

**Le 13 avril 2023**

## **COMMUNIQUE DE PRESSE**

### **Pour protéger le cœur des femmes, être informé(e) ne suffit pas, il faut passer à l'action !**

**Les résultats du dernier baromètre IFOP<sup>1</sup> « Cœur et femmes » pour la Fédération Française de Cardiologie (FFC), révèlent que malgré leurs bonnes connaissances en matière de santé cardiovasculaire, les Françaises peinent à mettre en place les actions dans leur quotidien pour prendre soin de leur cœur.**

**La FFC appelle les femmes à réagir et être actrices de leur santé dès le plus jeune âge et tout au long de leur vie. En effet, seulement 46 % d'entre elles déclarent savoir que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes.**

### **Les femmes doivent passer à l'action ! Les modes de prévention au quotidien sont identifiés mais peu appliqués**

71 % des femmes ont conscience du bienfait de l'**activité physique** sur la santé cardiovasculaire. Pourtant elles sont bien moins nombreuses (30 %) que les hommes à pratiquer régulièrement une activité physique au moins 3 fois par semaine. Engagée depuis près de 60 ans pour lutter contre la sédentarité, la FFC est soutenue par la Direction Générale de la Santé (Ministère de la Santé et de la Prévention) qui rappelle que les occasions quotidiennes de bouger, comme marcher, prendre les escaliers ou jardiner peuvent contribuer à maintenir un mode de vie plus actif et plus sain à tous les âges.

Si 1 femme sur 2 mentionne spontanément une alimentation saine et équilibrée comme moyen de prévention, **elles ne sont que 21 % à manger 5 fruits et légumes par jour.**

**Le tabac et le stress** : 2 principaux facteurs de risque peu présents dans l'esprit des femmes :

- Pour les femmes de moins de 65 ans, le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque d'infarctus. Or seulement **26 % des femmes font mention de l'arrêt ou de la limitation du tabac comme moyen de se protéger contre les maladies cardiovasculaires** ; elles ne sont plus que 16 % chez les moins de 35 ans.
- Alors que le **stress** représente un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, sa bonne gestion n'est citée qu'à 5 % comme mode de prévention.

**Les spécificités féminines ayant un impact sur la santé cardiovasculaire sont méconnues**

47 % des jeunes femmes de moins de 25 ans pensent à tort que les hommes sont les premières victimes de ces maladies. Il y a une évolution car elles étaient 27 % à le penser en 2018.

**Cependant, le manque de dialogue avec les professionnels de santé perdure puisqu'elles ne sont que 58 % à en avoir déjà parlé avec un médecin.**

Le dialogue est par conséquent un enjeu, particulièrement lors de 3 périodes clés, qui peuvent être l'occasion de dépister ou d'identifier d'éventuels problèmes. Il est essentiel de saisir toutes les opportunités pour mieux accompagner les femmes qui ont tendance à délaissé leur santé.

- La période de la **contraception** apparaît plus risquée pour 53 % des femmes. Après 35 ans, certains facteurs comme le surpoids, le tabagisme et le diabète deviennent des contre-indications.
- Seulement 25 % des femmes ont conscience d'un risque majoré pendant la **grossesse**. Même chez une femme en bonne santé, une grossesse peut déclencher des anomalies de la tension artérielle, voire une éclampsie<sup>2</sup> ou du diabète gestationnel qui sont des facteurs de risque pour le futur.
- A la **ménopause**, la carence en œstrogènes est responsable d'une diminution d'une forme de protection contre les maladies cardiovasculaires. Pour 43 % des femmes, la ménopause est une période sans réel impact.

Dr Catherine Monpère, Co-Présidente de la Commission "Cœur de Femmes" de la FFC, cardiologue Service de Réadaptation cardiovasculaire Dieulefit Santé.

