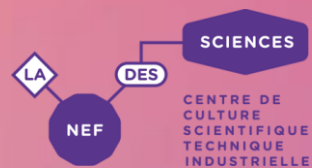


“Mieux comprendre la santé des femmes pour mieux la préserver”

AST 67
Alsace Santé au Travail
Partenaire des entreprises



Inserm
La science pour la santé
From science to health



Sommaire

01

AST67 & Présentation des intervenantes

02

L'aspect gynécologique

03

L'aspect nutrition

04

Le sommeil

05

L'activité physique

AST67 votre service de santé au travail dans le Bas-Rhin



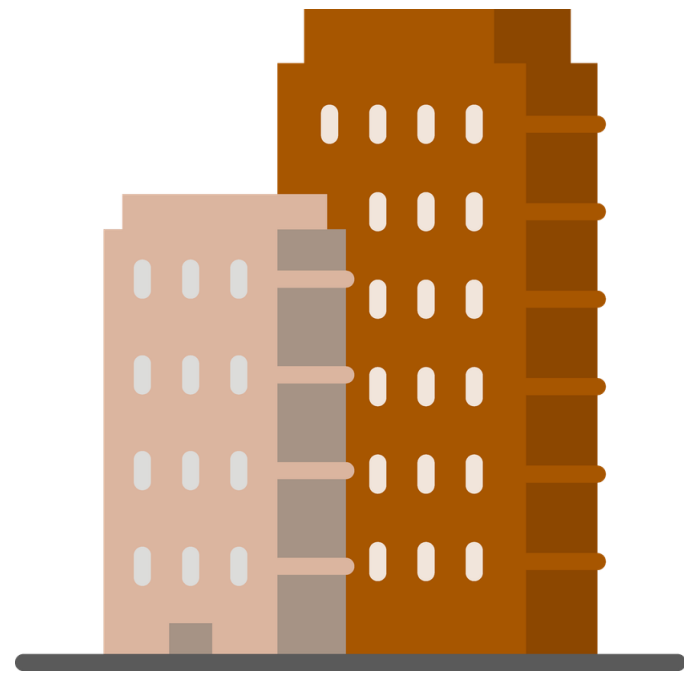
AST67 : qui sommes-nous ?

AST67 est l'acronyme de **Alsace Santé au Travail**.
Il s'agit d'un **Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises** (SPSTI), à but non lucratif.

AST67 existe depuis 1947.
Créé à l'initiative des employeurs.



AST67 en quelques chiffres



19 500 entreprises



250 000 salariés

**230
professionnels**

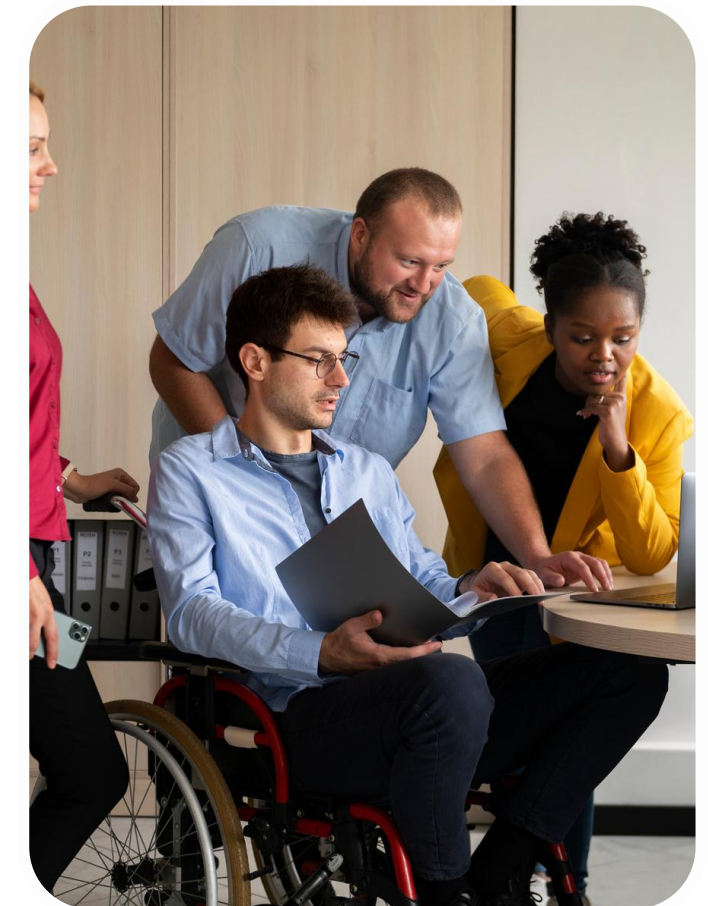
AST67 : nos actions



La bien connue visite médicale



La prévention en entreprise



Le maintien en emploi

Nos intervenantes



Aurore Meyer - Animatrice



- **Infirmière en santé au travail à AST67**
- Membre actif du **Groupement des infirmiers de santé au travail**

Dr Stéphanie Juvigny-Bonne



- **Gynécologue médicale**
- **Diplômée** de la faculté de médecine de Strasbourg
- **Lauréate de la Médaille d'or** des Hôpitaux de Strasbourg
- **Spécialiste** en gynéco-endocrinologie et médecine de la reproduction
- Une **expertise** reconnue dans le traitement des **pathologies hormonales ovariennes complexes**

Dr Sylvie Colombo



- **Médecin généraliste et médecin en santé au travail à AST67**
- **Double expertise** : Diplôme universitaire en nutrition & micronutrition
- **Vision intégrative de la médecine**, alliant rigueur scientifique, écoute attentive et accompagnement individualisé

Nathalie Beyer



- **Intervenante en prévention des risques professionnels** à AST67
- Experte en **chronobiologie médicale**
- Membre de l'institut SIIN (Scientific Institute for Intelligent Nutrition) : une approche à la pointe des avancées scientifiques

Catherine Platel



- **Intervenante en prévention des risques professionnels** à AST67
- Formée à l'activité physique comme **levier de santé**
- **Experte en sensibilisation** aux enjeux du "bouger" en milieu professionnel et personnel

L'endométriose



L'endométriose, c'est quoi ?

- Une maladie qui concerne **1 femme sur 10 en âge de procréer**
- Le tissu qui tapisse de façon physiologique l'intérieur de l'utérus est l'endomètre. Il **s'épaissit à chaque cycle** et en **absence de grossesse** s'évacue tous les mois : **ce sont les règles**
- Le tissu se retrouve de façon **anormale en dehors de l'utérus**. Il peut avoir des **localisations très diverses** : la vessie, les intestins, le diaphragme, les ligaments...
- Ces localisations anormales provoquent **une inflammation et les symptômes** de l'endométriose



Symptômes de l'endométriose

- Règles douloureuses : dysménorrhées
- Douleurs lors de la miction : dysurie
- Douleurs à la selle : dyschésie
- Douleurs aux rapports : dyspareunies
- Douleurs pelviennes chroniques
- Troubles digestifs associés
- Troubles de la fertilité
- Symptômes généraux



Comment fait-on le diagnostic ?

Importance d'un interrogatoire ciblé !

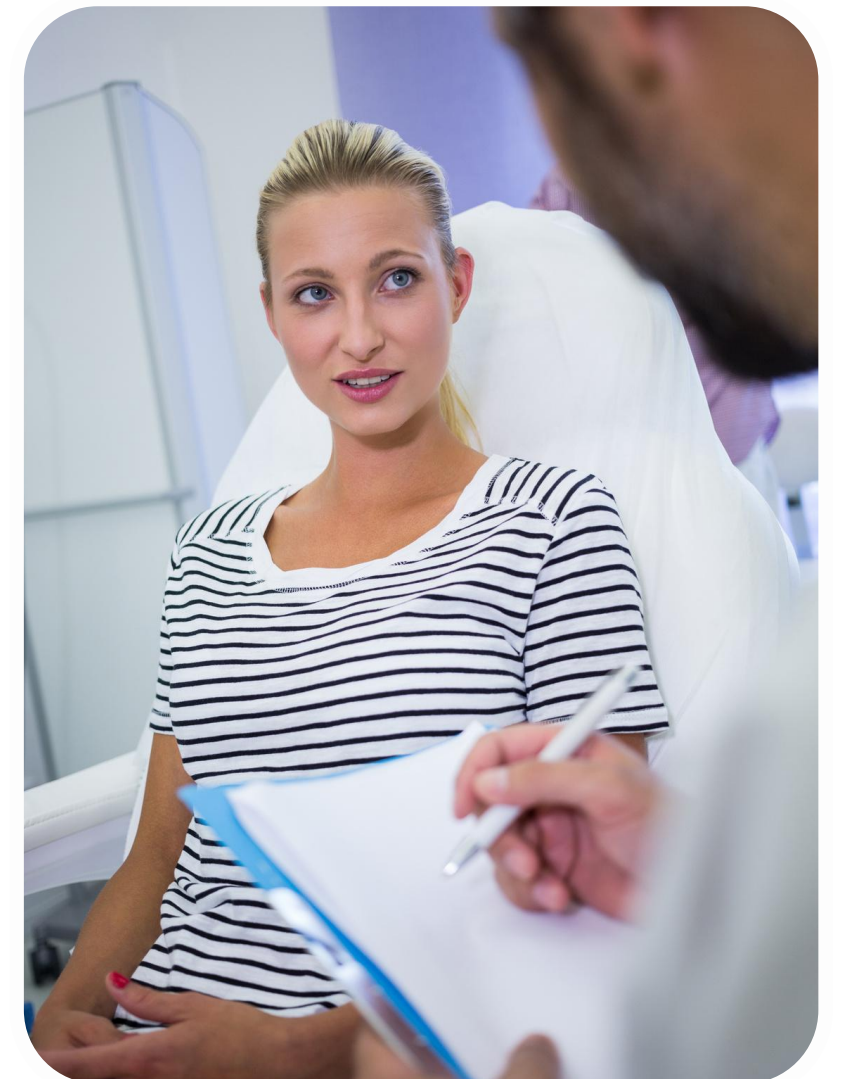
Examen clinique :

- une communication importante avec la patiente tout le long de l'examen
- un toucher vaginal et rectal peuvent être nécessaires pour orienter le diagnostic mais **le consentement de la patiente est indispensable**

Échographie pelvienne* :

- par voie abdominale
- par voie vaginale

**par un opérateur entraîné à rechercher de l'endométriose*



Comment fait-on le diagnostic ?

IRM Pelvienne

En cours d'évaluation :

- biomarqueurs sanguins : concerne les patientes pour lesquelles la clinique est très parlante mais l'imagerie négative

Objectif : limiter les interventions chirurgicales non absolument nécessaires



Stratégie nationale endométriose



Renforcer la recherche



Améliorer l'offre de soin



Accroître la connaissance
de l'endométriose

Traitements

Hygiène de vie :

- alimentation anti-inflammatoire
- activité physique régulière

Traitement de la douleur :

- antalgiques +/- fort
- kinésithérapie
- neurostimulation électrique transcutané (TENS)

Traitement hormonal : permet de bloquer l'évolution de la pathologie et en bloquant les règles peut arrêter/limiter les douleurs

Traitement chirurgical : en cas d'échec des traitements hormonaux, d'atteinte sévères invalidantes ou parfois pour améliorer les chances d'obtention de grossesse spontanée ou issue de la PMA

Procréation Médicalement Assistée (PMA) : si nécessaire



À qui s'adresser ?

Dans un premier temps : gynécologue, sage-femme ou médecin traitant.

La plupart des endométrioses peuvent être traitées par des praticiens de premier recours. Cependant, **les examens d'imagerie** doivent être réalisés par des **praticiens expérimentés et formés à l'endométriose.**

En deuxième recours : en cas d'échec du traitement médical simple ou d'atteintes complexes, les patientes doivent être adressés en centre de référence endométriose.

Centres spécialisés du Bas-Rhin :

- Centre EndoAlsace (CMCO à Schiltigheim)
- Institut de Santé Pelvienne des 2 Rives (Clinique Rhéna à Strasbourg)

Le syndrome des ovaires polykystiques



Le SOPK, c'est quoi ?



Un **trouble hormonal** qui affecte la **production des hormones ovariennes**.

Concerne **1 femme sur 10 en âge de procréer**.

70% des patientes atteintes... ne savent pas qu'elles le sont.

