

LA SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE EN IMAGES



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

SOMMAIRE

Maladies cardio-vasculaires : de quoi s'agit-il ?

p. 3

Les symptômes atypiques de l'infarctus chez les femmes

p. 5

Complémentarité des facteurs de risque chez les femmes

p. 7

Bouger davantage

p. 9

Réduire son stress

p. 11

Hygiène de vie : les bons conseils

p. 13

Les maladies cardio-vasculaires chez les femmes

p. 4

Les facteurs de risque cardio-vasculaire

p. 6

Les méfaits de la sédentarité

p. 8

Les effets du stress

p. 10

L'hypertension artérielle, tueur silencieux

p. 12

Manger et boire sainement

p. 14

Bien dormir

p. 15

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Elles peuvent affecter



Fédération
Française de
Cardiologie

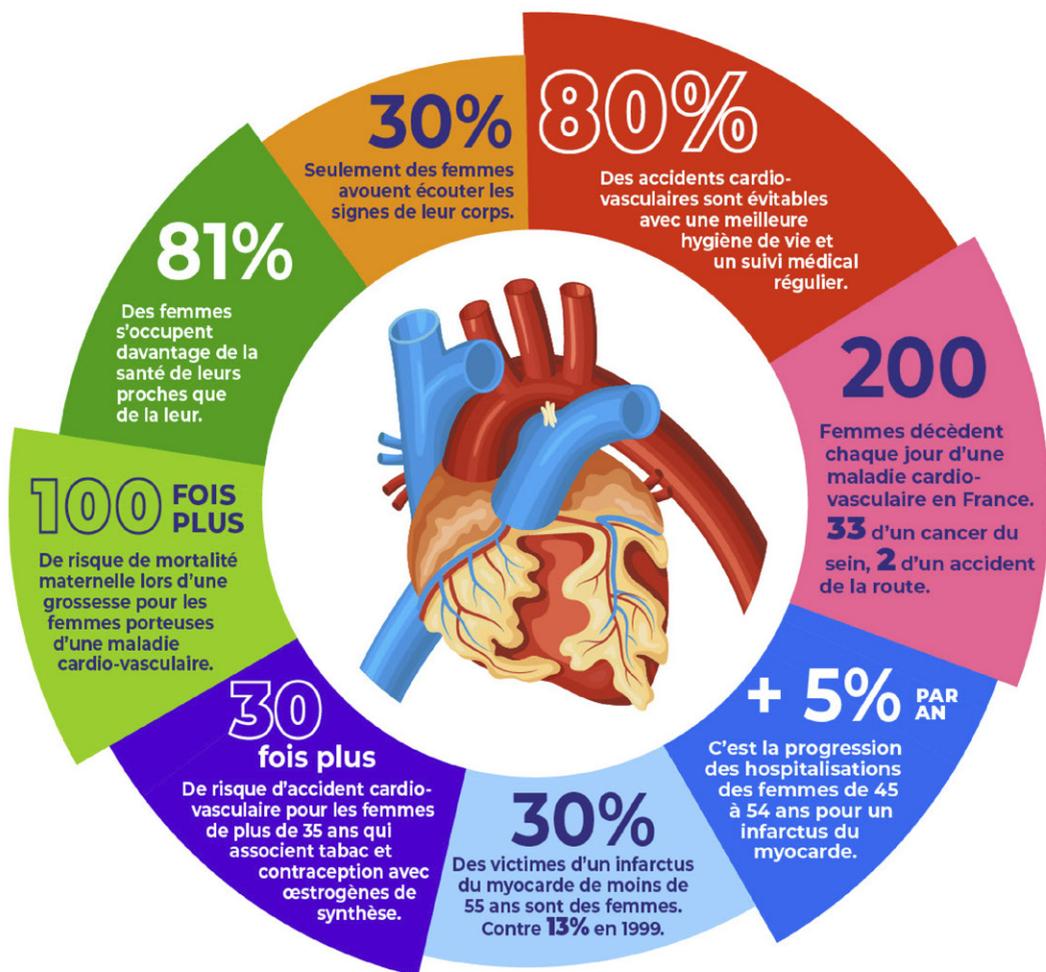
Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES CHEZ LES FEMMES



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

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.

Symptômes digestifs récurrents : nausées, gêne ou brûlure gastrique...

