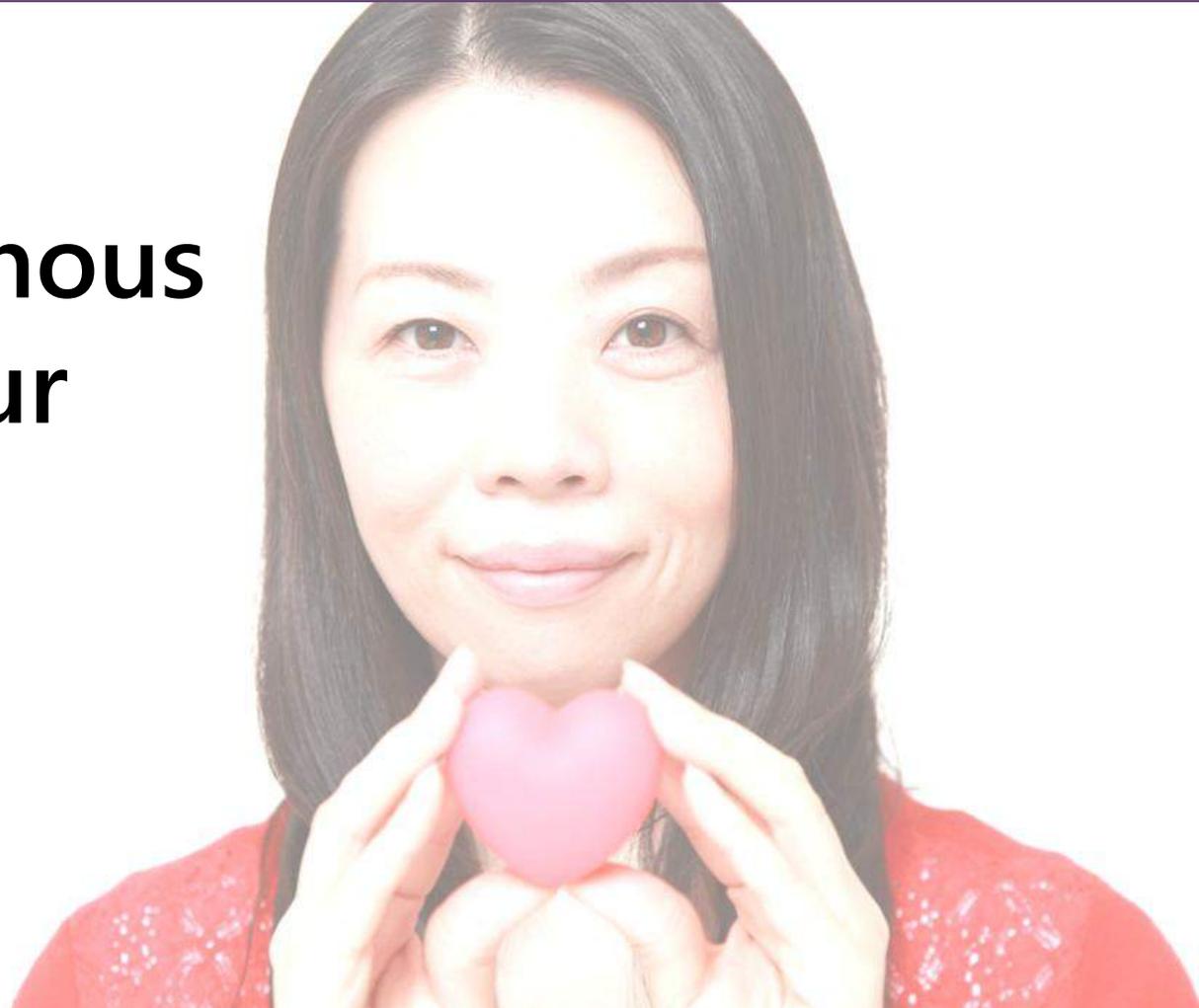




CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

**Parce qu'elle nous
tient à cœur**





CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

NOTRE VISION

Jouer un rôle de chef de file dans l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de stratégies de prévention et de prise en charge des maladies cardiovasculaires pour améliorer la santé cardiaque des femmes.





CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

LE RÔLE DES AMBASSADEURS



Encourager un passage à l'action en informant, en responsabilisant
et en soutenant les individus et les populations.





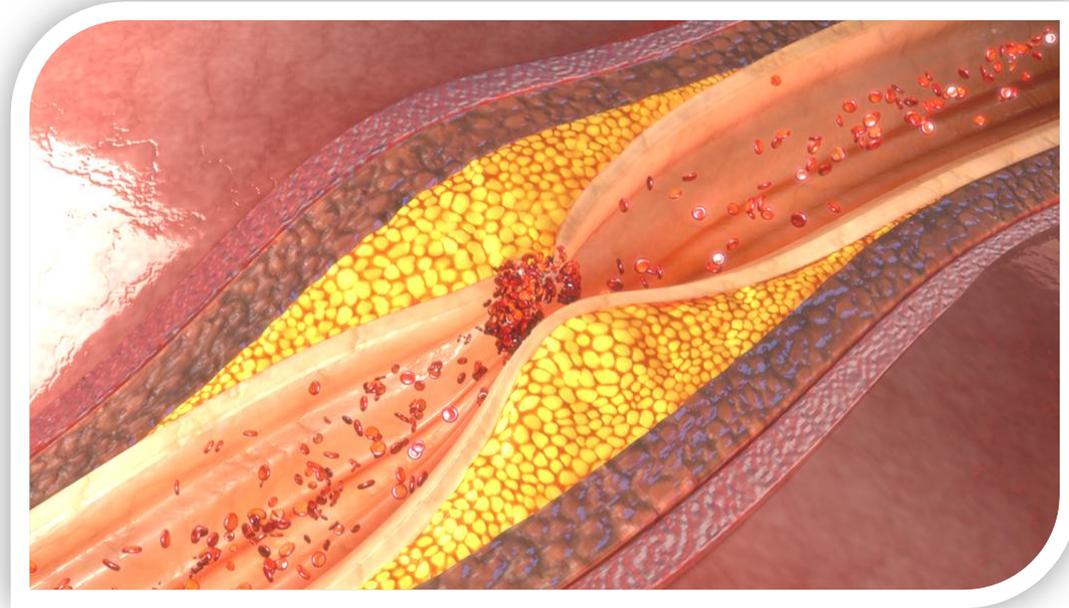
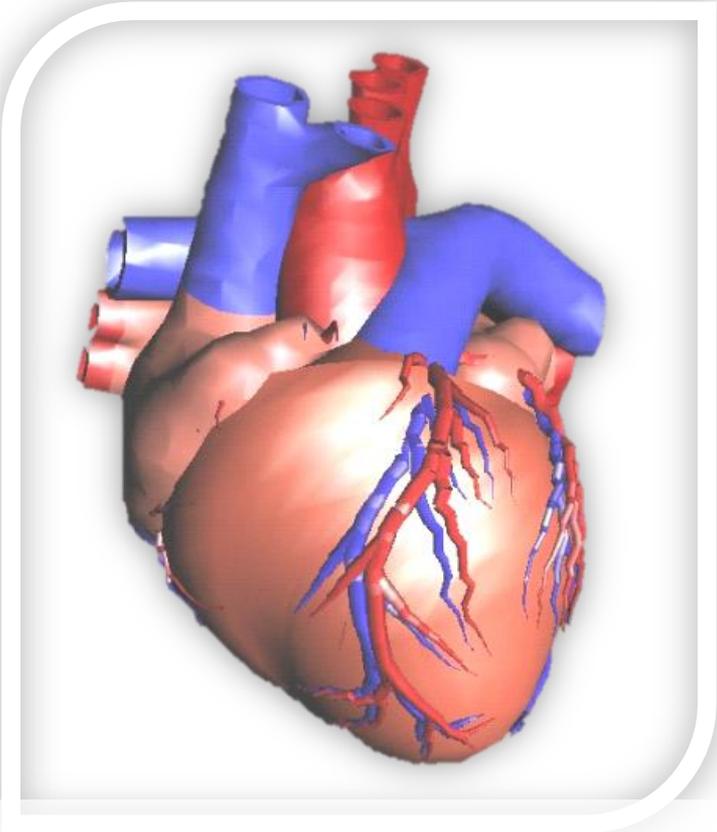
Les renseignements contenus dans cette présentation sont offerts à titre indicatif seulement et ne sauraient remplacer un diagnostic médical ni les conseils ou les recommandations de votre médecin en matière de traitement. Consultez toujours votre médecin ou un autre fournisseur de soins de santé qualifié pour toute question relative à vos soins médicaux.

