N°5 - GUYANE
Mars 2026

RIMÉD

Le mag santé qui nous ressemble

SPÉCIAL FEMMES

LAURENCE JOSEPH
Rire pour **mieux guérir**

DOSSIER
Endométriose
Et si on en parlait pour de vrai ?

By EW'AG

LABORATOIRES

FILORGA

PARIS

UN SÉRUM **AUSSI EFFICACE QU'UN PROTOCOLE D'INJECTIONS REVITALISANTES**[1] **POUR LISSER, UNIFIER, ILLUMINER**

INNOVATION

NCEF-REVITALIZE SÉRUM

100% DES FEMMES RECOMMANDENT CE SÉRUM[2]

LABORATOIRES FILORGA COSMÉTIQUES - SAS au capital social de 34 613 505 euros - 811 668 003 RCS Paris.

1ER LABORATOIRE FRANÇAIS DE MÉDECINE ESTHÉTIQUE *

DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES, CHEZ MARIONNAUD ET SUR FR.FILORGA.COM

[1] Étude clinique comparant deux groupes de 25 femmes (Phototype I à IV - peaux de type caucasien) : l'un ayant suivi un protocole de 3 injections revitalisantes toutes les 3 semaines et l'autre ayant utilisé le sérum FILORGA NCEF-REVITALIZE deux fois par jour. Après 9 semaines : amélioration de l'apparence de la peau comparable entre les deux groupes en termes d'éclat, d'homogénéité et de lissage. [2] Auto-évaluation – 27 femmes ayant utilisé le sérum 2 fois par jour pendant 63 jours. *** Fondé en 1978.**

Distributeur Caraïbes : Sanisco Caraïbes - info@sanisco.com

édito

Le meilleur des remèdes

« Mes règles, c'est comme les chutes du Carbet », plaisante Laurence Joseph. Des mots forts, pour dire l'intime tempête. Car l'endométriose, cette maladie d'origine gynécologique, empoisonne son quotidien depuis bien trop longtemps. La comédienne a pourtant choisi d'en rire, de faire de l'humour son bouclier. Mieux encore, son remède. Comme elle, beaucoup de femmes dégainent cette arme inattendue : *« J'peux pas, j'ai endo ! » « Lésions dangereuses »*... Derrière les formules, il y a la douleur, la fatigue, les absences. Mais il y a surtout une fierté nouvelle : celle de nommer la maladie, de refuser la honte, de reprendre le contrôle, de changer le regard. Alors, choisir Laurence Joseph en couverture de ce numéro *« spécial femmes »*, c'est célébrer cette force-là. Celle qui transforme la douleur en parole, l'épreuve en engagement. Parce qu'à travers le rire, c'est toute une génération de femmes qui apprend à ne plus se taire. Parce que NON, ce n'est pas normal d'avoir mal quand on a ses règles !

« J'peux pas, j'ai endo ! »

Malika Roux
Rédactrice en chef

RIMÈD By EWAG

Consultez tous nos magazines sur www.ewag.fr

Pour nous envoyer un mail :
prenomnom@ewag.fr

Directeur de publication
Laurent Nesty

Directrice commerciale
Émilie Valérius

RÉDACTION
Rédactrice en chef
Malika Roux

Secrétaire de rédaction
Caroline Bablin

GRAPHISME
Design graphique
Magaly Mondésir

Crédits photos
Gettyimages

Photographes
Jean-Albert Coopmann
Lou Denim
Ronan Lietar

Couverture
Lou Denim

Modèle
Laurence Joseph

Remerciements à Célia Bizard pour sa précieuse contribution

AGENCES
Martinique
Émilie Valérius (0696 81 60 43)
Luciano Sainte-Rose (0696 07 62 64)
Siham Bessah (0696 28 75 08)

Guadeloupe
Marie Prat (0690 56 72 84)
Aurélie Bancet (0690 37 54 82)
Audrey Béral (0690 27 82 22)

Guyane
Mathieu Delmer (0694 26 55 61)

Coordinatrice
Amandine Sauvage

DIFFUSION
Co-direction de la diffusion et de la vidèo
Audrey Barty & Anouck Talban

Cheffe de projet contenu & social media manager
Léo Vignocan

VIDÉO
JRI
Sariatha Boulard
Alice Colmerauer
Arnaud Galipo

DISTRIBUTION
Mathieu Delmer

Marie Prat
Consultante en communication

Arnaud Galipo
Journaliste reporter d'images

Léo Vignocan
Cheffe de projet contenu & social media manager

EWAG GUADELOUPE SIÈGE
Rue H. Becquerel - BP2174
97195 Jarry Cedex
0590 41 91 33

EWAG GUYANE
5 Chemin Grant
Lotissement Montjoyeux
97300 Cayenne
0694 26 55 61

EWAG MARTINIQUE
ZAC Étang Z'abricot,
Immeuble Périé Médical,
22 Rue Ernest Hemingway,
97200 Fort-de-France
0596 30 14 14

© EWAG - La reproduction, même partielle, des articles et illustrations publiés dans ce magazine est interdite. EWAG décline toute responsabilité pour les documents remis.

Ce magazine est imprimé aux Antilles-Guyane, imprimeur certifié PEFC, sur papier issu de forêts gérées durablement. Ouvrage imprimé à 100% avec des encres respectueuses de l'environnement et conforme à la norne imprim'vert.

La Santé Caraïbes

20%
DE RÉDUCTION*

VOTRE SANTÉ, VOTRE PLUS BEL INVESTISSMENT !

gfacaraibes.fr

Asiré nou la !

Particuliers ou Travailleurs Non-Salariés, choisissez la formule santé qui correspond vraiment à vos besoins, et profitez de 20 % de réduction* sur votre complémentaire santé : La Santé Caraïbes.

GENERALI | GFA CARAÏBES

Document non-contractuel à caractère publicitaire. Les garanties peuvent donner lieu à exclusions, limitations et franchises. Pour connaître le détail, l'étendue et les conditions de garantie, reportez-vous aux dispositions générales et particulières du contrat. La souscription d'un contrat ou de certaines garanties demeure soumise à nos règles d'acceptation des risques.
*Pour toute nouvelle souscription d'un contrat La Santé Caraïbes GFA Caraïbes, en tacite reconduction. Offre valable du 01/03/2026 au 31/03/2026.

8

L'interview
Dr Devi Rita Rochemont

AU SOMMAIRE

8 **L'interview**
Dr Devi Rita Rochemont au cœur de la recherche

12 **Question de comptoir**
Les femmes sont-elles plus touchées par les effets secondaires des médicaments ?

14 **T'en penses quoi ?**
Combien dépensez-vous pour votre santé ?

18 **C'est important**
Diabète au féminin : 6 choses à savoir !

24 **La consult'**
Ménopause : vite des solutions !

28 **En couverture**
Laurence Joseph
Rire pour mieux guérir

33 **Dossier**
Endométriose : et si on en parlait pour de vrai ?

50 **L'enquête**
Des anevrismes soignés avant la rupture

54 **On se bouge**
Les femmes et la compétition : ça matche ?

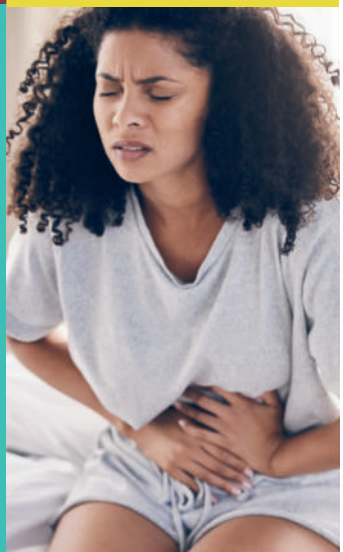
33

ENDOMÉTRIOSE : ET SI ON EN PARLAIT POUR DE VRAI ?

Cette maladie peut entraîner une souffrance physique et psychologique qui affecte la qualité de vie au quotidien.

24

La consult'
Ménopause : vite des solutions !



Guyane

Connaissez-vous le dispositif « Parcours grossesses adolescentes » ?

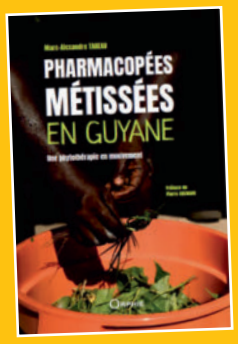
Il permet d'accompagner les jeunes femmes enceintes et jeunes mères de 12 à 21 ans présentant des critères de vulnérabilité, jusqu'aux 3 ans de leur enfant.

En 2025, 264 adolescentes ont été orientées vers ce parcours porté par le Réseau Périnat Guyane.

Exit, le devoir conjugal !

Le 28 janvier dernier, les députés ont voté la fin du devoir conjugal. Ils rappellent ainsi que le consentement sexuel reste indispensable même au sein du mariage. Ce changement dans la loi aura pour effet de prévenir les viols conjugaux en mettant fin à une ambiguïté juridique ancienne. En effet, dans le code civil, quatre devoirs découlent du mariage : la fidélité, le secours, l'assistance et la communauté de vie. Il ne consacre aucun devoir de relations sexuelles. Mais une jurisprudence ancienne a parfois assimilé la communauté de vie à une « communauté de lit », laissant subsister l'idée d'un prétendu « devoir conjugal ». La proposition de loi sera examinée en avril par le Sénat pour une promulgation en juillet 2026.

Coup de cœur



« Pharmacopées métissées en Guyane, une phytothérapie en mouvement », éd Orphie.

C'est le premier ouvrage labellisé Institut santé des populations en Amazonie (Ispa). L'ethnobotaniste et anthropologue de la santé Marc-Alexandre Tareau y décrit les savoirs et usages traditionnels des communautés du littoral guyanais : plantes médicinales, traditions ethnobotaniques et pratiques de santé.

L'espérance de vie en bonne santé augmente !

On vit de plus en plus longtemps en bonne santé en France, d'après une étude de la Direction de la statistique publique de la santé et des solidarités publiée en janvier. Celle-ci a augmenté de près de deux ans, pour les hommes comme pour les femmes. Ainsi, en 2024, une femme de 65 ans pouvait espérer vivre sans incapacité pendant encore 11,8 ans, quand un homme avait encore 10,5 ans d'espérance de vie sans incapacité.

Selon la DREES, trois raisons expliquent ces évolutions : • le recul de l'âge à partir duquel apparaissent les maladies chroniques liées au vieillissement,

• une amélioration de la prise en charge de ces maladies ;

• et enfin, une meilleure adaptation de l'environnement des personnes, rendant les problèmes de santé dont elles souffrent moins limitants au quotidien.

Dr Devi Rita Rochemont, au cœur de la recherche

Texte : Nancy Lafine - Photos : Ronan Lietar

Responsable d'études scientifiques à l'Institut de santé des populations, Devi Rita Rochemont, docteure en santé publique, pilote des études, analyse des données et transforme la science en actions concrètes pour améliorer la santé des populations locales.

Racontez-nous votre parcours. Comment devient-on chercheuse ?

J'ai toujours été attirée par les sciences de manière générale. J'ai donc suivi des études en biologie. Très vite, au moment de m'orienter vers la recherche, j'ai dû choisir entre la recherche fondamentale et la recherche clinique. J'ai opté pour la seconde dès mon master 2, notamment à travers les essais thérapeutiques. Après mon stage, pour lequel j'avais le choix entre Londres et la Guyane, j'ai décidé de revenir en Guyane. À l'issue de ce stage, j'ai été embauchée, puis j'ai poursuivi avec une thèse en santé publique, recherche clinique.

Quelle est la différence entre recherche fondamentale et recherche clinique ?

La recherche fondamentale, c'est celle que l'on imagine le plus spontanément : le travail en laboratoire, sur des modèles expérimentaux. Par exemple, la dissection et des analyses sur des souris, très en amont des applications médicales. La recherche clinique, en revanche, est plus directement liée aux patients et aux pathologies. Elle inclut l'épidémiologie, l'étude des problématiques liées aux maladies, et aussi les essais thérapeutiques.

Concrètement, à quoi ressemble votre quotidien ?

Mon rôle est de piloter les projets de recherche : de la conception de l'étude jusqu'à l'analyse des données. Je suis responsable de l'aspect scientifique, notamment de l'écriture des protocoles et de la cohérence méthodologique. Ensuite, je travaille avec toute une équipe, des collègues chargés de la réglementation, de la coordination sur le terrain, de la collecte et de la saisie des données. Une fois les données disponibles, je les analyse et je les valorise à travers des articles scientifiques et des rapports, qui servent ensuite aux institutions pour orienter les décisions en matière de santé publique.

