



**Le rôle de Santé Canada est de favoriser la bonne santé par la promotion de la santé, et de protéger les Canadiens et Canadiennes contre les pratiques et les produits dangereux, ainsi que contre les maladies. Santé Canada met en branle de nouvelles initiatives pour encourager les femmes et les prestataires de soins de santé à travailler ensemble à la promotion de modes de vie sains et à la sensibilisation aux facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires.**

# LES FEMMES ET LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

## Maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires — à savoir les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux — sont dans une large mesure évitables par un mode de vie sain qui exclut le tabagisme, mais qui fait une place à des choix alimentaires sains, à l'activité physique et à la conservation d'un poids santé. Des soins préventifs permettant de contrôler la tension artérielle et les taux de cholestérol et d'autres lipides dans le sang sont aussi essentiels. Des études montrent que les Canadiens sont peu au courant de ce qui cause les maladies cardiovasculaires. Jusqu'à 30 % ne peuvent nommer ne serait-ce qu'un seul des principaux facteurs de risque pour les maladies cardiaques (tabagisme, hypertension artérielle, cholestérolémie élevée, mode de vie sédentaire, diabète).

## Situation actuelle

■ Les maladies cardiovasculaires représentent la principale cause de décès et d'invalidité chez les Canadiennes. Le nombre de décès attribuables aux maladies cardiovasculaires est à peu près égal chez

les hommes et les femmes au Canada. En 1996, 40 037 hommes et 39 924 femmes sont décédés de maladies cardiovasculaires.

■ Deux femmes sur trois présentent un ou plusieurs des principaux facteurs de risque pour les maladies cardiaques.

■ En 1996, les maladies cardiovasculaires chez les femmes ont compté pour 2 569 333 jours d'hospitalisation, ce qui est plus que pour d'autres maladies comme le cancer et les troubles neurologiques, et plus que pour la grossesse.

■ En 1996, 26 % de femmes de 15 ans et plus fumaient. Quarante-huit pour cent des fumeuses de 18 à 24 ans, et 23 % de celles de 25 à 34, prenaient aussi des contraceptifs oraux, ce qui faisait augmenter sensiblement leurs risques de maladie cardiovasculaire.

■ Treize pour cent des Canadiennes sont hypertendues, et 45 % ont un taux de cholestérol sanguin élevé.

■ Les femmes sont sous-représentées dans la recherche sur la santé cardiovasculaire et les études de prévention. Le manque de données et la difficulté qui s'ensuit de déterminer les interventions préventives appropriées chez les femmes réduisent leur capacité de lutter contre les maladies cardiaques.

Une d'une série de fiches  
d'information préparées pour le



# Initiatives de Santé Canada

L'Initiative canadienne en santé cardiovasculaire (1988-2003) est une stratégie fédérale-provinciale qui englobe la prévention de la maladie, la promotion de la santé, et l'adoption de politiques publiques favorables à la santé; elle repose sur des alliances avec des partenaires locaux, provinciaux et nationaux. La Fondation des maladies du coeur est un important partenaire de l'initiative. Santé Canada y consacre 2 millions de dollars par année. Sur cette somme, environ 300 000 \$ sont destinés chaque année à des projets qui portent expressément sur des aspects particuliers de la santé cardiovasculaire des femmes, comme une action intégrée en matière de nutrition, l'activité physique, la réduction du tabagisme et les facteurs psychosociaux.

## Prévention

- Participation à des projets collectifs de promotion de la santé cardiovasculaire qui portent sur les femmes et la prévention des maladies cardiovasculaires, comme la Stratégie de réduction du tabagisme et le programme Vitalité (nutrition, poids santé, vie active).
- Facilitation de la production et de la diffusion de directives cliniques et de lignes directrices pour la prévention — fondées sur des données probantes — en ce qui concerne les facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires et les affections connexes.

## Politique

- Consultation nationale sur les femmes, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux à Ottawa en avril 1998.
- Co-parrainage de conférences internationales sur la santé cardiovasculaire à Victoria (C.-B.) (1992), Barcelone (1995), Singapour (1998).
- Santé Canada adoptera une stratégie nationale coordonnée pour ajouter la promotion de la santé cardiovasculaire et la prévention de la maladie chez les femmes canadiennes.

# Faits concernant la santé du coeur

- Huit fois plus de femmes meurent de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux que de cancer du sein. 40 % de tous les décès chez les Canadiennes sont causés par les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

- Le risque de décès par maladie cardiaque chez la femme **est multiplié par quatre** après la ménopause. Le taux d'accident vasculaire cérébral augmente également de façon spectaculaire après la ménopause.
- Certaines femmes peuvent présenter **différents symptômes** de ceux des hommes, comme un inconfort faisant penser à l'indigestion, une douleur thoracique vague, une sensation d'inconfort ou d'oppression, des nausées ou une douleur dorsale. Ces symptômes sont plus fréquents chez les femmes que chez les hommes, et ils ne doivent pas être pris à la légère. Il importe de savoir que 70 % des femmes présentent les mêmes symptômes de crise cardiaque que les hommes, comme une sensation vive et soudaine d'oppression au niveau du thorax et un essoufflement.
- Les femmes diabétiques de tout âge risquent davantage d'être victimes de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux que les hommes atteints du diabète. Comparativement aux femmes non diabétiques, ces femmes courent **trois** fois plus de risques de crise cardiaque et un risque beaucoup plus grand d'accident vasculaire cérébral.
- Comparativement aux femmes actives, les femmes inactives risquent deux fois plus de mourir de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.
- Contrairement à la croyance populaire, l'hypertension artérielle (haute pression) n'est généralement pas causée par le stress ni l'anxiété. C'est un état qui fait travailler votre coeur trop fort. **Faites vérifier votre tension artérielle régulièrement.**

*Fondation des maladies du coeur du Canada*

## Sources :

- Les Canadiens et la santé cardiovasculaire : réduire le risque, Approvisionnement et Services Canada, n° de cat. H39-328/1995F, 1995.
- Canadian Heart Health Surveys: A Profile of Cardiovascular Risk, tiré du JAMC, 1<sup>er</sup> juin 1992.
- Feuille de renseignements : les maladies cardio-vasculaires et les femmes (CIM-9390-448). Maladies chroniques au Canada 1996; 17:28-30.
- Les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux au Canada. Fondation des maladies du coeur du Canada, 1995.
- La Déclaration de la Catalogne sur l'investissement dans la santé cardiovasculaire, Déclaration du Conseil consultatif de la Deuxième Conférence internationale sur la santé cardiovasculaire (Barcelone, Espagne, 1995).
- Déclaration de Victoria sur la santé cardiovasculaire, Déclaration du Conseil consultatif, conférence internationale sur la santé cardiovasculaire, (Victoria, Canada, 1992).

*Les femmes et la santé cardiovasculaire*

Portrait statistique des femmes au Canada,  
3e édition. Statistique Canada, n° de cat.  
89-503F, 1995.

Déclaration de Singapour : Forging the Will for Heart  
Health in the Next Millennium. Déclaration du  
Conseil consultatif, conférence internationale sur  
la santé cardiovasculaire (Singapour, 1998).

Stachenko, Sylvie. Challenges and Issues in  
Cardiovascular Disease Prevention: A Focus on  
Women. Journal of the Ontario Occupational Health  
Nurses Association, printemps, 1997.

Also available in English.

Notre mission est d'aider les Canadiens  
et les Canadiennes à maintenir et à  
améliorer leur état de santé

mars 1999

*Santé Canada*