

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 7 - Session d'enseignement (7.1)**  
**Santé des femmes et applications pertinentes**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.



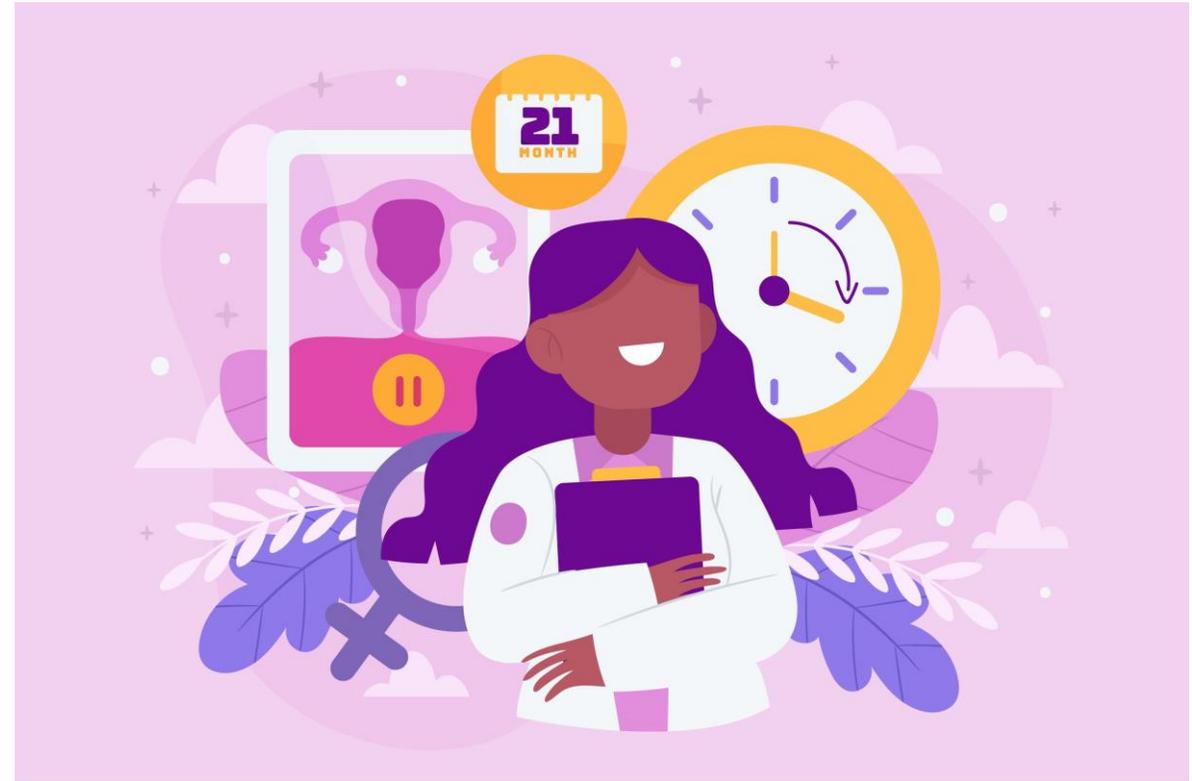


# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

7

Santé des femmes et applications pertinentes





# Partenaires

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAGNE  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIE  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENES, GRECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENES, GRECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHYPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAGNE  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinancé par  
l'Union européenne



# Session d'enseignement : Contenu

1. [Introduction et présentation](#)
2. [Applications pour la santé des femmes](#)
3. [Cycle menstruel et méthodes de contraception](#)
4. [Grossesse et post-partum](#)
5. [Dépistage et prévention](#)
6. [La ménopause](#)
7. [Discussion et évaluation](#)





## Objectifs

- ✓ Sensibiliser à la santé des femmes et à son impact sur la communauté.
- ✓ Sensibiliser les femmes migrantes aux avantages de l'autogestion de la santé.
- ✓ Se familiariser avec l'utilisation d'applications liées à la santé des femmes.



Source : Image par nuraghies sur Freepik



## Compétences

- ✓ Les apprenants seront capables d'identifier les aspects de la santé des femmes les plus pertinents pour eux et la communauté à laquelle ils appartiennent.
- ✓ Les femmes migrantes seront en mesure d'identifier les principaux domaines dans lesquels leur autogestion de la santé peut être améliorée.
- ✓ Les apprenants sauront comment utiliser un ensemble d'applications de santé et pourront en tirer profit.
- ✓ Les apprenants bénéficieront davantage de l'accès aux services de santé locaux.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



## 7.1.1

# Introduction et présentation

## Objectifs

- Présenter le projet Mig-Health Apps et l'organisation de la formation.
- Aider le formateur à comprendre les principales caractéristiques des apprenants (y compris leurs compétences numériques).



[Image par Freepik](#)





7.1.2

## Apps pour la santé des femmes

### Objectifs

- Sensibiliser à la santé des femmes et à son impact sur la communauté dans son ensemble.
- Encourager l'autogestion de la santé.
- Aider les apprenants à se familiariser avec l'utilisation de cette famille d'applications de santé.



[Image par Freepik](#)



## Santé des femmes et préjugés sexistes

La santé des femmes est, à ce jour, un sujet d'intérêt mondial car, dans de nombreuses sociétés, elles représentent un groupe défavorisé, caractérisé par une discrimination enracinée dans des facteurs socioculturels.

Les obstacles qui entravent l'accès des femmes aux soins de santé :

- Connaissance limitée de la santé des femmes ;
- La stigmatisation sociale ;
- Manque de fonds ;
- Croyances traditionnelles.

Bien que le monde s'adapte lentement aux problèmes de santé des femmes, les inégalités persistent, en particulier dans les pays en développement et parmi les femmes migrantes.

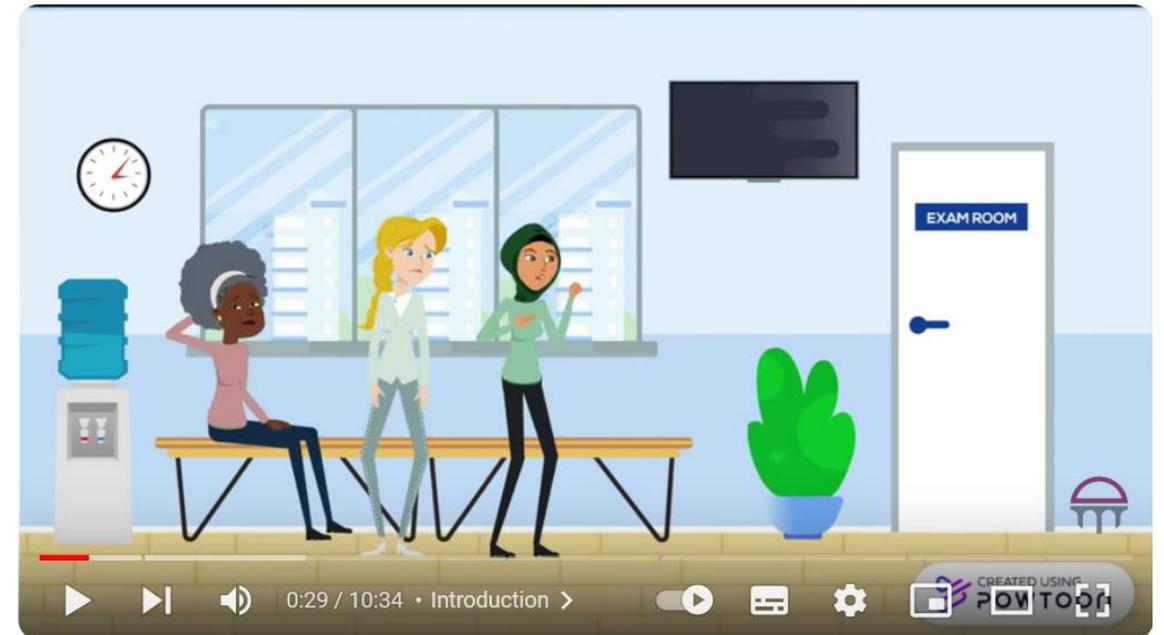


## Santé des femmes et préjugés sexistes

Comblers le fossé : remédier aux inégalités entre les hommes et les femmes dans le domaine des soins de santé - VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=Z5IPshBl06Y> (10:34)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



**Closing the Gap: Addressing Gender Inequities in Healthcare**

Comblers les inégalités des genres dans le domaine des soins de santé

## Santé des femmes et préjugés sexistes

Près d'une femme sur quatre en âge de procréer n'a toujours pas accès à une contraception moderne.

Plus de la moitié des personnes âgées de plus de 15 ans vivant avec le VIH dans le monde sont des femmes.

L'avortement pratiqué dans des conditions dangereuses reste l'une des principales causes de décès chez les femmes enceintes dans le monde.

L'OMS donne l'occasion d'aborder ces questions avec ses lignes directrices 2019 sur l'autosoins.



