Connaitre la santé des femmes pour mieux la préserver

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen
GROUPE VYV

Édito

MGEN, milite depuis toujours pour la santé des femmes et les droits des femmes : notamment avec la mise en place de consultations d'orthogénie dans les années 1960, alors que celles-ci étaient encore illégales ou le remboursement de l'IVG dès 1975, notre prise de position en faveur de la légalisation de la PMA pour toutes les femmes ou encore pour la constitutionnalisation du droit à l'avortement en 2024.

Les femmes ont des problématiques de santé particulières liées à leur sexe (règles, grossesse, allaitement, ménopause, etc). Mais au-delà de ces problématiques physiologiques, des études récentes montrent que le fait d'être femme conduit bien souvent à des pertes de chances en termes de prise en charge et de traitement, liés à des biais de genre.

Cette brochure vise à informer sur les spécificités liées à la santé des femmes, à mettre en avant des actions de prévention et orienter vers les professionnels de santé ressources.

Bonne lecture !

Frédérique Lamarre,
Déléguée nationale MGEN

Clotilde Truffaut,
Administratrice déléguée

Ce document a été conçu par

Maud Folkmann, chargée de prévention à la Direction de la Prévention de MGEN.

Nous remercions

le Dr Bruno Favier, directeur médical MGEN pour sa relecture.

De quoi parle-t-on ? 5

Caractéristiques liées à la santé des femmes 6

Les pathologies qui impactent la santé des femmes au cours de leur vie 7

Stop aux idées reçues 9

Des conseils de prévention 10

Des professionnels & structures ressources 12-13

Des sites utiles 14

Le corps d'une femme change plusieurs fois tout au long de sa vie : puberté, maternité, ménopause, vieillissement...

Ces changements physiques ou psychiques, entrainent des bouleversements importants. Autant de moments clés où les femmes doivent s'intéresser à leur santé, connaître leur corps, se l'approprier pour comprendre ses évolutions et être actrices de leur santé.

De quoi parle-t-on ?

Les femmes vivent un peu plus longtemps que les hommes et pourtant, elles se perçoivent en moins bonne santé que les hommes et déclarent plus de maladies.

Leur santé n'échappe pas non plus aux inégalités : les rapports sociaux de sexe et les représentations des rôles attribués aux femmes et aux hommes joue un rôle important.

Les femmes vivent une fréquence plus élevée d'événements critiques : survenue des menstruations parfois mal accompagnée ou vécue (douleurs), avortements, fausses couches, accouchements difficiles, dépression post partum, violence sexiste et sexuelle, parentalité insuffisamment partagée, charge mentale importante et constante, etc.

Caractéristiques liées à la santé des femmes

Les femmes s'oublient, garantes du « care » et de la santé de leurs proches

Plus de la moitié des femmes interrogées prennent rendez-vous chez leur médecin uniquement quand cette visite s'avère indispensable ![1]

Elles s'occupent des rendez-vous médicaux de leurs proches (parents, enfants), de leur santé plutôt que de la leur[2] et pratiquent souvent l'automédication en repoussant la consultation chez le médecin.

Les femmes ont un suivi médical insuffisant, souvent sous diagnostiquées et insuffisamment traitées.[3]

12% des femmes n'ont pas de médecin traitant.

9 femmes sur 10 présentent au moins deux facteurs de risque cardiovasculaire alors que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. Elles ont un mode de vie à risque avec un cumul de déterminants aggravants[4] : tabac, sédentarité, alimentation... 41% des femmes (contre 27% des hommes) ne font pas suffisamment de sport.

Elles méconnaissent l'existence d'une symptomatologie différente entre les hommes et les femmes, minorent l'importance de certains facteurs de risque[5] comme le stress, le tabagisme, l'impact du cycle hormonal et elles ont aussi moins de chances de bénéficier d'un traitement approprié à cause de stéréotypes de genre qui minimisent la gravité de leurs symptômes.