Vous travaillez aujourd'hui au sein de l'Institut de santé des populations d'Amazonie. Comment vos recherches contribuent-elles à la compréhension des maladies chroniques en Guyane ?

L'un de nos enjeux majeurs est la vulgarisation. Lorsque nous menons des études sur le terrain, nous prenons le temps d'expliquer aux populations, avec des mots simples, pourquoi une étude est importante, quels sont les facteurs de risque des maladies et quelles peuvent être

les conséquences sur la santé. L'objectif est que chacun puisse se reconnaître et comprendre, malgré la complexité du territoire et des problématiques sanitaires.

Sur quoi travaillez-vous concrètement ?

Depuis que je suis en poste, je suis responsable du registre REIN (Réseau épidémiologie et information en néphrologie), un registre national centralisant les informations sur tous les patients atteints de maladies rénales chroniques. Je gère spécifiquement la partie région Guyane. Actuellement, je travaille aussi sur les données collectées lors de différents dépistages mis en place depuis 2023 dans le cadre du projet Depiprec, dédié au dépistage de l'hypertension artérielle dans les quartiers, dans le but de diminuer l'incidence des accidents vasculaires cérébraux (AVC). Le travail de terrain est désormais terminé, je m'occupe maintenant de l'exploitation et de l'analyse des données récoltées.

Vous avez évoqué votre décision de revenir en Guyane plutôt que de partir à Londres. Pourquoi ce choix ?

Très honnêtement, la première raison était financière. À Londres, les stages ne sont pas rémunérés, et cela impliquait de dépendre encore de mes parents. Revenir en Guyane, c'était rentrer chez moi, travailler pour mon territoire et être rémunérée, même modestement. C'était donc un choix à la fois pragmatique et personnel.

Être une femme dans le milieu de la recherche, est-ce un obstacle ?

Je ne dirais pas que c'est une difficulté en soi. Contrairement aux idées reçues, nous sommes nombreuses, en tout cas dans mon service. En revanche, il existe toujours des enjeux de visibilité et de reconnaissance. À fonctions équivalentes, nous ne sommes pas toujours reconnues de la même manière. C'est là que se situe le vrai défi.

Quelles sont aujourd'hui les principales difficultés pour mener des projets de recherche en Guyane ?

Le principal frein reste le financement. Les projets reposent sur des appels à projets et des subventions, souvent insuffisantes. À cela s'ajoutent les contraintes géographiques : l'isolement, l'accès difficile à certaines zones, les déplacements par voie fluviale, les autorisations nécessaires, la logistique et la main-d'œuvre. Tout cela a un coût important.

Malgré ces contraintes, le pôle recherche en Guyane se porte-t-il bien ?

Oui, clairement. Comparé à d'autres territoires, notre pôle n'a pas à rougir. Il y a beaucoup d'études en cours, une vraie dynamique, des publications régulières et des équipes investies. Le travail ne manque pas.

Après 14 ans de carrière, quels sont vos projets ou vos ambitions pour la suite ?

Comme j'ai choisi la recherche clinique pour son côté concret, j'aimerais aller encore plus loin. Au-delà de la recherche, je souhaiterais m'engager dans des actions encore plus directes, moins contraintes par le cadre très réglementé de la recherche, tout en m'appuyant sur les données scientifiques. L'idée serait de mêler recherche et actions de terrain plus opérationnelles.

Enfin, quel conseil donneriez-vous à un jeune qui souhaite se lancer dans la recherche ?

Je lui dirais d'être curieux. La curiosité est essentielle pour comprendre les enjeux de santé publique, questionner les inégalités, l'environnement, le contexte social et sanitaire, surtout en Guyane où les spécificités sont nombreuses. Il n'existe pas une seule façon d'être chercheur : les parcours ne sont pas linéaires. Il faut simplement trouver la voie qui nous correspond.

QUESTION DE COMPTOIR

“Les femmes sont-elles plus touchées **par les effets secondaires des médicaments ?**”

Texte et photo : Frédérique Denis

À dose équivalente, le risque d’effets indésirables des médicaments serait supérieur de 50 à 75 % pour les femmes par rapport aux hommes. Le Dr Axelle Flory, pharmacienne à Saint-François (Guadeloupe), nous explique cette différence.

Dr Axelle Flory, pharmacienne

Dressez-vous ce constat en pharmacie ?

En tant que pharmacienne d’officine, je constate quotidiennement que les patients ne réagissent pas tous de la même manière aux traitements médicamenteux. Cela se note surtout entre les hommes et les femmes. Les deux sexes présentent des différences biologiques majeures, hormonales, métaboliques et immunitaires, qui influencent la réponse aux médicaments, tant sur leur efficacité que sur la survenue d’effets indésirables.

Quelles sont les raisons ?

Sur le plan pharmacocinétique (étude du devenir du médicament dans l’organisme, NDLR), certains médicaments sont éliminés plus lentement chez les femmes, ce qui augmente leur concentration sanguine et donc la probabilité d’effets secondaires. Par ailleurs, les études et essais cliniques des médicaments ont été réalisés majoritairement sur des hommes, mettant le corps masculin en référence, limitant la disponibilité des données spécifiques sur les femmes lors de la mise sur le marché des traitements. De plus, la majorité des prescriptions médicales reste standardisée, sans ajustement systématique des doses selon le sexe, exposant parfois les patientes à un surdosage relatif.

Un cas vous a-t-il particulièrement marquée ?

Lors de mon stage à Lyon, une patiente traitée par diazépam, un anxiolytique, est revenue à l'officine se plaindre d'une somnolence marquée et de troubles de la concentration malgré une posologie classique. Après échange avec son médecin, la dose a été diminuée et ces effets ont rapidement disparu. Ce type de situation rappelle l'importance d'un dialogue attentif entre professionnels de santé et patients.

Les femmes consomment-elles plus de médicaments ?

Des facteurs sociaux peuvent intervenir. On constate que les femmes consultent plus souvent, signalent davantage les effets indésirables et consomment en moyenne plus de médicaments, ce qui augmente le risque d'interactions et donc d'effets secondaires.

Comment changer les choses ?

Aujourd'hui, les agences de santé exigent des analyses différenciées selon le sexe dans les essais cliniques des médicaments. Pour nous, pharmaciens d'officine, reconnaître l'influence du sexe biologique sur la réponse thérapeutique est essentiel afin de sécuriser la dispensation, d'optimiser les traitements et de participer à une médecine plus équitable et personnalisée.

EFFETS INDÉSIRABLES

Un article publié en 2023 dans *Frontier in Pharmacology* a montré que plus de la moitié des effets indésirables analysés variaient selon le sexe. Ces différences concernent de nombreuses classes thérapeutiques, des psychotropes aux médicaments cardiovasculaires.
Par exemple, le zolpidem, un somnifère, illustre bien cette problématique : sa persistance prolongée dans l'organisme féminin a conduit l'agence américaine *Food and Drug Administration* (FDA) à recommander une réduction de la dose à prescrire chez les femmes.

On vous donne la parole

COMBIEN DÉPENSEZ-VOUS POUR VOTRE SANTÉ ?

Textes et photos : Barbara Keller et Corinne Daunar

En matière de santé, les femmes sont souvent prescriptrices. Ce sont en majorité elles qui supportent les dépenses médicales du foyer : mutuelle des enfants, compléments alimentaires… Combien ça coûte ?

« SOUS LA BARRE DES 100 € »

En moyenne, je tourne autour de 20 à 30 € par mois pour des huiles essentielles ou des soins pour les cheveux et le corps, auxquels s'ajoutent 35 € de mutuelle. J'ai la chance d'être en bonne santé, notamment côté dentaire. Pour les petits maux, je privilégie la médecine traditionnelle et les *rimèd razié*, puis je complète avec des médicaments (remboursés par la Sécurité sociale) lorsque c'est vraiment nécessaire. Ce mélange des deux approches me semble essentiel : il m'aide à rester équilibrée, tout en évitant des coûts trop élevés. En résumé, je reste généralement sous la barre des 100 € par mois, hors imprévu important ou en saison de grippe.

Jessica, 33 ans

« JE MISE SUR LA PRÉVENTION »

Franchement, je n'ai jamais vraiment compté… Mais si je lisse sur l'année, je suis autour de 130 € par mois. Déjà, il y a la mutuelle, 50 €. Ensuite, selon les mois, j'ai parfois des dépassements d'honoraires en consultation. Mais je mise surtout sur la prévention : je me fais des petites routines. En gros, 20 € d'huiles essentielles, 20 à 30 € de compléments (peau, cheveux, ongles, métabolisme) et environ 20 € pour des graines (alimentation). Après, je ne rachète pas tous les mois. Et j'ajoute aussi 25 € d'aquabike, parce qu'un minimum d'activité physique, c'est la base d'une bonne santé !

Stéphanie, 53 ans

« 40 € D'HUILES ESSENTIELLES »

Je viens d'entrer dans la vie active et mon budget de santé a clairement augmenté ! Je suis encore sur la mutuelle de ma maman, mais je mets de côté pour mes dépenses personnelles : environ 30 à 40 € par mois en huiles essentielles, soins pour la peau et les cheveux et petits compléments. Il m'arrive aussi de dépenser 10 à 15 € en pharmacie (paracétamol, pansements…). Et quand je fais mes courses alimentaires, j'essaie de faire des choix plus sains, quitte à payer un peu plus. Mon capital santé, c'est un investissement pour plus tard !

Deloriane, 19 ans

« 100 € DE PARAPHARMACIE »

Je suis étudiante en médecine et je suis toujours couverte par la mutuelle de ma maman. Elle cotise 70 € par mois pour nous deux. J'achète aussi beaucoup de produits en parapharmacie : vitamines pour les études (5 €), des compléments à base de végétaux pour mes cheveux (30 €), des ampoules de vitamine B12, car je suis végane (10 € les six ampoules), des produits pour la peau, contre les boutons et taches, des huiles essentielles pour inhalation… Je dépense en moyenne 100 € par mois pour tous ces produits !

Aurlane, 20 ans

« L'ESSENTIEL DU BUDGET PASSE DANS L'ASSIETTE »

En dehors de ma mutuelle, je dépense peu, car je vais très rarement chez le médecin. L'essentiel passe dans l'alimentaire : c'est là que je fais le moins d'économies, parce que je suis convaincue qu'on construit sa santé dans l'assiette. J'achète surtout du frais et du local, souvent au marché. Je fais aussi des économies en allant au jardin : je cueille les plantes pour mes tisanes, comme à l'époque de nos grands-parents. Au total, la santé, c'est environ 50 € de plus dans mon panier de courses par mois, hors mutuelle.

Dinah, 33 ans

« J'ACHÈTE TRÈS PEU DE MÉDICAMENTS »

J'ai adopté un mode de vie *« à l'ancienne »* : des produits naturels du jardin et une alimentation simple, la moins transformée possible. Résultat, j'utilise très peu de médicaments. Mes achats réguliers ? Quelques huiles essentielles (environ 10 €, car un flacon me dure plusieurs mois), du Doliprane (2,83 € par mois en moyenne), de la levure de bière pour la peau et les cheveux (12 € pour une cure de trois mois), et de temps en temps, une cure de magnésium (15 €). Pour le reste, je pioche au jardin pour mes tisanes, comme nos grands-parents. Au final, je ne dépense environ que 30 € par mois.

Sylvie, 59 ans

« IL Y A BEAUCOUP DE RESTE À CHARGE MALGRÉ MON ALD »

Je suis salariée et actuellement en affection longue durée (ALD) pour un minimum de trois ans en raison d'un cancer du sein. Je bénéficie de la mutuelle de mon travail, mais avec 20 €/mois à ma charge. Depuis le début du marathon médical, il y a trois mois, j'ai constaté beaucoup de dépassements d'honoraires : imagerie médicale, biopsie, laboratoire d'analyses, allant parfois jusqu'à 100 € par acte à ma charge et non remboursés ! Le 1er mois m'a coûté 300 €, puis j'ai été mise en ALD avec le diagnostic de cancer et depuis, je n'ai plus d'avance de frais. Il reste néanmoins les franchises médicales (plafonnées à 50 €/an) de quelques euros sur les produits en pharmacie, et ce malgré la prise en charge à 100 %.

