

CONSEILS POUR AIDER LES FEMMES À PRIVILÉGIER LEUR SANTÉ ET LEUR BIEN-ÊTRE

La journée internationale d'action pour la santé des femmes se tient chaque année le 28 mai. C'est l'occasion idéale pour ces dernières de se demander si elles font bien tout leur possible pour rester actives et en bonne santé.

Saviez-vous que les femmes représentent plus de la moitié de la population en France¹ et qu'elles prennent plus de 80 % des décisions touchant la santé de leur famille²? Si les femmes portent généralement plusieurs casquettes dans leur vie personnelle et professionnelle, elles font souvent passer les besoins de leur entourage avant leur propre santé³. L'équipe Mes Moments Précieux donne ici quelques conseils pour leur permettre d'accorder une plus grande priorité à leur santé.



FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET VOTRE GYNÉCOLOGUE

Renseignez-vous sur le calendrier des dépistages et des examens à effectuer : bilans de santé annuels, mammographies, frottis cervicaux, vérifications de la tension et des taux de cholestérol, etc. :⁴

- Prévoir au moins un RDV par an chez votre médecin généraliste, votre dentiste et votre dermatologue
- Programmer les bilans de santé suivants :



- dès 25 ans : frottis cervical, examen de la poitrine (auto-palpation), dépistage du cancer du sein pour les femmes à risques
- à partir de 40-45 ans : bilan ophtalmologique, bilan cardiaque
- dès 50 ans : dépistage du cancer colorectal et du cancer du sein
- à partir de 60 ans : bilan de santé auditif

ASTREIGNEZ-VOUS À UN MODE DE VIE SAIN



Contrôlez votre poids

- Demandez conseil à votre médecin pour déterminer quel est votre poids idéal. Si nécessaire, mettez en place un plan d'action pour atteindre cet objectif.
- En conservant un poids sain, vous limitez le risque d'apparition de diverses pathologies comme les maladies cardiovasculaires et le diabète⁵.



Adoptez une alimentation saine et équilibrée

- De manière générale, un régime alimentaire sain se compose de légumes et de fruits, de céréales complètes, de viandes et autres sources de protéines maigres, et de produits laitiers sans ou à faible teneur en matières grasses. Veillez à limiter les acides gras saturés et trans, ainsi que les sucres ajoutés.
- Sur la page [mangerbouger](#), des conseils vous sont prodigués pour vous aider à préparer des repas équilibrés faits maison.
- L'alcool doit être consommé avec modération^{6,7}.



Bougez et faites de l'exercice

- Pratiquer une activité physique régulière permet d'« améliorer ses fonctions cérébrales, de mieux contrôler son poids, de réduire le risque de maladies, de renforcer ses os et ses muscles et de mieux assumer ses tâches quotidiennes »⁸.
- Fixez-vous des objectifs⁹ :
 - Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratiquer.
 - Les activités physiques à visée cardio-respiratoire et celles à visée musculaire peuvent être intégrées dans une même activité ou au cours de la même journée.



Prenez de bonnes habitudes de sommeil

- Environ 1 adulte sur 3 ne respecte pas régulièrement le temps de sommeil nécessaire pour rester en bonne santé, soit au moins 7 heures par nuit.
- Les troubles du sommeil peuvent nuire à l'état de santé psychologique et physique et occasionner des blessures ou une baisse de la productivité.



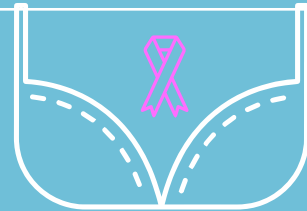
Préservez votre santé mentale

- Le bien-être psychologique, émotionnel et social influe sur notre ressenti, notre façon de penser et notre comportement. Voici quelques conseils pour garder un mental d'acier :
 - Prenez le temps de vous adonner à vos activités favorites.
 - Restez en contact avec vos amis et votre famille.
 - Gérez le stress grâce aux exercices de méditation, de yoga ou de respiration profonde.
 - Devenez membre d'associations.
 - Trouvez des groupes d'entraide.

