

# Symptômes avant coureur de la crise cardiaque

Le meilleur traitement est souvent la prévention. Cette règle est valable pour tout type de maladies, surtout dans les cas où apparaissent des symptômes que bien souvent nous avons ignorés.

**Sympa-sympa.com** te montre les huit symptômes d'une possible crise cardiaque, qui surviennent en général un mois avant, voire encore plus tôt. Ne sois pas parano pour autant, mais fais attention à ta santé, et surtout à celle de tes proches qui appartiennent à un **groupe à risque, que nous présentons à la fin de l'article.**

## 8. Fatigue

Affecte 70% des femmes



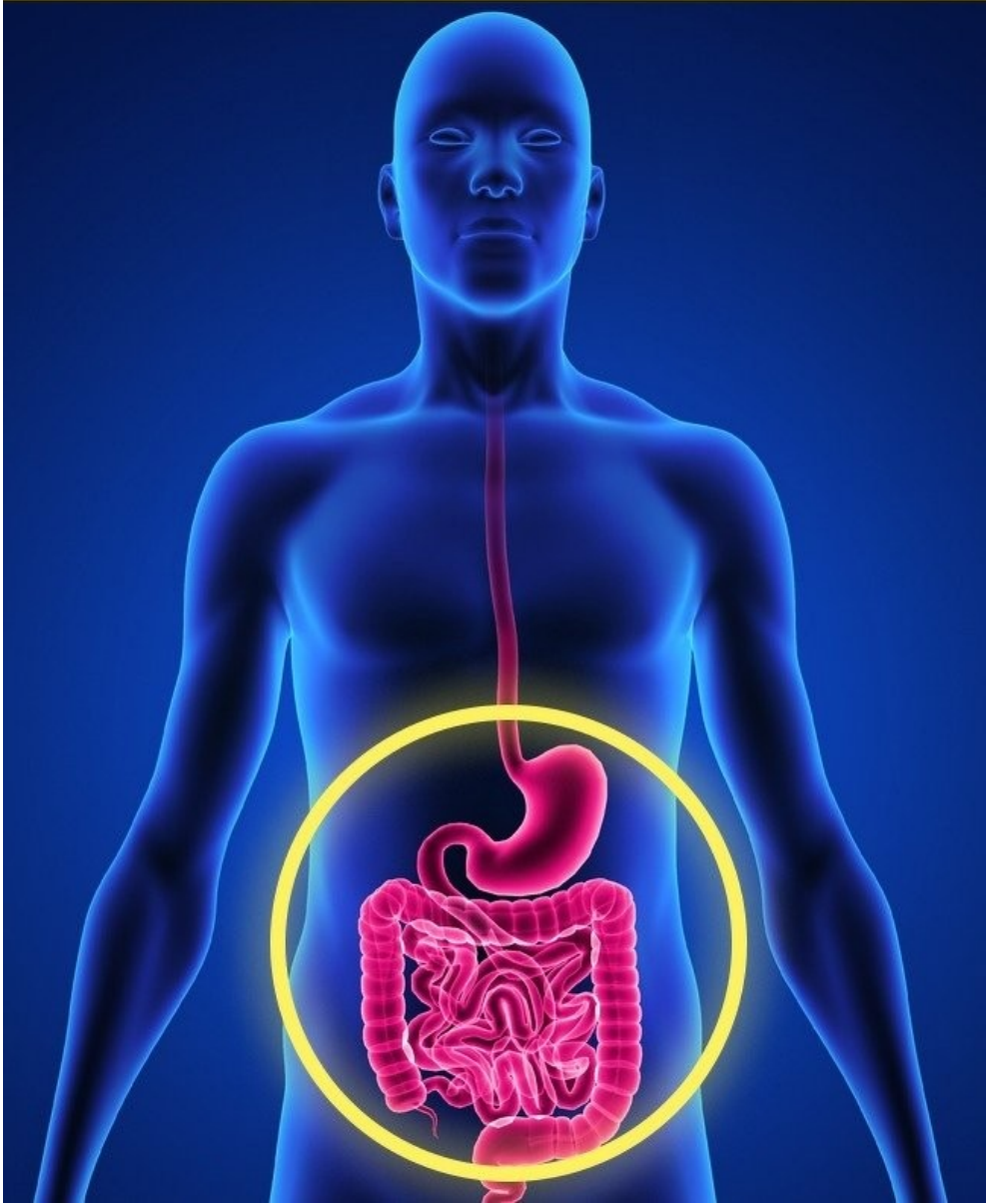
© depositphotos

[Le manque de forces](#) est l'un des signes avant-coureurs d'une crise cardiaque chez les femmes. Chez les hommes, c'est plus rare.

