



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

JOURNÉES NATIONALES DES MAISONS SPORT-SANTÉ

19 & 20 juin 2025 - Vichy



5ÈME ÉDITION



Spécificités de santé du public féminin pour sa meilleure prise en charge par l'APA... des variations hormonales physiologiques aux pathologies féminines

Pierre Billard

Médecin conseil à la DRAJES Ile de France, médecin du sport

Laurie Isacco

Maître de Conférences, Université Clermont Auvergne

Restitution

Lors de cet atelier, l'importance de considérer spécifiquement la santé des femmes a été discutée. En effet, les données épidémiologiques et médicales, concernant les pathologies cardiométaboliques, soulignent que les femmes présentent une augmentation de la prévalence de ces pathologies, des profils de santé particuliers, et qu'elles sont aujourd'hui de plus en plus touchées, et de plus en plus jeunes, par les maladies métaboliques et cardio-vasculaires. Ces dernières se manifestent chez les femmes, notamment, par des symptômes atypiques, entraînant des retards de diagnostic et un moindre suivi médical. Ce constat plaide en faveur d'une vigilance accrue et d'une meilleure prévention ciblée. La santé des femmes doit également être considérée au regard des spécificités hormonales de ces dernières. Au cours de leur vie reproductive, les femmes vont connaître différents statuts hormonaux ovariens : la puberté, avec l'apparition du cycle menstruel, l'utilisation potentielle de contraception-s hormonale-s, la/les grossesse-s, la péri-ménopause, la ménopause. Ces périodes sont associées à des modifications des paramètres physiologiques et psychologiques qui doivent être pris en compte pour l'optimisation de la santé des femmes. Aussi, la santé des femmes est un enjeu sociétal en raison du cycle intergénérationnel, et donc de l'impact sur les générations futures. Malgré toutes ces évidences, la population féminine reste sous-considérée et sous-représentée dans la recherche en sciences de l'exercice, avec à ce jour, seulement ~6 % des recherches qui leur sont exclusivement consacrées. Cette carence engendre des extrapolations à partir de données obtenues chez les hommes, limitant ainsi la compréhension des spécificités physiologiques féminines.

Restitution

Aussi, il existe un réel enjeu concernant la mise en place de programmes d'activité physique adaptée pour la population féminine. En effet, les nombreuses fluctuations hormonales, au cours de la vie de la femme, doivent être considérées pour l'élaboration de ces programmes. Par exemple, connaître les différentes phases du cycle menstruel et leurs spécificités permet d'adapter les séances pour optimiser la prise en charge, en considérant la fatigue, l'inconfort. De même, chez les femmes ménopausées, l'activité physique doit être recommandée, adaptée et individualisée, afin de limiter les modifications physiologiques et cognitives associées avec cette période (exemple : diminution du tissu osseux, augmentation des risques cardio-vasculaires). Par ailleurs, certaines pathologies féminines, comme l'endométriose ou l'infertilité, peuvent bénéficier d'une approche intégrée incluant une activité physique régulière et adaptée, que ce soit pour les aspects physiologiques, psychosociologiques et même pour la santé reproductive. Contrairement à certaines idées reçues, une activité physique bien conduite n'aggrave pas les symptômes, mais peut, au contraire, améliorer les marqueurs de santé et *in fine* la qualité de vie des femmes.

En conclusion, il apparaît indispensable de former les professionnels à une meilleure connaissance des spécificités féminines, et des variabilités inter-individuelles, afin d'assurer une prise en charge adaptée, ciblée et efficace. Les femmes doivent également être mises au cœur des campagnes de prévention et des prises en charge afin de les rendre actrices de leur santé. La santé des femmes doit être envisagée dans sa dimension intergénérationnelle, où sensibilisation, prévention et adaptation sont les piliers d'une démarche qualitative qui vise à mieux comprendre et accompagner les femmes tout au long de leur vie.