

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

DE QUOI PARLE-T-ON ET COMMENT
LES ÉVITER À TOUT ÂGE ?



LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

140 000 personnes décèdent d'une maladie cardio-vasculaire en France chaque année. Elles sont la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.

UN ENSEMBLE DE PATHOLOGIES

Elles affectent :

- les artères coronaires : infarctus du myocarde, angor...
- le muscle cardiaque : insuffisance cardiaque, cardiomyopathie...
- le tissu électrique qui permet la contraction des cavités du cœur : troubles du rythme cardiaque, tachycardie, fibrillation ventriculaire...
- les valves cardiaques : rétrécissement, fuite, infection...
- l'aorte : dissection, anévrisme...
- les artères du cerveau : AVC...
- les jambes : artérite oblitérante des membres inférieurs, phlébite...
- les poumons : embolie pulmonaire...

LES SYMPTÔMES DE L'INFARCTUS DU MYOCARDE

Une artère coronaire se bouche, le muscle cardiaque ne reçoit plus d'oxygène et se nécrose. Chez les hommes, une douleur violente dans la poitrine, qui rayonne dans l'épaule.

Les femmes peuvent également ressentir ce symptôme, mais pour près de la moitié d'entre elles, d'autres symptômes plus diffus révèlent aussi un infarctus :

- douleurs inhabituelles dans le thorax, dans le creux de l'estomac ou entre les épaules, ou encore de type de point de côté
- malaise avec nausées, signes digestifs
- essoufflement à l'effort, fatigue extrême, d'aggravation progressive, limitant l'activité quotidienne

Ces symptômes atypiques et de plus en plus fréquents sont souvent associés à une sensation de mal être, d'angoisse, voire de danger imminent. Ils doivent attirer l'attention des femmes en présence de facteurs de risque (tabac, stress, cholestérol, diabète, sédentarité, obésité).



ATTENTION !

Les hospitalisations pour un infarctus du myocarde progressent de 5 % par an chez les femmes de 45 à 55 ans.

QUELS CONSEILS POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ?

Les maladies cardio-vasculaires sont essentiellement des maladies du mode de vie. Elles sont évitables dans 8 cas sur 10 grâce à une bonne hygiène de vie.



BOUGER

- Au moins 30 minutes d'activité physique intense par jour permettent de réduire de 35 % la mortalité cardio-vasculaire prématurée.
- Marcher au lieu de prendre la voiture
- Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- Se lever au moins 5 minutes toutes les deux heures



MANGER SAINEMENT

- Des fruits et légumes, dans l'idéal au moins 5 portions par jour
- Du poisson deux ou trois fois par semaine
- Moins de graisses, charcuterie, viandes rouges, viennoiseries...
- Moins de sel, pas plus de 5 g par jour. Plutôt des épices et des aromates...
- Moins de sucres, pâtisseries, boissons sucrées, sodas...
- Moins d'alcool : 8 unités par semaine maximum, avec au moins une journée sans



STOPPER LE TABAC

- Choisir le bon moment pour arrêter
- Se faire aider par un professionnel de santé
- Utiliser des substituts nicotiques : patches, gommes à mâcher, pastilles...
- 5 ans après l'arrêt du tabac, le risque d'infarctus redevient le même que celui d'un non-fumeur



ÉVITER LE STRESS

Méditation, sophrologie, relaxation, cohérence cardiaque... Des coupures en milieu de journée sans écran ni téléphone, micro-siestes de 20 à 30 minutes.



SURVEILLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

- Inférieure à 135/85 mmHg en automesure ou 140/90 mmHg au cabinet médical
- La vérifier au moins deux fois par an.
- L'hypertension artérielle est la première cause d'AVC et d'insuffisance cardiaque.



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

AGIR POUR LE CŒUR DES FEMMES

Le fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes mobilise l'ensemble des acteurs de la santé sur l'importance de la médecine préventive, tout particulièrement pour les maladies cardio-vasculaires chez les femmes, qui sont en progression.

Il agit autour de 3 axes majeurs :

- Alerter, autour de cette première cause de mortalité des femmes en France et dans le monde.
- Anticiper, par une prévention active et offensive, car la maladie peut être évitée dans 8 cas sur 10.
- Agir, au travers de parcours de santé associant l'ensemble des professionnels de santé et les patients dans un écosystème de bienveillance et de vigilance.

Le fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes mène ses actions en France et à l'international sans subvention de l'État. Ses moyens financiers proviennent exclusivement de la générosité du public et de ses partenaires. Il est habilité à recevoir des dons, legs, donations et assurances vie.

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com



AÉSIO, ACTEUR CLÉ DE LA PROTECTION DE LA PERSONNE

À l'écoute des besoins de ses bénéficiaires et des évolutions de la société, AÉSIO mutuelle a décidé de dépasser le cadre de la santé pour être la première mutuelle de protection de la personne qui apporte des réponses diversifiées et innovantes en matière de santé, de prévoyance ou encore d'épargne et de retraite, que ce soit au travers de produits assurantiels ou de services.

Retrouvez nos coordonnées sur aesio.fr

