

Santé des femmes

Poser les fondements d'une bonne santé repose sur les mêmes étapes pour tous :

- Consulter un fournisseur de soins de santé pour des examens médicaux, des dépistages préventifs et des vaccins
- Pratiquer une activité physique et manger sainement
- Porter attention à sa santé mentale, notamment dormir suffisamment et gérer son stress.
- Adopter des comportements sécuritaires, comme cesser de fumer, ne pas texter au volant et prendre des mesures pour se protéger contre les infections transmissibles sexuellement.

Toutefois, les femmes font face à des défis uniques en matière de maintien de la santé et du bien-être.

Cela est particulièrement vrai pour celles qui ont des problèmes de santé sous-jacents, comme l'hypertension, le diabète, l'obésité et les maladies cardiovasculaires et respiratoires, ainsi que pour les adultes plus âgées. **Les ressources suivantes peuvent aider les femmes à examiner de plus près leur santé et leur bien-être en général :**

Les femmes et les maladies cardiaques

Les maladies cardiaques comptent parmi les principales causes de décès chez les femmes dans le monde. Voici quelques conseils pour garder votre cœur fort et en santé :

[Trousse Bien manger pour se sentir bien](#)

Cancer du sein

Le cancer du sein est le deuxième cancer le plus courant chez les femmes après le cancer de la peau. Apprenez comment repérer les signes potentiels du cancer du sein et ce que vous pouvez faire pour le prévenir. [Télécharger le PDF](#)

Les femmes et la dépression

Statistiquement parlant, les femmes souffrent deux fois plus de dépression que les hommes. En voici les raisons et ce que vous pouvez faire pour contrôler la dépression. [Télécharger le PDF](#)

Cancer du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus est le quatrième cancer le plus fréquent chez les femmes dans le monde. Il s'agit de la principale cause de décès liés au cancer chez les femmes. Renseignez-vous sur les tests de dépistage appropriés et le vaccin contre le VPH pour contribuer à prévenir le cancer du col. [Télécharger le PDF](#)

Ménopause

La ménopause est un phénomène normal et naturel qui touche toutes les femmes lorsqu'elles vieillissent. Il est important que les femmes comprennent les changements auxquels elles peuvent s'attendre et comment s'y préparer. [Télécharger le PDF](#)

Risques pour la santé liés à la solitude

Des études récentes ont démontré que la solitude chez les adultes peut avoir un effet aussi néfaste sur la santé que le tabagisme et d'autres facteurs de risque bien connus. [Télécharger le PDF](#)

Les dépistages préventifs sauvent des vies

Les dépistages préventifs réguliers figurent parmi les meilleurs moyens de protéger votre santé et de veiller à ce que les petites préoccupations soient traitées avant qu'elles ne deviennent des problèmes graves. [Télécharger le PDF](#)

Réduire sa consommation d'alcool

Bon nombre d'entre nous se tournent vers l'alcool comme mécanisme d'adaptation, comme cela s'est fait pendant la pandémie et d'autres événements traumatisants récents. Si vous ressentez le besoin de réduire votre consommation d'alcool, ce bref article peut vous aider. [Télécharger le PDF](#)

COMPSYCH®

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNow™ | ID Web :

