



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Programme ETP en réadaptation cardiaque : spécificités chez la femme

Elise Blanchard
Infirmière

Absence de conflit d'intérêt pour cette présentation.

Réadaptation cardiaque et quelques chiffres : la femme

Patients bénéficiant d'une réadaptation cardiaque SCA st+ :
25% en 2009 à 37% en 2021.

- % d'hommes SCA st+ : 29,5% en 2009 à 41,4% en 2019 (+ 40,3%)
- % de femmes SCA st+ : 16,9% en 2009 à **26,1%** en 2019 (+ 54,4%)

- Age moyen **72 ans**, 10 ans de plus que celui des hommes.

Elles sont sous représentées et plus âgées.



Les freins à la réadaptation cardiaque chez la femme

- sous-prescription médicale
- **Refus de la patiente**
 - manque de soutien familial ou d'aide à l'organisation domestique
 - Obligation familiale et professionnelle
 - Charge mentale
 - Crainte d'un entraînement non adapté notamment chez les personnes les plus âgées, comorbidité rhumatologique
- Disparité des centres de réadaptation cardiaque, problème de transport et les modalités de l'hospitalisation ne correspondent pas aux patients.

Underutilization of cardiac rehabilitation in women: BARRIERS AND SOLUTIONS Sherrie Khadanga, Diann E Gaalema, Patrick Savage, Philip A Ades. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2021 Jul 1;41(4):207-213





ETP spécifique en réadaptation cardiaque.

Recommandations de 2011 du GERS :

ATELIERS COLLECTIFS

- Le cœur et son fonctionnement
 - Facteurs de risque cardiovasculaire
 - Explorations en cardiologie
 - Signes d'alerte (angor, dyspnée...)
 - Gestes d'automesure (tension artérielle, glycémies)
 - Les médicaments
 - Les gestes qui sauvent
- Nutrition, Activité physique Voyages, sexualité, conduite...



Notre expérience : les limites de l'ETP chez la femme

- Les femmes sont minoritaires dans les ateliers d'ETP
- Idée reçue : l'infarctus est une maladie masculine
- Manque de temps
- Soignants peu formés et sensibilisés aux facteurs de risque cardiovasculaire spécifiques chez la femme.



Les pistes à envisager en ETP pour les femmes :

INFORMER et **SENSIBILISER** les professionnels de santé aux facteurs de risque cardiovasculaire spécifiques chez la femme.

DIVERSIFIER les ateliers dans la forme :

- **GROUPE MIXTE** : évoquer l'ensemble des FDRCV et à la fin de l'atelier, parler des spécificités chez la femme et chez l'homme.
- **GROUPE DE PAROLE** : Proposer des temps de parole supplémentaires structurés et animés par un professionnel de santé
Thématique : " Cœur et femme "
- **GROUPE DEDIEE AUX FEMMES**



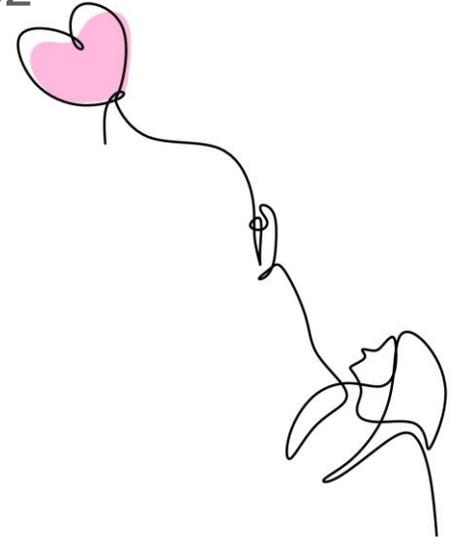
- **ATELIER FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE :**

- Evoquer les FDR spécifiques aux femmes :

- **Contraception** : repérage du danger pilule/tabac. Orienter, avis gynécologique objectif : efficacité.
- Syndrome des ovaires polykystiques
- **Grossesse** et les complications : l'HTA gravidique, la prééclampsie, diabète gestationnel, surpoids
- **Ménopause** : traitement hormonal substitutif

Apporter du **contenu** spécifique en ETP concernant la femme.

- **Repérer** le risque hémorragique avec la prise du traitement antiagrégant plaquettaire et les menstruations.
- **Évoquer** l'augmentation des risques chez la femme parmi **les FDR traditionnels** comme le tabac. À âge égal +25% de risque de développer une complication CV chez la femme.
- **Evoquer et repérer** les facteurs psychosociaux chez la femme : stress, charge mentale, précarité.
- **Orienter** les femmes vers la phase 3 :
 - Associations, partenariat. Club cœur et santé
 - Club de sport spécifique aux femmes (proposer un carnet adresse)
 - Suivi par cardiologue et gynécologue

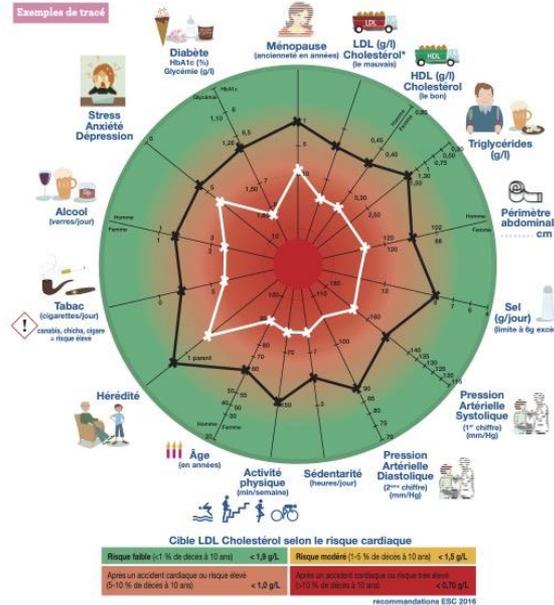


Outil spécifique en ETP pour la femme un exemple

La santé de mon artère

Inscrivez vos résultats sur chaque ligne avec une croix, puis reliez les croix pour former votre artère virtuelle. Elle doit se situer le plus possible dans la zone verte.
Vous pouvez télécharger le schéma de l'artère sur www.agirpourlecoeurdesfemmes.com/fiches-pratiques.php

Fiche :
Disponible sur
Le site
" Agir pour le cœur
des femmes "



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Sensibiliser à la douleur thoracique en prévention primaire et secondaire :

- Sous-estimation de la douleur chez la femme
- Une femme contacte moins et plus tardivement les secours que les hommes
- Sous-estimation des professionnels de santé
- Les symptômes de la femme ne sont pas que des formes atypiques



Une étude WAMIF : L'âge moyen des 314 femmes incluses était de 44, 9 ans en moyenne. 192 ont présenté un infarctus du myocarde avec élévation ST et 122 sans élévation ST. En termes de symptômes, **91,6% d'entre elles ont présenté une douleur dans la poitrine typique, 59,7% avaient des symptômes associés.**

Conclusion

En parler ...
Ecouter ...
Communiquer ...
Le cœur des
femmes
Notre rôle en tant
que soignant pour
une médecine
préventive.

