



LETTRES en MAIN











Textes et recherche

Nathalie Juteau et Gilles Landry

Chargée de projet

Hélène Ranger

Relecture

Isabelle Mimeault, Réseau québécois d'action pour la santé femmes (RQASF).

Remerciements

Nous remercions pour leur collaboration : Le comité de lecture des participantes et participants de Lettres en main ; Hélène Ranger et Anthony Gamache de Lettres en main ; Le comité exécutif de la condition féminine de la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ).

Un merci tout spécial à Sylvie Bissonnette, ancienne coordonnatrice pour le secteur de la condition féminine de la FIQ pour sa collaboration exceptionnelle aux publications de Lettres en main.

Nous remercions la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ), le Conseil du trésor, le ministère de la Santé et des Services sociaux, le ministère de l'Enseignement supérieur, le ministère à la Réadaptation à la Santé publique et aux saines habitudes de vie , le ministère de la Condition féminine, le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, le ministère de la Culture et des Communications, la condition féminine de la Confédération des syndicats nationaux (CSN), la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), le Syndicat des employé-es de magasins et de bureaux SAQ (SEMB-SAQ), la Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec (Fneeq), le Syndicat SQEES (FTQ), la Fondation Léo-Cormier, le Syndicat d'Hydro-Québec (pour la bourse Céline-Cloutier 2017), Monsieur Jean-François Lisée, député de Rosemont ainsi que Monsieur Gabriel Nadeau Dubois, député de Gouin, pour leur contribution financière.

Mise en page et graphisme

Jonathan Brazeau Les Boutiques, une boutique en ligne québécoise www.lesboutiques.ca

Impression

SISCA 790, rue d'Upton LaSalle (Québec) H8R 2T9

Distribution

Lettres en main 5483, 12° Avenue Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél.: (514) 729-3056 Téléc.: (514) 729-3010

Internet : www.lettresenmain.com Courriel : lem@videotron.qc.ca

Dépôt légal : 2° trimestre 2018 Bibliothèque nationale du Québec

ISBN: 978-2-922908-27-5

© Lettres en main



La santé est sans doute le bien le plus précieux pour tous les êtres humains. D'ailleurs, c'est la première chose qu'on souhaite aux gens de notre entourage pour commencer la nouvelle année.

En fait, tout le monde a des problèmes de santé. Par contre, au cours de leur vie, les femmes en ont plus que les hommes. Pourquoi? Tout d'abord, il faut tenir compte des conditions de vie des femmes et des inégalités qui existent entre les sexes. La médecine et l'industrie des médicaments en sont aussi en partie responsables. En fait, les causes de ce problème sont nombreuses.

L'objectif premier de ce petit livre est donc d'expliquer pourquoi les femmes sont moins en santé que les hommes. Par ailleurs, il faut se rappeler que, pour régler un problème, il faut d'abord le comprendre. Nous espérons donc que cet ouvrage contribuera à améliorer la santé et la vie des personnes qui le liront.



• • • 2 • • •

La santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé, être en santé, c'est beaucoup plus que de ne pas avoir de maladies. C'est un « état de bien-être physique, mental et social ». Cette définition est très importante. Elle veut dire que beaucoup de facteurs peuvent avoir des effets sur la santé.

Par exemple, le stress, la pauvreté ou des conditions difficiles de logement ou de travail peuvent être la cause directe de plusieurs maladies.



De la même façon, il faut tenir compte de questions comme la qualité de l'environnement, l'accès à des aliments frais ou la possibilité de faire de l'exercice physique.

Finalement, des facteurs comme l'endroit où l'on vit, le fait d'avoir un handicap ou encore les préférences sexuelles peuvent aussi créer des inégalités entre les gens. On peut donc dire que la santé, c'est aussi une question de justice sociale.

• • • 3 • • •

La médecine

La médecine telle qu'on la connaît est apparue il y a un peu plus de 150 ans. Des découvertes comme la vaccination et les antibiotiques ont permis de soigner un grand nombre de maladies, dont certaines étaient mortelles auparavant. Il suffit d'avoir été malade pour comprendre combien elle est précieuse dans la vie des gens.

Toutefois, la médecine n'a pas que de bons côtés. Les médecins sont dans un système où ils doivent traiter un grand nombre de patients. Ils manquent souvent de temps pour les écouter. Ils s'occupent plus des maladies que des personnes, d'où le grand nombre de tests et de prescriptions de médicaments.



Il faut toutefois souligner que cette façon de faire a tendance à changer depuis quelques années. En effet, il y a de plus en plus de médecins qui se préoccupent de prévention, surtout dans la lutte contre le tabagisme et l'obésité.