Nadège, 48 ans

ADEP

ASSURÉMENT PROCHE

L'ASSURANCE QUI GRANDIT AVEC LES GUYANAIS !

À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE

ÉTUDES

TRAVAIL

FAMILLE

RETRAITE

ADEP est le spécialiste des assurances de personnes depuis plus de 35 ans dans les DOM. Vous écouter, comprendre vos besoins, vous conseiller, vous simplifier l'assurance et vous accompagner, sont les priorités quotidiennes de l'ensemble des collaborateurs ADEP.

SANTÉ OBSÈQUES PRÉVOYANCE

PARTICULIERS & ENTREPRISES

4 AGENCES ADEP PROCHES DE VOUS !

0594 25 00 25

Retrouvez l'ensemble des agences sur **www.adep.com**

SAS ADEP - Société de Courtage d'assurances - R.C.S 480 434 281 - inscrite à l'ORIAS sous le n° 07 035 445 (www.orias.fr). Crédit photo : freepik.com

Diabète au féminin
6 choses à savoir !

Texte : Frédérique Denis et Malika Roux

Le diabète affecte-t-il les femmes différemment des hommes ? Certaines périodes de leur vie sont-elles plus sensibles ? Éléments de réponse.

1 PLUS DE FEMMES SONT CONCERNÉES !

Alors que le diabète touche principalement les hommes, cette tendance s'inverse dans les départements et régions d'outre-mer : les femmes sont davantage touchées. Elles sont 59 % en Guadeloupe et en Martinique, 57 % en Guyane, contre 45 % en France hexagonale.

2 IL EXISTE UN DIABÈTE DE LA GROSSESSE

C'est le diabète gestationnel. Il concerne deux fois plus de personnes en Martinique que dans l'Hexagone. *« En Guyane, sa prévalence est estimée à 10 %, soit deux fois plus qu'en France hexagonale »*, repère le Pr Nadia Sabbah, ex-cheffe de service endocrinologie, diabétologie, nutrition au CH de Cayenne. Le diabète gestationnel est une forme de diabète qui survient lors de la grossesse (il se déclare généralement vers le 5e mois) et disparaît après la naissance du bébé. Certains facteurs peuvent augmenter le risque de ce diabète, comme une grossesse après 35 ans, un gros bébé ou un antécédent de diabète gestationnel, des diabètes dans la famille et un surpoids avant la grossesse. Une femme qui a eu un diabète gestationnel encourt un risque 5 à 10 % plus élevé de développer un diabète quelques années après la grossesse, d'où la nécessité de réaliser un contrôle 6 mois après l'accouchement, puis annuellement, et d'avoir une bonne hygiène de vie.

3 LA PRÉCARITÉ DES FEMMES EST UN FACTEUR AGGRAVANT

Le diabète touche souvent les femmes précaires. *« On note dans notre population un contexte de précarité et de multiculturalité (barrière de la langue) important, complexifiant la prise en charge éducative et nutritionnelle »*, explique le Pr Nadia Sabbah. Aux Antilles, également, le taux de pauvreté et le chômage féminin ont une incidence. Alimentation moins diversifiée, produits transformés moins chers que les produits frais, accès inégal à l'activité physique structurée. Et les femmes, souvent seules à élever leurs enfants, cumulent charges domestiques et professionnelles, au détriment de leur propre suivi médical. *« En Guyane, il y a beaucoup de mères célibataires en condition très précaire, la prise en charge du diabète est alors très compliquée. »* Et dans certaines communes de l'intérieur, accessibles uniquement par pirogue ou par avion, l'éloignement géographique complique encore le diagnostic et la prise en charge.

4 LA MÉNOPAUSE EST UNE PÉRIODE À SURVEILLER

Avec la ménopause, la production hormonale diminue, ce qui peut faire fluctuer la glycémie. Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes peuvent perturber le sommeil et compliquer la gestion de la glycémie. Une prise de poids est aussi possible, augmentant ainsi les besoins en insuline ou autres médicaments. C'est donc une période qui nécessite une surveillance plus étroite de la glycémie, et des ajustements appropriés peuvent s'imposer afin de maintenir un équilibre convenable.

Le maintien d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique est particulièrement essentiel dans cette phase de transition. Si vous observez des changements, parlez-en à votre médecin. Il faudra peut-être ajuster votre traitement.

5 LA SEXUALITÉ PEUT ÊTRE PERTURBÉE

Les troubles sexuels que peuvent rencontrer les hommes diabétiques sont bien connus (trouble de l'érection et de l'éjaculation). Mais qu'en est-il de la sexualité des femmes ? Les difficultés observées le plus fréquemment sont la diminution du plaisir sexuel et l'inconfort lors du rapport sexuel. Ceci peut être lié à la diminution de la lubrification vaginale causée par des troubles vasculaires (sécheresse vaginale). D'autre part, l'élévation trop importante de la glycémie rend les femmes diabétiques plus vulnérables aux infections génitales, notamment aux mycoses vaginales. Les infections urinaires (cystites) sont également plus fréquentes. En effet, une glycémie élevée peut entraîner une présence excessive de sucre dans les urines, favorisant ainsi la prolifération des levures et des bactéries. Pour les prévenir, maintenez votre glycémie aussi proche que possible de votre objectif. Buvez beaucoup d'eau, portez des sous-vêtements en coton et urinez fréquemment au lieu d'attendre que votre vessie soit pleine.

6 DES RISQUES CARDIAQUES PLUS IMPORTANTS

L'excès chronique de sucre dans le sang endommage progressivement les artères et augmente fortement le risque de complications cardiovasculaires. Et ce risque est plus élevé chez les femmes que chez les hommes. Une récente étude suédoise (2025) menée sur 400 000 patients précise cependant que les femmes diabétiques de type 1 sont plus vulnérables face à ce risque que celles atteintes du type 2. *« Attention, il peut y avoir des différences selon la population étudiée. Mais ce qui est sûr, c'est que chez les femmes, les symptômes cardiovasculaires sont à surveiller. Ils sont souvent ignorés, car différents de ceux des hommes »*, prévient le Pr Nadia Sabbah.

MIEUX VAUT PRÉVENIR !

« Si vous avez des antécédents familiaux et observez une prise de poids vers 40-50 ans, il faut vous faire dépister, car souvent, le diabète évolue depuis des années sans symptômes avant d'être découvert. Grâce au dépistage, qui est très simple à réaliser, on va pouvoir repérer un pré-diabète et éviter que ne s'installe la maladie pour le reste de sa vie. Un mode de vie sain, avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, est le meilleur moyen d'éviter cette maladie », recommande le Pr Nadia Sabbah, endocrinologue-diabétologue.

DES BOÎTES POUR LA VIE

Boîte à pilules

Boîte aux lettres

Boîte de conserve

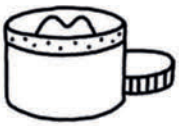
Boîte à bijoux

Boîte de nuit

Boîte violette

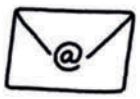
Boîte jaune

Boîte à musique


Boîte à chapeau

Boîte de vitesse

Boîte crânienne


Boîte mail

Boîte à gâteaux

Boîte à outils

Boîte à chaussures

Boîte noire

Vous vous piquez pour vous soigner ?

Demandez à votre pharmacien votre boîte DASTRI gratuite.

Conception graphique monathon-studio.fr - Illustration Clémence Lallemand

La Boîte Violette
pour tout ce qui pique
avec électronique

La Boîte Jaune
pour tout ce qui pique
sans électronique

Plus d'informations sur **dastri.fr**

Publicité

INSTANT *shopping*

Mi-soin, mi-maquillage

Ce baume VinoHydra teinté de Caudalie nourrit et répare sans marquer les ridules. Sa couleur modulable longue tenue sublime les lèvres en un seul geste. Sa texture ultra-douce offre une hydratation immédiate et un confort absolu. Le tout délicatement parfumé à la framboise gourmande.

En pharmacie

Nez, gorge & bronches

Stodal, un sirop naturel qui apaise, adoucit et protège les voies respiratoires grâce au pin Sylvestre, à la guimauve et au plantain. Dès 3 ans, il soulage la gorge sensible, libère les bronches et soutient les défenses naturelles. Une solution complète et respectueuse pour mieux respirer.

En pharmacie

Protection optimale et confort discret

La protection Prevail est mobile, unisexe, conçue pour les cas d'incontinence modérée, urinaire ou fécale. Facile à enfiler, elle est dotée d'un tissu doux et hypoallergénique, de barrières anti-fuites hautes, et d'un indicateur d'humidité efficace. La peau reste sèche, les odeurs sont neutralisées. Confort, discrétion et sécurité au quotidien !

GSM Guyane Service Médical
3, rue du bois Canon
Lot la Roseraie - Cayenne
tél 0594 28 65 91

Confort et sérénité

Sérélys MENO est une solution naturelle et non hormonale, qui contribue à réduire efficacement les bouffées de chaleur et la fatigue passagère. Son secret ? Des extraits cytoplasmiques purifiés et spécifiques de pollens PureCyTonin®. Un complexe breveté garantissant qualité et sécurité d'utilisation.

En pharmacie

Le plaisir des nouveaux parfums Cavaillès

Il y a du nouveau sur les iconiques Gels Bain Douche de chez Cavaillès ! Deux parfums aux notes de mimosa ou de jasmin. Leurs formules haute tolérance, sans savon et testées dermatologiquement, conviennent à toute la famille.

En pharmacie

Fini les moustiques !

Le lait de chez Moskito Guard est une protection visage et corps contre les insectes piqueurs et mordeurs. Il est efficace contre les moustiques, les puces, les culicoïdes, les tiques, vecteurs de maladies. Il convient à toute la famille : aux enfants dès 6 mois ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. En plus, il existe une version pour vêtements et textiles !

En pharmacie

DISPONIBLE EN PHARMACIE

moskitoguard-domtom.com

SAGIMEX distributeur Antilles Guyane – Tél : 0696826634

moskito GUARD

MÉNOPAUSE : VITE, DES SOLUTIONS !

Texte : Céline Guillaume

La ménopause s'accompagne de nombreux changements, parfois méconnus et vécus difficilement. Pourtant, des solutions existent pour mieux vivre cette étape.

87 % DES FEMMES PRÉSENTENT AU MOINS UN SYMPTÔME DE MÉNOPAUSE, EN PLUS DE L'ARRÊT DES RÈGLES.

Entre 45 et 55 ans en moyenne, le diagnostic de la ménopause tombe. Il repose sur l'absence de règles depuis 12 mois et l'arrêt du fonctionnement des ovaires. *« Ceux-ci ne secrètent plus d'hormones reproductives (œstrogène et progestérone) »*, explique le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien-chirurgien. Or, les œstrogènes jouent un rôle clé dans la fonction reproductive, mais aussi sur le système cardiovasculaire, le tissu osseux et le tissu cérébral de la femme…

PLUSIEURS ANNÉES

Cette étape naturelle de la vie d'une femme peut s'étaler sur plusieurs années, de la préménopause (ou périménopause) à la postménopause. *« La ménopause a lieu en moyenne à 52 ans. Elle est "précoce" lorsqu'elle a lieu avant 45 ans et "tardive" après 55 ans. Les effets secondaires, eux, peuvent aller jusqu'à 85 ans »,* détaille le spécialiste.

SYMPTÔMES DU CLIMATÈRE

Certaines femmes vivent très bien la ménopause, d'autres en souffrent. *« C'est le vieillissement de la femme qui se met en place »*, informe le Dr Gualandi. Des troubles climatériques (climatère étant synonyme de ménopause) peuvent apparaître de manière progressive, d'intensité variable, ou encore transitoire, comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Certains peuvent s'installer et s'aggraver avec la montée en âge : *« Fatigue, prise de poids, troubles génito-urinaires, sécheresse de la peau, inhibition de la libido, problèmes cardiaques, fragilité des os, etc. »* La santé mentale peut aussi être affectée : *« Trouble de l'humeur, voire dépression, trouble du sommeil, perte de mémoire, etc. »*

IL EXISTE DES SOLUTIONS

« Les femmes, souvent en abandon thérapeutique, trouvent normal de souffrir alors qu'il existe plusieurs solutions », déplore le gynécologue. D'où parfois l'impression de ne pas se reconnaître, d'être dépassée et le sentiment de ne pas être entendue. *« J'avais l'impression de ne plus être moi-même. Les bouffées de chaleur sont connues, mais d'autres symptômes peuvent débuter plus tôt. Les connaître et les identifier m'ont permis d'agir »*, témoigne Marie-Line, 53 ans. *« J'invite les femmes à ne pas rester seules face à leurs symptômes. Lorsqu'elle est accompagnée avec douceur, la ménopause peut devenir une période de réajustement profond »*, plébiscite Stéphanie Bardet, naturopathe à Sainte-Anne (Guadeloupe)

TRAITEMENT HORMONAL DE LA MÉNOPAUSE (THM) : DE QUOI S'AGIT-IL ?