- **Particularités.** Cette fatigue n'est pas liée à l'exercice physique ou mental, et se fait davantage sentir à la fin de la journée. Parfois, elle rend difficile des gestes simples, comme faire son lit ou se doucher.

## 7. Douleur abdominale

Diagnostiquée dans 50% des cas



© depositphotos

Douleur dans la partie supérieure de l'abdomen, nausées avec l'estomac vide et/ou après avoir mangé, inflammation stomacale : un ou plusieurs de ces symptômes se manifestent autant chez les hommes que chez les femmes.

- **Particularités.** Le mal-être stomacal lié à une crise cardiaque est de nature passagère. Parfois, il passe et parfois, il ré-apparaît. La douleur augmente lors d'une activité physique.

## 6. Problèmes de sommeil

Diagnostiqués dans 50% des cas



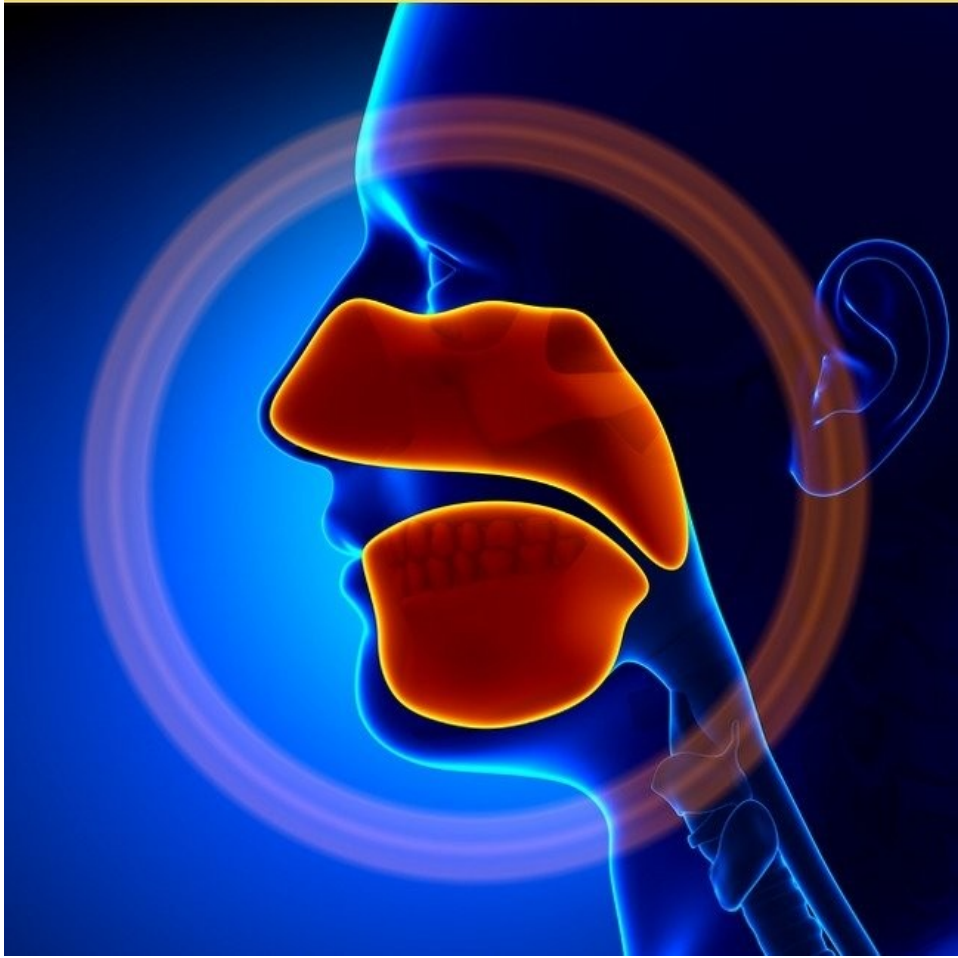
© depositphotos

Parmi les [symptômes](#) qui préfigurent une crise cardiaque se trouve l'insomnie, accompagnée d'anxiété et d'un déficit de concentration. Les femmes sont les plus touchées.

- **Particularités.** L'individu à risque a des difficultés à s'endormir et se réveille en pleine nuit sans raison.

