Sous le Haut Patronage
de S.A.S. le Prince Albert II de Monaco

Sous la Présidence d'Honneur
de S.A.S. la Princesse Stéphanie de Monaco

FEMMES LEADERS
MONDIALES MONACO

Le livret de prévention des maladies cardiovasculaires

Sauvez le ♥ des femmes

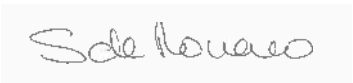
Femmes
Leaders
Mondiales
Monaco

© Palais Princier

Voici une nouvelle édition du livret de prévention, réalisé par l'Association Femmes Leaders Mondiales Monaco, qui a déjà connu un immense succès, permettant à de nombreuses femmes de prendre conscience du danger des maladies cardiovasculaires. Car il ne faut pas oublier qu'elles sont la cause de la mort d'une femme sur deux en Europe.

Ce livret leur donne de nombreux et précieux conseils pour adopter de nouvelles habitudes ne mettant pas leur cœur en danger, mais en tenant compte des indicateurs de santé permettant de les alerter. Les femmes subissent en effet une terrible inégalité dans ce domaine où le dépistage privilégie traditionnellement les hommes.

Cette action de Femmes Leaders Mondiales Monaco est un combat nécessaire, que je soutiens de toutes mes forces, car, comme le dit joliment Victoire Finaz, « Le cœur d'une femme qui bat, c'est la vie qui résonne, c'est l'amour qui rayonne ».



S.A.S. Stéphanie de Monaco

Le mot de la Présidente

"Une équipe unie est une équipe qui gagne !"

Femmes Leaders Mondiales Monaco

www.femmesleadersmondialesmonaco.mc

Je remercie S.A.S. La Princesse Stéphanie de Monaco, Présidente d'Honneur de notre association, de son soutien envers notre cause.

A l'occasion de la réédition de ce livret de prévention, je souhaite rappeler que Madame Isabelle Weill de la Fondation Ajila en France, a initié le mouvement « **Sauvez le cœur des femmes** ».

En Principauté de Monaco, en tant que Présidente de Femmes Leaders Mondiales Monaco, j'ai engagé notre Association dans cette nécessaire opération de santé pour prévenir les maladies cardiovasculaires chez les femmes.

Notre charte met en effet en exergue la promotion de l'égalité des droits des hommes et des femmes, laquelle n'existe pas dans le domaine des maladies cardiovasculaires où la prévention et les soins privilégient les hommes.

Ainsi ce livret, qui sera à nouveau largement diffusé à Monaco, au Centre Hospitalier Princesse Grace, au Centre Cardio-thoracique de Monaco, aux médecins de ville, dans les communes limitrophes : Cap d'Ail, Beausoleil, Roquebrune, LaTurbie et Menton et dans de nombreux autres pays du monde, permettra aux femmes l'accès à des informations et des conseils pour ne plus être les victimes mal informées de ces graves maladies.

Ce livret est en quelque sorte le texte d'une musique qui est celle d'un cœur qui bat, c'est pourquoi je finirai par les mots du grand chef d'orchestre Jean-Claude Casadesus, « On sait combien les femmes ont du cœur ! Et justement il faut à tout prix protéger ses battements ! ».

Chantal Ravera
Présidente

Les maladies cardiovasculaires (MCV) chez la femme tuent plus que tous les cancers réunis !

1 femme sur 2
meurt prématurément
en Europe car
sous diagnostiquée

Le constat

Les femmes vont généralement voir :
- leur gynécologue pour le dépistage du cancer du sein ou du col de l'utérus,
- leur dermatologue pour le dépistage du mélanome

Et pourquoi ne voit-elle pas son cardiologue ?
Car ce n'est pas aussi systématique !

En 15 ans, le nombre d'hospitalisations pour un infarctus chez les femmes de moins de 50 ans a triplé.

Afin de lutter contre ces inégalités, SAUVEZ LE CŒUR DES FEMMES, s'est engagé dans la lutte pour sensibiliser informer et prévenir les femmes autour de cette cause de santé publique.

