

SANTÉ
CARDIAQUE

Les symptômes des maladies coronariennes diffèrent chez les femmes. Conséquence: elles sont plus nombreuses à en mourir.

Première cause de mortalité chez les femmes en Europe, les maladies coronariennes ont tué 11 489 d'entre elles en Suisse en 2014 contre 9483 hommes. La raison de cet écart? Des symptômes différents et méconnus, ce qui réduit les chances d'être prise en charge à temps. Les préjugés sont encore bien présents dans l'inconscient collectif: seuls les hommes de 50 à 60 ans, fumeurs et sédentaires, avec de l'embonpoint seraient concernés. Or, les femmes partagent aujourd'hui les mêmes rythmes de vies – et mauvaises habitudes – que leurs homologues masculins (voir l'encadré ci-dessous), ce qui n'est pas sans conséquences pour leur santé cardiaque. Ainsi, même si la mortalité due aux maladies cardiovasculaires chez les femmes tend aujourd'hui à diminuer, les risques d'infarctus pour celles de plus de 50 ans augmentent.

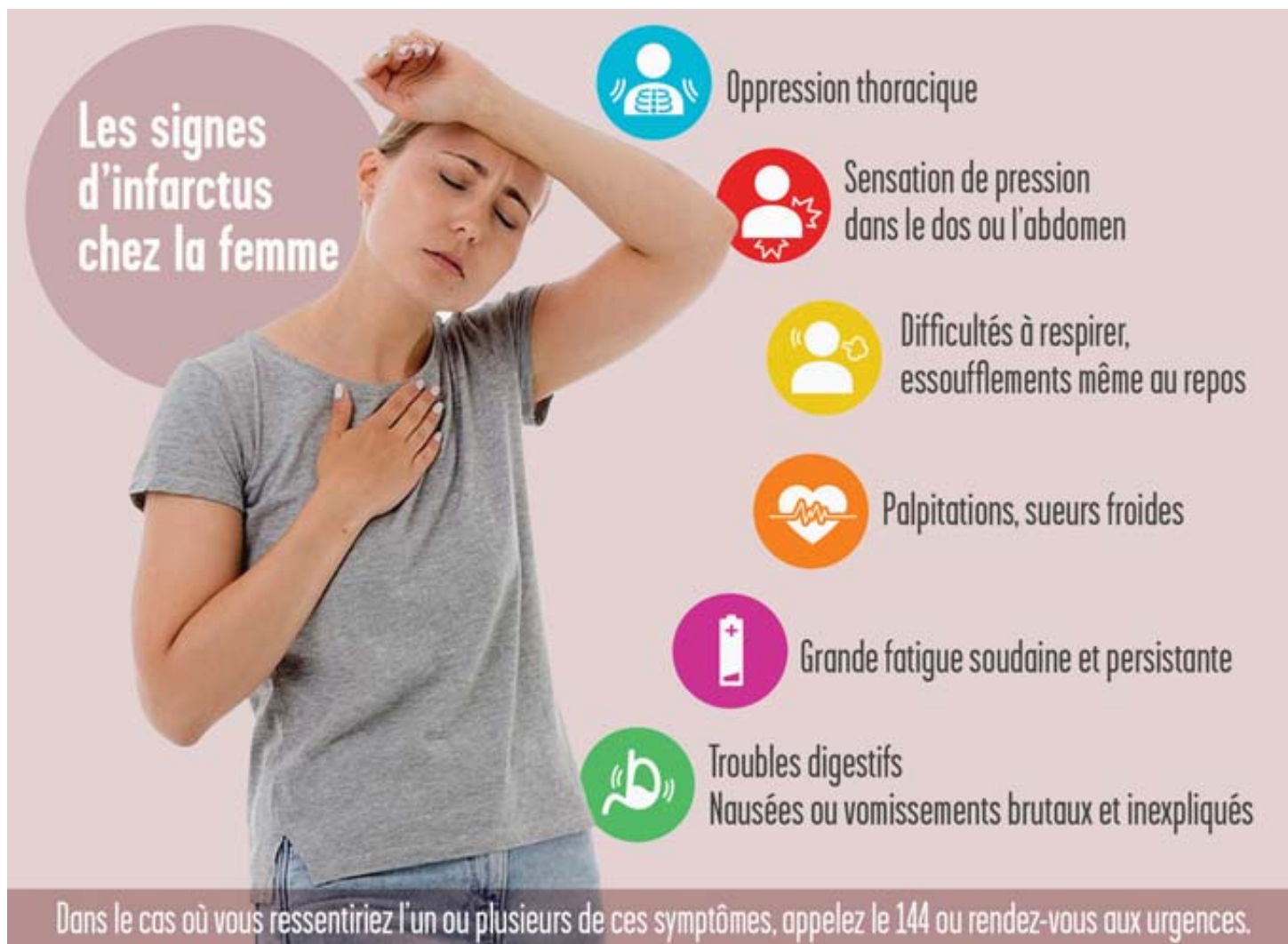


“Comme les symptômes ne sont pas aussi clairs que chez les hommes, le diagnostic est parfois erroné.”

DR DOMINIQUE EVÉQUOZ
CARDIOLOGUE

Savoir reconnaître les symptômes

Diagnostiquer une crise cardiaque chez l'homme est donc plus facile que chez les femmes: oppression et douleur dans la cage thoracique, douleur irradiante dans les deux bras et le cou. Mais chez la



Dans le cas où vous ressentiriez l'un ou plusieurs de ces symptômes, appelez le 144 ou rendez-vous aux urgences.

Mesdames, il vous tient à cœur de connaître ces symptômes!

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS DR

femme, ce peut être très différent: l'oppression thoracique demeure, certes, mais il peut s'agir parfois d'une sensation de pression dans le dos ou l'abdomen, de difficultés à respirer, de palpitations, d'essoufflements à l'effort voire au repos, d'une grande fatigue soudaine et persistante, de troubles digestifs, de nausées inexplicables ou ressenties de manière brutale ou intense, de vomissements. «Comme ces symptômes ne sont pas aussi évidents que chez l'homme, certaines femmes ne se rendent pas compte de ce qui leur arrive, explique le Dr Dominique Evéquoz. Certains médecins peuvent aussi se tromper

