



La santé chez les femmes

LES RISQUES, LES SIGNES AVANT-COUREURS ET LA PRÉVENTION

De manière générale, les femmes vivent plus longtemps et sont en meilleure santé que les hommes. Cependant, les femmes peuvent agir davantage pour contrôler et protéger leur santé.

Les risques sanitaires chez les femmes peuvent varier selon leur âge. Bien souvent, les problèmes qui menacent le plus la santé des femmes peuvent être évités. Aussi, choisir un mode de vie sain peut vraiment aider à prévenir certaines maladies.

Les femmes doivent prendre leur santé en main tout au long de leur vie. Elles doivent s'informer sur les problèmes de santé, accorder une attention particulière à leur corps et parler à leur médecin régulièrement. Dans ce guide nous examinons les principaux dangers qui menacent la santé des femmes et nous présentons des solutions pour vivre plus sainement.

La santé chez les femmes - les différents stades de la vie

Les différents stades de la vie d'une femme sont fondés sur le cycle reproductif, qui commence avec la menstruation et se termine avec la ménopause.

Les problèmes de santé peuvent s'avérer plus importants selon l'âge d'une femme. Les conditions sociales et physiques peuvent avoir une influence sur la santé mentale et physique et la capacité à rester en bonne santé.

Les jeunes femmes

Lors de la puberté, les changements auxquels les femmes font face sont souvent accompagnés de troubles émotionnels.

Les troubles de la santé mentale sont préoccupants à ce stade de la vie d'une jeune femme, sachant que celle-ci sera confrontée à une détresse psychologique deux fois plus élevée que chez un jeune homme.

La prise de conscience de l'image que renvoie le corps peut entraîner certaines jeunes femmes à adopter des comportements pouvant constituer des risques pour leur santé tels que les troubles alimentaires.

Il est important que les jeunes femmes consultent leur médecin régulièrement et prennent des habitudes saines. Les choix que font les femmes quand elles sont jeunes auront une incidence sur leur santé future.

Les années de procréation

Pour les femmes en âge de procréer, la planification familiale, les grossesses et les accouchements constituent des questions de santé importantes.

À ce stade de la vie, les femmes doivent s'informer sur les risques associés à leur sexualité et se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées.

Trouver un équilibre entre les obligations professionnelles et familiales peut avoir un impact significatif sur la santé physique et mentale des femmes, d'autant plus que les femmes continuent à assumer une proportion plus élevée de responsabilités familiales.

Durant les années où elles peuvent procréer, les femmes devraient enregistrer les antécédents médicaux de leur famille et continuer à prendre de bonnes habitudes pour leur santé.

L'âge moyen

Chez les femmes d'âge moyen, les symptômes de la ménopause et d'autres facteurs peuvent avoir un impact sur la santé mentale et physique.

Les problèmes de santé courants à ce stade de la vie comprennent l'anxiété et la dépression, les troubles musculosquelettiques et le cancer du sein.

L'âge moyen est une période de la vie où la pression croissante pour concilier le travail, la famille et des parents vieillissant peut avoir des effets néfastes sur la santé. Il est important qu'à ce stade de la vie les femmes consacrent du temps à prendre soin d'elles et se préparent à faire face aux épreuves de la vie.

Les femmes âgées

Les femmes âgées continuent de mener une vie active, mais doivent surveiller leur santé de plus près.

Les femmes âgées sont plus susceptibles que les hommes de connaître le veuvage, de vivre seules ou dans une maison de repos, de souffrir de maladies chroniques et de devenir invalides.

Les femmes âgées doivent consulter leur médecin régulièrement et effectuer tous les dépistages recommandés. Lorsqu'elles sont diagnostiquées tôt, beaucoup de maladies peuvent être traitées.

C'est maintenant qu'un mode de vie sain adopté à un stade précoce montre ses avantages. Souvenez-vous que choisir un mode de vie sain permettra à une femme de se sentir au mieux de sa forme quel que soit son âge.

