



Femme et cœur



Infarctus du myocarde et attaque cérébrale: les femmes aussi sont concernées

Les femmes entre 35 et 64 ans sont plus rarement touchées que les hommes du même âge par un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale. On comprend mieux pourquoi la médecine et la prévention ont longtemps privilégié les études portant sur les hommes. A tort cependant, comme le reconnaît de plus en plus la recherche scientifique, car un infarctus du myocarde n'est pas qu'une affaire d'hommes et les femmes sont même plus nombreuses qu'eux à devoir affronter de sérieuses séquelles après une attaque cérébrale.

En tant que femme, pensez aussi à votre cœur et à votre cerveau! Vous pouvez les protéger de nombreuses affections cardio-vasculaires, en prévenant les modifications des vaisseaux et leur rétrécissement (athérosclérose), par un mode de vie qui les ménage et en traitant si nécessaire vos facteurs de risque.

Ce qui différencie les femmes des hommes

Anatomie

Le cœur de la femme est plus petit que celui de l'homme. Le diamètre des artères coronaires, qui alimentent l'organe en oxygène et en substances nutritives, est aussi plus réduit. Elles sont ainsi plus facilement obstruées.

Facteurs de risque

Biologiquement, les femmes sont mieux protégées que les hommes des modifications pathologiques de leurs artères. Selon les actuelles connaissances scientifiques, elles le doivent principalement à leurs hormones féminines, jusqu'à la ménopause. Ensuite, cette action protectrice s'estompe. En outre, de nombreuses femmes se rapprochent toujours plus d'un mode de vie «masculin». En bonne partie à cause de leur tabagisme et, toujours plus, du fait de leurs multiples sujétions à un stress chronique. Les principaux dangers pour le cœur et les vaisseaux des femmes sont:

- **le tabagisme:** ses effets destructeurs sont encore renforcés par la combinaison avec des moyens contraceptifs hormonaux.
- **une tension artérielle élevée:** parmi d'autres facteurs, la prise de la pilule anticonceptionnelle ou une grossesse peut aussi entraîner une hausse de la tension artérielle. Or l'hypertension est le principal facteur de risque d'attaque cérébrale.
- **un excès de lipides sanguins (cholestérol):** un taux de cholestérol élevé va le plus souvent de pair avec une augmentation du «mauvais» cholestérol LDL. Quant au «bon» cholestérol HDL, il exerce une action protectrice sur les artères. Jusqu'à la ménopause, les femmes ont en principe plus de «bon» cholestérol que les hommes. Mais les femmes peuvent aussi manquer de cholestérol HDL. Cela se voit par exemple en cas de tabagisme prononcé, si l'on a un tour de taille exagéré, un diabète ou une affection héréditaire. Après la ménopause, on constate que plus de la moitié des femmes ont trop de lipides (graisses) dans le sang et qu'ils sont plus élevés en moyenne que chez les hommes du même âge.
- **le surpoids, l'obésité:** les kilos en excès sont un danger pour la santé – en particulier pour le cœur, et notamment lorsque les graisses s'accumulent dans la région abdominale. Or c'est précisément l'un des effets les plus fréquents de l'après-ménopause.
- **le diabète:** selon de nouvelles investigations, 265 000 personnes sont diabétiques en Suisse, dont la moitié de femmes. Les femmes atteintes de diabète sont plus exposées que les hommes à d'importantes séquelles de maladies cardio-vasculaires que les hommes.
- **l'alcool:** chez la femme, le seuil critique de consommation d'alcool est environ deux fois plus bas que chez l'homme. En tant que femme, ne buvez pas plus d'un à deux verres de vin par jour et, autant que possible, pas tous les jours. La consommation excessive d'alcool est liée au trouble du rythme cardiaque le plus fréquent, la fibrillation auriculaire. On ne saurait en outre passer sous silence le risque d'addiction.
- **manque d'exercice physique:** le mouvement est un besoin fondamental du corps humain. Mais aujourd'hui, beaucoup de gens ne bougent pas assez. La moitié de la population suisse environ n'est pas suffisamment active pendant ses loisirs, et un tiers ne bouge quasiment pas. La recette d'un cœur en bonne santé: La Fondation Suisse de Cardiologie vous recommande de prendre de l'exercice physique 30 minutes par jour d'un coup ou par «portion» d'au moins 10 minutes chacune.
- **le stress:** les femmes stressées en permanence ont un risque aggravé d'infarctus du myocarde. Sans compter que le stress lui-même fait le lit d'autres facteurs de risque comme le tabagisme, l'hypertension artérielle, une alimentation peu saine et le surpoids.