de diagnostic. On manque donc plus facilement un infarctus chez les femmes. L'électrocardiogramme est également moins typique chez elles que chez les hommes. C'est pourquoi on procède systématiquement à une prise de sang et à un électrocardiogramme, pour valider ou non le diagnostic.»

Des maladies trop peu considérées?

Encore faut-il que les personnes se rendent aux urgences. Car les femmes semblent sous-estimer les problèmes cardiaques. «On constate que celles qui ont eu un infarctus, qu'elles viennent du Valais ou du reste de l'Europe, suivent beaucoup

moins souvent les cours de physiothérapie cardiaque. Il y a un blocage étrange à ce sujet, sans qu'on sache pourquoi.» Il faut savoir que les maladies coronariennes apparaissent plus tard chez elles que chez les hommes (rarement avant 50 ans, contre 40 pour ces messieurs). «On estime que la stimulation hormonale les protège», explique le cardiologue. Ainsi, les femmes devraient être particulièrement attentives durant leurs trois phases hormonales clés, à savoir la prise de la première contraception, la grossesse et la ménopause.

Les gestes qui sauvent

«Il y a un vieux dicton américain qui dit que si on a des douleurs thoraciques, il faut prendre une aspirine, précise le Dr Evéquoz. Une fois 500 ou 1000 mg. Mais si les douleurs persistent cinq à dix minutes, il faut appeler le 144, un médecin ou se rendre aux urgences. Il ne faut surtout pas se recoucher et venir quelques heures plus tard.» Pour des raisons biologiques, les infarctus surviennent généralement entre trois heures du matin et midi, parce que le sang s'épaissit un peu pendant la nuit. Mais il y a toujours des exceptions.