« Les hormones naturelles, qui ne sont plus sécrétées (œstrogène et progestérone) sont remplacées par des hormones synthétiques. Ce traitement peut prendre la forme de gel cutané et/ou de comprimés, dès lors que la ménopause est avérée et selon vos antécédents médicaux. » Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), seules 6 % des femmes en France prennent ce traitement.
« Beaucoup de femmes ont peur des traitements hormonaux. Pourtant, on sait que les bénéfices du THM sont nettement supérieurs aux risques. »

À CHAQUE SYMPTÔME, SA SOLUTION

Avec Stéphanie Bardet et Claire Colat-Jolivière, naturopathes.

1 BOUFFÉES DE CHALEUR ET SUEURS NOCTURNES

Veillez à une alimentation stabilisant la glycémie : des protéines à chaque repas, du « bon gras » (huile d'olive, poissons gras, oléagineux) et beaucoup de légumes riches en fibres. À l'inverse, limitez l'alcool, les plats très épicés, la caféine et le sucre rapide. Les bouffées de chaleur sont parfois majorées par le stress. Le magnésium et les oméga-3 participent à la régulation du système nerveux et de l'inflammation. Une astuce : boire quelques gorgées d'eau glacée pour couper l'effet chaud.

■ **En phytothérapie, utilisez en infusion les feuilles de sauge, de soulier-zombi *(Scutellaria purpurascens)*, de persil, d'armoise ou de guérit-tout aussi appelé tabac a jacquot *(Pluchea odorata)*, à raison de 30 g/l. Buvez une tasse deux à trois fois par jour.**

2 TROUBLES DU SOMMEIL

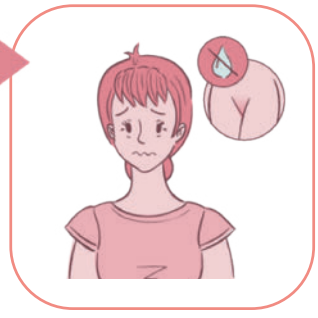
Les plantes apaisantes comme la passiflore, la valériane ou l'aubépine favorisent l'endormissement. Le magnésium, lui, est un allié précieux pour les profils anxieux ou sujets aux réveils nocturnes. L'hypnose aide à sécuriser cette période de vie parfois sujette à des questionnements identitaires (changements corporels, transition personnelle, redéfinition des priorités), à calmer le mental et à restaurer un sentiment de stabilité. Couchez-vous à des heures régulières, diminuez les écrans le soir, et instaurez un véritable sas de décompression (lecture, respiration, relaxation, étirements doux). Lorsque l'esprit s'apaise, le sommeil suit souvent.

3 PRISE DE POIDS

Privilégiez une alimentation nutritive, rassasiante, avec suffisamment de protéines pour préserver la masse musculaire. Misez sur le muscle avec des exercices de renforcement doux, mais réguliers. Certaines prises de poids sont accentuées par le stress ou des comportements alimentaires compensatoires. L'hypnose permettra de travailler sur son image corporelle et sa relation à la nourriture, afin de retrouver une forme de confiance.

4 BROUILLARD MENTAL, DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION…

Trois conseils à mettre en place dès demain : bougez plus pour mieux oxygéner le cerveau (activité physique adaptée à vos capacités quatre à six fois par semaine), diminuez au maximum les produits raffinés (trop sucrés, trop gras), et limitez le plus possible les pesticides, additifs alimentaires, arômes, colorants, et ustensiles alimentaires en plastique.



5 SÉCHERESSE DE LA PEAU OU VAGINALE

La sécheresse, qu'elle soit de la peau ou vaginale, est souvent un signal global d'un dysfonctionnement intérieur. Un réajustement des habitudes de vie est indispensable. Buvez suffisamment d'eau (1,5 à 2 l selon votre poids et votre activité physique), et mangez deux à trois fois par semaine des poissons gras. Diversifiez les végétaux, en évitant de manger toujours les mêmes, afin de nourrir vos bonnes bactéries.

6 SANTÉ DES OS

La solidité osseuse dépend de nombreux facteurs. Côté alimentation, ajoutez une part de légumes verts (salade, haricots verts, chou, épinards…) à vos deux repas principaux. Pour renforcer vos os, réveillez vos muscles ! Selon vos capacités, faites de l'activité physique quatre à six fois par semaine : gainage, marche, dance, Pilates, sport en salle, vélo, yoga… Au quotidien, prenez un bain de vitamine D (15 à 20 minutes de soleil tôt le matin ou en fin de journée).

LA MÉNOPAUSE, UNE DÉCOUVERTE RÉCENTE

« Cela ne fait que deux siècles que les femmes sont ménopausées. Avant, soit les femmes étaient enceintes ou allaitaient, ou alors elles mouraient avant 45 ans », indique le Dr Michel Gualandi, gynécologue-obstétricien-chirurgien. C'est seulement en 1821 que le mot ménopause est utilisé en France, par Charles de Gardanne, médecin parisien. Dans le règne animal, l'humain est, avec l'orque, l'une des rares espèces concernées par la ménopause.

LAURENCE JOSEPH

Rire pour mieux guérir

Texte : Malika Roux et Alice Colmerauer
Photos : Lou Denim

***« Mes règles, c'est comme les chutes du Carbet après une nuit de pluie »*, plaisante Laurence Joseph. La comédienne a fait de l'humour une arme contre sa maladie. Elle nous raconte.**

Depuis quand souffres-tu d'endométriose* ?

J'ai vécu très longtemps sans savoir ce que j'avais. On me disait que c'était juste des règles douloureuses. Puis, j'ai pris la pilule de 16 à 28 ans. C'est à l'arrêt de cette contraception que la douleur est revenue, encore plus forte ! Après avoir vu plusieurs médecins, c'est finalement un ostéopathe qui m'a mise sur la voie. Ce n'est donc que vers 30 ans que j'ai pu enfin mettre un mot sur ma maladie.

Comment décrirais-tu les douleurs ?

Quelques jours avant les règles, je ressens des douleurs au bas-ventre, je suis irritable, exécrable parfois ! Tout m'énerve : ma peau, la lumière… C'est comme si je ne contrôlais plus rien. C'est important que l'entourage reste calme. Et lorsqu'arrivent mes règles, je ne peux plus bouger et reste allongée pendant deux jours. Ça fait comme des coups de poignard. Les gens ne peuvent pas imaginer le niveau de douleur. Et ce n'est pas que le ventre et les reins, c'est beaucoup plus étendu. Même la santé mentale y passe : dépression, sautes d'humeur. On peut même faire des crises d'hystérie !

Quelles sont les solutions que tu as trouvées pour aller mieux ?

Pendant les crises, la méditation me soulage. Ensuite, tout repose sur une bonne hygiène de vie. Je suis devenue une spécialiste de la naturopathie ! Côté alimentation, j'évite la viande rouge, le porc, le sucre (optez pour du miel). Je mange du poisson et de l'huile de foie de morue en gélule pour les oméga-3, des légumineuses… Je prends du curcuma tous les matins, du thé vert une à deux fois par jour. Des fruits et des brocolis ! Je fais beaucoup de sport et travaille les muscles autour de la zone abdominale. Tout ça ne me guérit pas, mais améliore considérablement mon quotidien ! J'ai aussi remarqué qu'en Guadeloupe, je suis beaucoup moins malade, car moins carencée en vitamine D, grâce au soleil.

Utilises-tu des *rimèd razié* ?

Les plantes me sauvent ! Achillée millefeuille (*zèb* charpentier), alchémille

*L'endométriose est une maladie d'origine gynécologique, inflammatoire et chronique, parfois très difficile à vivre au quotidien. Voir dossier en page 33.

vulgaire, ortie, datier… Toutes les plantes qui détoxifient le foie, car c'est le dernier organe avant l'utérus qui filtre les toxines. Quand le foie est chargé, ça fait mal, le sang s'épaissit, il faut le fluidifier au maximum. Je privilégie toujours des solutions naturelles et je peux dire que les herboristes, les naturopathes, les chiropracteurs et les ostéopathes sont d'une grande aide.

L'humour et la maladie sont-ils compatibles ?

Je suis résiliente. Dans mes spectacles, je parle de l'endométriose. 70 % de mon audience est féminine, je me sens accompagnée. Ça me donne de la force et me soulage aussi. Le rire libère des endorphines, ça détend le ventre. C'est une véritable arme contre la maladie, et c'est idéal pour faire de la prévention. Le message passe beaucoup mieux ! Carlita, un de mes personnages, explique : *« L'endométriose, c'est comme si ton utérus était une passoire. Tu peux même égoutter des pâtes ! »*

Qu'est-ce que cette maladie t'a appris de toi ?

Que j'étais forte ! J'ai eu des périodes où je ne pouvais pas marcher. La maladie m'a aussi permis une meilleure connaissance de mon corps, de mon cycle, de l'alimentation…

Souhaites-tu avoir des enfants ?

Quand j'ai su que j'avais des fibromes et une endométriose profonde, j'ai tout de suite compris que ce serait difficile d'avoir des enfants. Aujourd'hui, j'ai déjà plus de 40 ans. Si je veux des enfants, il me faudra me lancer dans un parcours d'aide à la procréation et peut-être passer par la case opération. J'ai du mal à accepter cela. J'ai peur de la chirurgie. En attendant, je prie beaucoup, même si je sais que ce n'est pas comme ça qu'on fait des enfants *(rires)*. Mais je crois au miracle *(rires)*.

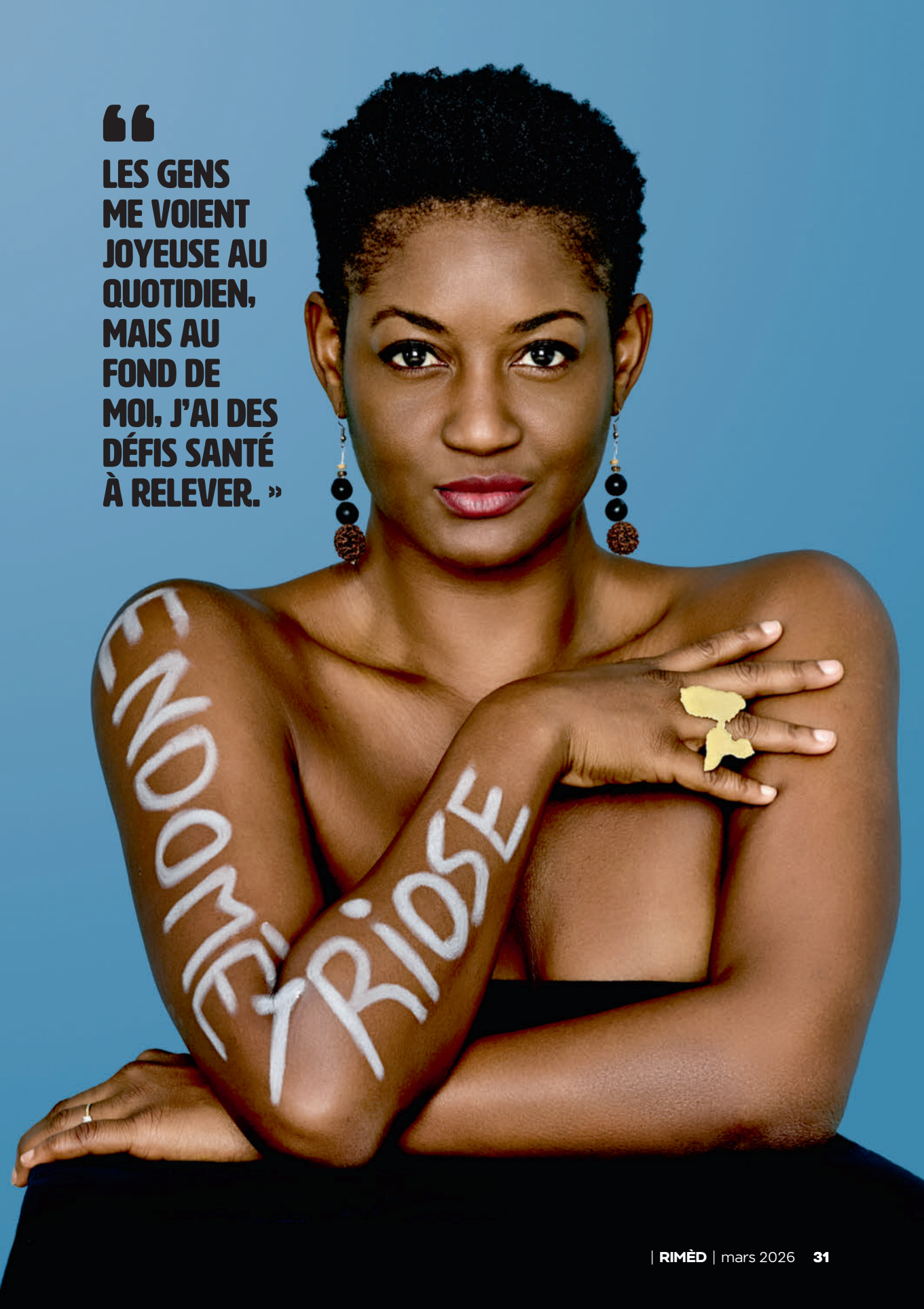
Comment te vois-tu dans 10 ans ?

