

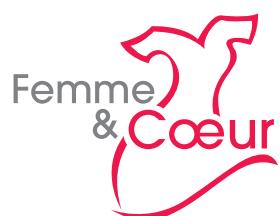


Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Femme&Cœur

**Comment vous protéger efficacement
des maladies cardio-vasculaires**



Sommaire

| | | |
|--|---|----|
| Introduction | 3 | |
|  | Votre cœur bat pour vous – votre cerveau pense pour vous | 4 |
|  | Ce que personne ne veut: être malade | 4 |
|  | Le cœur des femmes bat autrement | 6 |
|  | Urgences vitales: infarctus du myocarde et attaque cérébrale | 8 |
|  | Le programme en 9 points pour votre cœur | 13 |
|  | Vivre sa condition de femme et les trois étapes essentielles pour le cœur | 22 |
|  | Étape no 1: La pilule, oui – fumer, non | 22 |
|  | Étape no 2: Enceinte et en bonne santé | 22 |
|  | Étape no 3: La ménopause | 24 |
|  | La santé en voyage | 26 |
|  | Votre prochaine action | 28 |
| | La Fondation Suisse de Cardiologie | 30 |

Chère lectrice,

On demande beaucoup aux femmes: des performances au travail, des heures de présence au sein de leur famille, du travail bénévole – et si possible tout cela avec le sourire. Nous pensons rarement à notre propre cœur, et nous nous inquiétons plutôt de celui de notre partenaire. Car la plupart des femmes s'imaginent que les maladies cardio-vasculaires sont avant tout une affaire d'hommes. En vérité, nous sommes aussi souvent concernées qu'eux par ces problèmes, quand ce n'est pas même plus après la ménopause.

Dans la brochure que vous avez en main, vous trouvez des indications sur la façon de prévenir un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale. Car certains facteurs de risque ont chez les femmes plus de poids que chez les hommes. Une urgence peut se révéler chez elles d'une autre manière. Alors, apprenez à reconnaître les signes caractéristiques d'un infarctus du myocarde chez la femme.

Et, bien que nous nous soyons adressées jusqu'ici aux femmes, tout ce qui figure dans les pages qui suivent sur les femmes doit bien sûr être connu des hommes.

Nous vous souhaitons «un cœur pour la vie».

Fondation Suisse de Cardiologie

Votre cœur bat pour vous – votre cerveau pense pour vous

Notre cœur est un muscle de la taille d'un poing, d'environ 250 grammes chez la femme et 300 grammes chez l'homme. Grâce aux artères, le cœur approvisionne tout l'organisme en sang riche en substances nutritives et en oxygène. Des impulsions électriques envoyées par notre stimulateur cardiaque naturel, le nœud sinusal, qui se trouve dans la paroi de l'oreillette droite, le font se contracter puis se relâcher, sans arrêt, jour et nuit, toute notre vie. Si on lui donne physiquement plus de travail, si on est effrayée, angoissée ou amoureuse, il se met à battre plus vite. Lorsque l'on se repose ou que l'on dort, le pouls se ralentit. Pour que notre cœur puisse battre suffisamment fort, il doit être lui-même bien irrigué et alimenté en nutriments et oxygène. Cela se fait à travers son propre réseau vasculaire fin et ramifié, les vaisseaux coronaires (ainsi appelés car ils forment une couronne autour du cœur et l'entourent).



Ce qui est primordial, c'est aussi une bonne irrigation sanguine du cerveau. Bien que son poids ne dépasse pas 2% du poids total de l'organisme, ce seul organe a besoin de près du quart de la quantité de sang qui passe par le cœur. Le cerveau, c'est aussi l'organe qui est capable de «stocker» le moins d'énergie. Il est donc dépendant d'un apport continu en oxygène et substances nutritives. Notre «centre de commande» crânien a droit à tout aussi peu de vacances que notre cœur. Le cerveau traite sans relâche nos impressions sensorielles et coordonne des comportements compliqués.

Ce que personne ne veut: être malade

Quand nous sommes jeunes, les troubles qui affectent notre organisme s'équilibrent assez bien avec ses capacités de réparation. Mais l'âge croissant, nous devons plus sensibles aux influences délétères. Que nos vaisseaux restent sains ou se transforment de manière pathologique dépendra des événements qui surviennent dans notre organisme, mais aussi de notre environnement et de notre façon de vivre. Avoir «Un cœur pour la vie», c'est commencer à en prendre soin déjà quand on est jeune. Car si l'on ne sent rien de ce qui se trame dans nos vaisseaux, ils se modifient néanmoins au fil des ans. On désigne ces troubles sous

l'appellation générale d'artériosclérose ou d'athérosclérose (ou «calcification des artères»).

L'artériosclérose signifie qu'il y a des substances graisseuses qui se déposent sous la couche musculaire lisse des artères où elles participent à former des calcifications et des sortes de coussinets qui avec le temps peuvent entraver la circulation sanguine.

- Si les vaisseaux coronaires sont touchés par une artériosclérose avancée, on parle de maladie coronarienne. Elle ne s'extériorise d'abord que lors d'efforts physiques, sous forme de douleurs à type de serrement et d'oppression dans la région thoracique, c'est l'angine de poitrine. Elle peut aussi déclencher un infarctus du myocarde si l'un de ces «coussinets» se brise, forme un caillot dans une artère déjà rétrécie et interrompt le flux sanguin dans le territoire correspondant du myocarde (muscle cardiaque).
- Des modifications pathologiques d'une carotide ou d'une artère du cerveau peuvent entraîner l'obstruction d'un vaisseau puis une attaque cérébrale (thrombose). De la même façon, un caillot de sang formé dans le cœur peut parvenir par la circulation jusqu'au cerveau où il provoquera une attaque cérébrale (embolie). Une cause plus rare d'attaque cérébrale provient de la déchirure d'un vaisseau cérébral dont le sang se répand dans les tissus autour de lui (hémorragie cérébrale).
- Si une artère de jambe est rétrécie ou obturée, on parle de maladie artérielle périphérique (MAP). À un certain stade, les patients, en raison de douleurs pendant la marche doivent constamment faire des pauses; c'est pourquoi on appelle aussi cette affection «la maladie des vitrines».



Nous ne savons pas encore en détail pourquoi et comment se développe l'artériosclérose. Ce qui est clair, c'est qu'on ne peut pas influencer le fait de prendre de l'âge ou d'avoir dans sa famille une éventuelle prédisposition à une maladie cardio-vasculaire. En revanche, la manière dont notre cœur et nos vaisseaux vont vieillir (même en cas de risque familial) dépend pour une part essentielle de nous-mêmes. Chez les femmes comme chez les hommes.

