

Journée Internationale d'Action pour la Santé des Femmes

4 femmes sur 10 ont déjà eu le sentiment de ne pas être écoutées et que leurs symptômes étaient minimisés lors d'une consultation médicale

CE QU'IL FAUT RETENIR

Alors que **7 millions de femmes** se considèrent en mauvaise santé :

- 1 elles connaissent mal les risques cardio-vasculaires** et les moyens de les prévenir
- 2 elles s'occupent davantage de la santé de leurs proches** que de la leur
- 3 elles repoussent** trop souvent leurs rendez-vous médicaux
- 4 elles ne se sentent pas suffisamment écoutées** par les professionnels de santé
- 5 leurs symptômes sont souvent très minimisés**, un phénomène qui s'accroît quand elles sont jeunes.

À l'occasion de ses 5 ans et de la Journée Internationale d'Action pour la Santé des Femmes, **Agir pour le Cœur des Femmes publie son premier Baromètre de la Santé des Femmes**, en partenariat avec OpinionWay (2 054 femmes interrogées). L'étude révèle qu'un **quart des françaises considère leur état de santé comme médiocre voire mauvais**. Elle souligne aussi une méconnaissance inquiétante des maladies cardiovasculaires — première cause de mortalité des femmes en France.

Encore plus interpellant, **plus d'un tiers des femmes ont connu un manque d'écoute ou une minimisation de leurs symptômes en raison de leur genre**. Une proportion qui explose à **60 % pour les femmes de moins de 25 ans**. Agir pour le Cœur des Femmes appelle à un sursaut collectif massif et recommande 5 actions pratiques pour inverser ces tendances : **on n'a pas le droit de mourir parce qu'on est une femme !**

[Consultez l'infographie de l'étude ici.](#)



I. CARDIO-GYNÉCOLOGIE : L'ANGLE MORT DU SUIVI MÉDICAL

Les maladies cardiovasculaires **tuent une femme toutes les 7 minutes en France** (soit 200 femmes par jour). Pourtant, **1 femme sur 2 déclare ne jamais avoir évoqué ces pathologies ou les facteurs de risques associés avec un professionnel de santé**. L'étude souligne des lacunes majeures :

- **20 %** des femmes n'ont pas de suivi gynécologique et 1/3 des moins de 25 ans n'ont jamais vu de gynécologue
- **41 %** des femmes considèrent à tort que 2h d'activité physique le week-end suffisent pour éliminer le risque cardiovasculaire
- **Moins d'un tiers** des femmes font au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour et 36 % déclarent rester assises 6h ou plus pendant la journée
- **Un quart des femmes** déclarent dormir moins de 6h par nuit en semaine
- **74 %** pratiquent l'automédication avant de se rendre chez un médecin.
- **94 %** des femmes ménopausées ne prennent pas de traitement hormonal

Pr Claire Mounier-Véhier

Cofondatrice d'Agir pour le Cœur des Femmes,
cardiologue et médecin vasculaire
au CHU de Lille

« Ces déclarations sont inquiétantes. De nombreuses femmes s'estiment protégées parce qu'elles vont pratiquer une activité physique deux heures le week-end. Certes, c'est mieux que rien. Mais ça ne viendrait à l'idée de personne d'enchaîner trois nuits blanches pour se reposer les deux jours suivants, et ce chaque semaine. Pour l'activité physique c'est pareil. Une prévention efficace, ce n'est pas un coup, une motivation que l'on déclenche ça et là. C'est une habitude. Bien sûr, on en a toutes assez des injonctions punitives : ne fumez pas, ne mangez pas trop sucré, salé, gras, ne buvez pas, bougez-vous... L'idéal, c'est la stratégie des petits pas : faire un petit peu chaque jour, sur le long terme. Commencer par aller voir régulièrement son gynécologue et son médecin généraliste (au moins une fois par an). Préparer sa consultation pour ne rien oublier le jour J. Répartir l'activité physique tout au long de la semaine plutôt que de la concentrer sur le week-end. Se rapprocher des 7 à 8h de sommeil par nuit. Puis lorsque l'on a réussi à stabiliser un de ces paramètres, on passe au suivant, on se projette sur l'alimentation, la consommation de tabac ou la pratique sportive... »



II. REPORTER UN RENDEZ-VOUS : UN SIGNAL D'ALARME



Les maladies cardiovasculaires sont des maladies de l'environnement : **dans 8 cas sur 10, la prévention permet d'éviter d'entrer dans la maladie.** Or, les **trois quarts des femmes** interrogées indiquent faire passer la santé de leurs proches avant la leur et **74 % pratiquent l'automédication** avant de se rendre chez un médecin.

