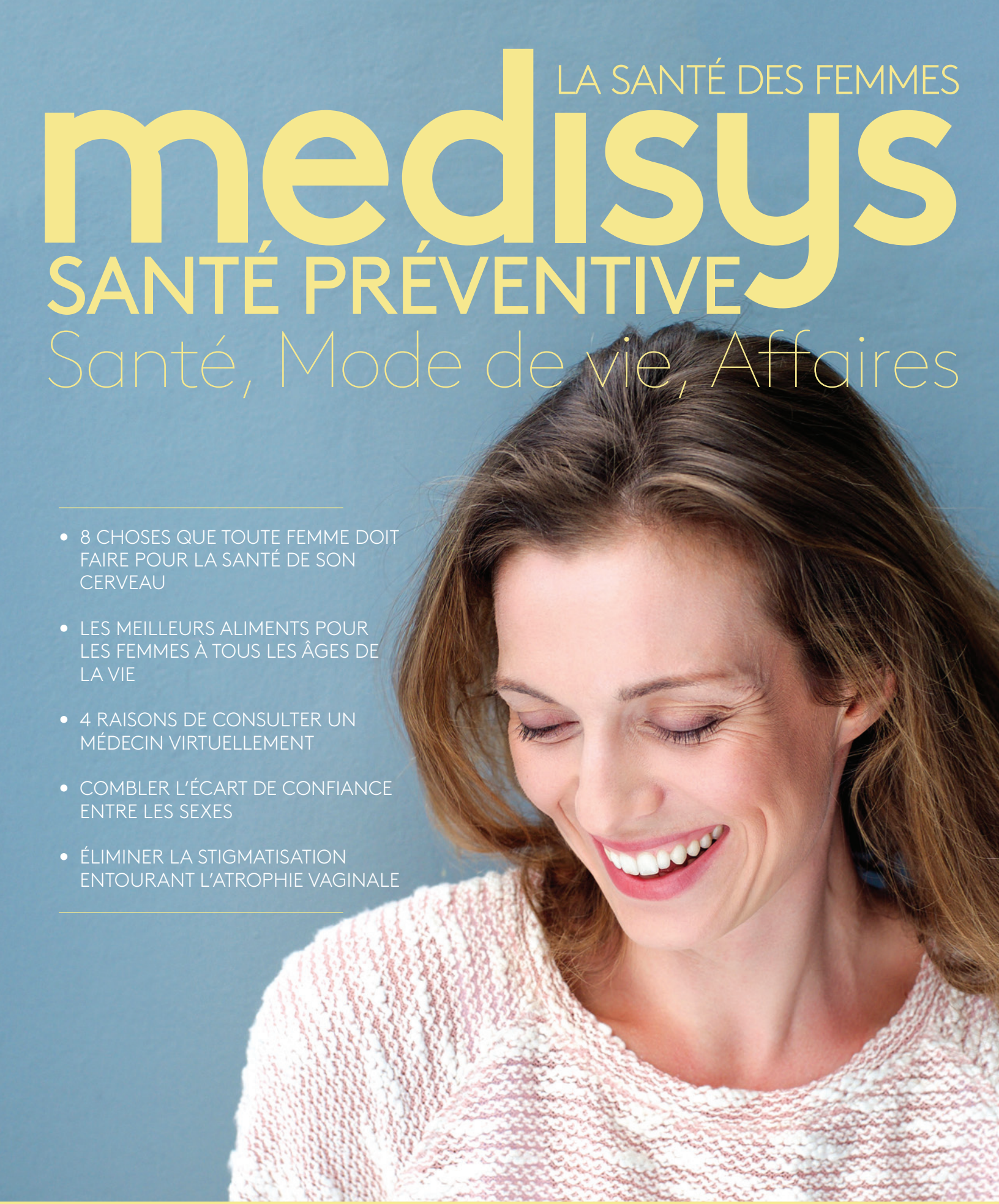
LA SANTÉ DES FEMMES

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires



- 8 CHOSES QUE TOUTE FEMME DOIT FAIRE POUR LA SANTÉ DE SON CERVEAU
- LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LES FEMMES À TOUS LES ÂGES DE LA VIE
- 4 RAISONS DE CONSULTER UN MÉDECIN VIRTUELLEMENT
- COMBLER L'ÉCART DE CONFIANCE ENTRE LES SEXES
- ÉLIMINER LA STIGMATISATION ENTOURANT L'ATROPHIE VAGINALE

Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.

Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT**

8 CHOSES QUE TOUTE FEMME DOIT FAIRE POUR LA SANTÉ DE SON CERVEAU

Par Dre Vivien Brown, vice-présidente, Affaires médicales, Medisys Toronto

Selon la Women's Brain Health Initiative (WBHI), organisme caritatif canadien voué à la lutte contre les troubles cérébraux féminins, les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir de démence. Malgré le fait que près de 70 % des personnes atteintes d'Alzheimer sont des femmes, la recherche est traditionnellement axée sur les hommes.

Dans la protection de la santé cérébrale, il existe des facteurs de risques immuables, comme les antécédents familiaux, la génétique, le sexe et l'âge, mais il y a aussi d'importants facteurs de risque modifiables. Voici ce que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire vos risques à long terme.

Bien dormir.

De nombreuses études indiquent que les changements structurels et physiologiques qui se produisent dans le cerveau pendant le sommeil exercent une incidence positive sur votre capacité à apprendre de nouvelles choses et sur la vivacité des souvenirs que vous créez durant la journée. Dormir adéquatement stimule aussi votre créativité et votre capacité à résoudre les problèmes. Prévoyez un horaire de sommeil régulier de manière à dormir de sept à neuf heures par nuit en vous rappelant que la fin de semaine ne permet pas de « rattraper » le sommeil perdu durant la semaine. ***Cliquez ici*** pour télécharger gratuitement un document fort utile : notre guide du sommeil.

