

# World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**  
Menopause Society

**menopause**  
**Info**



## Maladie Cardiovasculaire:

### Ce que les femmes doivent savoir



Le cancer du sein est souvent considéré comme la première cause de décès et d'invalidité chez les femmes. En fait, la première cause de décès et d'invalidité concerne les maladies cardiovasculaires. Le nombre de cas de maladies cardiovasculaires est élevé... et continue d'augmenter.

En comprenant mieux les causes et les impacts des maladies cardio-vasculaires, vous pouvez prendre des mesures pour réduire votre risque.

**Voici ce que chaque femme doit savoir...**



## Qu'est-ce que les maladies cardiovasculaires ?

Le terme « maladie cardiovasculaire » couvre en réalité un large éventail de troubles, notamment **la maladie coronarienne**, qui est un blocage ou un spasme des artères acheminant le sang vers le cœur. Cela empêche le cœur d'être correctement nourri et vous pouvez ressentir des symptômes tels que des douleurs/lourdeurs thoraciques ou un essoufflement. Nous appelons cela l'angine de poitrine ou angor. Si rien n'est fait, cela peut provoquer une crise cardiaque ou Infarctus du myocarde.



Il existe également d'autres types de maladies cardiovasculaires. L'insuffisance cardiaque congestive est de plus en plus fréquente chez les femmes. Votre cœur ne peut pas pomper le sang de manière efficace et le sang commence à s'accumuler dans vos poumons et vos jambes, avec des oedèmes. L'insuffisance cardiaque congestive est souvent causée par une maladie coronarienne, l'hypertension artérielle ou le diabète, ainsi que par d'autres facteurs moins courants. Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque congestive, vous pouvez ressentir de la fatigue, un essoufflement – en particulier lorsque vous faites de l'exercice ou lorsque vous vous déplacez – et un gonflement des pieds et des jambes.

Les accidents ischémiques transitoires (AIT) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont également des formes de maladies cardiovasculaires. Il s'agit d'événements soudains qui peuvent entraîner toute une série de symptômes, notamment des changements dans la vision ou la parole ; faiblesse du visage, des bras ou des jambes ; ou des sentiments de confusion.

## Pourquoi les maladies cardiovasculaires augmentent-elles chez les femmes ?

De plus en plus de femmes – en particulier les plus jeunes – souffrent d'hypertension artérielle, d'obésité ou de diabète. Cela entraîne une augmentation des maladies cardiovasculaires, et nous le constatons aussi bien chez les femmes plus jeunes que chez les femmes plus âgées. La tendance devrait se poursuivre. En comprenant les différents facteurs de risque, vous pouvez prendre des mesures pour réduire vos risques de contracter une maladie cardiovasculaire. Et plus tôt vous agirez, mieux ce sera.

## Le lien entre les facteurs reproductifs et les maladies cardiovasculaires

Il existe une autre pièce importante du puzzle dont les femmes doivent être conscientes. Des chercheurs ont récemment découvert que les expériences reproductives d'une femme tout au long de sa vie (menstruations, grossesse, traitements contre le cancer du sein et ménopause) peuvent affecter les risques de développer une maladie cardiovasculaire plus tard dans la vie. En être conscient peut vous aider à déterminer votre risque individuel.

**L'impact des menstruations :** Si une femme commence ses règles lorsqu'elle est très jeune ou si elle a des antécédents de cycles menstruels absents ou irréguliers (si elle souffre du syndrome des ovaires polykystiques, par exemple), cela peut entraîner un risque accru de maladie cardiovasculaire plus tard dans la vie.

**L'impact des complications de la grossesse :** Les complications pendant la grossesse ou peu après l'accouchement, notamment l'hypertension artérielle, la pré-éclampsie ou le diabète gestationnel peuvent augmenter les risques de développer une maladie cardiaque.

**L'impact du traitement du cancer du sein :** Une femme qui a suivi un traitement contre le cancer du sein peut avoir subi des lésions cardiaques en raison de certains médicaments de chimiothérapie, de radiothérapie et d'abaissement du taux des œstrogènes. Cela peut augmenter le risque de développer une insuffisance cardiaque et un rétrécissement des artères coronaires.

**L'impact de la ménopause :** Si la ménopause survient à un âge particulièrement précoce (c'est-à-dire avant 45 ans) ou à un âge considéré comme prématuré (c'est-à-dire avant 40 ans), cela peut accélérer le développement de maladies cardiovasculaires. Cependant, la ménopause à l'âge moyen de 51 ans peut également favoriser le développement de la maladie. À moins d'une bonne raison de ne pas le faire, le recours au traitement hormonal de la ménopause, en particulier chez les femmes ménopausées prématurément ou précocement, est recommandé pour réduire les risques de maladie cardiovasculaire.



