



# AUTO-SOINS ET SANTÉ DES FEMMES

## VUE D'ENSEMBLE

La mise en place d'une couverture sanitaire universelle (CSU) nécessite des investissements plus importants, en particulier pour les groupes marginalisés, notamment les femmes et les filles, qui sont confrontés à des obstacles systémiques pour accéder à des soins de santé de qualité.

- 3,6 milliards de personnes n'ont pas accès aux services de santé essentiels, ce qui met en évidence une stagnation préoccupante des progrès vers la CSU.<sup>1</sup>
- Au cours de leur vie, les femmes passent 25 % de temps en plus en mauvaise santé par rapport aux hommes.<sup>2</sup> Des inégalités structurelles - notamment des barrières sociales, culturelles, financières et juridiques - continuent de limiter leur autonomie, leur pouvoir de décision et leur accès aux services de santé.
  - » Les inégalités en matière de santé sexuelle et génésique persistent : 218 millions de femmes et de filles aptes à procréer sont confrontées à un besoin non satisfait de contraception, plus de la moitié des adultes séropositifs sont des femmes, et les avortements pratiqués dans des conditions dangereuses restent une cause majeure des décès de mères.<sup>3,4</sup>
  - » Chaque année, les maladies non transmissibles (MNT) sont à l'origine de 19 millions de décès de femmes ; elles constituent donc un problème majeur de santé publique.<sup>5</sup>
  - » Les adolescentes sont confrontées à des taux élevés de violence. Près d'une fille sur quatre vivant en couple est victime de la violence d'un partenaire intime avant l'âge de 20 ans, ce qui a de graves conséquences sur la santé mentale, physique et génésique.<sup>6</sup>
  - » 500 millions de femmes et de filles n'ont pas accès à une hygiène menstruelle sûre, ce qui affecte leur bien-être physique et mental.<sup>7</sup>
- Les femmes, en particulier dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, assument des responsabilités disproportionnées en matière de soins, souvent au détriment de leur propre santé.
- Les inégalités cumulées - notamment le handicap, le déplacement, la pauvreté, les origines ethniques, l'orientation sexuelle et le statut VIH - exacerbent encore les disparités en matière de santé.

## LE RÔLE DES AUTO-SOINS

Les interventions d'auto-soins offrent une option supplémentaire par rapport aux soins en établissement, car ils renforcent l'autonomie et l'agentivité des femmes et des filles dans le cadre de la prise en charge de leur santé.

- Les interventions en matière d'auto-soins font partie des stratégies les plus prometteuses afin d'améliorer la couverture sanitaire des femmes ; elles jouent un rôle essentiel à chaque étape de leur vie.<sup>8</sup>
- Lorsqu'elles sont intégrées dans les systèmes de santé, les interventions d'auto-soins renforcent l'autonomie et l'agentivité des femmes et des filles et améliorent l'accès aux services.
- Voici quelques exemples d'interventions d'auto-soins visant à soutenir la santé des femmes :
  - » Auto-soins à visée contraceptive, tels que les pilules contraceptives par voie orale, l'auto-injection de DMPA-SC et l'utilisation de la contraception d'urgence, qui élargissent l'accès à la planification familiale tout en favorisant l'autonomie et le respect de la vie privée.
  - » La prévention du VIH, notamment l'autodépistage du VIH, qui est particulièrement utile pour les populations confrontées à la stigmatisation ou à la discrimination, et l'avortement autogéré, conformément aux directives de l'OMS en matière d'auto-soins.
  - » Le soutien de la santé maternelle avec, notamment : l'auto-surveillance de la tension artérielle pendant la grossesse, l'auto-diagnostic de grossesse et l'autogestion de la supplémentation en fer et en acide folique.
  - » La gestion de la santé pendant les règles, qui favorise le bien-être physique (notamment la gestion des spasmes/crampes, des migraines et de l'hygiène) tout en garantissant un accès équitable aux produits et soins liés aux règles.
  - » Le soutien numérique et en ligne en matière de santé mentale fournit des ressources et des outils autoguidés pour aider les femmes et les filles à gérer le stress, à améliorer leur bien-être émotionnel et à renforcer leur résilience psychologique.
  - » La prévention et la prise en charge des maladies chroniques, comme l'auto-surveillance du diabète ou de l'hypertension, qui favorisent la détection précoce et la prise en charge à long terme.

## L'APPEL À L'ACTION

Rejoignez le Self-Care Trailblazer Group (SCTG [groupe des pionniers des auto-soins]) pour accentuer l'accès des femmes et des filles aux auto-soins.

- Défendez les auto-soins en tant qu'élément fondamental de la santé et du bien-être des femmes et des filles, en reconnaissant leur rôle transformateur dans le renforcement de l'autonomie et de l'agentivité.
- Plaidez pour un accès élargi aux ressources d'auto-soins, notamment aux produits d'hygiène menstruelle, au soutien de la santé mentale et à l'éducation sexuelle exhaustive.
- Favorisez l'intégration des auto-soins aux politiques et programmes de santé, en veillant à ce que les divers besoins des femmes en matière de santé, notamment la planification familiale, la santé sexuelle et génésique et d'autres questions connexes, soient pris en compte tout au long du cycle de vie.
- Incitez les communautés à ne plus stigmatiser les auto-soins, en particulier dans les contextes où les obstacles à la santé sexuelle et menstruelle persistent.
- Impulsez des réformes juridiques, politiques et réglementaires afin d'élargir l'accès aux interventions d'auto-soins pour les femmes et les filles du monde entier.

## APPROFONDIR

- The Role of Supportive Self-Care Environments in Advancing Menstrual Equity
- Self-care interventions for women’s health and well-being
- Why self-care is essential for sexual and reproductive health and rights

## BIBLIOGRAPHIE

1. Organisation mondiale de la Santé. *Des milliards de personnes laissées pour compte sur la voie vers la couverture sanitaire universelle 2023*. [www.who.int/news/item/18-09-2023-billions-left-behind-on-the-path-to-universal-health-coverage](http://www.who.int/news/item/18-09-2023-billions-left-behind-on-the-path-to-universal-health-coverage).
2. World Economic Forum, McKinsey Health Institute. *Closing the women’s health gap: a \$1 trillion opportunity to improve lives and economies*. 2024, [www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies](http://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies).
3. Programme commun des Nations unies sur le VIH/sida (ONUSIDA). *Girls and women living with HIV*. 2022 (en anglais), [www.unaids.org/en/resources/infographics/girls-and-women-living-with-HIV](http://www.unaids.org/en/resources/infographics/girls-and-women-living-with-HIV).
4. 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](http://www.guttmacher.org/report/adding-it-up-investing-in-sexual-reproductive-health-2019).
5. The BMJ. *Addressing the growing NCDs burden among women and children*. 2023.
6. Organisation mondiale de la Santé. *Les taux de violence au sein du couple touchant les adolescentes sont alarmants*. 2024, [www.who.int/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence](http://www.who.int/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence).
7. World Bank. *Menstrual health and hygiene*. 2022, [www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene](http://www.worldbank.org/en/topic/water/brief/menstrual-health-and-hygiene).
8. Narasimhan M, Hargreaves JR, Logie CH, Abdool-Karim Q, Aujla M, Hopkins J, et al. Self-care interventions for women’s health and well-being. *Nat Med*. 2024;30:660–9.