

LA SANTÉ AU FÉMININ

SEPTEMBRE 2021

marie claire

EN PARTENARIAT AVEC AÉSIO mutuelle



PRÉVENTION
Endométriose
au travail :
agissons!

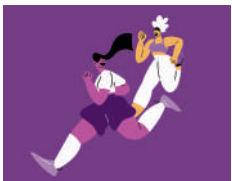
IMAGE
DE SOI
Être une femme :
un fardeau
pour la santé ?

LES ESSENTIELS
POUR SA SANTÉ!

INÉGALITÉS
Alcool-tabac,
le cocktail explosif

 AÉSIO
MUTUELLE

EN CHIFFRES La santé des femmes



LA SÉDENTARITÉ

34% des femmes âgées de 25 à 34 ans⁽¹⁾ pratiquent tout au plus une heure d'activité physique en moyenne par semaine. Alors que 77% des hommes (cadres ou indépendants) se dépensent plus de deux heures par semaine. Les femmes actives physiquement ont régressé de 10% en dix ans, et particulièrement les 40-54 ans (-22%).



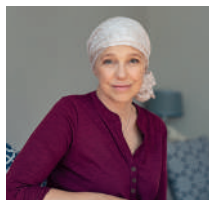
11 000

décès de femmes de 15 ans et plus seraient attribuables à l'alcool en France, chaque année⁽²⁾.



LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

ont tendance à augmenter chez les femmes. En France, 44% des femmes de 18 à 74 ans sont en surpoids ou obèses, ce qui augmente considérablement le risque de cancers et de maladies cardio-vasculaires.



LE CANCER

Selon l'OMS⁽³⁾, le cancer est la 2^e cause de décès dans le monde. 382 000 nouveaux cas annuels en France, dont 157 400 décès⁽⁴⁾.

Alcool, tabac, surpoids, sédentarité... nos comportements influent sur notre santé. La preuve en chiffres.



80%

des maladies cardio-vasculaires⁽⁵⁾ sont évitables avec une meilleure hygiène de vie.



LE TABAC

Avant 50 ans, plus d'un infarctus sur deux est lié au tabac chez la femme⁽⁵⁾. Trois à quatre cigarettes par jour multiplient par trois le risque cardio-vasculaire.

CREDIT PHOTO: MARYLOU FAURE / GETTY IMAGES

Édito « ENSEMBLE, POUR LA SANTÉ DES FEMMES! »

« **C**hez AÉSIO mutuelle, prendre soin de la santé des femmes est au cœur de notre ADN. Loin de se résumer à l'aspect purement gynécologique, leur santé doit être appréhendée de manière transverse: sensibilisation sur les facteurs de risques à tout âge, manifestation de symptômes parfois différents des hommes, risques de récurrence... L'hygiène de vie étant impliquée dans l'apparition de nombreuses maladies et de nombreux cancers, la prévention, l'information et le dialogue sont des enjeux incontournables pour inverser cette tendance. Présente sur tout le territoire, notre mutuelle, qui déploie chaque année plus de 1400 actions de prévention, souhaite favoriser l'accès à des soins de qualité pour toutes et tous. Mais avant de soigner, il s'agit de prévenir. Prévenir, c'est investir pour sa santé aujourd'hui, afin de vivre mieux demain. Pour rendre les enjeux de santé des femmes plus visibles, nous nous engageons avec Marie-Claire, afin qu'il n'y ait plus ni retard de diagnostic ni perte de chance pour les femmes, mais plutôt une prise en charge adaptée à leurs besoins en santé et leurs attentes. En première ligne, avec une charge mentale accrue, elles doivent plus que jamais penser à elles, pour mieux s'occuper des autres et reprendre la main sur leur santé. »

SOPHIE ELKRIEF,
DIRECTRICE GÉNÉRALE D'AÉSIO MUTUELLE



© Studio Falour



« Partageant la vision humaniste et holistique d'AÉSIO mutuelle, nous ne pouvions que nous engager ensemble, pour une santé globale et durable au féminin, notre Graal à toutes! Tout ce qui entrave l'accès aux soins et à une bonne prise en charge doit être combattu: stéréotypes de genre, charge mentale, tendance à s'oublier pour les autres, précarité, difficultés liées à la monoparentalité, inégalités salariales, inégalités d'accès à la santé... Choyer son corps, envisager sa santé sous le meilleur angle, en adoptant une routine de santé durable, ce n'est pas négociable. »

LA RÉDACTION MARIE-CLAIRE

AÉSIO MUTUELLE ET MARIE-CLAIRE, ENSEMBLE, POUR LA SANTÉ DES FEMMES!