## 5. Manque de souffle

Diagnostiqué dans 50% des cas



© depositphotos

La respiration saccadée est un trouble qui affecte à la fois les hommes et les femmes, pendant un ou plusieurs mois avant la crise cardiaque.

- **Particularités.** Elle s'accompagne souvent de vertiges et d'une sensation de souffle coupé.

#### 4. Perte de cheveux

Plus fréquente chez  
les hommes de plus de 50 ans



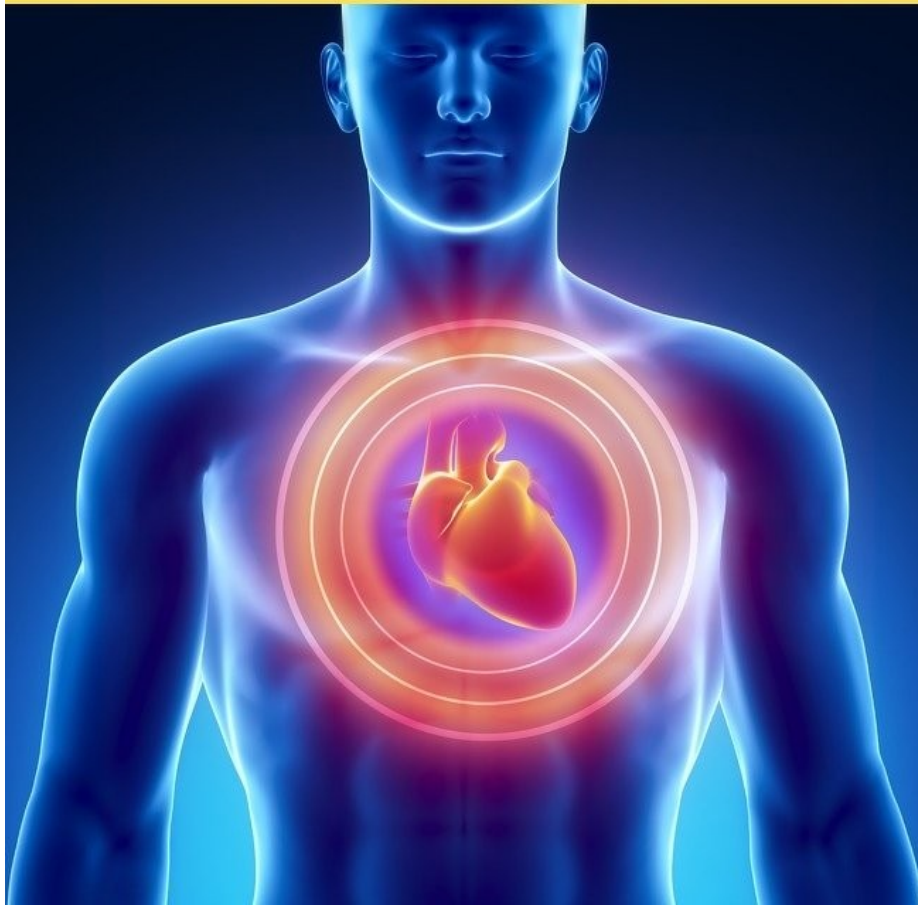
© depositphotos

Les scientifiques affirment que la [perte](#) rapide de cheveux fait aussi partie des signes avant-coureurs d'une crise cardiaque. Ce symptôme est courant chez les hommes, mais il peut aussi toucher les femmes. La perte des cheveux est liée à un niveau élevé de cortisol.

- **Particularités.** En général, les cheveux tombent au niveau de la couronne.