Les opinions et témoignages fournis par une ambassadrice ou un ambassadeur de la santé cardiaque des femmes ou tout autre participant ou participante sont des opinions personnelles : l'ICUO ne garantit pas l'exactitude ni la pertinence des opinions ou des conseils fournis par les ambassadrices et ambassadeurs de la santé cardiaque des femmes.



À la fin de la séance, vous serez en mesure de :

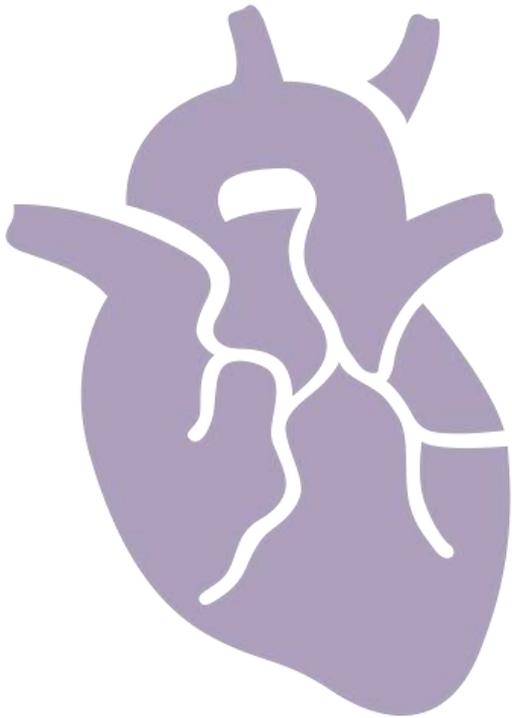
1. Décrire la maladie du cœur.
2. Expliquer les particularités de la maladie du cœur chez les femmes, y compris ses signes et symptômes.
3. Expliquer les facteurs de risque de la maladie du cœur.
4. Décrire ce que vous pouvez faire pour votre santé cardiaque.
5. Donner des trucs pour discuter avec un professionnel de la santé.
6. Énumérer des messages clés.



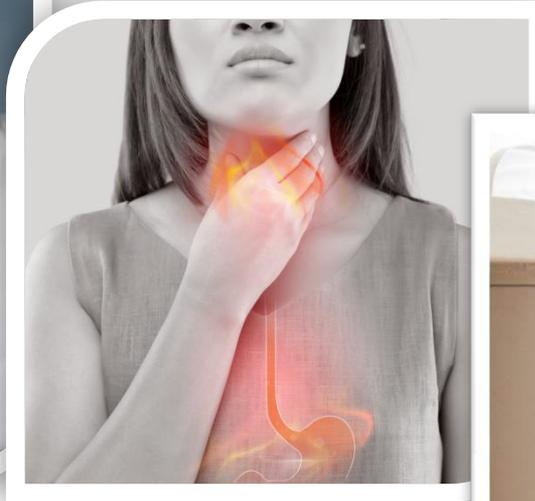
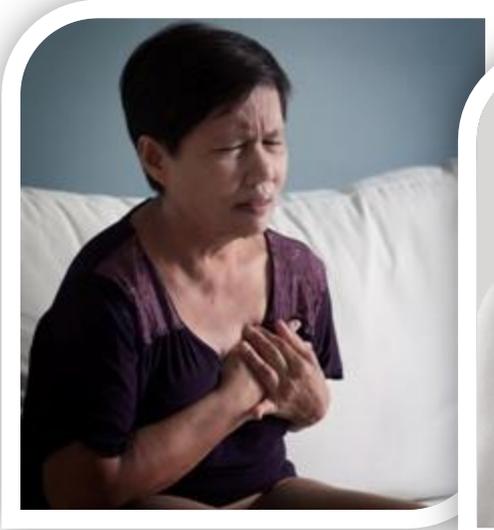
Qu'est-ce que la maladie du cœur?



Qu'est-ce que la maladie du cœur?