37% des femmes n'ont aucun suivi gynécologique (pas d'examen gynécologique depuis plus d'un an) et nombreuses sont celles qui prennent une contraception oestro-progestative même lorsqu'il existe une contre-indication cardiovasculaire ou métabolique.

Près de 50% des femmes souffrant de troubles psychologiques (10 points de moins pour les hommes) pas toujours diagnostiquées par un professionnel de santé, ce qui retarde la prise en charge et aggrave les symptômes[6].

Les femmes sont plus souvent exposées aux violences dans la sphère domestique et professionnelle.

Elles sont davantage exposées aux inégalités de genre dans différentes sphères de la vie ce qui les rend plus vulnérables aux problèmes de santé physique et mentale. La déclaration des Nations unies[7] les lie explicitement à la domination des hommes et à la subordination des femmes.

La culture du silence, la tolérance de la société, l'inversion des rôles avec culpabilisation et responsabilisation de la femme, expliquent la persistance de la violence.

1 - Etude sur la santé des femmes BVA Xsight – mars 2024.
2 - Selon la fondation Agir pour le cœur des Femmes, 80% des femmes se préoccupent davantage de la santé de leurs proches que de la leur, et diffèrent leurs rendez-vous médicaux dans 7 cas sur 10.
3 - Observatoire national de la Santé des Femmes. L'analyse des données médicales d'un panel de 4 300 femmes de 14 à 95 ans (54 ans en moyenne) dépistées dans le Bus du Cœur des Femmes en 2021 et 2022 fournit un panorama unique de la santé cardiovasculaire et gynécologique des femmes en France.
4 - Source : Santé Publique France
5 - Infographie FFC réalisée à partir de l'enquête IFOP de janvier 2023 auprès d'un échantillon de 1 002 femmes âgées de 18 ans et +, résidant en France métropolitaine
6 - Le Baromètre Malakoff Humanis « Santé au travail » publié le 21 septembre 2023.
7 - ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women

Des pathologies qui impactent la santé des femmes au cours de leur vie

La santé des femmes recouvre trois réalités et inclut une grande variété de pathologies :

- les pathologies qui leur sont spécifiques, en raison de leur anatomie, leur physiologie ou leurs caractéristiques hormonales uniques (l'endométriose, le cancer du col de l'utérus…)
- les pathologies qui les touchent très majoritairement (le cancer du sein, le prolapsus génito-urinaire…)
- des réactions immunitaires et des symptômes différents de ceux observés chez les hommes (les maladies cardiaques…).

Les principales maladies gynécologiques

→ **L'endométriose** est une maladie chronique inflammatoire et gynécologique qui touche une femme en âge de procréer sur dix, en France. Elle se caractérise par la présence anormale de tissu endométrial (tissu recouvrant la paroi utérine) en dehors de l'utérus. Invalidante et invisible, cette maladie génère des douleurs chroniques, des difficultés psychologiques et peut entraîner des troubles de la fertilité.

→ **Le syndrome des ovaires polykystiques** (SOPK)[8] est une maladie hormonale qui touche fréquemment les femmes en âge de procréer (5 à 10% d'entre elles). Elle est due à un dérèglement hormonal avec une élévation importante de la production de testostérone. Les symptômes de la maladie sont généralement des cycles menstruels irréguliers, une hyperpilosité et de l'acné sévère. Ce syndrome peut provoquer des troubles de la fertilité, mais aussi augmenter le risque de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle.

→ Si **la ménopause** n'est pas une maladie mais une étape dans le cycle biologique de la femme qui se caractérise notamment par l'arrêt de l'ovulation et la suppression définitive des règles, la carence en œstrogènes qui lui est associée, peut se manifester par des symptômes qui affectent la qualité de vie des femmes.

En raison de ces changements hormonaux et du vieillissement, des problèmes de santé peuvent s'installer progressivement : symptômes urinaires ou génitaux, ostéoporose, maladies cardiovasculaires…

→ **Le cancer du col de l'utérus** est dû, dans plus de 95% des cas, à un virus, le papillomavirus humain (HPV), se transmettant par voie sexuelle. L'infection touche 8 personnes sur 10 au cours de leur vie mais, en général, le virus est naturellement éliminé par le système immunitaire.

