FACTEURS DE RISQUE

Le risque global de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral d'une femme est déterminé par l'ensemble de ses facteurs de risque. Vous pouvez contrôler certains de ces facteurs de risque, mais pas tous d'entre eux. Les femmes peuvent prévenir et réduire leur risque de maladie cardiaque par:

- **Devenir et demeurer non fumeuse.**
- **Atteindre et maintenir un poids sain.**
- **Soyez actif;** viser au moins 30 minutes, cinq jours par semaine (marche rapide, danse).
- **Maintenir une pression artérielle saine** en augmentant l'activité physique, en réduisant son poids, ainsi qu'en réduisant la consommation de sel et d'alcool.
- **Avoir une alimentation saine** qui est faible en gras et riche en fibres ainsi que riche en fruits et en légumes crues.
- **Utilisation des médicaments** pour réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral comme prescrit par votre professionnel de la santé.

QUESTIONS
À POSER À VOTRE MÉDECIN

Il est parfois intimidant à demander votre médecin pour l'information dont vous avez besoin. Vous pourriez vous sentir qu'ils sont trop occupés à écouter tout ce que vous avez à dire, ou vous ne pouvez pas comprendre certaines des choses qu'ils vous disent. Mais votre médecin est là pour vous aider, et il veut s'assurer que vous restez en bonne santé.

Prenez votre temps. Prenez une respiration profonde. Si vous ne comprenez pas quelque chose que le médecin dit, demandez-leur d'expliquer à nouveau. Il est suggéré d'apporter une liste de questions avec vous, afin de ne les pas oublier.

Voici une liste de questions que vous pouvez demander à votre médecin. Apportez cette liste avec vous la prochaine fois que vous avez un rendez-vous. Il peut également être utile d'apporter un cahier et un stylo afin que vous puissiez écrire la réponse du médecin à vos questions.

- ☐ **Quel est mon risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral?**
- ☐ **Est-ce que ma pression artérielle est normale?**
- ☐ **Est-ce que mon niveau de cholestérol est bien?**
- ☐ **Est-ce qu'ils indiquent que je dois perdre du poids pour ma santé?**
- ☐ **Suis-je à risque de diabète?**
- ☐ **Que pouvez-vous faire pour m'aider à arrêter de fumer?**
- ☐ **Combien de temps d'activité physique est nécessaire pour protéger mon cœur?**
- ☐ **Que dois-je manger ou éviter dans ma diète pour garder mon cœur en bonne santé?**

(pour d'autres questions, visitez notre site web)

Pour plus de renseignements visitez nous sur le web:

www.whhionline.ca

Suivez-nous sur facebook:

Autres informations utiles:
www.fmcoeur.com
www.lecoeurtelquelles.ca

Pour un rendez-vous appelez :
Tél: 514-934-8488
par courriel :
whhionline@gmail.com

C RC.2017 –1001 boul. Décarie
Montréal, QC H4A 3J1

Compilée par : Marlynne Gursky, I.A., B.Sc.Inf., M.Éd.
Source : La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, octobre 2013

Programme pour la santé cardiaque des femmes

LES FEMMES ET LES MALADIES DU CŒUR

www.whhionline.ca

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

LES FEMMES ET LES MALADIES DU CŒUR

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès chez les Canadiennes, et pourtant, beaucoup ne sont pas conscientes de cette menace.

En fait, la plupart des femmes canadiennes ont au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire. Les femmes qui souffrent de diabète, proviennent de certains groupes ethniques ou qui sont ménopausées sont encore plus à risque. Il est important pour chaque femme de connaître leurs facteurs de risque et de reconnaître les signes précurseurs de maladies du cœur afin que vous puissiez prévenir et les gérer.

SYMPTÔMES
DE LA MALADIE DU CŒUR CHEZ LES FEMMES

Dans le passé, on croyait que les femmes avaient des signes précurseurs différents de ceux des hommes. Cela peut ne pas être le cas. Les femmes et les hommes peuvent éprouver des symptômes typiques ou atypiques tels que des nausées, des sueurs, des douleurs dans le bras, la gorge, la mâchoire ou des douleurs inhabituelles. Cependant, les femmes peuvent décrire leur douleur différemment des hommes.