Problématiques

- **Hyper androgénie invalidante :**
 - pilosité
 - acné
 - alopécie
- **Trouble de la fertilité**
- **Association fréquente à un syndrome métabolique :**
 - insulino-résistance
 - diabète
 - hypercholestérolémie
 - surpoids
 - risque cardiovasculaire



Diagnostic

La patiente doit au moins présenter **2 des 3 symptômes suivants** :

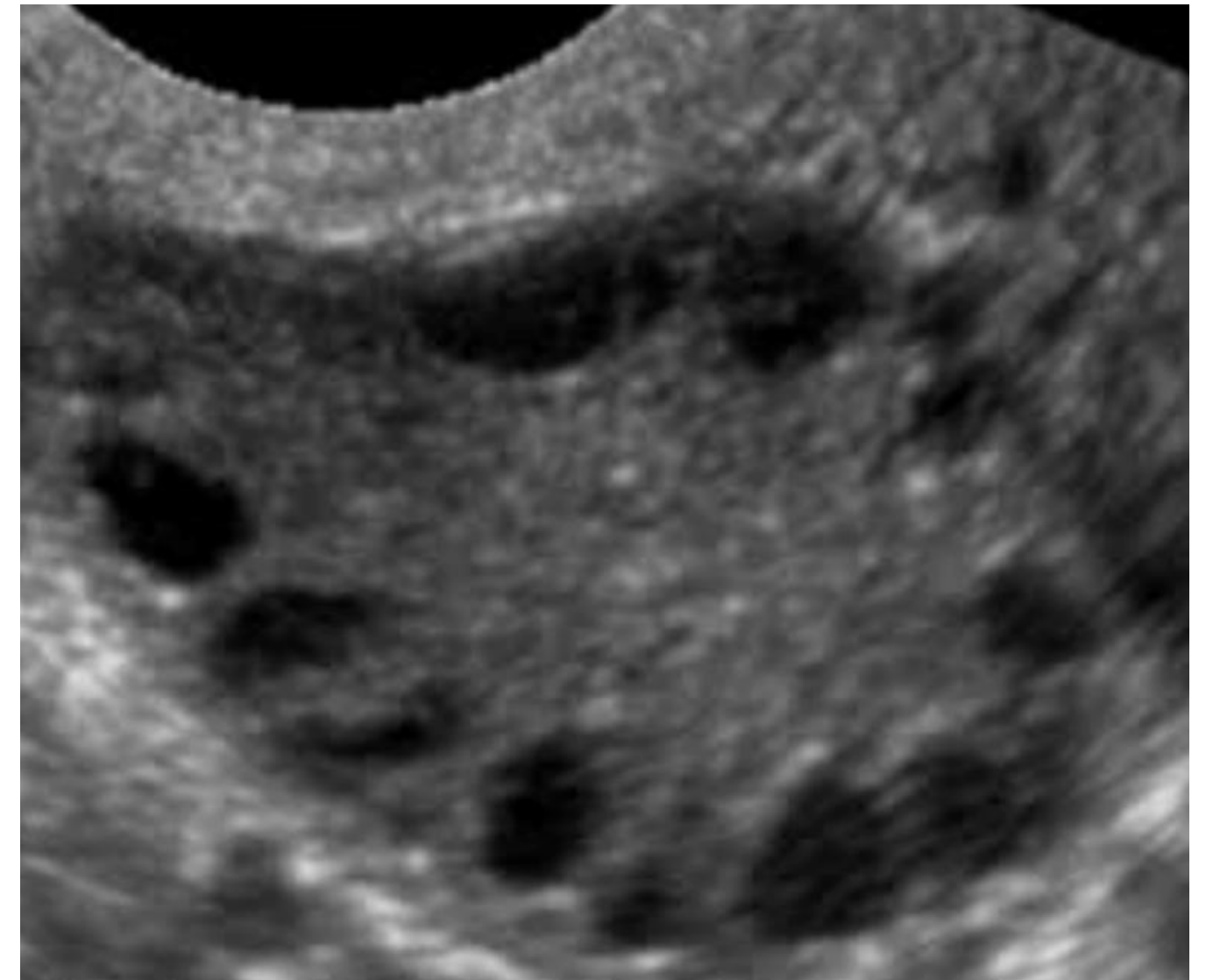
- **cycles irréguliers** : >35 jours, <8 cycles par an (au moins 3 ans après la ménarche)
- **hyper androgénie clinique** (hirsutisme, acné, alopecie) et/ou **biologique**
- **morphologie ovarienne** : au moins 20 follicules/ovaire ou volume >10ml
- ET après avoir **exclu les diagnostics différentiels**

Un diagnostic ne peut être évoqué avec une simple échographie



Image échographique d'un ovaire

- Image d'un ovaire avec une quantité augmentée de follicules.
- Le centre de l'ovaire est typiquement hyperdense avec une couronne de follicules autour.



Traitements

- Importance des **mesures hygiéno-diététiques +++++**
- **Activité physique régulière**
- **Alimentation équilibrée** adaptée aux besoins métaboliques
- **Compléments alimentaires** à base de Myo-inositol
- **Traitement hormonal :**
 - Régularisation des règles avec de la progestérone
 - Contraception oestro-progestative et / ou spironolactone
- **Traitement de l'infertilité :** stimulation de l'ovulation



La ménopause



**Les orques,
les bélugas,
les narvals
et les globicéphales
tropicaux
ont un point
commun...**

Quel est-il ?



Réponse :

Ce sont les seules espèces animales qui traverseront également la ménopause !

- Arrêt des cycles ovulatoires et des possibilités de grossesse
- Arrêt de la sécrétion d'hormones œstrogène, testostérone et progestérone

Diagnostic : arrêt des règles depuis au moins un an chez une patiente en âge d'être ménopausée et sans contraception hormonale

Entre **45 et 55 ans** avec **un âge médian à 51 ans**

Définition

La **pré-ménopause** intervient dans les années précédents la ménopause.

Les patientes **sécrètent moins de progestérone** en deuxième phase de cycle.

Cela peut **se traduire par** :

- des cycles qui se raccourcissent
- un syndrome prémenstruel : troubles de l'humeur, mastodynies, bouffées de chaleur

Certaines patientes peuvent être très invalidées et des solutions peuvent être proposées.

Il ne faut pas perdre de vue qu'il y a toujours un risque (chance) de grossesse.



Symptômes

- Bouffées de chaleurs
- Sueurs nocturnes
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'humeur, dépression
- Problèmes de mémoire, troubles de la concentration, sensation de brouillard mental
- Douleurs articulaires
- Sécheresse de la peau et des muqueuses
- Syndrome génito-urinaire



Conséquences à long terme visibles et invisibles

- La femme **perd la protection** cardio-vasculaire que lui conféraient les estrogènes naturels : **les maladies cardio-vasculaires sont les 1ères causes de décès de la femme dans le monde**
- Diminution de la masse osseuse avec **risque d'ostéoporose** et de fracture
- Syndrome **génito-urinaire**
- Déclenchement de certaines **pathologies**
- **Décompensation** de certains troubles neuropsychologiques :
 - TDAH
 - trouble anxieux, etc.

Prise en charge

- Importance des **mesures hygiéno-diététiques +++**
- **Activité physique adaptée aux comorbidités** : importance de l'activité physique « en charge » pour lutter contre l'ostéoporose
- **Adaptation de l'alimentation** : bonne hydratation, apports en calcium, apport en fibres et en protéines, limitation des graisses saturées
- Correction des facteurs de **risque cardio-vasculaire**



Le traitement hormonal substitutif

Longtemps diabolisé à cause d'une grande étude comportant de nombreux biais (WHI), nous avons assisté à un coup d'arrêt de la prescription du THM.

Les femmes subissent actuellement les conséquences de la non prescription du THM avec augmentation des conséquences néfastes de la ménopause sur la santé de la femme : **les femmes vieillissent en moins bonne santé.**

Les études plus récentes montre qu'**un THM « à la française », prescrit dans les 5 ans de la ménopause, à dose minimale efficace et sur un terrain cardio-vasculaire sain est bénéfique pour la « bonne » santé de la femme.**

Le THM est prescrit « à la carte » selon les symptômes.

Un THM peut déjà être discuté en pré-ménopause si les symptômes sont invalidants.



Dépistages

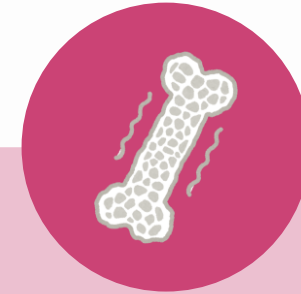
La prévention est indispensable !



Dépistage du cancer du sein



Dépistage des maladies
cardio-vasculaires



Dépistage de l'ostéoporose

Endométriose, SOPK, ménopause : l'alimentation à la rescousse



Le régime méditerranéen

Un bouclier global pour la santé :

- **Prévention multi-pathologies :**
 - les maladies cardiovasculaires
 - le diabète
 - l'obésité
- **Action ciblée "Femmes" :**
 - **-30% du risque cardiovasculaire**
 - effet protecteur majeur chez les **femmes ménopausées**

Équilibre hormonal et métabolique :

- **Contrôle de l'inflammation :** un allié précieux pour la gestion du SOPK et de l'endométriose
- **Gestion du poids :** régulation grâce à une meilleure couverture des besoins en acides gras essentiels

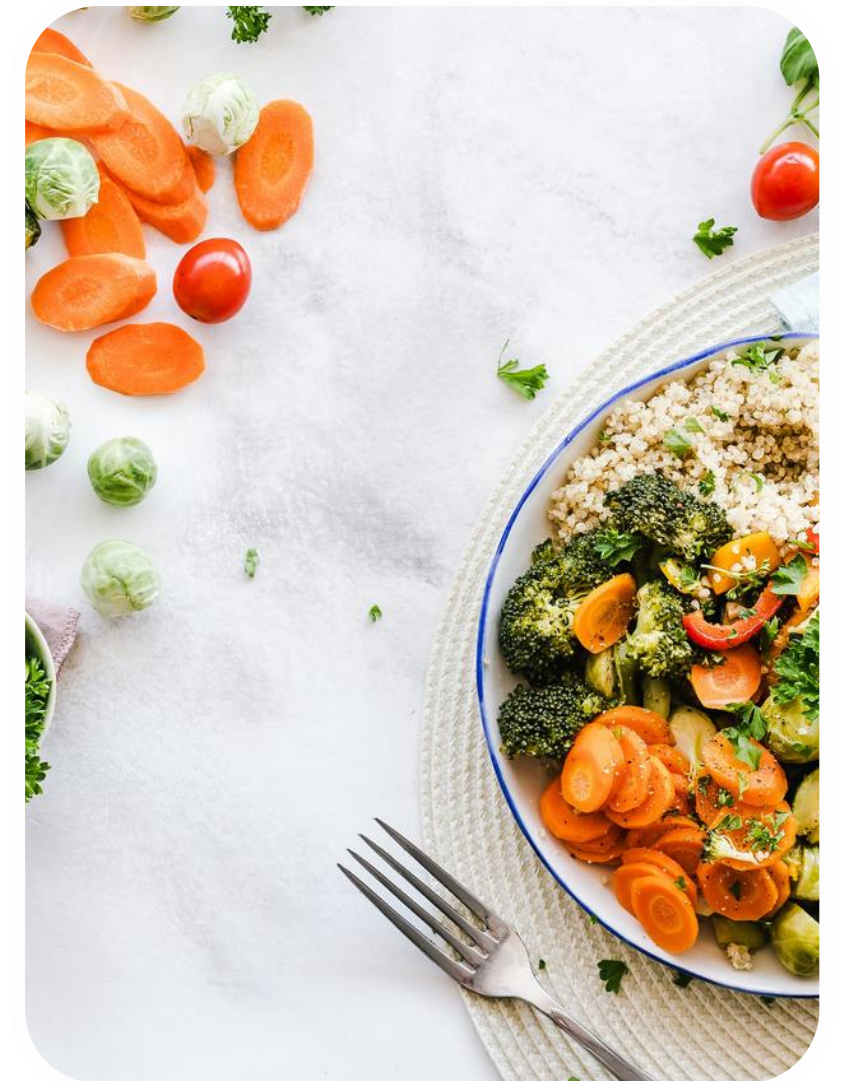
Le saviez-vous ? Sa proximité avec nos habitudes actuelles en fait l'un des régimes les plus faciles à adopter et à maintenir sur le long

terme

Le régime méditerranéen

Les piliers de l'assiette :

- **Végétaux à l'honneur** : consommation +++ de fruits, légumes et légumineuses.
- **Céréales complètes** : un effet rassasiant et un apport maximal en fibres.
- **Protéines de qualité** : priorité au poisson (Oméga-3). Réduction de la viande rouge.
- **Santé intestinale** : produits laitiers fermentés (Skyr, Kéfir) bénéfique pour le microbiote.
- **Bonnes graisses** : les huiles d'olive et de colza.
- **Sobriété** : limiter drastiquement les produits transformés et l'alcool.



Pourquoi l'adopter ?

Action anti-inflammatoire

- Richesse exceptionnelle en **polyphénols antioxydants**
- Apport élevé en **Oméga-3** pour protéger l'organisme

Alimentation variée et sans restriction

- **Évite les carences** : une alimentation variée qui couvre tous les besoins
- **Anti-fatigue** : un apport nutritif constant pour éviter les baisses de régime

L'endométriose & la nutrition



Endométriose & nutrition

Bons aliments anti-inflammatoires **et favorables à un bon microbiote**, qui est souvent déséquilibré :

- **Fruits et légumes notamment les crucifères** (choux, chou fleur, brocoli...) : apports de polyphénols antioxydantes qui aident à transformer les œstrogènes en forme moins active
- **Fibres & légumineuses** : agissent comme des "éponges" pour évacuer les surplus hormonaux (3x/semaine)
- **Produits laitiers fermentés** : apportent les bonnes bactéries pour un intestin sain et étanche
- **Oméga-3 (poissons, noix, huile de colza)** : bouclier n°1 pour calmer l'inflammation cellulaire
- **Épices (curcuma, gingembre, cumin, cannelle)** : anti-inflammatoires et riches en polyphénols



Modèle de référence : Régime méditerranéen : aliments naturels, peu transformés, favorables à l'équilibre hormonal et intestinal.