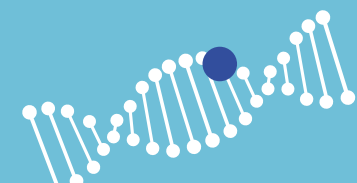
RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES FACTEURS DE RISQUE POUR PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN



Les maladies cardiovasculaires constituent la principale cause de décès chez les femmes (environ 1 décès sur 5)¹⁰.



Le cancer du sein est le type de cancer le plus souvent diagnostiqué chez les femmes. Il représente chaque année environ 33 % des cancers diagnostiqués¹¹.



Selon l'INCa, le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer du poumon sont les cancers les plus fréquents chez les femmes¹⁰.

PLAIDEZ VOTRE PROPRE CAUSE ET DÉTERMINEZ VOS OPTIONS

- Suivez ces recommandations pour mener des conversations constructives avec votre médecin¹².
 - Avant votre rendez-vous, préparez par écrit la liste de vos questions et préoccupations.
 - Demandez à un proche ou à un membre de votre famille de vous accompagner, si vous le souhaitez.
 - Prenez des notes pendant la consultation ou confiez cette mission à la personne qui vous accompagne.
 - Renseignez-vous sur les moyens d'accéder à votre dossier médical, afin de garder une trace de vos résultats d'analyse, diagnostics, plans de traitement et ordonnances et de préparer votre prochain rendez-vous.
 - Demandez à votre médecin de vous transmettre ses coordonnées et de vous indiquer le mode de communication qu'il préfère.
 - N'oubliez pas que les infirmiers et les pharmaciens sont également des sources d'information privilégiées.



Pour en savoir plus

MES MOMENTS PRÉCIEUX



Les effets secondaires des traitements de radiochirurgie, de radiothérapie stéréotaxique ou de radiothérapie conformationnelle avec modulation d'intensité externe guidée par l'image sont généralement légers et transitoires ; ils peuvent inclure nausées, fatigue et irritations de la peau. Comme dans toute radiothérapie, les effets secondaires peuvent aussi être sévères chez certains patients et entraîner des douleurs, des modifications des fonctions normales (par ex. Fonction urinaire ou salivaire), une détérioration de la qualité de vie, des lésions permanentes, voire la mort. Les effets secondaires peuvent se produire pendant ou peu de temps après le traitement par radiothérapie, ou dans les mois voire les années qui suivent. La nature et la gravité des effets secondaires dépendent de nombreux facteurs comprenant la taille et l'emplacement de la tumeur traitée, la technique de traitement employée (telle que la dose de rayonnement), l'état général du patient. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

¹ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4238375>. Consultation le 11 avril 2023.

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25418222/>. Consultation le 11 avril 2023.

³ <https://www.healthymoments.org/content/new-survey-women-are-putting-their-health-last>. Consultation le 11 avril 2023.

⁴ <https://www.april.fr/complementaire-sante/guide/quels-examens-ont-quel-age>. Consultation le 11 avril 2023.

⁵ <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity>. Consultation le 11 avril 2023.

⁶ <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2019/alcool-et-sante-ameliorer-les-connaissances-et-reduire-les-risques>. Consultation le 11 avril 2023.

⁷ <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>. Consultation le 11 avril 2023.

⁸ <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>. Consultation le 11 avril 2023.

⁹ <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-01/Principales%20causes%20de%20d%C3%A9c%C3%A9s%20et%20de%20morbidite.pdf>. Consultation le 11 avril 2023.

¹⁰ https://www.e-cancer.fr/content/download/336357/4805630/file/D1_brochure_Panorama-2022-V2-@.pdf. Consultation le 11 avril 2023.

¹² <https://www.nih.gov/institutes-nih/nih-office-director/office-communications-public-liaison/clear-communication/talking-your-doctor>. Consultation le 11 avril 2023.