Que peuvent faire les femmes ?

Soyez un gardien de votre santé et faites confiance à vos instincts. Si vous connaissez vos symptômes sont différents ou si vous ne vous sentez pas bien, assurez-vous d'informer votre médecin et poser des questions. Décrivez à votre médecin tous les symptômes, même s'ils semblent étranges ou embarrassants. Le plus informés sera votre médecin, le plus il sera facile de mettre le casse-tête ensemble. Et si vos symptômes apparaissent soudainement ou si vous ressentez les symptômes suivants d'une crise cardiaque, ne soyez pas embarrassé d'appeler le 911 immédiatement. Des milliers de Canadiens meurent de crises cardiaques chaque année parce qu'ils ne reçoivent pas un traitement médical assez rapidement. Apprenez à reconnaître les signes d'une crise cardiaque, afin que vous puissiez réagir rapidement.

LES SIGNES PRÉCURSEURS
DE LA MALADIE DU CŒUR CHEZ LES FEMMES

La maladie cardiaque des femmes commence souvent par des signes précurseurs. Les femmes peuvent se plaindre de fatigue, gêne thoracique, un essoufflement, des troubles du sommeil ou se sentir comme ils se sont «ralentis» pour une période de temps avant d'avoir un événement cardiaque. Leurs symptômes peuvent être vagues et, par conséquent, les femmes sont moins susceptibles de consulter un médecin.

DOULEUR

- Malaise soudain ou une douleur qui ne disparaît pas avec le repos
- Douleur qui peut être dans la poitrine, le cou, la mâchoire, les épaules, les bras ou le dos ou
- Douleur semblable à une brûlure, à se faire presser, à une lourdeur, à se faire serrer ou à une pression.
- Chez les femmes, la douleur peut être plus vague
- Des douleurs thoraciques ou des malaises qui sont provoqués par l'effort et s'en vont avec un repos

ESSOUFFLEMENT
Difficulté à respirer

NAUSÉES
- Indigestion
- Vomissements

TRANSPIRATION
Peau moite et froide

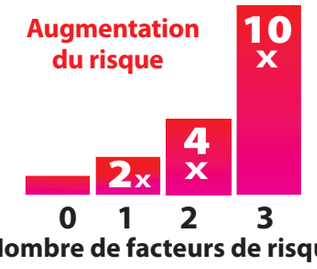
ÉTOURDISSEMENTS

Si vous rencontrez un de ces signes, vous devez:

- Composez le 9-1-1 ou votre numéro d'urgence local immédiatement, ou demandez à quelqu'un d'appeler l'urgence pour vous.
- Conservez une liste de numéros d'urgence près du téléphone à tout moment.
- Cessez toute activité et asseyez-vous ou allongez-vous, dans n'importe quelle position qui est le plus confortable pour vous.
- Si vous prenez de la nitroglycérine, prenez votre dose normale.
- Si vous éprouvez des douleurs thoraciques, mâcher et avaler un comprimé adulte d'aspirine de 325 mg ou deux comprimés de 80 mg.
- Les analgésiques comme Tylenol ou Advil ne fonctionnent pas de la même manière que l'aspirine et n'amélioreront pas la situation d'urgence décrite ci-dessus.
- Reposez-vous confortablement et attendre Urgences-Santé pour arriver.

PRÉVENTION
DES MALADIES DU CŒUR

Votre risque augmente avec le nombre de facteur de risque qui appliquent à votre situation. Beaucoup de femmes ne se rendent pas compte que leur risque de maladie cardiaque augmente de façon significative en fonction du nombre de facteurs de risque dont ils disposent. Ce graphique montre l'augmentation spectaculaire du niveau de risque de maladie cardiaque pour chaque risque ajouté.



Source: National Heart, Lung, and Blood Institute (2006)

Facteurs de risque qui causent la maladie du cœur dont vous pouvez combattre de manière proactive :

- Une pression artérielle élevée (hypertension)
- Taux élevé de cholestérol sanguin
- Diabète
- Etre en surpoids
- Consommation excessive d'alcool
- L'inactivité physique
- Fumer
- Stress

Facteurs de risque dont vous ne pouvez pas contrôler :

Age, Sexe, Histoire de famille, Origine ethnique