

**RDV  
SANTÉ**



**soutient**



**Agir pour  
le Cœur  
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

**Maladies  
cardiovasculaires.  
Nous avons à cœur  
de protéger le vôtre.**

**Aprium**  
PHARMACIE

En partenariat avec



Ce guide ne se substitue en aucun cas à une consultation chez un professionnel de santé qualifié.

**Pour toute question, veuillez-vous rapprocher de votre pharmacien, médecin généraliste, cardiologue...**

<b>1. Chiffres clés</b>	<b>3</b>
<b>2. Le fonds de dotation Agir pour le Coeur des Femmes</b>	<b>4</b>
<b>3. Parcours 2024 du Bus du Coeur des Femmes</b>	<b>6</b>
<b>4. Les maladies cardiovasculaires, qu'est-ce que c'est ?</b>	<b>7</b>
<b>5. Les symptômes de l'infarctus du myocarde</b>	<b>8</b>
Chez l'homme	
Chez la femme	
<b>6. Comment prendre sa tension ?</b>	<b>10</b>
<b>7. Comment réduire le risque de maladies cardiovasculaires ?</b>	<b>13</b>
Hygiène de vie : les bons conseils	
Nos conseils pour manger sainement	

# 1. Chiffres clés

## 2 / 33 / 200

Chaque jour en France,

- > **2 femmes** décèdent d'un accident de voiture,
- > **33 femmes** d'un cancer du sein,
- > **200 femmes** d'une maladie cardio-vasculaire

## + 5%

**par an.** C'est la progression des hospitalisations des femmes de 45 à 54 ans pour un infarctus du myocarde en France

## 30%

**des victimes d'un infarctus du myocarde** de moins de 55 ans sont des femmes, contre **13%** en 1999

## 8 accidents cardio-vasculaires sur 10

sont évitables avec une meilleure hygiène de vie et un suivi médical régulier

## 30 FOIS PLUS

**de risque d'accident cardio-vasculaire** pour les femmes de plus de 35 ans qui associent tabac et contraception avec œstrogènes de synthèse

Source : Agir pour le Coeur des Femmes 2023



## 2. Le fonds de dotation



**Agir pour  
le Cœur  
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

Le Professeur Claire Mounier-Véhier, cardiologue au CHU de Lille et professeur de médecine vasculaire à l'Université de Lille, et Thierry Drilhon, administrateur et dirigeant d'Entreprises, sont les co-fondateurs d'**Agir pour le Cœur des Femmes / Women's cardiovascular healthcare foundation**. Ils ont uni leurs expertises médicales, scientifiques, sociétales et économiques, **en faisant des maladies cardio-vasculaires chez les femmes, une priorité de santé** face à cette urgence épidémiologique.

**Première cause de mortalité des femmes**, les maladies cardio-vasculaires sont à l'origine de 200 décès chaque jour en France. Agir pour le Cœur des Femmes a fait de la prévention de ces pathologies sa grande priorité car, dans 8 cas sur 10, l'entrée dans la maladie **peut être évitée par un repérage et une prise en charge adaptée**.



De ce constat est née l'opération **du Bus du Cœur des Femmes** en septembre 2021.

Il a l'objectif de sensibiliser les femmes, le grand public, les professionnels de santé et les pouvoirs publics sur cette urgence médicosociétale.



Fabien Florack, président de la région Nord et titulaire de la pharmacie Aprium Gare Lille Flandres, et Laurent Keiser, Président Aprium, se sont rendus sur le lieu du Bus du Cœur des Femmes à Lille le 27 septembre 2023.

En 24 mois, **le Bus du Cœur des Femmes** est devenu une **action emblématique permettant le dépistage de plus de 9 000 femmes à ce jour**. Elle est soutenue notamment par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, le Ministère de la Santé et de la Prévention, le Ministère chargé de l'organisation territoriale et des professions de santé ainsi que le Ministère chargé de l'égalité entre les hommes et les femmes, de la diversité et de l'égalité des chances.

**Le Bus du Cœur des Femmes** est un moyen d'aller à la rencontre des femmes qui ne prennent pas le temps de se préoccuper de leur santé, afin de les remettre dans un **parcours de soins structuré**.

Il contribue également à créer **une intelligence collective** en faisant collaborer les collectivités, les associations et professionnels de santé locaux pour s'inscrire durablement au sein des territoires.

