

AST⁶⁷

Alsace Santé au Travail

Partenaire des entreprises



TABLE RONDE - MARS 2026

MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ DES FEMMES POUR MIEUX LA PRÉSERVER

Endométriose, SOPK, Ménopause



MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ DES FEMMES pour mieux la préserver

En 2026, **la santé des femmes en France** demeure un paradoxe. Si leur espérance de vie s'établit à **85,9 ans** (source de l'Insee), l'écart avec l'espérance de vie en bonne santé reste préoccupant : **les femmes vivent en moyenne 21 ans avec des incapacités modérées ou sévères**, contre 16 ans pour les hommes. Ce constat souligne **l'urgence d'une prévention ciblée** et d'un meilleur accompagnement des pathologies spécifiques au genre, encore trop souvent banalisées ou diagnostiquées tardivement.

Une table ronde au cœur de l'intime et du quotidien

Pour cette rencontre, nous avons choisi de mettre en lumière trois thématiques majeures qui impactent la qualité de vie personnelle et professionnelle de millions de femmes :

- » l'endométriose
- » le SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques)
- » la ménopause

AST67 : votre service de prévention en santé au travail interentreprises (SPSTI) à vos côtés

En tant que Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises, AST67 réaffirme sa mission essentielle : **agir pour la santé globale des salariés**. Parce que la santé des femmes ne s'arrête pas à la porte de l'entreprise, notre rôle est d'ouvrir le dialogue entre employeurs, salariés et professionnels de santé.

En intégrant ces problématiques dans nos actions de prévention, nous œuvrons pour un environnement professionnel plus inclusif, capable d'adapter les conditions de travail aux réalités biologiques et de prévenir la désinsertion professionnelle. **Parler de la santé des femmes, c'est mieux la comprendre pour mieux la protéger.**



L'ENDOMÉTRIOSE

Une atteinte chronique aux manifestations variées

L'endométriose est une **pathologie gynécologique** qui concerne **une femme sur 10**. Elle correspond à une **localisation anormale de cellules d'endomètre** qui, à l'état physiologique, ne se trouve qu'à l'intérieur de la cavité utérine.

L'endométriose est difficile à vivre car elle touche **plusieurs organes** à la fois. Selon où les lésions se trouvent sur l'utérus, la vessie, les intestins ou les ligaments, **les symptômes varient**. Les femmes atteintes de cette pathologie **souffrent notamment** :

- » de douleurs de règles
- » de douleurs à la miction ou à la selle
- » de douleurs aux rapports sexuels
- » de fatigue chronique
- » de troubles digestifs
- » d'infertilité

Le diagnostic est complexe. L'examen clinique peut permettre de suspecter l'endométriose. Des imageries tels que **l'échographie pelvienne** réalisée par un médecin échographiste entraîné, et **les IRM** permettent la plupart du temps de localiser les lésions. En cas de négativité des examens d'imagerie, des tests sanguins sont en cours de validation.

La prise en charge peut être initiée par le médecin généraliste et consiste en premier lieu à soulager la patiente et à bloquer l'évolution de la pathologie par des **traitements hormonaux** tels que des contraceptifs.

En cas d'échec ou de traitement inefficace, ou éventuellement pour aider à la fertilité, une prise en charge chirurgicale peut-être discutée. Elle doit être effectuée par des équipes entraînées à la prise en charge de l'endométriose.



Consultez notre brochure dédiée à l'endométriose



L'ENDOMÉTRIOSE

Mieux manger pour réduire l'inflammation

Dans l'endométriose, l'inflammation joue un rôle central.

L'**objectif nutritionnel** est donc de privilégier une alimentation anti-inflammatoire.

Les aliments à favoriser

- » **les fruits et les légumes variés**, riches en antioxydants
- » **les légumineuses et les céréales complètes**, qui sont sources de fibres
- » **les épices et les herbes aromatiques**, comme le curcuma, le cumin...
- » **les Oméga-3** : les poissons gras, les noix, les graines de lin, les huiles de colza ou de noix

Les fibres soutiennent la santé digestive et peuvent contribuer à réguler les taux d'œstrogènes circulants.

Les aliments à limiter

- » **les graisses saturées** : la viande rouge, la charcuterie
- » **les sucres raffinés**
- » **les produits ultra-transformés**

Une hydratation suffisante favorise également l'élimination des déchets et le bon fonctionnement des organes.



Découvrez notre livre blanc "Alimentation santé & travail"





LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES

Un trouble hormonal aux enjeux importants

Le **syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)** concerne une femme sur 10 en âge de procréer et est la première cause d'infertilité de la femme.