Limiter sa consommation d'alcool.

À long terme, une consommation excessive d'alcool entraîne des dommages neurologiques et une détérioration des processus cognitifs. Les femmes ne doivent pas boire plus de sept à neuf verres par semaine ou de un à deux verres par jour. Il existe des astuces simples pour réduire votre consommation, par exemple alterner entre les boissons alcoolisées et sans alcool, utiliser de petits verres plutôt que des grands et opter pour du vin blanc dilué avec du soda plutôt que du vin blanc pur.

Cesser de fumer.

Avec l'âge, le cortex cérébral se rétrécit naturellement, mais le tabagisme peut accélérer le processus. Le tabac détériore la mémoire et les capacités d'apprentissage et de raisonnement, et il cause d'innombrables autres problèmes de santé. Avez-vous des questions sur l'abandon du tabagisme? Obtenez des réponses instantanément de la part de professionnels de la santé en utilisant l'application de soins de santé virtuels Medisys sur demande. Pour en savoir plus, ***cliquez ici.***

Réduire son niveau de stress.

Pour les femmes en particulier, le stress est devenu un énorme problème, susceptible de compromettre la santé cérébrale et d'empêcher de vieillir en santé. Le stress et l'anxiété étant également associés aux troubles de la mémoire, il est essentiel de gérer les deux. Cela peut se faire par l'exercice, la méditation, le yoga ou d'autres techniques de relaxation permettant de réduire le rythme de vieillissement des cellules et, par conséquent, les risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer et de démence. Si vous êtes excessivement stressée ou anxieuse, vous avez une bonne raison de ***consulter un médecin virtuellement***, auprès de qui vous obtiendrez en tout temps un soutien privé, confidentiel et pratique en santé mentale.

Avoir un régime alimentaire sain.

De plus en plus de recherches révèlent qu'en milieu de vie, le surpoids accroît les facteurs de risque liés au déclin cognitif. Pour maintenir un régime alimentaire sain, évitez les gras trans et saturés, consommez beaucoup d'acides gras oméga-3 et garnissez votre assiette d'un éventail de fruits et légumes. Les études démontrent que les femmes qui consomment beaucoup de légumes sont exposées à un risque moindre de déclin cognitif. L'acide folique, la vitamine B12, la vitamine D, le magnésium et l'huile de poisson sont aussi considérés comme des produits pouvant préserver et améliorer la santé cérébrale.

Faire de l'exercice régulièrement.

L'exercice cardiovasculaire est essentiel à la santé cérébrale. Selon une étude de l'Université Harvard, l'exercice physique engendre un effet bénéfique direct sur la santé mentale grâce à sa capacité à réduire la résistance à l'insuline, à diminuer l'inflammation et à stimuler la libération de facteurs de croissance, les substances chimiques qui favorisent la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins et la survie de nouvelles cellules dans le cerveau. Faites 30 minutes d'exercice 4 fois par semaine : selon des études récentes, vous courrez ainsi moins de risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer, de démence ou d'un accident vasculaire cérébral. En outre, l'exercice a pour effet d'accroître le volume cérébral chez les adultes plus âgés et de réduire les possibilités de déclin cognitif, même léger.

Garder son cerveau actif.

Apprenez quelque chose de nouveau, exercez votre mémoire, faites des jeux de stratégie et des casse-têtes et résolvez des énigmes. Plus votre activité cognitive est fréquente et complexe, moins vous risquez de développer la maladie d'Alzheimer.

Avoir une vie sociale active.

Les amis et les activités sociales significatives peuvent réduire le stress, ralentir le vieillissement cognitif et accroître la résistance aux maladies tout en améliorant globalement la qualité de vie. Pour vieillir en santé, il est important de maintenir un bon réseau social.

Bien que nous souhaitions toutes être des partenaires, filles, amies, collègues, employées, patronnes, sœurs et mères attentionnées, nous devons faire de notre propre santé une priorité. Une façon d'assurer une plus grande continuité de nos soins personnels est d'en accroître l'accessibilité en réduisant les obstacles comme les déplacements et les temps d'attente excessifs; cela est facile à réaliser avec des ***soins de santé virtuels sur demande offerts tous les jours, 24 heures sur 24.***

Vous voulez améliorer la santé de votre cerveau? En obtenant un bilan de santé préventif auprès de Medisys, vous recevrez des conseils sur des changements proactifs à votre mode de vie qui peuvent aider à prévenir le déclin cognitif. ***Cliquez ici*** pour en savoir davantage ou pour prendre rendez-vous dans l'une de nos cliniques d'un bout à l'autre du Canada.

LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LES FEMMES À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Il n'est pas étonnant que les femmes aient des besoins nutritionnels différents de ceux des hommes. Les changements hormonaux provoqués par les menstruations, les grossesses, l'allaitement et la ménopause affectent les besoins quotidiens des femmes en matière de nutriments tels que le calcium, le fer et l'acide folique.

Le fait que les femmes courent un risque unique relativement à l'ostéoporose, au cancer du sein et au surpoids influe également sur les aliments qu'elles doivent consommer pour conserver une santé optimale et sur le moment où elles doivent le faire. Adapter la consommation alimentaire aux changements corporels féminins peut prévenir les carences en vitamines et la prise de poids non désirée tout en aidant à éviter des maladies chroniques. Avez-vous des questions à ce sujet ou à propos d'autres problèmes liés à la santé nutritionnelle? ***Cliquez ici*** pour consulter une diététiste.