## Réduire le risque de maladies cardiovasculaires

Il existe des mesures positives que vous pouvez prendre pour prévenir la plupart des événements cardiovasculaires : crises cardiaques, insuffisance cardiaque et accident vasculaire cérébral. Même s'il existe quelques exceptions, dans la plupart des cas, si vous parvenez à identifier les facteurs de risque dès le début et à prendre des mesures proactives, vous pouvez éviter de développer une maladie cardiovasculaire.

**Il faut faire des choix de vie positifs pour maintenir une bonne santé cardiovasculaire. Les cinq facteurs les plus importants liés au mode de vie sont:**

- Ne pas fumer
- Faire une activité physique régulière
- Une alimentation saine
- Eviter le surpoids et l'obésité
- Dormir suffisamment.

**Si vous les intégrez dans votre vie quotidienne, les avantages potentiels sont énormes.**

Une étude a démontré que vous pouviez augmenter votre espérance de vie jusqu'à 14 ans. Et ce n'est pas seulement votre santé cardiovasculaire qui s'améliorera. La tension artérielle, la glycémie et le cholestérol sanguin seront améliorés et, comme chacun de ces facteurs est également associé à un plus grand risque de développer des problèmes cardiovasculaires à l'avenir, votre santé cardiaque en bénéficiera. Dans certains cas, vous pouvez avoir besoin de médicaments pour vous aider à obtenir les résultats souhaités.

**Parlez-en à votre médecin.**



# Une approche étape par étape pour améliorer la santé cardiovasculaire des femmes

La première étape consiste à reconnaître que la santé cardiovasculaire est une priorité absolue pour les femmes. Parlez-en à votre médecin et demandez-lui de calculer votre risque individuel de développer une maladie cardiovasculaire. Assurez-vous de l'informer de votre cycle menstruel, de vos antécédents concernant les complications de grossesse et de l'âge de la ménopause afin qu'ils puissent se faire une idée précise.

Ensuite, prenez des mesures proactives pour réduire vos risques. Nous recommandons :

## 1. Faire des choix de vie positifs

Arrêtez de fumer  
Bougez davantage votre corps  
Pratiquez une alimentation saine  
Maintenir ou atteindre votre poids de forme  
Développer de bonnes habitudes de sommeil

## 2. Identifier et traiter les risques médicaux reconnus

Aux côtés de votre médecin, agissez pour améliorer :

votre Pression artérielle  
votre Glycémie  
votre taux de cholestérol sanguin

## 3. Parlez à votre médecin de vos antécédents reproductifs

En leur faisant part des éléments suivants, vous les aiderez à déterminer si vous présentez un risque particulièrement élevé de maladie cardiovasculaire :

Cycles menstruels irréguliers

Complications de la grossesse

Antécédents et traitements du cancer du sein

Âge de la ménopause

### Le saviez-vous... ?

Selon la Fédération mondiale du cœur (WHF), plus d'un tiers (35 %) des décès annuels de femmes sont dus à des maladies cardiovasculaires. C'est plus de 13 fois plus élevé que les décès dus au cancer du sein. Prendre des mesures positives aujourd'hui pourrait réduire votre risque de développer une maladie cardiovasculaire et améliorer votre qualité de vie.

"Le risque cardiovasculaire représente toute une vie de choix et d'expériences, mais la ménopause offre la possibilité de prendre du recul, de faire le point et de faire tout ce que vous pouvez pour promouvoir la santé cardiovasculaire future pour le reste de votre vie."

PROFESSEUR CYNTHIA STUENKEL

## Clause de non-responsabilité

Les informations fournies dans cette notice peuvent ne pas être pertinentes par rapport à la situation d'une personne en particulier et doivent toujours être discutées avec le professionnel de la santé de la personne. Cette publication fournit uniquement des informations. L'International Menopause Society ne peut accepter aucune responsabilité pour toute perte, quelle qu'en soit la cause, subie par toute personne agissant ou s'abstenant d'agir à la suite de tout élément contenu dans cette publication ou des informations fournies.

# World Menopause Day

2023



International **IMS**  
Menopause Society

menopause  
Info



Devenir un  
membre  
aujourd'hui!



Copyright  
International Menopause  
Society 2023

This Women's Leaflet has been translated  
by Pr Patrice Lopes (French Menopause  
society – GEMVi)