Les principales menaces pour la santé des femmes

Bien que certains facteurs de risque des principales menaces pour la santé des femmes ne peuvent pas être éliminés, d'autres risques peuvent être contrôlés et les signes avant-coureurs peuvent être détectés

Les femmes doivent s'informer sur les risques liés à leur santé et comprendre que beaucoup de maladies chroniques peuvent être évitées.

Les maladies cardiovasculaires



Les maladies du cœur ou cardiovasculaires désignent des pathologies associées au processus d'athérosclérose, lorsqu'une plaque se dépose sur la paroi des artères. Ce dépôt provoque un rétrécissement des artères et force le cœur à travailler plus pour pomper le sang, et peut éventuellement bloquer la circulation sanguine si un caillot se forme.

L'obstruction des vaisseaux sanguins peut entraîner une attaque cardiaque, des douleurs thoraciques ou un AVC. Les autres affections cardiaques, comme celles qui touchent les muscles du cœur, les valves ou le rythme cardiaque sont considérées comme des formes de maladies cardiovasculaires.

8,6 millions de femmes meurent d'une maladie cardiovasculaire chaque année. 42 % des femmes qui font une attaque cardiaque meurent dans l'année. Lorsqu'une femme de moins de 50 ans fait une attaque cardiaque, elle risque deux fois plus d'en mourir qu'un homme de moins de 50 ans.

Beaucoup de femmes ignorent qu'elles souffrent d'une maladie cardiovasculaire jusqu'à ce qu'un incident survienne. Les femmes devraient être informées des signes qui permettent de dépister facilement les problèmes cardiaques à un stade précoce où la maladie peut être traitée efficacement.

Les symptômes possibles

- L'essoufflement après un exercice physique modéré
- Des douleurs thoraciques
- Se fatiguer facilement
- Des douleurs ou picotements dans les extrémités supérieures
- Des palpitations dans la poitrine
- Des vertiges ou des étourdissements

Les facteurs de risques

- L'hypertension
- Un taux de cholestérol élevé
- Le diabète et le pré-diabète
- Le tabagisme
- Le surpoids et l'obésité
- L'inactivité physique
- Des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires précoces
- Une mauvaise alimentation

Les maladies cardiovasculaires sont plus faciles à traiter si elles sont dépistées à un stade précoce. Si vous présentez certains symptômes d'une maladie cardiovasculaire, s'il y a des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires ou si vous êtes inquiet au sujet de votre santé cardiaque, parlez à votre médecin des étapes à suivre pour réduire les risques de maladie cardiovasculaire.

Les maladies chroniques des voies respiratoires

Les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux lésions pulmonaires et donc plus exposées aux risques de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), notamment les bronchites et les emphysèmes.

La BPCO se manifeste différemment chez les hommes et chez les femmes, résultant en un taux de mortalité chaque année plus élevé chez les femmes.

Les symptômes possibles

- Le souffle court
- Des sifflements
- Des douleurs thoraciques
- Une toux chronique
- Un bleuissement des lèvres ou des ongles (cyanose)
- Un gonflement des chevilles, des pieds ou des jambes
- Des infections respiratoires fréquentes
- Un manque d'énergie

Les facteurs de risque

- Une exposition au tabac
- Une exposition à la poussière et aux produits chimiques
- Une exposition aux gaz de combustion
- Le vieillissement
- La génétique

La maladie d'Alzheimer

Plusieurs études ont indiqué que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de développer la maladie d'Alzheimer. Cela peut-être dû à l'œstrogène, une hormone féminine qui protège contre la perte de mémoire qui accompagne le vieillissement. Quand une femme atteint la ménopause, la baisse du taux d'œstrogènes peut jouer un rôle important dans le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Les symptômes possibles

- Une augmentation des pertes de mémoire et de la confusion
- Des problèmes à reconnaître la famille et les amis
- L'incapacité d'apprendre de nouvelles choses
- Des difficultés à effectuer des tâches qui comprennent plusieurs étapes comme s'habiller
- Un comportement impulsif

Les facteurs de risque

- Le vieillissement
- Le mode de vie
- Les antécédents familiaux
- L'hypertension
- L'hypercholestérolémie



LE SAVIEZ-VOUS :

Les femmes ont plus de risques que les hommes de succomber à une attaque cardiaque.