Les stratégies suivantes vous aideront à manger sainement au fil des décennies :

DANS LA VINGTAINE

Dans la vingtaine, la formation de la densité osseuse des femmes n'est pas terminée; elles doivent s'appliquer à établir un solide fondement nutritionnel, en commençant par le calcium, l'acide folique et le fer. À l'âge de 30 ans, le pic de la masse osseuse (ou le volume osseux maximal) est atteint.

Respecter les exigences quotidiennes en matière de calcium (1000 mg) aide à solidifier les os et à réduire le risque d'ostéoporose. La recherche révèle qu'un régime alimentaire à forte teneur en calcium peut aussi atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel, y compris les changements d'humeur, la rétention d'eau, les fringales et les crampes.

Pour combler vos besoins en calcium, consommez quotidiennement deux ou trois portions de lait ou de substituts de lait enrichis (une portion équivaut à 250 ml de lait ou de boisson de soja non sucrée, 175 ml de yogourt ou 45 g de fromage). Parmi les autres aliments qui ajoutent un volume élevé de calcium à votre régime alimentaire – ainsi que des nutriments et des agents phytochimiques qui aident à lutter contre les maladies –, on retrouve le saumon en conserve (avec arêtes), le tofu riche en calcium, les légumineuses, les noix et les légumes verts à feuilles comme les épinards, les feuilles de chou vert, le rapini et le bok choy.

Pour garder leurs os en santé, les femmes de 19 à 50 ans ont aussi besoin d'un apport quotidien de 400 UI à 1000 UI de vitamine D3. Puisqu'il y a peu de sources de vitamine D, il est recommandé de prendre un supplément 12 mois par année.

À ce stade, il est important également d'absorber la quantité recommandée d'acide folique (une vitamine B), particulièrement si vous planifiez une grossesse. Consommez chaque jour 400 mcg d'acide folique en mangeant des légumes verts à feuilles, des lentilles, des asperges, des grains enrichis et des multivitamines afin d'aider à prévenir les anomalies du tube neural et les anomalies congénitales du cerveau et de la moelle épinière de votre bébé.

Quand elles ont leurs règles, les femmes ont besoin de 18 mg de fer par jour pour la conservation de l'énergie, la concentration et l'humeur. (Les végétariennes ont besoin de 14 mg supplémentaires afin de compenser l'apport en fer réduit des aliments végétaux.) Les bonnes sources de fer comprennent la viande rouge, les céréales enrichies, le pain à grains entiers, les fruits déshydratés, les légumineuses, le tofu et les noix. Une multivitamine quotidienne et des minéraux aideront aussi les femmes à combler leurs besoins en fer au jour le jour.

Envisagez-vous de prendre des vitamines ou des suppléments minéraux?

Obtenez instantanément des conseils et des recommandations avec Medisys sur demande. ***Cliquez ici*** pour en savoir davantage sur nos services de soins virtuels.

DANS LA TRENTAINE

Le métabolisme d'une femme commence à ralentir dans la trentaine en raison de la perte de muscle due à l'âge. Pour que son poids demeure stable, une femme doit manger moins et faire plus d'exercice.

À partir de 30 ans, une femme a besoin de 7 calories de moins quotidiennement à chaque année qui passe. Autrement dit, une femme de 40 ans doit absorber chaque jour 70 calories de moins qu'à 30 ans.

Pour éliminer les calories inutiles, réduisez votre consommation de sucre, de boissons sucrées et de féculents raffinés (blancs) tout en continuant de privilégier les aliments riches en acide folique, en calcium et en fer. Continuez aussi de prendre des multivitamines et un supplément de vitamine D.

Les exigences en matière de magnésium s'accroissent dans la jeune trentaine pour aider le corps à maintenir suffisamment de minéraux. Les femmes doivent absorber 320 mg de magnésium quotidiennement pour conserver des os solides et une pression artérielle adéquate et pour prévenir les maladies cardiaques.

Les aliments riches en magnésium comprennent les grains entiers, le son de blé, les noix, les graines, les légumineuses, les fruits déshydratés, les épinards et les pois verts.

DANS LA QUARANTAINE

C'est au cours de ces 10 années que commence chez les femmes la transition vers la périménopause, c'est-à-dire la période de 5 à 10 ans précédant la ménopause.

Alors que les besoins en vitamines et en minéraux demeurent inchangés, les femmes dans la quarantaine doivent privilégier les aliments nutritifs permettant d'atténuer les symptômes périménopausiques, notamment les bouffées de chaleur et l'insomnie, et de maintenir une bonne santé. Le bilan de santé préventif de Medisys est un excellent moyen de brosser un tableau complet de votre état de santé et d'optimiser votre plan de santé pour le prochain stade de votre vie. ***Cliquez ici*** pour prendre rendez-vous.

La quarantaine est le moment idéal de parfaire votre régime alimentaire en réduisant le gras saturé (de source animale), les sucres raffinés et le sodium. Ne consommez pas plus de sept verres de boissons alcoolisées par semaine. Limitez la caféine à 400 mg par jour si vous souffrez de troubles du sommeil (une tasse de café de 250 ml [8 oz] contient de 100 à 175 mg de caféine). Ajoutez davantage de grains entiers, d'huile de poisson, de légumineuses, de fruits et de légumes à votre régime alimentaire.

En ajoutant à leur régime alimentaire des aliments riches en phyto-œstrogènes (plantes), comme le tofu, les boissons de soja et les noix de soja, certaines femmes peuvent atténuer les bouffées de chaleur.