Les causes...
Parce que les femmes ont des causes spécifiques

1 Parce que les femmes ont été longtemps délaissées dans les études sur les maladies cardiovasculaires.

2 Parce que les femmes ont des symptômes qui leur sont propres et différents de ceux des hommes, elles sont moins bien dépistées et sont prises en charge plus tardivement.

3 Parce que les femmes ont adopté les mêmes comportements à risque que les hommes, elles ont augmenté leurs facteurs de risque et en sont victimes de plus en plus jeunes.

1ère cause de mortalité dans le monde chez la femme

Les maladies cardiovasculaires

Les maladies vasculaires les plus courantes :

1 IDM – Infarctus du myocarde

L'infarctus du myocarde est une mort d'une zone du myocarde se manifestant lorsqu'une ou plusieurs artères coronaires s'obstruent. De ce fait, une partie du cœur n'est plus approvisionnée en sang et en oxygène et meurt.

2 AVC – Accident vasculaire cérébral

Contrairement à certaines idées reçues, l'accident vasculaire cérébral (AVC) est une maladie cardiovasculaire due à l'arrêt brutal de la circulation sanguine dans une ou plusieurs parties du cerveau. La rapidité de prise en charge est essentielle : cet accident neurologique constitue la première cause de handicap (physique, neurosensoriel ou cognitif) de l'adulte en France.

3 Angine de poitrine – Angor

L'angine de poitrine décrit une douleur violente à type d'étau comprimant la poitrine, mais pouvant aussi revêtir d'autres aspects. Elle est causée par une obstruction partielle des artères coronaires. L'apport sanguin est insuffisant et le cœur manque d'oxygène pour fonctionner normalement.

4 Insuffisance cardiaque

On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le cœur n'est plus capable d'effectuer correctement son travail de pompe.

5 Arythmie cardiaque

L'arythmie cardiaque est un trouble du rythme cardiaque. Il en existe plusieurs types de gravité variable.

6 Syndrome du cœur brisé

Le cœur des femmes est plus enclin à faire des complications comme le syndrome de Tako-Tsubo « piège à poulpe ». C'est une cardiopathie due à un choc émotionnel intense (perte d'un être cher, annonce d'une maladie, burn-out...).

Vos facteurs de risque

Par son imprégnation hormonale, la femme est en danger toute sa vie

Tabac

Hypertension artérielle

Sédentarité

Cholestérol

Pilule

Alcool

Stress

Maladies rénales

Diabète

Surpoids

Antécédents familiaux

Addition des facteurs : risque faible à très élevé

Plus les facteurs de risque sont cumulés, plus la probabilité de développer une maladie cardiovasculaire augmente

Vous avez :

Aucun facteur	Vous êtes à risque faible
2 facteurs	Vous êtes à risque modéré
3-4 facteurs	Vous êtes à risque moyen
5-7 facteurs	Vous êtes à risque élevé
8 facteurs	Vous êtes à risque très élevé

Comment diminuer votre risque cardiovasculaire

1 INFORMER

2 ALERTER

3 DÉPISTER

4 TRAITER

Vos indicateurs santé

Des indicateurs peuvent vous aider à suivre et aider votre médecin à évaluer votre risque cardiovasculaire. Connaître ses propres chiffres et s'impliquer dans leur suivi est nécessaire pour éviter de passer à côté de signaux importants.

Votre cholestérolémie

Taux idéal chez la femme comme chez l'homme est de **1,80 à 2 g/l**. Contrôle tous les cinq ans est recommandé si pas d'antécédents.
La cholestérolémie est considérée comme acceptable entre **2 et 2,50 g/l** et trop élevée au-delà de **2,50 g/l.**

Votre Glycémie

Un taux de sucre moyen se situe entre **0,7g/l et 1,1g/l** le matin à jeun.
Si le taux est compris entre **1,10g/l et 1,26g/l** : risque apparition d'un diabète ou existence d'un pré-diabète. Attention votre taux peut varier en fonction de la journée. Glycémie **> 1,26g/l** pris plusieurs fois dans la journée ou **> 2g/l** : considérés comme diabétiques.

Votre tension

La pression artérielle se mesure par un médecin au moins une fois par an minimum.
Le seuil à ne pas dépasser est de **120/80mm**. Hypertension si la pression artérielle est supérieure à **140/90mm** en consultation et **135/85mm** avec une prise en auto-mesure.