1. Étude AÉSIO mutuelle et Harris Interactive sur la santé au féminin – mai 2021

2. Selon Santé publique France

3. OMS: Organisation mondiale de la santé

4. INCA: Institut national du cancer (chiffres 2018)

5. Selon la fondation Agir pour le cœur des femmes

INÉGALITÉS Alcool-tabac, le cocktail explosif

Non, les cancers du poumon, les maladies cardio-vasculaires et la BPCO⁽¹⁾ ne sont pas l'apanage des hommes! Il y a deux poids, deux mesures.

Siroter un cocktail, fumer une cigarette en sortant du bureau... n'ont rien d'anodin pour la santé. Surtout si l'on est une femme. Car physiologiquement, à quantité égale d'alcool ou de tabac, le corps ne réagit pas de la même façon. Selon une étude du *Lancet*⁽²⁾, fumer chez les femmes entraîne un risque de maladie coronarienne de 25% supérieur à celui encouru par les hommes. Parmi les personnes atteintes de BPCO, 50% sont des femmes, deux fois plus qu'il y a vingt ans. Quant aux cas de cancer du poumon, «leur nombre a explosé chez les femmes ces dernières années alors qu'il diminue chez les hommes», rappelle Dr Hanene Boudabous, oncologue à la clinique Hartmann. «Plus "sages" que les hommes jusqu'aux années 70-80, elles se sont mises à boire et à fumer davantage⁽³⁾, et le paient très cher aujourd'hui.» Les stéréotypes ayant la vie dure, certains préjugés persistent: face à une toux persistante, le médecin pensera plutôt à une bronchite qu'à un cancer du poumon. Autres chiffres alarmants: 200 femmes décèdent chaque jour d'une maladie cardio-vasculaire (1^{re} cause de mortalité féminine en France). Là encore, les signes d'alerte pour un infarctus s'expriment différemment



selon le sexe: douleur à la poitrine, à la mâchoire et au bras gauche pour les hommes; troubles digestifs, fatigue intense et persistante, et difficultés respiratoires pour les femmes. Résultat: elles sont prises en charge avec une heure et demie de retard par rapport aux hommes.

Une véritable perte de chance puisque 55% des accidents cardiaques leur sont fatals, contre 43% chez les hommes.

Changer de regard sur leur santé

«Seule une approche plus globale des spécificités féminines pourra faire reculer ces chiffres», insiste Élodie Lévy, directrice Prévention et Promotion de la santé chez AÉSIO mutuelle, qui multiplie les opérations de sensibilisation aux facteurs de risques, comme les Bus du cœur⁽⁴⁾ ou les actions de prévention dans les territoires.

IMAGE DE SOI Être une femme : un fardeau pour la santé ?

Est-ce parce que l'on incite moins les petites filles à faire du sport qu'elles seront moins bien diagnostiquées et moins vite soignées que les hommes plus tard ? Il faut que ça bouge !

MÉDECINE GENRÉE

Longtemps réduites à la médecine «bikini» (seins-ovaires-utérus), les femmes sont sous-diagnostiquées et moins bien prises en charge que les hommes concernant les maladies cardio-vasculaires ou la BPCO⁽¹⁾.

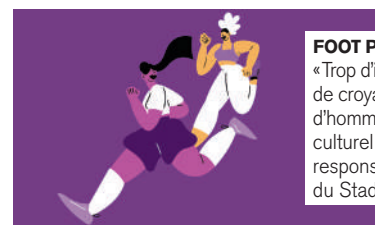
STOP AUX STÉRÉOTYPES!

Les filles à la danse, les garçons au rugby! À cause de ce genre de discours, 34%⁽²⁾ des femmes de 25 à 34 ans pratiquent moins d'une heure d'activité sportive par semaine.