Plus de 80 % des Canadiens n'intègrent pas suffisamment de vitamines, d'oligoéléments et d'autres micronutriments importants à leur régime alimentaire. Êtes-vous prête à faire un changement? *Participez dès aujourd'hui au défi de quatre semaines sur les micronutriments.*

À PARTIR DE LA CINQUANTAINE

La plupart des femmes ont leur ménopause autour de l'âge de 50 ans. Elles entrent ensuite dans une période de leur vie au cours de laquelle s'accroît le risque de souffrir d'ostéoporose, de maladies cardiaques et de cancer du sein. (La ménopause survient lorsque s'écoule une période de 12 mois sans menstruations). À 50 ans, le besoin en calcium augmente à 1200 mg quotidiennement et, dans certains cas, un supplément est nécessaire pour le combler. ***Consultez votre diététiste*** pour déterminer le supplément à prendre de façon sécuritaire, des recherches indiquant qu'une trop grande quantité de calcium absorbée à l'aide de suppléments augmente les risques de maladies cardiovasculaires.

Après 50 ans, les femmes doivent aussi consommer quotidiennement de 800 à 2000 UI de vitamine D3.

Avec l'âge, on constate une évolution de l'absorption de la vitamine B12, un nutriment nécessaire à la santé des nerfs et des cellules sanguines et à la production d'ADN. Selon des études, jusqu'à 43 % des personnes de plus de 50 ans ne produisent pas suffisamment d'acide gastrique pour absorber correctement la vitamine B12 contenue dans les aliments. Pour respecter la dose quotidienne recommandée de 2,4 mcg de vitamine B12, il est suggéré aux personnes de plus de 50 ans de prendre une multivitamine ou de consommer des aliments enrichis comme les boissons de soja.

Bien qu'on ne puisse prévenir le vieillissement, le fait de bien manger et de demeurer actives peut aider les femmes à rester énergiques, à éviter de prendre du poids et à conserver une bonne santé tout au long de leur vie. Recherchez-vous des conseils en matière de nutrition adaptés à vos besoins et à votre mode de vie? ***Cliquez ici*** pour en savoir plus sur nos services de nutrition.

4
RAISONS DE
CONSULTER
UN MÉDECIN
VIRTUELLEMENT

L'innovation technologique transforme la plupart des secteurs d'activité du pays, et une étude récente de l'Association médicale canadienne (AMC) révèle que les Canadiens sont prêts à vivre pareille révolution dans les soins de santé. En fait, 75 % d'entre eux croient que la technologie peut apporter des solutions aux problèmes caractérisant le système de soins de santé traditionnel, ***par exemple un accès pratique aux soins*** et la prise en charge de maladies chroniques.[1]

Toutefois, dans les faits, moins d'un Canadien sur 10 a déjà eu recours aux services d'un médecin virtuellement[2] pour obtenir des soins personnels. Au Royaume-Uni et aux États-Unis, par contre, la télémédecine est plus largement adoptée.

Cependant, une faible adoption ne signifie pas un manque d'intérêt : 7 Canadiens sur 10 indiquent qu'ils aimeraient dès maintenant tirer avantage des soins de santé virtuels.[3]

FAITES-VOUS PARTIE DE CETTE MAJORITÉ?

VOICI QUATRE RAISONS DE CONSULTER UN MÉDECIN VIRTUELLEMENT.

1) Économiser temps et argent

Comme le veut le dicton, le temps c'est de l'argent. On peut le constater en considérant tout le temps consacré aux déplacements et à l'attente liés aux soins médicaux non urgents au Canada.