Essoufflement progressif à l'effort



Palpitations



Épuisement ou grande fatigue au quotidien



Sensation d'angoisse et de danger imminent



Douleur aigue dans le haut du dos, entre les omoplates ou dans le cou



Sueurs froides



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.



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

LA SÉDENTARITÉ

Seules **53%** des femmes font suffisamment d'activité physique.



LE TABAC

AVANT 50 ANS, plus d'1 infarctus sur 2 chez la femme est lié au tabac. **3 à 4 cigarettes** par jour multiplient le risque par 3.



LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

44% des femmes de 18 à 74 ans sont en surpoids ou obèses en France.



LES FEMMES
y sont **plus sensibles**
que les hommes

L'ALCOOL

L'alcoolémie est plus élevée pour les femmes avec la même quantité d'alcool absorbée.



LE CHOLESTÉROL

Il est associé à un risque plus élevé d'accident cardio-vasculaire chez la femme.



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Elle a plus de complications chez les femmes. **50%** des plus de 65 ans sont hypertendus en France.



LE DIABÈTE

Il augmente le risque de mortalité de **3 à 7 fois** pour **LES FEMMES**, comparé à **2 à 3 fois** chez **L'HOMME**.



LE STRESS PSYCHO-SOCIAL

2 FOIS PLUS de femmes que d'hommes souffrent d'une dépression ou de stress psycho-social.



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

COMPLÉMENTARITÉ DES FACTEURS DE RISQUE CHEZ LES FEMMES



FACTEURS DE RISQUE SPÉCIFIQUES AUX FEMMES

- Age des 1^{ères} règles (*inf à 11 ans ou sup à 15 ans*)
- Syndrome des ovaires polykystiques
- Endométriose
- Contraception œstro-progestative
- Hypertension de la grossesse
- Insuffisance ovarienne prématurée (*inf à 40 ans*)
- Nombre de grossesses (*3 et plus*)
- Diabète gestationnel
- Ménopause précoce (*inf à 45 ans*)
- Bouffées vasomotrices de la ménopause (*sup à 6 par jour*)
- Cancer du sein avec chimiothérapie radiothérapie
- Calcifications mammaires

FACTEURS DE RISQUE CLASSIQUES HOMMES-FEMMES

- Hypertension artérielle
- Cholestérol
- Diabète
- Obésité
- Mauvaise alimentation
- Sédentarité
- Tabac

FACTEURS DE RISQUE INSUFFISAMMENT PRIS EN COMPTE CHEZ LES FEMMES

- Stress psychosocial
- Violences de la part du partenaire
- Précarité économique et isolement social
- Charge mentale au travail et à la maison
- Manque de connaissances en hygiène de vie
- Risques environnementaux
- Maladies auto-immunes et inflammatoires
- Migraine avec aura



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Région
Hauts-de-France

LES RISQUES DE LA SÉDENTARITÉ

CERVEAU

Les conséquences d'une mauvaise oxygénation

Altération de l'activité cérébrale
Réduction de la capacité de concentration,
démences, Alzheimer

Baisse de production hormonale
Stress et anxiété

Rigidification des artères
Accident vasculaire cérébral (AVC)

POUMONS

Une mauvaise ventilation altère les alvéoles

Perte de la capacité pulmonaire
Insuffisance respiratoire, essoufflement à l'effort

CORPS

Réduction des défenses de l'organisme
Baisse de l'immunité,
terrain favorable pour le développement de certains cancers

MUSCLES

Diminution de la masse musculaire
Réduction de la capacité physique, prise de poids

CŒUR

Le cœur est un muscle qui doit s'entretenir

Diminution de la capacité de contraction

Essoufflement à l'effort

Développement de plaques de cholestérol dans les artères
Leur rupture provoque la formation d'un caillot qui bouche brutalement l'artère, c'est l'infarctus