- Aussi connu sous le nom de maladie cardiovasculaire qui englobe diverses maladies touchant le cœur et ses vaisseaux sanguins.
- Peut mener à une crise cardiaque ou même un décès
- Est la deuxième cause de décès au Canada et le première à travers le monde



Le cœur des femmes est-il vraiment si différent?

Quelles sont les particularités de la maladie du cœur chez les femmes?

Quels sont les signes et symptômes?



Faits importants :

- La maladie du cœur tue **1 femme sur 3**.

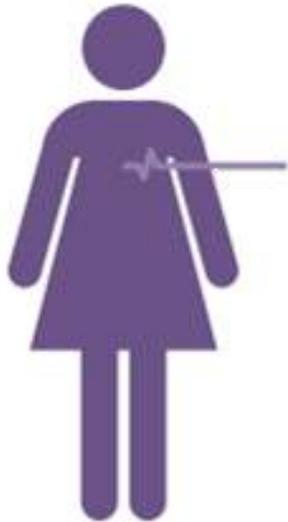
Toutes les **20 minutes**, une Canadienne meurt de la maladie du cœur.

La maladie du cœur est la principale cause de décès **prématuré** chez les Canadiennes.

La maladie du cœur tue **5 fois** plus de femmes que le cancer du sein.

Les incidents cardiaques sont en hausse chez les **femmes de 35 à 55 ans**.

Le tiers des femmes essaient de retourner à leurs vieilles habitudes après avoir reçu un diagnostic de maladie du cœur. Or, la maladie du cœur ne se guérit pas : il faut y voir jusqu'à la fin de ses jours.





Le cœur a le même aspect chez les deux sexes, mais...



- Le cœur des femmes est **plus petit**.
- Le cœur des femmes **bat plus vite**.
- Les artères coronaires des femmes sont **plus étroites**.
- La plaque ne s'accumule **pas de la même façon** chez les femmes.
- Les **changements hormonaux** que vivent les femmes ont un effet sur le cœur.

Par conséquent, certains facteurs de risque sont unique pour hommes et femmes.



La santé cardiaque des femmes souffre de sérieuses lacunes en matière de :

- **Recherche**
- **Diagnostic et traitement**
- **Soutien**
- **Sensibilisation**





Pourquoi?



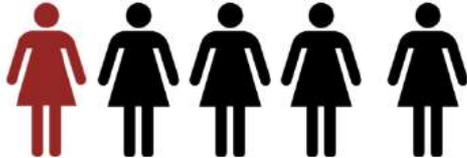
2/3

des essais cliniques sur
la maladie du cœur
portent sur les
hommes

- Des préoccupations liées à la sécurité
- Fluctuations et changements hormonaux
- Difficile de recruter des femmes



Tant les femmes que leurs médecins tardent à reconnaître les signes et symptômes d'un incident cardiaque...



Les signes précurseurs de la crise cardiaque sont mal interprétés chez 78 % des femmes

Pourquoi?

Les femmes tardent à demander de l'aide par peur, par honte, parce qu'elles vivent seules, ne veulent pas déranger ou n'ont pas conscience de la gravité de la situation.

Chaque minute compte.

Il est essentiel d'obtenir un traitement le plus rapidement possible pour limiter le risque de décès et de lésions graves.



Symptômes **fréquents** chez les femmes



Douleur ou inconfort dans la poitrine. Elle peut se manifester par une sensation d'oppression, de serrement, de lourdeur, de constriction de brûlure, un inconfort ou une douleur aiguë



Douleur irradiant vers le cou, de la mâchoire, du bras, de l'épaule et/ou du dos, et le ventre



Mal de ventre ou inconfort abdominal, ou sensation d'indigestion



Essoufflement inhabituel



Fatigue anormale ou extrême



Étourdissements ou vertiges



Battements de cœur irréguliers (arythmie)



Nausées et/ou vomissements



Symptômes peu fréquents chez les femmes

SYMPTÔMES PEU FRÉQUENTS



Douleur à la mâchoire, le cou, l'épaule, le bras, le dos ou l'abdomen (ventre), sans une douleur à la poitrine nécessairement



Symptômes pseudogrippaux



Crainte ou anxiété généralisée



Faiblesse généralisée



Transpiration inhabituelle



La dernière décennie a mis au jour de nombreux écarts entre les sexes.

