



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire  
INSTITUT DE FRANCE

Ouvrons notre  
*cœur en grand*



Le son d'un battement de cœur,  
**le plus beau son de la vie.**

**Pourtant, 1 femme sur 3 meurt  
d'une maladie cardio-vasculaire.**

# ENSEMBLE, PRENONS LE CHEMIN DU CŒUR...

DEPUIS 2002, NOUS SOMMES AUX CÔTÉS DE VOTRE CŒUR.

Parce qu'un cœur qui bat est un cœur qui vit, nous nous engageons à financer la recherche scientifique sur les maladies cardio-vasculaires et à vous informer tout au long de l'année sur les facteurs de risque les favorisant.

**Insidieuses, souvent silencieuses jusqu'à l'évènement fatal, les maladies cardio-vasculaires sont aussi des maladies contre lesquelles vous pouvez agir en prenant soin de votre cœur au quotidien.**

**LA PRÉVENTION EST AU CENTRE DE NOTRE COMBAT.  
UN COMBAT D'UTILITÉ HUMAINE.**



## MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, LES FEMMES EN 1<sup>ÈRE</sup> LIGNE

- Les maladies cardio-vasculaires représentent **46% des décès** des femmes âgées de plus de 60 ans dans le monde, **alors que les cancers représentent 14%**.
- En Europe les maladies cardio-vasculaires sont responsables de **49 % de décès chez la femme** (2,1 millions de femmes) **contre 40 % chez l'homme**.
- Près de **400 000 femmes** sont hospitalisées par an en France suite à une maladie cardio-vasculaire **dont 33 % avant 65 ans**.
- **1 infarctus sur 4** chez la femme survient avant 65 ans **contre 1 sur 6 en 2002**.



Depuis 2002 le nombre d'hospitalisations des femmes de moins de 65 ans suite à un infarctus du myocarde a augmenté de **25%**.

**Les classes d'âge des 45-54 ANS ET 55-64 ANS sont particulièrement touchées.**

# INFARCTUS DU MYOCARDE, DES SYMPTÔMES FÉMININS SPÉCIFIQUES

La maladie cardio-vasculaire féminine reste peu connue en termes de symptômes et notamment par les femmes elles-mêmes. Ainsi l'infarctus du myocarde chez la femme se présente souvent de façon différente que chez l'homme.



## CHEZ L'HOMME,

le plus souvent, il s'agit d'une douleur importante dans la poitrine, à type d'écrasement, qui peut irradier dans les bras, surtout le bras gauche, le cou ou le dos.



## CHEZ LA FEMME,

même si cette présentation existe, les signes sont beaucoup plus atypiques :

1. Douleurs épigastriques (de l'estomac)
2. Essoufflement, malaise, palpitations
3. Grande fatigue persistante, perte d'appétit
4. Nausées et vomissements
5. Diagnostic, hospitalisation et accès à la chirurgie cardiaque souvent retardés
6. Apparition plus tardive du premier événement cardio-vasculaire.

## POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE AU QUOTIDIEN

### NON

TABAC



STRESS



### OUI

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE



ALIMENTATION SAINNE  
variée et moins salée



# LE TABAC, CET ENNEMI DU COEUR DES FEMMES !

LE TABAC EST LA 1<sup>ÈRE</sup> CAUSE DE MORTALITÉ  
CARDIO-VASCULAIRE ÉVITABLE.



— AU BOUT DE —

**20** minutes

d'arrêt les pulsations du coeur  
et la pression sanguine  
redeviennent normales.

**1** an

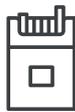
d'arrêt le risque d'infarctus  
diminue de moitié.

**15** ans

d'arrêt votre espérance de vie  
redevient identique à celle  
d'un non-fumeur.

## AU FIL DES DÉCENNIES LE TABAC EST DEvenu LE FACTEUR DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE MAJEUR DE LA FEMME AVANT LA MÉNopause.

Chez les femmes de 30 à 55 ans, il est prouvé que la cigarette est à l'origine d'incidents cardio-vasculaires et une fumeuse ne bénéficie plus de la même protection hormonale qu'une non fumeuse.



Tabac

+



Pilule  
contraceptive



### UNE ASSOCIATION TRÈS DANGEREUSE

Risque de thrombose

Infarctus

Accident vasculaire cérébral

A tout âge mais principalement **AU DELÀ DE 35 ANS**

**SOUS PILULE UNE FEMME NE DOIT PAS FUMER !**

*Notre conseil*

Faites-vous aider pour arrêter de fumer contactez



tabac  
info  
service

en composant le  
**3989**



## Le saviez-vous ?

Les femmes avec une maladie cardiaque **ne sont pas soignées comme les hommes.**

Une étude américaine a comparé la prise en charge médicale de près de 3000 femmes et hommes pour prévenir la survenue des maladies cardio-vasculaires. Les unes et les autres seraient traités de manière différente en raison de leur sexe.

Dans cette étude, pour un patient ou une patiente qui avaient du cholestérol, les médecins avaient plus tendance à donner un médicament aux hommes, un médicament anti cholestérol, que l'on appelle une statine. Alors que pour les femmes, les médecins donnaient plutôt des conseils sur l'hygiène de vie.

Cette différence de traitement était observée dans **20%** des cas !

## Ouvrez votre coeur en grand !

Les postures de yoga sont plus que de simples exercices physiques.

Elles sollicitent également nos émotions.

Pour établir un équilibre, il est primordial de débloquer certaines choses.

- Beaucoup de nos angoisses s'accumulent dans le coeur.  
Une personne angoissée ou déprimée aura tendance à arrondir le dos.  
**Il faut au contraire ouvrir la poitrine et libérer le coeur** pour que le mouvement éloigne les émotions qui vous attristent et vous fatiguent.
- La position du cobra est une posture simple accessible à tous qui permet d'ouvrir le coeur en grand.



**On peut pratiquer le yoga à tous les âges de la vie. Il n'y est jamais question de performance mais d'équilibre. Chacun y parvient à son rythme. C'est l'objectif !**



## Les bourses de recherche « Danièle Hermann-cœurs de femmes », c'est parti !

Le 20 décembre 2022 un appel à candidatures a été lancé auprès de la communauté scientifique pour attribuer une nouvelle bourse de recherche « Danièle Hermann-cœurs de femmes ».

Le 15 mars 2023, **13 candidatures de qualité ont été reçues par la Fondation.**

Le jury « cœurs de femmes » présidé par le Professeur Dominique Costagliola délibèrera cet été pour désigner le nouveau ou la nouvelle lauréate de la bourse « cœurs de femmes » 2022 **d'un montant de 30 000 euros.**

Pour que la vie continue  
**FAITES LE DON DU CŒUR**  
[www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org](http://www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org)



**DEPUIS 2002,**  
la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de France  
s'engage pour votre cœur et pour donner à la recherche les moyens de vaincre.

**630 000 euros**  
Pour financer la recherche cardio-vasculaire

**32 chercheuses**  
et chercheurs récompensés

**Des programmes**  
de recherche innovants sur le cœur des femmes

**Des campagnes**  
de prévention sur les maladies cardio-vasculaires

**Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de France**  
23 quai de Conti – 75006 Paris

---

**Nous contacter**

Océane Guichard, Chargée de Fondations : 01 44 41 44 20  
[oceane.guichard@institutdefrance.fr](mailto:oceane.guichard@institutdefrance.fr)