# 3. Parcours 2024 du Bus du Coeur des Femmes

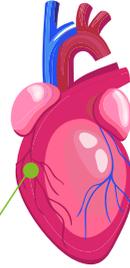
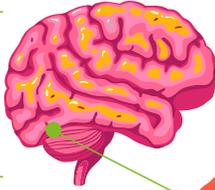


# 4. Les maladies cardio-vasculaires, qu'est-ce que c'est ?

Elles peuvent affecter :

## LE CERVEAU

Accident vasculaire cérébral (AVC)...



## LES ARTÈRES CORONAIRES

Infarctus du myocarde, angor...

## LE MUSCLE CARDIAQUE

Insuffisance cardiaque, cardiomyopathie...

## LE TISSU ÉLECTRIQUE QUI PERMET LA CONTRACTION DU CŒUR

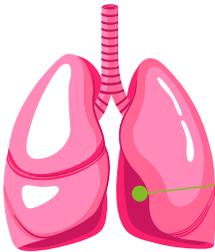
Troubles du rythme cardiaque : trop lent ou trop rapide, extrasystoles auriculaires ou ventriculaires, fibrillation atriale, fibrillation ventriculaire...

## LES VALVES CARDIAQUES

Rétrécissement, fuite, infection...

## L'AORTE

Dissection, anévrisme...



## LES ARTÈRES DU POUMON

Embolie pulmonaire...

## LES ARTÈRES DES JAMBES, DIGESTIVES, DU COU

Infarctus digestif, artériopathie des membres inférieurs...

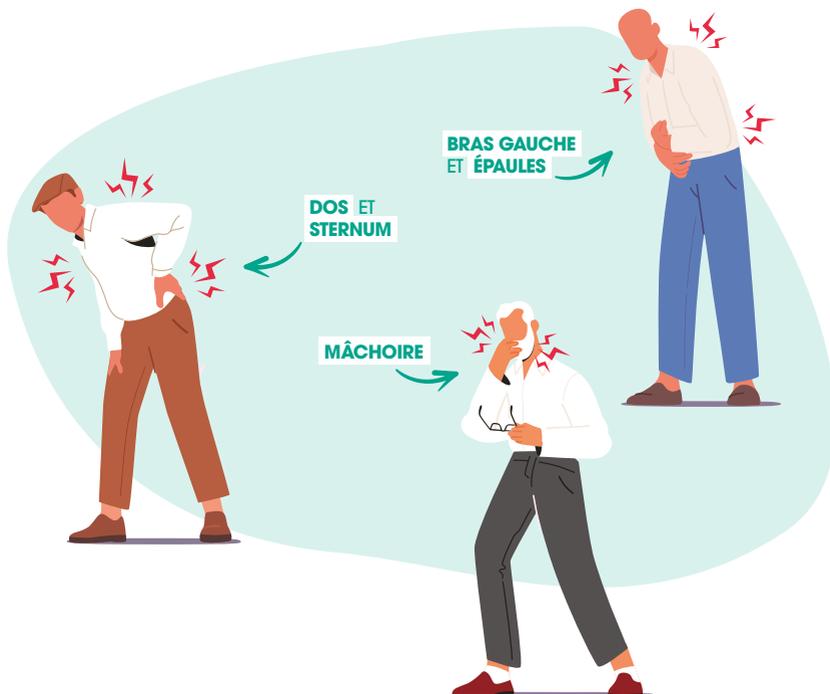


# 5. Les symptômes de l'infarctus du myocarde



## Chez l'homme

Le symptôme principal de l'infarctus du myocarde chez l'homme est **une douleur de la poitrine qui dure plus de 20 à 30 minutes**. Elle irradie derrière le sternum, dans le dos, les épaules, la mâchoire, ainsi que dans le bras gauche.



D'autres symptômes peuvent être observés : **anxiété, sueurs, vertiges, essoufflement...**

Source : <https://www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/apres-infarctus-myocarde.html>

## Chez la femme

Il est important de savoir reconnaître les symptômes de l'infarctus du myocarde chez les femmes car ces derniers sont **différents et moins connus** que ceux des hommes.

Au delà du symptôme classique chez les hommes (douleur brutale en étai dans la poitrine irradiant dans le bras gauche et la mâchoire), près de la moitié des femmes victimes d'un infarctus ressentent **d'autres symptômes atypiques**, souvent associés, pouvant parfois aussi précéder la douleur dans la poitrine.