PANCRÉAS

Perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps
Diabète de type 2

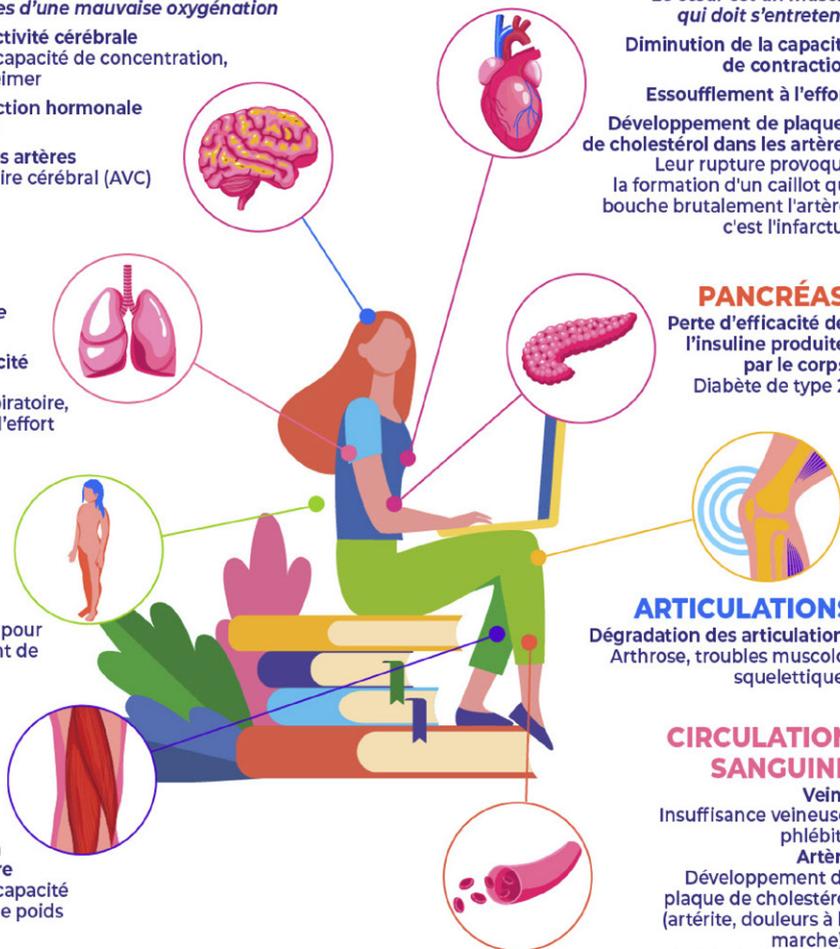
ARTICULATIONS

Dégradation des articulations
Arthrose, troubles musculo-squelettiques

CIRCULATION SANGUINE

Veine
Insuffisance veineuse, phlébite
Artère

Développement de plaque de cholestérol (artérite, douleurs à la marche) ;
ischémie aiguë de la jambe pouvant conduire à l'amputation



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

30 MINUTES

d'activité physique d'intensité modérée par jour

contribuent à réduire de

35 % la mortalité cardio-vasculaire prématurée.

BOUGER DAVANTAGE

MARCHER

Dès que vous avez un peu de temps libre



OUBLIER

La voiture pour les déplacements courts

PRIVILÉGIER

Les transports en commun à la voiture



VOYAGER

Debout dans les transports en commun



GARER

Votre voiture à quelques centaines de mètres de chez vous



ROULER

A vélo, en roller, en trottinette (sans moteur...)



ACCOMPAGNER

Les enfants à l'école à pied



UTILISER

Systématiquement l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator



SE LEVER

Au moins 10 minutes toutes les deux heures et faire quelques pas



TÉLÉPHONER

Debout au lieu de rester assis



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

LES EFFETS DU STRESS

CÉPHALÉES

Le stress favorise les maux de tête

DÉPRESSION

Le stress chronique épuise l'organisme et peut entraîner un état dépressif

MAUVAIS SOMMEIL

Le stress cause des difficultés à s'endormir, crée des insomnies, altère la qualité du sommeil et complique la récupération

DÉFICIT IMMUNITAIRE

Le stress chronique affaiblit le système immunitaire et rend plus vulnérable aux virus et infections. Il peut influencer sur le développement de certains types de cancer

CŒUR

Le stress favorise les troubles du rythme cardiaque. Le stress aigu peut provoquer un tako-tsubo ou syndrome du cœur brisé, insuffisance cardiaque aigue qui se manifeste comme un infarctus aigu du myocarde

ARTÈRES

Le stress chronique peut favoriser les dépôts de plaques d'athérome dans les artères et entraîner un infarctus ou un AVC

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le stress a une action néfaste sur la pression artérielle et contribue au développement de l'hypertension, l'un des premiers facteurs de risque cardiovasculaire.

