

# SANTÉ DE LA FEMME : DES SPÉCIFICITÉS CONNUES...

Auteurs : BAGOT Odile (Dr-Gynécologue-obstétricienne) • VATON Laurence (Consultante / Formatrice)



## Santé de la femme : des spécificités connues...

Si l'on vous demande quelles sont les spécificités de la santé des femmes, que répondez-vous ?

Vous penserez peut-être aux maladies (le comble lorsque l'on parle de santé !) liées aux organes génitaux ou au système hormonal. Quelle est la maladie que les femmes craignent le plus ? Très certainement le cancer du sein. Il y a bien sûr les autres cancers (utérus, ovaires, etc.) ou les maladies comme l'ostéoporose, l'endométriose, etc.

En même temps, s'il existe "UNE" spécificité propre à la femme, il s'agit bien de sa capacité à porter la vie... et à transmettre au fœtus les substances présentes dans son corps, qu'elles soient bénéfiques ou au contraire, susceptibles d'être néfastes à long terme pour la santé de l'enfant. C'est dans les 1000 jours - la durée de la grossesse et les deux premières années de l'enfant - que le risque lié à l'exposition aux perturbateurs endocriniens est le plus important.

Sous forme de billet d'expert, ce contenu revient sur les modes de vie qui font que la santé des femmes n'est pas identique à celle des hommes. Milieu professionnel, cosmétiques, produits ménagers, maladies cardiovasculaire... sont des facteurs différenciant.

### Sommaire :

- Santé de la femme : des spécificités connues...
- ...et des aspects moins flagrants
- Le saviez-vous ?
- STOP : on respire !!
- Pourquoi les cosmétiques ?
- Du ménage dans vos cosmétiques !
- Vous avez dit « parfum » ?

## ... et des aspects moins flagrants

Autres différences hommes/femmes, cette fois dues à l'environnement de travail : les troubles musculosquelettiques (TMS) touchent plus les femmes que les hommes (22% de risques en plus). Dans certains domaines professionnels où le personnel est majoritairement féminin, les femmes peuvent être exposées à des substances chimiques particulières (pressing, coiffure, nettoyage...).

Enfin, le travail de nuit a été reconnu comme cancérigène pour les femmes par le Centre International de Recherche contre le Cancer (CIRC) (1).

A l'inverse, les maladies cardio-vasculaires (infarctus, crise cardiaque et accident vasculaire cérébral), souvent considérées comme l'apanage des hommes, font plus de victimes féminines que tous les cancers réunis mais la différence s'amenuise.

Quelque peu anxiogène tout ça, non ?

## Le saviez-vous ?

Voilà la cerise sur le gâteau ! Ce qui me paraît le plus étonnant, c'est ce fait, rarement relayé par les médias : si les femmes vivent plus longtemps que les hommes (84,9 années pour les femmes et 78,2 années pour les hommes en 2011), cette différence fond comme neige au soleil lorsque l'on s'intéresse à l'espérance de vie en bonne santé : 63,5 ans pour les femmes et 61,9 ans pour les hommes (2).

## STOP : on respire !!

Pas très encourageant tout cela... Que faire ? Rien et oublier ? C'est une solution, certes, qui ne risque pas de changer grand-chose ! Agir ? Oui, mais comment et par quoi commencer ? Et sans que cela prenne trop de temps avec nos vies transformées en marathon quotidien... Et si l'on agissait pour notre "mieux-être" et celui de nos proches dans une démarche tranquille, par petits pas, juste pour se simplifier la vie et se faire plaisir ?

Et pourquoi ne pas commencer par les produits cosmétiques ?

## Pourquoi les cosmétiques ?

Pour plusieurs raisons ! D'une part, l'utilisation quotidienne de nombreux produits cosmétiques reste une spécificité féminine (même si c'est en train de changer paraît-il !).

D'autre part, et par voie de conséquence, nous sommes en contact tous les jours avec les substances qu'ils contiennent. La peau est perméable à de nombreux produits chimiques dont des perturbateurs endocriniens avérés tels que les parabènes par exemple. Plus la surface de peau traitée est large (lait pour le corps) et plus le produit est volatile (spray, parfums) plus le risque de contamination est important.

Les effets peuvent se manifester à long terme pour le cancer du sein par exemple ou toucher le fœtus immédiatement (malformations génitales des petits garçons) ou dans l'enfance (troubles neuropsychologiques). Le risque est donc majeur pendant la grossesse et il faut rester vigilante quant aux produits que l'on utilise pour la toilette de bébé.



## Du ménage dans vos cosmétiques !

Concrètement, le premier geste : ouvrir ses placards ! Combien avez-vous de produits ? 5, 10, 20 ou plus ? Avez-vous réellement besoin de tout cela ? Utilisez-vous tous ces produits ? Avec le printemps et le traditionnel grand-ménage, c'est le moment de faire le tri !

A la poubelle les vieux produits : ceux qui dépassent la date d'expiration, lorsqu'il y en a une ! Ce sont en général les produits dits "de soin" mais qui n'apportent plus rien car trop vieux. A la poubelle aussi les produits dont l'odeur a changé ou qui sont devenus rances (comme les rouges à lèvres qui peuvent "tourner" assez rapidement, ou les parfums susceptibles également de tourner mais aussi de s'affadir). A la poubelle ceux qui sont ouverts depuis tellement longtemps qu'on ne s'en souvient plus (car on n'a pas noté la date d'ouverture...). Ces produits risquent de contenir de nouvelles substances néfastes pour la santé, du fait de leur oxydation. A la poubelle ou à donner autour de vous les produits que vous avez achetés, qui ne vous conviennent pas et dont en fait vous ne vous servez pas. Et puis, un placard moins encombré, plus facile à ranger, c'est bon pour le moral !!

Scrutez les étiquettes et si vous lisez « parabènes », « triclosan », « phtalates », à la poubelle !

Après ce grand ménage, il ne vous restera plus qu'à vous convertir aux cosmétiques bio ! Attention cependant pendant la grossesse ou en cas de cancer du sein aux huiles essentielles.



## Vous avez dit "parfum" ?

Les parfums contiennent le plus souvent des substances suspectées d'être néfastes pour la santé, notamment des substances allergènes ou des perturbateurs endocriniens, des restes de solvants organiques utilisés lors de l'extraction des parfums naturels...

Savez-vous que sous le terme « fragrance » se cachent des perturbateurs endocriniens avérés, les phtalates ? Et si vous ne vous parfumez pas tous les jours ? Garder le parfum pour les sorties, les occasions...

Si vous tenez à vous parfumer, évitez de le vaporiser directement sur la peau, mettez-vous quelques instants en apnée pour ne pas l'inhaler et privilégiez sur vos vêtements, afin d'éviter d'être en contact prolongé avec les substances véhiculées par le parfum. Ne vous parfumez ni pendant la grossesse ni en présence des enfants et aérez pendant et/ou après. Même remarque d'ailleurs pour tous les aérosols, comme les laques ou sprays pour les cheveux et le vernis à ongles.

(1) Le CIRC : émanation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

(2) Insee - Données 2010