UNE QUESTION D'ÉDUCATION

«Les parents doivent apprendre aux enfants, sans distinction de genre, à bouger très tôt. Quant à l'école, elle doit "encourager" la pratique du sport, comme la dictée ou les maths. Soit 60 min d'activité physique par jour pour les enfants ou trois fois 20 min⁽³⁾: skate, vélo, marche rapide, foot...» Pr François Carré, spécialiste en cardiologie et maladies vasculaires à l'université Rennes-1.



FOOT POUR TOUTES ET TOUS!

«Trop d'inégalités persistent à cause de croyances: le foot, c'est un sport d'hommes! Et de l'environnement culturel», regrette Anais Bounouar, responsable de la section féminine du Stade Malherbe de Caen.

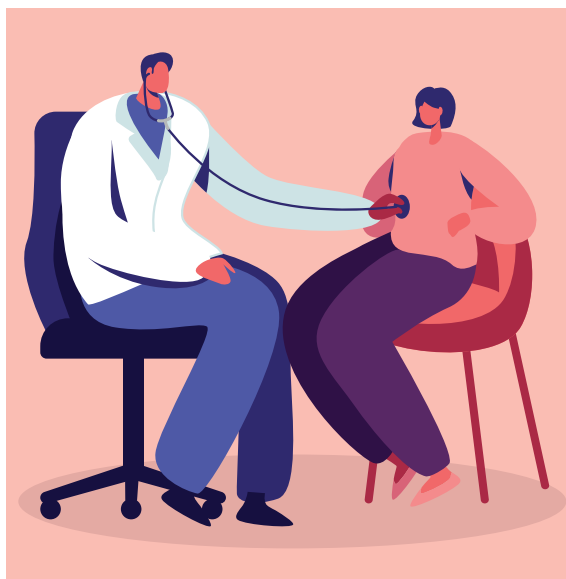
1. BPCO: Bronchopneumopathie chronique obstructive - 2. "European women live longer than men, but not better" Lancet Online August 11, 2011 - 3. 11,9 cigarettes fumées quotidiennement par les femmes en moyenne d'après l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies vs 14 pour les hommes - 4. L'opération Bus du cœur, lancée par la fondation Agir pour le cœur des femmes, déploie des bus équipés dans les quartiers défavorisés des grandes villes de France pour aller à la rencontre des femmes en situation de précarité sanitaire et sociale.

1. BPCO: Bronchopneumopathie chronique obstructive
2. Étude AÉSIO mutuelle et Harris Interactive sur la santé au féminin - mai 2021
3. Recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé)

PRENDRE LE TEMPS Ne plus renoncer aux dépistages et aux soins

Charge mentale, manque de temps ou de moyens... les raisons de renoncer aux soins et aux dépistages sont nombreuses. Et la crise sanitaire n'a fait qu'amplifier la situation.

Saviez-vous que les femmes constituent 70% des travailleurs pauvres et 85% des familles monoparentales⁽¹⁾? Des chiffres qui font froid dans le dos. Avec la crise sanitaire, la charge mentale n'ayant rien d'un concept abstrait, la situation s'est encore aggravée. Vivant trois vies à la fois, devant assurer travail, enfants, courses, ménage, etc., 9,5 millions de femmes précaires reportent leurs soins ou y renoncent, considérant que c'est un « luxe ». Comme le pointe l'étude Harris Interactive et AÉSIO mutuelle sur la santé au féminin (mai 2021), les causes d'exclusion sont multiples: 71% n'arrivent pas à obtenir de rendez-vous, 32% sont limitées par l'éloignement géographique des lieux de soins, 25% indiquent que cela coûte trop cher et 18% disent qu'elles manquent de temps. Sans compter que certains praticiens ou laboratoires refusent les patients couverts par la CMU (couverture maladie universelle) ou l'AME (aide médicale de l'État). Pour gommer ces inégalités, D^{re} Ghada Hatem Gantzer a créé La Maison des femmes, à l'hôpital Delafontaine, à Saint-Denis, en 2016. Avec son équipe pluridisciplinaire, elle propose un parcours complet de soins, à travers



« Les femmes ne doivent plus être la plus grande minorité opprimée vivant sur Terre ! Parce que les femmes sont vos compagnes, Messieurs, et aussi des mères en devenir... »

... Parce que leurs enfants sont les citoyens de demain et qu'elles sont leurs toutes premières éducatrices. Parce que le monde sera ce qu'ils en feront et que nous sommes responsables des conditions dans lesquelles elles les mettent au monde et les aident à grandir. »