Ostéoporose

L'ostéoporose est une pathologie qui se caractérise par une réduction de la densité et de la force osseuses qui entraîne la fragilisation des os.

Cette pathologie touche plus de femmes que d'hommes. En effet, les femmes ont des os plus petits et plus fins que les hommes. Les œstrogènes diminuent lorsque les femmes atteignent la ménopause, ce qui peut entraîner une perte osseuse. Aussi le risque de développer de l'ostéoporose augmente lorsque les femmes atteignent la ménopause.

Un régime équilibré et un mode de vie adapté peuvent toutefois aider les femmes à prévenir l'ostéoporose. Le comportement que les femmes adoptent quand elles sont jeunes joue un rôle important dans le développement de la pathologie.

Les facteurs de risque

- Le vieillissement
- Une petite structure
- Des antécédents familiaux
- Une alimentation pauvre en calcium et en vitamine D
- Un mode de vie sédentaire
- Le tabagisme
- Une consommation excessive d'alcool

Parlez à votre médecin des risques potentiels d'ostéoporose et ce que vous pouvez faire pour prévenir d'éventuels problèmes.



LE SAVIEZ-VOUS :

Bien que les femmes risquent moins que les hommes à un âge moyen de subir un AVC, elles sont plus susceptibles d'en mourir si cela venait à se produire.

Les cancers

Un dépistage précoce des principaux cancers qui touchent les femmes est crucial pour un traitement efficace et un bon rétablissement. Des contrôles réguliers peuvent permettre un dépistage précoce, ce qui augmente les chances d'une issue positive.

Il est important que les femmes prennent connaissance des symptômes des cancers les plus courants et comprennent les facteurs de risque.



LE SAVIEZ-VOUS :

Le cancer du sein est la première cause de mortalité chez les femmes entre 20 et 59 ans à travers le monde.

Le cancer du sein



Le cancer du sein est le cancer le plus courant chez les femmes.

Les symptômes possibles

- Une bosse dans la poitrine
- Un changement de grosseur d'une partie ou de toute la poitrine
- Des irritations cutanées ou des fossettes
- Des douleurs aux seins ou aux mamelons
- L'inversion des mamelons
- Des écoulements mammaires

Les facteurs de risque

- Le vieillissement
- La génétique
- Les antécédents familiaux
- Les femmes blanches sont exposées à un risque plus élevé
- La consommation excessive d'alcool
- L'obésité
- Une alimentation riche en matières grasses
- Un mode de vie sédentaire

Parlez à votre médecin des risques et comment prévenir le cancer du sein grâce à un dépistage approprié.

Des mammographies régulières sont très importantes, mais comme les mammographies ne détectent pas tous les cancers du sein, les femmes doivent être conscientes des changements dans leur poitrine et doivent connaître les signes et symptômes du cancer du sein.

Le cancer du poumon



Le cancer du poumon est la première cause de mortalité liée au cancer chez les femmes, devant le cancer du sein, de l'utérus et des ovaires.

Tandis que le nombre de cancers du poumon diagnostiqué chez les hommes a diminué, il reste relativement stable chez les femmes.

Les symptômes possibles

- Une toux persistante
- Une toux accompagnée de crachat de sang
- Une perte de poids
- Des douleurs thoraciques
- De la fatigue
- Des douleurs dorsales

Les facteurs de risque

- Le tabagisme
- Le tabagisme passif
- L'exposition au gaz radon et à l'amiante



LE SAVIEZ-VOUS :

40 % des cancers du sein sont détectés par les femmes qui ressentent une grosseur au niveau de la poitrine. Aussi, il est important d'effectuer un auto-examen de la poitrine de manière régulière.

Comment effectuer un auto-examen de la poitrine ?

La bonne santé de la poitrine commence par la compréhension de ce qui est normal pour votre poitrine (sensibilisation de la poitrine). Pour favoriser la santé de votre poitrine, songez à effectuer des auto-examens réguliers, sachez ce qui est normal pour vous et quand consulter votre médecin. Avec la pratique, vous découvrirez comment la sensibilité et la texture de votre poitrine varient au cours de votre cycle menstruel.