Le risque de maladie du cœur chez les femmes est souvent sous-estimé, et des différences notables existent dans le dépistage, le traitement et l'issue de la maladie du cœur chez les femmes.

Les raisons :

- 1- Manque de sensibilisation du public et des professionnels de la santé concernant le risque de maladie coronarienne chez les femmes.
- 2- Mauvaise compréhension des symptômes des femmes et des techniques de dépistage et de diagnostic à utiliser.
- 3- Les écarts entre les sexes entraînent des résultats défavorables chez les femmes cardiaques.

La maladie du cœur n'est pas suffisamment étudiée, diagnostiquée et traitée chez les femmes, ce qui entraîne de nombreux écarts entre les sexes.



Les chances qu'une femme suive un programme de réadaptation cardiaque sont deux fois moins élevées que chez les hommes.



Pourquoi?

Faible taux de recommandation de la part des médecins.

Obstacles physiques et psychosociaux.
Les femmes ont tendance à faire passer leurs besoins en dernier.



- Importantes **lacunes dans les connaissances des femmes** sur la maladie du cœur.
- Décalage entre le **risque perçu et le risque réel** de maladie du cœur.
 - **Perçu** : la perception que vous avez de votre propre risque
 - **Réel** : calculé à partir des facteurs de risque et des habitudes de vie
- La compréhension qu'ont les femmes de **leur propre risque** est loin d'être optimale.



Quels sont les facteurs de risque de la maladie du cœur?

Que pouvez-vous faire pour votre santé cardiaque?



ADOLESCENT



YOUNG ADULT



PREGNANCY



POST-MENOPAUSE

Créer des habitudes durables pendant l'enfance.

- Alimentation saine
- Activité physique

Informez-vous de vos antécédents familiaux.

- Certains syndromes et insuffisance de troubles de l'ovaire peut augmenter votre risque

Les complications augmentent le risque.

- Accouchement prématurée
- Hypertension artérielle
- Diabète

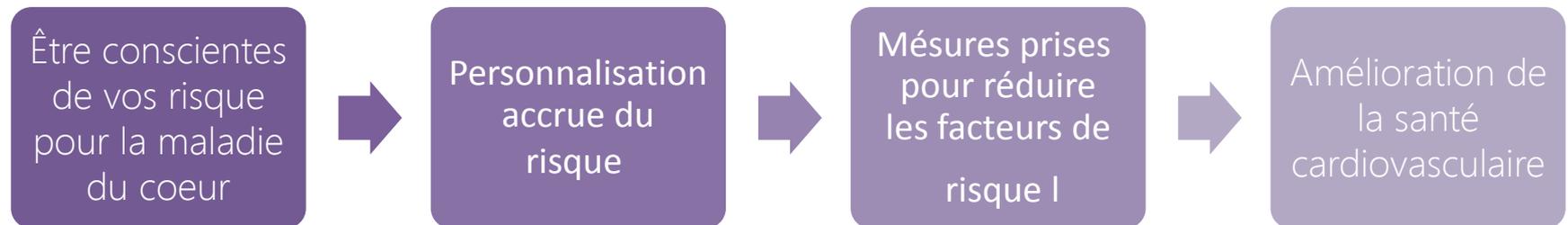
Ménopause précoce

augmente le risque de maladie du cœur de 50%.

Taux de cholestérol empire après la ménopause.



Vous pouvez changer votre destin en modifiant vos facteurs de risques





La réduction des facteurs de risque **avant** un premier incident cardiaque pourrait prévenir ou retarder 33 % des décès.

La gestion des facteurs de risque **après** un incident cardiaque peut réduire la mortalité de 25 %.





