée à votre condition physique.
3. **Mangez sainement** de façon diversifiée, équilibrée et adaptée à vos besoins.
4. **Évitez ou limitez les boissons alcoolisées.**
5. **Réduisez votre stress et apprenez à le gérer.**
6. **Prenez soin de votre sommeil.**
7. **Surveillez votre poids.**
8. **Faites contrôler régulièrement votre santé cardiovasculaire par votre médecin** : surveillez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie (apprenez à connaître vos chiffres et les chiffres de base).
9. **Soyez vigilante lors des phases clés de votre vie hormonale** : contraception, grossesse et ménopause.
10. **Ne sous-estimez pas les symptômes, ne négligez pas la réadaptation** : apprenez à reconnaître les signes d'alerte d'un accident vasculaire cérébral (AVC) et d'un infarctus du myocarde (IDM) ; appeler le 15 quand apparaît l'un des signes, et réadaptez-vous après.

[1] Étude réalisée en ligne du 17 au 21 février 2022 auprès d'un échantillon de 520 femmes représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus. L'échantillon a été construit selon les méthodes des quotas au regard des critères d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence.

## **LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE**

La FFC lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 57 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée quasi exclusivement grâce à la générosité du public.

Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardiovasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

En avril 2020, la Fédération Française de Cardiologie a reçu le label Don en Confiance destiné à préserver et développer une relation de confiance avec les donateurs et bienfaiteurs. La Fédération Française de Cardiologie ne transigera jamais sur les règles déontologiques qui régissent la volonté du donateur et du bienfaiteur, la recherche d'efficacité, la transparence et le désintéressement.

## **CONTACTS PRESSE**

Agence BCW pour la Fédération Française de Cardiologie

Elisa Ohnheiser : 01 56 03 12 14 / 06 35 59 46 64 / [elisa.ohnheiser@bcw-global.com](mailto:elisa.ohnheiser@bcw-global.com)

Karine Gallego : 01 56 03 14 29 / 06 10 87 72 71 / [karine.gallego@bcw-global.com](mailto:karine.gallego@bcw-global.com)