Endométriose & nutrition



À privilégier

- **Graines de lin broyées & graines de sésame**
- **Soja** : lait de soja, tofu, yaourts



Alimentation défavorable : augmente l'inflammation et perturbe l'équilibre du microbiote

- **Excès de graisses saturées :**
 - viande rouge, charcuterie, beurre, crème, l'huile de coco, l'huile de palme
- **Produits ultra-transformés (plats préparés) :**
 - souvent riches en mauvaises graisses , additifs, conservateurs, sel, sucres
- **Aliments très sucrés :**
 - sodas, biscuits, jus industriels

Maîtriser l'inflammation au quotidien



Équilibre des huiles

Attention aux excès d'Oméga-6 :

- **À modérer** : huiles de tournesol, de pépins de raisin et de maïs
- **Le réflexe** : ces huiles favorisent l'inflammation si elles sont consommées en trop grande quantité



Modes de cuisson

Éviter les toxines de cuisson :

- **À limiter** : barbecue, grill, friture (les cuissons produisent des substances pro-inflammatoires)
- **À privilégier** : cuisson vapeur, cuisson douce et plats mijotés

En seconde partie du cycle : le corps est plus sensible à l'inflammation

Il est conseillé de :

- limiter les boissons alcoolisées
- réduire thé, café et chocolat

Une approche micronutritionnelle

Pour combler les **déficits fréquents** en :

- **Vitamine D**
- **Magnésium**
- **Zinc**
- **Vitamine B9**
- **Oméga 3** en complément alimentaire : 750 mg à 1000 mg par jour : anti-inflammatoire
- **Probiotiques** : pour rééquilibrer le microbiote
- **Palmitoylethanolamide (PEA)** : pour calmer la douleur ; lipide endogène, cannabinoïde like
- **Polyphénols** : quercétine, resvératrol
- **Phytothérapie** : mélisse, romarin, achillée millefeuille, hamamélis : calmante

SOPK & la nutrition



Vigilance sur les apports en sucres

- Adopter comme référence le **modèle méditerranéen**
- Mettre en place **une restriction glucidique marquée**, en privilégiant les aliments à **index glycémique bas** pour :
 - réduire la surcharge pondérale
 - augmenter la sensibilité à l'insuline
 - améliorer les symptômes
- **Réduire la consommation d'alcool**
- Opter pour une **alimentation hypotoxique**, limitant l'exposition aux perturbateurs endocriniens (bisphénol A, phtalates, PCB, pesticides, etc.) et privilégier **les produits issus de l'agriculture biologique**



Mais aussi ...

- **Assurer un apport suffisant en fibres** : privilégier les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et légumes
- **Choisir des boissons bénéfiques pour la santé** : thé vert, tisanes, jus d'aloé vera
- **Limiter les mauvaises graisses** : réduire la consommation de viandes grasses, charcuteries et fromages riches en matières grasses
- **Favoriser les bonnes graisses** : les oméga-3 aux propriétés anti-inflammatoires : poissons gras, huile de colza, graines de lin, noix, œufs
- **Réduire la consommation d'aliments ultra-transformés**
- **Modérer l'apport en sel**



Le régime cétogène ou “kéto”

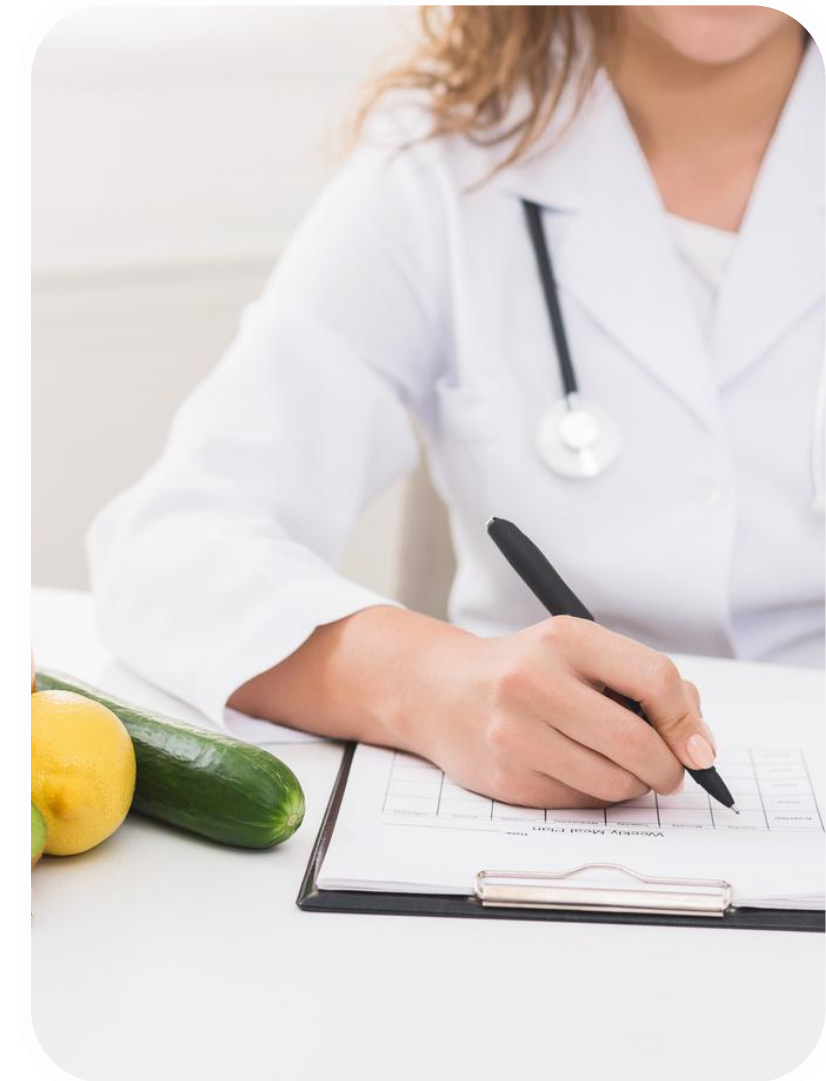
Le régime cétogène consiste à **priver le corps de sucres** pour le forcer à brûler ses graisses comme source d'énergie principale.

Pour qui ?

- Femmes présentant un SOPK avec insulino-résistance ou syndrome métabolique associé

Principes nutritionnels :

- Glucides : ≤ 10 % des apports énergétiques
- Lipides : 70-80 %
- Protéines : 20-25 %



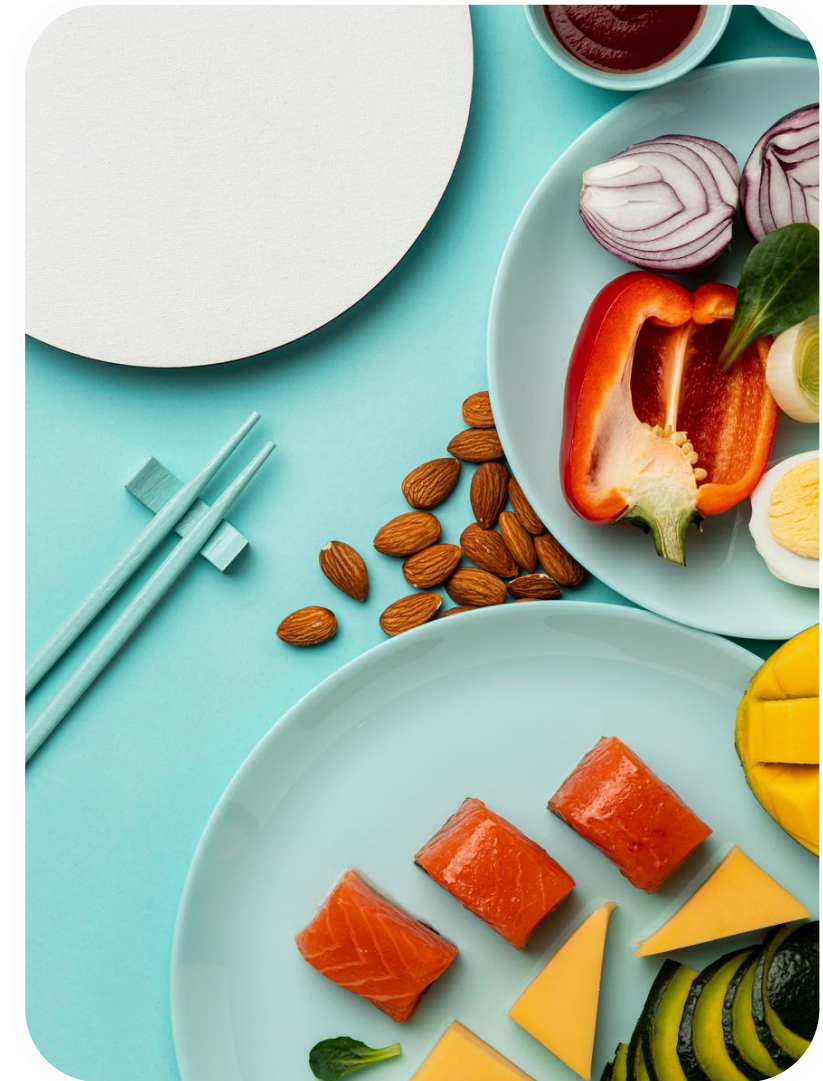
Le régime cétogène ou “kéto”

Effets métaboliques attendus :

- amélioration de la sensibilité à l'insuline
- diminution de l'hyperinsulinémie
- réduction de l'hyperandrogénie
- baisse des taux d'androgènes
- amélioration du profil hormonal féminin

Limites de ce régime :

- observance difficile sur le long terme
- nécessite un suivi médical et nutritionnel
- effets secondaires possibles : mauvaise haleine, troubles digestifs
- modification possible du microbiote intestinal



Aide de la micronutrition

Comblent les déficits fréquents dans le SOPK :

- calcium, magnésium, zinc (→ sensibilité insuline)
- vitamines : B9, C, B12, D

Myo-inositol, Inositol :

(source : fruits/ légumineuses / oléagineux)

- efficacité constante sur l'insulino-résistance
- diminue le taux sanguin des androgènes
- restaure l'ovulation
- améliore la fertilité

Berberine :

- améliore l'insulino-résistance
- diminue le climat androgénique
- améliore l'ovulation

Santé intestinale :

- pré/probiotiques : équilibre du microbiote
- gestion du poids et de l'adiposité abdominale

Aide de la micronutrition

Soutien de la fonction hépatique mieux détoxifier les androgènes :

- charbon marie
- pissenlit
- extrait d'artichaud
- cumin noir

Curcuma :

- diminue l'inflammation
- diminue le stress oxydant



La ménopause & la nutrition



Adapter l'alimentation

UN ENJEU À COURT TERME : atténuer les troubles fonctionnels

- bouffées de chaleur
- troubles de la peau & des muqueuses
- troubles neuropsychiques

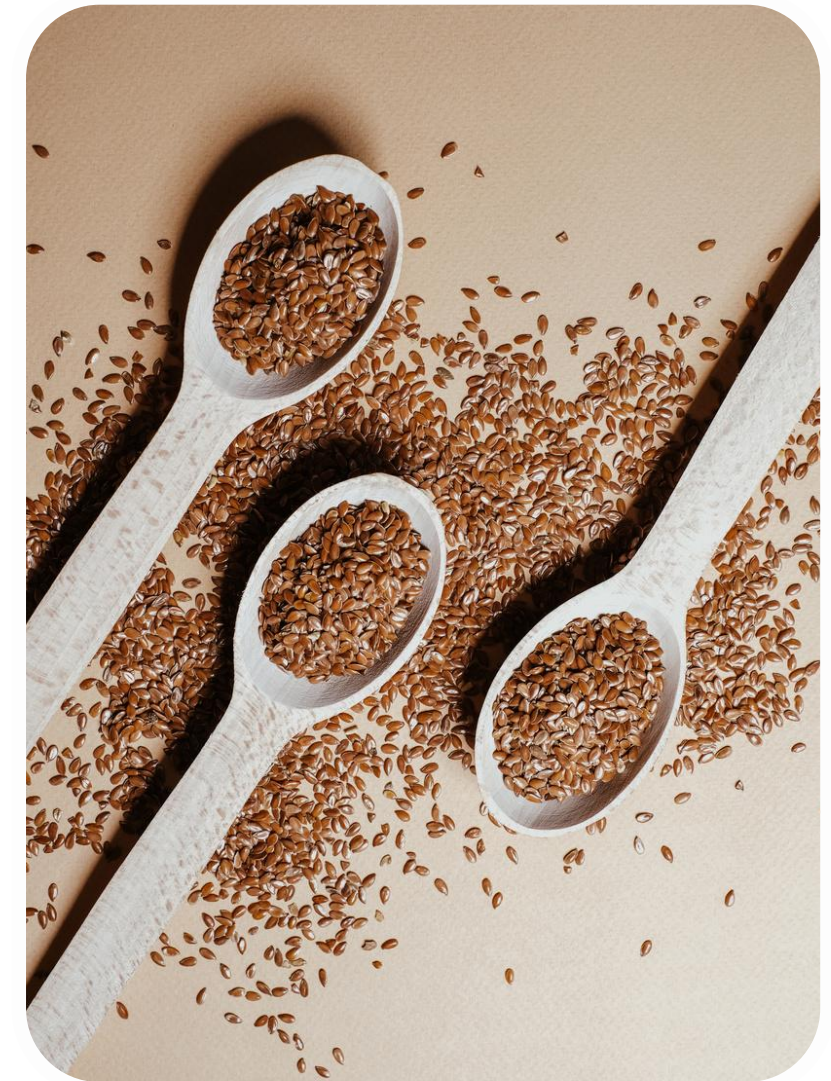
UN ENJEU À LONG TERME : réduire les facteurs de risque de maladies chroniques

- modification de la composition corporelle
- prise de poids
- fonte musculaire
- ostéoporose
- risque de cancer du sein
- maladies cardiovasculaires

Objectif : adopter une alimentation santé inspirée du modèle méditerranéen

Conseils nutritionnels pour atténuer les bouffées de chaleur

- **Graines de lin broyées (lignanes) :**
 - posologie : 1 cuillère à soupe par jour à associer impérativement avec des probiotiques pour garantir un microbiote capable de transformer efficacement les lignanes
- **Oméga-3 :**
 - posologie : dose élevée (> 1g / jour)
- **Phytothérapie ciblée**
 - sauge officinale (*Salvia officinalis*) :
 - reconnue pour ses vertus anti-transpirantes