Le cœur des femmes bat autrement



Le cœur des femmes est plus petit que celui des hommes et leurs vaisseaux coronaires sont plus fins. Elles peuvent être victimes d'une formation diffuse de plaques d'athérome, ce qui rend le diagnostic plus difficile. Mais il existe encore d'autres différences:

- Les facteurs de risque n'ont pas la même importance chez les hommes et les femmes. Ainsi, un diabète augmente davantage le risque de survenue d'un événement aigu chez la femme. Après la ménopause, les femmes ont souvent des taux de lipides sanguins et une tension artérielle plus élevés que les hommes.
- Ce que beaucoup de femmes ne savent pas, c'est que la consommation de tabac ne fait pas qu'augmenter leur risque d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale ou de cancer. Le tabagisme influence toutes les périodes de la vie d'une femme, car il entraîne aussi des changements du profil des hormones féminines.
- Les femmes ne réagissent pas aux médicaments simplement comme «des hommes en réduction». Ce fait a longtemps été trop peu pris en considération dans les études scientifiques.
- Les femmes ont en moyenne 10 ans de plus au moment de faire un infarctus du myocarde. Mais avec les années, la mortalité par suite d'accident cardiaque augmente et les perspectives d'avenir se péjorent. Cela explique pourquoi les femmes meurent plus souvent d'infarctus du myocarde que les hommes.
- En moyenne, les femmes sont touchées plus tardivement par une attaque cérébrale que les hommes. Les séquelles sont plus radicales du fait d'un âge de survenue plus élevé. Et en raison de leur espérance de vie plus grande, le nombre d'attaques cérébrales féminines augmente, tout comme le nombre de celles qui en meurent ou en restent handicapées, ou sont atteintes de démences d'origine vasculaire.
- La différence en cas d'urgence: un infarctus du myocarde peut se signaler autrement chez les femmes qu'avec des douleurs thoraciques typiques. Il en résulte souvent une perte de temps chez les femmes. Un temps dont dépend leur survie.



Denise Biellmann, championne du patinage artistique

«Je prends le temps d'avoir une alimentation saine même quand je suis en tournée, en route et sous pression. Je me sens tout simplement plus vivante et en forme avec des légumes, des fruits et par exemple un peu de blanc de poulet, que lorsque j'avale vite fait et sans y penser un repas tout préparé.»

Urgence vitale, l'infarctus du myocarde

Il existe souvent des signes d'un infarctus du myocarde qui menacent d'arriver, des heures voire des jours avant. Mais ils sont difficiles à interpréter. Les femmes mettent souvent les symptômes constatés sur le compte d'un refroidissement, d'une contraction musculaire, ou imaginent qu'elles ont affaire à des problèmes dentaires, de la mâchoire, à un mal de gorge ou à des troubles digestifs. Ou bien elles les mettent en rapport avec des troubles de la ménopause, des douleurs dorsales, de l'ostéoporose. Certaines les attribuent à un surcroît de travail momentané et se rassurent en se disant: «C'est un problème psychique».

Prenez au sérieux toutes les plaintes inexplicables et potentiellement inquiétantes. À votre partenaire ou à une collègue, vous diriez dans les mêmes circonstances: va chez le médecin. Alors, s'il vous plaît, faites-le aussi pour vous!



Comment reconnaît-on un infarctus du myocarde?

Chez les femmes, particulièrement les femmes jeunes de moins de 55 ans, un infarctus du myocarde se manifeste souvent moins clairement que chez un homme, avant tout par l'absence de douleurs thoraciques. Alors, pensez aussi à l'éventualité d'un infarctus du myocarde si vous constatez les signes suivants:

- Une vague faiblesse, des nausées, des vomissements,
- un essoufflement, une fatigue irrépressible, des sueurs froides,
- des douleurs dorsales ou dans la partie supérieure de l'abdomen.

Il ne subsiste parfois isolément que l'un ou l'autre symptôme considéré comme «classique»:

- violente sensation d'oppression et douleur constrictive (serrement) au milieu de la poitrine, durant au moins 15 minutes, irradiant souvent dans les bras (surtout le gauche) et les épaules, le cou, le maxillaire inférieur et la partie supérieure de l'abdomen
- nausées, sensation de faiblesse, sueurs, évt. peau froide et blafarde
- sensation d'angoisse, difficultés à respirer

Que faire? Alertez le numéro d'appel d'urgence 144 ou demandez à quelqu'un de votre entourage de le faire.

Une partie des infarctus du myocarde ne sera parfois reconnue qu'après coup, parce que les signes étaient trop diffus et que les patientes n'avaient noté qu'une fatigue inhabituelle, un essoufflement et des sueurs froides, associés tout au plus à des vomissements. On parle dans ces cas d'infarctus «muets» ou «non reconnus».

En tant que femme, vous devriez regarder les troubles inhabituels et inexpliqués qui se manifestent entre le bas du visage et l'abdomen comme un infarctus du myocarde aussi long-temps que le soupçon n'aura pas été levé médicalement. La probabilité d'une urgence est faible si vous êtes jeune et ne présentez aucun facteur de risque. Elle augmente si votre ménopause est déjà derrière vous, si vous êtes en outre fumeuse ou vivez en compagnie d'autres facteurs de risque.

Pas d'alerte en revanche si vous ressentez une douleur à type d'élançement ou de piqûre dans la région thoracique. Facilement localisable à l'aide d'un doigt, celle-ci n'a en principe rien à voir avec le cœur et est la plupart du temps inoffensive.

Ses «troubles de l'estomac», c'était un infarctus du myocarde

Depuis des semaines, Joséphine Favre, 62 ans, se sent abattue. Elle a le souffle court, dort plus mal qu'avant et a parfois des douleurs au sommet de l'abdomen. Mais elle a zappé ses douleurs: les femmes de son âge doivent bien s'y faire et accepter une condition qui décline inexorablement et des douleurs de-ci de-là. De plus, elle saurait reconnaître un problème cardiaque: quand il y a deux ans à Noël son voisin est venu sonner chez elle à une heure tardive en se plaignant de douleurs à la poitrine et des sueurs froides au front, elle a immédiatement fait ce qu'il fallait faire, à savoir appeler le numéro d'urgence 144 et faire part de ses soupçons d'infarctus du myocarde.

Puis, un lundi matin, Joséphine Favre souffre de violentes nausées. Sa collègue de travail l'accompagne chez le médecin. «Sans doute, encore des problèmes d'estomac», présument les deux femmes. Mais l'homme de l'art ne se contente pas de leur «diagnostic». Et, peu de temps après, à l'hôpital, le vrai diagnostic tombe: il s'agit d'un infarctus du myocarde.

Urgence vitale, l'attaque cérébrale

Comme pour l'infarctus du myocarde, une attaque cérébrale s'annonce parfois des heures ou des jours avant. Parmi les signes avant-coureurs, on compte la «mini attaque cérébrale», classée médicalement comme un «déficit circulatoire» ou une attaque ischémique transitoire (AIT). Différente d'une «véritable» attaque cérébrale, elle ne dure que quelques minutes. Ses symptômes typiques sont par exemple un brusque trouble visuel passager ou une soudaine paralysie d'un bras qui s'estompe rapidement.