Les femmes devraient effectuer un auto-examen de la poitrine au moins une fois par mois.

1^{ère} étape

Regardez votre poitrine dans un miroir en gardant vos épaules droites et en posant vos mains sur vos hanches.

Recherchez :

- la moindre irrégularité dans la taille, la forme et la couleur de vos seins
- des déformations ou des gonflements
- des fossettes, plissements, ou renflements de la peau
- une inversion des mamelons
- des rougeurs, douleurs, éruptions ou gonflements

2^{ème} étape

Levez les bras au dessus de la tête et recherchez les mêmes changements.

3^{ème} étape

Pincez le mamelon et vérifiez s'il y a des écoulements ou des bosses. Recherchez le moindre signe d'écoulement de fluide d'un ou des deux mamelons (il peut s'agir d'un liquide aqueux, laiteux, jaune ou de sang).

4^{ème} étape

Allongez-vous afin que le tissu mammaire repose de manière égale contre la paroi mammaire. Placez un oreiller sous votre épaule droite et votre bras droit derrière la tête. Avec votre main gauche, déplacez doucement et par petits cercles le bout des doigts autour de votre sein droit en couvrant toute la zone de la poitrine et de l'aisselle.

Exercez une pression légère, moyenne et ferme. Répétez ces étapes pour votre sein gauche.

5^{ème} étape

Enfin, palpez votre poitrine en position assise ou debout. Beaucoup de femmes trouvent qu'il est plus facile d'effectuer cet examen lorsque la peau est mouillée et glissante et préfèrent le faire sous la douche. Couvrez la totalité de votre poitrine en effectuant le même mouvement avec la main comme indiqué dans la 4^{ème} étape.

La prévention

Quel que soit son âge, la prévention est essentielle pour qu'une femme soit en bonne santé. Les femmes doivent prendre soin d'elles et être conscientes des changements à apporter à leur mode de vie. Ces changements peuvent avoir un effet positif important sur leur santé, réduire les risques sanitaires, prévenir d'éventuels problèmes et augmenter leur espérance de vie.

Quelques mesures simples pour aider les femmes à rester en bonne santé :

Adoptez une alimentation saine



Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour être en bonne santé. Le repas principal doit être composé de trois quarts de légumes, haricots ou céréales et d'un quart de viande, poisson ou protéines.

Réduisez votre consommation de sel et évitez de manger des produits transformés trop riches et trop sucrés.

La plupart des fruits et légumes contiennent des nutriments indispensables, ont une faible teneur en calories, sont riches en fibres et sont parfaits pour maintenir ou atteindre un poids normal. Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour grâce à ces conseils pratiques :

- Ajoutez des bananes ou des baies à vos céréales pour le petit déjeuner
- Cuisinez plus
- Mixez les légumes et les haricots pour vos soupes et vos sauces
- Gardez toujours un bol de fruits à disposition

Arrêtez de fumer



Si vous fumez, arrêtez dès aujourd'hui. Fumer touche presque chaque organe du corps, est à l'origine de nombreuses maladies et a, de manière générale, un effet néfaste sur la santé des fumeurs.

En moyenne, les fumeurs vivent dix ans de moins que les non fumeurs. En arrêtant de fumer, les fumeurs réduisent les risques de contracter des maladies liées au tabac et augmentent leur espérance de vie.

Parlez en à votre médecin ou à votre groupe de soutien local pour obtenir des conseils ou de l'aide pour arrêter de fumer.

Apprenez à vous détendre



Le stress causé par le travail, la famille, les relations ou la situation financière, s'il n'est pas traité, peut entraîner ou aggraver des pathologies physiques.

Pour faire face aux difficultés de la vie, les femmes doivent mener une vie saine.

- Dormez suffisamment chaque nuit
- Pratiquez la méditation
- Pratiquez le contrôle de la respiration
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin
- Parlez à votre médecin ou à une personne de confiance si le stress vous paraît insurmontable

Faites plus d'activités physiques



Consacrer du temps aux activités physiques est très important pour la santé. Maintenir un mode de vie actif et un poids normal réduit les risques liés aux maladies physiques et mentales, y compris les maladies cardiovasculaires, le diabète et la dépression.