## Prendre soin de soi

L'autosoin vise à équiper les personnes et à leur confier un rôle central dans leur propre santé. Les auto soins comprennent

- l'autogestion des médicaments, du traitement, de l'examen, de l'injection et de l'administration ;
- l'auto diagnostic, allant de l'échantillonnage et du dépistage au diagnostic, à la collecte et au suivi ;
- la conscience de soi, l'auto-assistance, l'auto-éducation, l'auto-régulation, l'auto-efficacité et l'autodétermination

**La simplification des tests et des traitements, les dispositifs de soins sur le lieu de travail et la technologie mobile ont tous rendu l'autogestion des soins plus possible ces dernières années, avec des avantages potentiels considérables pour les femmes et les jeunes filles.**



# Prendre soin de soi, c'est se donner les moyens d'agir

Les interventions d'auto soin peuvent :

- Étendre les soins de santé en dehors de l'hôpital ou de la clinique, au-delà du médecin ou de l'infirmière ;
- Offrir des options de soins de santé fondées sur des données probantes et à faible risque, directement et discrètement dans la communauté ou à domicile ;
- Plus pratiques ou plus confidentielles, les approches d'autosoins peuvent permettre un diagnostic précoce et des soins médicaux plus opportuns ;
- En se concentrant sur les besoins individuels d'une femme, ils peuvent également améliorer la qualité des soins qu'elle reçoit : des soins appropriés, respectueux et fondés sur la confiance.

**L'autosoin responsabilise les femmes** car il leur donne accès à des informations et à des services qui leur permettent de décider de ce qui leur convient le mieux. Les femmes gagnent en choix et en autonomie.

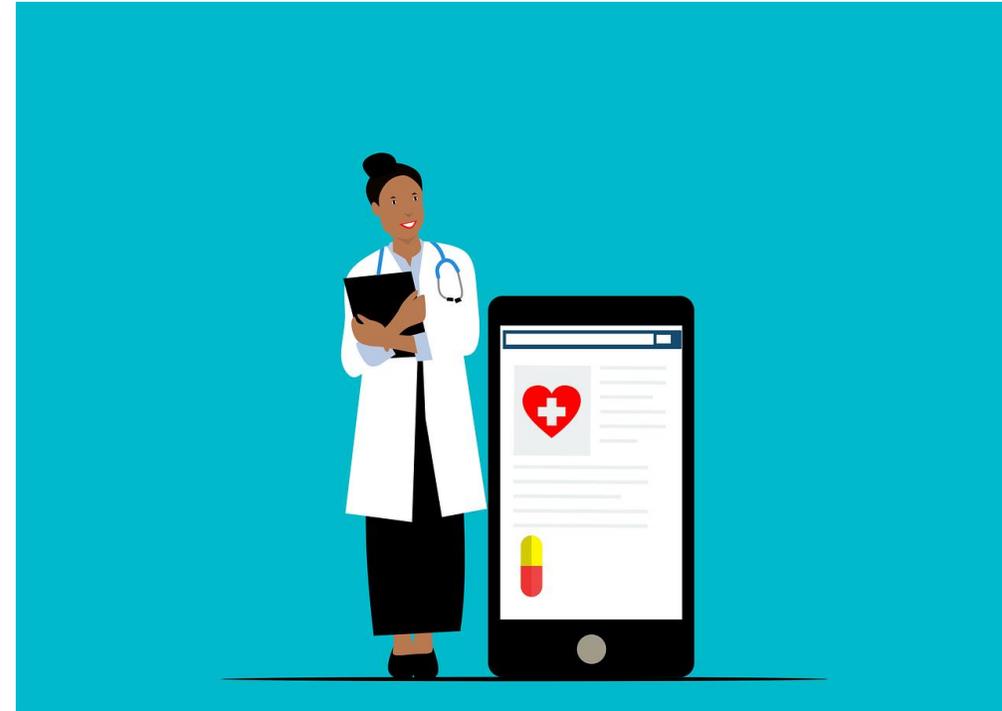
**L'auto soin permet également aux femmes d'aider et de prendre soin des autres membres de leur communauté**, en partageant des informations fiables entre pairs, en dispensant des soins **en tant qu'agents de santé communautaires** et en s'engageant auprès de personnes ayant la même expérience vécue et les mêmes besoins en matière de santé.



# Applications pour la santé des femmes

Malgré les préjugés sexistes et la stigmatisation associée aux problèmes de santé des femmes depuis des siècles, il existe sur le marché de nombreuses applications de santé destinées spécifiquement aux femmes. Nous les avons réparties en quatre groupes principaux, en fonction de leur objectif :

- Applications liées à **Cycle menstruel et contraception** ;
- Applications liées à **Grossesse et post-partum** ;
- Applications axées sur le **dépistage et la prévention** ;
- Applications pour la **périménopause et la ménopause**.



## Applications pour la santé des femmes

Applications pour la santé et le bien-être  
des femmes - VIDÉO

<https://www.youtube.com/watch?v=DRRQyaTiSz8> (2:09)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



Women's Health and Wellness Apps



## La santé des femmes et vous

**Quelles sont les questions les plus importantes pour vous en matière de santé des femmes ?**

**Connaissez-vous l'autogestion de ces problèmes ?**

**Quels sont, selon vous, les principaux problèmes ?**





### 7.1.3

# Cycle menstruel et contraception

## Objectifs

Pour en savoir plus :

- Concepts de base sur le cycle menstruel et les méthodes de contraception.
- Raisons d'utiliser les traceurs de cycles menstruels.
- Identifier et classer les applications de suivi du cycle menstruel.



[Image par Freepik](#)



## Cycle menstruel

La menstruation est l'élimination de la muqueuse utérine (endomètre) accompagnée de saignements. Elles se produisent par cycles approximativement mensuels tout au long de la vie reproductive de la femme, sauf pendant la grossesse. Les règles apparaissent à la puberté (ménarche) et s'arrêtent définitivement à la ménopause (définie comme un an après le dernier cycle menstruel).

**Le cycle menstruel est l'un des signes vitaux les plus importants pour la santé féminine. En le suivant, les applications de suivi peuvent signaler tout problème de santé sous-jacent potentiel.**

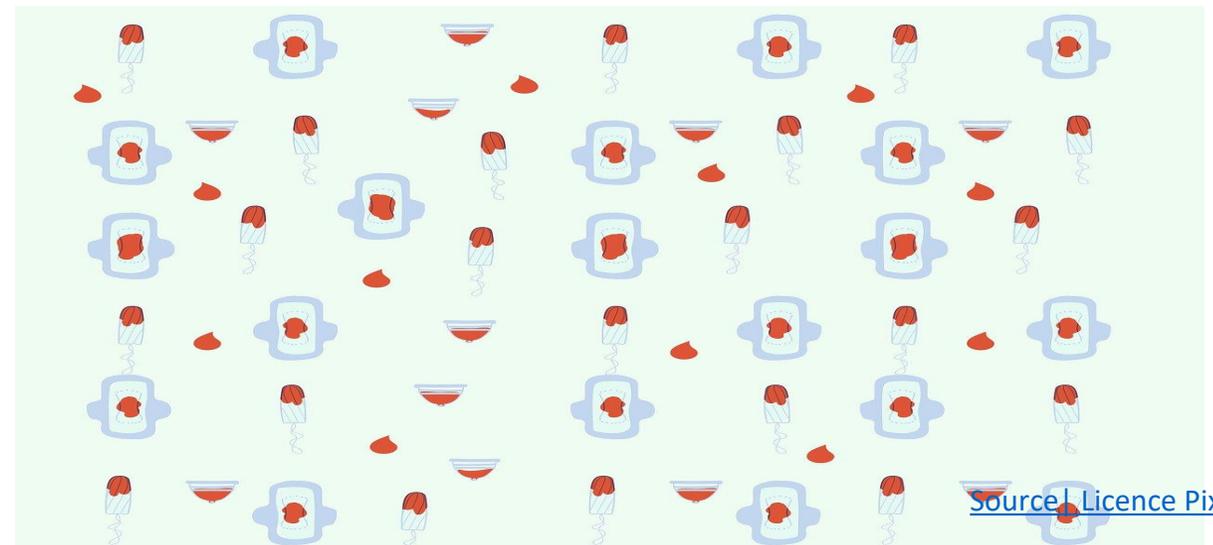


# Applications de suivi des règles

Par définition, le cycle menstruel commence avec le premier jour de saignement, qui est compté comme le jour 1. Le cycle se termine juste avant les prochaines règles. Les cycles menstruels durent normalement de 24 à 38 jours. Seuls 10 à 15 % des femmes ont des cycles de 28 jours exactement. De plus, chez au moins 20 % des femmes, les cycles sont irréguliers. C'est-à-dire qu'ils sont plus longs ou plus courts que la normale.