De tels signes d'alarme se caractérisent par leur caractère très transitoire. Veuillez néanmoins prendre ces signes au sérieux, car ils sont souvent suivis plus tard par la «véritable» attaque cérébrale: vous devez consulter immédiatement un médecin ou un service hospitalier d'urgence.

Aux partenaires, voisins, amis: si vous voyez soudain une femme présenter une défaillance inexplicable à la marche, quelque chose lui tomber d'une main passagèrement paralysée, si elle se plaint d'un instant à l'autre d'une vision double ou de la perte d'une partie de son champ visuel,appelez un médecin et signalez-lui vos doutes de «mini attaque cérébrale» (ou AIT en langage spécialisé). L'inverse est bien sûr également valable si, en tant que femme, vous constatez de tels signes chez un homme.

Téléphone 144 et aide de voisinage

«Ne vous en faites pas, cela peut attendre». Non, le temps c'est la vie! Plus tôt on commence le traitement d'un accident de santé aigu, meilleures sont les chances de survie et plus limités sont les dommages permanents au myocarde ou au cerveau. Beaucoup de femmes d'âge mûr, qui sont particulièrement menacées par un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale, vivent seules. Si vous soupçonnez une urgence, appelez le numéro d'appel d'urgence 144 et réveillez d'autres personnes dans la maison. N'attendez pas le lendemain matin!



Melanie Oesch, chanteuse et yodleuse

«Quand j'entends les mots infarctus du myocarde ou attaque cérébrale, je pense automatiquement à un vieux monsieur. Depuis que je suis ambassadrice de la Fondation Suisse de Cardiologie, je sais que les femmes sont aussi concernées, même les jeunes. Comme chanteuse, je dois avoir la voix claire, alors je ne fume pas. Je n'ai pas dans l'idée de convertir d'autres personnes. Mais ce que j'ai appris sur les dangers de la combinaison pilule contraceptive/fumée du tabac, y compris chez les jeunes femmes, m'a donné à réfléchir. Je vais donc recommander la brochure „Femme&Cœur“ à mes amies.»

Comment reconnaître une attaque cérébrale?



La présence d'un ou plusieurs des signes suivants est typique d'une attaque cérébrale (on dit aussi accident vasculaire cérébral ou AVC):

- Soudain affaiblissement, paralysie et troubles sensitifs, le plus souvent d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe)



- Cécité brutale (souvent d'un seul œil) ou vision double



- Troubles de la parole et difficultés de compréhension



- Vertiges violents et incapacité à marcher



- Maux de tête soudains, intenses et inhabituels



Que faire? Alertez le numéro d'appel d'urgence 144 ou demandez à quelqu'un de votre entourage de le faire.

Hôpitaux et cliniques spécialisés

En cas de soupçon d'attaque cérébrale, faites transférer la victime dans un Centre cérébro-vasculaire, Stroke Center ou Stroke Unit.

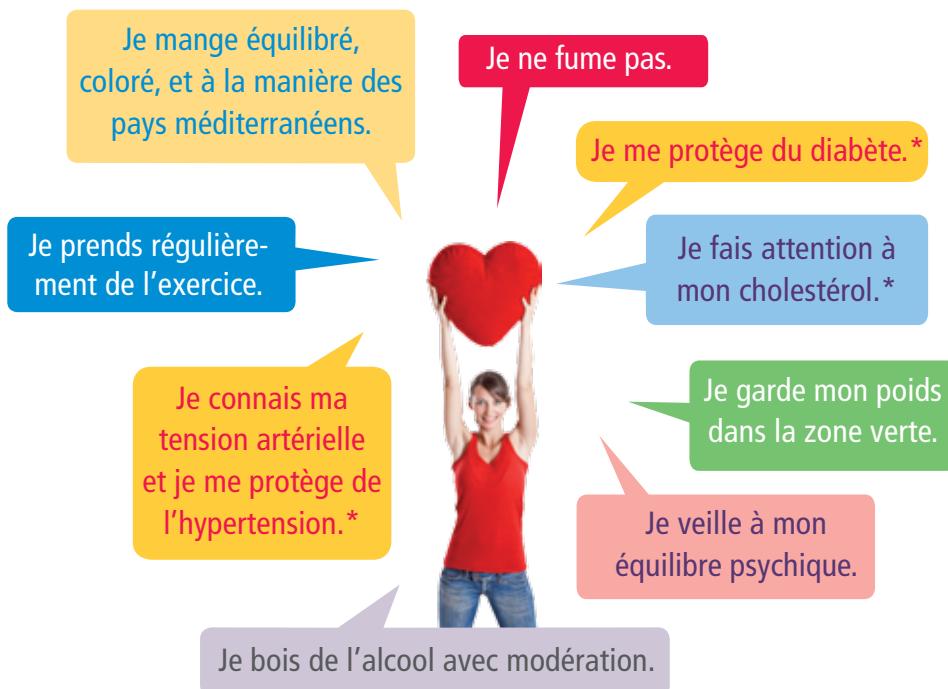
Vous trouverez la liste des Stroke Centers et Stroke Units sous www.attaquecerebrale.ch.

Le programme en 9 points pour votre cœur



Il y a des maladies physiques dont nous ne pouvons pas nous protéger. Pour notre cœur et notre cerveau, il vaut cependant la peine de s'engager pleinement à tout âge. Beaucoup d'entre nous qui tentent de rester extérieurement jeunes à l'aide de crèmes et autres secrets de beauté, et qui sont disposées à donner beaucoup d'argent pour cela, devraient logiquement être prêtes à faire la même chose pour leur « intérieur » et enrayer ainsi leur compteur personnel d'années de vie. Le programme en 9 points de la Fondation Suisse de Cardiologie exige certes plus de persévérance, mais est aussi nettement moins douloureux que l'élimination de nos poils disgracieux.

Comment dire « Je t'aime » à son cœur:



* L'astérisque veut dire que si lors du prochain contrôle ma tension artérielle, ou mes lipides sanguins ou ma glycémie (diabète) sont trop élevés, je devrai entreprendre un traitement et accorder plus d'importance que jamais à un mode de vie sain.

1. Je ne fume pas

Vous ne fumez pas? Surtout, ne changez rien! Il existe de bons arguments pour cela – et ils sont naturellement encore plus valables si vous êtes (toujours) fumeuse. Les femmes qui fument payent plus que les hommes un lourd tribut dans toutes les périodes de leur vie et pas seulement parce qu'elles ont un risque massivement plus élevé de maladies cardio-vasculaires ou de cancer. La consommation de tabac perturbe aussi l'équilibre des hormones féminines, altère les ovaires et les trompes. Selon certaines estimations, cela va même jusqu'à réduire les espoirs d'enfant de 10%. Chez les femmes qui fument et qui parallèlement prennent la pilule contraceptive, cela augmente la probabilité que se forment dans leurs artères ou leurs veines des caillots sanguins (thromboses) pouvant mettre leur vie en danger. Même des jeunes femmes de moins de 35 ans risquent ce type d'accident, qu'elles croient pourtant plutôt réservé à la génération de leurs parents. En outre, des fumeuses plus âgées ont souvent plus d'ostéoporose que les non-fumeuses après la ménopause.