Pratiquez une activité physique pendant au moins 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez de vous rendre au travail à vélo, en courant ou en marchant :
- Prenez toujours l'escalier ou montez les escalators
- Soyez actif au moment du déjeuner - Faites une marche ou un footing avec un collègue
- Consacrez du temps chaque soir à la pratique d'activités physiques qui sont excellentes pour le corps et l'esprit.

Consommez de l'alcool avec modération



Un verre de vin avec le dîner ou une pinte de bière après le travail peut vite devenir une habitude quotidienne.

L'alcool, en plus d'entraîner une prise de poids néfaste, est associée à de nombreuses pathologies chroniques, y compris certains cancers.

Boire un verre de temps en temps n'est pas un mal en soi. Assurez vous toutefois de boire avec modération en suivant ces quelques conseils pratiques :

- Buvez doucement - appréciez votre verre et ne le terminez pas trop vite
- Buvez par petites quantités
- Finissez votre verre avant d'en commander un autre - cela vous permet de surveiller votre consommation
- Diluez vos boissons - ajoutez du tonique aux alcools forts ou de la limonade à la bière
- Buvez un verre d'eau entre chaque verre d'alcool



Votre couverture santé internationale

Ne vous sentez pas dépassée par les risques qui menacent la santé des femmes. Au lieu de cela, faites tout ce qu'il faut pour adopter un mode de vie sain. De simples mesures préventives peuvent vraiment réduire les risques qui menacent votre santé.

Pour vivre longtemps et en bonne santé, il est important que les femmes s'informent sur les risques sanitaires, qu'on les aide à adopter un mode de vie sain et qu'elles aient accès à des soins de qualité.

Il est important que les femmes effectuent des bilans de santé réguliers, qu'elles préviennent leur médecin en cas de changement, quel qu'il soit, et qu'elles discutent d'éventuels examens préventifs.

« Profitez de la couverture complète de soins préventifs que propose Allianz Worldwide Care. Cette couverture est régulièrement mise à jour pour prendre en compte toutes les dernières avancées mondialement reconnues en matière de santé pour vivre heureux et à l'abri des soucis. »

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Worldwide Care.

La santé mentale

Les femmes sont plus enclines que les hommes à souffrir d'anxiété et de dépression, quel que soit leur âge. Bien que les raisons pour lesquelles les femmes souffrent d'un niveau de dépression plus élevé ne soient pas connues, beaucoup d'experts pensent que les femmes sont sous pression pour trouver l'équilibre entre responsabilités professionnelles et familiales, les enfants et des parents qui vieillissent, et que cela peut avoir un impact sur la santé mentale.

Bien que les décès par suicide soient plus nombreux chez les hommes, les tentatives de suicide sont plus élevées chez les femmes.

Il est important de sensibiliser les femmes aux problèmes liés à la santé mentale et de leur donner la confiance nécessaire pour demander de l'aide et parler à leur médecin.

Les signes avant-coureurs

- Une tristesse persistante ou des sentiments d'impuissance
- Un retrait de la vie sociale
- La confrontation à une crise existentielle récente
- Des changements dans la personnalité
- Le sentiment d'être inutile
- L'abus d'alcool ou de drogue
- Des pensées relatives à la mort fréquentes
- Des changements notoire dans les habitudes alimentaires et le sommeil
- Des sautes d'humeur extrêmes
- Un manque d'énergie ou de la fatigue
- Des peurs et inquiétudes excessives
- Des pensées suicidaires

Les mesures préventives

Surmonter la dépression n'est pas chose facile. Avec de l'aide, cette maladie peut être vaincue.

- Parlez en à votre médecin
- Parlez en à votre famille et à vos amis
- Faites de l'exercice, mangez sainement et dormez suffisamment
- Ne négligez pas le stress – il peut paraître difficile d'éviter le stress, mais il est possible de le traiter
- Connaissez vos limites - Il n'y a aucune honte à demander de l'aide
- Ne prenez pas de médicaments sans avis médical - Ne vous tournez pas vers l'alcool, le tabac ou la drogue