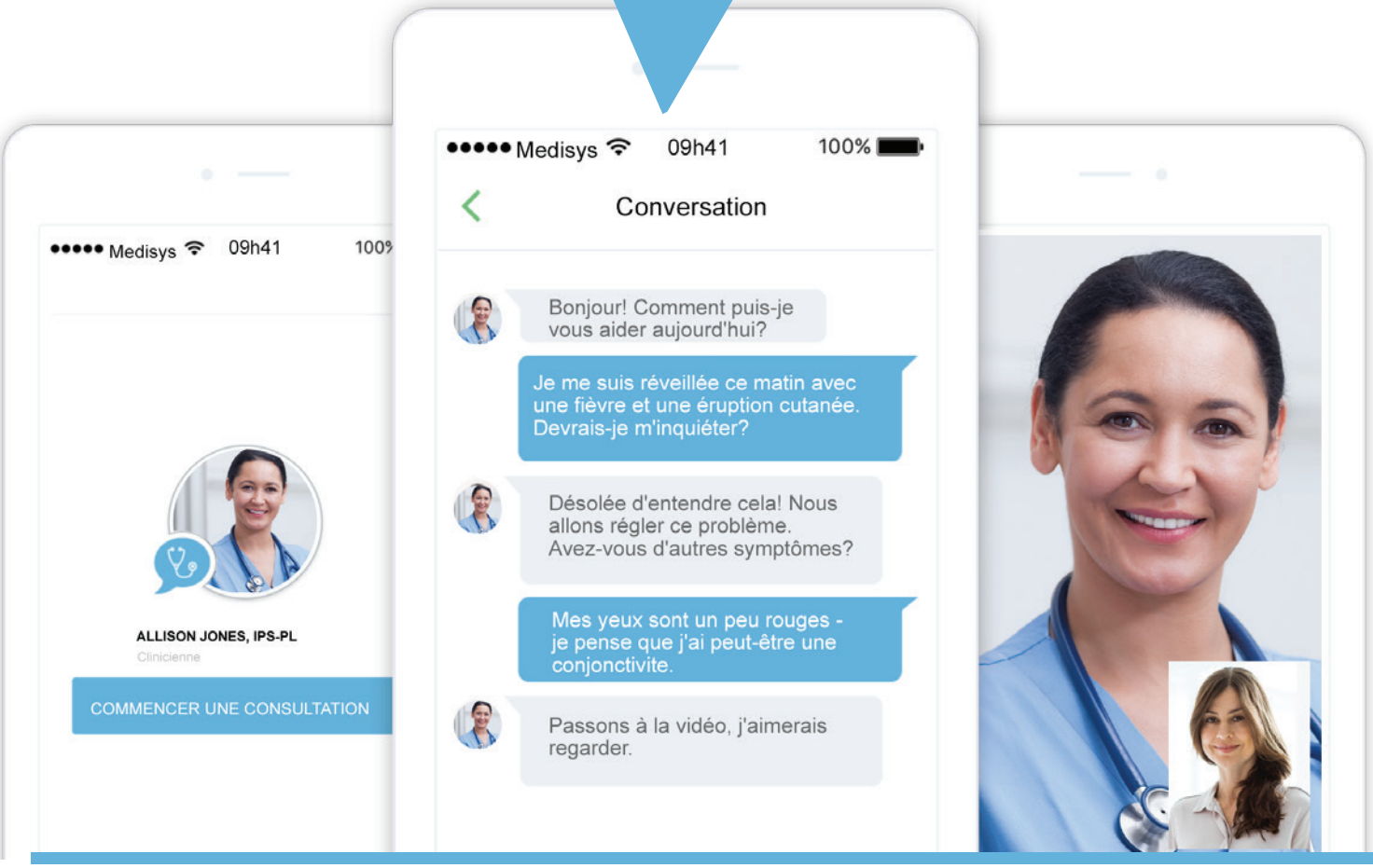
Compte tenu de facteurs comme les absences du travail (en moyenne, les Canadiens qui n'ont pas d'enfants prennent jusqu'à 6 jours de congé pour voir un médecin et ceux qui en ont, jusqu'à 12 jours)[4], les déplacements et les frais de stationnement, les rendez-vous médicaux en personne créent un stress non seulement en raison du temps perdu, mais aussi de la charge financière qu'ils représentent.

Les visites médicales virtuelles sont quant à elles offertes sur demande et peuvent permettre de traiter un éventail de problèmes de santé, de questions liées au mieux-être, de blessures et de maladies, en plus de favoriser la continuité de la prise en charge du patient. Comme tout se fait par messagerie instantanée et clavardage vidéo, le patient n'a pas à quitter la maison ou le travail[5]. Songez à la possibilité de ne pas avoir à vous rendre chez votre médecin chaque fois que vous devez renouveler votre ordonnance de pilule contraceptive! Ou encore d'obtenir instantanément des conseils sur des problèmes de santé courants – une infection vaginale, par exemple – plutôt que de prendre rendez-vous en personne avec un médecin! Grâce aux soins de santé virtuels, les soins immédiats et sans tracas deviennent une réalité 24 heures sur 24 et 365 jours par année, où que vous soyez dans le monde.

Conseil pour économiser du temps

Dans un sondage récent mené par Ipsos, 68 % des Canadiens interrogés ont dit avoir évité de voir un médecin lorsqu'ils étaient malades à cause des longs temps d'attente, de l'impossibilité d'obtenir un rendez-vous en dehors des heures normales de travail ou d'autres obstacles.

Vous voulez économiser du temps? De façon instantanée et au moment voulu, renouvelez vos ordonnances, obtenez des références auprès de spécialistes et communiquez par messagerie texte ou vidéo avec des professionnels de la santé ***au moyen d'une application mobile sécurisée.***



2) Éviter les cliniques et les salles d'urgence bondées

Des millions de Canadiens n'ont pas de médecin de famille, mais 20 % de ceux qui en ont un disent devoir attendre sept jours ou plus pour avoir un rendez-vous[6]. Dans ces conditions, nous sommes nombreux à nous tourner vers les cliniques sans rendez-vous ou l'urgence des hôpitaux comme solution de rechange ou, pire, à renoncer à consulter. Considérons les statistiques suivantes :

- Plus de 600 000 Canadiens se rendent régulièrement dans une salle d'urgence pour traiter un problème non urgent.[7]
- Au Canada, plus de la moitié des visites dans les salles d'urgence concernent des problèmes non urgents.[8]
- Les Canadiens qui vivent en région rurale sont plus susceptibles de se rendre à l'urgence pour des problèmes non urgents.[9]

Les consultations médicales virtuelles par l'intermédiaire de plateformes de télémédecine comme ***Medisys sur demande*** peuvent éliminer la plupart des visites à une clinique ou à l'urgence pour les problèmes non urgents, depuis les problèmes respiratoires jusqu'aux affections dermatologiques en passant par les coupures, les brûlures et plus encore.

3) Améliorer la continuité de vos soins de santé

Comme l'indique un nouveau rapport de la société Accenture, les soins de santé virtuels facilitent aussi la prise en charge active de la santé personnelle : « Qu'ils soient en santé ou temporairement malades ou blessés, ou qu'ils aient à composer avec une maladie chronique, les consommateurs bénéficient de la commodité de soins offerts à leur convenance 24 heures sur 24, ainsi que d'une plus vaste gamme de services[10]. »

Une étude récente de l'AMC renforce cette idée : 7 Canadiens sur 10 pensent qu'une plus grande utilisation de la technologie dans la prise en charge de leurs soins de santé leur permettra de prévenir les maladies, parce qu'ils obtiendront ainsi un diagnostic et un traitement plus rapides[11].