Peut-être serez-vous plus sensible à un argument d'ordre cosmétique? Le fait de fumer vieillit prématûrement la peau. Que diriez-vous d'être encore plus belle sans fumée? Malheureusement, il n'y a pas d'autre solution, car les cigarettes légères ne diminuent en fait pas le danger pour les artères ni pour les poumons. De même, les produits du tabac sans fumée comme les tabacs à chiquer, à priser ou à sucer ou les produits du tabac aromatisés ne sont pas non plus inoffensifs pour la santé. Quant aux cigarettes électroniques (e-cigarettes), elles varient encore beaucoup actuellement d'un modèle à l'autre en matière de sécurité du produit et dans leur teneur en nicotine.



CONSEIL Ne pas fumer = absence de risque. C'est plus vite dit que fait. Souvent les femmes continuent de fumer parce qu'elles redoutent sinon de prendre du poids. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien. Vous trouverez aussi dans notre brochure gratuite «Mieux vivre sans fumée», des arguments et des conseils qui vous aideront à préparer votre sevrage du tabac (talon de commande au milieu de la brochure). Vous pouvez également solliciter soutien et encouragement en appelant la ligne nationale stop-tabac en allemand, français, italien au 0848 000 181 (du lundi au vendredi de 11 h à 19 h).



Patrizia Pesenti, femme d'affaires et politicienne

«Sport et exercice me procurent plaisir et bien-être. Il ne faut pas manquer de saisir chaque occasion de prendre de l'exercice et du plaisir: faire du sport, une promenade ou le simple fait d'emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur'. Tout cela renforce la santé du cœur et surtout, je le constate, réjouit l'esprit.»

Grâce à votre don, la Fondation Suisse de Cardiologie peut...

- **aider les chercheuses et les chercheurs** en Suisse à faire de nouvelles découvertes sur les causes des cardiopathies et de l'attaque cérébrale,
- **encourager des projets de recherche** afin de développer de nouvelles méthodes d'examen et de traitement,
- **conseiller les personnes concernées** et leurs **proches**, et mettre à leur disposition des brochures d'information sur la maladie, le traitement et la prévention,
- **informer la population** sur la prévention efficace des maladies cardio-vasculaires et de l'attaque cérébrale, et l'inciter à adopter une hygiène de vie saine pour le cœur.

Prestations réservées à nos donatrices et donateurs:

- Consultation au **Cardiophone 0848 443 278** assurée par nos cardiologues.
- Réponse écrite aux questions dans notre **consultation** sur www.swissheart.ch/consultation.
- **CardioTest®** personnel gratuit (pour un don de CHF 60.– ou plus).
- **Magazine «Cœur et Attaque cérébrale»** (4 fois par année).
- Invitations à des **conférences** et **réunions d'information**.



Oui, j'aimerais devenir donatrice / donneur!



Oui, envoyez-moi s'il vous plaît un spécimen pour découvrir le **magazine des donateurs «Cœur et Attaque cérébrale»!**



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

La Fondation Suisse de Cardiologie est certifiée par ZEWO depuis 1989.



2. Je connais ma tension artérielle

Si vos chiffres de tension artérielle se situent en dessous de 140/90 mmHg, ils sont normaux et vous pouvez les oublier jusqu'au prochain contrôle (annuel). En revanche si, lors de plusieurs mesures, vos chiffres se situent au-delà de 140/90 mmHg, vous devez consulter un médecin. Cette mesure est l'unique possibilité de découvrir une hypertension artérielle; car l'on ne ressent absolument rien. Beaucoup de gens ont de l'hypertension, près de la moitié des femmes de plus de 45 ans est concernée, souvent sans le savoir. Dans ce cas, votre risque d'attaque cérébrale est élevé. Une hypertension qui reste longtemps sans traitement finit par toucher aussi le cœur et les reins. Ce que les derniers travaux scientifiques montrent également, c'est que les femmes âgées hypertendues s'exposent à un risque plus grand de démence.

Votre tension reste en principe dans les normes, si vous gardez votre poids dans la zone verte et ne fumez pas. Allez-y quand même doucement avec le sel et sachez que les produits alimentaires préparés industriellement (fast-food, en-cas, charcuterie, mais aussi pain et fromage) contiennent souvent beaucoup de sel. Chez les femmes, encore plus que chez les hommes, le sel peut faire monter la tension artérielle. Cela vaut aussi pour l'alcool. Pour le reste: faire régulièrement de l'exercice physique est ici aussi une vraie recette magique (essayez-la, vous verrez).

Inoffensif mais désagréable: Particulièrement des jeunes filles et des femmes minces ont parfois une tension artérielle très basse. Pour le cœur, c'est en soi plutôt positif, mais les phénomènes concomitants (voile noir devant les yeux, vertiges) sont désagréables. Des douches alternées (chaud-froid) et de l'activité physique devraient vous apporter un coup de fouet tensionnel. Évitez si possible les longues stations



CONSEIL Faites mesurer votre tension artérielle en pharmacie ou lors d'une prochaine visite médicale et ensuite une fois par an. Ou alors procurez-vous votre propre appareil de mesure. Vous trouverez nos recommandations pour une mesure correcte et pour l'achat d'un appareil à l'adresse www.campagne-tension-arterielle.ch. La prise de la pilule contraceptive ou le fait d'être enceinte peut aussi augmenter la tension artérielle, pensez-y.



CONSEIL Si vous habitez seule: Avez-vous déjà pensé à inviter une amie ou un voisin à manger «juste comme ça»? C'est plus drôle de manger en compagnie (et souvent plus sain) que dans son fauteuil devant la télévision. Si vous cherchez des suggestions culinaires, le mieux est de commander notre brochure gratuite «Manger de bon cœur» ou l'un de nos livres de cuisine «La cuisine pour le cœur» (talon de commande au milieu de la brochure).

debout ainsi que le stress et les états de fatigue excessive. Dans les cas simples, boire régulièrement des bouillons suffisamment salés pourrait améliorer les choses. Buvez quoi qu'il en soit assez d'eau minérale, de thés d'herbes et de fruits.