Dans sa version la plus simple, l'application permet aux femmes de saisir les dates de début et de fin de leurs règles, puis de calculer la prochaine date de début sur la base de ces informations. L'application peut également utiliser ces données pour estimer l'ovulation, c'est-à-dire le moment où la conception est la plus probable.

Certaines proposent de suivre des données supplémentaires, notamment la température basale du corps, les habitudes de sommeil, les douleurs menstruelles et l'activité sexuelle, ce qui peut fournir des indices supplémentaires - bien que les développeurs de l'application aient émis des doutes quant à l'utilisation de ces données.



## Applications de suivi des règles

### Vidéos

<https://www.youtube.com/watch?v=WOi2Bwvp6hw> - Vos règles en 2 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=XJ8Zqq84s00> - Votre cycle en 3 minutes (Flo)

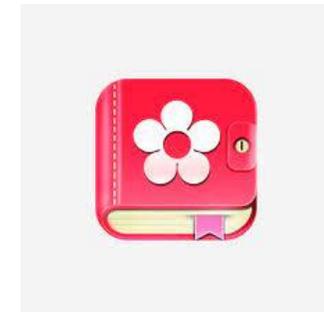
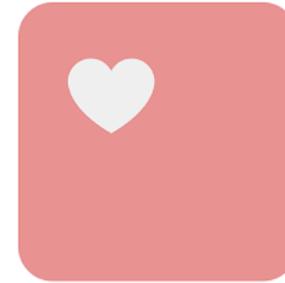
<https://www.youtube.com/watch?v=kLpzLHj-RzE&t=53s> - Ciclo mestruale : le false credenze (italien)



# Raisons d'utiliser les applications de suivi des règles

Les trackers de règles sont utilisés pour un certain nombre de raisons, dont les suivantes

- Essayer d'avoir un bébé ;
- **Essayer d'éviter d'avoir un bébé ;**
- Suivi des symptômes d'affections telles que le SOPK (syndrome des ovaires polykystiques) ou la TPM (tension prémenstruelle) ;
- Suivi des modifications des règles d'une femme pendant la périménopause ;
- Planifier des événements tels que des vacances ou des mariages, lorsque l'hémorragie peut s'avérer gênante.



## Contraception

### **Utilisation de méthodes ou de dispositifs pour prévenir les grossesses non désirées.**

L'information et les services en matière de contraception sont fondamentaux pour la santé et les droits de l'homme de tous les individus. La prévention des grossesses non désirées contribue à réduire la mauvaise santé maternelle et le nombre de décès liés à la grossesse.

En réduisant les taux de grossesses non désirées, la contraception diminue également le besoin d'avortements dangereux et réduit la transmission du VIH de la mère au nouveau-né. Elle peut également favoriser l'éducation des filles et offrir aux femmes la possibilité de participer plus pleinement à la société, y compris en occupant un emploi rémunéré.

Par conséquent, la contraception est une composante de la santé générale, sexuelle et reproductive et aide à vivre pleinement sa vie sexuelle sans inquiétude et à gérer la fertilité de manière responsable.

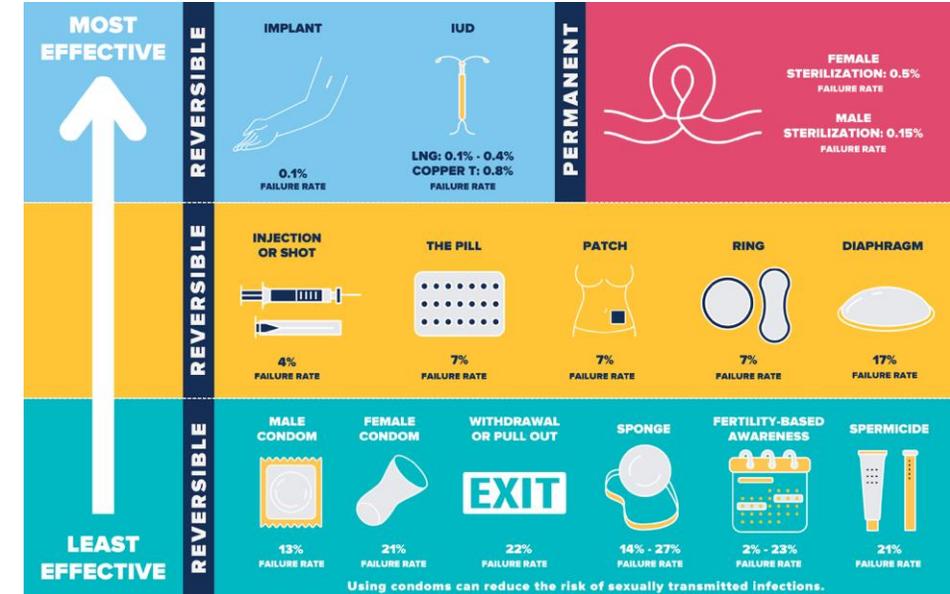


## Méthodes de contraception

Les applications de suivi des règles ne sont pas en elles-mêmes des méthodes de contraception sûres.

Il existe de nombreux types de contraception, dont l'efficacité varie en fonction de leur utilisation. Certaines méthodes peuvent être obtenues en vente libre, d'autres nécessitent un avis médical, voire une intervention chirurgicale. Les prestataires de soins de santé jouent un rôle important en aidant les gens à trouver et à utiliser une méthode qui soit à la fois efficace et acceptable.

- **Contraception hormonale** : Il s'agit généralement de **pilules orales** ou d'**implants**, de **patchs** ou d'**anneaux vaginaux**. Ils libèrent de petites quantités d'une ou plusieurs hormones qui empêchent l'ovulation.
- **Contraception "barrière" ou mécanique** : Préservatifs masculins, **préservatifs féminins**, **diaphragme** ou cape contraceptive, **dispositifs intra-utérins (DIU)**.
- **La contraception d'urgence** : Il est possible de prévenir une grossesse après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec de la contraception, que ce soit avec une pilule ou un stérilet. Une fenêtre de cinq jours est prévue à cet effet.



## Applications de suivi des règles

Nom	Coût	Disponible sur	Lien	Description
Maya	Gratuit/ Premium	Android, IOS	<a href="https://www.maya.live/eng.html">https://www.maya.live/eng.html</a>	Suivi du cycle et de la santé, prédiction de la fertilité, suivi de la grossesse, communauté pour les femmes
WomanLog	Gratuit/ Premium	Android, IOS	<a href="https://www.womanlog.com/apps/womanlog">https://www.womanlog.com/apps/womanlog</a>	Suivi du cycle, prédiction de la fertilité, suivi des symptômes, rappels
Flo	Gratuit / Premium	Android, IOS	<a href="https://flo.health/product-tour/tracking-cycle">https://flo.health/product-tour/tracking-cycle</a>	Suivi du cycle, prédiction de la fertilité, suivi de la grossesse, ressources et articles
Indice	Gratuit/ Premium	Android, IOS	<a href="https://helloclue.com/">https://helloclue.com/</a>	Suivi du cycle, suivi des symptômes, rappels, prédiction de la fertilité, suivi de la grossesse
Calendrier des périodes Suivi des périodes	Gratuit/ Premium	Android	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&amp;hl=en&amp;gl=US</a>	Suivi du cycle, Prévion de fertilité, Suivi des symptômes et des humeurs, Rappels
Mon calendrier Suivi des périodes	Gratuit/ Premium	Android, IOS	<a href="https://simpleinnovation.us/">https://simpleinnovation.us/</a>	Suivi du cycle, prédiction de la fertilité, suivi des symptômes et des humeurs, rappels, hautement personnalisable.



## Applications de suivi des règles

### Vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ht9LdXBg3U> - Maya (espagnol)

<https://www.youtube.com/watch?v=sDGIXcGjgig> - Flo (Hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=lf-Da2kzeG0> - Flo (anglais)

[https://www.youtube.com/watch?v=oR7\\_qat20vw](https://www.youtube.com/watch?v=oR7_qat20vw) - Revue des applications de suivi des règles | Clue, Eve, Period tracker lite (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=6nud8XApWb4> - Clue (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=MDE-16osGx0> - WomanLog Calendrier et suivi des règles

<https://www.youtube.com/shorts/RC0t1EikoI4> - Calendrier des règles Suivi des règles (anglais/hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=boSuzXUTX8M>





## 7.1.4

# Grossesse et post-partum

## Objectifs

Pour en savoir plus :

- Concepts de base sur la grossesse et le post-partum.
- Santé maternelle et soins pendant la grossesse.
- Comment identifier et classer les applications de suivi de grossesse.



