



# AUTO-SOINS, GENRE ET JEUNES

## VUE D'ENSEMBLE

Les femmes, les adolescents et les jeunes, ainsi que les personnes non binaires, sont confrontés à plusieurs obstacles qui limitent leur accès aux services de santé essentiels ainsi que leur capacité à prendre des décisions éclairées concernant leur corps.

- Les principaux obstacles sont l'inégalité entre les sexes, la stigmatisation et la discrimination, les préjugés des prestataires de soins de santé, la violence, la pauvreté, l'âgisme ainsi que les lois et politiques restrictives.
- Les femmes passent 25 % plus de temps en « mauvaise santé » que les hommes et sont confrontées à de nombreux problèmes de santé liés à leur sexe.<sup>1</sup>
  - » 218 millions de femmes et de filles en âge de procréer sont confrontées à un besoin non satisfait de méthodes modernes de contraception.<sup>2</sup>
  - » On estime que, chez les adolescentes âgées de 15 à 19 ans vivant dans des pays à revenu faible ou intermédiaire, il y a 21 millions de grossesses par an, dont la moitié ne sont pas désirées.<sup>3</sup>
  - » Toutes les deux minutes, une femme meurt de complications liées à la grossesse et à l'accouchement.<sup>4</sup>
  - » En Afrique subsaharienne, les femmes et les filles représentent près des deux tiers des nouvelles infections par le VIH.<sup>5</sup>
  - » Sur les 73 millions d'avortements provoqués chaque année dans le monde, 45 % sont pratiqués dans des conditions dangereuses, ce qui contribue à la mortalité maternelle et à l'apparition de problèmes de santé à long terme.<sup>6</sup>
- Les disparités en matière de santé sont encore aggravées chez les personnes qui subissent une marginalisation supplémentaire en raison de facteurs tels que le handicap, le déplacement, la pauvreté, l'identité ethnique, l'orientation sexuelle, l'identité de genre et la séropositivité, entre autres.

## LE RÔLE DES AUTO-SOINS

Les auto-soins sont une approche percutante pour faire progresser la santé, les droits et l'équité. Ils rapprochent les services de ceux qui en ont besoin, renforcent l'autonomie et aident à surmonter les obstacles à l'accès aux soins traditionnels, en particulier pour les femmes, les adolescents et les jeunes, ainsi que pour les personnes non binaires.

- Lorsqu'elles sont intégrées dans les systèmes de santé, les interventions d'auto-soins renforcent l'autonomie et l'agentivité des femmes, des adolescents et des jeunes, ainsi que d'autres groupes marginalisés, et améliorent l'accès aux services de santé essentiels.
- Les auto-soins contrecarrent les obstacles liés au genre qui entravent l'accès aux soins de santé. De nombreuses options d'auto-soins sont privées, pratiques, destinées à être pratiquées à domicile ou au sein de la communauté ; cela réduit la stigmatisation, les préjugés des prestataires et les contraintes logistiques telles que le coût et les déplacements.
- Voici quelques exemples d'interventions d'auto-soins transformatrices et fondées sur des données probantes destinées aux femmes, aux jeunes et aux personnes non binaires :
  - » Tests de grossesse à domicile
  - » Auto-contrôle de la glycémie et de la tension artérielle pendant la grossesse
  - » Contraception auto-administrée (contraceptifs injectables, pilules contraceptives par voie orale, préservatifs masculins et féminins et contraception d'urgence)
  - » Auto-test du VIH et recueil d'échantillons associés aux infections sexuellement transmissibles (IST).
  - » Outils numériques pour la santé mentale et l'éducation sexuelle exhaustive
  - » Avortement médicamenteux autogéré

## L'APPEL À L'ACTION

Rejoignez le Self-Care Trailblazer Group (SCTG [groupe des pionniers des auto-soins]) afin de promouvoir la santé et les droits pour tous et d'accélérer l'accès aux auto-soins pour les femmes, les jeunes et les personnes non binaires.

- Plaidez en faveur de politiques et de directives nationales en matière d'auto-soins qui mettent l'accent sur le genre, les jeunes et d'autres groupes marginalisés.
- Veillez à ce que les politiques en matière de genre intègrent des approches d'auto-soins intersectionnelles et fondées sur des données probantes, qui répondent aux divers besoins des femmes, des adolescents et des jeunes, ainsi que des personnes non binaires.
- Tirez parti des technologies d'assistance pour améliorer l'accès aux auto-soins et l'engagement, en particulier pour les femmes et les filles, les jeunes et d'autres groupes marginalisés.
- Formez les défenseurs des femmes, des jeunes et des personnes non binaires aux auto-soins, à l'analyse des politiques et aux compétences en matière de plaidoyer.
- Établissez des partenariats avec des organisations axées sur l'égalité des genres, l'émancipation des jeunes, les droits des personnes handicapées et la santé.
- Plaidez en faveur de réformes juridiques, politiques et réglementaires afin d'élargir l'accès aux interventions d'auto-soins pour les femmes, les jeunes et les personnes non binaires.
- Évaluez régulièrement et renforcez les approches des auto-soins spécifiques au genre.

## APPROFONDIR

Consultez ces ressources pour en savoir plus sur les auto-soins, le genre et les jeunes.

- Self-care interventions for women's health and well-being
- Why self-care is essential for sexual and reproductive health and rights
- Self-care: Young people taking control!
- Self-care and You(th) webinar recording
- What is self-care

## BIBLIOGRAPHIE

1. World Economic Forum (WEF). (2024). *Closing the Women's Health Gap: A \$1 Trillion Opportunity to Improve Lives and Economies*. McKinsey Health Institute and WEF, [www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies](https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies).
2. Sully EA et al. (2020). *Adding It Up: Investing in Sexual and Reproductive Health 2019*. Guttmacher Institute, [www.guttmacher.org/report/adding-it-up-investing-in-sexual-reproductive-health-2019](https://www.guttmacher.org/report/adding-it-up-investing-in-sexual-reproductive-health-2019).
3. Organisation mondiale de la Santé. *Grossesse chez les adolescentes*. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2024, [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy).
4. Organisation mondiale de la santé (OMS). (2023). *Trends in maternal mortality 2000 to 2020: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division*. WHO, [www.who.int/publications/i/item/9789240068759](https://www.who.int/publications/i/item/9789240068759). [Tendances en matière de mortalité maternelle de 2000 à 2020 : estimations par l'OMS, l'UNICEF, l'UNFPA, le World Bank Group et l'UNDESA/Population Division]. OMS.
5. Organisation mondiale de la Santé. *Avortement*. Genève : Organisation mondiale de la santé ; 2024, [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abortion).
6. "Global HIV & AIDS Statistics – Fact Sheet," UNAIDS, consulté le 06 décembre 2024, [www.unaids.org/en/resources/fact-sheet.B](https://www.unaids.org/en/resources/fact-sheet.B).