3. Je me protège de l'hyperlipidémie (trop de cholestérol)

Jusqu'à la ménopause, les femmes ont en principe de meilleurs taux de lipides sanguins que les hommes. Cependant, par la suite beaucoup de femmes font état de valeurs élevées. Cela n'empêche pas des jeunes femmes d'avoir des valeurs de cholestérol exagérées si elles fument, si elles souffrent d'un fort excès de poids, de diabète ou ont une prédisposition héréditaire. Mais s'il y a trop de particules grasses en suspension dans notre sang (cholestérol et triglycérides), elles se déposeront dans la paroi des vaisseaux et perturberont le flux sanguin.

Les sociétés médicales spécialisées ne préconisent pas un taux de cholestérol «idéal» pour tout le monde, mais recommandent de déterminer le taux cible en fonction du risque cardiovasculaire individuel. Cela veut dire que les personnes présentant un risque élevé doivent s'efforcer d'atteindre un taux de cholestérol LDL plus bas que les personnes au risque faible. Chez les personnes présentant un risque cardiovasculaire faible (un ou deux facteurs de risque), il n'y a pas de taux cible de cholestérol LDL recommandé. Le taux de triglycérides idéal est inférieur à 1,7 mmol/l. Un taux accru ($> 2,0 \text{ mmol/l}$) doit en général donner lieu à des examens médicaux car il est souvent causé par une autre maladie.

Vous pouvez influencer vos lipides sanguins (cholestérol/triglycérides) de manière naturelle: pour cela renoncez à fumer, enfilez plusieurs fois par semaine vos chaussures de gymnastique pour une sortie et faites attention à tous les types de matières grasses que vous consommez: sont particulièrement indiquées l'huile de colza indigène ainsi que les huiles d'olive et de noix. Elles contiennent de bonnes proportions d'acides gras insaturés. En revanche, vous devez éviter la consommation d'acides gras saturés. Ils sont présents avant tout dans des aliments d'origine animale, mais aussi dans la graisse ou l'huile de coco ou de palme.

Cela veut dire que vous allez apprêter des repas sans viande (et s'il y a la viande, alors de la maigre) ou avec du poisson issu de la pêche durable (label bio pour le poisson d'élevage, label de

qualité MSC pour le poisson sauvage); que vous allez choisir du lait écrémé et des produits à base de séré maigre; quant à la charcuterie, à tout ce qui sort de la friteuse (chips) et à la pâtisserie, leur fort contenu en acides gras saturés et cachés oblige à ne les réserver qu'à de rares exceptions.

4. Je me protège du diabète

La moitié de toutes les personnes ayant un diabète sont des femmes. Les femmes diabétiques sont en grand danger de faire un infarctus du myocarde, une attaque cérébrale ou une artériopathie oblitérante des jambes, bien plus que les personnes indemnes de diabète. Les éventuelles conséquences de ces accidents aigus, s'ils surviennent, sont alors plus radicales chez les femmes que chez les hommes.

5. Je prends du plaisir à manger...

... et je choisis une nourriture équilibrée, colorée, de type méditerranéen. Mangez tous les jours beaucoup de fruits et de légumes et référez-vous à une règle éprouvée, l'assiette modèle: une bonne moitié de l'assiette contient des légumes, de la salade et/ou des fruits, un quart est occupé par des produits à base de céréales ou des pommes de terre, et un quart est réservé aux produits riches en protéines comme la viande maigre ou le poisson (des haricots pour les végétariens, des pois et des lentilles ainsi que des noix, noisettes et amandes, des œufs, du séré, du tofu, des produits laitiers).

6. Je bois de l'alcool avec modération

Chez les femmes, le seuil toxique de la consommation d'alcool est environ deux fois plus bas que chez les hommes. Une femme ne devrait pas boire plus d'un à deux verres de vin par jour, et si possible pas tous les jours. La consommation exagérée d'alcool est en rapport avec le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent, à savoir la fibrillation auriculaire, mais aussi avec

CONSEIL Le surpoids est un facteur de risque important de diabète de type 2 («diabète de la maturité»). Un poids corporel normal, suffisamment d'exercice physique et une alimentation équilibrée sont les éléments décisifs pour diminuer vos risques. Dès l'âge de 45 ans, contrôlez votre glycémie. Si vos parents eux-mêmes sont diabétiques ou souffrent d'un fort excès de poids, nous vous recommandons un contrôle de votre taux de sucre sanguin dès l'âge de 40 ans.



CONSEIL Nous n'avons pas toutes les mêmes besoins énergétiques. Vous prenez du poids, si vous mangez plus que vous ne consommez de calories. Vous maigrissez, si vous en mangez moins que vous n'en consommez. Essayez de trouver le juste milieu, celui dans lequel vous vous sentez bien et qui correspond à votre constitution physique naturelle.



Manuella Maury, journaliste

«J'ai appris que quatre femmes sur dix meurent de maladies cardio-vasculaires. Et que les maladies cardio-vasculaires sont en fait la cause la plus fréquente de décès chez les femmes. Alors, j'imagine les personnes derrière ces chiffres: des familles qui perdent prématurément leur mère ou leur grand-mère. Des femmes qui restent lourdement handicapées après une attaque cérébrale. Que de souffrances! Et qui pourraient souvent être évitées. Mais pour cela, il faut que les femmes (et les hommes autour d'elles) sachent comment on agit préventivement et comment on reconnaît les symptômes spécifiques de l'infarctus du myocarde chez la femme. On perdrat moins de temps jusqu'à la mise en route d'un traitement et cela améliorerait sensiblement les chances de survie de chacune!»

une tension artérielle et des lipides sanguins plus élevés. Sans parler même du risque d'addiction au produit.

7. J'entretiens mon poids normal

La tendance au surpoids augmente après la ménopause. Mais les femmes devraient également à cet âge, aussi longtemps que leur poids reste normal, accepter que leur corps se modifie. En cas de léger excès de poids, la recherche récurrente voire obsessionnelle de l'amaigrissement peut fortement nuire à la qualité de vie.

Vous devriez plutôt consacrer plus d'efforts au maintien de votre poids actuel, en vous fixant l'objectif de ne plus le dépasser.

Un surpoids massif augmente la tension artérielle. Il va de pair avec un diabète et des affections cardio-vasculaires, mais aussi avec l'arthrose et certains cancers. Contrairement à ce qui nous est souvent vendu comme «beau», une maigreur pathologique (BMI au-dessous de 19), est aussi dommageable à long terme pour tout l'organisme (cœur, estomac et intestins, reins, dentition, cheveux, qualité des os) et peut aussi conduire à de graves dépressions.

8. Je fais attention à mon équilibre psychique

Les hommes sont avant tout stressés par la pression de la réussite, les femmes plus souvent heureuses par les soins à la famille, à leur partenaire. Si l'argent et la situation professionnelle ne posent pas de problème, la double charge de travail profession/maison-famille ne présente pas nécessairement un plus grand risque de stress. Mais il n'y a pas que des «jobs stressants» de direction et de prestige. Il y a toutes les employées (des deux sexes en fait) qualifiées et non qualifiées, au moins tout aussi accablées par le stress, celles qui ont très peu de liberté de manœuvre dans l'aménagement de leur travail, et qui sont confrontées parallèlement à de hautes exigences, la peur de perdre leur emploi et des problèmes financiers. Le manque de soutien de leur entourage et, souvent, la faible considération portée à leur activité (à la maison) pèsent aussi lourdement sur ces femmes.

