

Conférence santé des femmes du 7 NOVEMBRE organisée par les retraités CFDT efrp
Nord Pas de Calais (ex Sgen)

Présentation par Jacques DEVODDERE et Marie-Madeleine VAILLANT ex-prof d'anglais

Le CPTS et ses missions

135 adhérents sur le territoire

Trouver des médecins traitants et prévention St Maurice Pellevoisin : femmes, maintien à domicile, alcoolos dépendants. Un podologue est venu très peu de temps.

Constatation : femmes prises en charge sont très prises par leurs activités domestiques ou professionnelles et ne s'occupent pas de leur santé

Pourquoi ?

Dans les cabinets c'est pareil que dans la société : inégalités, conflit travail/ famille.

Charge mentale : coordonner, anticiper les choses et c'est très féminin. Enfants en rééducation régulière accompagnés par les mamans qui sont en temps partiel. Les mamans prennent le rendez vous et quelquefois le papa vient.

80 % des aidants sont des aidantes. C'est statistique. Pour les filles : les tâches quotidiennes et les finances sont pour les hommes. 25 % des femmes et 6 % des hommes qui disent qu'ils sont en conflit avec leurs tâches. ==) burn out, dépression. Un homme qui fait un burn-out : c'est le boulot. Les femmes c'est les deux.

Charge de leurs enfants grands et de leur parents ;

Renoncement aux soins si problème financier

Mme vaillant parlait de l'historique.

Les normes en santé sont masculines. Infarctus. Douleur thoracique, qui irradie. Plus d'une femme sur deux qui en fait, va se sentir fatiguée, essoufflée car nous n'avons pas le même corps. Pas toujours, mais le plus souvent chez les femmes. Progression dans le soin de l'infarctus aigu. Pour les femmes ça a diminué plus tard car elle ne le reconnaît pas.

Les médicaments idem : vu que le corps est plus petit (en général) ; plus d'effet secondaire car le dosage est le même.

Etude à Montpellier, avec des cas identiques. Evaluation demandée : le seul changement c'est la photo. Symptômes pour un homme blanc ou noir : ou une femme blanche ou noire.

On minimise la douleur des filles, diagnostic plus tard pour les filles que pour les garçons.

LES PERIODES DE LA VIE D'UNE femme : c'est ce qui nous a amené à créer notre affiche.

Toutes les étapes de la femme impactent la santé des femmes. 64 % des femmes renoncent ou reportent des soins chaque année (ministère d l'égalité).

Groupe santé FIVES MONS HELLEMMES : Marianne médecin, et Virginie et 5 KINE, 4 en rééducation périnatalité. Quelques sage-femmes et orthophonistes. Pour pouvoir informer et donner des notions sur les spécificités pour leur dire qu'elles peuvent se faire soigner. Proposer des outils accessibles près de chez eux. Pour des raisons culturelles ou sociales, les femmes n'étaient pas au courant des spécificités.

Un arbre qui représente les étapes de la vie : santé mentale, sexuelle, car le centre est dans un quartier multi culturelle. Contraception, consentement ne sont pas connues de ces jeunes femmes.

Sport et santé, on conseille une activité physique et recommandation suivant les âges de la vie. Importance de la périnéale.

PUBERTE : premiers signes entre 9 ans et 13 ans ; 36 % des jeunes qui manquent l'école, 25 % qui sont absentes ; on peut avoir 9 jours par an car les règles sont douloureuses ou par manque de protections, ceci à cause du prix.

Le papillomavirus, pour l'adolescence pour préserver du cancer du col de l'utérus. 47 % des filles 37 % des garçons qui sont vaccinés.

La contraception qui incombe aux femmes, encore une fois. Il y a différents types : tolérance, des pilules peuvent poser un problème ou ne pas être remboursées.

25 ANS : dépistage du cancer du col de l'utérus jusqu'à 65 ans. Il n'y a que 55 % de s femmes qui se font dépister.

Recrudescence des IST et donc fertilité en jeu.

Pratiques à risque, malgré une stabilité de l'HIV, baisse de la prévention sur toutes les précautions à prendre.

PATHOLOGIES GYNECO : endométriose, 7 et 9 ans pour avoir le diagnostic : impact sur la vie au travail, de couple.

