

Santé de la femme

Préserver son bien-être à tout âge !



Hormones et vie féminine : Les grandes étapes à connaître

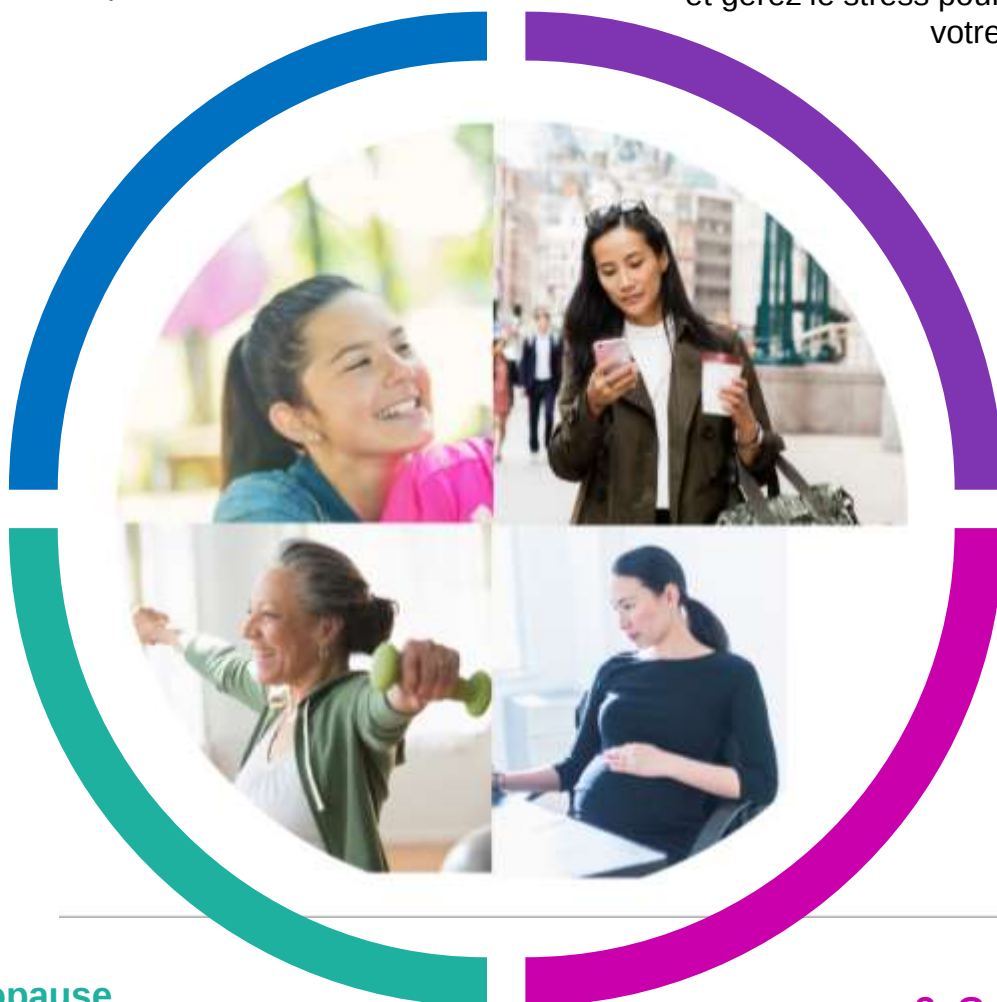
Les hormones influencent chaque phase de la vie féminine, comprendre ces étapes permet d'anticiper les changements et de mieux préserver son bien-être.

1. Puberté

Le corps change et les hormones s'activent, il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée et de rester active pour soutenir la croissance et l'équilibre hormonal.

2. Années de reproduction

Le cycle hormonal fluctue, influençant l'énergie et l'humeur. Écoutez votre corps, adoptez une contraception adaptée si nécessaire et gérez le stress pour préserver votre bien-être.



4. Ménopause

La production hormonale diminue, pouvant entraîner des inconforts. Maintenez une activité physique, privilégiez les aliments riches en calcium et vitamine D, et hydratez-vous bien pour atténuer ces effets.

3. Grossesse

Les besoins nutritionnels augmentent pour soutenir le développement du bébé. Veillez à une alimentation riche en nutriments, restez active et suivez un accompagnement médical régulier.

Les principales maladies féminines à connaître

Certaines pathologies touchent spécifiquement les femmes et nécessitent une vigilance particulière.



Un suivi médical régulier et des dépistages adaptés permettent une prise en charge précoce et efficace.

Endométriose

Maladie chronique pouvant provoquer des douleurs pelviennes sévères, des troubles menstruels et impacter la fertilité.

Ostéoporose

Perte de densité osseuse augmentant le risque de fractures après la ménopause.

Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Affection hormonale touchant jusqu'à 10 % des femmes en âge de procréer, provoquant cycles irréguliers, prise de poids et troubles cutanés (acné).

Cancers gynécologiques (Sein & Col de l'utérus)

Cancers parmi les plus fréquents chez les femmes



Douleurs menstruelles intenses ou cycles irréguliers ? Ce n'est pas normal !

Consultez votre médecin traitant, gynécologue ou même un naturopathe pour un suivi personnalisé. Ne laissez pas ces symptômes affecter votre qualité de vie !

Dépistages et examens remboursés pour la Santé des femmes



Dépistage des cancers féminins

Mammographie

Tous les 2 ans

Age : de 50 à 74 ans.

Frottis cervico-utérin

Tous les 3 ans

Age : 25-65 ans.

Test de dépistage immunologique

Tous les 2 ans

Age : 50-74 ans.

100 % remboursé par la Sécurité sociale dans le cadre du dépistage organisé.



Dépistage de l'ostéoporose

Ostéodensitométrie

Age : après 60 ans pour les femmes

100 % remboursé par la Sécurité sociale pour les patientes à risque (sur prescription médicale).



Examens hormonaux et bilans de santé

Bilan hormonal conseillé en cas de cycles irréguliers, symptômes de ménopause ou suspicion de SOPK.



Consultation gynécologique

Conseillée **une fois par an** pour un suivi global de la santé féminine.

Santé de la femme : les bons réflexes au quotidien



Alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée soutient l'équilibre hormonal, la santé osseuse et un cycle menstruel régulier, aidant ainsi à réduire les douleurs. Astuce : privilégiez les aliments riches en calcium, vitamine D et oméga-3 pour un bien-être optimal.



Bouger pour se sentir bien

L'activité physique régulière (marche, yoga, natation...) soutient le bien-être hormonal, améliore l'énergie et réduit les inconforts menstruels. Bouger régulièrement favorise aussi un meilleur sommeil et diminue le stress.



Sommeil et sérénité

Un bon sommeil aide le corps à réguler ses hormones et favorise un cycle équilibré.

Mettre en place une routine apaisante avant le coucher (tisane, lecture, respiration) améliore la qualité du sommeil.



Hydratation et bien-être intérieur

Boire suffisamment d'eau chaque jour réduit la sensation de gonflement liée au cycle menstruel et favorise l'élimination des toxines.