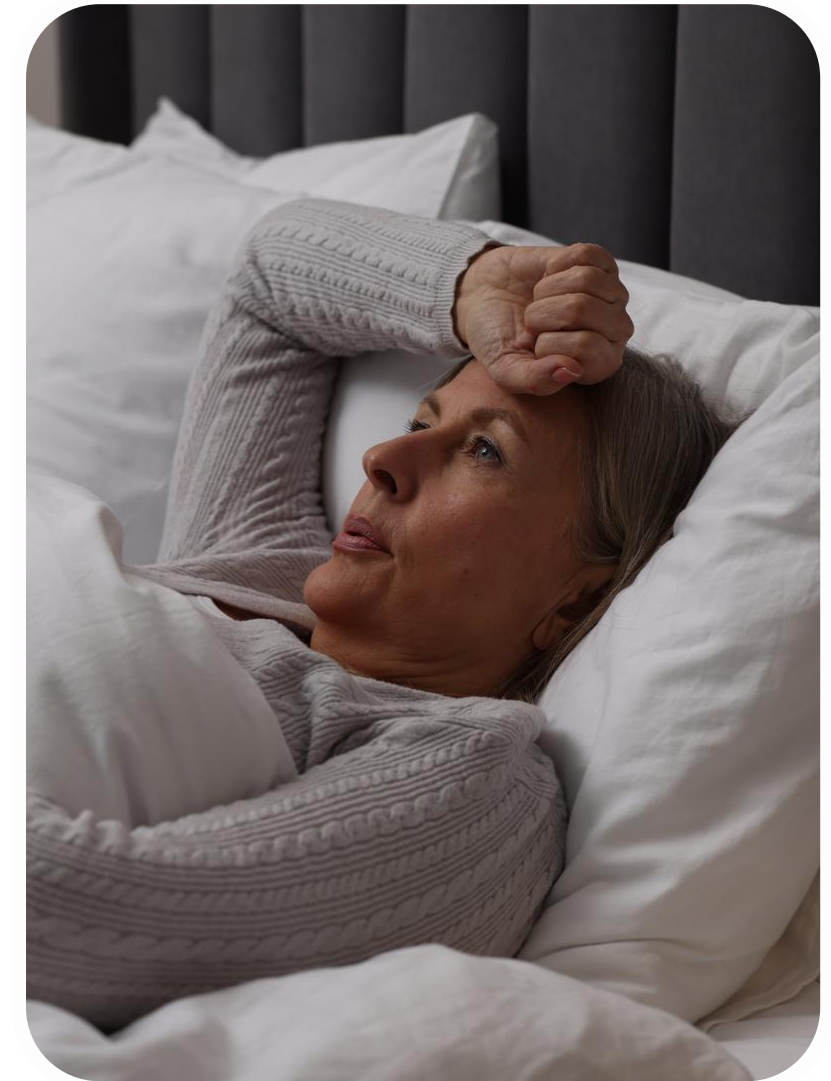
Conseils nutritionnels pour atténuer les sueurs nocturnes

Gestion des sueurs nocturnes :

Souvent associées à une altération de la synthèse de sérotonine et secondairement de mélatonine (issue du tryptophane).

La stratégie repose sur la **chronobiologie nutritionnelle** :

- **Matin** : petit-déjeuner protéiné
- **Midi** : repas équilibré
- **Goûter** : collation sucrée (fruits / oléagineux)
- **Soir** : repas végétarien (légumes + légumineuses)
- **Coucher** : supplémentation en Mélatonine
(en complément alimentaire)



AST 67

Conseils nutritionnels pour atténuer les troubles de l'humeur

Troubles psychiques : troubles de l'humeur, troubles des neurotransmetteurs

Troubles sérotoninergiques :

- irritabilité
- impatience
- dépression
- bouffées et sueurs nocturnes
- insomnie ou sommeil agité

Troubles dopaminergiques :

- fatigue matinale
- dépression
- repli sur soi
- troubles cognitifs
- perte de mémoire

Aide de la micronutrition :

- tryptophane : précurseur de la sérotonine puis de la mélatonine
- tyrosine : précurseur de la dopamine et de la noradrénaline
- mélatonine : régulation du rythme du sommeil circadien

Conseils nutritionnels pour atténuer les troubles de l'humeur

Conseils nutritionnels :

- **chronobiologie nutritionnelle** : avec petit déjeuner riche en protéine et pauvres en glucides pour démarrer sa journée
- **correction des déficits** : vitamines B9 très fréquent
- **apport d'oméga-3** : poissons ou complément alimentaire



Conseils nutritionnels pour atténuer les troubles de la peau

Troubles cutanéomuqueux :

- sécheresse cutanée
- sécheresse vaginale

Troubles des phanères :

- ongles cassants
- cheveux secs et cassants

Conseils nutritionnels :

- bien s'hydrater : 1,7 à 2L d'eau par jour
- combler les déficits (fréquents) :
 - zinc
 - vitamine D
 - sélénium (3 noix du Brésil par jour)
 - magnésium

Équilibrer des acides gras :

- oméga 3 : poissons ou complément alimentaire
- oméga 6 : onagre/ bourrache : huile ou en gélules



Conseils nutritionnels pour atténuer les troubles du déclin hormonal

Baisse de la masse musculaire et augmentation de la masse grasse : en lien avec le déclin androgénique progressif, mais pouvant être précoce.

Conseils nutritionnels : alimentation protéinée (1,2g à 1,5 g/Kg/j)

- Petit déjeuner protéiné
- Apport de protéines suffisant à midi (60 %) : équilibre protéines animales / protéines végétales
- Notion de fenêtre métabolique
- Vitamine D : augmente la synthèse musculaire



Conseils nutritionnels pour atténuer les troubles du déclin hormonal

Baisse de la masse osseuse (par déclin oestrogénique et androgénique) : **prévenir l'ostéoporose** (1 femme sur 3).

Conseils nutritionnels :

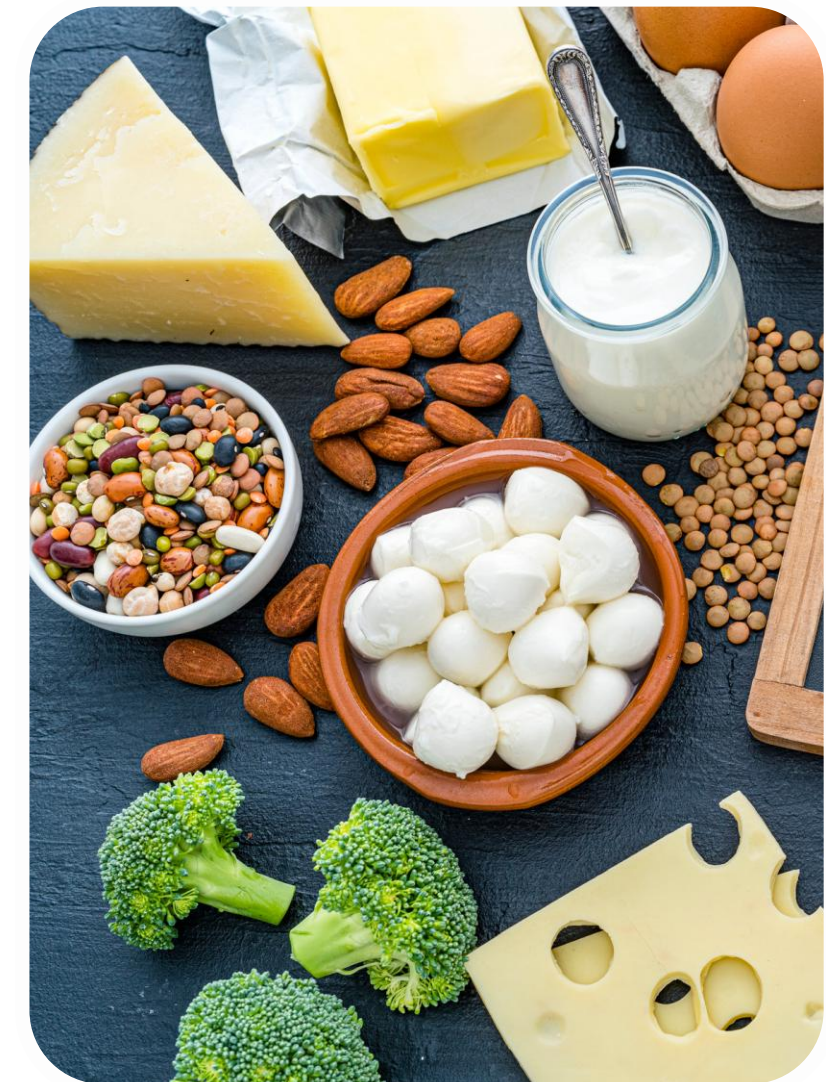
- **Alimentation riche en calcium**
 - produits laitiers (yaourts, fromages)
- **Alimentation équilibrée :**
 - modèle méditerranéen riche en végétaux : apports de potassium limite l'acidose métabolique, de vitamines, de polyphénols, de lignanes et isoflavones
 - effets : antioxydants, anti-inflammatoires et prébiotiques
- **Réduction de la consommation de sel :** 6-9 gr par jour



Conseils nutritionnels pour atténuer les troubles du déclin hormonal

Conseils micro nutritionnels pour **lutter contre l'ostéoporose** :

- **Vitamine D** (très souvent déficitaire) >50 ans : 800 à 2000 UI par jour
- **Vitamine K2** : déficit méconnu : 200 microg à 1000 microg par jour
- **Les graines de lin broyées** : 2 cuillères à soupe par jour
- **Calcium**
- **Comblent les déficits** : zinc, magnésium



AST
67

Stratégie nutritionnelle préventive

Alimentation optimale cardio-vasculaire : modèle méditerranéen

- **Apports des lipides équilibrés**

- rôle majeur des oméga-3 : poissons, colza / complément alimentaire
- ration oméga 6 / oméga-3 optimal ($< 4/1$), donc moins de graisses oméga 6 (huile d'arachide, tournesol, pépins de raisin...)
- peu de graisses saturées : diminution des viandes rouges et des charcuteries
- pas de graisses trans-industrielles : limiter les produits ultra-transformés

Stratégie nutritionnelle préventive

Alimentation optimale du risque de cancer (sein) : modèle méditerranéen

- limiter l'alcool, le café (pour les patientes avec un cancer hormono-dépendant)
- alimentation **oméga-3**
- graines de **lin**
- alimentation **équilibrée** : gestion du poids
- alimentation riche en **fibres** (30gr par jour) : légumes, légumes secs
- alimentation **végétale** : antioxydante, anti-inflammatoire

Conclusion

L'endométriose, SOPK, la ménopause ne se manifestent pas de la même manière pour toutes les femmes : il n'existe pas un tableau clinique unique, mais **des vécus très variés**.

Au-delà des conseils alimentaires et hygiéno-diététiques classiques, il est crucial d'adopter une approche personnalisée, tenant compte des **besoins spécifiques de chacune**.

Une **prise en charge pluridisciplinaire** : gynécologues, médecin traitant, sage-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes, sophrologues, psychologues... est indispensable afin d'apporter un soutien global, physique et émotionnel.

Cette **approche intégrative** permet d'optimiser le bien-être, de mieux gérer les symptômes et d'accompagner durablement la femme dans cette transition de vie.



Conclusion

Adopter une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à réduire les symptômes liés à ces trois problématiques de santé féminine et améliorer significativement le confort et la qualité de vie.

Mais l'alimentation ne fait pas tout !

Prendre soin de son sommeil, apprendre à gérer ses émotions et pratiquer une activité physique régulière sont également essentiels pour préserver sa santé.

En résumé : une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité, une bonne gestion du stress et une activité physique régulière constituent les quatre piliers d'une santé durable.



**Le sommeil,
un allié santé !**



Ménopause et troubles du sommeil

- 1 femme sur 2 concernée
- Risque 3 à 4 plus élevé après la ménopause par rapport à la pré-ménopause

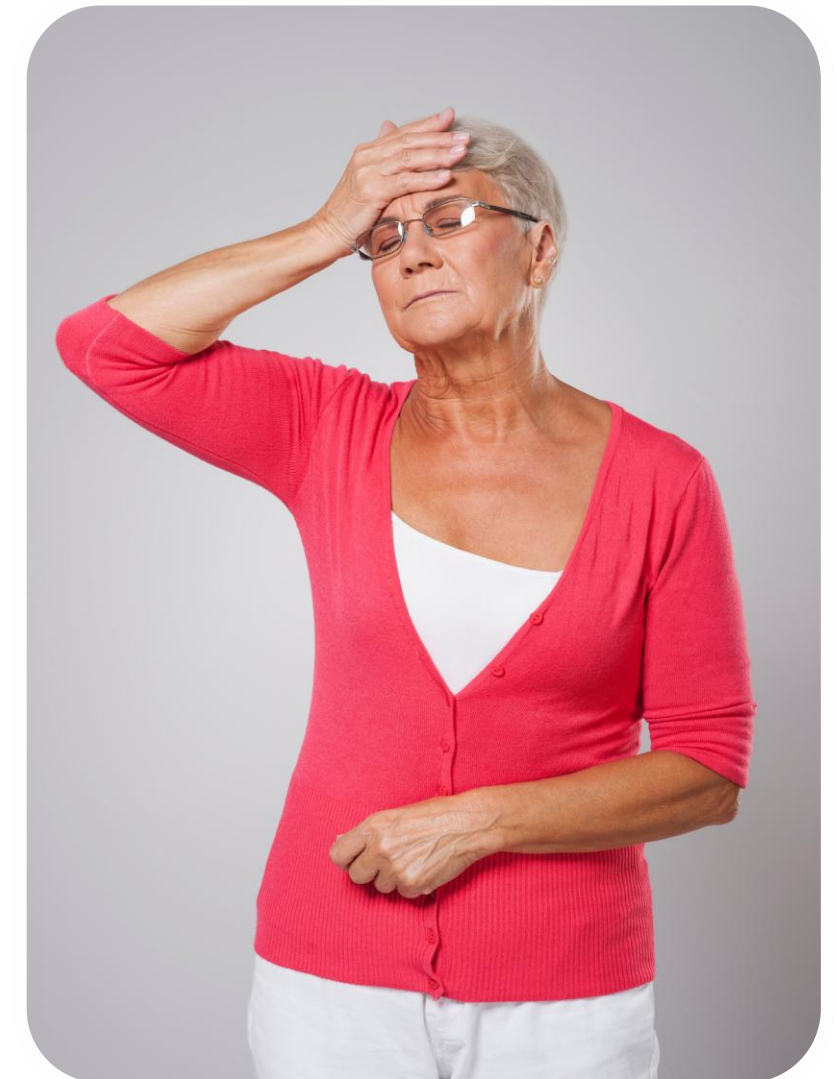
Des effets en cascade :

- Bouffées de chaleurs / sueurs nocturnes
- Fluctuations hormonales, stress émotionnel

Réveils nocturnes fréquents :

- Fragmentation du sommeil
- Insomnies

Altération de la qualité de vie et de la santé



Et si nous avions désappris à dormir ?