Votre IMC

Le surpoids et l'obésité sont définis à partir de l'indice de masse corporelle (ou IMC).

IMC = poids en kg/taille au carré (en m)

Vous avez :

+ de 40	obésité morbide ou massive
35 à 40	obésité sévère
30 à 35	obésité modérée
25 à 30	surpoids
18.5 à 18.5	corpulence normale
16.5 à 18.5	maigreur
- de 16.5	famine

Votre tour de taille

Si le tour de taille est > 88 cm chez la femme on parle d'obésité abdominale (mesurable avec un centimètre de couturière).

Votre Nutrition

Quelques conseils :

Ne pas resaler un plat | Éviter de se resservir | 1 repas = 25 min

1. Consommer les fruits & légumes à raison de 5 portions/jour.
2. Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois/semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.).
3. Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
4. Attention aux aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuterie, crème et beurre.
5. Ne pas bannir les féculents (céréales complètes et légumineuses) bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotage.
6. Les sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés = à titre exceptionnel.
7. Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
8. Ne pas sauter de repas : c'est la meilleure façon de ne pas grignoter : 3 repas/jour + 1 petite collation si besoin.

Il n'y a pas d'interdit ! Tout est une question de quantité et de fréquence

Votre activité physique

L'activité physique et ses bienfaits pour le cœur

- Améliore l'oxygénation du cœur
- Réduit le poids
- Régule la tension artérielle
- Lutte contre la sédentarité
- Réduit les risques de trouble du rythme cardiaque
- Pratiquer des techniques de relaxation

Quatre types d'exercices sont recommandés pour la prévention cardiaque

1. **Exercices d'endurance :**
   l'aérobic, la marche à pied,
   le jogging, la natation et le cyclisme

2. **Exercices de force et de résistance :**
   Renforcement musculaire avec petites altères,
   élastiques, gainage musculaire

3. **Exercices d'étirement :**
   Le meilleur moment pour s'étirer : quand les muscles
   sont déjà chauds après la marche par exemple

4. **Exercices d'équilibre :**
   Combien de temps pouvez-vous tenir debout
   sur une jambe ? Essayez de tenir 10 secondes
   de chaque côté

5. **Prescription du sport sur ordonnance pour se soigner**

Les gestes qui sauvent

1 Massages cardiaques

Où appuyer pour le massage cardiaque ?

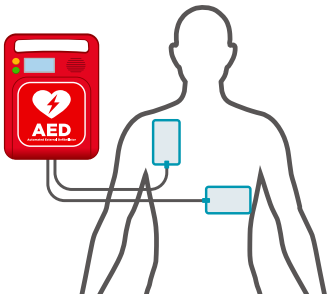
1. Posez les mains ainsi au milieu de la poitrine. (cf. schéma)
2. L'appui des mains doit se faire au milieu du thorax, dans la zone inférieure du sternum et bien au milieu (pas sur les côtes). ...
3. Appuyez pour comprimer le sternum : il doit s'enfoncer de 5 cm environ.
4. On appuie avec le talon de la main.

NB : il n'est plus nécessaire de pratiquer la ventilation.

Toute personne devrait pratiquer une formation aux gestes de vie

2 Utilisation d'un défibrillateur

- Avant toute chose, appeler le 112
- S'assurer que vous êtes dans un endroit sûr
- Vérifier que la personne respire
- Aller chercher le défibrillateur
- Suivre les instructions vocales
- Placer les électrodes
- Le défibrillateur prévient alors qu'il va lancer l'analyse du rythme cardiaque.
- Il ne faut pas toucher la victime pendant l'exécution
- Que cela soit nécessaire ou non, l'appareil effectue une nouvelle analyse toutes les 2 minutes



LE CONSEIL MEDICAL

CENTRE HOSPITALIER
PRINCESSE GRACE

Avenue Pasteur, 98000 MONACO
Tel. +377 97 98 99 00

CENTRE CARDIO-THORACIQUE DE MONACO

Avenue d'Ostende, 98000 MONACO
Tel. +377 92 16 80 00

Gouvernement Princier
PRINCIPAUTÉ DE MONACO

CONSEIL NATIONAL