

# UNE MEILLEURE PRISE EN COMPTE DES LIENS ÉTROITS ENTRE SANTÉ MENTALE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES PEUT SAUVER DES VIES

La **Fondation Agir pour le Cœur des Femmes** alerte sur l'urgente nécessité de mieux prendre en compte les liens étroits entre la **santé mentale** et les **maladies cardiovasculaires**, comme le stipulent les nouvelles recommandations de la Société Européenne de Cardiologie<sup>1</sup>. Les troubles de la santé mentale (stress, anxiété, dépression, bipolarité, schizophrénie...) restent **insuffisamment dépistés en tant que facteurs de risque cardiovasculaire**, alors qu'ils en sont l'un des principaux acteurs. Inversement, le fort retentissement de l'accident cardiovasculaire sur la santé mentale, est aussi insuffisamment diagnostiqué et traité notamment chez les femmes.

## QUELQUES CHIFFRES CLÉS

Plus sensibles au stress et à la dépression, avec une charge mentale plus élevée, les femmes sont les premières victimes de la combinaison santé mentale et maladies cardiovasculaires :

- 1** les personnes présentant une mauvaise santé mentale ont un risque accru de 56 % d'accident cardiovasculaire
- 2** 40 % des femmes développent un syndrome post-traumatique ou une dépression à la suite d'un accident cardiovasculaire
- 3** Les femmes subissent plus que les hommes la charge mentale dans le milieu professionnel (65 % souffrent de troubles du sommeil, près de la moitié de stress chronique)
- 4** 60 % des femmes dépistées dans le Bus du Cœur des Femmes signalent un état de stress ou de dépression, quel que soit leur niveau social

## I. Une santé mentale fragile est l'un des principaux facteurs de risque d'accident cardiovasculaire

**Le stress chronique** est une véritable bombe à retardement. Il agit directement sur le cœur et les artères, en accélérant le rythme cardiaque, en augmentant la pression artérielle, en favorisant l'inflammation, l'insulino-résistance, la sécrétion du cortisol (hormone du poids), favorisant ainsi la formation de plaques de cholestérol qui peuvent se rompre, conduisant alors à l'accident aigu. **Ce stress chronique est un booster sournois de l'apparition des facteurs de risque et du développement des maladies cardiovasculaires**



**Le stress aigu** (conflit familial, remarque brutale au travail, événement dramatique...) peut tuer ! Il provoque une accélération soudaine du rythme cardiaque, et de la pression artérielle, un spasme des artères coronaires avec un risque de rupture de plaque de cholestérol conduisant à l'accident aigu (infarctus, AVC, dissection aortique, dissection coronaire), ou peut provoquer encore un trouble du rythme grave pouvant conduire à l'arrêt cardiaque et à la mort subite. **Les deux formes de stress cohabitent la plupart du temps.**

**Le syndrome du cœur brisé (tako-tsubo)** en est l'illustration parfaite. Il touche essentiellement les femmes, **neuf femmes pour un homme**, souvent victimes déjà d'une anxiété chronique. Un choc émotionnel intense provoque alors une insuffisance cardiaque aiguë brutale. Sous l'effet d'une libération massive d'hormones de stress, le cœur se met en état de sidération et ne peut plus se contracter normalement. Il se ballonne et **prend une forme d'amphore**, le tako-tsubo, piège à poulpe en japonais. Il mime l'infarctus du myocarde. L'hospitalisation en urgence en unité de soins intensifs cardiologiques permet d'éviter les complications graves, par un traitement adapté. Le suivi psychologique sera essentiel dans la prise en charge pour éviter la récurrence.

Une santé mentale fragile va également contribuer au **développement d'addictions, de mauvais comportements alimentaires et globalement d'une mauvaise hygiène de vie, entraînant un sur-risque cardiovasculaire.**

## II. L'accident cardiovasculaire a un impact négatif majeur sur la santé mentale

Stress post traumatique, peur de la mort, appréhension de la récurrence, sensation d'épuisement psychologique, anxiété liée à la perte de la santé, stress de reprendre le travail, colère vis-à-vis de la maladie, inquiétude des conséquences sur la vie de famille, fatigue liée au traitement, isolement social dû à l'arrêt de travail... **Les conséquences de l'accident cardiovasculaire sur la santé mentale sont multiples et insuffisamment prises en compte.**

*« 30 % des patients connaissent un état dépressif après un infarctus, une proportion encore plus importante chez les femmes (40 %)¹. Si cette dépression n'est pas prise en charge rapidement, elle peut avoir des conséquences lourdes : elle multiplie en effet par trois le risque de récurrence d'infarctus. Elle aggrave également le pronostic, en compromettant la rééducation, la motivation, l'observance des traitements et l'hygiène de vie globale. Globalement, 60 % des personnes qui ont une maladie cardiovasculaire subissent un état de stress chronique et/ou un état dépressif avec une proportion significativement plus importante chez les femmes. »*

**Pr Claire Mounier-Véhier, cardiologue et médecin vasculaire au CHU de Lille, cofondatrice d'Agir pour le Cœur des Femmes.**