Dans certains cas, l'infection persiste et aboutit au développement de cellules cancéreuses. Les symptômes se révèlent généralement tard et peuvent se manifester par des saignements vaginaux, des douleurs dans le bas-ventre ou lors des rapports sexuels. La vaccination des garçons et filles âgées de 11 à 14 ans permet de prévenir la maladie.

Si 100% des jeunes étaient vaccinés avant l'âge du premier rapport sexuel, le cancer du col de l'utérus disparaitrait.

8 - inserm.fr > actualite > science > Syndrome des ovaires polykystiques : un problème de sensibilité à l'œstradiol

Des pathologies très majoritaires chez les femmes

→ Le prolapsus génito-urinaire ou **« descente d'organes »** est essentiellement une maladie de la femme. Les femmes peuvent être concernées à tout âge, mais la fréquence des prolapsus augmente avec l'âge. Chez l'homme, la survenue d'un prolapsus est possible après une chirurgie du rectum, mais elle reste exceptionnelle.

Elle est favorisée principalement par des grossesses multiples, des accouchements longs et difficiles (traumatismes obstétricaux), la carence en estrogènes après la ménopause, une hyperpression intra-abdominale répétée ou continue (constipation ou toux chronique, obésité, travail physique ou pratique intensive de certains sports), certains antécédents chirurgicaux ou encore des facteurs individuels de solidité des tissus conjonctifs liés à la morphologie et aux influences familiales[9].

40% des femmes, au-delà de 45 ans, présenteront un prolapsus plus ou moins évolué et constaté lors d'un examen gynécologique et plus de 10% d'entre eux conduiront à un geste chirurgical.

→ **Le cancer du sein** résulte d'un dérèglement de certaines cellules qui se multiplient de manière anarchique dans le sein. Les cellules restent généralement confinées à l'intérieur du sein, on parle de cancer « in situ », mais peuvent migrer sur les tissus avoisinants ou dans le reste du corps sous forme de métastases, on parle alors de cancer « invasif » ou « infiltrant ». Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme, mais il touche également les hommes (1 % des cas diagnostiqués).

→ **La crise cardiaque** touche aussi bien les femmes que les hommes. Cependant, la mortalité est nettement plus élevée chez les femmes et s'explique par une difficulté de diagnostic et un retard de prise en charge. En effet, les symptômes de l'infarctus féminin ne sont pas les mêmes que chez l'homme et passent parfois inaperçus (pour en savoir plus, reportez-vous au quiz page 9).

→ **Maladies auto-immunes** (5% de la population concernée)
Plus des ¾ **des personnes atteintes de maladies auto-immunes sont des femmes.**

Plus de 80 maladies auto-immunes (le lupus systémique, la maladie d'Addison, le vitiligo, la sclérose en plaques ou encore la polyarthrite rhumatoïde…) induisent une réponse inappropriée du système immunitaire dirigé contre certains organes ou tissus.

→ **La migraine** (en moyenne 15% de la population concernée)

La migraine (maux de tête survenant par crises) est une affection à prépondérance féminine : elle touche 3 femmes pour 1 homme. Très fréquente et de différents types. Parlez-en avec votre médecin, notamment lorsqu'un traitement hormonal, soit contraceptif, soit au moment de la ménopause, vous est proposé, pour que celui-ci soit optimisé !

→ **Le syndrome de takotsubo** appelé également le syndrome des cœurs brisés, touche dans 90% des cas, des femmes. C'est une altération cardiaque qui survient après un stress émotionnel important et se manifeste par des caractéristiques proches de l'infarctus.

→ **La dépression**[10]

Les femmes sont **deux fois plus touchées** par la dépression que les hommes.

Une femme sur cinq souffre de dépression du post-partum.

Entre 10 et 30 % des femmes souffrent de dépression pendant la périménopause.

