

BILAN

ETUDE EPIDEMIOLOGIQUE



Afin de faire un état des lieux du Cœur des Femmes, AJILA a lancé en avril 2015 la première grande étude épidémiologique à destination du seul public féminin.

Les résultats révèlent que...

Les femmes de moins de 20 ans sont très peu conscientes de leur risque alors que l'on sait que la prévention cardiovasculaire et donc l'éducation doit commencer dès le plus jeune âge. D'autre part, on remarque une réelle baisse du taux de conscience après 40 ans.

- Il y a globalement une méconnaissance des chiffres indicateurs permettant d'évaluer les risques cardiovasculaires. De plus, les femmes n'ont pas conscience de l'augmentation de leur risque à cause du cumul de facteurs aggravants.

« Dans cette enquête, menée auprès de femmes jeunes, instruites, et soucieuses de leur santé, celles qui fument (24,7% du total) sont bien conscientes de l'augmentation du risque lié au tabac : les fumeuses représentent ainsi 15% de celles qui se pensent à risque faible, 25% de celles qui se pensent à risque moyen, et 35% de celles qui s'estiment à risque élevé. »

- Les femmes sous estiment leur risque cardiovasculaire globalement car dans les situations spontanément les plus redoutées par les femmes l'infarctus du myocarde arrive en 4^{ème} position après les accidents de la route (23%), le Cancer du sein (21,6%) et les AVC (21%).
- Il y a un manque d'information globale sur le risque cardiovasculaire de la part de l'ensemble des femmes. Encore plus inquiétant : on fait le même constat auprès d'une catégorie avec un niveau d'éducation élevé.
- Il y a une méconnaissance globale des chiffres clés du risque cardiovasculaire notamment sur un groupe très à risque : celui des fumeuses.

Pression Artérielle : 62,5% vs 74,5%

Taux de cholestérol : 22% vs 32%

Glycémie à jeûn : 22,7% vs 33,8%

Tour de taille et/ou IMC > 30 : 29,2% vs 20,5%

Des données récentes ont démontré que les femmes faisant un infarctus sont de plus en plus jeunes et que la proportion de fumeuses a doublé.

- A l'inverse, ces chiffres clés du risque cardiovasculaire sont plutôt mieux connus dans le groupes des patientes en situation de surpoids & d'obésité.





Vos indicateurs santé

Des indicateurs peuvent vous aider à suivre et aider votre médecin à évaluer votre risque cardiovasculaire. Connaître ses propres chiffres et s'impliquer dans leur suivi est nécessaire pour éviter de passer à côtés de signaux importants.



Votre cholestérolémie :

Taux idéal chez la femme comme chez l'homme est de **1,80 à 2 g/l**. Contrôle tous les cinq ans est recommandé si pas d'antécédants. La cholestérolémie est considérée comme acceptable entre **2 et 2,50 g/l** et trop élevée au-delà de **2,50 g/l**.



Votre Glycémie :

Un taux de sucre moyen se situe entre **0,7g/l et 1,1g/l** le matin à jeûn. Si le taux est compris entre **1,10g/l et 1,26g/l** : risque apparition d'un diabète ou existence d'un pré-diabète. Attention votre taux peut varier en fonction de la journée. Glycémie **> 1,26g/l** pris plusieurs fois dans la journée ou **> 2g/l** : considérés comme diabétiques.



Votre tension :

La pression artérielle se mesure par un médecin au moins une fois par an minimum. Le seuil à ne pas dépasser est de **120/80mm**. Hypertension si la pression artérielle est supérieure à **140/90mm** en consultation et **135/85** avec une prise en auto mesure.



Votre IMC :

Le surpoids et l'obésité sont définis à partir de l'indice de masse corporelle (ou IMC).

Vous avez :	
+ de 40	obésité morbide ou massive
35 à 40	obésité sévère
30 à 35	obésité modérée
25 à 30	surpoids
18.5 à 25	corpulence normale
16.5 à 18.5	maigreur
- de 16.5	famine



Votre tour de taille :

Si le tour de taille est **> 88 cm** chez la femme on parle d'obésité abdominale (mesurable avec un centimètre de couturière)

L'amélioration du mode de vie est un formidable levier car il reste beaucoup de progrès à faire :

- 39,5% des participantes ne pratiquent pas au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne
- 94,9% des participantes ont déclaré qu'un changement dans leurs habitudes alimentaires serait nécessaire afin de prévenir leurs risque cardiovasculaire



Suite à l'étude épidémiologique, notre comité scientifique a souhaité axer son programme de sensibilisation sur le sujet sous **4 axes** majeurs :

- **Surveillance des chiffres santé** : hypertension, cholestérol, glycémie, consommation de tabac/contraception...
- **Activité physique** : donner des conseils pour l'ensemble des populations féminines.
- **Nutrition** : proposer des conseils simples permettant de réduire les risques cardiovasculaires liés à l'alimentation
- **Bien-être** : prévention autour du stress, du sommeil, du travail...