

## L'ARRÊT CARDIAQUE AU FÉMININ ET SI C'ÉTAIT VOUS ?

A l'occasion de la Journée Mondiale du Cœur le **29 septembre**, **Agir pour le Cœur des Femmes** sensibilise les femmes à l'arrêt cardiaque avec une campagne choc.

Chaque année en France, plus de **25 000 femmes** font un arrêt cardiaque. Si rien n'est entrepris, **la victime décède dans 9 cas sur 10**. Le risque de décès est plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Prendre soin de soi permet de déceler à temps la maladie sous-jacente et d'éviter l'arrêt cardiaque. Il est également important de connaître les signes d'alerte pour réagir avant qu'il ne soit trop tard.

À travers trois visuels choc créés par l'agence DDB Health Paris, **Agir pour le Cœur des Femmes** rappelle que **les maladies cardio-vasculaires restent la première cause de mortalité des femmes en France** avec **200** décès par jour.

« L'arrêt cardiaque n'est que la conséquence d'une maladie sous-jacente, qui peut être dépistée à temps et être soignée. Agir pour le Cœur des Femmes incite les femmes à prendre davantage soin d'elles et à être particulièrement attentives à leur santé cardio-vasculaire aux trois âges clés de leur vie hormonale : première contraception, grossesse, ménopause. » **Thierry Drilhon, cofondateur d'Agir pour le Cœur des Femmes, dirigeant et administrateur d'entreprises.**

Une bonne hygiène de vie et un suivi médical régulier permettent dans **8 cas sur 10** d'éviter d'entrer dans la maladie cardio-vasculaire. La Fondation souhaite faciliter l'accès au dépistage en offrant des bilans cardio-vasculaires et gynécologiques gratuits aux femmes qui en ont le plus besoin.



Chaque jour en France,  
200 femmes décèdent  
d'une maladie cardio-vasculaire

Cela n'arrive pas qu'aux autres. La fondation Agir pour le Cœur des Femmes incite les femmes à prendre davantage soin d'elles et à être particulièrement attentives à leur santé cardio-vasculaire aux trois âges clés de leur vie hormonale : première contraception, grossesse, ménopause. Nous souhaitons faciliter l'accès au dépistage en offrant des bilans cardio-vasculaires et gynécologiques gratuits aux femmes qui en ont le plus besoin. Nous voulons également accélérer la prise en compte des spécificités féminines dans la recherche médicale. Ensemble, agissons pour le cœur des femmes !



Je fais un don, je sauve une vie.

[agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://agirpourlecoeurdesfemmes.com)

f x in @

## DES PRÉJUGÉS TENACES

Quand l'arrêt cardiaque survient en dehors de l'hôpital, les femmes ont un **risque de décès 2 fois plus élevé par rapport aux hommes**. Dans un lieu public, les femmes ont moins de chances de recevoir un massage cardiaque d'un témoin que les hommes ce qui entraîne un plus grand nombre de décès chez elles. Pourquoi ? Parce que les femmes sont **victimes de préjugés tenaces** face à l'arrêt cardiaque.

La première barrière est l'**absence de reconnaissance** de l'arrêt cardiaque en lui-même, considéré comme un événement masculin. Pourtant, les femmes sont **de plus en plus nombreuses** à être touchées. Elles ont adopté les mauvaises habitudes d'hygiène de vie des hommes : manque d'activité physique, alimentation déséquilibrée, tabac, alcool, stress...

Ce mode de vie diminue la protection naturelle qui leur est apportée par leurs hormones naturelles jusqu'à la ménopause. **Les artères des femmes étant plus fines**, elles sont donc plus sensibles que celles des hommes aux facteurs de risque classiques. D'autre part, **leur situation hormonale** peut exposer davantage certaines femmes à l'accident cardiaque (contraception avec oestrogènes, grossesse et post-partum, ménopause...).

La deuxième barrière est la  **Crainte de masser une poitrine de femme**. Certains passants sont embarrassés de toucher la poitrine d'une femme, d'autres pensent que les seins entravent un massage cardiaque efficace.

Le parcours d'obstacles des femmes face à l'arrêt cardiaque ne s'arrête pas là. Dotées d'une espérance de vie plus élevée que les hommes, elles sont davantage susceptibles qu'eux de vivre seules à un âge plus avancé de la vie. Or, **quand l'arrêt cardiaque survient à domicile, sans témoin, les chances de survie diminuent drastiquement**.