- **Diminution du temps de sommeil**
 - en 30 ans : - 1h30
- **Mauvaise hygiène du sommeil**
 - répercussion sur la santé et la journée de travail

insomnie : 20%



- 6h par nuit : 25%



troubles du sommeil : 43%



Comprendre le sommeil

Pour récupérer :

- Récupération physique, psychologique et intellectuelle

Pour se réparer :

- Reconstitution des stocks énergétiques, des cellules musculaires et nerveuses
- Régulation et libération d'hormones : hormone de croissance
- Stimulation des défenses immunitaires
- Élimination des toxines
- Apprentissage et mémorisation : nettoyage du cerveau, régulation des émotions
- etc.

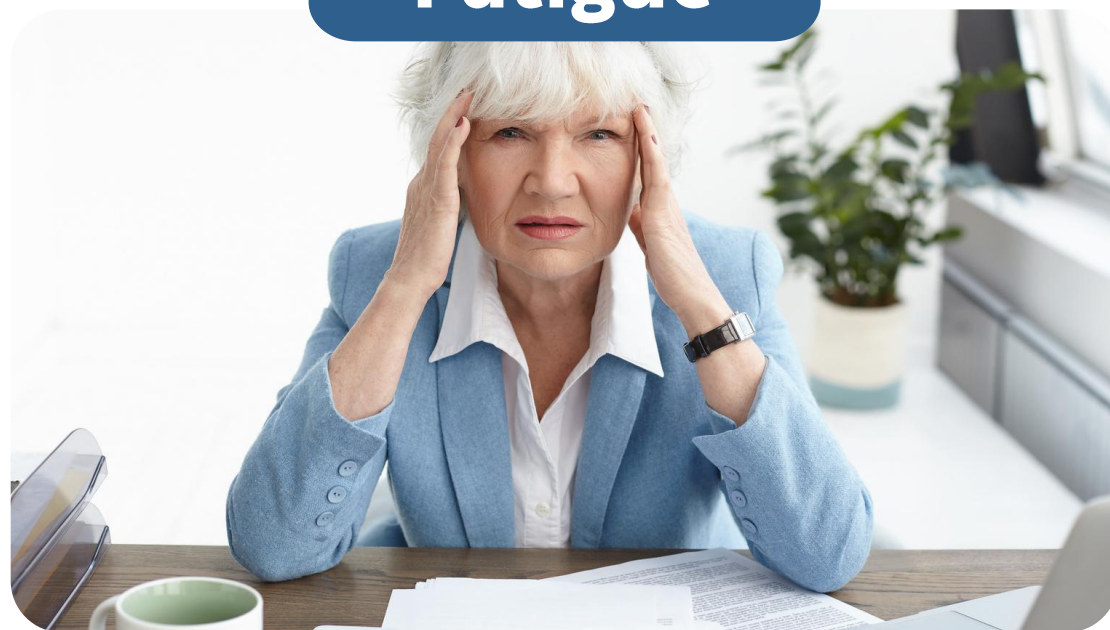
Le sommeil est le chef d'orchestre de notre équilibre !



**1/3 de notre vie
à dormir !**

Processus du sommeil

Fatigue



Processus externe : homéostasie
Augmentation de la pression avec la
durée de l'éveil

Horloge biologique

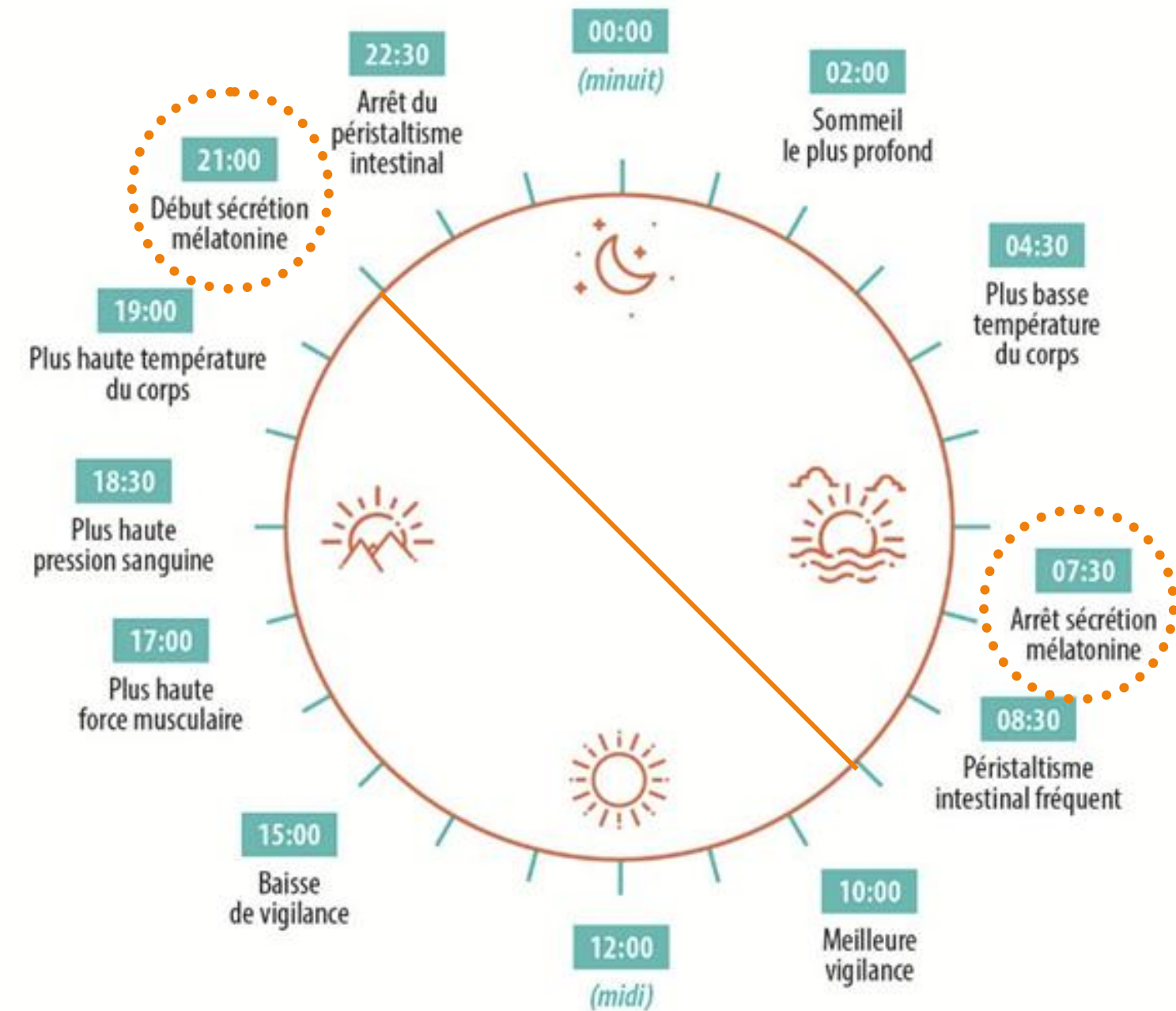


Processus interne
Libération de l'hormone du sommeil :
la mélatonine

Suivez votre horloge biologique

- Rythme biologique : calé sur un cycle d'une journée de 24 heures : **rythmes circadiens**
- Nos fonctions biologiques sont régulées pour une activité maximale dans la journée et minimale la nuit : **alternance veille / sommeil**
- L'horloge centrale interne située au coeur de notre cerveau est resynchronisée en permanence grâce à un régulateur principal : **la lumière et la régularité des repas**
- **La cadence : c'est le soleil !**

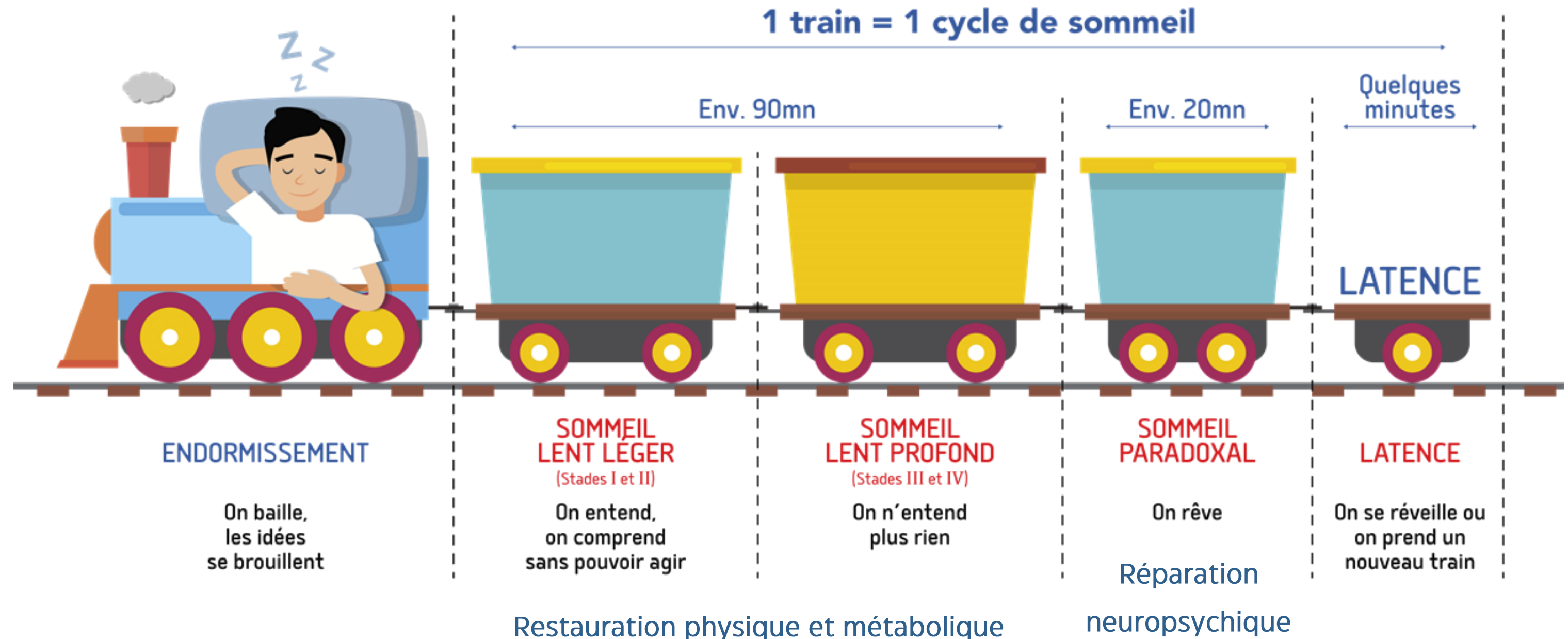
La recette : la bonne lumière au moment !



Le mécanisme du sommeil

Le sommeil :

- Succession de 3 à 6 cycles de 60 à 120mn
- Chaque cycle est composé de plusieurs phases de sommeil



Les besoins en sommeil



Petit dormeur : - 6h



Moyen dormeur : 7h30



Gros dormeur : 9h et plus

**Un rythme génétiquement codifié et qui varie avec l'âge.
La durée de sommeil idéale est celle avec laquelle on fonctionne bien le lendemain !**

Comment savoir si on a bien dormi ?

- Comment était mon réveil : en forme ou non ?
- Comment s'est passée ma journée ?
Coups de fatigue, problèmes de somnolence, de concentration...?

Bonne nuit = bonne journée



Questionnaire d'évaluation

- Agenda du sommeil
- Questionnaire Chronotype de Horne (typologie circadienne)
- Questionnaire de qualité du sommeil de Pittsburgh (PSQI)
- Echelle d'Epworth (sommolence diurne)



Les effets du manque de sommeil zzzZ

À court terme :

- baisse de la vigilance
- altération des performances
- somnolence
- irritabilité

Troubles à long terme :

- risque de fatigue chronique, troubles de la concentration et de l'apprentissage...
- augmentation du risque d'anxiété ou de dépression, burn-out...
- augmentation des troubles métaboliques : risque accru d'obésité et de diabète de type 2
- augmentation des maladies cardiovasculaires et digestives
- affaiblissement des défenses immunitaires : processus inflammatoires, infectieux
- etc.

