



# Maladies cardiaques

Les maladies cardiaques sont **la principale** cause de décès chez les femmes canadiennes<sup>1</sup>.

Chaque année, les femmes sont **plus nombreuses** que les hommes à mourir d'une maladie cardiaque<sup>2</sup>.

## Maladies cardiaques chez les femmes

Les maladies cardiaques sont souvent présentées, à tort, comme une affection essentiellement masculine, alors que les femmes sont globalement plus nombreuses que les hommes à en mourir chaque année. Si les hommes sont plus susceptibles de développer une maladie cardiaque à un stade précoce de leur vie, il existe de nombreux facteurs de risque propres aux femmes qui sont souvent ignorés. Malheureusement, le manque de recherche sur ces différences fondées sur le sexe et le genre signifie que les femmes ont tendance à rencontrer plus d'obstacles dans l'accès aux soins et sont moins susceptibles d'être traitées pour une maladie cardiaque ou les facteurs de risque qui y sont associés que les hommes.

## Importance des œstrogènes

Les recherches actuelles suggèrent que les œstrogènes ont un effet protecteur sur le cœur<sup>1</sup>. Lorsque les femmes atteignent la ménopause, leur taux d'œstrogènes diminue considérablement, ce qui augmente le risque de maladies cardiaques - c'est pourquoi les femmes ont tendance à développer des maladies cardiaques plus tard que les hommes.

## Qu'est-ce qu'une maladie cardiaque ?

Les maladies cardiaques englobent un large éventail de problèmes de santé affectant le cœur. L'affection la plus courante, la cardiopathie ischémique ou coronaropathie, se caractérise par une accumulation de plaque dans les vaisseaux sanguins entourant le muscle cardiaque.

Avec l'âge, il est normal que la « plaque » s'accumule dans les vaisseaux sanguins. La plaque est une substance collante composée de cholestérol, de graisse, de calcium et d'autres tissus fibreux. Le processus d'adhésion de la plaque aux parois des vaisseaux sanguins est connu sous le nom d'athérosclérose. Plus la plaque s'accumule, plus le sang a du mal à circuler efficacement dans ces vaisseaux, comme dans un tuyau bouché. Lorsque ces obstructions se produisent dans les vaisseaux sanguins autour du cœur, elles peuvent entraîner une grave insuffisance de la circulation sanguine vers le muscle cardiaque, ce que l'on appelle communément une crise cardiaque.

**Plus de 60 % de la recherche sur les maladies cardiaques se concentre uniquement sur les hommes<sup>3</sup>.**

### Facteurs de risque traditionnels

- Hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Diabète de type 2
- Tabagisme
- Obésité
- Mode de vie sédentaire
- Alimentation riche en graisses, en sel et en sucre
- Antécédents familiaux

### Facteurs de risque propres aux femmes

- Antécédents menstruels
- Utilisation de contraceptifs
- Grossesse
- SOPK
- Ménopause
- Thérapie d'affirmation du genre pour les femmes transgenres

# Symptômes

## Douleur thoracique

- Oppression thoracique, douleurs, lourdeur
- Douleur s'étendant aux bras, aux épaules, à la mâchoire, au cou ou au dos
- Douleur au repos, à l'effort ou les deux

## Fatigue

- Faiblesse et vertiges
- Fatigue aggravée à l'effort

## Palpitations

- Sensation que votre cœur bat trop vite, trop fort ou de façon irrégulière.

## Essoufflement

- Essoufflement à l'effort ou en position allongée
- L'essoufflement vous tire du sommeil

## D'autres symptômes peuvent apparaître :

- Douleur à la jambe aggravée à l'effort
- Gonflement des jambes, des chevilles et des pieds
- Nausées, indigestion