Il associe des cycles irréguliers avec une **hyperandrogénie** (excès d'hormones masculines) qui peut se révéler par :

- » de l'acné
- » une pilosité excessive
- » une perte de cheveux
- » un aspect typique des ovaires



La prise en charge du SOPK étant spécifique, le médecin qui fait le diagnostic ne doit pas méconnaître les diagnostics différentiels. Le SOPK reste largement sous diagnostiqué et mal pris en charge avec environ 70% des femmes atteintes qui ne sont pas traitées.

Les enjeux de la prise en charge sont :

- » la gestion de l'hyperandrogénie qui peut être très invalidante pour la femme
- » la prise en charge adaptée de l'infertilité liée au SOPK
- » la prise en charge métabolique de la patiente

Le SOPK est associé à **un surrisque** de syndrome métabolique associant surpoids, résistance à l'insuline, diabète, cholestérol et augmentation globale du risque cardio-vasculaire. **Les mesures hygiéno-diététiques sont extrêmement importantes dans la prise en charge.**

La diététique et l'activité physique sont les clés principales du contrôle de la pathologie.



LE SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES

Stabiliser l'insuline, apaiser les hormones

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est étroitement lié à l'insuline. En stabilisant votre taux de sucre dans le sang, vous réduisez l'inflammation et aidez votre corps à réguler naturellement la production d'androgènes.

Les bons réflexes glycémiques

- » **privilégiez l'indice glycémique (IG) bas & complet** : remplacez le "blanc" (pain, pâtes) par des céréales complètes et des légumineuses
- » **adoptez la chrono-nutrition** : répartissez vos apports sur la journée pour éviter les pics d'insuline
- » **fuyez le petit-déjeuner trop sucré** et misez plutôt sur le salé ou les protéines, dès le matin

Vos alliés hormonaux dans l'alimentation

- » **oméga-3** : apaiser l'inflammation (poissons gras, noix)
- » **polyphénols** : antioxydants puissants (fruits, légumes, thé vert)
- » **graines de lin** : riches en lignanes ce sont des modulateurs naturels de vos hormones pour soutenir l'équilibre des œstrogènes

Les ennemis à identifier

- » l'alcool et les produits ultra-transformés
- » l'excès de produits laitiers
- » les sucres raffinés et cachés

Une alimentation adaptée peut contribuer à **apaiser l'inflammation**, soutenir l'équilibre hormonal et favoriser un microbiote en bonne santé.

L'objectif est de stabiliser l'énergie, chouchouter le microbiote et retrouver un cycle serein.



LA MÉNopause

Comprendre ses mécanismes et ses effets

La ménopause physiologique démarre **entre 45 et 55 ans**, avec un âge médian à 51 ans. Elle correspond à **l'arrêt de l'activité ovulatoire des ovaires** par épuisement du stock des ovocytes.

Chaque femme naît avec 1 à 2 millions d'ovocytes à la naissance qui s'épuisent au fil de l'activité ovulatoire jusqu'à la ménopause. L'arrêt de l'activité ovulatoire, correspond aussi à l'arrêt de la sécrétion des hormones œstrogène, progestérone et testostérone qui est à l'origine des symptômes de la ménopause.

Il existe des symptômes très connus, comme :

- » les bouffées de chaleur
- » la nervosité
- » les troubles du sommeil

et des symptômes moins connus et très variables comme :

- » les sensations de brouillard mental
- » les douleurs articulaires
- » le syndrome génito-urinaire

La prise en charge repose principalement sur les **mesures hygiéno-diététiques** et sur le **traitement hormonal** de la ménopause qui - utilisé à bon escient - peut grandement améliorer la qualité de vie des femmes et les aider à avancer en âge en bonne santé.



LA MÉNopause

Adapter son alimentation à cette nouvelle étape

La ménopause marque une transition naturelle chez la femme. À cette étape, **l'alimentation devient un levier clé** : elle permet non seulement d'atténuer les symptômes quotidiens, mais aussi de protéger sa santé future contre l'ostéoporose, les troubles cardiovasculaires et la perte naturelle de muscle et de force qui s'accélère dès 50 ans.

Les priorités nutritionnelles

Il s'agit de privilégier une alimentation riche en protéines de qualité, en oméga-3 et en glucides complexes :

- » **des protéines de qualité** : poissons, œufs, légumineuses, volailles : les besoins augmentent pour préserver la masse musculaire
- » **des bonnes graisses (oméga-3)** : pour réduire l'inflammation, soutenir la santé cardiovasculaire et cutanéomuqueuse
- » **des glucides complexes** : céréales complètes, légumes, légumineuses pour stabiliser la glycémie
- » **des antioxydants et des polyphénols** : fruits, légumes colorés, épices, thé vert pour lutter contre le stress oxydatif

Prévenir l'ostéoporose :

- » **calcium** : produits laitiers, légumes verts à feuilles
- » **vitamine D** : poissons gras, fruits de mer et exposition solaire adaptée

Une hydratation suffisante :

- » 1,5 à 2 litres par jour
- » une réduction de l'alcool et du sel sont également recommandées



LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'inactivité, un risque sous-estimé

L'activité physique se définit par tout **mouvement corporel** produit par la contraction des muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos.