• • 4 • • •

L'industrie des médicaments

L'industrie des médicaments s'est développée en même temps que la médecine. Elle y est associée de très près. D'ailleurs, il est difficile d'imaginer ce que serait le travail des médecins s'ils ne pouvaient pas prescrire de médicaments.

Comme son nom l'indique, l'industrie des médicaments est d'abord une industrie. Son but premier est de gagner de l'argent. Cela ne veut pas dire qu'elle est inutile. Il y a des médicaments qui sauvent des vies. On n'a qu'à penser aux antibiotiques ou aux médicaments contre le cancer.



Saviez-vous que...

Le cancer du sein est le cancer qui tue le plus de femmes après le cancer du poumon. Les hommes peuvent aussi en souffrir, mais c'est beaucoup plus rare.

• • • 5 • • •

Toutefois, le fait que ce soit une industrie peut facilement mener à des abus. En effet, les compagnies ont intérêt à vendre le plus de médicaments possible. Ainsi, le médicament parfait est celui qui permet de contrôler les symptômes d'une maladie plutôt que de la guérir.

Les médicaments sont souvent efficaces. Par contre, il ne faut jamais oublier qu'ils ont toujours des effets secondaires qui peuvent comporter des risques pour la santé. Par exemple, l'usage prolongé des calmants peut causer des troubles de la mémoire plus ou moins graves.



Saviez-vous que...

Il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes qui prennent au moins un médicament.

• • • 6 • • •



Les femmes et la santé

Les femmes vivent en moyenne quatre ans de plus que les hommes. Toutefois, depuis quelques années, cette différence a tendance à diminuer. On ne sait pas vraiment pourquoi. Par contre, on sait que les femmes sont en général en moins bonne santé que les hommes. Pourquoi? On pourrait penser que c'est à cause de maladies qui les touchent directement comme le cancer du sein ou des organes sexuels. Dans les faits, même si ces maladies sont graves et touchent beaucoup de femmes, ce ne sont pas elles qui expliquent pourquoi ces dernières sont moins en santé. Il y a plusieurs autres raisons qui expliquent ce phénomène. En voici quelques-unes :

Les conditions de vie des femmes sont souvent plus difficiles que celles des hommes.

Tout d'abord, les femmes sont plus souvent victimes de violence que les hommes, ce qui a beaucoup d'impact sur la santé. De plus, elles sont en général plus pauvres que les hommes. Elles travaillent souvent à temps partiel et elles ont des salaires moins élevés. Par exemple, un plombier a un meilleur revenu

• • • 7 • • •

qu'une infirmière. De la même façon, les grossesses et les obligations familiales empêchent souvent les femmes d'avoir accès à des promotions. Finalement, un grand nombre de femmes sont monoparentales, et les enfants, ça coûte cher. Il est donc facile de comprendre que, sans argent, il est difficile d'avoir accès à un logement convenable et à des aliments frais. Avec le temps, cette pauvreté aura donc des effets sur la santé des femmes.

Dans un autre ordre d'idées, il faut admettre que, dans notre société, la famille, c'est encore et surtout une affaire de femmes. En plus de s'occuper des tâches ménagères, ce sont elles qui portent les enfants et les mettent au monde. Elles les élèvent, les emmènent chez le médecin et les aident à faire leurs travaux scolaires. On dit que les femmes sont des aidantes naturelles. En général, on compte sur elles pour s'occuper des parents malades ou trop âgés. Elles prennent donc en charge le bien-être de l'ensemble des membres de la famille.



• • • 8 • • •

Comme la plupart des femmes travaillent, elles doivent faire toutes ces tâches en plus de leur emploi. Aussi, il n'est pas étonnant qu'elles soient de plus en plus stressées. Plusieurs d'entre elles deviennent épuisées et peuvent développer des problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression. En fait, deux fois plus de femmes que d'hommes feront une dépression grave au cours de leur vie.



Saviez-vous que...

Pendant des années, les femmes ont utilisé des corsets pour soutenir leur poitrine. Ils étaient très inconfortables. Dans les années 1910, une femme de New York, Mary Phelps Jacob, choisit à la place d'attacher deux mouchoirs en soie avec un ruban. Elle venait d'inventer le soutien-gorge.

• • • 9 • • •

Le stress

Le stress est une tension nerveuse qui apparaît dans certaines situations de la vie courante. On peut penser au manque d'argent, aux problèmes liés au travail, au manque de sommeil, etc.

Le stress peut avoir des effets sur la santé. Dans ses formes les plus légères, il peut être à la source de problèmes de digestion, de fatigue ou d'anxiété. Si le stress persiste, il peut causer des maladies graves : ulcères d'estomac, crises du coeur ou troubles mentaux.