### **WAMIF : une étude française inédite soutenue par la Fédération Française de Cardiologie**

Depuis de longues années, **les femmes sont sous-représentées dans les programmes de recherche sur les maladies cardiovasculaires**. Pour remédier à la prise en charge insuffisante de ces maladies chez les femmes, la FFC finance des programmes de recherche spécifiques et uniques pour les femmes tels que l'étude scientifique WAMIF (Young Women Presenting Acute Myocardial Infarction in France).

L'étude française WAMIF a pour objectif de disposer d'une meilleure compréhension des causes et des facteurs prédisposants à **la survenue d'un infarctus du myocarde chez des femmes de moins de 50 ans** pour ensuite envisager des stratégies diagnostiques et préventives et identifier des groupes plus à risque.

Conduite auprès de 314 femmes dans 30 centres français durant 18 mois, entre mai 2017 et juin 2019, l'étude WAMIF révèle plusieurs facteurs de risque majeurs : 75 % des patientes hospitalisées sont fumeuses. L'obésité est un facteur de risque dans 28 % des cas.

*« Le capital santé cardiovasculaire s'entretient tout au long de la vie et dès le plus jeune âge. La FFC poursuit activement ses actions d'information auprès des femmes et se mobilise pour renforcer la prévention auprès des plus jeunes qui sont encore trop peu sensibilisées aux dangers cardiovasculaires. Les maladies cardiovasculaires sont certes en baisse d'une manière générale. Aujourd'hui pourtant, elles constituent la première cause de mortalité chez les femmes, avec une nette progression du nombre d'infarctus chez les femmes jeunes. »*

*« L'étude WAMIF est une première dans la mesure où certaines caractéristiques retenues n'ont jamais été étudiées comme le statut hormonal, les antécédents de complications de grossesse, de consommation de toxiques, de dépression et le type de contraception. »*

Dr Stéphane Manzo-Silberman,  
cardiologue à l'Hôpital Pitié-  
Salpêtrière – Charles Foix et  
coordinatrice de l'étude.

Depuis 2016, 9 projets sur la santé cardiovasculaire des femmes ont été financés par la FFC pour un montant de près d'1 million d'euros, dont le projet E3N destiné à créer un score de risque féminin permettant d'anticiper l'accident cardiaque chez la femme.

### **Le combat de la FFC pour que les maladies cardiovasculaires chez les femmes ne soient pas une fatalité !**


La FFC poursuit au quotidien ses actions de prévention et d'information, notamment au sein de près de 300 Clubs Cœur et Santé dont les bénévoles sont engagés sur le terrain pour sensibiliser et encourager les femmes à être **proactives dans la prise en charge de leur santé cardiovasculaire avec leur médecin.**

La FFC est par ailleurs engagée aux côtés des chercheurs qui se mobilisent pour la prévention et l'amélioration de la prise en charge des maladies cardiovasculaires chez les femmes. Elle soutient ainsi **des programmes de recherche inédits spécifiques aux femmes** pour mieux prendre soin du cœur des femmes.

Elle diffuse ses **10 règles d'or** contre les maladies cardiovasculaires :

1. **Vivez sans tabac** : ne fumez pas ou arrêtez de fumer et surtout évitez les premières cigarettes
2. **Faites de l'activité physique** de manière régulière et adaptée à votre condition physique
3. **Mangez sainement** de façon diversifiée, équilibrée et adaptée à vos besoins
4. **Évitez ou limitez les boissons alcoolisées**
5. **Réduisez votre stress et apprenez à le gérer**

6. **Prenez soin de votre sommeil**
7. **Surveillez votre poids et votre tour de taille**
8. **Faites contrôler régulièrement votre santé cardiovasculaire par votre médecin** : surveillez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol et votre glycémie (apprenez à connaître vos chiffres et les chiffres de base)
9. **Soyez vigilante lors des trois phases clés de votre vie hormonale** : contraception, grossesse et ménopause
10. **Ne sous-estimez pas les symptômes, ne négligez pas la réadaptation** : apprenez à reconnaître les signes d'alerte d'un accident vasculaire cérébral (AVC) et d'un infarctus du myocarde (IDM) ; appelez le 15 quand apparaît l'un des signes, et réadaptez-vous après



UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT


**#08**  
AVRIL 2023

# CŒUR ET FEMMES

L'OBSERVATOIRE DU CŒUR DES FRANÇAIS

### INFORMER ET AGIR PROTÉGEONS LE CŒUR DES FEMMES, PASSONS À L'ACTION !

#### Connaissance et perception des risques spécifiques



**73 %**  
des femmes savent que les maladies cardiovasculaires ne touchent pas que les hommes

MAIS


**47 %**  
des jeunes femmes de moins de 25 ans pensent à tort que les hommes en sont les premiers victimes

ET SEULEMENT


**46 %**  
des femmes savent que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes

#### De la connaissance à la pratique


Les comportements de prévention ne sont pas toujours suffisamment mis en pratique, et certains facteurs de risque principaux ne sont pas présents dans l'esprit des femmes.




Les bienfaits de l'activité physique sont connus par **71 %** d'entre elles mais seules **30 %** pratiquent régulièrement 3 fois par semaine




Si **1 femme sur 2** mentionne spontanément une bonne alimentation comme moyen de prévention, elles n'en sont que **21 %** à manger 5 fruits et légumes par jour




Seulement **26 %** font mention spontanément de l'arrêt du tabac



Seulement **5 %** font mention spontanément du stress




#### L'impact du cycle hormonal reste peu connu




**53 %** des femmes associent la **contraception** à une période plus risquée

Après 35 ans, le surpoids, le tabagisme et le diabète deviennent des contre-indications



**25 %** des femmes ont conscience d'un risque majoré pendant la **grossesse**

Elle peut déclencher des anomalies de la tension artérielle, voire une éclampsie ou du diabète gestationnel




**43 %** des femmes ignorent que la **ménopause** peut avoir un impact

La carence en œstrogènes diminue une forme de protection contre les maladies cardiovasculaires

#### En parler en consultation

Alors que les femmes semblent globalement sensibilisées aux risques cardiovasculaires, elles ne sont que **58 %** à en avoir déjà parlé avec un professionnel de santé.



Enquête #CŒUR réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 05 au 06 janvier 2023 auprès d'un échantillon de 1 000 femmes représentatif de la population féminine âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine.

**Pour télécharger le Cahier  
« Cœur et femmes » :**  
[cliquez ici](#)

**Pour télécharger l'infographie :**  
[cliquez ici](#)



Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [LinkedIn](#) / [YouTube](#)

**La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis près de 60 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée quasi exclusivement grâce à la générosité du public. Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardiovasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.**

**En avril 2020, la Fédération Française de Cardiologie a reçu le label Don en Confiance destiné à préserver et développer une relation de confiance avec les donateurs et bienfaiteurs. La Fédération Française de Cardiologie ne transigera jamais sur les règles déontologiques qui régissent la volonté du donateur et du bienfaiteur, la recherche d'efficacité, la transparence et le désintéressement.**

#### **CONTACTS PRESSE**

##### **Agence BCW pour la Fédération Française de Cardiologie**

Véronique Machuette : 01 56 03 12 38 / 06 15 39 90 23 / [veronique.machuette@bcw-global.com](mailto:veronique.machuette@bcw-global.com)

Elisa Ohnheiser : 01 56 03 12 14 / 06 35 59 46 64 / [elisa.ohnheiser@bcw-global.com](mailto:elisa.ohnheiser@bcw-global.com)

---

<sup>1</sup> Enquête IFOP réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 13 au 16 janvier 2023 auprès d'un échantillon de 1 002 femmes, représentatif de la population féminine âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine.

<sup>2</sup> Maladie associant une hypertension et la présence de protéines dans les urines.