[Image par Freepik](#)



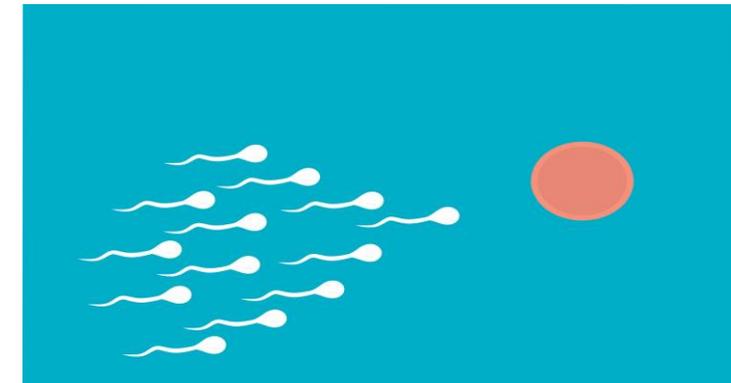
# Grossesse

La grossesse survient lorsque les spermatozoïdes pénètrent dans le vagin, traversent le col de l'utérus et l'utérus jusqu'à la trompe de Fallope et fécondent un ovule. Les femmes ont plus de chances de tomber enceintes au moment de l'ovulation, lorsque l'ovule est prêt et qu'elles sont au maximum de leur fertilité. Les femmes de moins de 40 ans qui ont des rapports sexuels réguliers sans utiliser de contraception ont 8 chances sur 10 de tomber enceintes dans l'année qui suit.

La grossesse dure généralement environ 40 semaines (280 jours) entre le premier jour des dernières règles et la date d'accouchement. Une **grossesse à terme** dure entre 39 semaines, 0 jour et 40 semaines, 6 jours. Cette période s'étend d'une semaine avant la date prévue de l'accouchement à une semaine après la date prévue de l'accouchement.

Dans le cas d'une **grossesse à terme précoce**, le bébé naît entre 37 semaines, 0 jour et 38 semaines, 6 jours ; à **terme tardif**, le bébé naît entre 41 semaines, 0 jour et 41 semaines, 6 jours ; et **après terme**, le bébé naît après 42 semaines, 0 jour.

Chaque semaine de grossesse compte pour la santé de votre bébé. Par exemple, le cerveau et les poumons de votre bébé se développent encore au cours des dernières semaines de la grossesse. Si votre grossesse est en bonne santé, attendez que le travail commence de lui-même.



## Grossesse

### Vidéos :

[https://www.youtube.com/watch?v=7nw-QA\\_-ED8](https://www.youtube.com/watch?v=7nw-QA_-ED8) - Voici votre grossesse en 2 minutes

[https://www.youtube.com/watch?v=KwP\\_\\_y5IEHM](https://www.youtube.com/watch?v=KwP__y5IEHM) - Voici votre accouchement en 2 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=cfn04QUO4B8> - Ce à quoi vous pouvez vous attendre au cours du premier trimestre de votre grossesse

<https://www.youtube.com/watch?v=IPj4dJnP85o> - Ce à quoi vous pouvez vous attendre au cours du deuxième trimestre de votre grossesse

<https://www.youtube.com/watch?v=lpDW00nQhUo> - Ce à quoi vous pouvez vous attendre au cours du troisième trimestre de votre grossesse



# Santé maternelle et soins de grossesse



La santé maternelle fait référence à la santé des femmes pendant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale.

Chaque étape devrait être une expérience positive, garantissant que les femmes et leurs bébés atteignent leur plein potentiel de santé et de bien-être.

Les soins prénatals sont les soins que les femmes reçoivent des professionnels de la santé pendant leur grossesse, afin de s'assurer que la mère et le bébé se portent le mieux possible. Ils sont parfois appelés soins de grossesse ou soins de maternité.

Il est important de consulter un médecin ou un obstétricien le plus tôt possible pour obtenir les soins prénatals (grossesse) et les informations dont vous avez besoin pour mener une grossesse saine (avant 8/10 semaines de grossesse).

Un mode de vie sain et des soins de santé avant, pendant et après la grossesse peuvent réduire le risque de complications de la grossesse.

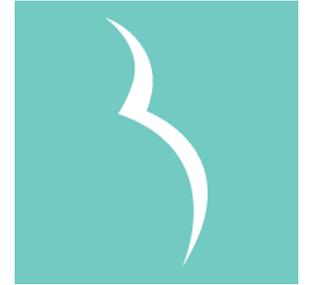


## Apps de suivi de grossesse

Les applications de grossesse permettent aux femmes d'être informées de ce qui se passe chaque semaine de la grossesse et de donner un sens à tout cela.

Ces applications vous informent sur le développement de votre bébé et vous donnent des statistiques, comme la taille de votre bébé (la taille d'une noix ? d'un avocat ?). Elles peuvent également vous aider à suivre les changements de votre corps au cours de la grossesse et certaines d'entre elles proposent un solide répertoire d'informations sur la santé concernant les sujets liés à la grossesse.

Ces applications vont toujours plus loin sur le plan technologique et, bien qu'elles puissent être des guides utiles, elles ne devraient pas remplacer les médecins.



## Apps de suivi de grossesse

Nom	Coût	Disponibl e sur	Lien	Description
Amila - Suivi de grossesse	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://amila.io/">https://amila.io/</a>	Suivi de grossesse, ressources et articles, calcul de la semaine de grossesse en cours, calcul de la date d'échéance, suivi du poids de grossesse, suivi des coups de pied et des contractions du bébé, suivi de la progression de la bosse de grossesse, notes sur les symptômes de la grossesse et les rendez-vous chez le médecin.
BabyCenter - Application de grossesse et suivi de bébé	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://www.babycenter.com/mobile-apps">https://www.babycenter.com/mobile-apps</a>	Suivi de grossesse, prédiction de fertilité, vidéos sur le développement fœtal en 3D, conseils, entraînements de grossesse et conseils nutritionnels, calendrier de grossesse, recherche de noms de bébés, liste de contrôle de la liste de naissance, cours d'accouchement en ligne et bien plus encore.
Ovia Suivi de grossesse et de bébé	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://www.oviahealth.com/join/">https://www.oviahealth.com/join/</a>	Illustrations 3D de l'utérus pour chaque semaine de grossesse, compte à rebours visuel de la date d'accouchement, vidéos hebdomadaires et contenu sur les symptômes de la grossesse, les changements corporels et les conseils pour bébé, comparaison de la taille des bébés, recherche de prénoms, suivi de la grossesse et calendrier de croissance du bébé, et bien plus encore.



## Apps de suivi de grossesse

Nom	Coût	Disponible sur	Lien	Description
Germe	Gratuit/Premium	Android, IOS	<a href="https://sprout-apps.com/sprout-pregnancy-iphone-app/">https://sprout-apps.com/sprout-pregnancy-iphone-app/</a>	Calculatrice de la date d'accouchement, informations quotidiennes et hebdomadaires sur la mère et le bébé en développement, suivi du poids, compteur de coups de pied, minuteur de contractions, listes de contrôle, etc.
Momly	Gratuit/Premium	Android	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&amp;hl=en_SG">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&amp;hl=en_SG</a>	Grossesse semaine par semaine - Conseils et articles, visualisation de la taille du bébé, compte à rebours de la date d'échéance, calendrier de grossesse, liste des prénoms de bébé, chronomètre des contractions, plan d'accouchement, liste de contrôle du sac d'hôpital, liste d'achats pour bébé et bien plus encore.
Qu'est-ce qui vous attend ? - Suivi de grossesse et de bébé	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://www.whattoexpect.com/mobile-app/">https://www.whattoexpect.com/mobile-app/</a>	Calculatrice de la date d'échéance, suivi de la grossesse, comparaison de la taille du bébé, suivi des symptômes, du poids de la grossesse, des coups de pied et des souvenirs, articles revus par des experts sur les symptômes de la grossesse et la santé, vidéos et plus encore.



## Apps de suivi de grossesse

### Vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=WncQSJDsbTU> - Amila Pregnancy Tracker (Hindi)

<https://www.youtube.com/watch?v=IKtxxnHn9vM> - Ovia Pregnancy Tracker (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=8UIMBDHjUjk> - BabyCenter (Punjabi)

<https://www.youtube.com/watch?v=YJoFfezQEbQ> - What to Expect review (anglais)

[https://www.youtube.com/watch?v=QvC\\_ZBodr80](https://www.youtube.com/watch?v=QvC_ZBodr80) - Tutoriel de l'application Sprout Pregnancy (anglais)

[https://www.youtube.com/watch?v=hsEW\\_j20P5w](https://www.youtube.com/watch?v=hsEW_j20P5w) - Pregnancy App Reviews : Pregnancy+, What to Expect, Baby Bump Pro, The Bump, Sprout, Pink Pad Pro, Baby Center, Ovia Pregnancy (anglais)





7.1.5

## Dépistage et prévention

### Objectifs

Pour en savoir plus :

- Les concepts de base concernant les différences entre les sexes en matière de santé.
- Les cancers gynécologiques et du sein.
- La prévention et le dépistage.
- Voir des exemples d'applications de santé dans ce domaine.



[Image par Freepik](#)



## Différences de santé entre les hommes et les femmes

Les différences de santé entre les sexes apparaissent dès la naissance et sont associées à l'espérance de vie et au vieillissement en bonne santé des hommes et des femmes.

**Les femmes vivent plus longtemps, mais avec des maladies et des handicaps.**

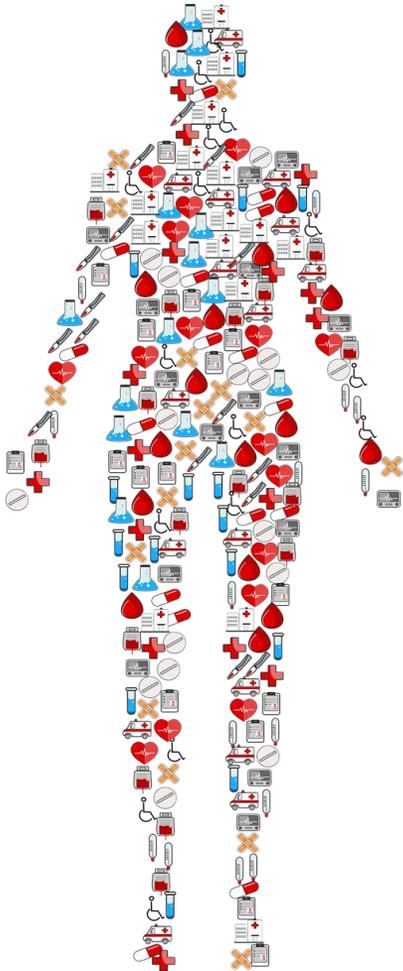
Les femmes vivent plus longtemps avec des **maladies neurodégénératives** et **rhumatismales** et souffrent plus fréquemment de chutes et de fractures.

Chez les femmes, il faut également ajouter aux pathologies chroniques et à l'invalidité un risque plus élevé de **dépression**, dû à des conditions de maladie et de solitude plus fréquentes au cours des dernières années de vie que chez les hommes.

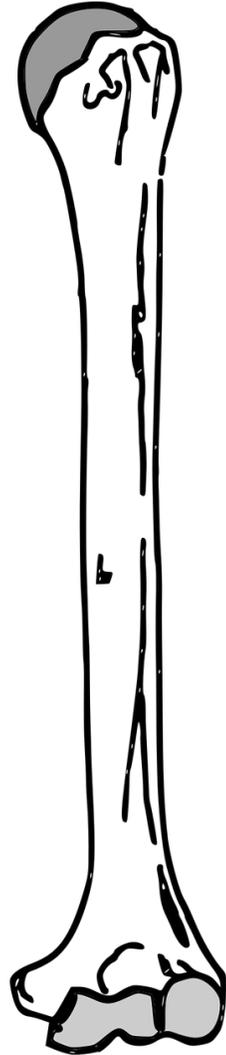
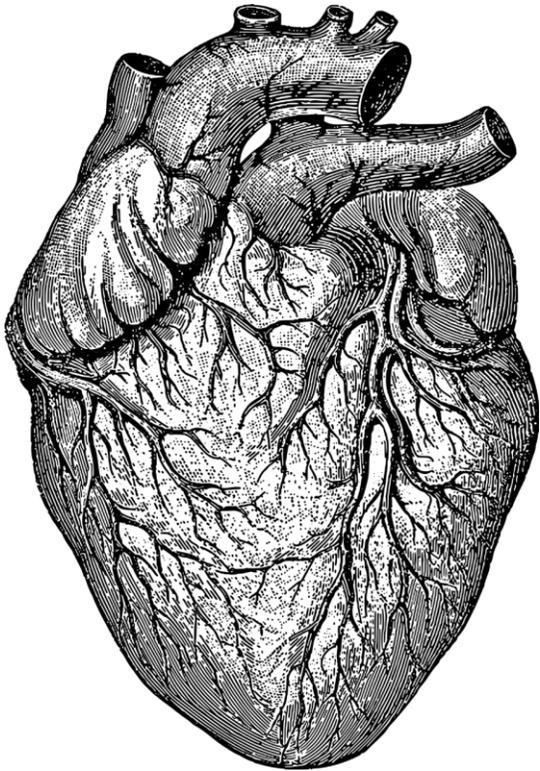
**Vidéo** : Importance de la santé des femmes | Ce que vous ne savez peut-être pas sur la santé des femmes (anglais/hindi) -

<https://www.youtube.com/watch?v=lr7MOKB2gIM>

Source : [licence Pixabay](#)



## Différences de santé entre les hommes et les femmes



L'hétérogénéité du mécanisme, de la manifestation, du pronostic et de la réponse au traitement des **maladies cardiovasculaires** est désormais évidente entre les patients masculins et féminins. Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès après la ménopause chez les femmes.

L'**ostéoporose** est quatre fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, mais certaines données indiquent que les hommes ont tendance à souffrir davantage de complications liées à l'ostéoporose.

Le **vieillissement** est un facteur de risque connu dans le développement des **cancers** et il y a une nette augmentation de l'incidence du cancer avec l'âge. Entre 30 et 50 ans, le taux de diagnostic de cancer est plus élevé chez les femmes que chez les hommes, car le cancer du sein est déjà relativement fréquent dans cette tranche d'âge.



# Cancers gynécologiques et mammaires

- *Le cancer* est une maladie dans laquelle les cellules du corps se développent de manière incontrôlée. Lorsque le cancer se déclare dans les organes reproducteurs d'une femme, il s'agit d'un *cancer gynécologique*. Les cinq principaux types de cancer gynécologique sont : le cancer [du col de l'utérus](#), le [cancer de l'ovaire](#), le [cancer de l'utérus](#), le [cancer du vagin](#) et le [cancer de la vulve](#). (Un sixième type de cancer gynécologique est le très rare cancer des trompes de Fallope).
- De tous les **cancers gynécologiques**, seul le cancer du col de l'utérus fait l'objet de [tests de dépistage](#) qui permettent de le détecter à un stade précoce, lorsque le traitement est le plus efficace.
- Environ une femme sur sept se voit diagnostiquer un **cancer du sein** au cours de sa vie. Les chances de guérison sont bonnes si le cancer est détecté à un stade précoce. C'est pourquoi il est essentiel que les femmes vérifient régulièrement si leurs seins ont changé et qu'elles fassent toujours examiner ces changements par un médecin généraliste. Dans de rares cas, un cancer du sein peut également être diagnostiqué chez l'homme.



## Cancers gynécologiques et mammaires

### Vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=sGi8WpCBT5Q> - Comment s'auto-examiner et passer une mammographie : vidéo de sensibilisation au cancer du sein (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=K2rq7m6vlvE> - Comment s'auto-examiner, quand faire une mammographie (français)

<https://www.youtube.com/watch?v=4ex7XgeQo3A> - Wie mache ich eine Selbstuntersuchung, warum Mammographie ? Brustgesundheit (Allemand)

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"



## La prévention

- **La nutrition** est une question fondamentale pour le bien-être et la santé et, lorsqu'elle est adoptée selon des critères équilibrés, elle contribue à la définition d'une bonne condition physique et à la prévention de multiples maladies, voire à la réduction de la mortalité.
- **L'activité physique**, surtout combinée à une alimentation équilibrée, est essentielle pour être en bonne santé : elle garantit une bonne relation avec la nourriture et un mode de vie sain. L'activité sportive favorise les systèmes cardiovasculaire et musculaire ainsi que le bien-être psychologique, mais elle n'est pas largement pratiquée par l'ensemble de la population.
- **Le poids** est l'un des indicateurs utiles pour examiner l'état de santé et donne des informations sur la santé globale, bien qu'il doive être associé à d'autres dimensions liées au bien-être mental et physique, telles que la relation avec la nourriture. Cette approche est particulièrement importante lorsqu'il s'agit de traiter le poids dans une perspective de genre, un domaine qui présente des différences entre les tendances en matière de poids et les comportements alimentaires.
- Certains tests de **dépistage** peuvent aider à diagnostiquer des problèmes de santé à un stade précoce. Demandez à votre médecin quels sont les tests qui vous conviennent.





## Dépistage

- Même si vous vous sentez bien, vous devez consulter votre médecin pour des examens réguliers.
- Ces visites peuvent vous aider à éviter des problèmes à l'avenir. Par exemple, le seul moyen de savoir si vous souffrez d'[hypertension artérielle](#) est de la faire contrôler régulièrement. L'hyperglycémie et l'[hypercholestérolémie](#) peuvent également ne présenter aucun symptôme dans les premiers temps. Une simple analyse de sang peut permettre de les détecter.
- Il y a des moments précis où vous devez consulter votre médecin ou subir des examens de santé spécifiques.

[Source](#)

Screening Tests	Ages 18–39	Ages 40–49	Ages 50–64	Ages 65 and older
<b>Blood pressure test</b>	Get tested at least every 2 years if you have normal blood pressure (lower than 120/80). Get tested once a year if you have blood pressure between 120/80 and 139/89. Discuss treatment with your doctor or nurse if you have blood pressure 140/90 or higher.			
<b>Bone mineral density test (osteoporosis screening)</b>			Discuss with your doctor or nurse if you are at <u>risk of osteoporosis</u> .	Get this test at least once at age 65 or older. Talk to your doctor or nurse about repeat testing.
<b>Breast cancer screening (mammogram)</b>		Discuss with your doctor or nurse.	Starting at age 50, get screened every 2 years.	Get screened every 2 years through age 74. Age 75 and older, ask your doctor or nurse if you need to be screened.
<b>Cervical cancer screening (Pap test)</b>	Get a Pap test every 3 years if you are 21 or older. If you are 30 or older, you can get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Get a Pap test and HPV test together every 5 years.	Ask your doctor or nurse if you need to get a Pap test.
<b>Diabetes screening</b>	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.	Get screened for diabetes if your blood pressure is higher than 135/80 or if you take medicine for high blood pressure.
<b>Cholesterol Test</b>	Starting at age 20, get a cholesterol test regularly if you are at <u>increased risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at <u>increased risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at <u>increased risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.	Get a cholesterol test regularly if you are at <u>increased risk for heart disease</u> . Ask your doctor or nurse how often you need your cholesterol tested.
<b>Colorectal cancer screening (using fecal occult blood testing, sigmoidoscopy, or colonoscopy)</b>			Starting at age 50, get screened for colorectal cancer. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.	Get screened for colorectal cancer through age 75. Talk to your doctor or nurse about which screening test is best for you and how often you need it.



## Applications de dépistage et de prévention

Nom	Coût	Disponible sur	Lien	Description
Garder une application pour le sein	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://www.keepabreasteurope.com/">https://www.keepabreasteurope.com/</a>	Tutoriel d'auto-vérification étape par étape avec gifs animés, fonction de programmation basée sur le cycle menstruel, ressources et informations sur la santé du sein, connexion directe aux soins virtuels via Carbon Health, récits de survivantes du cancer du sein, récompenses pour les utilisateurs qui s'auto-vérifient tous les mois, fonction de partage dans l'application.
Connaître ses citrons Santé du sein	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://www.knowyourlemons.org/app">https://www.knowyourlemons.org/app</a>	Tutoriel d'autocontrôle, fonction de programmation basée sur le cycle menstruel, plan de dépistage personnel, ressources et informations sur la santé du sein.
Becca - Soutien au cancer du sein	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://breastcancer.org/information-support/support-you/becca">https://breastcancer.org/information-support/support-you/becca</a>	Recueil d'informations et de soutien provenant de diverses sources, notamment de spécialistes, de publications en ligne et de la communauté du cancer du sein : effets secondaires des médicaments, récits d'opérations chirurgicales, conseils sur les relations amoureuses, gestion des symptômes de la ménopause. Blogs, suggestions de podcasts, recettes, tutoriels de maquillage, programmes d'exercices et articles de diététiciens, d'infirmières et de professionnels de la santé qualifiés.
Soutien au cancer du sein OWise	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://app.owise.net/signup">https://app.owise.net/signup</a>	Informations médicales personnalisées, outils de suivi (expériences de traitement, effets secondaires, qualité de vie globale), rappels, etc.
Mon dépistage : Cancer	Gratuit	Android, IOS	<a href="#">Link</a>	Évaluation du risque de cancer, Orientation du dépistage

## Applications de dépistage et de prévention

Vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=G5VpEyvu8CY> - Keep a Breast (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=evlO9CNfybQ> - Keep a Breast (espagnol)

<https://www.youtube.com/watch?v=NKhIvufyji0> - Connaître ses citrons® en 60 secondes

"En chargeant la vidéo, vous acceptez la politique de confidentialité de YouTube. [En savoir plus](#)"





7.1.6

## La ménopause

### Objectifs

Pour en savoir plus

- Les concepts de base de la ménopause.
- Les avantages des applications sur la ménopause.
- Exemples d'applications de santé dans ce domaine.



[Image par Freepik](#)



# Ménopause

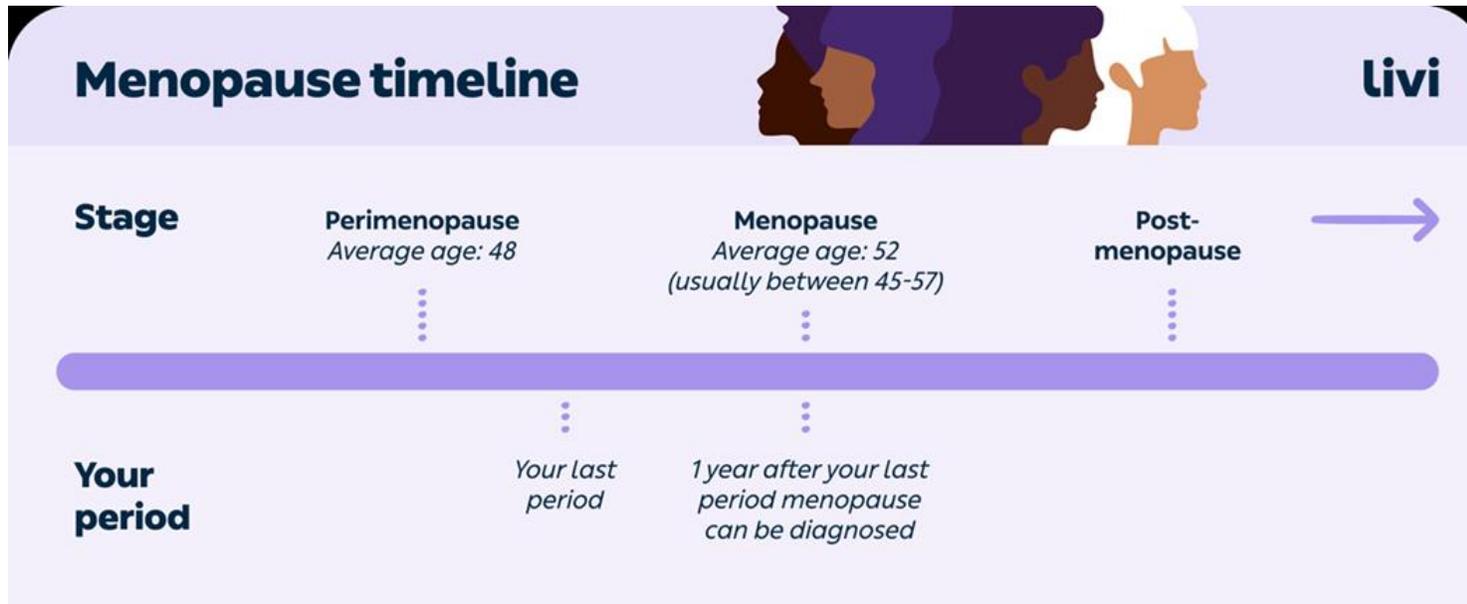
La ménopause est la période qui marque la fin des cycles menstruels d'une femme. La ménopause dure un an, car lorsqu'une femme passe 12 mois consécutifs sans règles, elle entre en post-ménopause. La ménopause peut survenir à la quarantaine ou à la cinquantaine, mais l'âge moyen est de 50 ans en

La ménopause est un processus biologique naturel. Mais les symptômes physiques, tels que les bouffées de chaleur, et les symptômes émotionnels de la ménopause peuvent perturber le sommeil, diminuer les niveaux d'énergie ou affecter la santé

La ménopause est une étape normale de la vie d'une femme. On l'appelle parfois "le changement de vie". La ménopause ne survient pas d'un seul coup. Au fur et à mesure que le corps d'une femme passe à la ménopause sur plusieurs années, elle peut présenter des symptômes de ménopause et des règles irrégulières.

La plupart des études portant sur les femmes migrantes ont révélé que leurs expériences de la ménopause et leurs stratégies d'autosoins étaient fondées sur la culture ; que les femmes migrantes sont peu susceptibles de rechercher des soins de santé liés à la ménopause ou d'entamer des conversations sur la ménopause avec leurs prestataires de soins de santé ; et que la plupart de celles qui recherchent des soins de santé liés à la ménopause sont déçues par les soins qu'elles reçoivent. Les études évaluant les connaissances liées à la ménopause ont révélé que de nombreuses femmes migrantes ont des connaissances limitées sur la ménopause et la santé post-ménopausique, et que la famille et les amis sont leurs sources d'information les plus courantes sur la ménopause.





**La périménopause** - ou pré-ménopause - est un mot qui signifie "autour de la ménopause" et c'est le moment où les symptômes commencent à se manifester, jusqu'à la ménopause. Cette étape commence généralement 4 à 8 ans avant la ménopause. L'âge auquel la périménopause commence varie - certaines femmes la remarquent dans la quarantaine, mais d'autres peuvent en faire l'expérience dès le milieu de la trentaine.

La périménopause survient lorsque les ovaires commencent à cesser de fonctionner. Ils commencent à produire des ovules et des follicules (sacs remplis de liquide qui contiennent un ovule) en moins grand nombre et de moins bonne qualité. Certains symptômes de la ménopause précoce, tels que des changements dans les règles ou des changements d'humeur.

**La post-ménopause** signifie simplement "après la ménopause", et les femmes atteignent ce stade lorsqu'il s'est écoulé 12 mois depuis leurs dernières règles. La post-ménopause marque la fin des années de procréation d'une femme, qui restera dans cette phase jusqu'à la fin de sa vie. Bien que les ovaires continuent à produire de faibles niveaux d'œstrogènes et de progestérone, la femme en post-ménopause n'ovule plus (ne libère plus d'ovules) et ne peut donc pas tomber enceinte.

Les symptômes de la ménopause persistent pendant environ 2 à 7 ans après le dernier cycle menstruel (cela peut être plus long pour certaines personnes), mais après cette période, les symptômes s'atténuent souvent ou disparaissent complètement.

## Symptômes de la ménopause

Les symptômes de la ménopause peuvent apparaître soudainement et être très visibles, ou être très légers au début. Les symptômes peuvent se manifester la plupart du temps une fois qu'ils sont apparus, ou seulement de temps en temps. Certaines femmes remarquent des changements dans de nombreux domaines. Certains symptômes de la ménopause, tels que l'humeur, sont similaires aux symptômes du syndrome prémenstruel (SPM). D'autres peuvent être nouveaux :

Les règles peuvent ne pas être aussi régulières qu'auparavant. Elles peuvent également durer plus longtemps ou être plus courtes. Une femme peut sauter des mois. Les règles peuvent s'arrêter pendant quelques mois, puis reprendre.

- Les règles peuvent être plus abondantes ou plus légères qu'auparavant.
- Une femme peut avoir des bouffées de chaleur et des problèmes de sommeil.
- Une femme peut avoir des sautes d'humeur ou être irritable.
- Une femme peut souffrir de sécheresse vaginale. Les rapports sexuels peuvent être inconfortables ou douloureux.
- L'intérêt pour le sexe peut diminuer et l'excitation peut prendre plus de temps.

D'autres changements possibles ne sont pas aussi perceptibles. Par exemple, vous pouvez commencer à perdre de la densité osseuse parce que vous avez moins d'œstrogènes. Cela peut conduire à l'ostéoporose, une maladie qui affaiblit les os et les rend plus fragiles. La modification du taux d'œstrogènes peut également augmenter le taux de cholestérol et accroître le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.



## Ménopause

### Vidéos :

[https://www.youtube.com/watch?v=-Fc2S7\\_k53k](https://www.youtube.com/watch?v=-Fc2S7_k53k) - La ménopause en 2 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=RCXYzfHxaDg> - Anne Henderson Aperçu de la ménopause (anglais)

<https://www.youtube.com/watch?v=tH0ol0TPvcM> - Asanas pour la ménopause (anglais)



## 7.1 Santé des femmes et applications pertinentes

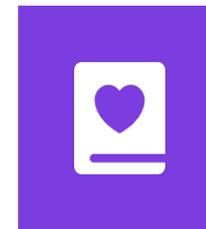
### Avantages des applications sur la ménopause

Bien entendu, le parcours de la ménopause est unique pour chaque femme, avec des symptômes et une gravité qui varient d'une personne à l'autre. La recherche montre que certaines femmes ne ressentent aucun symptôme.

Les applications peuvent mettre les femmes en contact avec des professionnels de la santé, fournir un soutien communautaire par le biais de forums de discussion et même permettre aux utilisateurs de rencontrer virtuellement un médecin ou une infirmière praticienne et de recevoir des ordonnances pour un traitement hormonal substitutif.

L'une des meilleures caractéristiques d'une application sur la ménopause est souvent un suivi qui permet aux utilisateurs de prendre note de leurs symptômes, de leur fréquence et de leur gravité. Si vous pouvez dire à votre médecin à quelle fréquence vous avez eu des sueurs nocturnes, quand vous avez remarqué pour la première fois des douleurs articulaires ou à quelle fréquence vous passez des nuits blanches, votre médecin sera peut-être mieux équipé pour déterminer comment traiter vos symptômes spécifiques de la ménopause.

**Aucune de ces applications ne devrait remplacer un gynécologue, mais certaines femmes ne consultent leur médecin qu'une fois par an.**



## Applications sur la ménopause

Nom	Coût	Disponible sur	Lien	Description
Health & Her Menopause App	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://healthandher.com/menopause-use-perimenopause-app/?eur">https://healthandher.com/menopause-use-perimenopause-app/?eur</a>	Entraîneur personnel pour la ménopause, boîte à outils pour les symptômes, rappels quotidiens, bibliothèque de contenus d'experts, évaluation quotidienne des symptômes, suivi des règles dédiées.
Balance - Soutien à la ménopause	Gratuit/Pre premium	Android, IOS	<a href="https://www.balance-menopause.com/">https://www.balance-menopause.com/</a>	Collection d'articles d'experts fondés sur des données probantes, suivi des symptômes et des périodes, Rapport sur la santé©, communauté, suivi de la santé mentale et de l'humeur, contrôle de la qualité du sommeil
Femilog	14 jours d'essai gratuit	Android, IOS	<a href="https://femilog.com/">https://femilog.com/</a>	Suivi des symptômes, suggestions personnalisées et approfondies, Quiz sur la ménopause, etc.



## Applications sur la ménopause

Nom	Coût	Disponible sur	Lien	Description
Omena - Ménopause	Gratuit/Premium	Android, IOS	<a href="https://www.omena.app/">https://www.omena.app/</a>	L'application comprend également plus de 80 articles explicatifs rédigés par des médecins pour aider les femmes à comprendre leur corps pendant cette période de transition hormonale.
Evia : Hypnothérapie de la ménopause	7 jours d'essai gratuit	Android, IOS	<a href="https://www.evia-menopause.com/">https://www.evia-menopause.com/</a>	Programme de base de 5 semaines avec hypnothérapie fondée sur des preuves, séances quotidiennes relaxantes de 20 minutes, programme d'entretien de soutien pour aider à maintenir les résultats après cinq semaines, séance relaxante sur le sommeil, lectures éducatives quotidiennes sur la ménopause et les bouffées de chaleur, soutien par chat dans l'application par des personnes réelles.
perry : Communauté de la périménopause	Gratuit	Android, IOS	<a href="https://heyperry.com/">https://heyperry.com/</a>	Communauté Perry (groupes sur des sujets spécifiques liés à la périménopause et à la ménopause, conversations en groupe ou individuelles), cours et tutoriels fondés sur la recherche, événements réguliers en direct avec des experts de la ménopause.



## Applications sur la ménopause

**Vidéos :**

<https://www.youtube.com/watch?v=fYUk55D69OE> - Femilog® : Ménopause+Soins Mentaux

<https://www.youtube.com/shorts/oZbh8sUU6yE> - Menopause app - Health & Her

<https://www.facebook.com/watch/?v=857751258924492> - Balance Menopause App

<https://www.youtube.com/watch?v=OLkRwMv2r7g> - Omena (français)

<https://www.youtube.com/watch?v=VgG9vrqtzRU> - perry (anglais)





### 7.1.7

## Discussion et évaluation

### Objectifs

- Résoudre et clarifier les malentendus qui ont émergé de toutes les informations théoriques précédentes.
- Assurer une compréhension approfondie du contenu du module.
- Pour évaluer le module.

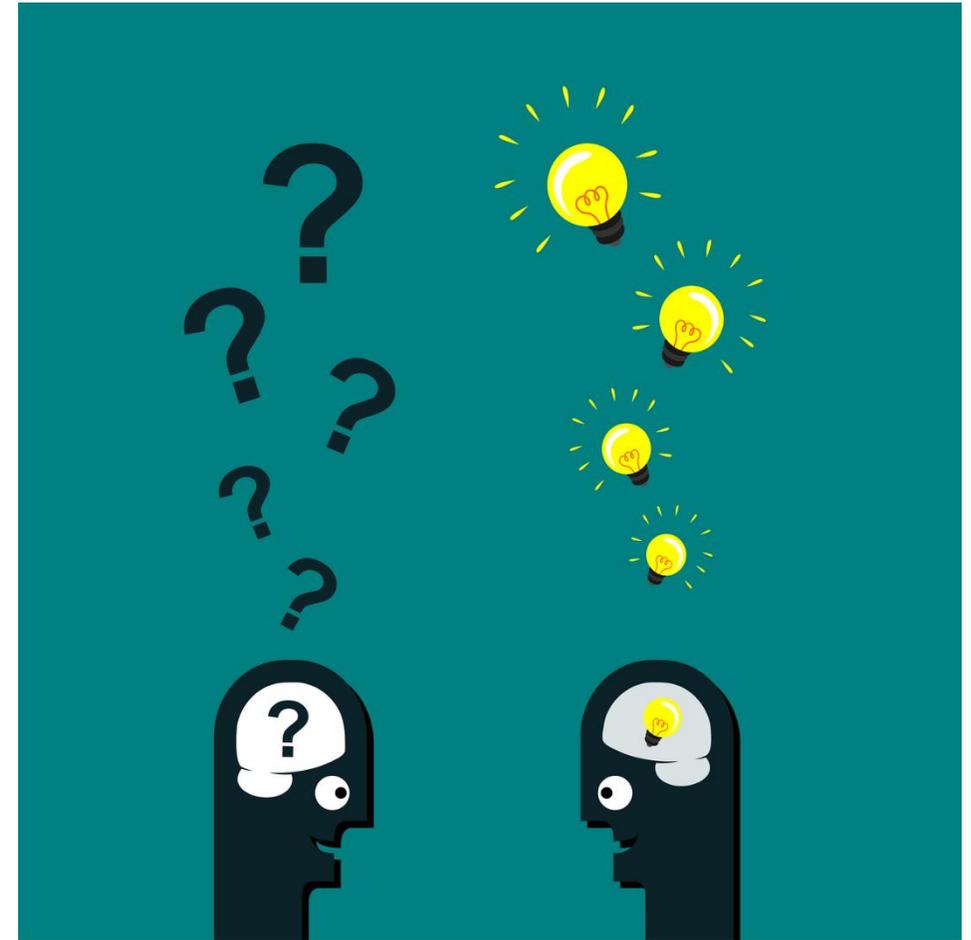


[Image par Freepik](#)



## Discussion

- *Des questions ?*
- *Des éclaircissements ?*
- *Des commentaires ?*



### Questionnaire d'évaluation

**Le contenu du module était stimulant et intéressant (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Le contenu du module était clair, compréhensible et facile à suivre (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Le formateur était bien préparé (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

### Questionnaire d'évaluation

**Le module a amélioré ma connaissance du sujet (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je recommanderais ce module à d'autres personnes (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

**Je suis globalement satisfait du module (1 minimum, 5 maximum)**

1

2

3

4

5

### Références et lectures complémentaires (1)

- Organisation mondiale de la santé. La santé des femmes. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.who.int/health-topics/women-s-health>
- Organisation mondiale de la santé. Genre et santé. Consulté le 29.11.23 sur : [https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1)
- Organisation mondiale de la santé. 27 juin 2022. Directive de l'OMS sur les interventions d'autosoins pour la santé et le bien-être, révision 2022. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.who.int/publications/i/item/9789240052192>
- Organisation mondiale de la santé. Interventions d'autosoins pour la santé. Consulté le 29.11.23 sur : [https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1)
- Médecins sans frontières. Conseils pour gérer sa propre santé. Consulté le 29.11.23 sur : <https://msf.org.au/self-care-tips-managing-your-own-health>
- Médecins sans frontières. 4 mars 2021. Pratiquer l'autosoin : donner aux femmes les moyens de gérer leur propre santé. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- C. McClure. 12 applications femtech qui aident les femmes à prendre leur santé en main. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.thriveagency.uk/insights/12-femtech-apps-helping-women-take-control-of-their-health/>
- J. E. McLaughlin. Septembre 2022. Cycle menstruel. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/biology-of-the-female-reproductive-system/menstrual-cycle>

### Références et lectures complémentaires (2)

- Santé des femmes. 28 novembre 2023. Meilleure application de suivi des règles : 11 options pour connaître votre cycle, selon les gynécologues-obstétriciens. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.womenshealthmag.com/health/g26787041/best-period-tracking-apps/>
- BBC. 17 janvier 2021. Les femmes sont-elles déçues par les dispositifs de suivi des règles ? Extrait le 29.11.23 de : <https://www.bbc.com/news/technology-55146149>
- Organisation mondiale de la santé. Santé sexuelle. Consulté le 29.11.23 sur : [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1)
- NHS. Contraception. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.nhs.uk/contraception/>
- La Marche des dix sous. Septembre 2018. Qu'est-ce que le terme complet ? Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/what-full-term>
- Organisation mondiale de la santé. Santé maternelle. Extrait le 29.11.23 de : [https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1)
- NHS. Antenatal Checks and tests. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.nhs.uk/pregnancy/your-pregnancy-care/antenatal-checks-and-tests/>
- Centres de contrôle et de prévention des maladies. Urgent Maternal Warning Signs Educational Materials. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.cdc.gov/hearher/resources/download-share/warning-signs-poster.html#poster>
- OASH. Soins prénataux. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>

### Références et lectures complémentaires (3)

- Lindberg S. 13 septembre 2021. Devriez-vous essayer une application de grossesse ? Extrait le 29.11.23 de : <https://www.verywellfamily.com/pregnancy-apps-4685312>
- npr. 6 février 2022. La désinformation est partout - y compris dans les applications de grossesse. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.npr.org/2022/02/06/1078634106/disinformation-is-everywhere-including-pregnancy-apps>
- \*Privacy Not Included moz://a. What to Expect Pregnancy Tracker & Baby App. Extrait le 29.11.23 de : <https://foundation.mozilla.org/en/privacynotincluded/what-to-expect-pregnancy-tracker-baby-app/>
- Nusselder W.J., Cambois E.M., Wapperom D., Meslé F., Looman C.W.N, Yokota R.T.C., Van Oyen H., Jagger C., Robine J.M. 5 juillet 2019. Women's excess unhealthy life years : dismantling the unhealthy life years gap (Les années de vie malsaines excédentaires des femmes : démêler l'écart entre les années de vie malsaines). Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6761840/>
- Fédération mondiale de la santé. Les femmes et les maladies cardiovasculaires. Consulté le 29.11.23 sur : <https://world-heart-federation.org/what-we-do/women-cvd/>
- NHS. Vue d'ensemble de l'ostéoporose. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Berner L., Floris G., Wildiers H., Hatse S. 19 mars 2021. Cancer et vieillissement : Deux processus biologiques étroitement interconnectés. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003441/>

### Références et lectures complémentaires (4)

- Centres de contrôle et de prévention des maladies. Sensibilisation au cancer gynécologique. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>
- Organisation mondiale de la santé. Cancer du col de l'utérus. Extrait le 29.11.23 de : [https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1)
- Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies). Qu'est-ce que le cancer du sein ? Consulté le 29.11.23 sur : [https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/what-is-breast-cancer.htm](https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm)
- Organisation mondiale de la santé. 11 mars 2024. Cancer du sein. Extrait le 27.03.24 de : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Fondation pour le cancer de la femme. Maintenir la santé. Consulté le 29.11.23 sur : <https://foundationforwomenscancer.org/gynecological-cancers/gynecologic-cancer-risk-prevention/maintaining-health/>
- Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies). Que puis-je faire pour réduire mon risque ? Consulté le 29.11.23 sur : [https://www.cdc.gov/cancer/gynecologic/basic\\_info/prevention.htm](https://www.cdc.gov/cancer/gynecologic/basic_info/prevention.htm)
- U.S. Food and Drug Administration. 5 Healthy Aging Tips for Women (Conseils pour vieillir en bonne santé). Consulté le 29.11.23 sur <https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/5-healthy-aging-tips-women>

### Références et lectures complémentaires (5)

- Médecine Johns Hopkins. Chronologie des soins préventifs pour les femmes : Infographie. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/womens-preventive-care-infographic>
- Enseigner sur Terre. Je prends mon dépistage en main - CHALLENGES. Extrait le 29.11.23 de : <https://teachonearth-webapp.teachonmars.com/training/je-prends-mon-depistage-en-main-bellebien-sept2023>
- Stanzel K.A., Hammarberg K., Fisher J. Août 2021. Challenges in menopausal care of immigrant women (Défis dans la prise en charge de la ménopause chez les femmes immigrées). Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378512221000785>
- livi. 23 mai 2022. À quel âge serai-je ménopausée ? Guide du médecin. Extrait le 29.11.23 de : <https://www.livi.co.uk/your-health/what-age-will-i-reach-menopause-a-doctors-guide/>
- NHS inform. Menopause. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/later-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/menopause>
- OASH. L'essentiel sur la ménopause. Consulté le 29.11.23 sur le site <https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- Médecine Johns Hopkins. Stratégies pour un vieillissement en bonne santé. Consulté le 29.11.23 sur : <https://www.hopkinsmedicine.org/womens-wellness-program/strategies>
- Everyday Health. 14 avril 2023. Menopause Apps You Should Know About. Consulté le 29.11.23 sur <https://www.everydayhealth.com/menopause/menopause-apps-you-should-know-about/>



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !**  
**Vous avez terminé la session**  
**d'enseignement de ce module !**



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.