En fait, selon certains chercheurs, la plupart des problèmes de santé pourraient être causés ou aggravés par le stress.

La médecine connaît moins bien les femmes que les hommes.

Il y a toujours eu beaucoup plus d'études sur les hommes que sur les femmes. Pourquoi? Parce que leur corps subit moins de changements, comme les menstruations ou les grossesses. Les résultats des différents tests sont donc plus faciles à analyser. Par exemple, on sait que lorsqu'un homme ressent une douleur intense à la poitrine, au bras gauche et à la mâchoire, il doit

vite se faire soigner : ce sont les symptômes typiques d'une crise cardiaque. Par contre, près de la moitié des femmes qui ont fait une crise cardiaque n'ont pas eu ce type de symptômes. Elles ont plutôt ressenti de l'épuisement, de l'essoufflement et des nausées.

C'est sans doute ce qui explique qu'elles sont parfois moins prises au sérieux quand elles décrivent leurs symptômes. Les médecins



pensent qu'elles sont hystériques et que leur problème est psychologique. C'est pourquoi on leur prescrit en moyenne deux fois plus de calmants. De la même façon, comme ils sont testés en majorité sur des hommes, les médicaments sont souvent moins efficaces chez les femmes.

Saviez-vous que...

La première pilule anticonceptionnelle a été testée seulement sur des hommes.

• • • 11 • • •

Les étapes de la vie des femmes sont considérées comme des maladies.

Le corps des femmes et celui des hommes changent avec l'âge. Toutefois, contrairement aux hommes, les femmes passent par plusieurs étapes bien visibles avec le temps : premières menstruations, contraception, maternité et ménopause. Chacune de ces étapes est prise en charge par la médecine et

l'industrie des médicaments. C'est un peu comme s'il s'agissait de problèmes de santé ou même de maladies.

Ainsi, on a développé des contraceptifs qui suppriment ou régularisent les menstruations. On utilise toutes sortes de techniques médicales lors des accouchements : péridurales, forceps et ventouses. Une grossesse sur cinq se termine par une césarienne. On propose des traitements aux



hormones pour éviter les bouffées de chaleur ou l'ostéoporose aux femmes en ménopause. On en vient même à considérer cette étape de la vie comme le début de la vieillesse. On oublie que la moitié des femmes sont ménopausées avant 50 ans.

Saviez-vous que...

Le SPM (le syndrome prémenstruel) a été considéré comme un trouble mental jusqu'en 2013.

Bien sûr, certains de ces traitements peuvent se révéler utiles dans certaines situations. Par contre, ils sont devenus presque incontournables dans notre système de santé. Ainsi, les étapes naturelles de la vie des femmes sont considérées comme des maladies. Pourtant, tous ces traitements peuvent avoir des effets secondaires assez graves. Par exemple, les hormones augmentent le risque d'avoir un cancer du sein.

L'ostéoporose

L'ostéoporose est un problème de santé qui rend les os plus fragiles. Elle augmente les risques de fractures. Ce problème est lié le plus souvent à l'âge.

Il faut savoir qu'une bonne alimentation et de l'activité physique peuvent prévenir ou ralentir l'apparition de l'ostéoporose.



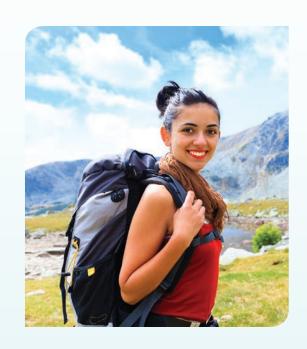
• • • 13 • • •

Les hormones

Les hormones sont des substances produites par le corps. Leur but est de changer le fonctionnement de certains organes pour faire face à différentes situations. Le corps humain produit environ 50 hormones différentes. Par exemple, l'adrénaline augmente la

vitesse des battements du cœur et de la respiration pour faire face à un stress important. Pour leur part, les endorphines donnent un sentiment de bien-être après un exercice physique.

Les hormones sexuelles sont la testostérone, les estrogènes et la progestérone. Ce sont elles qui définissent le sexe des êtres humains. Ainsi, les hommes



produisent beaucoup plus de testostérone et les femmes plus d'estrogènes et de progestérone.

Avec l'âge, le nombre d'hormones que le corps peut produire diminue. Pour les hommes, cette diminution se fait graduellement, sans qu'ils s'en rendent compte. Pour les femmes, l'effet est plus évident : les menstruations diminuent et finissent par s'arrêter. C'est ce que l'on appelle la ménopause.