Pathologies du sommeil

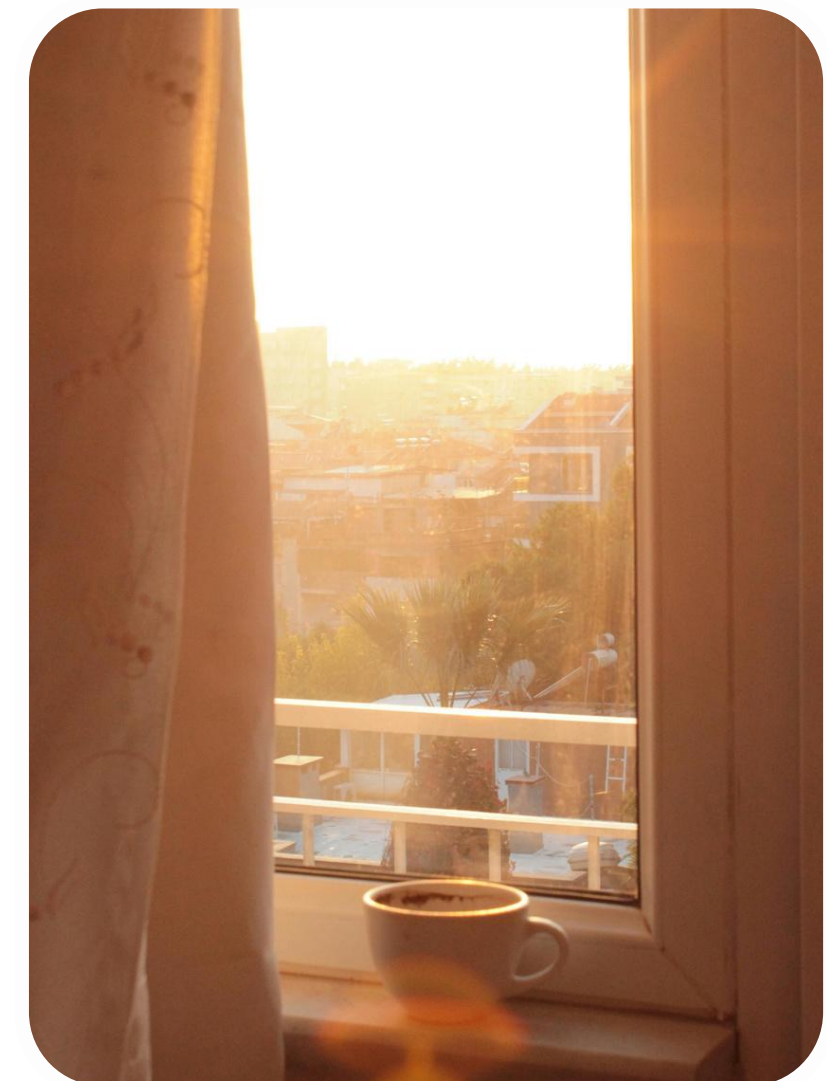
- L'insomnie chronique
- L'hyper éveil / l'hypersomnie
- La narcolepsie
- Les apnées du sommeil
- Le syndrome des jambes sans repos
- Les parasomnies (sommambulisme, somniloquie, bruxisme, catathrénie)



Prendre soin de son sommeil

Pour aider votre horloge biologique à se réguler :

- respectez votre **rythme** et vos **besoins** de sommeil
- exposez-vous à la **lumière du matin**
- utilisez **un simulateur d'aube** (réveil lumière) ou **la luminothérapie** : lampes de 10 000 lux au moins (30 mn au petit déjeuner ou avant le début du travail)
- maintenez des **horaires de lever et de coucher réguliers** (en semaine / week-end)
- mettez votre réveil hors de portée, **arrêtez de « snoozer »**
- respectez les **3 repas par jour**



Pour rembourser une dette de sommeil !

- Couchez-vous 20 à 30 min plus tôt pendant une semaine et augmentez ce temps progressivement.
- Pratiquez la sieste en début d'après-midi et le week-end (avant 15h) .



Sieste flash :
1-5mn moment de détente



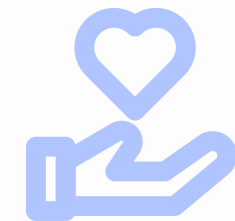
Améliore l'attention et la mémoire



Sieste classique : 10-20mn
sommeil lent léger



**Améliore la vigilance, la mémoire,
les performances et la productivité**



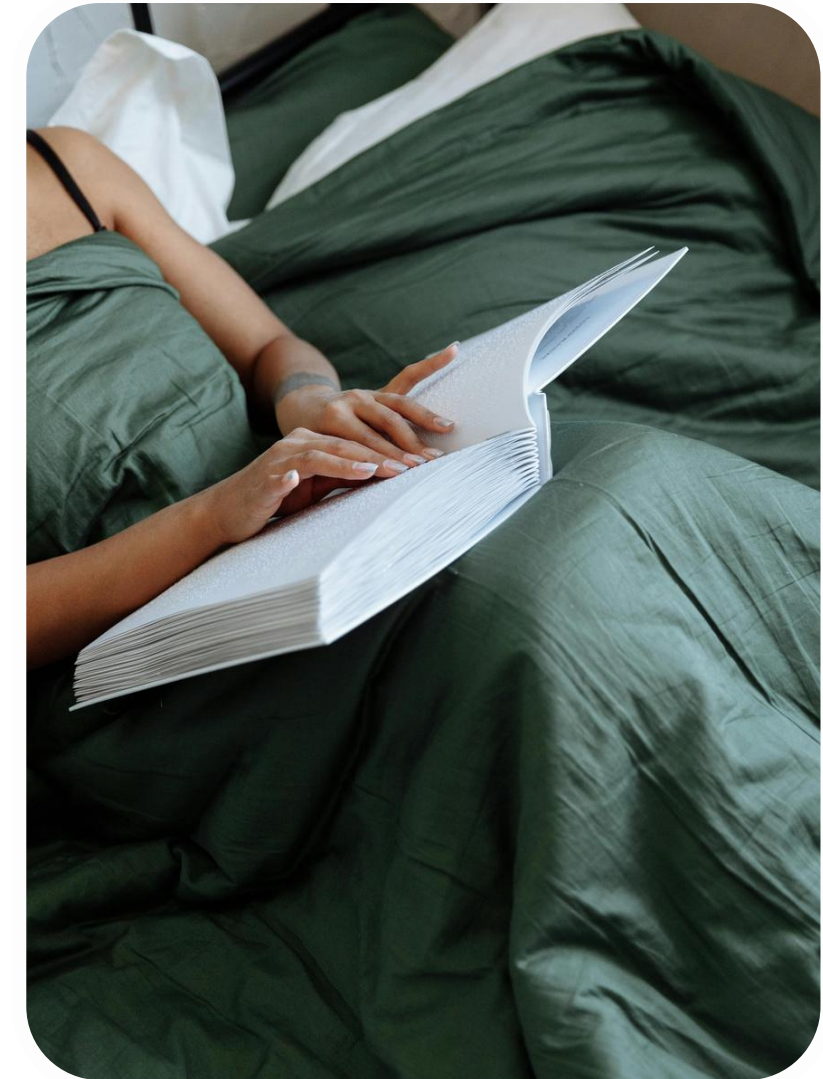
Sieste - cycle de sommeil : 1h-1h30
sommeil lent profond



Sieste de récupération

Se préparer à une bonne nuit !

- Une **chambre** propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C, literie correcte
- Une **activité** calme le soir : musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles
- Un **rituel** d'endormissement : lire quelques lignes, boire une tisane (Eschscholtzia, valériane, passiflore, tilleul...)
- **Pas d'écran** au moins 30 à 60mn avant de vous coucher : éteindre téléphone, tablette, ordinateur, TV..., jusqu'au lendemain matin



Comment favoriser le sommeil ?

- **Dînez au moins 2 à 3h avant** de vous coucher
- **Évitez les plats copieux** et trop riches
- Privilégiez une **collation** à l'heure du goûter
- Modérez la consommation d'excitants. **Stop après 16h**
- **Évitez l'alcool et le tabac**, le soir
- Réchauffez les **extrémités** (pieds+++), portez des chaussettes dans le lit si besoin)
- Utilisez une **couverture lestée** de bonne performance (minimum 2kg)
- **Remèdes** : acupuncture, sophrologie, yoga, aromathérapie, phytothérapie (huiles essentielles : camomille noble / citrus / lavande vraie / basilic), micronutrition (mélatonine LP, Gum mélatonine (gummies))
- Techniques de **relaxation** : respiration (cohérences cardiaques), méditation, musiques, bruits roses (vagues, cascades, pluie...)
- Pratiquez une **activité physique** régulière : de 30mn / 3 à 4 fois semaine (au mieux tous les jours)
 - avant 20h
 - à l'extérieur (lumière du jour)

Pour résumer...

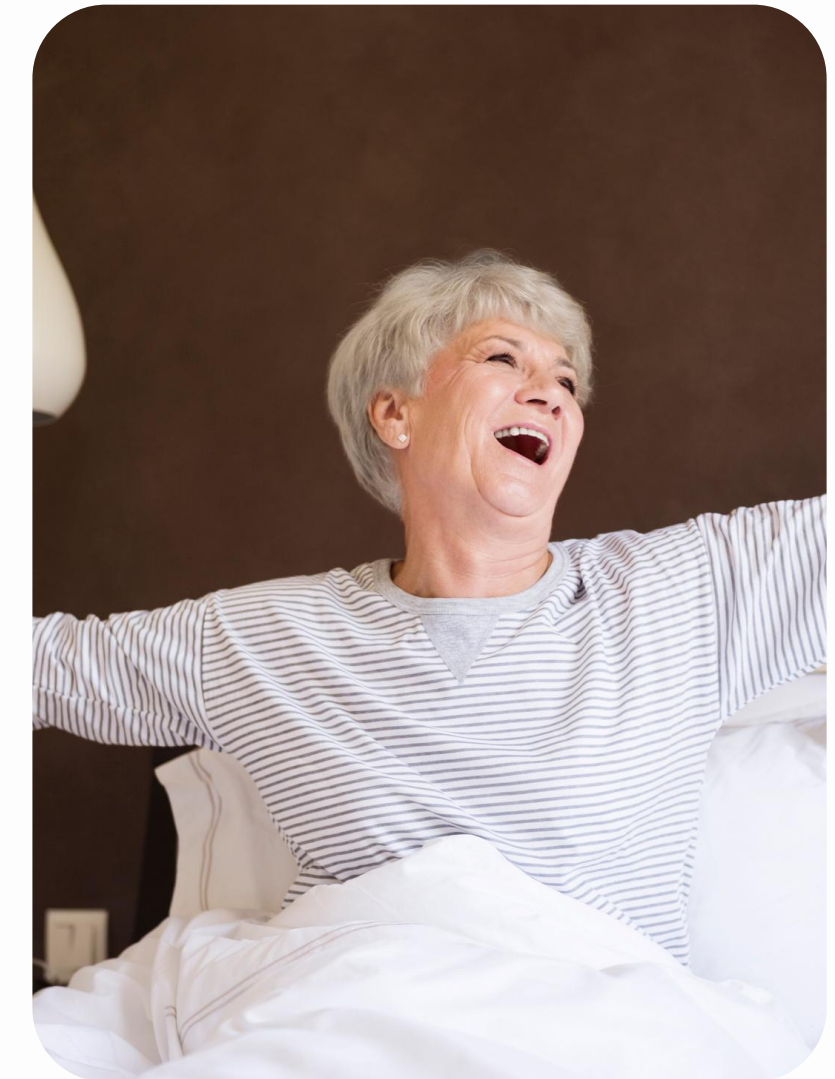
Un bon sommeil se prépare dès le matin :

Lumière | Régularité | Mouvement

Le sommeil, ce n'est pas du temps perdu...

C'est un **investissement** pour notre santé et notre espérance de vie !

Prenez soin de votre sommeil !