Les causes sont multiples : biologiques mais aussi l'existence de facteurs psychologiques, sociaux et culturels comme les conditions de travail, l'organisation conjugale, les violences et le harcèlement dont les femmes sont plus souvent victimes que les hommes.

Contrairement aux hommes, les femmes présentent des signes dits « atypiques » tels qu'une augmentation de l'appétit, une tendance à dormir davantage, des ruminations anxieuses, une accélération psychomotrice, des douleurs corporelles…

Chez les hommes, on observe plus fréquemment une « dépression colérique », marquée par de l'irritabilité, des conduites addictives comme la consommation d'alcool ou de cannabis, et un surinvestissement dans des domaines comme le sport, le travail ou la sexualité.

9 - chu-lyon.fr > Fiches Santé > Prolapsus génitaux (descente d'organes)
10 - Lucie Joly, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine, spécialisée dans la santé mentale des femmes et enseignante à Sorbonne Université a publié le livre La dépression au féminin : *Démystifier, comprendre, guérir*

Des idées reçues

1

Les femmes vivent plus longtemps que les hommes et sont donc en meilleure santé.[11]

Faux. Les femmes vivent plus longtemps que les hommes mais pas forcément en bonne santé. À tout âge de la vie, les femmes semblent être en moyenne en moins bonne santé que les hommes.

Les différences sont dues à des facteurs biologiques mais aussi environnementaux et comportementaux. En effet, chez les hommes, on note un tabagisme plus important et une consommation d'alcool généralement plus élevée (même si ces comportements sont de plus en plus observés chez les femmes) et des risques professionnels spécifiques. Ils sont plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques potentiellement mortelles, notamment de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, de cirrhose du foie et de maladies rénales.
À l'inverse, les femmes sont plus susceptibles de souffrir de maladies aiguës et d'affections chroniques non mortelles ou encore de migraines. Ces troubles entraînent une moins bonne évaluation de l'état de santé et diminuent la qualité de vie, mais contribuent peu au risque de décès.
Vivant plus longtemps, les femmes arrivent aussi dans la vieillesse en souffrant de maladies invalidantes, de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou encore d'arthrose.

2

Les signaux d'alerte d'un accident cardiaque chez les femmes sont les mêmes que ceux des hommes.

Faux. Près de la moitié des femmes de moins de 55 ans victimes d'un infarctus du myocarde n'ont pas ressenti le symptôme classique des hommes, à savoir la douleur brutale en étau dans la poitrine irradiant dans le bras gauche et la mâchoire.

Les femmes doivent s'alerter face à d'autres symptômes, plus atypiques, encore méconnus et souvent associés : une sensation d'épuisement, étourdissement ou vertiges, un essoufflement à l'effort, une douleur aigue dans le haut du dos, des palpitations ou encore des symptômes digestifs récurrents (nausées, gène ou brulure épigastrique). Ces symptômes peuvent ne pas avoir de lien avec l'effort. Ils peuvent survenir lors des activités quotidiennes ou d'un stress psychologique. Ils peuvent aussi réveiller la femme la nuit. Ils sont souvent associés à une sensation d'angoisse . Ces signes d'alerte, s'ils durent ou se répètent, doivent faire appeler sans délai le 15[12].

3

Les femmes occupent des postes moins pénibles et sont donc moins sujettes aux accidents et maladies professionnelles.

Faux. Le rapport du Sénat[13] de juin 2023 révèle que 60 % des personnes touchées par les troubles musculosquelettiques (TMS) sont des femmes. Si la pénibilité physique du travail dit « masculin » est souvent soulignée, celle des emplois occupés majoritairement par des femmes (secteurs du care, de la grande distribution, du nettoyage...) est parfois oubliée ainsi que leur vulnérabilité face aux risques psychosociaux (RPS)[14]. Alors même que les maladies professionnelles féminines sont sous-estimées et sous-déclarées : 75 % des TMS ne seraient pas déclarés, mais aussi les cancers d'origine professionnelle et la souffrance psychique liée au travail. D'après une étude menée par l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail et publiée en juin 2022, les accidents du travail ont augmenté de 41,6 % entre 2001 et 2019 pour les femmes !