Syndromes des ovaires ???

GROSSESSE : même s'il y a eu des progrès, 1 à 2 % peuvent être graves : éclampsie, incontinence due à ?? Dépression du post-partum : les femmes restaient 8 jours à la maternité ou à la maison elles étaient accompagnées.

Trombo- ??

Consultation avec le post-partum avec le spécialiste : 50 % des femmes seulement le font.

Séances de rééducation ne sont plus données systématiquement. Des troubles peuvent s'installer et vont peut-être se manifester de façon plus importante quand les hormones vont se modifier.

AIDE A LA PROCREATION ASSISTEE : personne la plus impactée c'est la femme car elle va aux examens, maturation des ovocytes etc.

MENOPAUSE : fatidique ou pas. Péri-ménopause : transition ménopausique (terme anglosaxon) ; cela peut durer 7 ans. Les hormones vont bouger. 70 % des femmes ont des troubles et 6 % vont être traitées. Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, quelquefois des douleurs, brouillard matinal, variations hormonales, fatigue (sans comprendre) tout en travaillant et en s'occupant du reste. Il faudrait adapter la société à tout ça.

Les traitements ne sont pas tous hormonaux. Gros recul des prescriptions (voir l'affiche).

Dépistage cancer colo rectal : tous les 2 ans, en prévention. Prélèvement de selles, déconstruire le geste. Guérison dans la plupart des cas. A 50 ans, il est cardio-vasculaire plus que le cancer du sein, même si on n'est pas fumeuse. Dans l'affiche, on reprend ce thème.

VIOLENCES : pourcentage différencié entre femmes et hommes : numéro à appeler. Exemple d'une patiente depuis 15 ans, père en prison, injonction d'éloignement, ado perturbé à cause du déménagement. Les femmes doivent se sentir autorisées à parler. Elle la 1^{ère}, voir les voisines, les enseignants dans les lycées etc.

ACTIVITES : octobre ROSE : course : professionnels de santé du quartier dans leur dos. Stand pour l'accès aux droits, médecin, orthophoniste, stand pour les dépistages : cancer du côlon, sein ; le frottis peut être fait en audio prélèvement pour voir si le papillomavirus.

PROJETS :

- Café ménopause : espace de rencontre et de discussion pour échanger autour de ce sujet.
- Ateliers d'auto-dépistage : organisation d'ateliers pour apprendre à s'auto dépister.

CONCLUSION : prévention tertiaire ; plutôt primaire avant que les symptômes arrivent. Education, pouvoir entrer dans les écoles, entrer en contact tout au long de la vie.

L'éducation comprend tous les moyens pédagogiques : [Charte d'Ottawa le 21/11/1986](#).

Les femmes ne connaissent pas leur corps : manque de soins.

PLACE AUX QUESTIONS :

- Accès aux écoles et sport
- Jacques : Contact avec le personnel du Département du Nord. Conseillère départementale très dynamique sur ce secteur. Aspect alimentation : CPTS à Villeneuve d'Ascq : perturbateurs endocriniens :
 - o Institut pasteur : mon exemple précis :
 - Réponse : bilan de santé vu un problème cardiaque.
 - CPTS : organisme officiel.
 - o ARS à LILLE : prévention sur l'éducation à la santé : pas dans le but des orientations du moment : projet sur l'endométriose. Nouvelles recommandations.
 - o Témoignage : petite-fille en 5^{ème} qui a parlé à sa grand-mère (Bernadette) du papillomavirus. C'est positif. Depuis 3 ans décision de l'information de cette maladie.
 - o Martine W : sous l'angle de la violence faite aux enfants. Militante pendant 10 ans sur l'inceste notamment. Etudes faits à l'époque qui indiquaient des pathologies plus importantes quand elles ont vécu ces violences. Toutes violence entraîne une baisse de santé.
 - o Lien entre ARS et DEPARTEMENT : parcours entre l'ARS. Mme staniec Wavrant est-elle la conseillère départementale ?
 - o Mammographie est simple : à charge après 75 ans !! on ne peut pas mourir : les politiques de dépistage sont ciblés en fonction des femmes et de leur âge. 70 % par la SS et le reste par la mutuelle. Les femmes ne sont pas abandonnées. Si on ne reçoit pas le courrier et si les femmes ne font pas le dépistage même en recevant le courrier ;
 - Les femmes doivent s'emparer de leur santé (et les hommes aussi).
 - o Planning familial intervenait dans les établissements scolaires : agrément par le Rectorat si formation de X HEURES. On doit écouter les adolescents. Si c'est un professeur qui va faire une formation sur les différentes pathologies. Tout dépend du professeur qui le donne.

Prévention des maladies par l'alimentation et l'activité physique. DR GASPARD FONTAINE, récemment diplômé,

Comment ça marche ?

Etudes sur la prévention et l'activité physique en 1950, à Londres dans les tramways, les conducteurs faisaient plus d'infarctus que les contrôleurs car ceux-ci bougeaient beaucoup plus.

Un seul régime : celui méditerranéen.

Légumineuses, haricots, pois chiches

Glucides : tout ce qui est complet

Poissons gras, yaourts fermentés

Viandes et sucreries en dernier.

50 % légumes : 25 % glucides 25 % protéines : nos assiettes ne ressemblent pas à ça.

Super aliments : plusieurs fois par semaines : oléagineux : exemples. Une poignée par jour. Légumes verts, poissons gras : sardines, maquereaux, le saumon n'est pas de bonne qualité., les œufs

Des études montrent la longévité. Baisse de la mortalité. Etudes cliniques : baisse du diabète

Santé mentale : baisse modérée des symptômes dépressifs. Et baisse des de déclin cognitive (pas de médicament pour ça).

Pourquoi c'est bénéfique ?

Effet anti oxydant : microbiote intestinal nourrit par les fibres. Vitamines et oméga 3, quand c'est congelé ou en conserve il y a une baisse de vitamines : vaut mieux le frais.

Indice glycémique : lien avec l'insuline important. Prévention sur le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

Prendre ces aliments (bière, vin etc.) de manière occasionnelle. Volonté de se sentir mieux.

Baisse de proportion de glucides =) anxiété, se faire suivre par un nutrionniste, objectif atteignable. Le caddie du supermarché est la meilleure façon d'agir.

ACTIVITE PHYSIQUE : prévention par l'activité physique et l'alimentation. En grossesse, bénéfices avec une activité physique. Sans doute qu'elles ne font pas d'activité ; mimétisme : fille =) maman et fils = papa.

C'est synergique avec l'alimentation. Activité physique modérée : où on est capable de parler mais pas de chanter. Ex : marche : mais la lente n'en est pas une. 100 pas par minute.

Activité physique vigoureuse : c'est le mieux où on a dû mal à parler. AP d'endurance, de renforcement et de mobilité

E : marche rapide, course à pied, vélo

R : gym, Pilate, musculation

M : yoga, tai chi, hi gong, Pilate

EFFET BÉNÉFIQUE : plus que l'alimentation : 30 % de baisse de mortalité.

Améliore la longévité en bonne santé : baisse des AVC maladie s cardiovasculaire

Baisse du risque de cancer

Amélioration de l'humeur 22 % du risque de dépression :

Baisse

.... ;

Sommeil : effets modérés à grand

Anxiété » : effets modérés à grand

Pourquoi ces effets : régulation du métabolisme énergétique. Augmentation de la sensibilité à l'insuline ; améliore la vasodilatation artérielle et contractilité cardiaque

Effet anti-inflammatoire ; stimule la libération d'endorphines, naturelles, augmentation t préservation de la masse musculaire : prévention de l'arthrose : protéines et AP fait gagner de la masse musculaire et donc maintenant l'activité physique et de maintenir l'activité régulièrement.

Estimation du système sympathique: système nerveux: nerf vague (du cerveau jusqu'aux intestins) ; descendants du singe ; se battre ou partir en courant. Il a deux volets :

- Défense
- Repos

Le système est toujours là alors qu'il n'y a plus de tigre ou d'ours contre qui se battre. AP favorise du système de l'activité au repos. L'intestin va pouvoir digérer et récupérer pendant le sommeil, tissus réactivés. Cortisol –adrénaline ; système du repos et de la cicatrisation. Cela a un effet sur tout le corps. Lien important entre le nerf vague et le microbiote intestinal. FIBRES, yaourt vont stimuler le microbiote et lui va stimuler le nerf vague.

COMMENT S'Y METTRE ?

Volonté ; plaisir convivialité, progressivité, accompagnement par un professionnel, programme adapté, concret et facile.

Le vélo est un moyen efficace et on a beaucoup plus de routes pour ça. Voir un professionnel du sport

Progressivité : on n'y pense plus

Bien être – bonheur

Activité physique – alimentation –

COMMENT GERER LE STRESS AU QUOTIDIEN :

100 ans de plénitude, le secret des zones bleues : JAPON, médiat, Sardaigne, Costa Rica : fruits et légumes, AP, lien social important. COSTA RICA : parallèle avec celui des ETATS UNIS : soins aigus graves ; prévention au CR ; dépenses de santé en millions / en milliards aux EU ; Prévention primaire : lier alimentation et AP.

SOURCES :

...

QUESTIONS :

1. Est-ce que l'AP fait baisser le syndrome d'Alzheimer ?

Système sympathique, côté social : car on sort de chez soi.

2. Le faire savoir : pouvoir d'achat : le régime méditerranéen ok, on a besoin de relèves pour le dire. Centre social est le lien avec les mamans sans activité salariale ou à mi-temps avec les ateliers cuisine. A Roubaix, il y a des paniers bio en fonction du quotient familial.
 - a. Pas d'exemple : l'éducation avec la cuisson chez soi.
 - b. Changement dans la ville : routes pour les cyclistes et piétons, impact avec les restaurants.
 - c. Coût de l'alimentation et notamment « bio » : documentaire sur un certain nombre de communes qui gagnaient 2 ou 3 cts par repas car il n'y avait pas de gaspillage, réflexion avec des jardins bio. Respectueuse de l'environnement. Question de culture. Casquette de trésorier : remboursement de l'usage du vélo. Et les semelles ??
3. Expérience aux Restos du Cœur (Marie-Madeleine) des femmes africaines : problème de culture avec les légumes de chez nous, pas toujours évident. Elles ne connaissent pas forcément. Temps d'échange autour de la recette. Accueil de la

petite enfance : on a des dons et centre départemental donnent des petits pots et il y a peu d'encouragement à cuisiner.

4. Expérience de moi-même : Weight watchers : perdre du muscle et pas la graisse.
5. Régime méditerranéen : lu ou vu si on le fait tard.
 - a. Ce sont des études à 10 ans, inertie avec le microbiote et c'est pour ça que l'obésité est installée c'est compliqué de revenir en arrière. Le lait fermenté est bon tous les jours ; L'aspect digestif détruit tout.
6. Etude d'il y a 2 / 3 ans des personnes dans le Sud-Ouest : ils étaient relativement en bonne santé : ex avec le canard.
 - a. Il s'en rapproche sans doute (n'est pas au courant).
7. Difficulté du suivi des personnes individuellement : introduire le festif pour qu'il y ait quelque chose qui se partage. 90 % de relations d'une personne obèse sont elles-mêmes obèses. Approche collective est le mieux.
 - a. Dans les années qui vont venir : 30 % personnes vont être obèses. Cela doit passer par des choses collectives.
8. Ce jour : assis toute la journée et repas ! il faut se lever régulièrement. Conférence gesticulée.
9. Santé des femmes : AP : on devrait toujours pouvoir le trouver. Qu'est-ce qui prioritaire : cours de Pilates notamment. Des mamans ou des milieux modestes.
10. Comment revoir notre façon de s'alimenter :
 - a. Politique de diffusion
11. Rôle des cantines : personnel des cantines de tous établissements scolaires : et aussi l'ADAV a lancé des pédibus pour récupérer les gamins sur le chemin.
 - a. Obésité chez l'enfant : ce n'est pas forcément un problème d'alimentation, il peut y avoir un souci psycho sociaux.
 - b. A Fives, en pédibus, une école est en pointe.
 - c. Expérience à Paris dans une gare, escalier avec des notes de piano et qui jouent
 - d. Comparer la marche de déplacement entre un siècle est maintenant 9 KM et maintenant 300 mètres. Légère baisse chez les personnes âgées, chez les enfants ça baisse. Il y a une peur chez les parents. Les décès des enfants se passent plus chez eux qu'ailleurs. On induit la peur chez les enfants.