

Les maladies cardiovasculaires, qu'est-ce que c'est?

Le cœur est le muscle le plus **solide** de l'organisme, et il est **bien équipé pour se maintenir en santé**, malgré les agressions qu'il subit de toutes parts. De plus, **nous possédons des ressources** qui nous permettent de préserver cet organe, en particulier l'**activité physique** ainsi qu'une **alimentation saine**.

Néanmoins, il existe un ensemble de troubles qui peuvent affecter le cœur, dont les formes les plus connues sont l'accident vasculaire cérébral (AVC) et la crise cardiaque ou infarctus du myocarde. Ces événements se produisent principalement lorsque le sang ne circule pas de façon fluide et régulière, par exemple lorsque le cœur est trop faible ou que les artères sont obstruées. Dans ce dernier cas, le phénomène est habituellement lié à l'apparition de l'athérosclérose, c'est-à-dire de plaques sur les parois internes des artères. Un blocage partiel des artères du cœur provoque une crise d'angine. Quand l'obstruction est brutale, c'est une crise cardiaque.

L'AVC se produit lorsque la circulation du sang vers le cerveau est interrompue et qu'une partie cesse d'être irriguée, ce qui provoque des lésions parfois irréversibles, voire fatales. La rupture d'un vaisseau sanguin, qui entraîne une hémorragie dans une partie du cerveau, est également cause d'AVC.

Rares il y a un siècle, les maladies cardiovasculaires sont devenues, à la fin des années 1940, la première cause de mortalité en Amérique du Nord. Aujourd'hui, si les femmes en sont atteintes dix ans après les hommes, elles sont au total plus nombreuses à en souffrir.

Une maladie de notre civilisation industrielle

La montée fulgurante des maladies cardiovasculaires va de pair avec celle d'une autre maladie chronique, le cancer, et tout indique que leurs causes sociales et environnementales sont étroitement liées. En effet, l'industrialisation qui a marqué le XX^e siècle a profondément modifié l'air que nous respirons, les aliments que nous mangeons et nos modes de vie. Ensemble, la pollution environnementale, l'alimentation industrielle (et ses produits transformés, sucrés et gras), le stress chronique ou encore la sédentarité et le tabagisme, nourrissent l'inflammation silencieuse*. Celle-ci couve pendant des années, jusqu'au moment où elle provoque une maladie grave.

Attention! Si les habitudes de vie jouent un rôle crucial dans l'inflammation silencieuse, il faut savoir qu'adopter de bonnes habitudes est loin d'être qu'une question de « volonté » individuelle. En effet, il est démontré que le statut socioéconomique influence ces habitudes, par exemple en facilitant ou non l'accès à des aliments sains, à l'éducation ou encore à un emploi favorable au bien-être physique et psychologique. Un faible statut socioéconomique est le déterminant majeur de la santé et de la maladie; il est associé à une incidence accrue des maladies cardiovasculaires et à une plus forte mortalité en cas de crise cardiaque.

Il est normal qu'en vieillissant, nous devenions plus susceptibles d'être atteints de maladies cardiovasculaires. Toutefois, il n'y a pas de relation entre ces dernières et la ménopause. À ce sujet, soulignons que des études ont montré que non seulement le traitement hormonal ne protège pas de ces maladies, mais qu'il en augmente plutôt le risque. La prudence est donc de mise.

(voir à ce sujet *Le traitement hormonal*, <http://rqasf.qc.ca/files/traitementhormonal.pdf>)

*L'inflammation fait partie des mécanismes de défense normaux du corps, mais lorsque celle-ci est silencieuse ou invisible (on ne la perçoit pas donc on ne s'en préoccupe pas) elle peut aussi se retourner contre nous. L'inflammation a un effet néfaste sur les artères et peut entraîner des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.



Voici neuf des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires

Cholestérol, hypertension, diabète

Malgré l'important marketing autour de produits sans **cholestérol**, celui-ci joue un rôle secondaire dans les maladies cardiovasculaires. Ce qu'il faut retenir : les gras *trans* de l'alimentation industrielle et, dans une moindre mesure, les gras saturés (produits animaux) sont nocifs pour la santé cardiovasculaire.

L'**hypertension** est provoquée en grande partie, elle aussi, par une alimentation industrielle et notre environnement. On peut pointer le sel, trop abondant dans les plats préparés des restaurants et épiceries, et le sucre, en quantité énorme dans les boissons gazeuses, entre autres.