Enfin ménopausée (rires) ! En forme et heureuse de dire que tout ça, c'est fini ! J'espère quand même avoir un enfant. Je lui dirais : *« Tu es un miracle, alors pas enmewdé mwen !* » (rires)*

* Tu es un miracle, alors ne m'emmerde pas !

POURQUOI ELLE A ACCEPTÉ DE POSER EN COUVERTURE…

Je suis très fière de faire la couverture de *Rimèd*. Pour une fois, on ne parle pas de mon travail, mais de moi. Les gens me voient joyeuse au quotidien, mais au fond de moi, j'ai des défis santé à relever. Et puis, c'est important de parler de la santé des femmes. On ne le fait pas assez. Je le fais pour partager mon expérience et sensibiliser.


« LES GENS ME VOIENT JOYEUSE AU QUOTIDIEN, MAIS AU FOND DE MOI, J'AI DES DÉFIS SANTÉ À RELEVER. »
ENDOMÉTRIOSE

JE M'ABONNE

Rimèd, le mag santé qui nous ressemble !

OFFRE ANNUELLE[1]

seulement

20,00 €*

Vous ne payez que les frais d'envoi !

Votre abonnement comprend

L'envoi de 5 numéros

Pour recevoir la version numérique en avant-première

Coupon ci-dessous à renvoyer accompagné de votre paiement par chèque

Remplissez ce formulaire ou envoyez les informations sur papier libre.
Merci de joindre un chèque de 20 € à l'ordre de EWAG :

Service abonnement – Rimèd by Ewag
Rue Henri Becquerel BP2174, 97195 JARRY CEDEX

Édition ☐ Martinique ☐ Guadeloupe ☐ Guyane

☐ Mme ☐ M.

Nom*

Prénom*

Adresse*

CP*

Ville*

Tél

*Informations obligatoires et sans autre annotation que celles mentionnées dans les espaces dédiés, à défaut votre abonnement ne pourra être mis en place. (1) Abonnement annuel automatiquement reconduit à date anniversaire. Le Client peut ne pas reconduire l'abonnement à chaque anniversaire. Prix pour 5 numéros en Martinique, Guyane et Guadeloupe : 20 € - Pour l'hexagone : 30 €.

RIMÈD By EWAG

ENDOMÉTRIOSE, et si on en parlait pour de vrai ?

Texte : Malika Roux

Cette maladie inflammatoire chronique touche de nombreuses femmes aux Antilles-Guyane. Elle peut entraîner une souffrance physique et psychologique qui affecte la qualité de vie. Un dossier outil pour mieux comprendre l'endométriose, agir et se faire accompagner !

SOMMAIRE

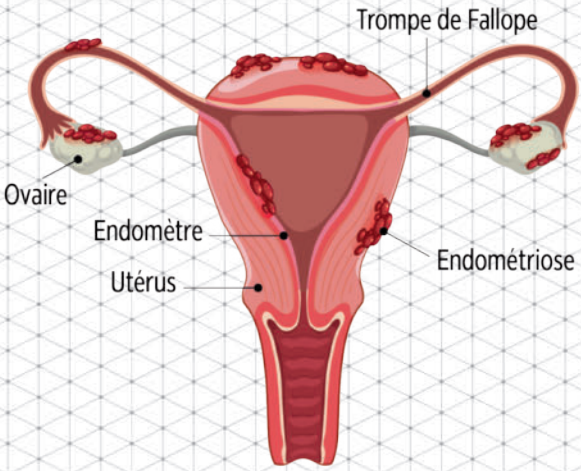
1. De quoi parle-t-on vraiment ?
2. Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?
3. Quel parcours de soins dans mon département ?
4. Quelles solutions pour me soulager ?
5. Quelles aides au travail ?
6. Et mon couple dans tout ça ?
7. Et si je veux un bébé ?
8. Où trouver de l'aide près de chez moi ?

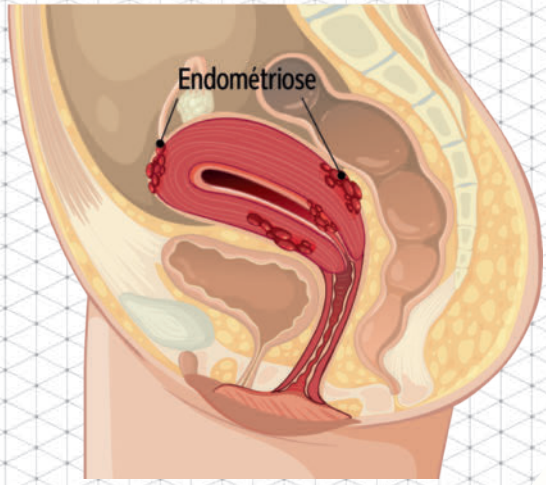
ONT COLLABORÉ À CE DOSSIER

- **Dr Karen Mencé,** gynécologue médicale, référente fertilité au CH de Cayenne (site de Kourou)
- **Karine Perruche,** sage-femme, membre du bureau de la filière Endoguyane
- **Stéphanie Laloi,** chargée de parcours de soins de la filière Endoguyane
- **Dr Pascale Domingue Mena,** médecin généraliste, référente médicale endométriose à l'ARS Guadeloupe
- **Laura Appertet,** sage-femme, coordinatrice de la filière endométriose Guadeloupe (Gip Raspeg)
- **Élodie Nestor,** infirmière et présidente de l'association Likid Chokola (Guadeloupe)
- **Vanessa Méril-Mamert,** nutritionniste et docteure en phytochimie (Guadeloupe)
- **Dr Alexandre Carré,** gynécologue-obstétricien au CHU de Martinique
- **Audrey Pomier Flobinus,** de la Filière endométriose de Martinique (FEnM)
- **Aurélia Frank,** psychothérapeute, patiente référente au sein du collectif Les 20mille 972
- **Jade Yoldi,** kinésithérapeute spécialisée dans la santé féminine (Martinique)
- **Lydia Denuzière,** professeure de yoga et acupunctrice (Martinique)

L'ENDOMÉTRIOSE, c'est quoi ?

POUR COMPRENDRE





1. De quoi parle-t-on vraiment ?

L'endomètre, c'est le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus. À chaque cycle menstruel, sous l'effet des hormones, l'endomètre devient plus épais (pour accueillir un embryon). S'il n'y a pas fécondation, il se désagrège, libérant du sang… Ce sont les règles.

Et l'endométriose alors ?

C'est la présence anormale de morceaux d'endomètre en dehors de l'utérus : sur la vessie, les intestins, les ovaires, le péritoine, ou encore le rectum, le cerveau, les poumons et même les yeux ! Le problème, c'est que ces cellules se comportent comme l'endomètre, c'est-à-dire qu'à chaque période de règles, elles s'épaississent et se mettent à saigner, ce qui provoque des lésions, kystes et adhérences. C'est ainsi que peuvent apparaître des douleurs parfois invalidantes et bien d'autres symptômes.

Ça s'explique comment ?

« L'hypothèse classique, c'est que pendant les règles, du sang remonte, passe par les trompes pour aller dans le ventre. Ces petits bouts d'endomètre se collent alors aux organes environnants provoquant une réaction inflammatoire et des lésions. Ce mécanisme explique la majorité des atteintes, mais pas toutes (notamment les atteintes pulmonaires !) », explique le Dr Pascale Domingue Mena, référente médicale endométriose à l'ARS Guadeloupe. Les scientifiques explorent d'autres pistes : la génétique, le microbiote intestinal, l'immunité, et aussi l'exposition aux polluants. *« En tant que maladie hormonodépendante, l'endométriose pourrait être liée à une exposition aux perturbateurs endocriniens »*, révèle l'Inserm*.

*www.inserm.fr, dossier endométriose, 2024.

Une maladie complexe ?

L'endométriose est une maladie inflammatoire complexe. Si son origine est gynécologique, elle est aujourd'hui considérée comme une maladie systémique (qui touche différents organes). Elle nécessite donc une approche multi et interdisciplinaire !

SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, L'ENDOMÉTRIOSE CONCERNERAIT ENVIRON 10 % DES FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER.

20 000

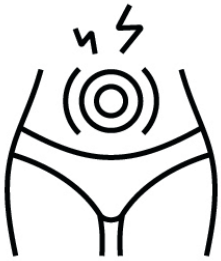
C'est le nombre de Martiniquaises qui seraient concernées par la maladie. D'où le nom du collectif des 20mille qui accompagne les femmes atteintes par cette maladie.

7 ANS

Le retard de diagnostic lié à la maladie serait de 7 ans, avance le ministère de la Santé.

30 À 40 %

Selon l'Inserm, 30 à 40 % des femmes avec une endométriose présentent des troubles de la fertilité.



65 %

des femmes souffrant d'endométriose déclarent un impact négatif sur leur bien-être au travail.

Source : Endovie, enquête sur le parcours des femmes souffrant d'endométriose, 2020.

24 ANS

C'EST L'ÂGE MOYEN DES PATIENTES AU MOMENT DE L'APPARITION DES SYMPTÔMES. ILS PEUVENT NÉANMOINS SURVENIR DÈS LES PREMIÈRES RÈGLES.

2. Quels sont les signes qui doivent m'alerter ?

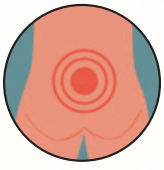
CHECK-LIST : LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES

Règles très douloureuses (dysménorrhées)

Fatigue extrême

Douleurs pelviennes chroniques (douleurs dans le bas-ventre)

Douleurs pendant les rapports sexuels (dyspareunies)



Douleurs de dos et d'épaules

Troubles urinaires (envie fréquente d'uriner, sensation d'infections à répétition)

Troubles digestifs et intestinaux (diarrhée, constipation, ballonnements...)

Infertilité (insuffisance ovarienne, trompes atrophiées, problème à la nidation...)

CE QU'IL FAUT SAVOIR

« Les symptômes restent très variables d'une personne à l'autre et leur intensité n'est pas du tout révélatrice de la gravité de la maladie ! On peut avoir des endométrioses superficielles très douloureuses et des endométrioses profondes qui passent inaperçues. C'est une maladie très difficile à diagnostiquer », prévient Laura Appertet, sage-femme coordinatrice de la filière endométriose Guadeloupe (Gip Raspeg).

ZOOM SUR...
LES DOULEURS DE RÈGLES

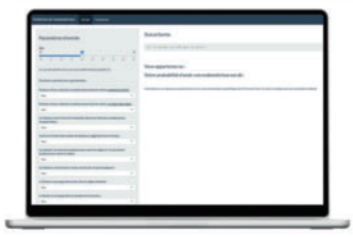
Ce qui est normal...
et ce qui ne l'est pas !