Les femmes peuvent particulièrement bénéficier d'une plus grande proactivité relativement à leur santé et à leurs symptômes : au pays, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de décès chez les femmes, selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

« Les femmes tardent davantage à se rendre à l'hôpital que les hommes lorsqu'elles ont des symptômes de crise cardiaque », a récemment déclaré Dre Vivien Brown, vice-présidente, Affaires médicales, Medisys Toronto, dans la publication Best Health Magazine[12]. « Elles ne récupèrent pas aussi bien que les hommes après une crise cardiaque. Beaucoup de données sur le sujet indiquent que les femmes ont fait l'objet d'un mauvais diagnostic, qu'elles croient être simplement fatiguées ou anxieuses ou que le diagnostic n'a pas été fait aussi rapidement que chez les hommes », a-t-elle ajouté.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, les signes et les symptômes d'une crise cardiaque sont différents chez les femmes et sont souvent ignorés. Parmi les signes avant-coureurs, les femmes peuvent ressentir de la fatigue et de l'anxiété et avoir des nausées et des difficultés respiratoires en plus de douleurs thoraciques.

Avec ***Medisys sur demande***, les patients bénéficient également d'un suivi par message texte de la part de l'infirmière praticienne ou du médecin qu'elles ont consultés sans avoir à prendre un rendez-vous avec eux.

Il faut aussi reconnaître que les consultations médicales virtuelles étendent la portée des soins de grande qualité aux populations mal desservies, au sein desquelles l'accès aux soins médicaux est parfois limité.

4) Obtenir un soutien confidentiel en santé mentale

En raison d'horaire trop chargé et d'un manque de temps et de souplesse, les Canadiens continuent d'éprouver des difficultés à faire de leur santé mentale et émotionnelle une priorité[13]. Cependant, de nouvelles recherches indiquent que 90 % des services de santé mentale peuvent être offerts virtuellement[14].

Malheureusement, de nombreux Canadiens craignent toujours la stigmatisation qui entoure les démarches visant à obtenir des soins de santé mentale. Parallèlement, les études faisant état d'un taux de dépression plus élevé chez les femmes se succèdent[15]. Les services virtuels de santé mentale peuvent éliminer totalement cette crainte en offrant des consultations pratiques et confidentielles en tout temps et n'importe où, aussitôt que le besoin s'en fait sentir.

Les soins de santé mentale à portée de main constituent une solution actuelle à la réalité difficile d'aujourd'hui : 60 % des travailleurs nord-américains souffrent de plus de problèmes de santé mentale et d'abus d'alcool et de drogues qu'il y a deux ans[16].

Souhaitez-vous compléter votre routine de soins de santé traditionnelle par des visites médicales virtuelles? ***Cliquez ici*** pour vérifier votre admissibilité au service Medisys sur demande et pour en savoir plus sur la télémédecine et les soins de santé virtuels.

Références :
1. https://www.ipsos.com/en-ca/news-polls/future-of-health
2. https://www.ipsos.com/en-ca/news-polls/future-of-health
3. https://www.ipsos.com/en-ca/news-polls/future-of-health
4. Murphy, R. (2018), Majority of Canadians have taken time off work for medical appointments: survey.
5. https://www.accenture.com/t20170628T011740Z__w__/us-en/_acnmedia/PDF-54/Accenture-Strategy-DD-Virtual-Care-POV.pdf
6. Sondage de l'Institut canadien d'information sur la santé, Résultats du Canada – Enquête internationale de 2016 du Fonds du Commonwealth sur les politiques de santé réalisée auprès d'adultes de 11 pays – Rapport accessible, 2016. [www.icis.ca])
7. https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14177-eng.htm
8. https://www.theglobeandmail.com/news/national/most-canadian-er-visits-not-emergencies/article1123866/
9. https://www.theglobeandmail.com/news/national/most-canadian-er-visits-not-emergencies/article1123866/
10. https://www.accenture.com/t20170628T011740Z__w__/us-en/_acnmedia/PDF-54/Accenture-Strategy-DD-Virtual-Care-POV.pdf
11. https://www.ipsos.com/en-ca/news-polls/future-of-health
12. https://www.besthealthmag.ca/best-you/health/common-health-problems-canada/
13. PwC Soins de santé, Rendre les soins mobiles, https://www.pwc.com/ca/fr/industries/healthcare/publications/virtual-health-making-care-mobile-canada.html
14. https://www.accenture.com/t20170628T011740Z__w__/us-en/_acnmedia/PDF-54/Accenture-Strategy-DD-Virtual-Care-POV.pdf
15. https://www.canada.ca/fr/sante-canada/organisation/a-propos-sante-canada/rapports-publications/strategie-sante-femmes.html
16. Benefits Canada (2019) Mental health and substance abuse issues on the rise: survey, www.benefitscanada.com

COMBLER L'ÉCART DE CONFIANCE ENTRE LES GENRES

Par Mary Polychronas, psychologue, Medisys Montréal

L'estime de soi joue un rôle important dans la façon dont les hommes et les femmes se voient au travail. Qui plus est, ils n'aborderont pas leur travail de la même manière selon la perception qu'ils ont de leurs habiletés, de leurs compétences et de leur motivation. Quelles sont ces différences et pourquoi existent-elles? Pour répondre à cette question, il ne faut pas s'arrêter aux postes qu'ils occupent.

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI?