La **sédentarité** correspond à tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.

1 adulte sur 3 est à la fois inactif et sédentaire. Or, les impacts délétères sur la santé sont importants. **L'inactivité** tue autant que **le tabagisme** selon une étude de l'OMS.

En matière d'activité physique, **71 % des hommes contre 53% des femmes** atteignent les recommandations de l'OMS.

L'OMS donne quelques recommandations pour lutter contre ce fléau :

- » au moins 2h30 par semaine d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 1h15 par semaine d'intensité élevée ou une combinaison équivalente.
- » limiter les temps sédentaires et les remplacer par des activités physiques, même d'intensité légère.

En effet, **lutter contre la sédentarité et pratiquer une activité physique sont bénéfiques sur de nombreux aspects.** L'activité régulière est bonne pour notre corps, bonne pour notre condition physique, bonne pour notre moral, bonne pour notre réseau social et bonne pour notre cerveau !

Découvrir l'atelier de lutte
contre la sédentarité proposé
aux adhérents d'AST67



L'activité physique présente des effets bénéfiques spécifiques chez les femmes péri-ménopausées et ménopausées, elle permet :

- » régulation du poids
- » maintien de la masse musculaire
- » limitation de la perte de densité osseuse
- » réduction des risques cardiovasculaires et métaboliques
- » réduction des symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, etc.)
- » amélioration des fonctions cognitives et diminution du risque de démence
- » renforcement du bien-être
- » réduction de l'apparition de symptômes dépressifs

Et les femmes atteintes d'endométriose et/ou du SOPK :

- » **réduction des douleurs chroniques**
- » **renforcement du contrôle corporel** (amélioration de la mobilité viscérale et meilleure maîtrise de la zone pelvienne)
- » **réduction du stress** et de la fatigue

Comment s'y prendre en pratique et quelles sont les précautions à prendre ?

- » **Les maîtres mots sont "progressivité, régularité, adaptation et plaisir !"** Chaque minute d'activité physique en plus compte !
- » **Limiter le temps passé en position assise** et rompre ces périodes en se levant et en bougeant (1 à 3 minutes toutes les 30 à 60 minutes). Chaque minute de sédentarité en moins compte !

En fonction des pathologies ou de la pratique souhaitée, il est conseillé de consulter un médecin pour avoir un avis médical.

Il peut parfois être utile de se faire accompagner, selon les situations et les préférences de chacune. Il est notamment possible de faire appel à des enseignants en activité physique adaptée, à des coachs sportifs, etc. dans des clubs sportifs, des associations sportives, des Maisons Sport-Santé, etc.



LE RÔLE DU SOMMEIL

Dormir, c'est préserver sa santé

Physique, mental, émotionnel : le sommeil agit sur tous les fronts. Parce qu'il occupe un tiers de notre existence, comprendre ses mécanismes n'est pas une option, mais un enjeu de santé publique. Protégez votre sommeil, il est le garant de votre énergie.

Pourquoi dormons-nous ?

Le sommeil est un temps indispensable de régénération, il permet :

- » la reconstitution des réserves énergétiques
- » la réparation cellulaire
- » la production hormonale
- » le renforcement des défenses immunitaires
- » l'élimination des toxines
- » l'apprentissage et la consolidation de la mémoire

Pourtant, bien dormir reste difficile pour de nombreuses personnes. Aujourd'hui, le sommeil est devenu une préoccupation majeure de santé publique.

Un constat préoccupant

Au cours des 30 dernières années, notre temps de sommeil a significativement diminué, entraînant une dette chronique aux conséquences importantes :

- » plus d'1 adulte sur 3 dort **moins de 6 heures par nuit**
- » près d'1 personne sur 2 **souffre de troubles du sommeil**
- » 1 personne sur 4 présente **une somnolence en journée**

Les femmes sont particulièrement touchées, notamment lors de la ménopause. Les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les fluctuations hormonales et le stress émotionnel perturbent le sommeil et peuvent entraîner fatigue persistante, irritabilité, voire troubles dépressifs.



Comprendre la structure du sommeil

Le sommeil s'organise en 4 à 6 cycles par nuit, d'une durée de 60 à 120 minutes chacun. Chaque cycle comprend :

- » **le sommeil lent léger**
- » **le sommeil lent profond** qui permet la récupération physique
- » **le sommeil paradoxal** qui permet la récupération psychique et les rêves

Le sommeil profond prédomine en début de nuit, tandis que le sommeil paradoxal est plus présent en fin de nuit.