4

Le champ d'intervention de la sage-femme est large et ne se milite pas uniquement à la grossesse.[15]

Vrai. Le champ d'intervention de la sage-femme est vaste : spécialiste de la physiologie de la femme, il/elle réalise le suivi gynécologique et de prévention des femmes, en termes de contraception, diagnostic de grossesse, échographies, IVG, accompagnement de la ménopause, vaccination de la femme et du nouveau-né, dépistage des cancers féminins (du sein, du col de l'utérus...), addictions (tabac /alcool /cannabis), rééducation périnéale, etc. Il/elle participe également aux activités cliniques d'assistance à la procréation médicale. En cas de maladies ou de pathologies particulières, il/elle oriente la patiente vers un médecin généraliste ou gynécologue.

11 - presse.inserm.fr > Canal Détox > Les femmes vivent plus longtemps et en meilleure santé que les hommes, vraiment ?
12 - agirpourlecoeurdesfemmes.com > alerter > L'infarctus du myocarde en progression > Une progression alarmante de l'infarctus chez les femme
13 - senat/fr > Travaux parlementaires > Rapports et documents de travail > Rapports d'information n° 780 (2022-2023), tome I, déposé le 27 juin 2023 Santé des femmes au travail : des maux invisibles
14 - dares.travail-emploi.gouv.fr/sites/default/files/242a1bd852e4e92bd4ed07b270303247/DE_mixit%C3%A9_conditions%20de%20travail%20.pdf
15 - Fiche métier de sage-femme : bretagne.paps.sante.fr/system/files/2025-01/PAP_160125_Mde%20Sage-Femme_DEF_0.pdf

Conseils de prévention[16]

→ 7 bons gestes pour préserver sa santé tout au long de sa vie quand on est une femme (les hommes sont aussi concernés par certains d'entre eux) :

Avoir une activité physique régulière et une alimentation variée et équilibrée.
Adapter les quantités à votre âge, à votre activité physique et vos besoins en calories.
Limiter le temps passé en position assise ou allongée (se lever et marcher toutes les 2 h).
Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour (ex : marcher, jardiner, faire du vélo, monter les escaliers, etc.)

Limiter les consommations d'alcool, ne pas fumer et s'efforcer de limiter le stress qui augmentent les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires

Avoir une contraception pour éviter une grossesse non désirée **et se protéger des Infections Sexuellement Transmissibles.**
Seul le préservatif apporte cette double protection.

Être à jour de ses vaccinations recommandées

Le vaccin contre le HPV chez les filles et garçons de 11 à 14 ans (en rattrapage jusqu'à 19 ans) prévient les infections responsables du cancer du col de l'utérus, offrant ainsi une protection à long terme pour la femme.

À l'âge adulte, il est important d'être à jour des rappels de vaccination, car certains vaccins ne protègent pas toute la vie. Les rappels de Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite (DTP) sont fixés à 25 ans (à décaler éventuellement selon la date du dernier rappel), 45 ans et 65 ans, puis tous les 10 ans.

Les vaccinations contre la grippe, la Covid-19 et le rappel du vaccin anticoquelucheux, avant ou au début d'une grossesse, protègent efficacement la mère et le fœtus contre ces maladies ou, à minima, réduisent le risque de complications pendant la grossesse et après l'accouchement.

Après 65 ans, les vaccins contre la grippe et le Covid-19 sont à faire tous les ans. En outre, le vaccin contre le zona est indiqué ainsi que le rappel DTP et coqueluche sont recommandés.

→ Connaissez-vous le syndrome du choc toxique (SCT) lié aux règles ?[17]

Le SCT menstruel représente le principal risque lié au port de tampons et aux coupes menstruelles. Il s'agit d'une maladie rare : une vingtaine de cas sont recensés par an en France.