Activité physique, lutte contre la sédentarité



Activité physique et sédentarité

Activité physique



Toute activité où une proportion importante de **notre corps est en mouvement** : activités sportives, de loisirs, mobilités actives, activités physiques (au travail ou à la maison)

Atteindre les recommandations en activité physique

Sédentarité



Tous les moments où nous sommes **assis ou allongés** (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie

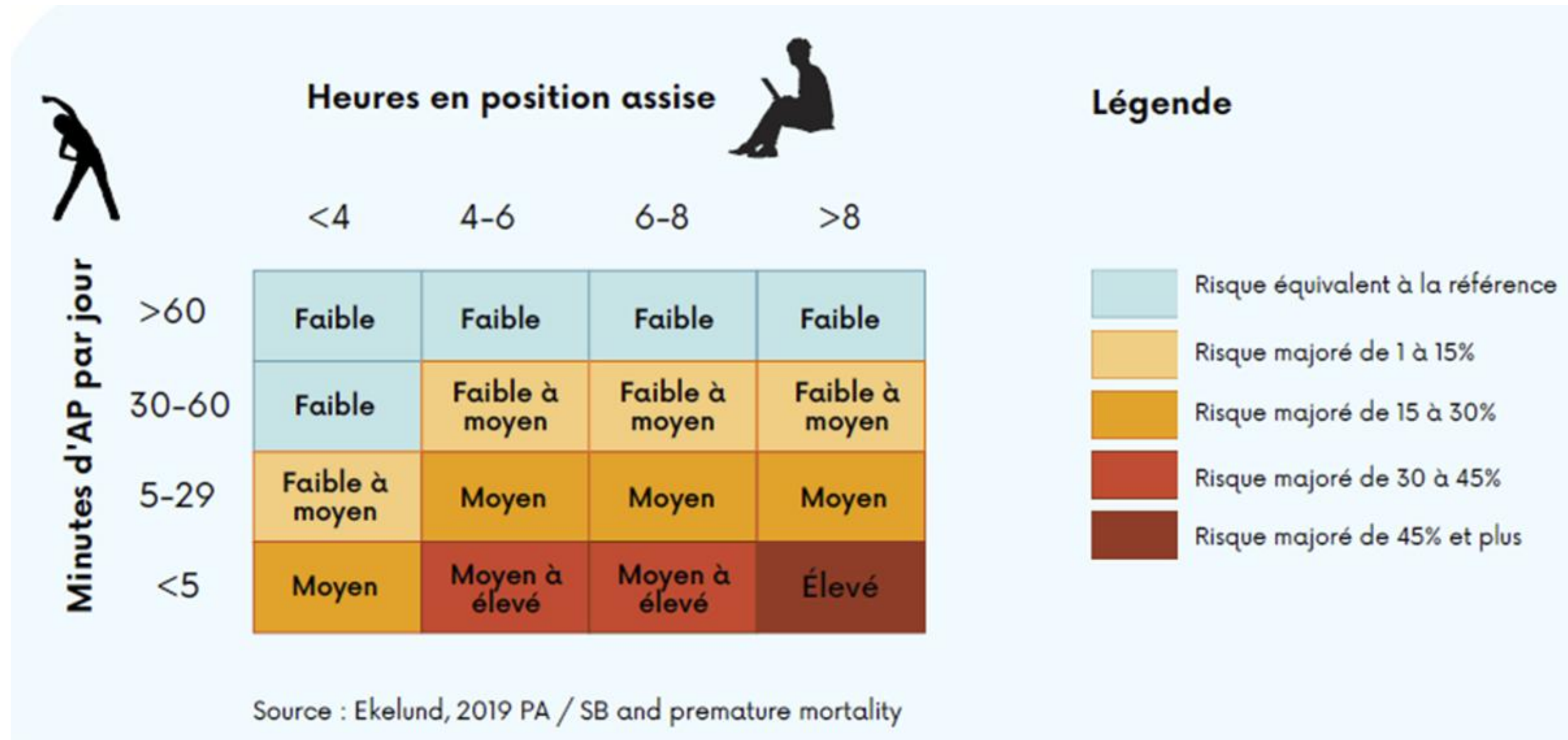
Adopter plus de comportements sédentaires que recommandé

Activité physique et sédentarité

- Il est donc possible d'**être à la fois ACTIF** (c'est-à-dire atteindre les recommandations en activité physique préconisées par l'OMS) **et SÉDENTAIRE**
- La sédentarité prolongée et quotidienne a des **effets négatifs sur la santé.**
 - Les séances d'activité physique ou sportive sont nécessaires, mais pas toujours suffisantes pour avoir 100% des effets bénéfiques pour la santé.



Inactivité et sédentarité



**Manque d'activité physique + excès de sédentarité =
+ risques**

Inactivité et sédentarité

- En France, **+1/3 des adultes** cumulent un niveau de sédentarité élevé et une activité physique insuffisante.
- **Disparité importante** entre hommes et femmes :
 - 53% des femmes atteignent les recommandations d'activité physique
 - 71 % des hommes



Inactivité et sédentarité

La proportion de femmes physiquement actives est donc inférieure à celle des hommes quels que soit l'âge ou le niveau de diplôme...

Pourquoi ?

environ 50% de l'activité physique des femmes = intensité faible ; pas comptabilisée dans les recommandations

Origine de l'activité physique des femmes :

- travail : 39 %
- activités domestiques : 31%
- loisirs : 29%

Origine de l'activité physique des hommes :

- travail : 46%
- loisirs : 44%



Inactivité et sédentarité

- 4^e cause de décès prématurés dans le monde
- 3,2 à 5 millions de décès par an
- 27% des cas de diabète
- 30% des cas de cardiopathie
- 21% à 25% des cas de cancers du sein et du côlon
- Décès : +20-30%

Inactif et sédentaire

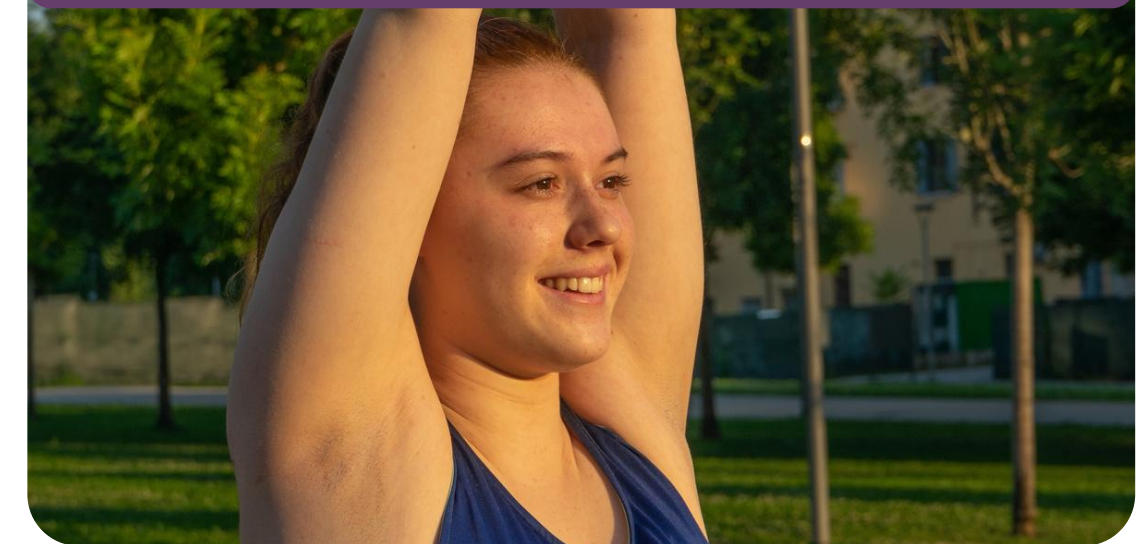


Activité et sédentarité limitée

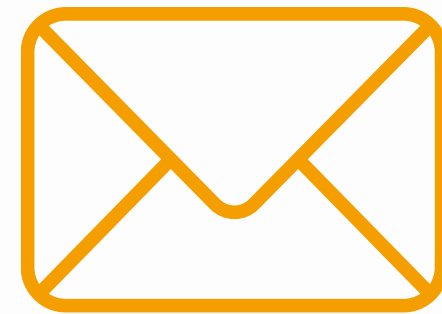
- ↘ risque de mortalité toutes causes confondues
- ↘ risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers
- ↘ risque d'anxiété et de dépression
- ↘ risque d'apparition de troubles cognitifs et neurodégénératifs

- ↗ amélioration de la condition physique et de la composition corporelle
- ↗ amélioration du sommeil et de la qualité de vie
- ↗ hausse nombre d'années en bonne santé

Actif et non sédentaire



Le message à retenir



ÊTRE ACTIF et NON SÉDENTAIRE

Mais alors, quelles sont ces fameuses recommandations ?


Les fameuses reco' de l'OMS

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :


Au moins


 **2** fois par semaine


des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



 ● ● ● ● ● ○


 Au moins **150** à **300** minutes


 d'activité physique aérobique d'intensité modérée

 ● ● ○ ○ ○

ou

au moins **75** à **150** minutes

 d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

 ● ● ● ● ●

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Chaque minute en plus compte !

Être actif : reco' de l'OMS

Intensité modérée



- essoufflement léger
- possibilité d'avoir une conversation
- ex : montée d'escalier, natation loisirs, danse de salon, course à pied lente, marche rapide...

Intensité élevée



- essoufflement marqué
- conversation difficile, voire impossible
- transpiration abondante
- ex : sport de combat, sport collectif, course à pied rapide...

Reco' de l'ANSES : lutter contre la sédentarité

Favoriser la mise en place de **ruptures régulières de sédentarité** dans tous les environnements, environnement professionnel compris

Marcher 5 minutes toutes les 30mn à intensité faible à modérée

Chaque minute en moins compte !



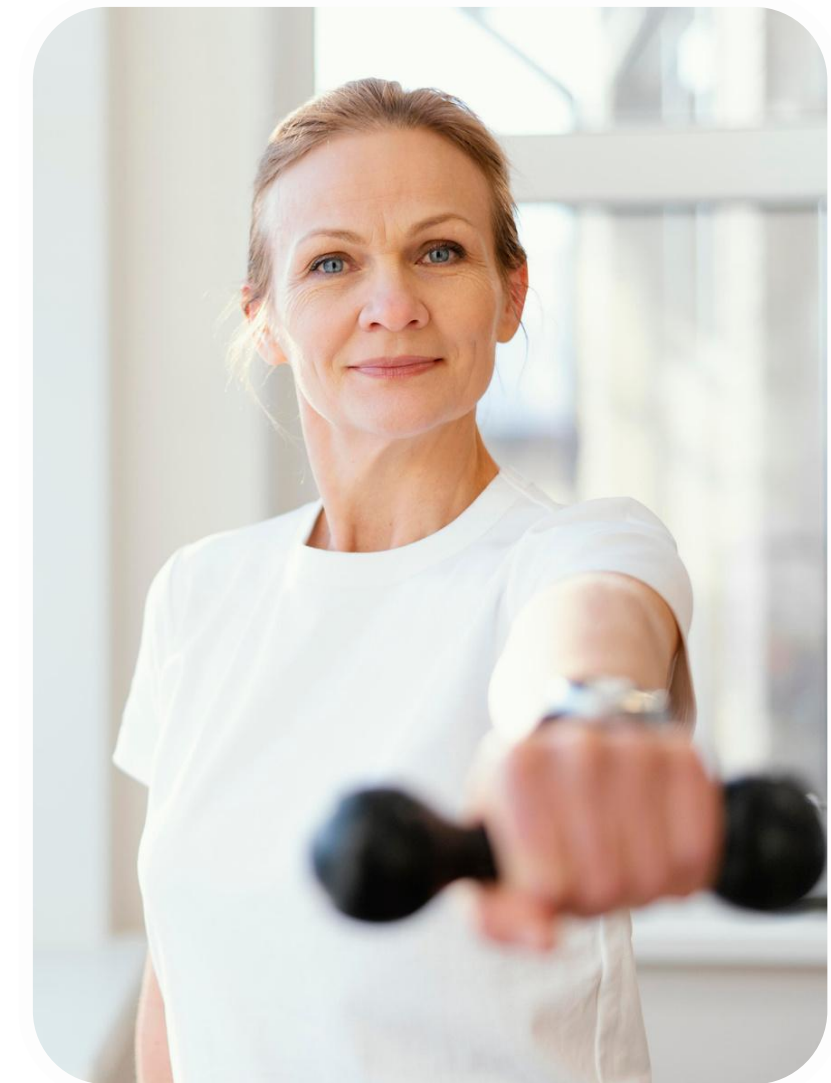
Et pour les femmes ménopausées ?

Effets bénéfiques sur la perte de masse musculaire

- maintien, voire augmentation de la masse et la force musculaire
- amélioration de l'équilibre, de la posture et réduction du risque de chute

Régulation du poids

- limite l'accumulation de graisse globale et surtout intra-abdominale
- contribue à la stabilité du poids



Et pour les femmes ménopausées ?

Prévention de l'ostéoporose et renforcement des os

Les exercices, en particulier les **exercices de charge** et les **sports à impact**, sollicitent les os, renforçant leur solidité et réduisant les risques de fracture.

Sports de charge : activités où le corps porte ou déplace une charge supplémentaire (musculature avec des poids légers, des élastiques, rameur, mais aussi le pilates qui utilise le poids corporel, etc.)

Sports à impact : activités où le corps subit des chocs répétés (course à pied, basket, tennis, saut à la corde, etc.). Très bon pour l'os mais... très mauvais pour le périnée.

À tout âge de la vie : pensez au **renforcement musculaire** et à la **rééducation de votre périnée**.

Consultez votre gynécologue en cas de gêne périnéale : lourdeurs, fuite urinaire à l'effort...

Et pour les femmes ménopausées ?

L'activité physique protège des maladies cardio-vasculaires

L'**endurance**, notamment, réduit :

- les facteurs de risque cardiovasculaire : surcharge pondérale, diabète, hypertension, etc.
- la survenue de maladies cardiovasculaires.

Ex : randonnée, marche rapide, course à pied, trail, etc.

Les sports d'endurance peuvent aussi être des sports portés (ou en décharge) qui limitent les impacts sur les articulations

Ex : natation, vélo, aquagym



Et pour les femmes ménopausées ?

L'activité physique atténue les symptômes de la ménopause

- Réduction des bouffées de chaleur et des troubles du sommeil
- Libération d'endorphine, production de sérotonine et de dopamine

Parfait cocktail pour réduire le stress, l'anxiété et influencer positivement l'humeur !



Et pour les femmes ménopausées ?

L'activité physique améliore certaines fonctions cognitives

- Favorise la mémorisation et la concentration
- Diminution du risque de développer une démence (entre autres en favorisant la micro vascularisation cérébrale)

L'activité physique améliore la santé mentale

- Réduction du stress, de l'anxiété et limite l'apparition de symptômes dépressifs.
- Améliore également l'estime de soi et peut être un bon moyen de créer des liens sociaux

Cercle vertueux :
plus on bouge,
mieux on se sent,
physiquement comme
mentalement !

Et pour les femmes atteintes d'endo ?

La majorité des bienfaits évoqués pour les femmes ménopausées est valable pour les femmes atteintes d'endométriose : renforcement de l'estime de soi, amélioration cardiovasculaire et respiratoire, réduction de l'anxiété, des symptômes de dépression, etc.

Si l'activité physique doit souvent être adaptée, elle reste une alliée importante.



Et pour les femmes atteintes d'endo ?