Etes-vous une personne à risque?

Parmi les facteurs aggravants des maladies cardiovasculaires, hommes et femmes confondus, on peut citer le tabagisme, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, du surpoids, du diabète, la consommation d'alcool, un manque d'exercice physique ou encore le stress. C'est pourquoi il est conseillé d'éviter de fumer, de mesurer régulièrement son taux de cholestérol et de sucre dans le sang, de contrôler sa pression artérielle, de marcher une heure par jour et de manger de façon saine (en réduisant le sel, par exemple). Il est aussi bon de s'intéresser au vécu de sa famille. «Si des proches sont concernés, il y a plus de risques d'être un jour touché par une maladie cardiovasculaire», explique le Dr Evéquoz, en précisant toutefois: «On parle ici de la famille proche, par exemple le père, le frère, le cousin du premier degré autour de 50 ans; 60 ans s'il s'agit de femmes.» Aussi, si vous vous sentez concerné, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin et à faire les examens nécessaires.

Plus d'infos sur le site de la société suisse de cardiologie: www.swisscardio.ch et sur: swissheart.ch

EN BREF**ÉVÈNEMENT****Expériences à gogo autour de la santé**

Du 14 au 17 novembre prochain, le CERM de Martigny accueillera le Salon valaisan de la santé. De nombreux acteurs et institutions de la santé en Suisse romande seront au rendez-vous. Expériences ludiques, dépistages, ateliers pratiques et une centaine de conférences pour vulgariser les dernières découvertes sanitaires et en informer la population. Durant les quatre jours de la manifestation, vous pourrez ainsi tester votre vue, votre audition, votre équilibre, taux de glycémie, fonction respiratoire, la qualité de vos muscles ou l'hygiène de vos mains. Vous pourrez également tenter de reconnaître quelqu'un à la simple vue



de son œil, participer à une expérience de réalité augmentée sur les addictions, vous glisser dans la peau d'une personne atteinte de tremblements ou de sclérose en plaque. La détente n'aura plus de secret pour vous grâce à des exercices adaptés à tous et au monde des huiles essentielles. Les plus courageux d'entre vous tenteront de supporter les douleurs des règles mimées par un simulateur ou de retirer fils et agrafes lors d'un atelier chirurgical. L'événement sera aussi l'occasion de discuter directement avec des professionnels et d'en apprendre plus sur le système de la santé (tri aux urgences, troubles du spectre autistique, gestes de réanimation, directives anticipées. De nombreux quiz vous permettront aussi de tester vos connaissances. Du 14 au 17 novembre, de 10 h à 19 h (18 h le dimanche). 12 francs; 6 francs (enfants, chômeurs, AVS, AI); gratuit (moins de 25 ans); pass 4 jours disponibles. Programme complet et infos sur: planetesante.ch/salon

PETIT HISTORIQUE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES**Quand la guerre augmente les risques d'infarctus**

Les maladies coronariennes comme les infarctus ou les artérioscléroses (artères qui se bouchent) sont apparues de façon importante en Europe dans les années 50. Au début du XXe siècle, les hommes fument surtout la pipe. Pendant la Guerre de Crimée, n'en disposant pas, ils commencent à rouler des cigarettes. Même chose durant la Première Guerre mondiale où le tabac servait à calmer les soldats. Les premiers symptômes apparaissent environ vingt ans après. Or, dans les années 40, la priorité n'est pas à la résolution de ces problèmes

sanitaires. Là où les nazis condamnent la fumée, les Américains distribuent des cigarettes à tout va. Après la Deuxième Guerre mondiale, les femmes commencent à s'y mettre. Les premiers symptômes apparaissent donc chez elles dans les années 70. En 1990, on considère encore que les infarctus sont des maladies d'hommes. Ce n'est que depuis les années 2000 que des campagnes de sensibilisation visent particulièrement la gent féminine, celle-ci consommant aujourd'hui au moins autant de tabac que les hommes.