D^{re} Ghada Hatem Gantzer

trois unités: planification familiale, mutilations sexuelles, et enfin violences conjugales, intrafamiliales, sexuelles et sexistes. Les patientes bénéficient également d'un accompagnement social et juridique, d'une prise en charge corporelle et de multiples ateliers d'amélioration de l'estime de soi. Aujourd'hui, entre 50 et 80 femmes par jour sont accueillies et écoutées, et peuvent se (re)construire. Rappelons qu'il existe également partout en France des réseaux de soins mutualistes (pharmacies, centres dentaires et optiques, cliniques...) qui proposent une offre de soins accessibles à tous, sans dépassement d'honoraires ou à tarif maîtrisé, comme AÉSIO Santé. Pour que les femmes cessent de passer à travers les radars médicaux⁽²⁾.



L'AUTOMÉDICATION = À LIMITER

Selon l'étude AÉSIO mutuelle et Harris Interactive sur la santé au féminin (mai 2021), **85% des Français affirment garder les médicaments obtenus sur ordonnance après avoir suivi un traitement et 67% déclarent les utiliser sans nouvelle ordonnance**, plutôt que de consulter un médecin. Que ce soit par manque de temps ou par souci d'économie, cette pratique n'est pas sans risque si elle n'est pas encadrée par un médecin. En particulier pour les femmes enceintes ou polymédicamentées, comme le rappellent régulièrement l'Assurance Maladie et l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), qui conseillent vivement d'aller voir son pharmacien.

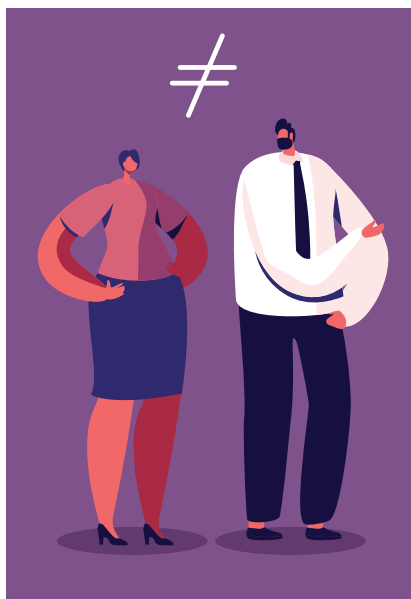
En effet, prendre des médicaments sans ordonnance et sans encadrement par un professionnel de santé peut conduire à des retards dans la prise en charge d'une affection, certains symptômes pouvant être masqués par le médicament. Sans oublier les conséquences d'une méconnaissance des effets secondaires et de la composition du ou des médicaments (risques d'intolérance, d'allergie ou d'interactions médicamenteuses) que cela peut entraîner, les potentiels surdosages chez les enfants ou les nourrissons et l'altération de l'interprétation de certains résultats biologiques. Moralité ? Mieux vaut toujours passer par la case conseils en pharmacie ou chez son médecin !

1. Rapport du Haut Conseil à l'égalité (HCE) en 2017

2. En plus des campagnes de dépistage gratuit pour le cancer du sein et le cancer colorectal, il est possible de demander un bilan dentaire ou de santé gratuit à la CPAM et de se faire soigner gratuitement dans les centres de santé, les écoles de médecine ou le planning familial (aide-sociale.fr/soins-medicaux-gratuits/#).

INFORMATION Le poids de l'environnement

Boulot, stress, charge mentale... bien que connaissant l'impact de leur environnement sur leur santé, les femmes ont une fâcheuse tendance à s'oublier! Et si l'on réduisait la voilure, pour ne pas exploser en vol?