L'activité physique soulage les douleurs chroniques

- À force d'avoir mal, le corps s'en trouve fatigué, tendu, ce qui augmente les douleurs de façon exponentielle. Agir sur ces douleurs, notamment les douleurs pelviennes, permet de limiter ce cercle vicieux.

L'activité physique permet de **diminuer l'activité des lésions d'endométriose.**

L'activité physique a un **effet anti-inflammatoire.**



Et pour les femmes atteintes d'endo ?

L'activité physique renforce le contrôle corporel

Des exercices adaptés, une meilleure conscience et un meilleur contrôle des muscles du plancher pelvien permettent :

- une diminution des douleurs
- une réduction, selon les cas, des dysfonctions urinaires et digestives
- une amélioration de la mobilité des organes pelviens, souvent limitée par les adhérences



Et pour les femmes atteintes d'endo ?

L'activité physique réduit le stress et la fatigue

L'ensemble de ces impacts agit directement sur le bien-être général et améliore la qualité de vie des femmes concernées :

- réduction du stress
- sentiment de retrouver le contrôle, essentiel au bien-être mental, à l'estime de soi, à une reprise de confiance
- meilleure écoute de soi qui permet d'adapter/de réajuster les pratiques : en fonction de sa forme, des douleurs et de leurs situations, etc.



Et pour les femmes atteintes de SOPK ?

C'est une véritable **stratégie de fond** dans la gestion du SOPK.

L'activité physique permet non seulement d'agir sur les **symptômes métaboliques et hormonaux**, mais aussi d'améliorer la **qualité de vie au quotidien**.

L'activité physique améliore la sensibilité à l'insuline

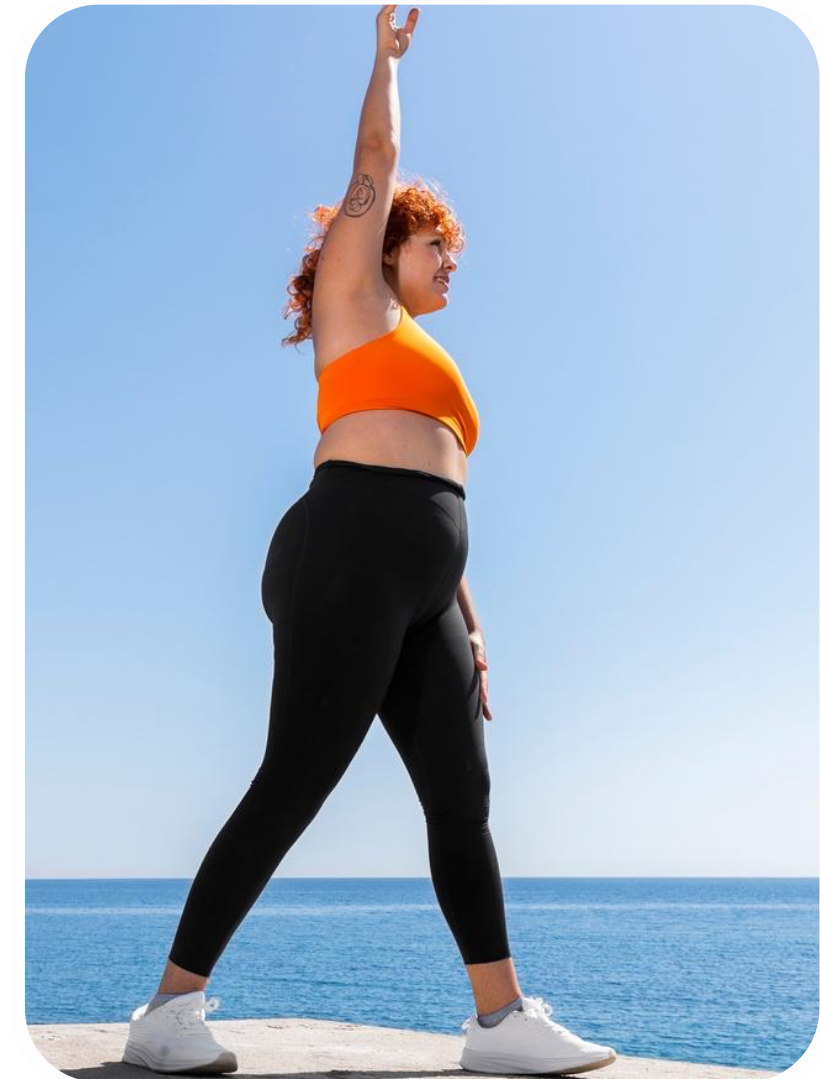
- régulation de la glycémie et amélioration de l'utilisation du glucose par les muscles
- réduction des niveaux d'insuline dans le sang, ce qui aide à réguler le cycle hormonal et peut atténuer certains symptômes



Et pour les femmes atteintes de SOPK ?

Bienfaits communs :

- gestion du poids et de la composition corporelle : réduction graisse viscérale, augmentation de la masse musculaire
- amélioration du bien-être mental
- réduction du stress de l'anxiété et amélioration de l'estime de soi : réduction du cortisol et libération d'endorphine
- amélioration du sommeil



Et, en pratique, comment faire ?

- Faites-vous plaisir !
- Ne vous comparez pas !
- et... soyez bienveillantes avec vous-même !

Faites-vous du bien !



Des idées...

- Activités d'**endurance** : à impact, portée, etc.
- Activités de **renforcement** musculaire
- Activités physiques de la **vie quotidienne** : jardinage, déplacements actifs, promenade du chien, etc.
- Activités corporelles de **bien-être** : yoga, tai-chi, pilates, etc.



L'idéal :

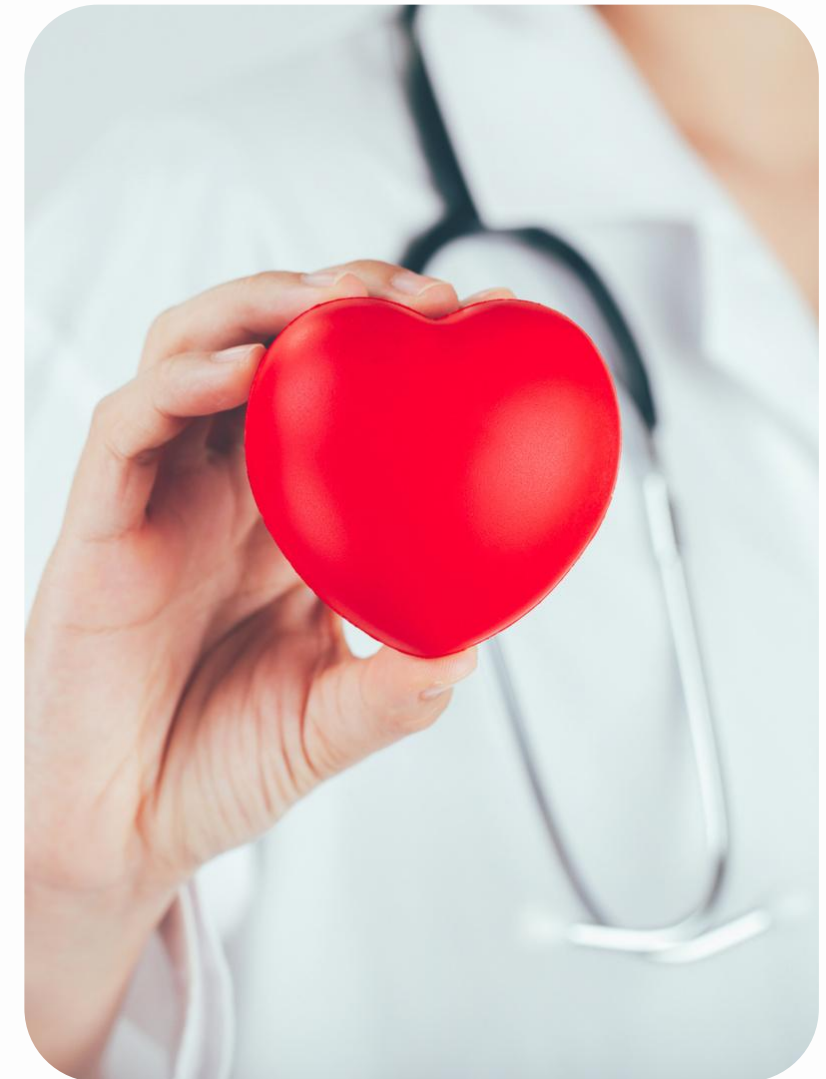
**cumuler plusieurs sports pour maximiser leurs bienfaits sur le corps et l'esprit
(aller au travail à vélo, faire une marche le week-end, faire du yoga, du gainage, courir...)**

Avant de vous lancer...

L'activité physique est bénéfique, mais elle doit être **adaptée** à son état de santé, surtout à la ménopause.

Consultez un professionnel :

- gynécologue
- médecin généraliste
- rhumatologue
- kinésithérapeute
- enseignant en activité physique adaptée APA (spécialiste du sport santé, il peut concevoir un programme sur mesure en fonction des capacités et des besoins spécifiques)



Pratique : 3 conseils

- **Adaptez votre pratique** en fonction de votre situation, de vos capacités, de vos besoins. Il ne faut pas ressentir de douleurs anormales lors de la pratique
- Soyez **attentives à la progressivité** en termes de fréquence, de durée et d'intensité
- **Soyez régulière** dans la pratique pour voir apparaître et perdurer les effets sur la santé

**Faire peu et régulièrement
plutôt que beaucoup mais plus ponctuellement**





Se motiver : quelques conseils

- ✚ Rappelez-vous de tous les **bienfaits** physiques, mentaux ou sociaux évoqués
- ✚ Identifiez ce qui peut **vous donner envie de pratiquer** :
rester en bonne santé, maintenir un poids stable, retrouver de l'énergie, etc.
- ✚ Recherchez la **sensation de plaisir** en testant plusieurs activités :
sports collectifs/en groupe, sports individuels, pratique à l'extérieur, en club, chez soi, sports doux, sports plus intenses, etc.

La sensation de plaisir est l'un des moteurs les plus puissants pour démarrer et maintenir une pratique régulière



Se motiver : quelques conseils

- ✦ **Partagez votre motivation** à des proches ou des amis et lancez-vous à 2 ou à plusieurs
- ✦ Inscrivez-vous dans des **groupes** ou à des **cours** (de randonnées, club de footing, cours de danse, etc.). Cela donne une petite contrainte parfois bien utile
- ✦ Prévoyez-vous un petit **moment détente** après votre séance, quand c'est possible.
- ✦ Profitez de la **nature** quand c'est un sport extérieur : footing, rando, vélo, etc.
- ✦ **Équipez-vous bien**
- ✦ Participez à des **actions pour des associations** : une jonquille contre le cancer par ex.

Comment s'organiser ?

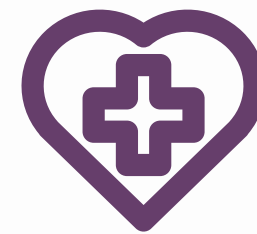
- Intégrer vos **activités dans vos routines** quotidiennes en tenant compte des contraintes de planning
- **Impliquer votre famille** quand c'est possible pour avoir du soutien
- Chercher des possibilités de **pratiquer sur le lieu de travail** : séance de yoga ou marche rapide avec les collègues au moment de la pause, déplacements à vélo, etc.



Modalités pratiques



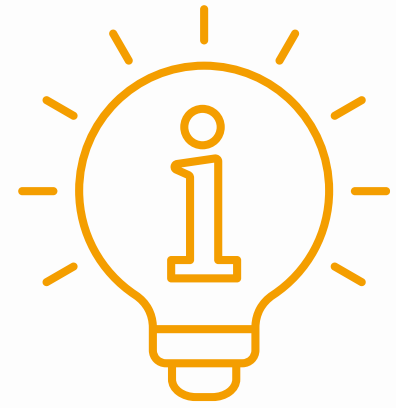
Pratique en autonomie :
certaines activités peuvent être facilement réalisées seule (marche, gainage, gym douce, etc., notamment à l'aide de vidéo, de cours en ligne)



Pratique en club



Pratiquer auprès d'un professionnel formé :
enseignant en APA, éducateur sportif, kinésithérapeute, coach sportif, etc.



Ressources

- **Maisons sport santé** : accompagnement personnalisé aux personnes souhaitant reprendre une activité physique, incluant les femmes en période de ménopause et les femmes atteintes d'endométriose et/ou du SOPK
- **Club ou association sportif** : il y a parfois des structures qui proposent des activités physiques adaptées



Renseignez-vous auprès du département ou de la région pour connaître les offres en termes de sport-santé

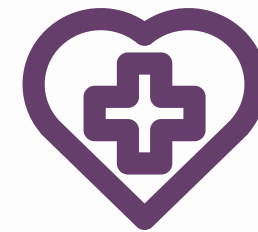
Retenez...

Les recommandations sont **un objectif à atteindre pour obtenir des bénéfices consistants** sur notre santé et retenons que :



Chaque minute compte.

Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique



Pratiquez de manière **progressive** et donnez-vous des objectifs **atteignables**



Adaptez les efforts à votre forme

Retenez...



Sportive confirmée ou grande débutante,
chaque pas compte !

Pour y parvenir :
associez plaisir, durée et régularité !



Luttez contre la sédentarité !

Le niveau d'activité physique vous
protège en partie des effets négatifs de la
sédentarité, mais pas complètement



Merci...

d'être là et de prendre soin de vous !





Questions / Réponses

Un événement organisé par le service communication



Gaëlle Faure
Responsable
communication



Justine Chalon
Chargée de
communication



Mallory Beuvelet
Chargée de
communication

Qu'avez-vous pensé de cet événement ?



Scannez moi !