C'est le symptôme le plus courant (cité par 78 % des femmes*). *« Une jeune fille qui chaque mois a très mal pendant ses règles, au point d'être couchée et qui n'est pas calmée par la prise d'antalgiques, ce n'est pas normal. Il faut consulter »*, prévient le Dr Pascale Domingue Mena.

*Source : Endovie, 2020.

JE FAIS LE TEST !

L'association Endofrance recommande plusieurs outils d'aide au diagnostic. Ils ont été mis au point avec des équipes médicales expertes :



■ SHINY DEVA

Outil numérique (auto-questionnaire) d'aide au diagnostic qui comprend 21 questions. L'algorithme indique une probabilité élevée, moyenne ou faible d'avoir une endométriose. Il a été développé par l'équipe du Pr Arnaud Fauconnier, gynécologue-obstétricien. Il est accessible gratuitement via ce lien : arnaudfauconnier.shinyapps.io/shinyDEVA/

■ LUNA FOR HEALTH

Appli santé qui propose un dépistage en cinq étapes et un parcours d'accompagnement. Elle est validée scientifiquement et certifiée CE. Elle est téléchargeable gratuitement, mais propose ensuite un abonnement mensuel payant.

ET LE NOUVEAU TEST SALIVAIRE ?

Depuis février 2025, le CHU de la Guadeloupe, le CH de Cayenne et le CHU de Martinique font partie des 80 centres engagés dans l'étude du dispositif médical EndoTest®. Un test salivaire pour détecter l'endométriose qui pourrait réduire considérablement le délai de diagnostic. Il s'agit pour l'instant d'une expérimentation sur trois ans. Dans un premier temps, 2 500 femmes seront sélectionnées pour tester le dispositif. *« Cet essai n'est proposé qu'aux femmes qui présentent des symptômes évocateurs de l'endométriose, mais dont les examens (IRM) se sont révélés négatifs »*, explique le Dr Pascale Domingue Mena.

3. Quel parcours de soins dans mon département ?

Combien de femmes sont concernées chez nous ?

Une femme sur dix en âge de procréer est concernée par l'endométriose. « *Nous pensons néanmoins qu'aux Antilles-Guyane, la maladie touche davantage de femmes. Peut-être à cause du brassage génétique. Notre filière a pour vocation de déployer des études épidémiologiques via son volet recherche* », note Audrey Pomier Flobinus, de la Filière endométriose de Martinique (FEnM). « *J'observe ici des patientes plus jeunes avec des atteintes plus sévères que dans l'Hexagone* », confirme le Dr Alexandre Carré, gynécologie-obstétricien au CHU de Martinique.

Où en sont les filières endométriose ?

Sans filière, c'est 7 à 10 ans d'errance médicale ! C'est pourquoi la stratégie nationale de lutte contre l'endométriose prévoit une filière pour chaque région française. Celle de Martinique a été mise en place en novembre 2023, celle de Guyane en mai 2024, et celle de Guadeloupe en octobre 2025. Leur rôle est de former les professionnels de santé, de coordonner une offre de soins graduée, d'informer et de participer à des projets de recherche.

C'EST QUOI UNE OFFRE DE SOINS GRADUÉE ?

Chaque filière travaille à proposer différents niveaux de prise en charge, permettant de mettre en lien la patiente avec le professionnel le plus adapté à son parcours.

- **Niveau 1 :** professionnels aptes à diagnostiquer et proposer un traitement de 1re intention ou une IRM.
- **Niveau 2 :** professionnels référents exerçant en clinique ou hôpital. Ils peuvent proposer un traitement de 2e intention (IRM, chirurgie simple).
- **Niveau 3 :** centres hospitaliers spécialisés capables de prendre en charge des endométrioses complexes nécessitant une équipe pluridisciplinaire. Les centres antidouleurs et d'AMP (assistance médicale à la procréation) y sont intégrés.

Quel parcours de soins en Guyane ?

« La filière a été créée en mai 2024, mais n'est active que depuis juillet 2025. Nous avons travaillé à la mise en place d'un site internet et d'un annuaire », expliquent Karine Perruche, sage-femme, membre du bureau de la filière Endoguyane, et Stéphanie Laloi, chargée de parcours de soins Endoguyane.

1. Je vais sur le site endoguyane.fr. Un annuaire nouvellement créé y recense les professionnels de santé formés/sensibilisés à l'endométriose. J'y repère notamment des professionnels de 1er recours (médecin généraliste, sage-femme, gynécologue).

2. En consultation, le spécialiste de niveau 1 fait un interrogatoire poussé et peut pratiquer ou prescrire une échographie. En cas de doute, il me réfère à un gynécologue spécialisé qui réalise une échographie de 2è intention ou prescrit une IRM.

3. Selon le type d'endométriose, le professionnel me prescrit un traitement antalgique et/ou hormonal + médecine alternative.

4. Si besoin, je suis orientée vers un parcours douleur au CHU.

5. En Guyane, la chirurgie n'est pas encore possible. *« On travaille avec l'hôpital Cochin à Paris. En réunion, une fois par mois, on présente les cas complexes qui peuvent nécessiter une chirurgie. »* Une évacuation sanitaire peut m'être proposée.

4. Quelles solutions pour me soulager au quotidien ?

« Si le traitement hormonal reste le premier traitement, cela ne suffit pas ! Le "mieux-vivre" *réside dans une prise en charge globale (alimentation, kinésithérapie, yoga, suivi psychologique…) »*, résume le Dr Alexandre Carré, gynécologue-obstétricien. Une large place est donc accordée aux soins de support.

LES TRAITEMENTS MÉDICAUX

Le traitement hormonal est toujours privilégié à la chirurgie. Il consiste à donner une pilule en continu (pour empêcher la survenue des règles) ou poser un stérilet libérant des hormones. *« Il est important que la patiente comprenne comment ça marche pour adhérer au traitement »,* explique le Dr Alexandre Carré, gynécologue-obstétricien au CHU de Martinique. *« On prescrit aussi des antalgiques et anti-inflammatoires pour la douleur. Il existe également des centres d'algologie. »* Lorsqu'il y a échec du traitement médical, une chirurgie peut être proposée (le plus tard possible, la plus complète possible et réalisée par des experts). La chirurgie peut être complexe, et doit donc être menée par des chirurgiens experts.

LA KINÉSITHÉRAPIE

Elle a toute sa place pour soulager les douleurs, réduire les tensions musculaires et surtout redonner de la mobilité ! *« Les massages abdominaux soulagent la constipation. J'utilise aussi d'autres thérapies manuelles pour limiter les adhérences et retrouver de la mobilité sur la zone concernée. Retravailler la sangle abdominale permet de limiter les fuites urinaires. Le massage vaginal aide à relaxer le périnée souvent trop tonique chez les femmes atteintes d'endométriose »*, explique Jade Yoldi, kinésithérapeute spécialisée dans la santé féminine. *« Je propose aussi des techniques de respiration (dos creux/dos rond), des exercices (squats, fentes) pour étirer les fascias. La radiofréquence aussi est efficace : des électrodes chauffent la peau pour stimuler la production de collagène, travailler sur les adhérences. »*

L'ACUPUNCTURE

« L'objectif est de faire circuler l'énergie. On travaille sur la rate, le foie… des organes qui gèrent le sang. On soulage aussi la douleur. En médecine chinoise, on part du principe que quand il y a un dysfonctionnement, il faut travailler sur les causes. *Et il y a souvent un lien entre le corps et l'esprit. L'acupuncture permet de libérer les émotions »*, décrit Lydia Denuzière, professeure de yoga et acupunctrice en Martinique.

LE SPORT ADAPTÉ

« En Martinique, le Dr Armelle Jean-Étienne, médecin généraliste, travaille sur la question de l'activité physique et l'endométriose. Le sport adapté aurait des effets très bénéfiques sur la douleur », décrit Audrey Pomier Flobinus, de la FEnM. Pour mener à bien ce programme de recherche, la filière s'est associée à la Ligue régionale de triathlon. L'objectif est de réhabituer le corps à l'effort physique, à travers un panel d'activités et une discipline complète qui sollicite tous les muscles.

LE YOGA

Le yoga à l'avantage d'être une pratique douce et apaisante. *« Les postures visent à faire circuler l'énergie, à travailler le ressenti. On arrive à isoler l'endroit douloureux. Certaines postures de compression comme la pince, le crabe ou le chameau, permettent de soulager la zone pelvienne. Inversement, d'autres postures soulagent les femmes tendues et crispées par la douleur »*, recommande Lydia Denuzière, professeure de yoga et acupunctrice au Diamant.

ET MA SANTÉ MENTALE ?

C'est un élément très important à prendre en compte ! *« En Martinique, la filière a signé un partenariat avec l'association des psychologues pour les former à cette question »*, annonce Audrey Pomier Flobinus. **Le collectif Les 20mille a également créé la plateforme Écoute endo : 0696 82 74 11.** *« Deux patientes référentes répondent aux femmes des DFA en toute confidentialité »*, rassure Aurelia Frank, membre de l'association Native santé Martinique à l'origine du collectif. *« Un accompagnement psychologique est nécessaire car il y a un retentissement sur la vie privée et professionnelle. Au sein du couple, il peut y avoir un sentiment de culpabilité. À cela s'ajoutent des douleurs chroniques, une altération de l'image de soi et une pression sociale à avoir un enfant. Tout cela justifie une prise en charge psychologique »*, appuie le Dr Alexandre Carré, gynécologue-obstétricien.

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

« Avoir une alimentation anti-inflammatoire, c'est manger varié et coloré. Plus précisément, privilégier une alimentation riche en fibres et en molécules anti-inflammatoires (polyphénols…) », recommande Vanessa Méril-Mamert, nutritionniste et docteure en phytochimie. *« Comme des éponges, les fibres absorbent les œstrogènes en excès, réduisent la stagnation des toxines et l'endo-belly, le ventre gonflé, très fréquent chez les femmes souffrant d'endométriose. »*

1. Aliments les plus riches en fibres :

■ **Les légumineuses :** lentilles, pois d'Angole, haricots rouges, blancs, noirs, pois chiches…

■ **Les racines :** patate douce, igname… *« Il y a beaucoup plus de fibres dans une portion de racines-pays que dans une portion de riz complet ou de quinoa ! »*

■ **Les légumes verts et légumes-feuilles :** gombos, épinards, haricots verts…

2. Aliments anti-inflammatoires :

■ **Les épices :** curcuma, gingembre, poivre, épices à colombo, girofle, anis étoilé, cumin…

■ **Les fruits :** mangue, papaye, ananas, cerise-pays sont riches en polyphénols.

■ **Les plantes riches en polyphénols :** feuilles de goyavier, *gwo* thym, fleurs de groseille-pays. À consommer en tisanes !

■ **Les phyto-œstrogènes :** *« Je recommande aussi les aliments riches en phyto-œstrogènes comme les graines de chia et de lin. »*

3. Aliments déconseillés

Toutes les fritures et les grillades. *« Elles créent de l'inflammation et accélèrent le vieillissement des cellules. »*

5. Et mon couple dans tout ça ?

Quel impact sur ma vie intime, affective et sexuelle ?

La douleur, la fatigue, les effets secondaires des traitements hormonaux (baisse de la libido, troubles de l'humeur, prise de poids, migraine) peuvent fragiliser l'intimité. L'estime de soi aussi est malmenée. Côté sexualité, la douleur pendant la pénétration, la sécheresse vaginale liée aux traitements, perturbent le désir et l'excitation. *« Même l'orgasme peut exacerber les douleurs ! »*, explique Élodie Nestor, présidente de l'association Likid chokola (Guadeloupe).

Quelles solutions ?

S'INFORMER

■ **Participer à des ateliers :** *« 10 % de nos adhérents sont des hommes. Ils sont de plus en plus nombreux à participer aux ateliers, avec leurs femmes ou leurs filles. D'autres souhaitent échanger avec d'autres hommes qui vivent la même chose. »*

■ **Anticiper les cycles,** savoir où en est sa partenaire.

EN PARLER

■ *« C'est une maladie invisible que l'autre ne comprend pas forcément. Il faut donc en parler »*, conseille Élodie Nestor. Exprimer ce que chacun ressent, sans honte et sans limite.

■ **Poser des questions** de façon bienveillante, ne pas juger, ne pas comparer.

SOUTENIR

■ **Soulager des tâches ménagères :** aller faire les courses, passer à la pharmacie…

■ **Accompagner aux rendez-vous** médicaux.