L'infarctus du myocarde chez la femme

Parfois, on passe plus de temps chez les femmes que chez les hommes avant de reconnaître et de traiter un infarctus du myocarde, car les symptômes sont souvent moins explicites que chez les hommes. Alors, pensez aussi à l'éventualité d'un infarctus du myocarde en présence des signes suivants:

- Sensation de faiblesse d'origine indéterminée, nausées, vomissements violents, difficultés à respirer, fatigue profonde, douleurs dorsales ou au sommet de l'abdomen.
- Il ne subsiste parfois que quelques symptômes «classiques»: violente oppression et douleurs dans la poitrine à type de pincement, serrement et brûlure (de durée supérieure à 15 minutes), souvent associées à des difficultés à respirer et à une angoisse de mort.



Éventuellement, irradiations de la douleur dans toute la poitrine, en direction des deux épaules, des bras, du cou, du maxillaire inférieur ou de la partie supérieure de l'abdomen.

L'attaque cérébrale chez la femme

Chez les femmes, le risque d'attaque cérébrale est certes plus faible que chez les hommes du même âge. Néanmoins, étant donné l'espérance de vie nettement plus élevée des femmes, le nombre total d'attaques cérébrales chez elles est plus grand que chez les hommes. Les séquelles chez les femmes sont aussi plus redoutables, car elles sont en moyenne plus âgées que les hommes lors de leur première attaque cérébrale. Pour chaque décennie supplémentaire, la mortalité double et les prévisions font craindre une nouvelle péjoration à l'avenir. Une espérance de vie féminine plus élevée, cela se traduit par un nombre croissant de femmes qui meurent d'attaque cérébrale, qui en restent handicapées ou qui sont atteintes de démence vasculaire.

L'insuffisance cardiaque chez la femme

L'insuffisance cardiaque (un affaiblissement du muscle cardiaque) est une maladie chronique qui touche plus de femmes que d'hommes. N'attribuez pas votre fatigue inhabituelle, votre essoufflement accru ou vos chevilles enflées simplement à votre âge. Parlez-en aussi à votre médecin. L'insuffisance cardiaque est une maladie contre laquelle on peut agir efficacement, que ce soit à l'aide de mesures préventives, ou grâce à une thérapie adaptée.

Ménopause et hormones

Quand les ovaires se mettent à produire moins d'hormones féminines (estrogènes), cela ne signe pas seulement la fin de la période de fertilité. L'action protectrice des estrogènes sur le cœur et les vaisseaux diminue également. Côté métabolisme, cette carence en estrogènes influence négativement de nombreux facteurs de risque comme le cholestérol, la tension artérielle et la glycémie. Une thérapie hormonale de substitution pour la prévention des maladies cardiovasculaires n'est aujourd'hui plus recommandée. Cependant, rien n'empêche de l'employer de manière ciblée et délibérée pour soigner des troubles particulièrement récalcitrants en phase de ménopause. Posez la question à votre gynécologue et demandez-lui conseil

sur les avantages et risques éventuels des différentes préparations et formes d'administration. On privilégie souvent aujourd'hui les spécialités hormonales à appliquer sur la peau. Elles ont l'avantage de ne pas surcharger le métabolisme général et de pouvoir être données à des dosages inférieurs. Pour soulager les troubles de la ménopause, on fait également appel à des thérapies ou des remèdes issus des médecines complémentaires.