Âge



Sexe

**Origine
ethnique**



**Antécédents
familiaux**



Hypertension



Facteurs
psychosociaux

Taux de cholestérol élevé

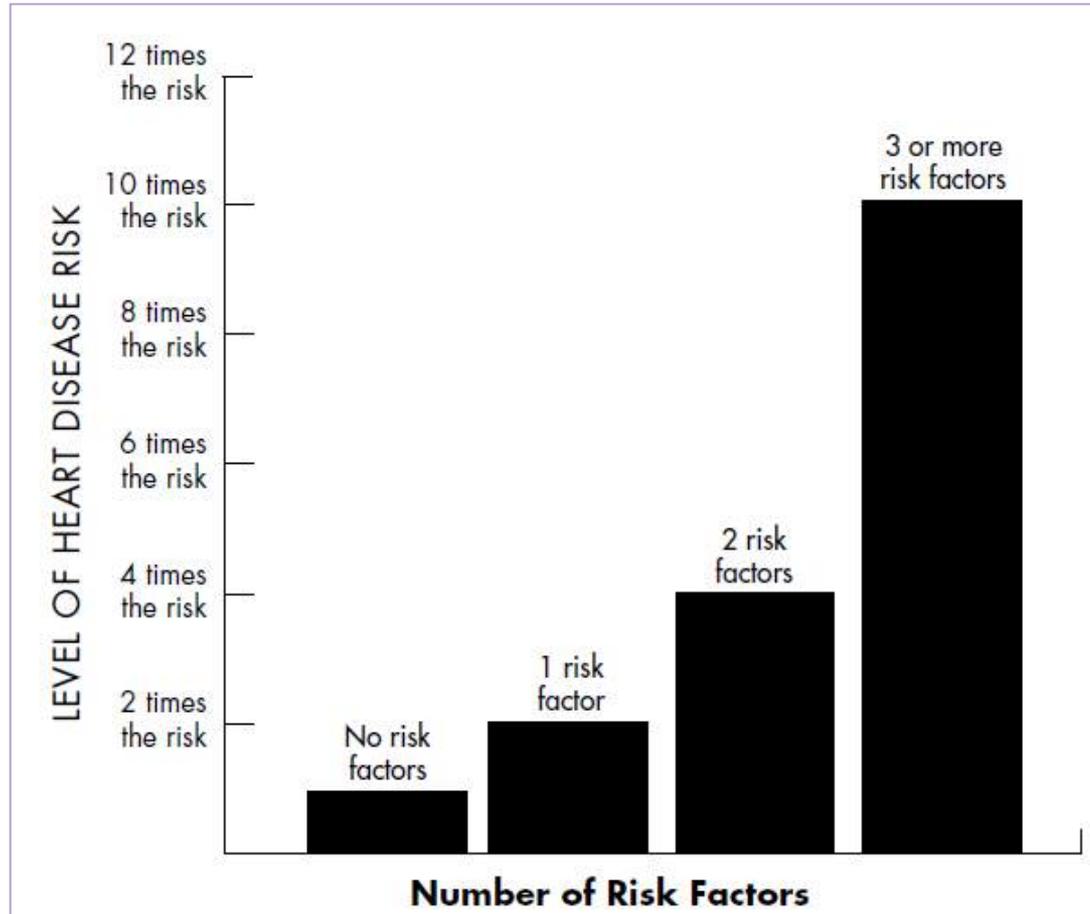


Tabagisme

Diabète



Surpoids/obésité





mesures

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour améliorer votre santé cardiovasculaire?





- **Il n'est jamais trop tard pour vous y mettre.** Si vous présentez des facteurs de risque, prenez des mesures pour mieux les gérer.
- **Allez-y une étape à la fois.** Petit train va loin! Fixez-vous des objectifs réalistes.
- **Récompensez-vous pour vos bons coups!**

10 CONSEILS POUR UNE SAINTE ALIMENTATION

Choisir des aliments sains ne devrait pas être compliqué. Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie.

- 1** Évitez les aliments transformés en cuisinant le plus souvent possible à la maison.
- 2** Votre façon de manger est aussi importante que le contenu de votre assiette. Savourez votre repas en évitant de faire autre chose en même temps.
- 3** Écoutez votre corps : mangez quand vous avez faim, arrêtez une fois rassasié.
- 4** Mangez à des heures régulières.
- 5** Prévoyez des collations santé.
- 6** Mangez des fruits et légumes variés à chaque repas.
- 7** Privilégiez les grains entiers.
- 8** Mangez du poisson au moins deux fois par semaine.
- 9** Augmentez votre consommation de légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc.), de noix et de graines.
- 10** N'ayez pas peur du gras. Privilégiez l'huile d'olive ou de canola.