Les rythmes biologiques : notre horloge interne

Notre sommeil est régulé par une horloge biologique centrale située dans le cerveau. Elle synchronise notre organisme sur un rythme de 24 heures, **appelé rythme circadien**.

La mélatonine, hormone du sommeil, sécrétée le soir et la nuit, joue un rôle clé dans cette régulation. Elle coordonne de nombreuses fonctions biologiques en alternant : veille/sommeil, température corporelle, sécrétions hormonales, fréquence cardiaque...

Chaque matin, l'exposition à la lumière naturelle et la régularité des horaires (lever et repas) permettent de resynchroniser cette horloge interne.

De combien d'heures avons-nous besoin ?

Le besoin de sommeil est individuel et génétiquement déterminé. Nous sommes programmés pour être petits, moyens ou grands dormeurs.

En moyenne, une durée comprise **entre 6 et 9 heures** est adaptée. L'essentiel est de respecter le plus possible son propre besoin physiologique.



Les conséquences du manque de sommeil

Un sommeil insuffisant ou perturbé peut entraîner :

- » une fatigue chronique, troubles de l'attention et de la mémoire
- » des troubles anxieux et dépressifs, burn-out, addictions
- » du surpoids, diabète de type 2, obésité
- » des maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC)
- » des troubles digestifs
- » une diminution des défenses immunitaires
- » des inflammations chroniques

Les règles d'or pour un sommeil de qualité

Adopter une bonne hygiène de sommeil, c'est :

- » respecter ses signaux de fatigue
- » maintenir des horaires réguliers la semaine et le week-end
- » s'exposer à la lumière naturelle chaque matin
- » aménager une chambre propice au repos (obscurité, silence, 18-20°C)
- » instaurer un rituel d'endormissement apaisant
- » éviter les écrans 1 à 2 heures avant le coucher
- » dîner léger et au moins 2 heures avant de dormir
- » limiter la caféine, l'alcool et le tabac en soirée
- » pratiquer une activité physique régulière

Le sommeil n'est pas du temps perdu... c'est un investissement pour notre santé. Prendre soin de son sommeil, c'est préserver son énergie, son équilibre et sa vitalité sur le long terme.



LES INTERVENANTES de la table ronde



Dr Stéphanie Juvigny Bonne, Gynécologue médicale

Diplômée de la faculté de médecine de Strasbourg, ancienne interne et lauréate de la Médaille d'or des Hôpitaux de Strasbourg. Spécialiste en gynéco-endocrinologie et médecine de la reproduction. Elle est reconnue pour le traitement des pathologies hormonales ovariennes complexes.



Dr Sylvie Colombo, Médecin en santé au travail à AST67 et Médecin généraliste

Dotée d'une double expertise : diplôme Universitaire en nutrition & micronutrition. Elle a une vision intégrative de la médecine, alliant rigueur scientifique, écoute attentive et accompagnement individualisé.



Nathalie Beyer, Technicienne en prévention à AST67

Spécialiste de la chronobiologie et de la nutrition santé. Membre de l'Institut Scientific Institute for Intelligent Nutrition (SIIN). Elle a une approche à la pointe des avancées scientifiques. Elle adopte une approche globale alliant prévention des risques professionnels et hygiène de vie, au service d'une performance durable et d'un mieux-être au travail.



Catherine Platel, Technicienne en prévention à AST67

Spécialiste de l'activité physique et experte en sensibilisation aux enjeux du "bouger" en milieu professionnel et personnel. Son approche, à la fois pragmatique et bienveillante, permet d'aborder ces questions sous un angle accessible et motivant.



Aurore Meyer, Infirmière en santé au travail à AST67

Elle œuvre au quotidien pour promouvoir la santé au travail et donner du sens aux démarches de prévention. Membre actif du Groupement des Infirmiers de Santé au travail, elle place l'écoute, la prévention et l'accompagnement humain au cœur de sa pratique professionnelle.

POUR SUIVRE NOTRE ACTUALITÉ : RENDEZ-VOUS SUR AST67.ORG



Notre offre de services
complète et détaillée.



Votre **espace adhérents**,
votre outil quotidien.



Des documents utiles :
contenu d'une trousse de
secours, affichage obligatoire,
protocoles de sécurité,
de prévention...



**Retrouvez l'agenda de
nos ateliers ouverts aux
entreprises adhérentes**,
ainsi que nos événements
(forums, ciné-débats...).

Pour vous inscrire ou vous
abonner à notre newsletter,
scannez le QRcode.



**Nos documentations en
prévention :** livres blancs,
fiches conseils ou métiers,
guides pratiques