DIABÈTE

Le stress peut entraîner une production trop importante de glucose dans le sang, pouvant provoquer un diabète de type 2.

CHOLESTÉROL

Le stress entraîne un excès de sécrétion de cortisol, avec un impact négatif sur l'assimilation des graisses, ce qui augmente le taux de mauvais cholestérol.

MAUX D'ESTOMAC

Le stress favorise les brûlures d'estomac, les remontées acides et les ballonnements, pouvant aller jusqu'à l'ulcère.

TROUBLES DE LA LIBIDO

Le stress peut entraîner une baisse du désir sexuel, causer des troubles de l'érection et agir sur la sécheresse vaginale.

DÉGRADATION DE LA FERTILITÉ

Le stress peut avoir un effet négatif sur la fertilité et perturber le système reproducteur.

RÈGLES IRRÉGULIÈRES

Le stress peut perturber le cycle menstruel et aller jusqu'à entraîner une absence de règles.

FATIGUE CHRONIQUE

Le stress peut mener à une fatigue chronique, en épuisant l'organisme.



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

RÉDUIRE SON STRESS

BOUGER

30 minutes
d'activité
physique par
jour



MÉDITER

10 minutes par jour de méditation
en pleine conscience : être
attentif à ce qui se déroule
au présent, en soi et autour
de soi, sans jugement ni
réaction



SOCIALISER
Créer du lien social
à travers des activités
diverses



ÉCOUTER
De la musique

**SE FAIRE
PLAISIR**
Au moins une fois par jour



RESPIRER

Pratiquer la cohérence
cardiaque 5 minutes par jour,
une respiration rythmée pour
réguler le système nerveux



DÉBRANCHER

Une plage de calme
en milieu de journée,
sans écran ni téléphone,
ou une micro-sieste de
15 à 20 minutes.

RIRE

De bon cœur,
10 minutes par jour !



BIEN DORMIR

Pour un sommeil
équilibré, se coucher
et se lever à heure fixe,
réserver la chambre au
sommeil, éviter les écrans...



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE TUEUR SILENCIEUX

CERVEAU

AVC (accident vasculaire cérébral)

L'hypertension est le premier facteur de risque d'AVC, ischémique ou hémorragique

Démences

Les petits vaisseaux sanguins s'épaississent, se rigidifient et s'obstruent. L'irrigation de zones cérébrales est moins bonne, accentuant le risque de démences ou de maladie d'Alzheimer



YEUX

Rétinopathie

Les vaisseaux sanguins du fond de l'œil sont touchés, ce qui peut entraîner la perte de vision d'un œil, ou même des deux



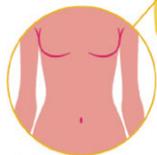
AORTE

L'aorte se déchire sur toute sa longueur : dissection aortique, vraie urgence vitale

REINS

Insuffisance rénale

Les néphrons, qui filtrent le sang des toxines et déchets, sont progressivement détruits par l'obstruction des petits vaisseaux sanguins, pouvant aller jusqu'à la dialyse



VENTRE

Rupture de l'aorte abdominale

L'aorte se dilate et s'affaiblit, conduisant à la formation d'un anévrisme, sorte de poche pouvant se rompre à tout moment, avec un pronostic vital engagé



JAMBES

Artérite des membres inférieurs

La rigidification des artères et la réduction de leur calibre par des plaques d'athérome provoque une crampe dans le mollet, la fesse ou la voûte plantaire, avec une douleur à la marche. Lorsque la jambe n'est plus irriguée, il y a un risque d'amputation

CŒUR

Insuffisance cardiaque

Le cœur travaille davantage, afin de maintenir un débit normal. À terme, la paroi du ventricule gauche s'épaissit et se contracte moins bien. Il n'y a plus assez de sang vers les organes vitaux

Infarctus du myocarde

Des plaques d'athérome se développent et peuvent se rompre, avec formation de caillots sanguins conduisant à l'obstruction de l'artère et à l'infarctus

Arythmie

L'hypertension favorise les troubles du rythme cardiaque, dont la fibrillation atriale avec un risque d'AVC

Comment savoir si je suis hypertendu(e) ?