## ALERTER : CONNAÎTRE LES SIGNES MAJEURS QUI AIDENT À SAUVER DES VIES

### LES SYMPTÔMES ATYPIQUES DE L'INFARCTUS CHEZ LES FEMMES

Au-delà du symptôme classique chez les hommes, **douleur brutale en étau dans la poitrine irradiant dans le bras gauche et la mâchoire, près de la moitié des femmes victimes d'un infarctus ressentent d'autres symptômes atypiques, souvent associés, pouvant parfois aussi précéder la douleur dans la poitrine.**



**SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANTE** si vous avez plusieurs facteurs de risque cardio-vasculaire : tabac, inactivité physique, surpoids-obésité, stress, vulnérabilité sociale, hypertension artérielle, diabète, cholestérol, contraception avec oestrogènes de synthèse...  
N'hésitez pas à appeler le 15 ou le 112.

Une recherche américaine menée sur 3 000 personnes, pour identifier de manière précise les signes annonciateurs d'un arrêt cardiaque ont montré que **50% des patients victimes d'un arrêt cardiaque avaient ressenti un ou plusieurs symptômes avant-coureurs un jour avant l'événement**. Certains de ces signes ou symptômes étaient différents entre les femmes et les hommes.

« Si l'arrêt cardiaque frappe sans prévenir, la maladie qui en est à l'origine donne des symptômes avant-coureurs, explique le **Pr Claire Mounier-Vehier, cofondatrice d'Agir pour le Cœur des Femmes, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille**. Les connaître peut vous sauver la vie ou celle des autres. Chez les femmes, les plus fréquents sont **une grosse fatigabilité à l'effort, un essoufflement et des signes digestifs, nausées et douleurs dans l'estomac, qui surviennent avant la forte douleur thoracique**. Chez les hommes, il s'agissait de **douleurs thoraciques parfois intenses**. »

D'autres signes précurseurs de l'arrêt cardiaque peuvent survenir dans les deux sexes comme : une sensation **d'oppression ou d'écrasement de la cage thoracique, des palpitations, des malaises, étourdissements ou vertiges**. Ils peuvent être suivis d'une **perte de connaissance**. Ces signes avant-coureurs sont moins bien diagnostiqués chez les femmes qui prêtent moins d'attention à leur santé qu'à celle de leurs proches.

Le registre européen ESCAPE-NET a compilé les données de plus de [100 000 personnes victimes d'un arrêt cardiaque](#). Il confirme que les femmes ne (re)connaissent pas les signes avant-coureurs quand ils se présentent. Il s'agit bien souvent de **symptômes atypiques avec palpitations, très grosse fatigabilité à l'effort, gêne épigastrique et angoisse, oppression dans la poitrine**.

Résultat, les femmes contactent les secours trop tard car le grand symptôme que tout un chacun est en mesure de reconnaître, la douleur thoracique, ne fait pas toujours son apparition. Et quand la femme est secourue rapidement, nombreux sont encore les témoins qui n'osent pas faire de massage cardiaque sur leur poitrine, par gêne ou peur de mal faire. C'est au final, une succession de pertes de chances, entre le début des symptômes, l'appel, et les secours. Les femmes survivent ainsi moins que les hommes à un arrêt cardiaque.

## ANTICIPER : QUAND FAIRE UN BILAN PRÉVENTIF CARDIO-VASCULAIRE ?



Chaque jour en France,  
200 femmes décèdent  
d'une maladie cardio-vasculaire

Cela n'arrive pas qu'aux autres. La fondation Agir pour le Cœur des Femmes incite les femmes à prendre davantage soin d'elles et à être particulièrement attentives à leur santé cardio-vasculaire aux trois âges clés de leur vie hormonale : première contraception, grossesse, ménopause. Nous souhaitons faciliter l'accès au dépistage en offrant des bilans cardio-vasculaires et gynécologiques gratuits aux femmes qui en ont le plus besoin. Nous voulons également accélérer la prise en compte des spécificités féminines dans la recherche médicale.

Ensemble, agissons pour le cœur des femmes !



Je fais un don, je sauve une vie.  
agirpourlecoeurdesfemmes.com

f x in @



Les femmes doivent s'écouter et ne plus hésiter à se faire dépister. **Les antécédents familiaux, et particulièrement ceux des parents sont des indicateurs clés** : s'ils ont eu des problèmes coronariens, il faut en informer le médecin et procéder à un bilan cardiovasculaire, notamment dès la ménopause.

Si une femme cumule des facteurs de risque, notamment en associant tabac et prise de contraception, et qu'elle ressent des symptômes étranges, elle doit consulter rapidement ou appeler le 15, en particulier si elle a un terrain héréditaire. Connaître les facteurs de risque, ne pas minimiser les signes d'alerte inhabituels, se faire suivre régulièrement sur le plan cardio-vasculaire sont les clés d'une prévention réussie.