10 CONSEILS POUR FAIRE DE L'EXERCICE

La maladie du cœur ne vous empêche pas d'être actif! Voici 10 précieux conseils.

- 1** **Faites pomper votre cœur chaque jour.** Faites travailler les muscles de vos bras et de vos jambes en prenant une marche, en faisant de la natation ou du vélo.
- 2** **Faites aussi travailler vos autres muscles.** Renforcez votre tronc, vos bras et vos jambes.
- 3** **Travaillez sur votre équilibre.** Faites quelque chose pour travailler votre équilibre chaque jour, comme vous tenir sécuritairement sur une seule jambe.
- 4** **Un peu d'exercice, c'est mieux que rien!** Des séances d'au moins 10 minutes peuvent vous aider à éventuellement atteindre 150 à 200 minutes par semaine.
- 5** **Fixez-vous un objectif et suivez vos progrès.** Établissez un objectif réaliste et ajustez-le régulièrement.
- 6** **Réchauffement et refroidissement.** Augmentez graduellement l'intensité pour les 5 à 10 premières minutes et réduisez-la graduellement à la fin de votre séance.
- 7** **Écoutez votre corps.** Visez pour un niveau de difficulté « modéré à un peu difficile » plutôt que « facile » ou « trop difficile ». Si vous pouvez chanter en faisant votre exercice, augmentez l'intensité. Si vous n'arrivez pas à parler sans prendre une pause pour respirer, ralentissez un peu.
- 8** **Une intensité moyenne est sécuritaire pour la plupart des gens.** Si vous n'êtes pas certain ou souhaitez pousser plus loin, consultez votre médecin.
- 9** **On se lève et on se déplace!** Se déplacer souvent pendant la journée améliorera votre santé générale.
- 10** **Besoin de motivation?** Faites un plan avec un ami ou rejoignez-vous à un groupe pour vous aider à commencer. Cherchez le logo de Cors à cœur pour trouver un endroit adéquat et sûr pour faire votre programme d'exercice. <https://heartwise.ottawaheart.ca/fr>



10 CONSEILS POUR VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Prendre soin de sa santé émotionnelle pour mieux gérer votre stress et vos émotions

- 1 Respirer profondément.** Respirer profondément permet de relaxer votre corps et d'abaisser votre pression artérielle et votre rythme cardiaque.
- 2 Nommer vos émotions.** En nommant vos émotions, vous en prenez mieux conscience et vous vous donnez le choix de votre réaction.
- 3 Ne pas juger ses émotions.** Porter un jugement sur les émotions que l'on ressent ne fait qu'empirer la situation.
- 4 Connaissiez les éléments déclencheurs.** En connaissant bien ce qui vous met en colère, ce qui vous rend triste ou anxieux, vous pourrez mieux vous préparer.
- 5 Soyez attentifs.** Portez attention à votre environnement et prenez conscience de vos pensées et de vos émotions.
- 6 Faites bouger votre corps.** L'activité physique fait baisser le niveau d'anxiété en plus d'avoir un effet positif sur l'humeur et sur l'estime de soi.
- 7 Parlez à un proche.** L'humain est une bête sociale! Prenez le temps de parler à une personne et d'établir des liens.
- 8 Dormez bien.** Le sommeil est crucial pour votre corps et votre esprit.
- 9 Ne vous mettez pas trop de pression.** Cessez de vous répéter que vous devriez faire ceci ou cela.
- 10 Faites ce qui vous procure du bonheur.** Prenez le temps de faire ce qui vous rend heureux.

