

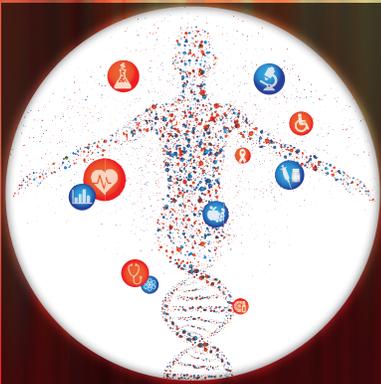


U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

# LA SANTÉ CARDIAQUE

Vous pensez peut-être que les maladies du cœur ne touchent que les hommes. Ce n'est pas vrai. Les maladies du cœur sont la principale cause de décès chez les femmes.

La FDA a des conseils pour vous aider à prendre de bonnes décisions concernant votre cœur.



Bureau de la santé des femmes de la FDA  
[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)

## Connaissez les signes d'une crise cardiaque.

Les signes d'une crise cardiaque peuvent être différents pour les femmes que pour les hommes.

- Une forte douleur dans la poitrine ou le dos entre les omoplates
- Une douleur aiguë dans le haut du corps
- Essoufflement
- Éclater dans une sueur froide
- Fatigue inhabituelle ou inexplicquée
- Se sentir étourdie ou avoir la tête qui tourne
- Avoir la nausée

## Obtenez les faits sur l'aspirine.

L'utilisation quotidienne d'aspirine pour prévenir les crises cardiaques ou un accident vasculaire cérébral ne convient pas à tout le monde.

- Demandez à votre professionnel de la santé si vous devez utiliser de l'aspirine.
- Si l'aspirine vous convient, découvrez :
  - Combien vous devriez en prendre.
  - À quelle fréquence vous devriez le prendre.
  - Pendant combien de temps vous devriez prendre de l'aspirine. Certains produits combinent l'aspirine avec d'autres ingrédients et ne sont pas destinés à une utilisation à long terme.
- Informez votre professionnel de la santé de tous les médicaments et suppléments que vous prenez. Votre risque de saignement peut être plus élevé si vous utilisez de l'aspirine tout en prenant de certains médicaments, vitamines ou herbes.

# LA SANTÉ CARDIAQUE

## Mangez des aliments sains pour le cœur.

Les informations nutritionnelles sur les étiquettes des aliments peuvent vous aider à faire des choix alimentaires sains.

- Choisissez des aliments « faibles en sel » ou « faibles en sodium ».
- Limitez les aliments contenant des « acides gras insaturés » ou « gras trans ». Trop de gras trans peut provoquer des crises cardiaques.
- Réduisez votre consommation de sucre. Le sucre est également étiqueté comme « glucose », « fructose », « saccharose » et « sirop de maïs ».

## Gérez votre état de santé.

Des problèmes de santé courants tels que l'hypertension artérielle, le diabète et un taux de cholestérol élevé peuvent augmenter votre risque de maladie du cœur.

- Prenez vos médicaments comme indiqué. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments à moins que votre médecin ne vous dise que vous pouvez le faire.
- Si vous avez du diabète, vérifiez votre glycémie.
- Faites tester votre tension artérielle et votre taux de cholestérol.
- Demandez à votre médecin comment vous devez gérer vos problèmes de santé pendant la grossesse.
- Certaines femmes ont besoin d'un appareil pour aider leur cœur à fonctionner. Discutez avec votre médecin de l'appareil qui convient le mieux à votre problème cardiaque.

Cette fiche d'information a été conçue par le Bureau de la santé des femmes de la FDA. Pour en savoir plus sur la santé cardiaque des femmes, accédez au site internet de la FDA:

[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)