Le simple fait de repousser un rendez-vous médical doit alerter les femmes sur leur situation : si l'on manque une rencontre avec un professionnel de santé, on est déjà en train de s'exposer à des facteurs de risque. Alors qu'**un tiers des femmes affirment avoir déjà repoussé ou annulé un rendez-vous dans les 12 derniers mois**, les deux principales raisons évoquées sont l'imprévu familial (34 %) et le sentiment que l'état de santé ne le nécessitait plus (33 %).

Au-delà de ce constat, lorsqu'elles franchissent la porte d'un cabinet médical, elles sont **38 % à avoir le sentiment de ne pas être écoutée, et constatent une minimisation de leurs symptômes parce qu'elles sont des femmes.** En conséquence, elles se renseignent par elles-mêmes sur leur propre santé, pratiquent l'auto-médication et attendent le dernier moment pour se rendre chez le médecin.

Thierry Drilhon,

Cofondateur d'Agir pour le Cœur des Femmes, ancien dirigeant de Microsoft France, Cisco Corp et Euromedia Group

« La prévention, prendre soin de sa santé, ce n'est pas aller voir le médecin uniquement lorsque l'on est malade. Ce n'est pas un coût, ce n'est pas du temps perdu, c'est un investissement. Nous devons tous prendre notre part de responsabilité pour sortir du modèle de santé curatif et se projeter vers le préventif. Nous avons à poursuivre le travail de formation des professionnels de santé à la cardiogynécologie, nous devons continuer d'aller vers les femmes pour les aider à prendre du temps pour elles et à appréhender les spécificités féminines des pathologies cardiovasculaires, nous avons à sensibiliser les employeurs sur le rôle clé qu'ils jouent dans la santé de leurs salariées, nous devons poursuivre le travail enclenché avec les pouvoirs publics pour que toutes les Françaises puissent bénéficier de consultations de dépistages du risque cardio-vasculaire gratuites ... Les maladies cardio-vasculaires sont des tueuses silencieuses. C'est à nous toutes et tous, de nous mobiliser ensemble avec détermination et bienveillance pour les faire reculer »



III. NOS 5 RECOMMANDATIONS POUR S'ENGAGER DANS UNE PRÉVENTION EN ACTIONS POUR TOUTES LES FEMMES

- 1 Planifiez** votre bilan de santé avec votre généraliste et **préparez** votre consultation (par exemple avec cette brochure)
- 2 Identifiez** les compartiments de vie sur lesquelles vous **choisissez** de progresser.
- 3 N'essayez pas** de tout faire en même temps. Prenez soin de vous étape par étape. Une fois que l'amélioration d'un comportement (sommeil, activité sportive, nutrition ou autre...) est devenue une habitude, passez au suivant
- 4 Écoutez-vous**, autorisez-vous à prendre soin de vous et **apprenez** à identifier les signaux que votre corps vous envoie pour en parler à votre médecin.
- 5 N'hésitez jamais** à faire appel à un second avis si vous ne vous sentez pas écoutée.

À propos d'Agir pour le Cœur des Femmes

Agir pour le Cœur des Femmes est devenue en 5 années une Fondation incontournable dans la prévention des maladies cardio-vasculaires des femmes. Unique structure en France dédiée à la prévention de ces pathologies, elle déploie dans les territoires de nombreuses opérations de prévention en actions (le Bus du Cœur des Femmes, les Journées du Cœur des Femmes, les Journées du Cœur des Femmes en Entreprise), ayant déjà permis le dépistage de plus de 17 000 femmes. Elle forme les professionnels de santé aux spécificités du risque cardio-gynécologique (une communauté de plus de 4 000 professionnels de santé). Elle développe un programme scientifique innovant (Observatoire National de la Santé des Femmes et recherche clinique appliquée à la prévention). Elle multiplie les actions de sensibilisation et les interventions, qu'elles soient médiatiques ou auprès des institutions.

Alerter, Anticiper et Agir pour faire reculer les maladies cardiovasculaires des femmes en France : une urgence sociétale et médicale.



Contact presse

Alexandre BORREIL

06 76 32 27 69 / aborreil@aya-communication.fr