20 à 30 % de femmes sont porteuses du staphylocoque doré. Si le fluide menstruel est bloqué dans le vagin par un tampon, la bactérie va l'utiliser comme milieu de culture et se développer. Elle va libérer une toxine extrêmement dangereuse et déclencher une infection généralisée dont on peut mourir si elle n'est pas prise en charge correctement. (Professeur Gérard Lina, microbiologiste)

Le port de tampon pendant plus de 6h ou au cours de la nuit est associé à un risque plus élevé de syndrome de choc toxique (SCT).

Les symptômes qui doivent alerter toute femme :

- Fièvre soudaine (> 39°C)
- Vomissements
- Sensation de malaise avec céphalée
- Diarrhée
- Éruption cutanée ressemblant à un coup de soleil

Il faut alors enlever le dispositif vaginal et consulter en urgence.

Se protéger des rayons ultra-violets et porter des lunettes de soleil pour éviter l'accélération du vieillissement de la peau, le risque de mélanomes (cancers de la peau) et retarder l'apparition de la cataracte

Réduire son exposition aux substances chimiques et perturbateurs endocriniens et davantage lors de certaines périodes comme la grossesse

Les suivis médicaux réguliers : les frottis cervicaux réguliers, les rendez-vous dentaires, chez le dermatologue, l'ophtalmologue… et avec l'avancée en âge : bilan cardiovasculaire, d'ostéoporose…

16 - sante.fr Dossier Femme : les essentiels santé publié le 03/02/2025
17 - anses.fr > Toutes les actualités > Les protections intimes sont-elles sans danger pour les femmes ?

Mon bilan prévention

Depuis septembre 2024, le ministère de la Santé propose des **« bilans prévention »** gratuits, autour de quatre âges de la vie : 18-25 ans, 45-50, 60-65 et 70-75, avec des conseils personnalisés et un plan de prévention adapté à chaque individu.

Entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie, ces rendez-vous sont réalisés par des médecins, pharmaciens, sage-femmes ou infirmiers et abordent divers domaines relatifs à l'hygiène de vie (alimentation, activité physique, sommeil), aux addictions, à la santé mentale, la santé sexuelle et inclut les vaccinations et dépistages nécessaires.

Ces bilans peuvent être ainsi l'occasion pour les femmes de poser des questions relatives à leur santé générale, leurs antécédents familiaux, leurs difficultés quotidiennes, leur mode de vie... et de se voir prescrire des bilans sanguins et autres examens complémentaires que le professionnel de santé pourrait être amené à leur proposer.

→ **Quelques sujets essentiels qui peuvent jalonner ces périodes** :

Tranche des 18-25 ans :
Consultation sur la santé sexuelle, la contraception.

Entre 25 et 65 ans :
Le dépistage du cancer du col de l'utérus.

Entre 30 et 65 ans :
Tous les 5 ans, détection éventuelle du papillomavirus par prélèvement au niveau du col de l'utérus.

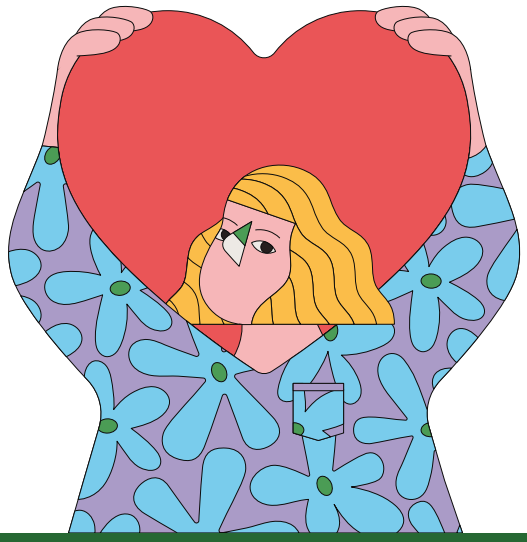
Dans la tranche des 45-50 ans :
Diagnostic de ménopause quand une femme n'a plus ses règles depuis un an.

Entre 50 et 74 ans :
Le dépistage du cancer du sein s'effectue tous les 2 ans (examen clinique et mammographie).
Le dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans.