À long terme, contraintes et tensions permanentes se répercutent par divers mécanismes sur le système cardio-vasculaire, et le pouls au repos et la tension artérielle, par exemple, s'élèvent durablement. En outre, bien des personnes concernées fument



CONSEIL 5000 pas par jour pendant au moins quatre jours par semaine sont un pur bien-être pour votre cœur et votre circulation sanguine. Il existe aujourd’hui des podomètres pratiques qui se fixent à la ceinture. La Fondation Suisse de Cardiologie a testé pour vous ce petit accessoire (talon de commande au milieu de la brochure).

plus, ont plus souvent recours à des médicaments (par ex. à des tranquillisants), boivent plus d’alcool ou se mettent à développer des troubles alimentaires.

Notre conseil: prenez le temps (même si vous pensez n’en avoir aucun), de réfléchir à votre situation de vie. De quelle manière arrivez-vous à vous détendre? Existe-t-il des possibilités de décharge pour la garde des enfants ou sur votre lieu de travail? Avez-vous besoin de conseils sur le plan financier? Y a-t-il quelque chose qui vous pose problème au travail ou en famille? Exprimez oralement vos difficultés et soucis. S’il le faut, allez voir votre médecin ou un bureau de conseil de la commune. Essayez en contrepartie de bouger physiquement le plus possible.

9. Je bouge régulièrement

L’activité physique est le meilleur moyen et le plus efficace de rester en bonne santé. Il suffit de 30 minutes de marche rapide par jour, mais au moins 2,5 heures d’activité physique par semaine, en s’arrangeant pour être légèrement en sueur, voilà la thérapie globale, idéale en matière de santé, beauté et bien-être psychique! Et c’est encore mieux si en plus vous vous donnez à fond, aussi souvent que possible, dans une activité comme la marche, la natation, le vélo, le ski de fond ou dans votre sport préféré. Si vous étiez non sportive jusqu’ici et que vous souhaitez commencer un entraînement, il serait judicieux de faire tester vos capacités physiques d’abord par un médecin. C’est particulièrement important si vous souffrez déjà d’une affection cardio-vasculaire.

Vivre sa condition de femme – trois étapes essentielles pour le cœur

Étape no1: Pilule contraceptive, oui – fumer, non

À la différence des pilules contraceptives de première génération, les contraceptifs oraux combinés actuels ont peu d'effets sur le système cardio-vasculaire. Néanmoins, avant toute prescription de pilule contraceptive votre gynécologue prendra une mesure de votre tension artérielle; car chez les femmes qui prennent la pilule et ont une tension artérielle élevée, cela augmente le risque d'infarctus du myocarde. Le risque d'attaque cérébrale est aussi plus grand quand les femmes se protègent au moyen d'une pilule et présentent par ailleurs des facteurs de risque, des troubles héréditaires de la coagulation, fument ou font des migraines avec aura. En outre, le médecin vous recommandera instantanément d'arrêter votre tabagisme ou vous exhortera à ne pas commencer; car la combinaison pilule/tabagisme, même chez une femme encore jeune, la soumet à un risque d'infarctus du myocarde, et cela d'autant plus qu'il y a du surpoids qui s'en mêle. Si vous ne pouviez pas vous y faire, il existe des spécialités dont la composition hormonale pourrait vous convenir mieux que celle de la pilule à base d'estrogènes. Ou alors votre gynécologue vous proposera, après discussion, une alternative, par exemple d'opter pour un stérilet.

Étape no2: Enceinte et en bonne santé

Nous vous souhaitons beaucoup de joie pendant ces neuf mois très particuliers de votre vie! Notre conseil, pour que vous et le bébé vous portiez bien:



- Contrôlez votre tension artérielle (votre gynécologue le fait très bien). C'est important pour votre enfant.
- Pendant la grossesse, on peut voir survenir, plus qu'en temps normal, des caillots de sang dans les veines (thromboses veineuses). Pour minimiser ce danger, et aussi pour la santé de votre bébé, vous devriez, si vous fumez, arrêter immédiatement.
- Nourrissez-vous sainement et de manière équilibrée.
- Faites circuler le sang dans vos jambes, en faisant beaucoup de marche à pied (ou en nageant, si vous préférez).



Sabine Dahinden, modératrice TV

«Enfant, je préférais manger des frites, boire du cola plutôt que du pain complet, du thé et des pommes de terre bios en robe des champs, comme celles que ma maman nous servait. Aujourd'hui, je lui suis reconnaissante d'avoir nourri sa famille aussi sainement. De plus, je m'efforce tous les jours ou presque d'accomplir une partie de mon long trajet pour aller au travail à vélo. J'y puise de l'élan et une certaine force mentale.»

Étape no3: La ménopause

Il y a de quoi être jalouse des femmes qui traversent la ménopause presque sans s'en rendre compte. Les autres ont des bouffées de chaleur, des insomnies, des peurs, de la tachycardie et des sensations aussi folles, leur semble-t-il, qu'à l'époque de la puberté, mais à l'envers. Que se passe-t-il donc dans leur organisme? Les ovaires produisent moins d'hormones féminines (estrogènes). Leur période de fécondité arrive à sa fin, mais pas seulement. Le recul des estrogènes et le nombre des années ont pour effet de modifier leur métabolisme: les lipides sanguins (cholestérol, triglycérides) et la tension artérielle s'élèvent, le risque de diabète augmente.

Que pouvez-vous faire?

- C'est le moment ou jamais d'apprendre à connaître vos paramètres biologiques. Faites contrôler votre tension artérielle, vos lipides sanguins et votre glycémie. Peut-être irez-vous jusqu'à monter sur votre balance et vous ferez-vous ce serment (très utile): dès maintenant, je ne dépasse plus ce poids.
- Faites-vous le plaisir d'accumuler des pas ou des longueurs de bassin; prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, faites une promenade quotidienne, de la marche seule ou en groupe, fixez-vous des rendez-vous de natation ou d'aquafit. Cela nécessite des efforts, il ne faut pas se le cacher. Mais après, vous vous sentez tellement mieux qu'avant. L'activité physique, dans cette période de votre vie, relance et stimule votre état mental et votre confiance en vous, renforce vos os et vos muscles.
- Également, et plus que jamais: il vous faut des repas équilibrés, beaucoup de fruits et des légumes en abondance

Une nouvelle étape!