• • • 14 • • •

L'image de la femme idéale est presque impossible à atteindre.

Dans notre société, l'image idéale de la femme est présente partout dans les magazines, au cinéma et à la télévision. La femme parfaite est grande, très mince

et a environ 17 ans. Évidemment, la plupart des femmes ne correspondent pas à cette image. C'est pourquoi, avec les années, une véritable industrie de la beauté s'est développée. Elle prend plusieurs formes :

Les régimes et les produits pour maigrir

La publicité pour les régimes et les produits amaigrissants est présente un peu partout : journaux, magazines, télévision, etc. Il est souvent difficile d'y résister. Malheureusement, avec le temps, ils peuvent causer toutes sortes de problèmes de santé : dépression, obésité, diabète, maladies du cœur, troubles alimentaires, etc.

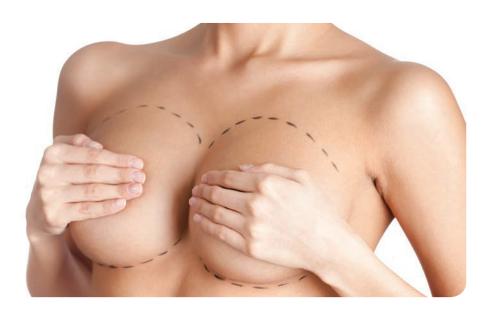
Saviez-vous que...

Avant l'arrivée des serviettes sanitaires sur le marché, les femmes les fabriquaient avec du tissu, de la laine ou du papier. Ce n'est qu'en 1921 que les premières serviettes sanitaires ont vu le jour. On les a appelées Kotex parce qu'elles avaient la texture du coton.

• • • 15 • • •

La chirurgie esthétique

Près de neuf personnes sur dix qui font appel à ce genre de chirurgie sont des femmes. Ces dernières sont de plus en plus jeunes. Certains parents offrent même des implants mammaires à leur adolescente comme cadeau de « graduation ». Toutefois, comme toute chirurgie, la chirurgie esthétique comporte des risques : cicatrices, infections, crises du cœur, etc. C'est d'autant plus vrai que les médecins qui la pratiquent n'ont souvent aucune formation dans ce domaine.



Saviez-vous que...

Avant 1969, des mammographies ont été effectuées sur des machines à rayons X traditionnelles. On s'inquiétait alors des fortes doses de rayonnement. C'était dangereux pour la santé des femmes. Les progrès techniques de la mammographie ont conduit à la création en 1969 de mammographies à faible rayonnement. En 2000, la première machine de mammographie numérique a fait son apparition.

• • • 16 • • •

Le maquillage

Rien ne semble plus inoffensif que le maquillage. Beaucoup de femmes dépensent d'ailleurs des fortunes en crèmes, fonds de teint, huiles pour le corps, mascara, rouge à lèvres et démaquillants. Toutefois, malgré tous les produits de luxe, il est impossible d'arrêter les effets du temps. Personne n'a l'air d'avoir 17 ans toute sa vie. De plus, un grand nombre de ces produits sont fabriqués avec des produits chimiques qui peuvent causer des cancers.



Saviez-vous que...

Irma Levasseur est la première femme médecin canadienne-française. Elle a fait ses études aux États-Unis car les universités québécoises refusaient les femmes. Diplômée en 1900, elle a pratiqué la médecine aux États-Unis jusqu'en 1903 avant de pouvoir l'exercer au Canada.

• • • 17 • • •

Les troubles alimentaires

L'anorexie, c'est ne presque plus manger pour perdre du poids. Les

personnes anorexiques se trouvent toujours trop grosses, même quand elles sont extrêmement maigres.

La boulimie, c'est manger des quantités énormes de nourriture. Afin de ne pas prendre de poids, les personnes boulimiques se font vomir ou utilisent des laxatifs.

Les personnes anorexiques font souvent des crises de boulimie. En effet, il vient des moments où elles n'en peuvent plus de ne pas manger.



Saviez-vous que...

Dans notre société, la médecine moderne a pris toute la place. Certains métiers qui existaient depuis des centaines d'années comme les herboristes ou les sagesfemmes ont presque disparu. Toutefois, depuis quelques dizaines d'années, ils ont commencé à réapparaître.

• • • 18 • • •

Le diabète

Le diabète est une maladie due à une augmentation du taux de sucre dans le sang. Il touche plus les femmes que les hommes. Il attaque les artères et les nerfs. Il peut causer des troubles de la vision, des problèmes de rein et même une maladie du coeur.

La plupart des cas de diabète qui se développent à l'âge adulte sont dus à des problèmes de poids.



Les femmes font moins d'exercice physique que les hommes.