10 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

Des petits changements peuvent donner de grands résultats

- 1 Faites de l'exercice régulièrement.** Faire de l'exercice au moins de trois à cinq fois par semaine vous aidera à vous détendre et à prendre soin de votre corps et de votre esprit.
- 2 Prenez de grandes respirations.** Respirez profondément. Remarquez comme vous vous sentez mieux.
- 3 Évitez les fausses solutions.** Évitez de consommer plus d'alcool ou de consommer des drogues dans les moments stressants.
- 4 Soyez conscient de vos pensées.** Réfléchissez à la façon dont vous percevez les choses. Parlez à quelqu'un à qui vous faites confiance ou à un conseiller pour voir les choses d'un autre oeil.
- 5 Détendez vos muscles.** Le corps peut devenir tendu sous le coup du stress. Essayez de détendre les parties de votre corps qui sont les plus tendues.
- 6 Reconnaissez ce que vous ne pouvez pas contrôler.** Réfléchissez à ce que vous pouvez contrôler, et lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas changer.
- 7 Prenez une pause.** Faites une sieste, écoutez de la musique, lisez, méditez ou passez du temps en silence.
- 8 Prévoyez du temps pour des activités que vous aimez.** Réservez du temps pour vos passe-temps ou pour apprendre quelque chose de nouveau.
- 9 Évitez ce qui vous stresse.** Dans la mesure du possible, évitez les déclencheurs de stress tels que les émissions télévisées angossantes.
- 10 Réévaluez vos engagements.** Examinez comment vous passez votre temps et songez à vous libérer de certaines activités.



CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

5^E OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE



**DISCUTER AVEC UN PROFESSIONNEL DE LA
SANTÉ**



Préparez votre rendez-vous. Dressez la liste des sujets ou problèmes de santé que vous voulez aborder. Il se peut que vous n'ayez le temps d'en aborder qu'un seul. À votre rendez-vous, commencez par le plus important pour vous assurer d'avoir une réponse de votre médecin.



Apportez la liste de vos médicaments. Il est important que les différents médecins que vous rencontrez puissent consulter la liste de vos médicaments pour prendre des décisions thérapeutiques adéquates. Apportez votre liste à chaque rendez-vous.



Utilisez la technique des 3 questions :

1. Quel est mon principal problème de santé?
2. Que dois-je faire?
3. Pourquoi est-ce important pour moi de le faire?



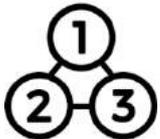
Prenez des notes. Notez les sujets dont vous discutez et les décisions que vous prenez avec votre équipe soignante. Ceci vous aidera à vous rappeler vos engagements et ce qu'il vous reste à faire.



Faites-vous accompagner. Faites-vous accompagner par un proche ou un membre de votre famille qui vous assistera lors de vos rendez-vous. La personne pourra aussi poser des questions et prendre des notes pour vous.



Demandez des explications. Il est normal de ne pas tout comprendre, surtout si l'information est nouvelle. Si un membre du personnel soignant utilise un terme que vous ne comprenez pas, demandez-lui de vous l'expliquer en langage simple.



Récapitulez. À la fin d'un rendez-vous, indiquez à votre médecin ou infirmière ce que vous comptez faire, à quel moment et de quelle manière.



Faites un suivi. Si des questions vous viennent à l'esprit en rentrant chez vous, téléphonez à votre équipe soignante ou envoyez-lui un courriel par messagerie médicale sécurisée. Ce type de messagerie fonctionne bien, parce qu'elle garantit la confidentialité et vous permet de recevoir une réponse écrite de votre médecin.



Messages clés à retenir



Amorcez la conversation!



Il est important de **mieux faire connaître et comprendre** l'importance du risque de maladie du cœur chez les femmes.



Les femmes **en savent peu** sur la maladie du cœur et ont souvent des **habitudes malsaines**, ce qui les rend particulièrement vulnérables.



Portez-vous volontaire pour participer à des études. Il est important de mieux comprendre les particularités de la maladie du cœur chez les femmes. La pratique clinique est basée sur la recherche.



En cas de doute, vérifiez! Composez le 9-1-1 ou consultez immédiatement un médecin si vous pensez présenter des symptômes de crise cardiaque.



Exigez qu'on élimine la possibilité d'un incident cardiaque.



- **La maladie du cœur est un problème qui n'attend pas.** Elle est la première cause de décès et touche les femmes de tous âges.
- **Dans bien des cas, il est possible de prévenir la maladie du cœur.** Vous avez le pouvoir d'agir sur 80% du risque!
- **Prenez votre santé en main.** Informez-vous et posez des questions.
- **Discutez avec votre médecin** pour savoir ce que vous pouvez faire pour améliorer votre état de santé.

Lorsqu'on s'occupe des femmes et de leur santé,
les familles, les enfants et la communauté en
profitent aussi.





CANADIAN WOMEN'S
HEART HEALTH CENTRE

DES QUESTIONS?



votrecoeur.ca