Pour décrire les années de changements hormonaux avant et après les dernières menstruations, on parle de ménopause ou de climactère. C'est une étape naturelle de la vie d'une femme et en aucun cas une maladie. Cela n'enlève rien au fait que les phénomènes qui accompagnent ce bouleversement peuvent être particulièrement désagréables. Le conseil de voir cette nouvelle période comme une chance, et les descriptions enthousiastes d'un renouveau fougueux ne recueillent que des railleries de votre part si vous vous trouvez justement au fond du trou mentalement parlant ou que, discutant avec des amies, vous êtes en train de ruisselez les sueurs de la décennie. À part cela, il se peut que vous fantasmiez que des bouées de sauvetage se développent nuitamment autour de votre taille et que vous prenez des kilos en quelques heures.

Peut-être avez-vous quand même au fil des années envie une fois de voir votre quotidien à travers des lunettes d'une autre couleur? Alors, vous avez franchi une étape. Que pouvez-vous apprendre de neuf? Où se trouvent vos ressources vitales? Ne vous laissez pas décontenancer par une publicité qui exige, de vous aussi, et vous fait miroiter, la jeunesse éternelle. Nous allons toutes (et tous) vieillir, mais, autant que possible, nous le ferons avec un cœur encore jeune.



Est-ce l'âge ou pas?

L'insuffisance cardiaque (une faiblesse du muscle) est une maladie chronique dont les femmes âgées surtout souffrent plus souvent que les hommes. Cela veut dire que leur cœur, par exemple à la suite d'un infarctus du myocarde, perd de sa force et de ses capacités de pompe et n'est plus capable d'envoyer tout le sang nécessaire dans la circulation.

Ces derniers temps, avez-vous de la peine à monter des escaliers? Êtes-vous déjà essoufflée pour un effort physique minime? Ne mettez pas votre fatigue inhabituelle ou vos chevilles enflées uniquement sur le compte de l'âge. Il faut en parler à votre médecin. L'insuffisance cardiaque est une maladie qui peut être combattue efficacement par des mesures préventives d'une part, et par un traitement approprié d'autre part.

Des hormones, oui ou non?

Si vos troubles de la ménopause deviennent envahissants, parlez-en à votre gynécologue. Elles (ils) ont l'expérience des médecines douces qui peuvent vous aider, par exemple les techniques de détente ou les préparations à base de plantes. Si ces méthodes ne suffisent pas, on peut traiter une qualité de vie considérablement restreinte et une sexualité insatisfaisante (sécheresse vaginale) en raison d'un manque d'hormones passager, au moyen d'une hormonothérapie de substitution. Mais on doit peser soigneusement les possibles avantages en fonction de votre âge (début du traitement en dessous de 60 ans), des éventuels facteurs de risque et des maladies cardio-vasculaires préexistantes. La dose et la durée de traitement devraient être limitées au strict minimum. Aujourd'hui, on donne souvent la préférence à des spécialités hormonales absorbées par la peau, une forme d'administration qui évite aux substances actives de surcharger le métabolisme du foie et permet de les prescrire à de plus faibles doses.

Hormones, oui ou non? Vous trouverez la réponse en tête à tête avec votre gynécologue. Si vous avez choisi l'hormonothérapie de substitution, vous devrez alors vous soumettre à un contrôle médical au moins annuel.

La santé en voyage

Si vous nous avez lues jusqu'ici, vous ne pouvez l'ignorer: rester assise pendant des heures sans interruption n'est pas l'idéal, mais il n'existe parfois pas d'autre solution. Pour que vous sortiez indemne d'un voyage en avion, train, bus ou voiture (c'est-à-dire sans thrombose veineuse), voici quelques conseils:



- coupez les longues périodes d'inactivité physique au moins toutes les 2 à 3 heures en faisant quelques pas.
- Bougez vos jambes toutes les heures pendant 3 à 4 minutes, faites des cercles avec vos pieds, faites jouer vos muscles des mollets. Cela particulièrement si vous devez rester rivée à votre siège par des turbulences récurrentes de l'avion.
- Buvez suffisamment d'eau (en règle générale: 2 décilitres par heure de voyage) et luttez contre l'«épaississement du sang». Par ailleurs, sachez que le café et l'alcool facilitent l'élimination des urines et favorisent à leur tour un «sang moins fluide». Choisissez dès le départ des vêtements amples et en aucun cas serrés.

CONSEIL Si vous avez déjà fait précédemment une thrombose veineuse, par exemple en raison d'une tendance héréditaire aux thromboses diagnostiquée dans votre sang, certaines affections cardio-vasculaires ou cancers – vous devriez avant le voyage penser à réduire votre coagulation sanguine à l'aide de médicaments. Sachez cependant que l'aspirine ne sert à rien contre les thromboses veineuses dues à une longue station assise sans mouvement, car d'autres mécanismes de formation des caillots sont ici à l'œuvre (par rapport à ceux qui sont en cause lors d'un infarctus du myocarde ou d'une obturation artérielle). Le mieux est de vous faire conseiller au préalable par votre médecin. De plus, sachez que des bas de contention bien adaptés peuvent vous venir en aide. Mais ils agissent d'abord contre les œdèmes de jambes et de chevilles en s'opposant à l'accumulation d'eau par l'effet de la pesanteur (et moins contre les thromboses).



Anita Fetz, conseillère aux États

«Il est grand temps de détrôner l'infarctus du myocarde comme indice de performance du manager stressé. Les personnes qui sont tout en bas de l'échelle et ont une influence minime sur leur travail sont soumises à une pression au moins aussi grande que la leur. Il y a parmi elles beaucoup de femmes. Stress récurrent, peurs concernant leur travail et détresse sociale mettent en danger leur cœur et leur système circulatoire. Je me réjouis donc d'être une ambassadrice de la Fondation Suisse de Cardiologie.»

Votre prochaine action

Vous savez maintenant comment prévenir au mieux un infarctus du myocarde, une attaque cérébrale, ou une autre maladie cardio-vasculaire. Nous vous encourageons à remplacer le «on» par un «je» et à noter ici votre prochaine action:

♥ Le Coach Swissheart®, l'outil en ligne de la Fondation Suisse de Cardiologie pour le cœur et la circulation, me permet de déterminer mon risque cardio-vasculaire personnel. En même temps, j'apprends comment optimiser mon mode de vie et améliorer ainsi ma santé de manière ciblée. www.swissheartcoach.ch

♥ Le calcul de mon profil de risque personnel est d'autant plus exact que je donne des indications précises. Je vais donc faire vérifier mes chiffres de tension artérielle, lipides sanguins et glycémie lors de ma prochaine consultation médicale ou en pharmacie. En tant que donatrice ou donateur de la Fondation Suisse de Cardiologie, je bénéficie à partir d'un don de CHF 60,— d'un bon pour