**SYMPTÔMES DIGESTIFS RÉCURRENTS :**  
NAUSÉES, GÊNES OU BRÛLURES GASTRIQUES

**ESOUFFLEMENT  
PROGRESSIF À  
L'EFFORT**



**PALPITATIONS**



**SENSATION  
D'ANGOISSE  
ET DE DANGER  
IMMINENT**



**ÉPUISEMENT  
OU GRANDE FATIGUE  
AU QUOTIDIEN**



**SUEURS FROIDES**



**DOULEUR AIGÛE  
DANS LE HAUT DU  
DOS, ENTRE LES  
OMOPLATES OU  
DANS LE COU**



### SOYEZ PARTICULIÈREMENT VIGILANTE

Si vous avez plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire : tabac, inactivité physique, surpoids-obésité, stress, vulnérabilité sociale, hypertension artérielle, diabète, cholestérol, contraception avec oestrogènes de synthèse...

**N'hésitez pas à appeler le 15 ou le 112.**

# 6. Comment prendre sa tension ?

## Pourquoi surveiller votre tension artérielle à la maison ?

La Société Européenne d'Hypertension, dans ses récentes recommandations de 2023<sup>(1)</sup>, encourage l'automesure pour une meilleure prise en charge de l'hypertension.

Utiliser un **tensiomètre automatique au bras validé cliniquement**

Privilégier un **appareil connecté** : mémorisation et partage aisés des résultats avec votre médecin

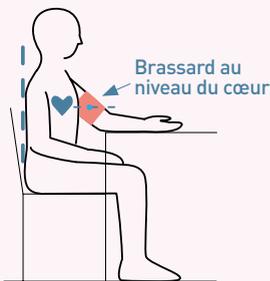


Choisir une **taille de brassard** appropriée à la circonférence de votre bras pour une mesure fiable

Mesurer la tension artérielle **matin et soir pendant 7 jours** (jamais moins de 3 jours) avant une visite chez votre médecin

## Adoptez les bonnes pratiques pour prendre votre tension<sup>(1)</sup>

1 personne sur 3 ne mesure pas sa tension correctement !<sup>(2)</sup>



1. Mesurez la tension dans un environnement calme et à la température confortable.
2. Évitez de fumer, de boire du café, de manger ou de faire un exercice physique dans les 30 minutes qui précèdent la mesure.
3. Asseyez-vous jambes décroisées, pieds à plat. Posez l'avant-bras sur une table ou un accoudoir.
4. Positionnez correctement le brassard sur votre bras gauche.
5. Détendez-vous pendant 3 à 5 minutes.
6. Évitez de parler ou de bouger pendant la mesure.
7. Effectuez de préférence 2 mesures à chaque fois, espacées d'une minute et faites la moyenne.

**Dans tous les cas, n'interprétez pas les chiffres ou les résultats par vous-même. Partagez-les avec votre médecin.**

Sources : <sup>(1)</sup> [https://www.portailvasculaire.fr/sites/default/files/docs/2023\\_esh\\_guidelines\\_for\\_the\\_management\\_of\\_arterial.271\\_0.pdf](https://www.portailvasculaire.fr/sites/default/files/docs/2023_esh_guidelines_for_the_management_of_arterial.271_0.pdf). <sup>(2)</sup> Etude de marché OMRON (réalisée par Perleberg en septembre/octobre 2014, sous forme de 150 entretiens en face à face au Royaume Uni et en Italie. Echantillon : 50% hommes / 50% femmes, âgés de plus de 40 ans, utilisant au moins une fois par mois leur tensiomètre, diagnostiqués hypertendus ou non et ayant acheté leur tensiomètre en pharmacie ou autre magasin).

De récentes études cliniques <sup>(3-4)</sup> montrent que **l'autosurveillance régulière, associée à l'utilisation d'une application de santé.**

- favorise l'observance du traitement,
- vous donne les moyens de gérer votre propre santé
- et contribue à réduire votre tension artérielle.

**Nous vous recommandons cet appareil :**

**Le tensiomètre connecté M4 Intelli IT d'OMRON**

Comme tous les tensiomètres OMRON, le M4 Intelli IT est validé cliniquement pour la population générale.<sup>(5)</sup>

Il bénéficie en plus de validation clinique spécifiques pour les personnes diabétiques <sup>(6)</sup> et les femmes enceintes. <sup>(7)</sup>



Grâce à son **brassard préformé**, vous êtes assuré d'obtenir des mesures fiables quelle que soit sa position autour de votre bras.<sup>(8)</sup>

Le M4 Intelli IT est connecté à l'application **OMRON connect**, gratuite et intuitive qui synchronise et historise automatiquement les mesures effectuées.



**L'application OMRON connect vous permet de :**



Comprendre vos résultats en les comparant aux valeurs de référence utilisées par la Société Européenne d'Hypertension.



Suivre votre santé sur une seule application, en vous offrant la possibilité de synchroniser les données de vos autres applications de santé (Apple Health, Google Fit, Samsung Health).