Près de 90 % des **diabètes** de type 2, développés à l'âge adulte, sont attribuables au surpoids. Là aussi, le sucre raffiné, présent dans de nombreux produits transformés, est à blâmer. La pollution augmente également l'incidence du diabète. En croissance exponentielle, le diabète de type 2 est associé de près aux maladies cardiovasculaires.

Sédentarité, obésité, tabagisme

On sait que l'**inactivité** est une cause majeure d'embonpoint et d'**obésité**, liés au diabète de type 2 et à la maladie cardiovasculaire. Chez les femmes, l'impact du **tabagisme** sur le cœur est décisif : 2/3 des infarctus précoces se produisent chez les fumeuses.

Notez bien : il est tout à fait possible d'être en bonne forme physique malgré un surplus de poids. De plus, il est reconnu que ce ne sont pas les rondeurs sur les membres qui favorisent les maladies cardiovasculaires, mais surtout le gras abdominal.

Environnement, alimentation, urbanisme

Les **polluants atmosphériques** intoxiquent directement les artères et causent des insuffisances cardiaques, des infarctus et des AVC, notamment. Les **aliments** auxquels nous avons accès et l'**aménagement du territoire**, qui permet ou non la pratique d'une activité physique, ont aussi un impact sur la santé de notre cœur.

Passer à l'action

- **Faire le point.** À la ménopause, il est recommandé de faire établir un bilan de santé et d'en discuter lors de sa visite médicale. En cas d'hypertension, il faut suivre un traitement... sans oublier d'effectuer des changements dans son mode de vie, ce qui peut aussi faire diminuer la pression artérielle.

- **Faire de l'exercice quotidiennement.** « L'activité physique est le plus puissant moyen de prévention et un traitement efficace de la maladie cardiaque. »** Aller marcher chaque jour, ou encore jardiner plutôt que regarder la télé, peut faire une réelle différence!

- **Cesser de fumer.** Le risque de maladies cardiaques est réduit de 50 % en 1 an et disparaît en 15 ans.

- **Manger équilibré et boire peu d'alcool.** Privilégier les aliments les moins toxiques possible et se laisser tenter par le régime méditerranéen (abondance de fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, noix, poissons, huile d'olive, etc.).

- **Perdre du poids...** si votre bilan médical et personnel l'indique. Et autant que possible, en évitant les régimes.

- **Diminuer son stress et mieux dormir.** Pour se détendre, rien de mieux que l'activité physique, les loisirs et les rencontres amicales. Le sommeil est également essentiel pour la santé du cœur. Chaque soir, on peut se garder un moment pour évacuer les tensions accumulées, et ainsi se préparer à mieux dormir.

- **Se faire accompagner.** Pour être maintenus à long terme, les changements dans son mode de vie doivent se faire progressivement, et être source de plaisir et d'équilibre. Se faire accompagner par des amies, participer à un club de marche ou à une cuisine collective peut aider à atteindre ses objectifs. Parfois, un accompagnement professionnel est nécessaire.

- **Produits et suppléments de santé naturels.** Certains peuvent offrir un bon coup de pouce pour aider à prévenir les maladies cardiovasculaires. Il est important de bien s'informer et d'aviser le personnel traitant de ce qu'on prend (supplément, plante, etc.).

- **Se donner la priorité.** Au mitan de la vie, de nombreuses femmes se rendent compte qu'elles se sont réservé peu de temps pour elles-mêmes au fil des années. C'est le moment de penser à soi!

** REEVES, F. (2007) *Prévenir l'infarctus ou y survivre*, Montréal, Éditions MultiMondes et Éditions du CHU Sainte-Justine, p. 219.

Reconnaître les symptômes et réagir efficacement

En cas d'accident cardiovasculaire, le temps est le facteur le plus important. Plus tôt une personne est prise en charge, meilleures sont ses chances de survie et de rétablissement.

Symptômes de l'angine de poitrine et de la crise cardiaque :

sensation de malaise pendant ou après l'activité physique, stress émotionnel, ou exposition à un froid ou une chaleur intenses; douleurs à la gorge, au cou, à la mâchoire, au dos ou aux bras qui disparaissent après quelques minutes; malaise dans la poitrine; fatigue et essoufflement; difficultés respiratoires; nausées, vomissements; pertes de connaissance et vertiges; sueurs froides; pâleur soudaine; anxiété inexplicable

Symptômes d'un accident vasculaire cérébral :

engourdissement du visage, du bras ou de la jambe, particulièrement d'un seul côté; confusion mentale, difficulté à parler ou à comprendre; difficulté à voir avec un œil ou avec les deux yeux; difficulté à marcher, vertiges, perte d'équilibre ou de la coordination; mal de tête intense de cause inconnue; évanouissement ou perte de conscience; paralysie d'un côté du corps

Si vous ressentez ces symptômes ou les observez chez quelqu'un, faites le 911.

