

Je prends soin de mon coeur...

Je n'attends pas pour agir !

J'arrête de fumer

Je fais davantage de sport

Je mange sain et équilibré

Je limite ma consommation d'alcool

Je surveille mon taux de cholestérol et ma tension artérielle

Je prends soin de mon sommeil

J'apprends à réduire mon stress

Je sensibilise les personnes autour de moi aux symptômes des maladies cardiovasculaires

J'en parle à mon médecin

Je consulte un dentiste

Je consulte un cardiologue



CHOISSISSONS LA VIE !

PRENONS SOIN DE NOTRE COEUR,
ET DE CELUI DES FEMMES
AUTOUR DE NOUS.



En savoir plus



Pour nous contacter

Site du SI Béthune > bethune.soroptimist.fr
contact/ laissez-nous un message par le formulaire contact

Mail > bethune@soroptimist.fr

Facebook > Soroptimist International Béthune

LinkedIn > Soroptimist International Béthune



Communauté d'Agglomération
Béthune-Bruay
Artois Lys Romane



Ensemble
pour
le Coeur
des Femmes



Savez-vous que

les **maladies cardiovasculaires**

(accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde, artériopathie des membres inférieurs, ...)

> sont la **1^e cause de mortalité** des femmes dans le monde.

> tuent chaque jour **200 femmes en France** et 25 000 dans le monde.

> tuent **6 fois plus** de femmes que les cancers féminins.

Et que le **nombre d'infarctus** chez les femmes jeunes est en augmentation.

Prenez soin de votre coeur avant qu'il ne soit trop tard !



Soroptimist International
FRANCE



Des femmes au service des femmes

soroptimist.fr



CERTAINS DE MES SYMPTÔMES SONT DIFFÉRENTS DE CEUX DES HOMMES !

J'écoute mon corps et je fais attention si je ressens un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Une oppression thoracique
- Des difficultés à respirer
- Un essoufflement à l'effort ou parfois au repos
- Une grande fatigue persistante
- Des palpitations
- Des troubles digestifs
- Des nausées
- Des douleurs abdominales
- Des vertiges
- Une grande anxiété
- Des troubles du sommeil

En cas de doute je consulte un médecin au plus vite



EN CAS D'URGENCE j'appelle le 15 immédiatement

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES POUR LES FEMMES

**TABAC - ALCOOL
SÉDENTARITÉ
DIABÈTE - CHOLESTÉROL
OBÉSITÉ
HÉRÉDITÉ
ÂGE**

**HYPERTENSION ARTÉRIELLE
MALADIES AUTO-IMMUNES
DIABÈTE GESTATIONNEL
MIGRAINES
MÉNOPAUSE PRÉCOCE
CANCER**

**STRESS
ANXIÉTÉ
DÉPRESSION**

**CONTRACEPTION
GROSSESSE
MÉNOPAUSE**

Le tabac : 80 % des infarctus du myocarde des femmes de moins de 50 ans concernent des femmes fumeuses*.

L'obésité et le diabète chez la femme augmentent dramatiquement leurs risques de maladies cardiovasculaires.

Il est particulièrement important de faire attention lors **des moments de la vie qui créent du stress pour l'organisme** : pendant et après la grossesse, autour de la ménopause, lors des périodes de forte charge mentale, en cas de cancer...

Les artères fines et sensibles des femmes rendent la revascularisation difficile.

Une détection précoce permet de mettre les meilleures chances de son côté.

Encore aujourd'hui, les femmes n'étant pas sensibilisées aux symptômes qui diffèrent de ceux des hommes, elles **ne savent pas identifier les symptômes** et elles ignorent bien souvent leurs risques cardiovasculaires.

Elles n'en parlent pas à leurs médecins, et **n'agissent pas sur leur mode de vie assez tôt.**

*Syndicat National des Cardiologues

L'infarctus du myocarde (IDM) frappe plus durement les femmes car elles tardent trop à consulter.

Il en résulte une prise en charge tardive de la maladie qui réduit les chances de récupération.

NOUS POUVONS ÉVITER CELA.

8 accidents cardiovasculaires sur 10 peuvent être évités.

Agissons ensemble pour le Coeur des femmes!



Je ne minimise pas mes risques, j'opte pour un mode de vie sain, je prends soin de moi et je consulte sans attendre!