→ Agir en faveur de la santé des femmes au travail
Quelques mesures concrètes peuvent être mis en place par l'employeur :

Proposer des aménagements de travail pour les femmes qui ont des pathologies menstruelles (par exemple un jour de congé supplémentaire rémunéré)

Intégrer dans le Document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) un critère genré, risques auxquels les femmes sont plus particulièrement exposées (exemple des violences sexuelles et sexistes au travail)



Former les personnels à une approche genrée de la santé au travail

Adapter la prévention aux caractéristiques féminines

Les entreprises peuvent également mettre en place des services de soutien psychologique, accompagner la parentalité en entreprise, offrir davantage de flexibilité dans les modes de travail et lutter contre les discriminations et les stéréotypes sexistes.

Les professionnels-ressources pour la santé des femmes

Principaux professionnels impliqués dans la prise en charge de la santé des femmes

- **Les médecins généralistes** sont des médecins de premier recours qui assurent le suivi de la santé de la femme dans sa globalité aux différents âges de la vie, de la naissance à l'âge adulte.

- **Les sage-femmes :** professionnel de santé qui dispose d'un large spectre de compétences dans le domaine de la périnatalité, de la santé génésique (santé sexuelle ou reproductive), gynécologique et de la parentalité afin de prodiguer un suivi gynécologique et de prévention des femmes à tout âge et réaliser différents examens et gestes médicaux.

- **Les gynécologues médicaux** sont des médecins spécialisés dans les soins de la femme et de son suivi tout au long de sa vie.

- **Les gynécologues-obstétriciens** assurent les mêmes missions que celles du gynécologue médical mais suivent aussi pendant leurs grossesses des femmes enceintes, en particulier celles dites « à risque », et interviennent chirurgicalement pendant ces grossesses si la santé de la mère ou du fœtus est menacée, au moment de l'accouchement (césarienne par exemple) ou juste après celui-ci (hémorragie de la délivrance par exemple).

- **Le pharmacien :** professionnel de santé qui peut donner des conseils sur des troubles bénins, délivrer des médicaments sans prescription médicale obligatoire et même délivrer des antibiotiques (contre la cystite simple non récidivante par exemple) et orienter pour les questions et pathologies nécessitant un suivi médical.

- **Le cardiologue** doit être consulté afin de prévenir les maladies cardiovasculaires des femmes.

Quelques structures de soins et d'information

La santé sexuelle[18] et les violences faites aux femmes

→ **Les Centres de Santé Sexuelle** (CSS, ex- Centre de Planification et Education Familiale - CPEF) assurent : conseils, prévention, informations relatives à la vie affective et sexuelle, délivrance d'une contraception, accompagnement à l'interruption volontaire de la grossesse (IVG), vaccinations... et sont accessibles à tous, mineurs et non assurés sociaux.

→ **Les EVARS** (Espaces Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle) sont des lieux d'information, d'écoute, de sensibilisation et de prévention en matière de vie affective, relationnelle et sexuelle, notamment la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST), l'égalité entre les femmes et les hommes, les violences faites aux femmes, les entretiens psycho-sociaux lors d'un accompagnement à l'IVG mais ne pratiquent pas d'actes médicaux.

→ **Les CeGIDD** (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic) sont des centres spécialisés dans la prévention et le dépistage du VIH, des hépatites virales et des autres IST. Ils délivrent également des contraceptifs, réalisent des vaccinations et traitent les IST.