Les femmes ont-elles des symptômes différents? Plusieurs spécialistes indiquent que chez elles, les symptômes sont parfois plus difficiles à définir : un inconfort plutôt qu'une douleur thoracique ou même aucune douleur à la poitrine; sensation de douleur à la mâchoire, irradiant dans les bras ou directement dans le dos, et des symptômes d'indigestion. De plus, davantage que les hommes, les femmes ont tendance à ignorer les signes annonciateurs d'une crise cardiaque ou d'un AVC. Elles n'adoptent pas les mesures préventives ou n'obtiennent pas les traitements aussi tôt qu'elles le devraient.

De plus en plus de personnes suivent une formation en premiers soins pour apprendre à pratiquer la réanimation cardiorespiratoire. Plusieurs organismes tels que la Croix-Rouge offrent ce type de formation dans les régions du Québec.

Nous avons le pouvoir d'agir, sur les plans personnel et collectif, pour garder nos cœurs si précieux en santé. Passons à l'action! Plus de détails ou d'autres suggestions? www.rqasf.qc.ca



Les causes des maladies chroniques sont bien établies, et certains gestes dans nos vies peuvent aider à les prévenir ou à les traiter. Cependant, la santé dépend pour une grande part de décisions politiques : prévention et accès aux services de santé, lutte contre la pauvreté et contre la pollution, création de voies cyclables et piétonnières, accès à des aliments sains et abordables, étiquetage clair des produits nocifs pour la santé, etc. Il est donc essentiel d'agir dans une perspective collective... Pourquoi ne pas commencer par planter un arbre?!



Après 20 ans de pratique clinique avec des femmes de 40 à 60 ans et de nombreuses recherches, D^{re} Christiane Northrup en est venue à la conclusion que des facteurs émotionnels autant que physiques contribuent à la santé cardiaque. Par exemple, les femmes tendent à refouler leur colère, ce qui peut créer un terreau fertile pour le développement de problèmes cardiaques.



Une stratégie alliant l'exercice, une saine alimentation et la désaccoutumance au tabac devance de loin celle de la réduction du cholestérol dans la protection des femmes contre les maladies cardiovasculaires. À long terme, les statines, médicaments anti-cholestérol massivement prescrits, accentuent l'inflammation silencieuse. Selon nous, elles ne devraient être prises que dans certaines situations précises.

Pour en savoir plus

Consulter le dossier *Les maladies cardiovasculaires* de la trousse *Notre soupe aux cailloux : Une œuvre collective pour la santé des femmes au mitan de la vie*, disponible sur le site Web du RQASF : www.rqasf.qc.ca.

Produite par le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), la trousse contient un large éventail de renseignements et d'outils qui peuvent aider les femmes à faire des choix éclairés concernant leur santé au moment de la ménopause.

Références complémentaires :

*REEVES, F. (2011). *Planète Cœur : santé cardiaque et environnement*, Montréal, Éditions MultiMondes et Éditions du CHU Sainte-Justine, 200 p.

*Éducoeur-en-route : <http://www.ircm.qc.ca/CLINIQUE/educoeur/>

*Fondation des maladies du cœur du Québec : <http://www.fmcoeur.qc.ca/>



Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, 2012
www.rqasf.qc.ca

Recherche : Isabelle Mimeault
Rédaction : Véronique Lord et Isabelle Mimeault
Graphisme : ATTENTION design+

Réalisé avec le soutien financier de



Les maladies cardiovasculaires

Santé des femmes au mitan de la vie

Les maladies cardiovasculaires, des maladies d'hommes? Pas uniquement, loin de là! Chez les femmes, elles représentent la première cause de mortalité, devançant le cancer, alors que c'est l'inverse chez les hommes. Et malheureusement, les femmes ont tendance à ignorer les symptômes de ces affections et ne bénéficient donc pas toujours de soins aussi tôt qu'elles le devraient.

Voici des gestes déterminants que l'on peut poser, individuellement et collectivement, pour garder un cœur en santé ainsi que pour réagir rapidement s'il est menacé. Les femmes ont le pouvoir d'entreprendre une démarche éclairée en ce qui concerne leur santé. Il n'est jamais trop tard pour passer à l'action!