« Plus préoccupées par la santé de leur entourage et la performance professionnelle, et, pour nombre d'entre elles, exposées à un isolement, une précarité sociale ou un stress conjugal, les femmes ne s'écourent pas suffisamment », regrette Élodie Lévy, directrice Prévention et Promotion de la santé chez AÉSIO mutuelle. Adeptes du « pas le temps, pas grave... », elles échappent souvent aux radars médicaux. Une réalité qui s'explique en partie par les 3h26 de tâches domestiques par jour qui leur incombent, contre 2h chez les hommes. « Comment s'étonner ensuite qu'elles fassent un burn out? », s'interroge la psychiatre Aurélie Schneider dans son livre, La charge mentale des femmes, et celle des hommes⁽¹⁾. Surmenées, les *wonder woman* ont du mal à faire face aux préoccupations qui se bousculent dans leur tête, et à trouver des solutions pour alléger leur quotidien. Résultat, l'apparition de symptômes, d'abord insidieux (mauvais sommeil, fatigue, mal au dos...) voire des pathologies plus graves (dépression, cancer, infarctus, AVC...). Car pour assurer à tous les étages, elles ont tendance à négliger certains signes avant-coureurs et à repousser leurs rendez-vous médicaux, découragées par la distance à parcourir ou le temps nécessaire



pour les obtenir pour 71% d'entre elles⁽²⁾; encore plus depuis la crise sanitaire. « Quand elles composent le 15, c'est parfois trop tard », alerte P^{re} Claire Mounier-Véhier, cardiologue au CHU de Lille et cofondatrice d'Agir pour le cœur des femmes. « Il faut absolument les remettre dans un parcours médical où l'on pourra prendre soin d'elles. C'est notamment l'objectif des Bus du cœur, présents dans sept villes à partir de mi-septembre, qui proposeront un dépistage cardio-vasculaire et gynécologique. » Prendre soin de soi et réduire la voilure, c'est aussi le credo du D^r Schneider: « Évitez de faire des to-do list trop longues. Elles deviennent toxiques et engendrent un sentiment d'échec. Priorisez et déléguiez! Une bonne liste ne contient que trois items maximum à effectuer dans la journée. » Un moyen tout simple pour augmenter votre espérance de vie en bonne santé!

DES RISQUES AVÉRÉS

D'après l'étude Harris Interactive et AÉSIO mutuelle sur la santé au féminin, les hommes attribuent à leur environnement personnel et professionnel un impact moins important que les femmes sur leur santé: 61% d'entre elles pensent que leur environnement personnel peut provoquer des maladies graves et avoir une influence sur leur santé physique et mentale.

SANTÉ AU TRAVAIL

Un rapport du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes révèle que les conditions de travail stressantes influent directement sur la santé des femmes en situation de précarité et seraient impliquées dans l'apparition ou l'aggravation de troubles hormonaux ou de la fertilité et de certaines pathologies de la grossesse. Elles sont également plus exposées aux maladies professionnelles ainsi qu'aux accidents de trajet et de travail, ces derniers ayant augmenté de 81%⁽³⁾ chez les employées de santé, du nettoyage et du travail temporaire. Sans oublier l'impact du travail de nuit⁽⁴⁾ sur la santé psychique, les performances cognitives, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2 et les maladies coronariennes, et sur divers cancers.

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Travailler dans le commerce, les services et les soins à la personne expose les femmes aux polluants contenus dans les produits de nettoyage, les cosmétiques, les tickets de caisse (bisphénols...), etc.

1. Larousse
2. Étude AÉSIO mutuelle et Harris Interactive sur la santé au féminin - mai 2021
3. <https://www.vie-publique.fr/en-bref/19693-sante-et-access-aux-soins-des-femmes-precaires>
4. <https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf>

Endométriose au travail : agissons !



En France, une femme sur dix souffre d'endométriose. Une pathologie particulièrement invalidante qui a des conséquences notables sur leur vie professionnelle.

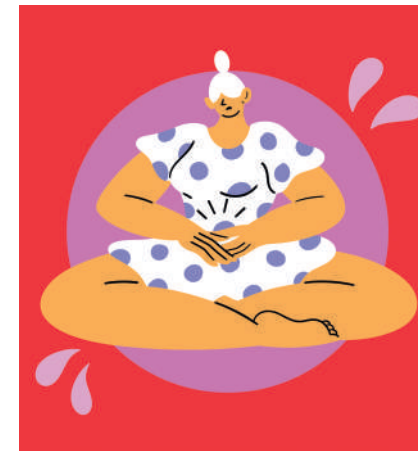
Maladie taboue, mal connue et peu reconnue, l'endométriose concerne 10 % des femmes. Il a fallu attendre que des personnalités comme Laëtitia Milot et Imany expriment leurs souffrances pour que les pouvoirs publics,

le monde médical et la société en prennent conscience. Parmi ces femmes qui souffrent dans l'ombre, la majorité travaille. Si un tiers des endométrioses se stabilisent et autorisent une vie quasi normale, certaines formes sévères ont un impact sur le quotidien au travail. Douleurs, troubles digestifs et urinaires, effets secondaires des traitements, fatigue et fatigabilité peuvent notamment empêcher de tenir une position debout ou assise trop longtemps ou causer de l'absentéisme, voire mener à des ruptures de contrat de travail.