Morris Rosenberg, un expert dans ce domaine, décrit l'estime de soi comme « une attitude favorable ou défavorable à l'égard de soi[1] ». Plus concrètement, l'estime de soi désigne « le sentiment de valeur globale d'une personne. Celui-ci peut être considéré comme une mesure de la valeur, de l'approbation, de l'appréciation ou de l'amour d'une personne à l'égard de soi-même[2]. »

L'estime de soi diffère de la confiance en soi, cette dernière désignant plutôt « la confiance d'une personne envers elle-même et sa capacité à surmonter les défis, à résoudre les problèmes et à interagir harmonieusement avec le monde[3] », mais les deux concepts sont intimement liés. Alors que la confiance en soi repose sur des mesures externes de succès et de valeur, l'estime de soi se base plutôt sur des facteurs internes. Une personne peut avoir une grande confiance en ses capacités dans un domaine donné et avoir tout de même une faible estime de soi. Si une faible estime de soi entrave la réussite d'une personne, il est possible que son subconscient lui fasse adopter des comportements pouvant miner ses réalisations.

Les problèmes d'estime de soi peuvent se manifester de diverses façons, tant chez les hommes que chez les femmes. En voici quelques exemples :

- Avoir les émotions à fleur de peau, être facilement irritable ou en colère
- Chercher constamment à plaire
- Avoir l'impression que son opinion n'a pas d'importance ou de valeur
- Remettre en question ses décisions
- Éprouver de l'anxiété, de la tristesse et de la dévalorisation de soi
- Avoir des problèmes relationnels
- Éviter de prendre des risques ou d'essayer de nouvelles choses
- Adopter des comportements de dépendance ou d'évitement
- Avoir de la difficulté à fixer ses limites
- Avoir une vision pessimiste de la vie

MÊME TRAVAIL, DIFFÉRENTS POINTS DE VUE

Bien qu'un nombre croissant de femmes se retrouvent dans des milieux de travail traditionnellement masculins, les recherchent démontrent qu'il subsiste des différences dans l'opinion qu'ont les femmes et les hommes à l'égard de leur travail. Par exemple, des études révèlent que les femmes ont plus souvent l'impression de ne pas mériter leur poste ou leur titre. Elles ont tendance à s'inquiéter du fait de ne pas être aimées et de ne pas être aussi intelligentes que d'autres personnes dans leur domaine. Bien que les hommes se remettent aussi en question, ils sont moins susceptibles de laisser leurs doutes nuire à l'atteinte de leurs objectifs[4].

DISTINCTS DÈS L'ENFANCE

Après des années de recherche sur les différences dans l'éducation des filles et des garçons, on constate que la période de développement a un effet déterminant sur les perceptions qu'ils auront à l'égard de leur milieu de travail. Grâce à la prédisposition des garçons pour les sports d'équipe, ceux-ci ont tendance à concevoir le monde comme une hiérarchie où l'on accorde une grande importance à l'autorité et à la capacité de suivre les ordres. Les hommes fonctionnent généralement bien dans un cadre où les règlements et les ordres sont clairement établis et où l'objectif, ou la principale source de motivation, est d'acquérir toujours « plus ».[5]

En revanche, on encourage souvent les jeunes filles à prendre part à des activités désignées par l'étude comme des « jeux de processus » ou « jeux relationnels ». Mentionnons, par exemple, jouer avec une maison de poupée, jouer à l'infirmière ou à l'enseignante : des jeux où il n'y a ni gagnant ni perdant, ni de score final[6]. Les leçons apprises des jeux relationnels diffèrent considérablement des jeux d'équipe : apprendre à partager, être gentil avec les autres, éviter les conflits, nouer et entretenir des relations, coopérer, éviter les risques et faire en sorte que chacun participe et soit heureux. Ces concepts sont plus importants que de trouver un gagnant[7]. Plus tard dans leur vie, la plupart des femmes continueront de chercher à être sur un pied d'égalité et de miser sur la collaboration et l'harmonie.

PLUS FORTS ENSEMBLE

Il est important de noter que ces différences de comportements et de valeurs entre les hommes et les femmes représentent une richesse dans n'importe quel secteur d'activité. Le fait d'inclure tant les hommes que les femmes dans les discussions au sein de la haute direction, dans la prise de décisions et les processus de résolution de problèmes permettra l'émergence de solutions plus créatives et efficaces. Dans la plupart des milieux de travail, on peut tirer profit des différences entre les hommes et les femmes en encourageant toutes les forces et tous les styles et en apprenant à accueillir les opinions divergentes. Cette attitude contribuera à créer un environnement de travail plus fort et plus sain tant pour les femmes que pour les hommes.

Vous sentez-vous anxieuse ou dépressive? ***Cliquez ici*** pour prendre rendez-vous ou en savoir plus sur nos services psychologiques, ou ***cliquez ici*** pour être en communication instantanément avec les professionnels de la santé de Medisys sur demande.

Références :
1. https://positivepsychologyprogram.com/self-esteem/
2. https://positivepsychologyprogram.com/self-esteem/
3. https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201205/building-confidenceand-self-esteem
4. http://www.paulineroseclance.com/impostor_phenomenon.html
5. https://careers.redventures.com/blog/2015/11/18/5-major-differences-between-menand-women-at-work/
6. https://careers.redventures.com/blog/2015/11/18/5-major-differences-between-menand-women-at-work/
7. https://careers.redventures.com/blog/2015/11/18/5-major-differences-between-menand-women-at-work/

ÉLIMINER LA STIGMATISATION ENTOURANT L'ATROPHIE VAGINALE

Par Dre Vivien Brown, vice-présidente, Affaires médicales, Medisys Toronto

Au cours des quelques années précédant la ménopause, jusqu'à 50 % des femmes auront des symptômes liés à l'atrophie vaginale (aussi nommée syndrome génito-urinaire de la ménopause [SGM]), un problème commun, mais traitable. L'atrophie vaginale survient lorsque les parois vaginales deviennent plus fines, fragiles et enflammées en raison de la réduction du taux d'œstrogènes, phénomène naturel durant la ménopause. Le SGM provoque des symptômes d'atrophie vaginale (brûlures, démangeaisons, sécheresse, irritation et douleur pendant les rapports sexuels), ainsi que des problèmes touchant la vessie et la fonction sexuelle.

