

LA MALADIE CARDIAQUE AU COURS DE LA VIE

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA



La maladie du cœur est la première cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tout âge.



La maladie du cœur touche 1 femme sur 3.



Après le système reproducteur, c'est le système cardiovasculaire (cœur) qui se différencie le plus en fonction du sexe.



Le risque de maladie du cœur varie tout au long de la vie. Connaissez votre risque et soyez proactive.

FACTEURS DE RISQUE



ADOLESCENT

Si vous êtes atteinte d'une maladie du cœur, vos enfants présentent un risque accru. Assurez-vous qu'ils font vérifier leur taux de cholestérol suffisamment tôt.

Les habitudes durables s'installent pendant l'enfance. Transmettez les bases d'une saine alimentation et l'envie de bouger à vos enfants.



JEUNE ADULTE

Les menstruations précoces (avant l'âge de 12 ans) sont associées à un risque accru de maladie du cœur.

Le syndrome des ovaires polykystiques et l'insuffisance ovarienne précoce peuvent accroître le risque de maladie du cœur.

Connaissez vos antécédents familiaux.

Apprenez à connaître vos chiffres importants et ce qu'ils signifient : test d'hémoglobine A1c (analyse de la glycémie), tension artérielle et cholestérol.



GROSSESSE

Pour le cœur, la grossesse est considérée comme une « épreuve d'effort » qui dure 9 mois. Si vous avez accouché prématurément, ou souffert d'hypertension ou de diabète au cours d'une grossesse, vous pourriez être exposée à un risque accru de maladie du cœur.

La croyance selon laquelle les effets des complications lors de la grossesse disparaissent complètement après l'accouchement est un mythe.

Lors de la visite de suivi de 6 semaines de votre nouveau-né, profitez-en pour vérifier votre état santé globale, incluant votre santé cardiaque.

Demandez à votre médecin si les complications survenues durant votre grossesse augmentent votre risque de maladie



MÉNOPAUSE

La survenue de la ménopause avant 45 ans augmente le risque de maladie du cœur de 50 %.

Après la ménopause, les taux de cholestérol se détériorent généralement.

Connaissez les facteurs de risque liés à votre mode de vie et leurs effets sur votre risque de maladie du cœur.

CE QUE JE PEUX FAIRE

LES CHANGEMENTS AU MODE DE VIE SONT BÉNÉFIQUES À TOUT ÂGE! **AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ CARDIAQUE EN SUIVANT 5 CONSEILS :**



Soyez plus active, moins souvent assise. Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour (marche, natation, etc.).



Manger sainement. Visez 7 portions de fruits et/ou légumes par jour.



Si vous fumez, demandez de l'aide pour **cesser.**



Prenez vos médicaments selon l'ordonnance.



Apprenez à connaître vos chiffres importants et ce qu'ils signifient. Demandez à votre médecin de vérifier :

Test d'hémoglobine A1c (analyse de la glycémie)

Tension artérielle

Cholestérol



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca