

## La santé des femmes

Introduction par Marie-Madeleine Vaillant : biais médicaux signalés pour le suivi des femmes ( exemple en cardiologie).

Intervenantes : CTPS Mons-Lille Hellemes Fives Pellevoisin, 135 adhérents

Mme Szapiro, médecin, Mme Liagre, kinésithérapeute

Constats : les femmes sont très prises par leurs responsabilités et ne s'occupent pas assez de leur santé : temps domestiques, charge mentale, aidants majoritairement féminins. D'où conflits travail/ famille. Cette charge cognitive entraîne dépressions et burn out.

Dans les quartiers :

Familles monoparentales

Barrière de la langue pour les patients allophones

Niveau social

En santé les normes sont masculines

Exemple de l'infarctus, pas de douleurs thoraciques constrictives, d'où retards de prise en charge.

Idem pour la prise de médicaments d'où plus d'effets secondaires

Les douleurs des femmes sont souvent hystérisées : endométriose par ex, mais aussi TDAH

Les périodes de la vie d'une femme touchent leur santé

64 pour cent des renoncations à consulter et aux soins

À la CTPS on a créé un Groupe Santé de la Femme : tous corps de métiers médicaux pour :

- Informer les femmes sur les spécificités de leur santé
- Création d'une affiche représentant les périodes de la vie des femmes

Les âges de la vie de femme :

Puberté : vaccination HPV (France en retard), règles douloureuses (absentéisme au collège)

Protections périodiques : 5000 € sur la vie d'une femme

Contraception : trouver celle qui convient (pb de coûts)

25 ans

Premiers frottis (col de l'utérus) 55% seulement se font dépister

Recrudescence d'IST

Endométriose : impact sur la vie de la femme

Grossesses : 1% de complications graves

Dépressions post-partum détectées tardivement ( hospitalisation très courte)

Seulement 50% des femmes font les consultations post natales

Seulement 30% des femmes font leur rééducation

Parcours PMA : c'est la femme qui est le plus impactée

50 ans :

Transition ménopausique : 70% ont des troubles, mais 6% traités

Auto-dépistage du cancer du sein 44% en 2024

Cancer colorectal 30 à 35% se font dépister

La moitié des 140 000 décès annuels en cardiologie vasculaire sont des femmes ( plus que les décès des cancers du sein)

14,5% des femmes se déclarent victimes de violences

Octobre rose

Projets : Café ménopause Ateliers d'auto-dépistage

Place de l'éducation à la santé dans la société dès le plus jeune âge et tout au long de la vie

Questions :

Outil du programme des collèges en svt très intéressant

Pb de la natation en mixité

Liens avec l'ARS et avec le département à développer

Violences corporelles : elles remontent souvent à l'enfance

Sport et prévention

### **Dr Gaspar Fontaine sur la prévention des maladies par l'alimentation et l'activité physique**

Régime méditerranéen : bcp de fruits et légumes, 50%, 25% de glucides si possible complexes, 25% de protéines, mais surtout légumineuses et poissons gras (sardines...)

Besoin de probiotiques naturels comme les laits fermentés

Effets bénéfiques y compris sur les maladies cognitives

L'activité physique :

Synergie avec l'alimentation

150 à 300 minutes par semaine d'activité physique modérée

La marche ordinaire n'est pas suffisante

Activités physiques plus intenses : 75 minutes minimum

Effet bénéfique même avec une activité physique modérée ( condition physique, sommeil, obésité)

Pourquoi ?

Régulation du métabolisme, effet anti inflammatoire, libération d'endorphines, augmentation et préservation de la masse musculaire, stimulation du système sympathique

Le vélo est un excellent moyen d'activité physique

L'activité physique développer le bien être

Cf « 100 ans de plénitude, le secret des zones bleues » film sur Netflix

Débat :

Priorité :

- éducation : restaurants scolaires, centres sociaux
- Aménagements des villes pour développer les mobilités douces, l'offre sportive
- Des garderies permettant aux jeunes mamans d'avoir des activités physiques, mais aussi sport en famille
- Faire marcher les enfants pour aller à l'école, pédibus (et vélo bus)