Ma pression artérielle ne doit pas dépasser

135/85 en automesure



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

HYGIÈNE DE VIE : LES BONS CONSEILS

BOUGER DAVANTAGE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée



ARRÊTER LE TABAC

Utiliser des substituts nicotiques et se faire aider par un professionnel de santé

MÂÎTRISER L'ALCOOL

2 verres par jour, soit 10 par semaine, au maximum avec 2 jours sans alcool.



BIEN DORMIR

Se coucher et se lever à heure fixe, réserver la chambre au sommeil, éviter les écrans...



MANGER SAINEMENT

Fruits et légumes ; moins de gras, de sel et de sucres ; poissons 2 ou 3 fois par semaine ; produits frais cuisinés à la maison...



RÉDUIRE SON STRESS

Méditation en pleine conscience, respiration, cohérence cardiaque, socialiser...



RIRE

10 minutes par jour...



SURVEILLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

Au moins une fois par an au cabinet médical ou en automesure tensionnelle à la maison au calme...



ADOPTER UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER

Un rendez-vous annuel chez le médecin généraliste, pour une consultation de contrôle avec un bilan biologique.



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

MANGER ET BOIRE SAINEMENT

DES FRUITS ET LÉGUMES

Dans l'idéal au moins 5 portions par jour



MOINS DE SEL

Pas plus de 5 g par jour. Ranger la salière et se méfier du sel caché dans le fromage, la charcuterie, les conserves, les plats cuisinés tout prêts...



DES FRUITS SECS

Amandes, noisettes, noix...



PAS TROP D'ALCOOL

8 unités par semaine maximum, avec au moins une journée sans



DU POISSON

Deux ou trois fois par semaine



DES PRODUITS FRAIS

Préparés à la maison plutôt que des plats tout préparés



MOINS DE GRAISSES SATURÉES

Charcuterie, viande rouge, viennoiseries...



DES ÉPICES ET DES AROMATES

Pour remplacer le sel



DE L'EAU

Au moins 1,5 l par jour



MOINS DE SUCRES

Pâtisseries, boissons sucrées, sodas...



A LA VAPEUR OU AU GRILL

Plutôt qu'à la poêle avec du beurre, de l'huile ou de la crème...



3 REPAS PAR JOUR

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

BIEN DORMIR

S'EXPOSER

A la lumière du jour, en particulier le matin, pour réguler l'horloge biologique



PRATIQUER

Une activité physique régulière, mais la stopper au moins 3 h avant le coucher



MODÉRER

La consommation d'excitants : café, thé, colas, boissons énergisantes... surtout après 14h



RESPECTER
Des horaires de lever et coucher réguliers



ÉVITER
Les plats trop gras et difficiles à digérer le soir



DÉCONNECTER
Au moins une heure avant le coucher et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain



PRIVILÉGIER
Une activité calme le soir : musique douce, lecture, relaxation...



AMÉNAGER
Une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température à 19°C



NE PAS RESTER
Trop longtemps au lit avant de dormir, pour maintenir l'association lit = sommeil



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Nord-Pas-de-Calais



Région Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais

Dans le Nord et le Pas-de-Calais, la mortalité cardio-vasculaire prématurée (avant 65 ans) est supérieure de 45 % à la moyenne nationale.

L'Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais est une association indépendante, représentation locale de la Fédération Française de Cardiologie dans les deux départements.

Depuis plus de dix ans, elle se mobilise dans la **lutte contre les maladies cardio-vasculaires chez les femmes**. Elle est partenaire d'Agir pour le Cœur des Femmes pour le développement d'actions de prévention dans la région Hauts-de-France.

L'Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais est fortement impliquée dans les **Parcours du Cœur**, qui proposent aux villes, aux communes, aux associations, aux établissements scolaires, aux entreprises... d'organiser au printemps un événement autour d'une ou plusieurs activités physiques, et d'en profiter pour donner des conseils d'hygiène de vie.

L'Association de Cardiologie Nord - Pas de Calais accueille également dans une vingtaine de **Clubs Cœur et Santé** les personnes qui souhaitent reprendre une activité physique adaptée après un accident cardio-vasculaire ou qui présentent des facteurs de risque. Les Clubs développent un lien social très favorable et contribuent au respect d'une bonne hygiène de vie.

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org