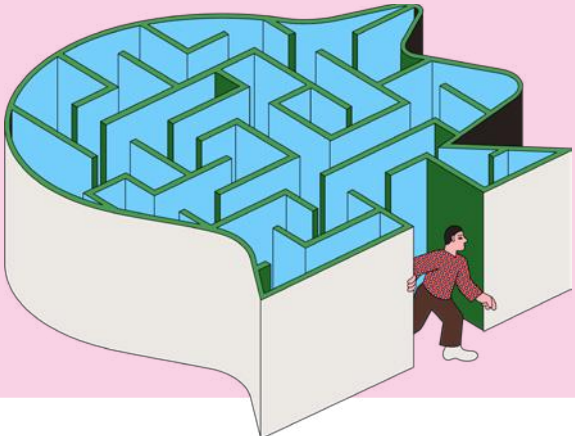
→ Trouver la structure la plus proche de chez vous en consultant la carte

→ **Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)**
Accueil et information généraliste sur les droits, orientation et accompagnement vers l'insertion professionnelle, entretiens individuels ou en couple et conseil conjugal, accueil des femmes victimes de violences sexistes, sensibilisation et intervention.

→ **Groupement pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles (GAMS)**
Sensibilisation, accompagnement et soutien personnalisé auprès des femmes victimes ou menacées par des pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants, tout particulièrement les mutilations sexuelles féminines.

La santé mentale

→ **Psycom a recensé des associations d'entraide en santé mentale**



Les maladies cardiovasculaires

→ **L'association Agir pour le cœur des Femmes** mobilise l'ensemble des acteurs de la santé sur l'importance de la médecine préventive, tout particulièrement pour les maladies cardiovasculaires chez les femmes.

→ **Les problématiques d'addiction sont prises en charge dans 2 types de structures :**

- Les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues (CAARUD)
- Les Centres de soins et d'accompagnement en Alcoologie et Addictologie (CSAPA).

→ **L'activité physique adaptée**
Les Maisons Sport-Santé proposent sur critères, un accompagnement par des professionnels de la santé et du sport et le suivi d'un programme personnalisé afin d'inscrire une pratique d'activité physique et sportive durable.

18 - sante.fr/ Dossier Santé sexuelle : vers qui se tourner ? publié le 07/10/2024

Des sites utiles

→ Santé globale

Enquête Santé des femmes menée par BVA Xsight auprès de plus de 3 000 français, dont deux tiers de femmes en 2024 : **groupe-vyv.fr/actualite/sante-des-femmes-une-approche-globale-est-necessaire**

Vivoptim pour être accompagné au quotidien par des professionnels de santé : **vivoptim.com**

Le site **mangerbouger.fr** : toutes les informations, outils et conseils pour manger mieux et bouger plus

sports.gouv.fr (Découvrez la carte interactive des Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous)

Tabac info service (dispositif d'aide à l'arrêt du tabac) : **tabac-info-service.fr**

Le site de l'Assurance Maladie : **ameli.fr**

→ Maladies cardiovasculaires

Association Agir pour le cœur des femmes : **agirpourlecoeurdesfemmes.com** (Téléchargement gratuit du document « La santé cardiovasculaire en images »)

Fédération française de cardiologie : **fedecardio.org** (tester son risque cardiovasculaire : comment va votre coeur)

Canal Détox de l'Inserm : **presse.inserm.fr/canal-detox** (Exemple : les femmes ont le cœur plus fragile que les hommes, vraiment ?)

→ Santé mentale

Psycom (agence publique) : **psycom.org**

→ Santé gynécologique

Institut national du cancer (InCA) : **cancer.fr**

Lyv (endométriose) : **lyv.app**
choisirsacontraception.fr (site géré par Santé publique France)
lvg.gouv.fr

Association **regleselementaires.com**

→ Violences faites aux femmes

Site du gouvernement français qui comprend plusieurs entrées - victime, témoin, professionnel : **arretonslesviolences.gouv.fr**

Plateforme de lutte contre les violences faites aux femmes : **violencesantefemme.fr** (initiative de Gynécologie Sans Frontières)

Première association d'hébergement citoyen dédiée à la protection des victimes de violences conjugales et intrafamiliale : **unabriquisauvedesvies.fr**

La Fédération nationale GAMS de lutte contre les violences faites aux femmes : **federationgams.org**

MGEN. On s'engage mutuellement

MGEN, membre du groupe VYV, est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2024.
DIRCOM MGEN - Illustrations : © Camilo Huinca - Photos : © GettyImages - 2503-BROCH-Santé des femmes