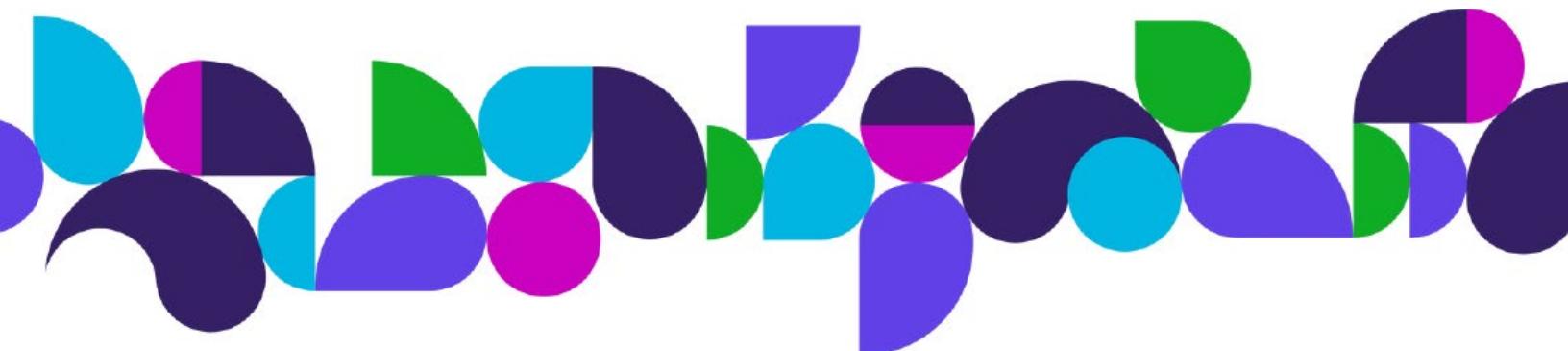
**Les femmes décrivent parfois les symptômes des maladies cardiaques différemment des hommes - vos symptômes peuvent être moins spécifiques, mais il est tout aussi important d'en discuter avec votre médecin.**

## Diagnostic

Votre médecin peut vous prescrire différents tests en fonction de vos symptômes et de vos facteurs de risque. Pour les femmes ménopausées, n'oubliez pas de demander à votre médecin quel est votre risque de maladie cardiaque et si vous avez besoin d'examens complémentaires ou de médicaments pour réduire ce risque.

## Traitements

Il est important de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle et son taux de cholestérol, quels que soient les facteurs de risque préexistants. Certains des facteurs de risque énumérés ci-dessus peuvent être contrôlés par des changements de mode de vie tels que le sevrage tabagique, le régime alimentaire ou l'augmentation de l'exercice physique. Dans d'autres cas, des médicaments peuvent être nécessaires pour réduire le risque.



## Comment Teladoc Health peut-il vous aider ?



Si votre risque de maladie cardiaque vous préoccupe, Teladoc Health peut vous aider.

Si vous avez été examiné pour une maladie cardiaque et que vous souhaitez un second avis sur votre diagnostic ou sur les options de traitement, vous pouvez ouvrir un dossier par le biais de notre service Avis médicaux d'experts.

Si vous avez passé un examen pour améliorer votre santé cardiaque, mais que vous avez besoin de conseils pour savoir par où commencer, notre Navigateur personnel de santé peut vous mettre en contact avec des ressources.

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique.

Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

---

1. « Les maladies du cœur au Canada ». Canada.ca - Agence de la santé publique du Canada, Gouvernement du Canada, 28 juillet 2022, [www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/heart-diseasecanada.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/heart-diseasecanada.html).

2. « Les maladies cardiovasculaires chez les femmes ». Société européenne de cardiologie, Société européenne de cardiologie, [www.escardio.org/The-ESC/Advocacy/women-and-cardiovascular-disease](http://www.escardio.org/The-ESC/Advocacy/women-and-cardiovascular-disease). Consulté le 5 janvier 2024.

3. « Ms. Understood - Fondation des maladies du cœur du Canada ». Fondation des maladies du cœur du Canada, Fondation des maladies du cœur du Canada, [www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2018-heartmonth/hs\\_2018-heart-report\\_en.ashx](http://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2018-heartmonth/hs_2018-heart-report_en.ashx). Consulté le 5 janvier 2024.

4. Mulvagh, Sharon L., et al. « The Canadian Women's Heart Health Alliance Atlas on the epidemiology, diagnosis, and management of cardiovascular disease in women - Chapter 4 : Sex- and gender-unique disparities» (Atlas de l'Alliance canadienne pour la santé cardiovasculaire des femmes sur l'épidémiologie, le diagnostic et la prise en charge des maladies cardiovasculaires chez les femmes) : CVD across the lifespan of a woman. CJC Open, vol. 4, no. 2, 2022, pp. 115-132, <https://doi.org/10.1016/j.cjco.2021.09.013>.

5. « Gender Matters : Heart Disease Risk in Women ». Harvard Health, Harvard Medical School, 25 mars 2017, [www.health.harvard.edu/heart-health/gender-matters-heart-disease-risk-in-women](http://www.health.harvard.edu/heart-health/gender-matters-heart-disease-risk-in-women).

---

## En savoir plus sur TeladocHealth.ca/fr

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitable pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.