Contraception hormonale («la pilule»)

À la différence des pilules anticonceptionnelles fortement dosées de première génération, on utilise de nos jours des contraceptifs combinés qui n'ont plus d'influence néfaste significative sur le système cardio-vasculaire. En revanche, chez les femmes prédisposées aux thromboses veineuses, les hormones toujours présentes dans ces produits combinés peuvent accroître leur risque thrombo-embolique. Ce risque est amplifié chez les fumeuses, et encore plus si s'y ajoute un troisième facteur comme un surpoids important. Demandez à votre gynécologue qui saura vous conseiller les méthodes et contraceptifs adaptés à votre cas. Le risque d'attaque cérébrale s'accroît également chez les femmes qui prennent la pilule et qui présentent des facteurs de risque supplémentaires tels des troubles héréditaires de la coagulation sanguine, un tabagisme ou des migraines avec aura.

Médicaments cardio-vasculaires

Des études antérieures montrent que pour les médicaments aussi, les femmes ne réagissent pas simplement comme des «hommes en réduction». On observe la plus forte différence entre les sexes s'agissant de l'efficacité de l'acide acétylsalicylique (l'aspirine): chez les patients qui ont déjà fait un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale et chez ceux qui ont une maladie artérielle périphérique et un diabète, l'aspirine agit très bien dans les deux sexes. En revanche, chez les personnes encore indemnes d'affection des vaisseaux et de diabète, il n'y a que chez les hommes que l'aspirine agit préventivement contre l'infarctus du myocarde, pas chez les femmes. À l'inverse, l'aspirine offre une action préventive chez les femmes âgées contre l'attaque cérébrale, pas chez les hommes. Il est possible que cette situation soit liée au fait que les hommes souffrent en moyenne 10 ans plus tôt et aussi plus souvent d'infarctus du myocarde que les femmes, tandis que celles-ci sont plus souvent touchées, et plus tardivement, par une attaque cérébrale.

Comment se protéger?

Opter pour un mode de vie sain pour le cœur n'est pas toujours la chose la plus aisée. Mais il procure en retour une joie de vivre et des bénéfices indéniables sur le plan de la santé comme l'ont montré beaucoup d'études dans le monde. Il inclut une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes, des activités physiques régulières, une bonne gestion du stress, la nécessité de garder son poids corporel dans la zone verte et de renoncer à fumer. Faites en outre contrôler régulièrement votre tension artérielle, vos lipides sanguins (cholestérol) et votre glycémie (sucre dans le sang), afin qu'ils soient pris en charge et si besoin traités.

Nos conseils:

Posez la main sur votre cœur. Sentez cette force vitale qui palpite au creux de votre main. Décidez au fond de vous-même:

- Je vais prendre de l'exercice tous les jours.
- Je vais manger ce que je sais être bon.
- Je vais m'adresser tous les jours, et à tous ceux que je croise, un sourire.

C'est un bon truc de dire à son cœur:
tu sais, je t'aime!



Voulez-vous en savoir plus?

Notre brochure «Femme et Cœur» vous explique en quoi les femmes sont «différentes». Apprenez-en plus sur les facteurs de risque les plus notables et comment vous y prendre pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires. Un test de risque cardiaque vous permet d'évaluer votre propre profil. À commander gratuitement auprès de la Fondation Suisse de Cardiologie, téléphone 031 388 80 80, docu@swissheart.ch ou sur www.swissheart.ch/publications.



**Fondation Suisse
de Cardiologie**

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Fondation Suisse de Cardiologie
Schwarztorstrasse 18
Case postale 368
3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
Téléfax 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Compte pour les dons CP 10-65-0

