

DONNER AUX FEMMES UNE **SECONDE CHANCE**

La D^{re} Karin Humphries, une pionnière dans le domaine des soins aux femmes atteintes d'une maladie du cœur, mène des travaux de recherche visant à trouver les moyens de leur éviter de subir une deuxième crise cardiaque.



La D^{re} Karin Humphries, chercheuse subventionnée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Les travaux de recherche de la D^{re} Karin Humphries constituent l'une des rares études qui se penchent sur les besoins particuliers des femmes.

Ses études ont déjà démontré que, pendant toute la période de rétablissement après une crise cardiaque chez les personnes de moins de 55 ans, l'état de santé des femmes était nettement moins bon que celui des hommes.

La D^{re} Karin Humphries se concentre désormais sur la création d'une nouvelle discipline portant sur la prévention et les soins des maladies du cœur chez les femmes. Elle s'intéresse par exemple à la manière dont les hommes et les femmes réagissent

aux recommandations relatives aux saines habitudes de vie après une crise cardiaque, afin de leur éviter d'en subir une deuxième.

« Même si la forte prévalence des facteurs de risque cardiaques traditionnels, comme le diabète, le tabagisme et l'hypertension, joue un rôle, elle n'explique pas entièrement ces mauvais résultats observés chez les femmes », déclare la D^{re} Humphries.

« Notre étude s'est concentrée sur l'examen des facteurs de risque non traditionnels tels que la dépression, l'anxiété et le soutien social. »

Elle estime que la lenteur relative de la convalescence des femmes est en

partie attribuable aux normes sociales et culturelles qui placent généralement les femmes de ce groupe d'âge dans un rôle d'aidant principal.

« Parmi ces femmes, nombreuses sont celles qui ont un emploi et des enfants, et elles prennent peut-être soin de leurs parents vieillissants, explique la D^{re} Humphries. Modifier vos habitudes de vie n'est parfois pas évident lorsque vous avez toutes ces autres préoccupations. »

La D^{re} Humphries souhaite corriger cet écart avec les hommes en cherchant les réponses qui permettront de prévenir plus efficacement les maladies du cœur chez les femmes et d'accélérer leur rétablissement.

Joignez-vous à nous dans notre combat visant à éliminer les maladies du cœur et les AVC. Faites un don à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Ensemble, éliminons les maladies du cœur et les AVC pour vivre en santé. fmcoeur.ca



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC

SAUVER LA VIE DE **GRACE**

Grace Dierssen a fait passer sa carrière avant sa santé. Quand elle a subi une crise cardiaque, elle a quitté son emploi et a changé son mode de vie.



La crise cardiaque qu'elle a subie a été un tournant dans la vie de Grace Dierssen, l'occasion de changer radicalement son mode de vie.

Trois jours après avoir fêté ses 44 ans, elle devait s'envoler pour l'Europe la semaine suivante.

Elle a d'abord ignoré le malaise, l'épuisement et la difficulté à respirer qu'elle ressentait, en pensant que ces symptômes étaient peut-être imaginaires, et elle est partie travailler.

Quelques heures plus tard, une ambulance la transportait en salle d'urgence.

Peu de temps après avoir subi une crise cardiaque, Grace a quitté son emploi, a donné une importance primordiale à l'activité physique et à une saine alimentation, et a pour la première fois de sa vie consacré du temps à son bien-être.

« En tant que femmes, nous avons souvent tendance à faire passer les besoins des autres avant les nôtres », explique-t-elle, prenant conscience que de nombreuses femmes doivent s'occuper à la fois de leur carrière, de leurs enfants et, éventuellement, de leurs propres parents.

« J'ai pris conscience de cette réalité au cours de mon propre processus de rétablissement. J'ai appris à corriger cette tendance et à faire passer ma santé en premier. »

Trois ans après avoir subi une crise cardiaque, Grace s'est complètement rétablie, et encourage les autres femmes à accorder à leur santé toute l'attention que celle-ci mérite avant qu'il ne soit trop tard.

Grâce à votre soutien, la Fondation finance la recherche qui permet à la population du pays de vivre en santé.

Aidez-nous à créer plus de survivants. #CreonsDesSurvivants



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR
ET DE L'AVC