### 3. Rythme cardiaque irrégulier

## Pas de facteurs externes



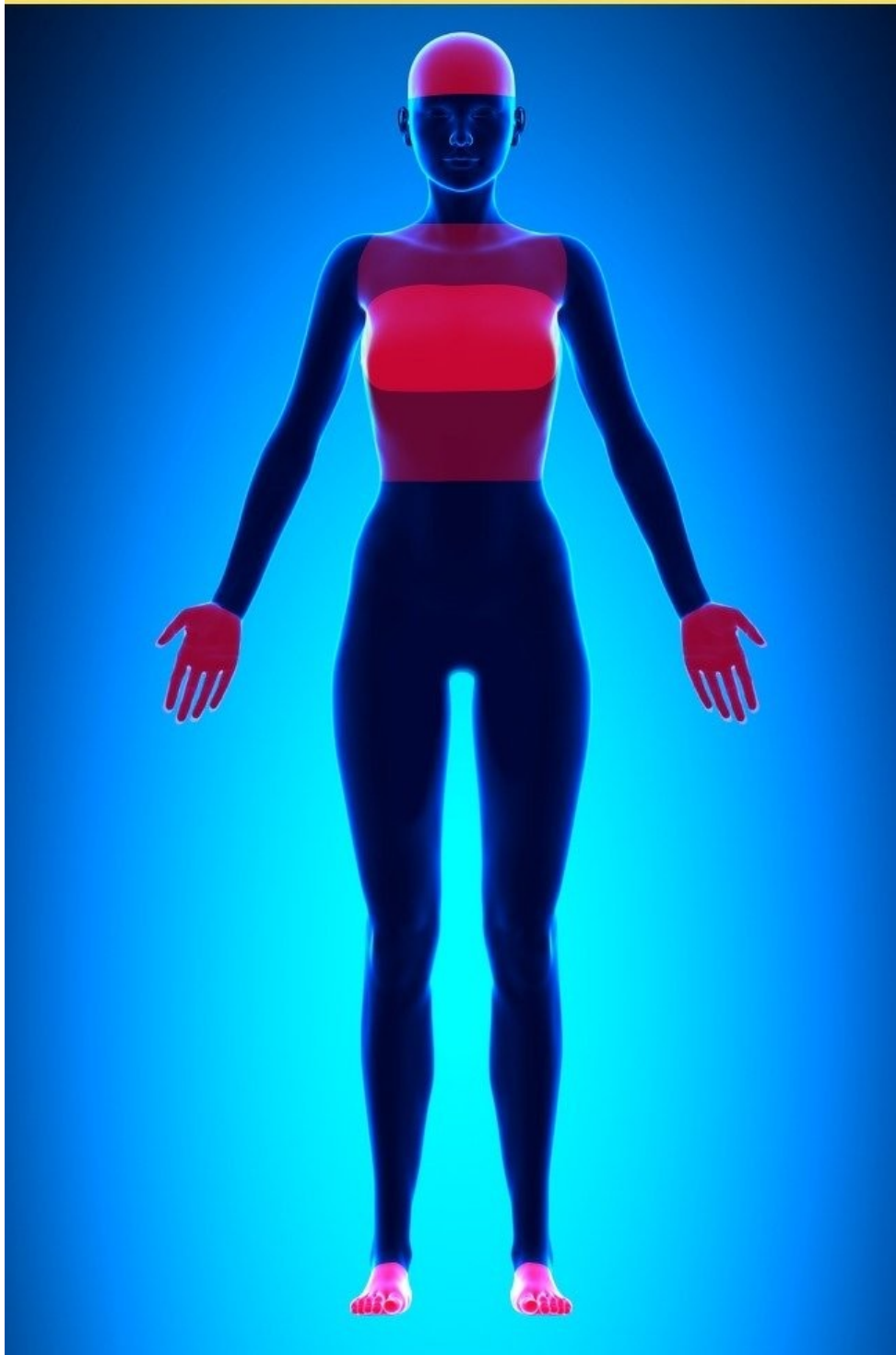
© depositphotos

Ce [symptôme](#) est plutôt observé chez les hommes, tandis que chez les femmes, il s'accompagne de crise de panique et d'anxiété. Il apparaît comme ça et se manifeste de différentes façons : arythmie (battements de cœur irréguliers) ou tachycardie (rythme cardiaque accéléré). En cas d'athérosclérose ou d'autres maladies cardiaques, la tachycardie peut aussi survenir après une activité physique.

- **Particularités.** En général, cela dure entre une et deux minutes. Si cela se prolonge au-delà de deux minutes, des vertiges et une faiblesse peuvent se faire sentir.