D'après l'enquête AÉSIO mutuelle conduite avec Harris Interactive, 46% des salariées atteintes d'endométriose ont dû poser des jours de congé au cours des douze derniers mois. Ce chiffre, significatif, ne surprend pas D' Quentin Reboul, gynécologue chirurgien et spécialiste de l'endométriose à la Clinique mutualiste de Saint-Étienne AÉSIO Santé. S'il se félicite que le gouvernement se soit emparé de ce problème societal, il plaide pour la mise en place de mesures qui permettront de mettre en phase les besoins des salariées et de l'entreprise. «*Il faut faire preuve de pédagogie avec l'ensemble des*

parties prenantes dans le quotidien des femmes. En entreprise avec leurs collègues et leurs managers, auprès de la médecine du travail, comme chez leur médecin traitant, les femmes atteintes d'endométriose doivent pouvoir se sentir écoutées et accompagnées, car on peut les soulager. Une réflexion concertée sur l'adaptation de leurs conditions de travail (jugée prioritaire pour les ¾ des femmes actives âgées de 18 à 24 ans¹), mise en place d'un mi-temps thérapeutique, télétravail, congé menstruel comme au Japon ou reconnaissance en tant qu'affection longue durée..., fait partie des chantiers prioritaires à engager aujourd'hui.»

À condition que les femmes osent en parler. Maladie de l'intime, il n'est pas évident de l'aborder avec son employeur, ses collègues ou son supérieur hiérarchique. Certaines craignent d'être vues comme des tire-au-flanc ou d'autres de perdre leur travail. Mais ne rien dire de sa souffrance entraîne l'incompréhension et l'isolement. «*Il n'y a aucune obligation d'informer son employeur de sa maladie*», rappelle D' Reboul. «*On peut en parler au médecin du travail, qui est tenu au secret médical*».



(RE)ÉDUCER LES HOMMES ?

Selon les résultats de l'étude AÉSIO mutuelle et Harris Interactive sur la santé au féminin, un fossé générationnel se dessine : sur la question des douleurs menstruelles, **70% des femmes qui en parlent en entreprise ont entre 18 et 24 ans**. Et seules **5% des salariées ont évoqué l'endométriose avec leur manager** ou supérieur hiérarchique.

Si le niveau de connaissance est le même concernant le cancer, le diabète et l'hypertension artérielle, les hommes accusent un gros retard vis-à-vis de leur connaissance des symptômes des maladies « féminines » (règles, endométriose, syndrome des ovaires polykystiques...). **Un cadre ou un indépendant sur deux n'est pas encore prêt à voir son entreprise s'engager pour le congé menstruel des salariées** ou la mise à disposition gratuite de serviettes hygiéniques. Moralité ? «*Il est urgent d'élever nos garçons et nos filles de la même façon*», insiste le D' Gilles Lazimi, médecin généraliste au centre de santé de Romainville.

1. Sondage AÉSIO mutuelle et Harris Interactive sur la santé au féminin, enquête réalisée en ligne du 29 avril au 6 mai 2021. Échantillon de 2 027 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

LE CHOIX D'UNE AUTRE VOIE, CELLE DU PARTAGE.



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ PARTICULIERS

Pour AÉSIO, être une mutuelle, c'est penser aux autres plutôt qu'à soi. C'est pourquoi nous en faisons plus pour vous, en proposant la garantie qui prend soin de votre santé :

- **Des garanties protectrices et adaptées**
à toutes les situations familiales
- **Un service d'assistance psychologique**
24h/24 et 7j/7 pour soutenir toute la famille
- **Des consultations médicales à distance**
24h/24 et 7j/7*

C'est aussi ça, créer du lien.

Renseignez-vous en agence ou sur [aesio.fr](https://www.aesio.fr)

 **AÉSIO
MUTUELLE**

DÉCIDONS ENSEMBLE DE VIVRE MIEUX