



Compte rendu de la conférence :

« Mesdames, et si on parlait enfin de votre santé ? »

Date : Samedi 24 mai 2025

Lieu : Maison des associations Garibaldi

Organisateur : Direction de la Santé – Ville de Nice

Nombre d'intervenants : 5

Nombre de participants : 102

Introduction sur les enjeux de la santé des femmes – Dr Marie CID : gynécologue

Dr Marie CID a ouvert la conférence en soulignant l'urgence de considérer la santé des femmes comme une priorité, et non comme un sous-thème de la santé globale. Elle a mis en lumière les **biais historiques de la médecine**, fondée majoritairement sur un modèle masculin, et les conséquences concrètes : diagnostic tardif, prise en charge inadaptée, invisibilisation des symptômes spécifiques aux femmes. Elle a abordé notamment :

- Les **maladies cardiovasculaires**, dont les signes sont souvent atypiques chez la femme ;
- L'**endométriose** et les douleurs pelviennes chroniques, trop souvent banalisées ;
- La **santé mentale**, marquée par une plus forte prévalence des épisodes dépressifs chez les femmes ;
- Les **différences biologiques et immunitaires** entre les sexes, souvent négligées dans la recherche ;
- La **sous-représentation des femmes dans les études sportives**.

La **Maison des Femmes des Alpes-Maritimes**, à l'Hôpital de l'Archet 2 à Nice, offre un accompagnement complet aux femmes victimes de violences. Ce lieu sécurisé propose des consultations médicales, un soutien psychologique, un accompagnement social, une aide juridique, ainsi que des groupes de parole et des ateliers de reconstruction, afin de les aider à sortir du cycle de la violence et à retrouver une vie autonome.

- Téléphone : 04 92 03 21 10
- Mail : maisondesfemmes06@chu-nice.fr
- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h **sur** RDV et le jeudi de 9h à 17h **avec ou sans** RDV

Douleurs des femmes : assez de silence, place à l'écoute – Mme Laure FABRE : sage-femme

Laure Fabre a présenté les résultats de l'enquête 2023 « *Avoir mal n'est pas normal* » (27 025 répondantes), révélant que :

- **86 % des femmes** rapportent des douleurs liées au cycle ;
- Seules **38 %** bénéficient d'un diagnostic ou d'une prise en charge ;

Il en ressort que la non prise en compte de la douleur de la femme entraîne un **désengagement de la femme dans son parcours de soin**.

Elle a souligné l'impact des douleurs chroniques et antécédents traumatiques sur les **compétences psycho-sociales**, insistant sur l'importance de l'écoute et de la reconnaissance de ces douleurs.

Cœur des femmes : ses secrets... – Pr Pamela MOCERI : cardiologue

Pr Mocerri a déconstruit plusieurs idées reçues, notamment :

- Que les femmes sont "protégées" par leurs hormones ;
- Que leurs symptômes cardiaques sont les mêmes que chez les hommes.

Elle a rappelé que **les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes**. 80 % des accidents pourraient pourtant être évités grâce à :

- Une meilleure **connaissance des facteurs de risque** (obésité, tabac, cholestérol...);
- Une plus grande **écoute des signes spécifiques** chez la femme ;
- Des **dépistages adaptés**.

Elle a également souligné que certaines habitudes féminines, comme le tabagisme associé à la prise de pilule contraceptive, augmentent significativement les risques cardiovasculaires et nécessitent une vigilance particulière.

Troubles de l'attention : des idées plein la tête ? – Dr Etienne PLAQUET : psychiatre

Le Dr Plaquet a souligné que le TDAH est largement **sous-diagnostiqué chez les femmes**, souvent détecté tardivement — parfois après 30 ans, à la suite d'un burn-out ou d'une maternité — en raison de **mécanismes de camouflage** qui masquent les symptômes.

Les femmes TDAH présentent généralement :

- Une **hyperactivité intérieure**, plus difficile à repérer ;
- De l'**inattention**, de l'**anxiété**, un **perfectionnisme épuisant** ;

Il a souligné l'impact hormonal (cycle menstruel, post-partum, ménopause) sur les symptômes, justifiant pour des **traitements personnalisés** et un **accompagnement pluridisciplinaire**, particulièrement en période périnatale.

Périnée, quel lâche ! – Mme Stéphanie DURAND : masseur-kinésithérapeute

Stéphanie Durand a parlé du **périnée**, souvent méconnu, voire tabou, alors qu'il joue un rôle crucial dans :

- Le **soutien des organes**,
- La **fonction urinaire et digestive**,
- La **vie sexuelle** et l'**accouchement**.

Quelques chiffres marquants :

- Seules **40 % des femmes** savent contracter leur périnée volontairement ;
- Les troubles liés au périnée (fuites, douleurs, prolapsus) restent largement sous-estimés.

Elle a insisté sur l'importance de **l'éducation corporelle**, de l'activité physique adaptée, et d'un suivi post-partum.

Elle a également rappelé que la rééducation du périnée doit impérativement être menée en coordination avec un travail sur la sangle abdominale, pour une récupération efficace et globale.