

Journée mondiale du coeur - 29 septembre

29.9.2026 - | CHU Saint-Pierre

Le coeur des femmes Mieux écouter pour mieux prévenir.

À l'occasion de la Semaine du Cœur 2026, consacrée au thème « Le Cœur des Femmes », le CHU Saint-Pierre souhaite sensibiliser le public et les professionnels de santé à une réalité encore trop souvent méconnue : les maladies cardiovasculaires chez les femmes restent sous-diagnostiquées et insuffisamment prises en compte. Un constat qui a mené l'institution à créer une consultation de cardiologie spécialement dédiée aux femmes.

Si les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité chez les femmes, leurs symptômes sont parfois moins typiques et leurs plaintes plus facilement attribuées à la fatigue, au stress ou à la surcharge mentale.

« Il n'est pas rare de banaliser certaines plaintes chez les femmes, que ce soit aux urgences ou en consultation. Pourtant, elles représentent près de la moitié des patientes et patients que nous prenons en charge au quotidien. Il est essentiel d'être attentif à certains signaux qui peuvent permettre un diagnostic plus précoce », explique le Dr Charles Audiat, cardiologue au CHU Saint-Pierre.

L'écoute, premier outil de prévention

De nombreuses femmes consultent pour un essoufflement inhabituel, une fatigue persistante, des palpitations ou un inconfort thoracique parfois difficile à décrire. Ces symptômes peuvent être sous-estimés ou attribués à d'autres causes alors qu'ils peuvent révéler une pathologie cardiovasculaire. Dans un tel contexte, l'écoute constitue la première étape d'une prise en charge adaptée.

« Les femmes ont parfois tendance à se mettre elles-mêmes au second plan et à minimiser leurs symptômes. Lorsqu'elles consultent finalement, il n'est pas toujours évident de mettre des mots sur ce qu'elles ressentent. Le rôle du médecin est justement de les aider à comprendre ces signaux et à les replacer dans leur contexte médical », souligne le cardiologue.

De la grossesse à la ménopause: des moments-clés pour la prévention

Pour le CHU Saint-Pierre, la prévention cardiovasculaire des femmes ne commence pas dans le cabinet du cardiologue mais souvent dans celui du gynécologue.

« Nous rencontrons les femmes à plusieurs moments charnières de leur vie. Ces consultations représentent des occasions privilégiées de dépistage et de prévention des facteurs de risque comme l'hypertension, le cholestérol ou le diabète », explique le Dr Maude Velghe-Lenelle, gynécologue au CHU Saint-Pierre.

Certaines complications de **grossesse**, comme la prééclampsie, l'éclampsie, l'hypertension gravidique ou le diabète gestationnel, sont aujourd'hui reconnues comme des facteurs de risque cardiovasculaire pouvant se manifester plusieurs années après la grossesse.

« Ces événements ne doivent pas être considérés comme des épisodes isolés. Ils constituent des marqueurs de risque qu'il est important de prendre en compte tout au long de la vie de la femme », précise la gynécologue.

A la **ménopause** la diminution naturelle des œstrogènes entraîne des modifications physiologiques pouvant favoriser l'apparition de facteurs de risque cardiovasculaire : augmentation de la tension artérielle, modification du profil lipidique, accumulation de graisse abdominale ou encore diminution de la sensibilité à l'insuline.

« La ménopause est une véritable période de transition. Les femmes perdent progressivement la protection hormonale dont elles bénéficiaient auparavant et leur risque cardiovasculaire rejoint progressivement celui des hommes. C'est une fenêtre d'opportunité importante pour intensifier le dépistage et la prévention », expliquent les deux spécialistes.

Protéger son coeur à tous les âges

Pour autant, les spécialistes insistent sur une idée souvent répandue mais erronée : être préménopausée ne signifie pas être protégée contre tout risque cardiovasculaire.

Le tabagisme, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, le diabète, la sédentarité, le surpoids le stress, les troubles du sommeil ou encore certains facteurs génétiques restent des facteurs de risque importants quel que soit l'âge.

Les recommandations restent donc les mêmes tout au long de la vie :

- Réduire son stress
- Bien dormir
- Pratiquer une activité physique régulière, idéalement au moins trois heures par semaine ;
- Adopter une alimentation équilibrée ;
- Eviter le tabac ;
- Limiter la consommation d'alcool ;
- Surveiller régulièrement la tension artérielle, la glycémie et le cholestérol.

Quand consulter?

Le CHU Saint-Pierre recommande aux femmes de ne pas attendre l'apparition de symptômes importants pour s'interroger sur leur santé cardiovasculaire.

Autour de la cinquantaine, période marquée par les changements hormonaux liés à la ménopause, un bilan cardiovasculaire peut constituer une démarche préventive particulièrement pertinente.

Les spécialistes rappellent également l'importance d'informer son médecin de ses plaintes mais aussi de ses facteurs de risques et de ses antécédents. Une fois encore c'est l'écoute qui permettra de faire le diagnostic et la prévention la plus adaptée.

« Une prééclampsie ou un diabète gestationnel survenus vingt ans plus tôt peuvent encore avoir une signification aujourd'hui. Ces informations font partie intégrante de l'histoire cardiovasculaire d'une femme et ne doivent pas être oubliées.

Le coeur des femmes mérite une attention particulière

À travers cette Semaine du Cœur, le CHU Saint-Pierre souhaite rappeler qu'une meilleure connaissance des spécificités féminines, une écoute attentive des symptômes et un dépistage précoce peuvent contribuer à prévenir de nombreuses maladies cardiovasculaires. C'est pour créer ce lien entre santé cardiovasculaire et santé des femmes que le CHU Saint-Pierre propose des consultations de cardiologie spécifiquement destinées aux femmes. Ces consultations permettent d'identifier plus précocement les patientes à risque et d'assurer une prise en charge qui tient

compte notamment des complications éventuelles de grossesse, de la ménopause et des facteurs de risque cardiovasculaire. Elles s'inscrivent dans une approche complémentaire entre cardiologues, gynécologues et médecins généralistes.

Parce qu'écouter une femme lorsqu'elle parle de sa santé, c'est déjà prendre soin de son cœur.

<https://www.stpierre-bru.be/journee-mondiale-du-coeur-29-septembre>