

Des soins gratuits pour le cœur des femmes à Marseille

Les 6 et 7 mars prochains, Agir pour le cœur des femmes propose des dépistages gratuits de maladie cardiovasculaire chez les femmes. Rencontre avec le professeur Sarlon, ambassadrice à Marseille.

Le professeur Gabrielle Sarlon dirige le service de médecine vasculaire de l'Hôpital de La Timone. Elle est ambassadrice du fonds Agir pour le cœur des femmes qui sensibilise aux maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité féminine dans le monde. Pendant les Journées du cœur des femmes, les 6 et 7 mars, elle et ses équipes proposent soins et dépistages gratuits.

Comment va se dérouler cette prochaine Journée du cœur des femmes ?

Le but, c'est de recevoir des femmes éloignées du système de santé, ciblées par la CPAM des Bouches-du-Rhône pour qu'elles puissent s'inscrire sur Doctolib (1) et venir consulter sur nos deux hôpitaux. L'idée est d'abord d'encourager des femmes qui consultent peu à venir nous voir gratuitement. Si besoin ensuite, on leur assure un suivi. Les maladies ciblées sont les maladies cardiovasculaires, les maladies métaboliques comme le diabète, le cholestérol et l'obésité, et enfin les maladies gynécologiques. Ce sont des professionnels de ces trois domaines de santé qui seront présents sur le parcours de dépistage.

Les femmes sont particulièrement concernées par les maladies cardiovasculaires ?

Il y a eu pendant longtemps une sorte d'inconscient collectif qui nous a fait penser que les femmes étaient plutôt concernées par les cancers, comme le cancer du sein ou le cancer du col de l'utérus. Mais avec les années la réalité est apparue : la première cause de mortalité des femmes en France, ce sont les maladies cardiovasculaires.



Le professeur Gabrielle Sarlon dirige le service de médecine vasculaire de l'Hôpital de La Timone. / PHOTO DR

Il y a trois phénomènes qui les exposent particulièrement. D'abord, les facteurs de risques cardiovasculaires classiques, comme le diabète ou le tabagisme, qui sont plus dangereux chez la femme. Une femme qui fume a trois fois plus de risque de faire un infarctus du myocarde qu'un homme. Le deuxième phénomène est les risques hormonaux. D'abord, l'accès à la contraception œstroprogestative, la pilule, a été bien sûr un progrès. Mais en contrepartie, elle peut exposer à une augmentation du risque cardiovasculaire. Le deuxième phénomène hormonal, c'est la

grossesse. Les grossesses tardives chez des femmes sédentaires et qui sont en surpoids, par exemple, peuvent augmenter les risques. Enfin la troisième cause hormonale connue, c'est la ménopause. Après celle-ci, il y a un arrêt des hormones naturelles qui crée une augmentation du risque.

Le stress est-il un facteur aggravant ?

Il fait partie des troisièmes facteurs, ceux qu'on dit émergents. Il s'agit, par exemple, de la charge mentale, l'augmentation du stress, les situations de famille monoparentale, les vio-

lences faites aux femmes... On a pour l'instant moins de recul mais on sait que ce sont des facteurs aggravants. Ce sont des situations que les hommes peuvent aussi connaître mais conjugués aux risques classiques, aux facteurs hormonaux et à ces facteurs émergents, cela finit par augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Les femmes consacrent-elles moins de temps à leur santé ?

La réalité lorsqu'on questionne les hommes et les femmes, c'est que 80% des femmes rapportent s'occuper en priorité de leur famille plutôt que d'elles.

Ces maladies ne touchent pas seulement les femmes âgées ?

On pourrait penser que c'est normal finalement, que les femmes âgées soient plus touchées puisqu'elles vivent plus longtemps que les hommes. Des études récentes montrent que chez les femmes entre 35 et 50 ans, on voit une augmentation du risque d'infarctus du myocarde.

Les jeunes femmes sont donc toutes aussi concernées ?

Une femme jeune qui fume et qui est sous contraceptif ou qui a du cholestérol doit être dépistée comme une femme de 80 ans. Il faut donc sensibiliser toutes les femmes. D'autant qu'il y a un effet ricochet. La femme est une porte d'entrée vers la famille, on entend souvent : "Je vais en parler à mes amies, à mon mari, à mes enfants..."

Quelles sont les manières de prévenir en amont les risques cardiovasculaires ?

Déjà, il faut diffuser ces notions

méconnues. Après il y a l'action, on va dépister les facteurs de risques ou les maladies. Tous les ans à partir de 40 ans il faut se faire contrôler la pression artérielle. Il faut arrêter le tabac, c'est un tueur silencieux. Faire des prises de sang pour mesurer son cholestérol. Ensuite il faut bouger ! L'activité physique est bénéfique contre les maladies cardiovasculaires. On conseille de faire cinq à dix mille pas par jour. Enfin, c'est l'alimentation. Manger des légumes, des fruits, cuisiner soi-même et pas des plats industriels trop sucrés, salés ou gras. Ce sont des conseils assez simples, souvent déjà entendus mais qu'il faut répéter et appliquer.

La Journée du cœur des femmes va avoir lieu ensuite dans plusieurs villes, pourquoi avoir commencé à Marseille ?

La Fondation Agir pour le cœur des femmes a créé une action, le Bus du cœur des femmes. Ce bus itinérant rose est allé en 2021 dans cinq villes françaises, dont Marseille. L'idée est donc de pérenniser les actions déjà menées. La fondation pourra continuer d'améliorer ses actions de dépistage avec des équipes déjà entraînées pour ensuite les multiplier dans d'autres villes.

Propos recueillis par Ange FABRE

(1) La prise de rendez-vous gratuit les 6 et 7 mars se fait sur la page Doctolib du Service de médecine vasculaire à la Timone, il vous faut cliquer sur "prendre rendez-vous", répondre "oui" à la question "Avez-vous déjà consulté un praticien de cet établissement" puis sélectionner "Journée du Cœur des Femmes" à l'Hôpital de la Timone ou à l'Hôpital Nord (<https://www.doctolib.fr/hopital-public/marseille/service-de-medecine-vasculaire-pr-sarlon-hopital-de-la-timone-aphm>).