**Trois consultations-clés jalonnent la vie de toutes les femmes et doivent prendre en compte le risque cardio-vasculaire** : la consultation de la première contraception, la consultation précédant le souhait d'une grossesse, la consultation autour de la ménopause vers 50 ans.



## AGIR : 5 MAILLONS DE SURVIE !

L'arrêt cardiaque est une **urgence vitale absolue**. Il est donc très important d'agir immédiatement. Les gestes de premiers secours doivent être réalisés le plus tôt possible, pour augmenter les chances de survie de la personne victime d'arrêt cardiaque.

**Les 5 maillons de survie sont essentiels pour augmenter les chances de la victime :**

- 1. Reconnaître l'arrêt cardiaque**
- 2. Alerter les secours** (le 15 pour le SAMU, le 18 pour les pompiers ou le 112 pour le numéro d'urgence dans l'ensemble de l'Union européenne) : au téléphone, expliquer la situation brièvement et communiquer le lieu. Rester en ligne avec les secours tout au long de la prise en charge.
- 3. Oser masser et de façon efficace** : en se positionnant au-dessus de la victime, placée sur un plan dur. Les bras doivent toujours être tendus. Poser les paumes de mains l'une sur l'autre, au milieu de la poitrine et exercer des pressions sur la cage thoracique, puis relâcher. Il faut faire 100 pressions par minute (astuce : au rythme de Stayn' Alive des Beegees). Il n'est absolument pas nécessaire de faire du bouche-à-bouche. Autre élément important : **masser un cœur qui bat n'a pas de conséquence**. Oser masser peut réellement faire la différence entre la vie et la mort.
- 4. Utiliser sans crainte le défibrillateur externe** : s'il y en a un à proximité, il sera apporté par un autre témoin, en attendant l'arrivée des secours. Une fois le défibrillateur en main, ouvrir le boîtier et allumer l'appareil. Le défibrillateur transmet oralement des instructions : il n'y a qu'à les suivre.
- 5. Passer le relais aux équipes de secours.**



Chaque jour en France,  
200 femmes décèdent  
d'une maladie cardio-vasculaire

La Fondation Agir pour le Cœur des femmes informe les femmes et le grand public à **propos des 5 maillons de la chaîne de survie** sur ses Villages Santé – Bien-être du Bus du Cœur des Femmes et de la Journée du Cœur des Femmes. Ces informations sont délivrées par des équipes spécialisées qui forment les visiteurs : Samu, sapeurs-pompiers, Croix Rouge Française, Protection Civile.

**Pour en savoir plus sur l'arrêt cardiaque, ses causes et les personnes davantage à risque, retrouvez [un article complet sur le site d'Agir pour le Cœur des Femmes](#).**

## À propos d'Agir pour le Cœur des Femmes

Le Pr Claire Mounier-Véhier, cardiologue au CHU de Lille et professeur de médecine vasculaire à l'Université de Lille et Thierry Drilhon, administrateur et dirigeant d'Entreprises, cofondateurs d'Agir pour le Cœur des Femmes / Women's Cardiovascular Healthcare Foundation, ont uni leurs expertises médicales, scientifiques, sociétales et économiques, en faisant des maladies cardiovasculaires chez les femmes, une priorité de santé face à cette urgence épidémiologique. Parce que les maladies cardio-vasculaires tuent encore chaque jour 200 femmes en France et 25 000 femmes dans le monde, Agir pour le Cœur des Femmes veut mobiliser sur l'urgence de cette crise médicale et sociétale en faisant reculer la mortalité cardio-vasculaire des femmes. Les actions prioritaires pour sauver la vie de 10 000 femmes à 5 ans :

- l'expérimentation d'une consultation de dépistage des facteurs de risque cardio-vasculaire de la femme à 50 ans
- le développement au sein des territoires de parcours de soins pour une prise en charge des femmes associant cardiologues, médecins vasculaires, gynécologues, obstétriciens, médecins généralistes, pharmaciens, sage-femmes et autres professionnels paramédicaux
- l'intégration de modules dédiés aux maladies cardio-vasculaires des femmes dans les programmes de formation des professionnels de santé
- des campagnes de communication et de dépistage pour aider les femmes à acquérir des réflexes de prévention et à reconnaître les symptômes des maladies cardiovasculaires
- des conférences d'information et de prévention destinées tant au grand public qu'aux professionnels de santé mais aussi aux dirigeants d'entreprises et décideurs publics
- des projets de recherche dédiés à la santé cardiovasculaire des femmes

Retrouvez toutes les informations sur le Bus du Cœur des Femmes, des témoignages et fiches pratiques pour suivre votre santé cardio-vasculaire

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)



Contact presse :

Alexandre Borreil  
06 76 32 27 69

[aborreil@aya-communication.fr](mailto:aborreil@aya-communication.fr)