## 2. Transpiration excessive

## Zones de transpiration excessive

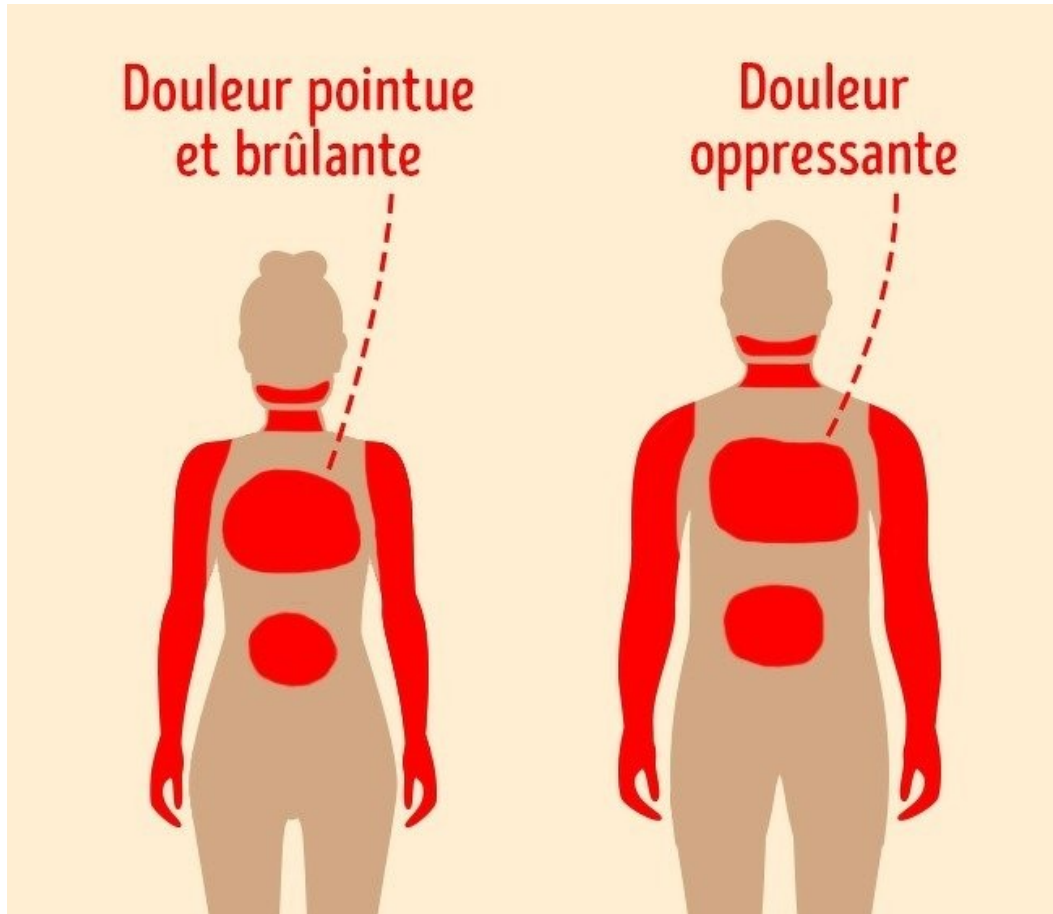


© depositphotos

La sudation excessive, autant de jour que de nuit, fait aussi partie de la liste des symptômes d'une crise cardiaque. On la rencontre plus souvent chez les femmes (qui la confondent souvent avec la ménopause), mais elle existe aussi chez les hommes.

- **Particularités.** La sueur froide et collante (comme celle qui se manifeste lors d'une grippe) apparaît indépendamment de la température ambiante ou de l'activité physique. La nuit, la transpiration est si intense que les draps en sont mouillés.

## 1. Douleur au niveau de la poitrine



© depositphotos

Le type et l'intensité de la [douleur de poitrine](#) sont très différents chez les hommes et chez les femmes. Chez les hommes, c'est un signal fréquent précédant une crise cardiaque, tandis que chez les femmes, on ne l'observe que dans 30% des cas.

- **Particularités.** La douleur peut irradier jusque dans les bras (en général le gauche, mais pas toujours), la mâchoire inférieure, la gorge, les épaules, le cou, le ventre. Elle peut être temporaire ou permanente.

### Groupes à risque

Nous connaissons tous les facteurs de risque comme le surpoids, le style de vie sédentaire ou le tabagisme. Mais il en existe d'autres, spécifiques à la prédisposition pour les maladies cardiaques :

- [pli](#) au niveau du lobe de l'oreille (surtout lorsqu'il est diagonal, du canal auditif vers la partie inférieure du lobe) ;
- [marques](#) jaunes sur les paupières ;
- douleur dans les muscles du mollet lors de la marche ;
- [croissance](#) accélérée des poils des oreilles (chez les hommes) ;
- [cheveux blancs](#) prématurés (chez les hommes).

<https://sympa-sympa.com/creation-bien-etre/un-mois-avant-une-crise-cardiaque-lorganisme-talerte-avec-ces-8-symptomes-201110/>



[utm\\_source=fb\\_sympa&utm\\_medium=fb\\_organic&utm\\_campaign=fb\\_gr\\_sympa&fbclid=IwAR3d0hjejOlkPJLMO-15zsd91ug1UEGH1LgF3wokUuslVatUCm1GXw\\_cikQ](#)