CONSEIL Je connais mes paramètres biologiques

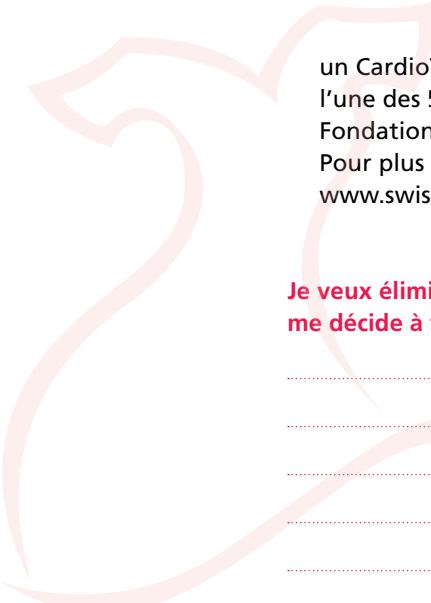
Si vous avez un risque cardio-vasculaire faible (un ou deux facteurs de risque), il n'y a pas de taux cible de cholestérol LDL recommandé. Le taux de triglycérides idéal est inférieur à 1,7 mmol/l. Un taux accru ($> 2,0 \text{ mmol/l}$) doit en général donner lieu à des examens médicaux car il est souvent causé par une autre maladie.

Tension artérielle: Si vos chiffres de tension artérielle se situent en dessous de 140/90 mmHg, ils sont normaux et vous pouvez les oublier jusqu'au prochain contrôle (annuel). En revanche si, lors de plusieurs mesures, vos chiffres se situent au-delà de 140/90 mmHg, vous devez consulter un médecin.

Glycémie: votre taux de sucre sanguin doit être mesuré à jeun, et dans ces conditions il ne doit pas dépasser 5,6 mmol/l.

Un contrôle et ça repart!

Madeleine Monod avait 30 ans, quand sa mère en avait 60. Cela lui paraissait autrefois très vieux. Aujourd'hui, elle en a 60 aussi. Et elle se trouve comment? «En pleine forme», avoue-t-elle sans hésiter. «Si bien, en tout cas, qu'avec mon mari nous regardons résolument vers l'avenir. Il y a un an, je me suis fait faire un CardioTest® de la Fondation Suisse de Cardiologie en pharmacie pour contrôler mes facteurs de risque cardiaques. Mes chiffres n'étaient pas mauvais, mais pas vraiment excellents non plus. Mes enfants se sont étonné que leur mère, non sportive, ait décidé alors de s'inscrire à un cours d'aquagym. Mais depuis, ils sont d'accord que cela me réussit plutôt bien. Physiquement et, même, sur le plan psychique.»



un CardioTest® gratuit à faire valoir dans l'une des 500 pharmacies certifiées par la Fondation Suisse de Cardiologie.
Pour plus de renseignements, voir:
www.swissheart.ch/cardiotest

Je veux éliminer mes facteurs de risque et je me décide à faire un pas de plus:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

CONSEIL **Le Coach Swissheart®**
apprenez en plus ici sur votre
profil de risque cardiaque
individuel:
www.swissheartcoach.ch

L'appli d'urgence HELP
L'appli d'urgence HELP vous présente les gestes qui sauvent en cas d'urgence cardio-circulatoire ou d'attaque cérébrale et vous aide à les réaliser ainsi qu'à rafraîchir régulièrement vos connaissances.

Chargez l'appli sur votre smartphone.

♥ Je veux en savoir plus sur les possibilités de vivre avec un cœur en bonne santé. Je commande à la Fondation Suisse de Cardiologie la brochure gratuite «Manger de bon cœur» et/ou sa brochure pour le sevrage tabagique «Mieux vivre sans fumée».

♥ Je cherche des recettes et je commande à la Fondation Suisse de Cardiologie un livre de cuisine de sa série «La cuisine pour le cœur».

♥ Je voudrais commander la brochure «Femme&Cœur» pour une amie.

Talon de commande au milieu de la brochure.

Nous vous adressons nos chaleureux vœux de santé et de joie pour vivre au mieux votre condition de femme!

La Fondation Suisse de Cardiologie – Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

La Fondation Suisse de Cardiologie est une organisation d'utilité publique, indépendante et active au plan national.

La Fondation Suisse de Cardiologie s'engage pour qu'il y ait moins de personnes touchées par les maladies cardio-vasculaires ou qui en restent handicapées, pour que l'on n'en meure pas prématurément, et pour que la vie reste digne d'être vécue pour les patients et leurs proches. Dans ce but, nous encourageons la recherche cardio-vasculaire. Des connaissances importantes pour la prévention et des interventions moins lourdes sont quelques-uns des progrès auxquels la fondation a contribué.

Notre choix de moyens d'information sur diverses affections permet aux patients de mieux comprendre leur situation et de savoir à quoi ils doivent faire attention. S'il reste des questions, nous mettons à leur disposition notre Cardiophone et notre Consultation internet. De plus, nous encourageons dans toute la Suisse la création d'un réseau de groupes de maintenance cardio-vasculaire.

La Fondation Suisse de Cardiologie s'engage pour une bonne information de toute la population. La présente brochure en est un exemple. Elle est réalisée dans le cadre de la Campagne Femme&Cœur «Un cœur pour la vie».

Nos moyens financiers proviennent essentiellement des dons, successions, legs et sponsoring. Nous sommes certifiés en tant qu'organisation d'utilité publique par la fondation ZEWO et autorisés à faire état de son label de qualité.

Aimeriez-vous soutenir les activités de la Fondation Suisse de Cardiologie? Votre don est l'une des contributions qui vont nous permettre de continuer à l'avenir nos activités en recherche et information pour une meilleure santé du cœur et du cerveau.

Impressum

Graphisme: Jenny Leibundgut, Berne

Photos: Markus Senn, Berne
Anne Kearney, Genève

Design et réalisation des costumes pour les ambassadrices du cœur
Denise Biellmann, Sabine Dahinden et Patrizia Pesenti:
Madeleine Bühler, Lichtensteig

Impression: W. Gassmann SA, Bienne

© Fondation Suisse de Cardiologie, septembre 2016

La Fondation Suisse des Cardiologie est certifiée par ZEWO depuis 1989.



Le label de qualité atteste:

- d'un usage conforme au but, économique et performant de vos dons
- d'informations transparentes et de comptes annuels significatifs
- de structures de contrôle indépendantes et appropriées
- d'une communication sincère et d'une collecte équitable des fonds



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Fondation Suisse de Cardiologie
Dufourstrasse 30
Case postale 368
3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 80
Télécopie 031 388 80 88
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Compote pour les dons CP 10-65-0
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 0

Conseil au Cardiophone par nos médecins spécialistes au
0848 443 278, tous les mardis de 17h à 19h.

Réponse par écrit aux questions de nos donatrices et donateurs
dans notre Consultation à l'adresse www.swissheart.ch/consultation
ou par courrier postal.

Avec l'aimable soutien de
Fonds de prévention du tabagisme