Selon une étude récente, le SGM cause non seulement un inconfort physique, mais crée aussi une distance émotionnelle dans le couple. Ce trouble hautement personnel continue d'être entouré d'une stigmatisation : de nombreuses femmes ne sont pas à l'aise d'en parler à leur partenaire, voire à leur professionnel de la santé.

Les soins de santé virtuels – qui vous permettent d'avoir des consultations sur demande avec des professionnels de la santé par message texte ou clavardage vidéo dans le confort de votre foyer – offrent la solution idéale aux femmes qui évitent les consultations médicales en personne pour parler de symptômes vaginaux ou urinaires. ***Cliquez ici*** pour en savoir plus sur les soins de santé virtuels de Medisys sur demande.

Dans le cadre du sondage Clarifying Vaginal Atrophy's Impact on Sex and Relationships (CLOSER) mené en Amérique du Nord, plus de 1000 femmes ménopausées et partenaires masculins de femmes ménopausées ont été consultés pour déterminer l'incidence de l'inconfort vaginal et des traitements locaux à base d'œstrogènes sur l'intimité, les relations et l'estime de soi des femmes.

Voici quelques-uns des résultats saisissants de cette étude :

- 66 % des femmes ménopausées évitent les relations sexuelles, craignant que ce soit trop douloureux.
- 63 % des femmes évitent les relations sexuelles en raison d'une perte générale de libido.
- Les femmes canadiennes figurent parmi les plus susceptibles de croire qu'en raison de l'atrophie vaginale, les relations sexuelles sont moins satisfaisantes.
- Un cinquième des femmes estiment que l'atrophie vaginale les a éloignées de leur partenaire sur le plan émotionnel.
- 44 % des femmes disent que l'atrophie vaginale les fait sentir vieilles.
- 68 % des hommes indiquent avoir moins souvent des relations sexuelles à cause de l'atrophie vaginale.
- 30 % des hommes sondés disent que les relations sexuelles sont moins satisfaisantes pour eux.
- 26 % des hommes au Canada disent qu'ils ont complètement cessé d'avoir des relations sexuelles.

Heureusement, il existe des traitements.

TRAITER LES SYMPTÔMES

Nombre de femmes appliquent leur propre traitement en utilisant des lubrifiants et des hydratants en vente libre, ce qui peut procurer un soulagement temporaire des symptômes, mais sans traiter l'atrophie vaginale. Des solutions efficaces sont offertes, l'œstrogénothérapie locale étant la norme à cet égard. Après avoir utilisé cette forme de traitement, un tiers des femmes nord-américaines consultées dans le cadre de l'étude CLOSER estimaient que leur vie sexuelle s'était améliorée et qu'elles étaient plus optimistes à cet égard pour la suite des choses.

L'œstrogénothérapie locale est offerte sous plusieurs formes :

- Un anneau libérant des œstrogènes peut demeurer dans le vagin durant un maximum de trois mois afin de libérer des hormones et traiter les changements.
- Une crème topique à base d'œstrogènes peut être appliquée localement deux fois par semaine environ afin de soulager les symptômes rapidement.
- Des médicaments oraux contenant des œstrogènes peuvent être prescrits, mais les risques et les avantages doivent être évalués étant donné que chaque patiente est différente.
- On peut aussi utiliser un comprimé vaginal facile à employer et à faible dose, à insérer deux fois par semaine.

Santé Canada a récemment approuvé l'utilisation de deux machines laser servant à traiter l'atrophie vaginale en provoquant de façon sécuritaire des microdommages aux tissus des parois vaginales et en stimulant la nouvelle croissance de collagène et de tissus plus épais au fil de la guérison. Cette option thérapeutique comprend une série de trois traitements au laser à intervalle de six semaines. Les nouvelles possibilités médicales sont emballantes, mais les risques et les avantages du traitement au laser font tout de même l'objet actuellement d'une évaluation attentive. Pour les patientes qui ne sont pas de bonnes candidates à l'œstrogénothérapie locale, le laser pourrait s'avérer très utile; il est cependant un peu trop tôt pour se prononcer à ce sujet.

Il est important de savoir que l'intimité n'a pas à être sacrifiée en raison de l'atrophie vaginale. Pour déterminer quel traitement vous convient, consultez votre médecin. Vous n'avez pas le temps d'aller le voir? Utilisez l'application Medisys sur demande pour communiquer instantanément avec un professionnel de la santé dans le confort de votre foyer. ***Cliquez ici*** pour en savoir plus sur nos services de santé virtuels.

Références :
Clarifying vaginal atrophy's impact On Sex and Relationships (CLOSER). Congrès annuel de l'European Menopause and Andropause Society (EMAS), mars 2012. Clinique Mayo : définition de l'atrophie vaginale.

FAITES DE VOTRE SANTÉ UNE PRIORITÉ.

La moitié des Canadiens auront un cancer au cours de leur vie, et 45 % d'entre eux seront des femmes.

Nos bilans de santé préventifs sont des évaluations médicales annuelles personnalisées portant sur les facteurs de risque et permettant de détecter et de prévenir les problèmes de santé.

CLIQUEZ ICI pour en savoir plus sur nos services de santé préventifs.

medisys

st john québec montréal ottawa toronto calgary vancouver medisys.ca