SE FAIRE ACCOMPAGNER

■ **Une thérapie de couple** peut donner des clés pour avancer.

Comment vivre ma sexualité ?

« La sexualité et les menstruations sont des sujets intimes et souvent tabous. Les femmes, même entre elles, ont parfois du mal à en parler », reconnaît Élodie Nestor.

QUELQUES PISTES

■ **Faire connaissance avec son corps** (la masturbation peut aider à identifier les zones de douleur et de plaisir), identifier les périodes plus favorables.

■ **Penser aux lubrifiants.**

■ **Explorer des positions** moins douloureuses : positions où vous avez le contrôle pour mieux gérer la vitesse ou la profondeur de la pénétration, positions sur le côté…

■ **Dialoguer avec le partenaire** qui peut se sentir impuissant, inquiet et coupable. Dire ce qui fait mal, ce qui fait moins mal, décrire ses sensations…

■ **Repenser sa sexualité :** *« Elle ne se résume pas à la pénétration. On peut s'ouvrir à d'autres possibilités. »* Le *slow sex*, la sexualité en pleine conscience se concentre sur le contact, le toucher, la chaleur, les odeurs…

■ **Faire des préliminaires** plus longs.

■ **Ne pas hésiter à en parler à un professionnel :** gynécologue, sexologue, sage-femme…

■ **Des objets peuvent aider :** *« Il existe par exemple des anneaux pour bloquer les pénétrations profondes. »*

6. Et si on veut un bébé ?

Peut-on tomber enceinte avec une endométriose ?

« 30 à 40 % des femmes rencontreront des difficultés, mais ce n'est pas systématique », annonce le Dr Karen Mencé, gynécologue référente fertilité au CH de Cayenne (site de Kourou).

Quels sont les freins ?

Ils sont multifactoriels ! Les mécanismes en cause sont nombreux et toutes les étapes de la reproduction peuvent être affectées : moins de rapports sexuels à cause de la douleur, diminution de la réserve ovarienne, perméabilité des trompes, trouble de l'implantation, inflammation du liquide péritonéal…

Quand consulter ?

« En population générale au bout d'un an d'essai ; avec une endométriose, dès six mois », prévient le Dr Karen Mencé.

Où aller ?

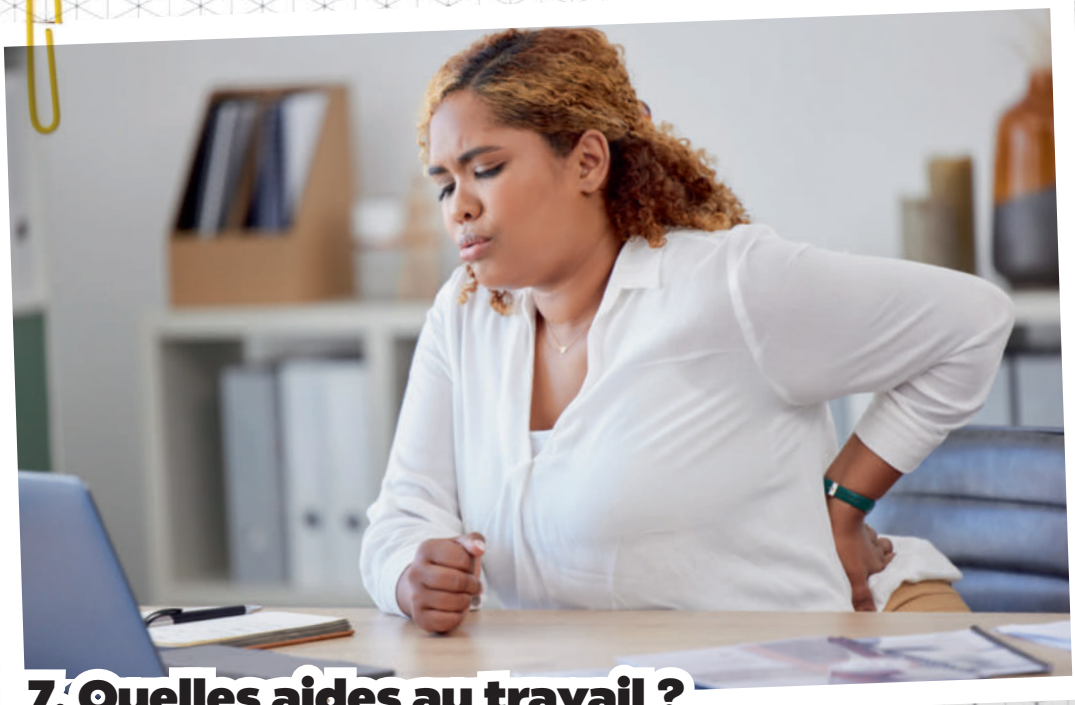
La Martinique et la Guadeloupe disposent d'un centre AMP. *« Ce n'est pas encore le cas en Guyane. Il est néanmoins en construction et sera effectif fin 2026/début 2027. Il se trouvera sur le site de Kourou. En attendant, il existe un parcours coordonné avec l'hôpital Bichat à Paris ou avec les Antilles. Nous avons mis en place des procédures de téléconsultation et désormais, les couples ne se rendent dans l'Hexagone que pour la FIV (fécondation in vitro, NDLR) »*, note le Dr Karen Mencé.

AMP ou chirurgie ?

On a tendance à proposer de la PMA plutôt que de la chirurgie. Pour les femmes jeunes, avec des trompes perméables, une bonne réserve ovarienne et un sperme de bonne qualité, une insémination artificielle est possible. Pour les autres, une fécondation in vitro (FIV). En moyenne, deux à trois FIV sont possibles par an. La chirurgie est proposée seulement dans certains cas. Elle n'est pas la meilleure solution, car il y a beaucoup de risques.

PEUT-ON ENVISAGER UNE PRÉSERVATION DE LA FERTILITÉ, C'EST-À-DIRE DE CONGELER SES OVOCYTES EN VUE D'UNE FUTURE GROSSESSE ?

« Dans le cadre de l'endométriose et en cas d'endométriome sur les ovaires notamment, il est possible de faire une préservation. Mais cela se discute au cas par cas lors de réunions de concertations pluridisciplinaires », explique le Dr Alexandre Carré.



7. Quelles aides au travail ?

Les conséquences de cette maladie sur la vie professionnelle sont encore peu évoquées. C'est pourtant un enjeu de santé publique ! 65 % des femmes atteintes d'endométriose reconnaissent un impact négatif de la maladie sur leur quotidien professionnel*.

* Enquête Endovie IPSOS, janvier 2020.

Pourquoi ça pose problème ?

De nombreux symptômes rendent le travail pénible au quotidien :

■ **la fatigue chronique et les troubles émotionnels** (anxiété, sensibilité) affectent les relations professionnelles, la concentration et l'efficacité ;

■ **les douleurs lombaires et dans les jambes** peuvent rendre les postures de travail pénibles (rester debout, porter des charges…) ;

■ **les troubles digestifs et urinaires** imposent un passage fréquent aux toilettes.

Ces symptômes affectent aussi le bien-être au travail (remarques négatives des collègues et de la direction) et constituent un frein à l'évolution de leurs carrières professionnelles.

Que faire ?

Plusieurs solutions et dispositifs sont possibles soit pour adapter son poste de travail, soit pour bénéficier d'arrêts.

■ **La médecine du travail**

« Le médecin du travail peut proposer un aménagement des horaires, une modification des tâches, du télétravail, un poste adapté aux capacités physiques. Cela permet de continuer à travailler malgré les douleurs et la fatigue », propose Aurélia Frank, patiente référente.

■ **Les arrêts de travail**

Le médecin peut prescrire un arrêt de travail avec indemnisation par l'Assurance maladie. Et, à la reprise du travail, il est aussi possible de bénéficier d'un mi-temps thérapeutique (temps partiel pour raison médicale).

■ La reconnaissance qualité du travailleur handicapé (RQTH)
C'est un dispositif qui facilite l'aménagement du poste de travail (horaires, tâches, équipement, télétravail) et peut aider pour une reconversion. La demande se fait auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

■ L'affection de longue durée (ALD)
Si elle est invalidante et nécessite des traitements longs, l'endométriose entre dans les affections de longue durée dites « hors liste » (ou ALD 31). Ce dispositif permet une prise en charge à 100 % des frais médicaux, d'un VSL pour se rendre en consultation…). La demande est faite avec le médecin traitant qui remplit un protocole de soins et l'envoie à l'Assurance maladie. Attention, l'endométriose n'est pas systématiquement reconnue comme ALD. Chaque dossier est étudié au cas par cas. *« Cela demande de constituer un dossier en béton, ce n'est pas automatique »*, prévient Laura Appertet, coordinatrice de la filière endométriose Guadeloupe.

■ Le projet d'accueil individualisé (PAI)
Pour les collégiennes, les lycéennes ou les étudiantes, le PAI permet des aménagements (horaires, tiers temps pour les examens, dispense de certaines activités…), mais également la prise de traitements en milieu scolaire. *« La demande se fait auprès du chef d'établissement. Le médecin traitant doit rédiger une ordonnance qui sera transmise au médecin scolaire »*, explique Aurélia Frank, patiente référente.

DES RESSOURCES POUR MIEUX COMPRENDRE !
- **Endo'travail :** un serious game créé par Endofrance qui lève les tabous sur l'endométriose au travail !
- **Le guide « Endométriose au travail »** de l'Anact (Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) aide les employeurs et managers à mettre en place des actions pour faciliter le travail des salariées.

8. Où trouver de l'aide près de chez moi ?

Filière endoguyane
0694 49 49 21
contact@endoguyane.fr
Endoguyane.fr

Endoamazones
0694 12 74 14
endoamazonesguyane@gmail.com

Collectif Bamp Guyane
association de patients et groupe de parole qui accompagne les femmes dans leur parcours AMP
Collectifbamp973@gmail.com

Consultation PMA au CH de Kourou
Secrétariat du service de gynécologie
0594 32 76 66

DOSSIER DISPONIBLE EN TÉLÉCHARGEMENT POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN !

RIMÈD

Le mag santé qui nous ressemble

Pour recevoir toute l'actualité
de votre magazine 100 % santé

Informer

Inspirer

Sensibiliser

Un média positif !

By EW'AG

Guadeloupe - Guyane - Martinique - La Réunion

Pour recevoir le mag santé en avant-première scannez-moi

DES ANÉVRISMES SOIGNÉS AVANT LA RUPTURE

Texte et photos : Ludovic Clérima

Le CHU de Martinique est le seul de la Caraïbe à posséder un service de neuroradiologie interventionnelle (NRI) tertiaire. Il accueille des patients de Guyane, de Guadeloupe, de Sainte-Lucie et de la Jamaïque. Il est équipé de machines sophistiquées pour soigner les anévrismes avant qu'ils ne se rompent. Un outil important pour un territoire où la maladie est plus fréquente qu'ailleurs, notamment chez les femmes.

Lorsqu'on pénètre dans la salle d'angiographie biplan du CHU de Martinique (CHUM), on se croirait dans un vaisseau spatial. Une cohorte de médecins, charlotte sur la tête et masque ajusté sur le nez, se préparent. Leur objectif ? Débusquer l'anévrisme avant même qu'il ne se rompe. Sur les écrans de la salle de contrôle, des imageries d'artères grossies du cerveau s'affichent. On peut y voir une dilatation anormale de l'artère sous la forme d'une petite boule. Cette grosseur qui menace d'éclater, c'est l'anévrisme. « *Nous pouvons obtenir avec cette machine des images 3D, et des séries dynamiques avec une précision inframillimétrique pour évaluer un anévrisme et le traiter sans ouvrir la tête du patient* », nous explique le Pr Christina Iosif, cheffe du service de neuroradiologie interventionnelle du CHUM. Un équipement arrivé en 2023 sur l'île, d'autant plus important pour la population qu'aux Antilles, les ruptures d'anévrisme sont plus fréquentes qu'ailleurs dans le monde.

