Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 3

Artikel: Le cœur des femmes
Autor: G.N.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826383

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

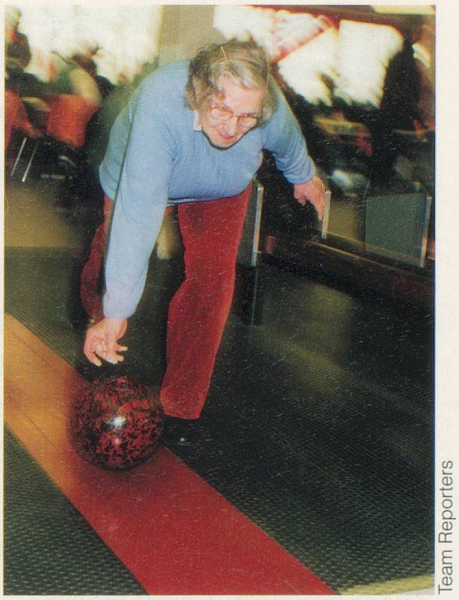
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le cœur des femmes

Trop de femmes pensent encore que les maladies cardio-vasculaires touchent essentiellement les hommes. Or, le cœur féminin, à sa manière, est également menacé.



Team Reporters

Pour éviter les problèmes cardiaques, faites du sport!

Peu de femmes, aujourd'hui encore, réalisent que les maladies cardio-vasculaires ne touchent pas que les hommes. Par conséquent, il est souvent trop tard lorsqu'elles songent à des mesures préventives. Quant aux symptômes, différents, ils sont souvent méconnus.

Il n'y pas que les femmes qui se soient méprises à ce sujet. Pendant bien longtemps, le corps médical et les chercheurs ont sous-estimé la gravité de la situation. On pensait que le cœur des femmes était moins menacé que celui des hommes. Or, 44,5% des décès de femmes sont dus à des maladies cardio-vasculaires, soit une proportion plus élevée que celle des hommes, qui est de 38,1%. Cela s'explique d'une part par le fait que les femmes vivent jusqu'à un âge plus avancé que leurs compagnons masculins, mais aussi parce qu'elles présentent moins de symptômes caractéristiques, que leur profil de risque est différent.

Les symptômes les plus fréquents d'un infarctus du myocarde ou d'une angine de poitrine sont les suivants: douleur oppressive, constrictive ou sensation de brûlure dans la région thoracique, d'une durée de plusieurs minutes; douleur irradiant dans les épaules, les bras et l'abdomen; nausées, vertiges, faiblesses, vomissements, manque d'air, pouls irrégulier, angoisses. Moins fréquemment, il peut s'agir de douleurs très localisées, dans la région thoracique ou abdominale, de manque d'air, d'angoisses inexplicables, de tachycardie (pouls très rapide), de pâleur.

La plupart des femmes ont un seuil de douleur supérieur aux hommes, ce qui explique pourquoi elles ont tendance à retarder l'échéance au lieu d'appeler immédiatement des secours, alors que la situation est déjà extrême. Or, en cas d'infarctus, les premières heures sont absolument décisives.

L'évolution des maladies cardiaques est souvent plus grave chez une femme. Il faut savoir qu'elle est susceptible de subir un infarctus en moyenne dix ans plus tard qu'un homme. Après la ménopause, lorsque l'effet protecteur des œstrogènes disparaît, la femme connaît diverses transformations. Son taux de graisse dans le sang se modifie, tout comme le métabolisme des hydrates de carbone, ce qui peut entraîner la formation de dépôts graisseux dans les artères. Simultanément, l'âge venant, les artères perdent leur élasticité, ce qui favorise l'hypertension.

N'oublions pas que le tabagisme, le manque d'exercice, un excès de poids sont autant de facteurs de risque supplémentaires, sur lesquels il est possible d'agir. La prévention passe par le renoncement à la cigarette, par un régime adapté en cas de kilos superflus et par un exercice physique approprié. Il faut bouger, vivre sainement. Et bien connaître les symptômes d'un mal trop souvent fatal, afin de réagir immédiatement.

G. N.

Soigner la ménopause au naturel

A la puberté, le corps féminin a besoin d'un temps relativement court pour atteindre la maturité sexuelle. Par contre, la ménopause est un long processus, qui peut durer une douzaine d'années. C'est pendant cette période que cessent l'activité des ovaires et la production d'hormones féminines. L'équilibre hormonal, toujours délicat, peut passagèrement se dérégler. Ce système hormonal réglant également la température corporelle et la circulation sanguine, des bouffées de chaleur et des accès de sueur peuvent survenir. D'autres symptômes peuvent encore accompagner la ménopause: troubles du sommeil, irritabilité, nervosité, humeur instable. Ces troubles peuvent être traités au moyen de produits naturels, en particulier avec un extrait préparé à partir de l'actée à grappes (racine de serpentaire noire nommée *cimifuga racemosa*), une plante qui peut atteindre une hauteur de un à deux mètres. Une étude récente a démontré qu'un extrait de cette plante médicinale – vendu sous le nom de *Cimifemine* – est très efficace lors de troubles de la ménopause et n'occasionne pas d'effets secondaires. Durant le traitement, une nourriture équilibrée et riche en calcium est recommandée.