Les bienfaits de l'exercice physique sont bien connus. Être actif contribue à faire baisser le taux de sucre et de graisse dans le corps, ce qui permet de prévenir des problèmes de santé comme le diabète ou les maladies du coeur. De plus, l'exercice physique améliore la circulation du sang, renforce les muscles et les os, aide à perdre du poids et diminue le stress et l'anxiété.

• • • 19 • • •

Malheureusement, les gens font de moins en moins d'activités physiques. Ce manque d'exercice et une consommation d'aliments trop gras et trop sucrés expliquent le grand nombre de cas d'obésité qui marque notre époque.

Dans notre société, les femmes sont encore moins actives que les hommes. Pourquoi? Il y a plusieurs réponses à cette question. Tout d'abord, à l'enfance et à l'adolescence, les sports attirent plus les garçons que les filles. Puis, à l'âge adulte, comme les femmes sont en moyenne plus pauvres que les hommes, elles ont moins d'argent à consacrer aux activités physiques. Finalement, comme elles s'occupent davantage des travaux ménagers, des enfants et des parents malades, elles ont moins de temps pour s'occuper d'elles-mêmes.



Saviez-vous que...

Au début des années 1960, le gouvernement canadien a autorisé la mise en marché de la première pilule contraceptive. À cette époque, les complications dues aux avortements illégaux étaient devenues la principale cause d'hospitalisation des Canadiennes.

Quelques autres maladies qui touchent plus les femmes



Les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins

Contrairement à ce que l'on pense, les maladies du coeur et des vaisseaux sanguins tuent plus de femmes que d'hommes. En fait, c'est la principale cause de décès chez les femmes.



• • • 21 • • •

L'asthme

L'asthme est une maladie de la respiration. Ce sont les bronches qui enflent et qui laissent passer moins d'air. Après l'âge de 35 ans, l'asthme est deux fois plus fréquent chez la femme que chez l'homme.



La migraine

La migraine est un type de mal de tête très douloureux qui peut même causer des nausées. Il y a trois fois plus de femmes que d'hommes qui en souffrent. On ne sait pas vraiment pourquoi.



La fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie des muscles et des articulations. Elle touche le corps en entier et cause des douleurs ainsi que des troubles du sommeil. Cette maladie est environ neuf fois plus fréquente chez les femmes.



La maladie d'Alzheimer

Il y a 15 femmes pour 10 hommes qui souffrent de cette maladie. Cela s'explique assez simplement. En effet, la maladie d'Alzheimer se développe avec l'âge. Comme les femmes vivent plus longtemps que les hommes, il est donc normal qu'elles soient plus nombreuses à en souffrir.



• • • 23 • • •

Conclusion

La santé est un bien précieux. On peut même dire que c'est une richesse. Malheureusement, nous vivons dans un monde où la richesse n'est pas toujours bien distribuée. Pour les femmes, c'est une évidence. La médecine et l'industrie des médicaments les ont longtemps négligées, ignorées et même exploitées. C'est pourquoi les femmes ont tout intérêt à prendre leur propre santé en main.

La santé devrait être un droit pour tout le monde, mais un droit, c'est quelque chose qui se gagne. En fait, lutter pour la santé des femmes, c'est d'abord et avant tout lutter pour l'égalité entre les hommes et les femmes.



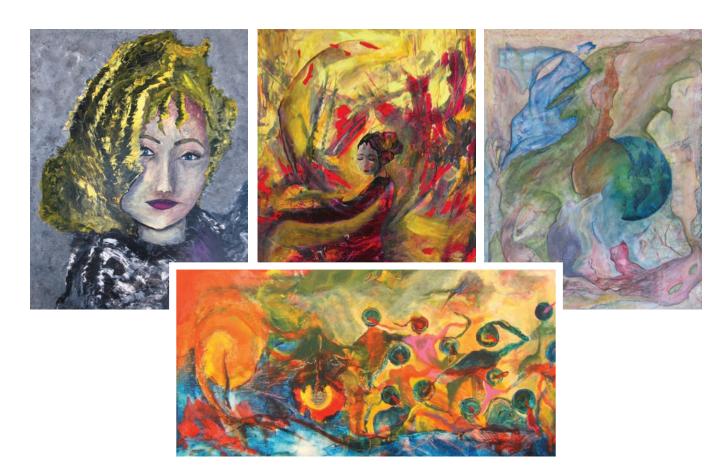
24





Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.

Des oeuvres de Louise-Andrée Lalonde ont été utilisées dans la réalisation de cet ouvrage.



Louise-Andrée Lalonde, artiste en arts visuels www.la-lalonde.com