LES ANTILLAISES DAVANTAGE CONCERNÉES

Une prévalence qui s'explique en partie par l'hypertension. Celle-ci touche plus de personnes dans la Caraïbe que dans l'Hexagone. Or, cette dernière augmente les chances de développer un anévrisme. Dans une étude publiée en décembre 2025 par Santé publique France, on apprend qu'en France hexagonale, la proportion de personnes déclarant souffrir d'hypertension artérielle, âgées de 18 à 79 ans, est de 22 %, tous sexes confondus. En Guadeloupe et en Martinique, ce chiffre passe à 30,5 % en moyenne avec des taux plus importants chez les femmes : « *Au sein des populations européennes et américaines, la part des femmes atteintes d'un anévrisme monte jusqu'à 60 %. Dans nos territoires, c'est 80 %* », confirme Christina Iosif.

NAVIGUER DANS LES ARTÈRES

Des anévrismes plus fréquents et qui se rompent plus facilement. Si, en moyenne, dans les pays européens, la rupture arrive lorsque la boule atteint les 5 mm, aux Antilles, c'est généralement lorsqu'elle est égale ou inférieure à cette taille qu'elle éclate. Une réalité qui rend encore plus indispensable la présence d'un tel outil dans notre département : « *Grâce à cette machine et aux équipes formées, nous pouvons réaliser une ponction de l'artère fémorale au niveau du pli de l'aine et naviguer dans les artères de manière précise. L'imagerie en temps réel nous aide à naviguer à l'intérieur pour atteindre l'anévrisme et l'exclure de la circulation avant qu'il ne*

se rompe. L'intervention dure entre deux et quatre heures et le patient s'en sort sans traces visibles, après deux à trois nuits d'hospitalisation », précise le professeur.

PLUS BESOIN DE PARTIR

Il existe 35 centres de NRI en France et leur implantation est réglementée pour pouvoir assurer la qualité et l'expertise dans le domaine. Le centre de NRI des Antilles-Guyane a été créé en 2022. Il représente une plus-value indéniable pour les populations antillaise et guyanaise. Plus besoin de partir dans l'Hexagone, vous pouvez désormais être soigné en préventif et en urgence, avec un transfert (40 minutes de vol) pris en charge par la Sécurité sociale, pour vos traitements et suivis pour un anévrisme intracrânien. Vous pouvez également profiter d'une téléconsultation avec le Pr Iosif ou un neuroradiologue interventionnel de son équipe, sans quitter votre domicile, en envoyant un mail (secretariat.Unri@chu-martinique.fr).

DE GRAVES SÉQUELLES

Faute de traitement adéquat, les conséquences sur la santé d'une rupture d'anévrisme sont graves : « *25 % des personnes dont l'anévrisme s'est rompu décèdent avant que l'on puisse les soigner. 50 % des personnes prises en charge s'en sortent avec des séquelles et un passage de plusieurs semaines en réanimation. Les autres survivent sans séquelles* », souligne le Pr Christina Iosif. Il n'y a pas de dépistage systématique pour l'anévrisme. La plupart du temps, les personnes le détectent de façon fortuite à l'occasion d'un scanner ou d'une IRM due à des maux de tête ou autres symptômes. « *Si des personnes de votre famille ont déjà fait des ruptures, mieux vaut consulter, car l'anévrisme est un phénotype, c'est-à-dire le résultat de conditions qui préexistent à sa formation »,* ajoute-t-elle. À ce jour, il existe près de 14 mutations génétiques qui multiplient les chances de voir se former un anévrisme. Pour en limiter la survenue, quelques bonnes pratiques sont à mettre en place : éviter de consommer des produits trop sucrés ou salés et faire de l'exercice pour ne pas être en surpoids : *« Globalement, il faut éviter tout ce qui favorise l'apparition d'une hypertension, de diabète, de surpoids* », rappelle le professeur.

UN CENTRE CARIBÉEN

Si on a de plus en plus d'informations sur la manière dont s'exprime l'anévrisme aux Antilles, certains mystères demeurent : « *Le fait d'avoir au CHUM un service de NRI tertiaire, avec une salle angiographie biplan, permet de traiter les personnes, mais aussi de faire de la recherche et de former les jeunes médecins, pour mieux comprendre cette maladie* », explique le professeur Iosif. Près de 40 % des patients du centre de neuroradiologie ne sont d'ailleurs pas Martiniquais. « *C'est le seul centre de NRI complet de la région. Nous recevons des personnes de la Guadeloupe et la Guyane, mais aussi de Sainte-Lucie et de la Jamaïque* », indique-t-elle.

« AVEC L'ANGIOGRAPHE BIPLAN, NOUS POUVONS OBTENIR DES IMAGES 3D, ET DES SÉRIES DYNAMIQUES AVEC UNE PRÉCISION INFRAMILLIMÉTRIQUE POUR ÉVALUER UN ANÉVRISME ET LE TRAITER SANS OUVRIR LA TÊTE DU PATIENT. »

Les femmes et la compétition : ça matche ?

Texte : Ludovic Clérima

Pratiquer du sport en compétition est loin d'être une mince affaire pour les femmes. Entre garde des enfants, entraînements non adaptés et problèmes de transport, elles ont du mal à s'entraîner pour accéder au plus haut niveau.

Lorsqu'elle se lance dans la voile traditionnelle, Anaïs ignore tout de cet univers : *« C'était mon premier sport d'équipe et la première fois que je faisais de la compétition. »* Onze ans plus tard, elle continue d'évoluer avec l'équipage Ti Bijou, composé exclusivement de femmes. Un engagement qui rogne sur sa vie familiale : *« Plus le Traditour approche et plus les entraînements sont nombreux. On s'entraîne le week-end. J'essaie d'être au moins là pour le déjeuner le dimanche. C'est dur, mais les enfants sont contents de voir leur mère se dépasser. Chaque année, je me dis que je vais arrêter car ça prend trop de temps, et pourtant chaque année j'y retourne »*, ajoute-t-elle. Les organisateurs des courses délivrent les calendriers tôt dans l'année, ce qui permet aux compétitrices de s'organiser. Car le plus compliqué pour elles reste de faire garder les enfants. Un sujet encore plus présent en Guyane. *« C'est le plus gros frein à la pratique sportive des femmes tout court »*, constate Marylou Fagherazzi, présidente de l'Association sportive des postes, télégraphes et téléphones (ASPTT) de l'Île de Cayenne. Des mères souvent plus jeunes qu'ailleurs et pour qui il va être plus difficile de s'organiser. Car la Guyane est le département français qui présente le taux de grossesses précoces le plus élevé de France. Le territoire compte, selon le réseau de périnatalité, 10 fois plus de grossesses chez les mineures que dans l'Hexagone en 2018 et jusqu'à 40 fois plus chez les filles de moins de 15 ans.

TRANSPORTS EN COMMUN

Dans nos départements, la question de la mobilité est aussi un frein pour les femmes qui aspirent à la compétition. *« Les transports en commun ne sont pas assez réguliers sur nos territoires et le maillage n'est*

pas parfait. On laissera plus facilement un garçon partir seul à un entraînement le soir, quitte à ce qu'il fasse du stop, qu'une jeune fille », constate Steeve Lorsolo, conseiller technique de la rectrice de l'Académie de Martinique.

ABDOS ET PÉRINÉE

Se pose également la question des spécificités du corps féminin. Fanny Peletier, athlète de haut niveau au Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive (Creps) des Antilles-Guyane aux Abymes, en Guadeloupe, le sait bien. La jeune femme de 28 ans, qui prépare les JO de 2028, a dû apprendre par elle-même à adapter ses entraînements : *« Il y a des exercices, comme les crunchs, que l'on fait faire aux hommes comme aux femmes. Mais pour nous, cela peut entraîner des problèmes au niveau du périnée. J'ai eu des fuites urinaires à cause de cela. Ce manque d'adaptation conduit certaines femmes à se décourager et à ne pas accéder au plus haut niveau. J'avais des amies qui appréhendaient les séances d'entraînement et ne buvaient pas exprès »*, assure-t-elle. L'athlète a également dû penser ses efforts en fonction de son cycle menstruel : *« Je me suis rendu compte que je me blessais toujours au moment de mes règles. J'essayais de maintenir le même niveau d'effort et ça n'avait pas de sens. Au début de mon cycle, mes tendons sont enflammés et il ne faut pas forcer dessus. »* Depuis, elle enchaîne des sessions intenses de trois semaines et un entraînement plus léger pendant ses menstruations.

INCLURE DAVANTAGE LES FEMMES

Les évolutions doivent aussi venir des fédérations sportives. C'est le cas de la Ligue de voile de Guadeloupe, qui s'inscrit dans une démarche pro-active de promotion du sport et de la compétition auprès d'un public féminin à travers des initiatives concrètes : *« Nous avons adapté le règlement des courses de voile traditionnelle pour permettre aux femmes d'être sept à bord contre six pour les hommes. Qui plus est, les saintoises ont évolué. Elles sont désormais plus légères et donc plus faciles à manipuler. Enfin, nous sommes intraitables sur le règlement avec les hommes qui auraient un comportement déplacé envers les femmes »*, indique Victor Jean-Noël, président de la Ligue de voile de Guadeloupe. Une politique qui porte ses fruits. Sur les 40 équipages au départ du Traditour, près de la moitié est composée de groupes mixtes ou exclusivement féminins. Un changement qu'observe également Marie-Françoise dans le trail. La sexagénaire martiniquaise, adepte de la course à pied depuis 2008, voit le nombre de participantes croître d'année en année : *« Quand j'ai commencé, le trail était surtout un sport d'hommes. Il n'y avait presque que des militaires dans les compétitions. Mais depuis, sur une course de 200 personnes, la moitié des participants sont des participantes »*, se réjouit-elle. La possibilité de courir des distances moins longues, de 8 kilomètres par exemple, explique en partie la féminisation de la pratique selon Marie-Françoise.

FAIRE NAÎTRE DES VOCATIONS

Des politiques publiques sont mises en place pour inciter les jeunes filles à continuer le sport pour atteindre des sommets. En Guadeloupe, le département dispose de deux pôles sportifs féminins, l'un pour le handball à Basse-Terre et un autre dédié au basket au sein du Creps. En Martinique, l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) organise plusieurs fois dans l'année des journées consacrées au sport féminin auprès des collégiennes et lycéennes. L'ASPTT de l'Île de Cayenne propose également des journées invitant les femmes à faire gratuitement du sport, tout en mettant en place un système de garde d'enfants. Une pratique consacrée au loisir, mais qui demeure fondamentale pour ne pas casser le lien des femmes avec l'activité physique et qui fera peut-être naître des vocations chez certaines participantes.

RIMÈD
By EWAG

DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

SPÉCIAL 50 ANS ET +

Et si l'hypertension n'était pas une fatalité ?

Fini les carences en fer !

Attention à la polymédication !

3 plantes pour mieux digérer

PARUTION : MAI 2026

RETROUVEZ-NOUS SUR

RIMÈD
By EWAG

Le mag santé qui nous ressemble

Comme Noémie, suivez-nous sur nos réseaux Rimèdbyewag

Guadeloupe - Guyane - Martinique

Pour recevoir le mag santé en avant-première scannez-moi

MUTUELLE
MGPA

Mon alliée au quotidien

SANTÉ • OBSÈQUES • PRÉVOYANCE • ASSISTANCES

PARTICULIERS ET PROFESSIONNELS

GARANTIES SANTÉ ACCESSIBLES À TOUS : jeunes, familles, seniors, entreprises, TNS, collectivités

ACTIONS DE PRÉVENTION pour renforcer votre capital santé

GARANTIES OBSÈQUES & PRÉVOYANCE

SERVICES EN LIGNE pour gérer votre contrat à distance

10 AGENCES & 1 PLATEFORME TÉLÉPHONIQUE LOCALE pour rester proche de vous

CLUB AVANTAGES MGPA

ASSISTANCES INCLUSES dans tous nos contrats*

*Voir conditions en agence

Découvrez l'histoire de la mutuelle MGPA en scannant le QR code.

CONTACTS : mutuellemgpa.com
Guyane : 0594 **28 81 40** • Martinique : 0596 **39 33 44** • Guadeloupe : 0590 **20 45 25**
AGENCE MGPA CAYENNE : Centre commercial City Market
n° 28 Bât B (1er étage), 250 Route de Baduel, 97300 CAYENNE

Mutuelle MGPA

Mutuelle Générale de Prévoyance et d'Assistance (MGPA) - 2 bis avenue des Arawaks EOLE VI - 97200 FORT-DE-FRANCE.
Mutuelle régie par le livre 2 du code de la mutualité. Inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 384 513 073.

MEMBRE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE