

Essentia

Septembre 2025

Dossier

04 La santé au féminin

06 Œstrogènes et prévention,
une combinaison favorable

08 Comprendre son corps,
pour mieux le protéger

assura.

« Si notre système de santé est de qualité, il est essentiel qu'il évolue pour aborder plus équitablement les spécificités des patients, tout au long de leur parcours de soins. »



Quand il est question de santé, femmes et hommes ne connaissent pas tout à fait les mêmes réalités, tant pour des raisons biologiques évidentes, notamment hormonales et anatomiques, qu'en fonction de facteurs comportementaux et socioculturels.

Ces différences, bien réelles, sont parfois mal comprises ou sous-estimées. Ainsi, s'il est vrai que les femmes vivent plus longtemps, on oublie souvent qu'elles cumulent aussi plus de soucis de santé au fil des ans, notamment articulaires et thyroïdiens, qui ont un effet sur leur qualité de vie. Autre idée reçue : les maladies cardiovasculaires seraient une affaire d'hommes. Or, en Suisse, elles sont plus souvent fatales pour les femmes. Et tandis qu'un homme sur cinq souffre d'ostéoporose, cette maladie reste souvent considérée comme exclusivement féminine.

Ces stéréotypes peuvent donner lieu à un diagnostic ou un traitement tardif ou inadapté car on n'imagine pas immédiatement qu'une maladie puisse concerner l'autre moitié de la population.

Un rapport récent de l'Université de Berne et de la Haute école spécialisée bernoise fait ressortir un autre biais : la recherche médicale, la conception de médicaments, la formation du personnel de santé ou encore les méthodes de prévention, de diagnostic et de traitement sont encore souvent fondées sur les spécificités masculines.

Aussi, si notre système de santé est de qualité, il est essentiel qu'il évolue pour aborder plus équitablement les spécificités des patients, tout au long de leur parcours de soins. Un enjeu dont le Conseil fédéral a pris la mesure et qui, aujourd'hui, fait très justement l'objet de mesures ciblées.

Ce numéro d'Essentia met en lumière les atouts et particularités de la santé au féminin. Je vous en souhaite une agréable lecture.

Ruedi Bodenmann
Directeur général

A fluffy brown dog, possibly a Weimaraner, is sitting in a dark-colored hammock. The dog has its tongue out and is looking towards the camera. A checkered blanket is draped over the side of the hammock. The background is a blurred green forest.

La santé au féminin

Bien-être, prévention, équilibre : la santé des femmes repose sur des ressources uniques, à prendre en considération tout au long du parcours de soins. Focus sur ces forces au féminin, en attendant un prochain numéro dédié à la maternité.



Œstrogènes et prévention, une combinaison favorable

Les femmes vivent plus longtemps que les hommes, et ce n'est pas un hasard. Si la biologie leur donne un avantage, leur mode de vie et leur rapport à la santé jouent aussi un rôle clé. Une combinaison gagnante entre nature et prévention.

Une histoire d'hormones

Le corps humain produit plus de 50 hormones différentes. Parmi celles-ci, l'œstrogène se démarque. Quatre fois plus élevé chez la femme que chez l'homme, il constitue un réel avantage.

Surtout connus pour assurer le bon fonctionnement des organes génitaux féminins, les œstrogènes régulent pourtant de nombreuses fonctions corporelles et notamment :

- renforcent le système immunitaire ;
- favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins, assurant une meilleure circulation sanguine et réduisant les risques d'hypertension artérielle ;
- interviennent dans le renforcement des os ;
- ralentissent le processus de vieillissement du cerveau et stimulent la croissance et le bon fonctionnement des neurones.

Agissant à l'intérieur, les bienfaits de ces hormones se répercutent aussi à l'extérieur en favorisant la production de collagène et d'acide hyaluronique qui aide à conserver l'élasticité et la souplesse de la peau. Des effets protecteurs qui s'estompent à la ménopause, quand la production d'œstrogène diminue.

Des femmes actrices de leur santé

Si la génétique donne un coup de pouce, ce sont aussi les habitudes de vie des femmes qui font la différence, sans compter qu'elles sont globalement plus attentives aux recommandations de santé. Ainsi, dans une récente étude de l'Office fédéral de la statistique, 76% des Suissesses affirmaient faire attention à ce qu'elles mangent contre 66% des Suisses. Elles sont d'ailleurs deux fois plus nombreuses que les hommes

à respecter le régime conseillé de cinq portions de fruits et légumes par jour.

Dans le domaine des soins, les femmes se montrent aussi plus investies et à l'écoute de leurs symptômes. Ce sont majoritairement elles qui participent aux programmes de prévention, ce qui explique notamment que près de 70% des cancers du sein sont aujourd'hui détectés à un stade précoce. Les femmes s'impliquent aussi davantage que les hommes dans les décisions médicales qui les concernent et n'hésitent pas à comparer les informations et mettre en concurrence les diagnostics.



Les femmes se racontent

De plus en plus de podcasts partagent informations et témoignages sur la santé des femmes comme :

- États Dames (FR), qui aborde les thématiques de la santé et de la maladie du point de vue féminin.
- Hormongesteuert (DE), dédié à la ménopause et aux hormones.
- Onde di salute (IT), avec des épisodes didactiques sur la santé au féminin.



Comprendre son corps, pour mieux le protéger

Certaines maladies touchent davantage les femmes. Mieux les connaître, c'est mieux les prévenir. Focus sur trois d'entre elles : l'ostéoporose, la migraine et l'endométriose.

L'ostéoporose

Cette maladie chronique qui rend les os plus fragiles touche une femme sur deux en Suisse, souvent après 50 ans. Elle est liée à un manque de vitamine D et à une carence en œstrogènes survenant généralement à la ménopause.

Au début, l'ostéoporose ne provoque généralement aucune gêne mais certains signes peuvent être révélateurs comme des douleurs dorsales récurrentes. À un stade plus avancé, elle peut entraîner des fractures sans cause apparente.

Comment la prévenir ?

Pratiquer une activité physique avec des impacts au sol comme la course, la danse ou le tennis permet de maintenir sa masse osseuse. Pour anticiper les carences, les aliments riches en protéines, calcium et vitamine D comme le poulet, les produits laitiers ou le saumon sont à privilégier. Et si la maladie se déclare, ces bonnes habitudes permettent de ralentir son évolution.



La migraine

Elle touche deux fois plus les femmes que les hommes et est causée par des facteurs très variés parmi lesquels le stress, le bruit et les lumières éblouissantes ou encore la diminution importante du taux d'œstrogène. Cela explique qu'elle se déclenche parfois au début des règles.

Comment la prévenir ?

Adopter une routine de sommeil, faire du sport, manger équilibré et surtout boire suffisamment d'eau. Les techniques de relaxation, dont le yoga ou la méditation, sont également efficaces. Et quand la migraine apparaît, le mieux est de se reposer dans un endroit calme et sombre avec un linge frais sur le front.

L'endométriose

En Suisse, une femme sur cinq ressentirait de très fortes douleurs pendant ses règles, un symptôme caractéristique de l'endométriose. Cette maladie chronique gynécologique se caractérise par la présence d'un tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. En résultent des

inflammations et des lésions provoquant des douleurs intenses, principalement dans le bas du ventre. Si les symptômes peuvent varier en fréquence et intensité au fil du temps, ils disparaissent généralement à la ménopause.

Comment en atténuer les effets ?

Les contraceptifs hormonaux, comme la pilule ou l'implant, peuvent s'avérer efficaces pour limiter la croissance du tissu endométrial, responsable des douleurs. Dans certains cas, une intervention chirurgicale doit être envisagée pour soigner les lésions.

Ostéoporose, migraine, endométriose : en cas de symptômes trop gênants, un traitement adapté peut être envisagé avec son médecin.

L'avis de l'experte Assura

En qualifiant une maladie de plutôt féminine ou masculine, on crée des stéréotypes qui peuvent s'avérer dangereux, retardant les diagnostics et les traitements. Par exemple, l'ostéoporose touche surtout les femmes, mais en Suisse, un homme sur cinq en souffre aussi. Et quand on pense infarctus, on imagine immédiatement de fortes douleurs dans la poitrine, des nausées ou des difficultés à respirer alors que près de la moitié des femmes de 60 ans ayant eu un infarctus en 2020 n'ont pas ressenti ces symptômes. En cas de doutes sur vos symp-



Sandrine Schwaar
Experte technique -
Secrétariat médical
Le Mont-sur-Lausanne

tômes, vous pouvez obtenir une première orientation en utilisant un vérificateur en ligne, comme celui que nous proposons sur votre Espace Client et votre App Assura. S'il ne remplace naturellement pas un médecin, il peut vous aider à mieux comprendre vos symptômes et à savoir comment réagir.

Sur nos réseaux sociaux



Mieux vaut prévenir...

Prévention: le parcours santé des femmes se construit autour d'étapes clés à ne pas manquer:

- 🔑 Dès 11 ans: le vaccin contre le papillomavirus protège des infections responsables de la majorité des cancers de l'utérus et de l'anus.
- 🔑 Dès le début de la vie sexuelle: tous les ans, un examen gynécologique.
- 🔑 À partir de 25 ans: tous les trois ans, un examen cytologique pour prévenir le cancer du col de l'utérus.
- 🔑 Entre 30 et 65 ans: tous les cinq ans, un test de dépistage du papillomavirus.
- 🔑 À partir de 50 ans (ou 40 ans en cas d'antécédents familiaux): tous les deux ans, un examen de dépistage du cancer du sein.

**#Assura #Depistage #Prevention
#SanteFemmes**



Découvrez notre page Facebook:
[facebook.com/AssuraCH](https://www.facebook.com/AssuraCH)

Sur la balance

En Suisse, 23% des femmes, contre 39% des hommes, sont en situation de surpoids. Ces chiffres placent le pays parmi ceux où la proportion de personnes en excès de poids est la plus faible au monde, malgré une hausse notable au cours des trente dernières années. Ce bon classement s'explique en grande partie par les habitudes suisses en matière d'alimentation équilibrée et de pratique régulière d'activité physique.



Infarctus: symptômes atypiques

Les maladies cardiaques sont plus fatales aux femmes qu'aux hommes. Or, il est fréquent que ces dernières présentent des symptômes atypiques en cas d'infarctus.

Alors, autant les reconnaître:

- sensation de compression au niveau de la poitrine
- douleur aiguë dans le haut du dos
- palpitations et vertiges soudains
- maux digestifs récurrents (nausées, gêne ou brûlures d'estomac)
- sensation d'épuisement et essoufflement anormal à l'effort

Envie d'arrêter?

Fumer multiplie par deux ou trois le risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Envie d'arrêter de fumer?

La plateforme stop-tabac vous accompagne gratuitement à chaque étape du sevrage et vous propose des conseils pratiques sur **stop-tabac.ch**



Les femmes sont moins représentées dans les essais cliniques. Résultat : lorsqu'elles prennent des médicaments, elles subissent souvent plus d'effets secondaires que les hommes ou les ressentent plus intensément. Si c'est votre cas, parlez-en à votre médecin !



Si la ménopause est une étape naturelle, elle apporte son lot de changements et de bouleversements, physiques et psychiques. Pour accompagner les femmes durant cette période, des ateliers ménopause s'organisent dans toute la Suisse. Ils permettent de s'informer et d'échanger sur ses expériences autour de thématiques telles que les symptômes, la sexualité ou l'hygiène de vie. L'offre est large et diversifiée ; à découvrir en ligne.

Ready Player One

Si le rôle principal du périnée est de maintenir les organes internes à leur place, il assure aussi la continence, facilite l'accouchement et joue un rôle dans le bien-être sexuel. Le muscler est donc primordial, notamment après les grossesses qui le fragilisent. L'application Perifit propose des exercices sous la forme de jeux vidéo qui permettent de tonifier son périnée de façon ludique et confortable.



Natura et Medna : une santé au naturel

Les femmes intègrent plus fréquemment que les hommes les examens de prévention et les médecines alternatives dans leur parcours de soins. Afin d'offrir à toutes et tous la liberté de choisir leur approche thérapeutique, nos assurances complémentaires Natura et Medna prennent en charge (hors franchise et quote-part) un large éventail de thérapies et de médecines naturelles.

Natura

- 24 thérapies
- Pratiquées par des thérapeutes reconnus
- Souscription possible jusqu'à 60 ans
- 12 séances par année (séances supplémentaires sur accord d'Assura)

Medna

- 11 médecines alternatives
- Pratiquées par des médecins ayant suivi une formation spécifique
- Souscription possible jusqu'à 99 ans
- Nombre de séances illimité

Bon à savoir

En souscrivant à la fois Natura et Medna, vous profitez d'un rabais de prime sur Medna. Retrouvez tous les détails de nos assurances Natura et Medna sur assura.ch/Medna



Contact

assura.ch

0800 277 872
(numéro gratuit)