A l'issue d'un événement cardiovasculaire (infarctus, pose d'un défibrillateur, insuffisance cardiaque, dissection aortique,...), **les professionnels de santé doivent être mieux formés à intervenir en trois étapes** : évaluation de la santé mentale avec un questionnaire simple dès la survenue de l'événement ; discussion avec le patient et sa famille des répercussions psychologiques de l'événement ; prise en charge spécifique et suivi par une équipe psycho-cardio, avec d'abord des conseils de relaxation (méditation en pleine conscience, sophrologie, cohérence cardiaque, qualité du sommeil...), associés le plus souvent à un traitement anti-dépresseur et anxiolytique sur une courte durée si nécessaire. Il est urgent là aussi de développer ces **parcours de soins cardio-psy** avec un numéro d'appel d'urgence de psychologues ou de psychiatres prêts à intervenir à chaque fois que cela est nécessaire. **La formalisation d'antennes mobiles de psychiatrie** est une clé de ces prises en charge en phase aiguë mais aussi en phase de suivi lors de l'optimisation des traitements. Au décours de l'accident aigu, la rééducation en centre spécialisé permet d'approfondir la prise en charge psychologique de ces patients fragilisés émotionnellement. Elle devrait être plus systématiquement proposée aux femmes victimes d'un accident cardio-vasculaire.

« Après mon infarctus, je me suis sentie physiquement très diminuée. Ma convalescence a été ponctuée de peurs, de doutes et d'angoisses, face au risque élevé de récurrence. Cette étape a été difficile, avec des moments de solitude et des crises liées à l'effort ou à l'émotion. Un échange avec un professionnel de santé mentale aurait été essentiel dès les premiers jours d'hospitalisation, afin d'accompagner le choc émotionnel et les répercussions psychologiques liées à l'événement. Je me suis ensuite fait accompagner par un psychologue pour me soutenir émotionnellement. » **Magaly , Lille**



### III. Les femmes, premières victimes du stress et des risques psychosociaux

**Avec une charge mentale plus élevée** (stress, anxiété, dépression...), les femmes sont particulièrement concernées par les facteurs de risque psychosociaux. Jusqu'à **40 % d'entre elles développent un syndrome post-traumatique ou une dépression** à la suite d'un accident cardiovasculaire<sup>1</sup>.

Une enquête de 2025 montre que **62 % des femmes souffrent de troubles du sommeil (contre 48 % des hommes) et 45 % de stress chronique (contre 26 %) en lien avec le travail**<sup>5</sup>. Elles sont aussi deux fois plus nombreuses à déclarer une souffrance psychique au travail, souvent liée à la surcharge professionnelle et familiale. Ces situations favorisent l'accident cardio-vasculaire, tout particulièrement à certaines phases de leur vie hormonale (surtout la grossesse et la ménopause).



L'étude menée sur les **20 000 femmes** dépistées dans le **Bus du Cœur des Femmes** dans le cadre de **l'Observatoire National de la Santé des Françaises** confirme l'ensemble de ces observations. Des questions simples permettant d'évaluer le niveau de stress et un état dépressif font partie du dépistage global.

Alors que **60 % des femmes dépistées** dans la cohorte signalent un état de stress ou de dépression, quel que soit leur niveau social, **Agir pour le Cœur des Femmes** se mobilise pour une meilleure prise en compte de la santé mentale dans le parcours de dépistage cardiovasculaire et gynécologique.



« Nous avons engagé un cycle de sensibilisation sur le risque cardiovasculaire chez les femmes dans le cadre de nos Journées du Cœur des Femmes Entreprises. Dans ce dispositif de repérage des facteurs de risque cardiovasculaires implanté directement sur le lieu de travail, près de 80 % des femmes ont mentionné un fort état de stress. Elles cumulent les effets néfastes de la charge mentale à tous les stades de leur vie, provoquant une augmentation significative de leur risque cardiovasculaire. Nous devons impérativement prendre en compte la santé mentale dans toutes nos actions de sensibilisation et de prévention des maladies cardiovasculaires, tout particulièrement chez les femmes, notamment dans le milieu professionnel. » **Thierry Drilhon, ancien dirigeant de Microsoft France, Cisco Corp. et Euromedia Groupe, cofondateur d'Agir pour le Cœur des Femmes.**

**Sources :**

- <sup>1</sup><https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaf191>
- <sup>2</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34752807/>
- <sup>3</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28498599/>
- <sup>4</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40142595/>
- <sup>5</sup>[Enquête Ifop pour Moka.Care et le GHU Paris psychiatrie & neurosciences sur la santé mentale au travail](#)

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

Agir pour le Cœur des Femmes est devenue en 5 années une Fondation incontournable dans la prévention des maladies cardiovasculaires des femmes. Unique structure en France dédiée au repérage, à la sensibilisation et à la pédagogie autour de ces pathologies, elle déploie dans les territoires de nombreuses opérations de prévention en actions (le Bus du Cœur des Femmes, les Journées du Cœur des Femmes, les Journées du Cœur des Femmes en Entreprise), ayant déjà permis le dépistage de plus de 20 000 femmes. Elle forme les professionnels de santé aux spécificités du risque cardio-gynécologique (une communauté de plus de 4 000 professionnels de santé). Elle développe un programme scientifique innovant (Observatoire National de la Santé des Femmes et recherche clinique appliquée à la prévention). Elle multiplie les actions de sensibilisation et les interventions, qu'elles soient médiatiques ou auprès des institutions.

**Alerter, Anticiper et Agir pour faire reculer les maladies cardiovasculaires des femmes en France.**

**La Fondation Agir pour le Cœur des Femmes bénéficie du soutien de grands mécènes et de la générosité du public.**



### Contact presse

Alexandre BORREIL

06 76 32 27 69

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