Visualiser vos résultats et de suivre leur évolution de manière intuitive.



Partager aisément vos résultats avec votre médecin ou vos proches de manière sécurisée.

Sources : <sup>(3)</sup> Xu H, Long H. The Effect of Smartphone App-Based Interventions for Patients With Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis. JMIR mhealth uhealth. 19 oct 2020 ;8(10):e21759. <sup>(4)</sup> Volpi SS, Biduski D, Bellei EA, Tefilli D, McCleary L, Alves ALS, De Marchi ACB. Using a mobile health app to improve patients' adherence to hypertension treatment: a non-randomized clinical trial. PeerJ. 28 mai 2021 ;9:e11491. <sup>(5)</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25667587/> <sup>(6)</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29343992/> <sup>(7)</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30214220/> <sup>(8)</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5506235/>

# ARKOGÉLULES® BIO AIL NOIR

## CONTRIBUE À MAINTENIR UNE CHOLESTÉROLÉMIE ET UNE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE NORMALES

Traditionnellement utilisé depuis près de 5000 ans, l'Ail est l'une des plus anciennes plantes médicinales. Issu de l'Ail frais, l'Ail Noir (*Allium sativum*) est vieilli de manière naturelle (fermenté) durant plusieurs semaines dans un lieu clos, chaud et humide, jusqu'à maturation. Ce processus permet de renforcer ses propriétés.

L'Ail Noir contient des composants caractéristiques comme du S-allyl-cystéine. Néanmoins, il possède des propriétés similaires à celles de l'ail non fermenté.

**L'Ail Noir va vous aider à maintenir un taux de cholestérol normal.**

De plus, ses propriétés anti-oxydantes vous permettront de garder une santé cardiovasculaire normale.



Complément alimentaire. Demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

# 7. Comment réduire le risque de maladies cardiovasculaires ?

## Hygiène de vie : les bons conseils

### BOUGER D'AVANTAGE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée



### MANGER SAINEMENT

Fruits et légumes ; moins de gras, de sel et de sucres ; poissons 2 ou 3 fois par semaine ; produits frais cuisinés à la maison...



### RÉDUIRE SON STRESS

Méditation en pleine conscience, respiration, cohérence cardiaque, socialiser...



### ARRÊTER LE TABAC

Utiliser des substituts nicotiniques et se faire aider par un professionnel de santé



### RIRE

10 minutes par jour...



### MAÎTRISER L'ALCOOL

2 verres par jour, soit 10 par semaine, au maximum avec 2 jours sans alcool



### SURVEILLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

Au moins une fois par an au cabinet médical ou en automesure tensionnelle à la maison au calme



### BIEN DORMIR

Se coucher et se lever à heure fixe, réserver la chambre au sommeil, éviter les écrans...



### ADOPTER UN SUJVI MÉDICAL RÉGULIER

Un rendez-vous annuel chez le médecin généraliste, pour une consultation de contrôle avec un bilan biologique



# LA NATURE PREND SOIN DE NOTRE CŒUR



**RICHE EN  
EPA & DHA**  
2 ACIDES GRAS  
ESSENTIELS

**+ de 130**  
**SOLUTIONS  
NATURELLES  
ADAPTÉES**  
À VOS BESOINS DE SANTÉ

L'INTELLIGENCE DE LA NATURE POUR VOTRE SANTÉ

## Nos conseils pour manger sainement

**Du poisson** deux ou trois fois par semaine.



**Moins de sucres**, pâtisseries, boissons sucrées, sodas...



**Des fruits et légumes**, dans l'idéal au moins 5 portions par jour.



**Moins de sel**, pas plus de 5 g par jour. Se méfier du sel caché dans le fromage, la charcuterie, les conserves, les plats cuisinés tout prêts... **Privilégier les épices et des aromates.**



**Plus de fruits secs :** amandes, noisettes, noix...



**Cuire plutôt à la vapeur ou au grill** qu'avec du beurre, de l'huile ou de la crème. **Moins de graisses saturées**, charcuterie, viande rouge, viennoiseries...



**Pas trop d'alcool :** 8 unités par semaine maximum, avec au moins une journée sans. Au moins 1,5 l d'eau par jour.



# OMRON



OMRON connect

Réduire la tension  
artérielle avec  
les solutions  
connectées  
OMRON



Ne pas jeter sur la voie publique.  
Aprium Pharmacie - 32 avenue Pierre Grenier, 92100 Boulogne-Billancourt  
Imprimé par IIF Imprimeurs, Z.A Le Sablon - 72230 Mulsanne.