



Caisse de Coordination aux Assurances Sociales



## Adopter le réflexe prévention. Où en êtes-vous ?

24 - 50 ans

*Mise à jour décembre 2022*

## La prévention gynécologique

Des études épidémiologiques ont permis d'identifier des facteurs de risque. Certains de ces facteurs sont réduits grâce à :

- **Une bonne hygiène de vie** (alimentation, sommeil, exercice physique...).
- **Des comportements adaptés**, comme par exemple le port du préservatif qui constitue la protection la plus efficace en cas de rapport sexuel avec un partenaire porteur d'une Infection Sexuellement Transmissible (IST) comme la syphilis, l'herpès, la blennorragie, la gonococcie, le condylome, certaines hépatites, le Sida...
- **La vaccination** contre certaines pathologies lorsqu'elles existent, notamment contre le cancer du col de l'utérus.
- **L'utilisation d'une contraception** adaptée lorsqu'une grossesse n'est pas souhaitée.

## Le dépistage

Le dépistage systématique de certaines pathologies augmente les chances de diagnostic précoce et de guérison. Il s'adresse à toutes les femmes, et ce, d'autant plus lorsqu'un facteur de risque est identifié.

### Quels sont les facteurs de risque (FDR) ?

FDR : cancer du sein	FDR : ostéoporose	FDR : cancer du col de l'utérus
<ul style="list-style-type: none"><li>• des antécédents familiaux de cancer du sein</li><li>• l'absence de grossesse ou une première grossesse tardive</li><li>• l'absence d'allaitement</li><li>• le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, de caféine</li><li>• le surpoids</li><li>• premières règles avant l'âge de 12 ans.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des antécédents familiaux</li><li>• un poids inférieur à la normale</li><li>• un traitement par corticoïdes, par hormones thyroïdiennes, par héparine</li><li>• une alimentation pauvre en calcium</li><li>• une ménopause avant 40 ans</li><li>• l'ablation des ovaires</li><li>• une absence d'exercice physique</li><li>• tabac, alcool, café.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• des partenaires multiples</li><li>• l'absence du port du préservatif</li><li>• les anomalies sur des frottis antérieurs</li><li>• on pense que l'activité sexuelle précoce accroît le risque, parce que pendant la puberté le tissu cervical passe par de nombreux changements qui peuvent rendre cette zone plus vulnérable à un endommagement.</li></ul>

## La contraception

Une contraception, qui permet d'éviter une grossesse non souhaitée, ne se choisit pas de la même façon selon que l'on est adolescente, jeune femme, mère de famille ou proche de la ménopause.

### LA PILULE CONTRACEPTIVE\*

Son efficacité est proche de 100 % s'il n'y a pas d'oubli, mais si elle vous préserve d'une grossesse non désirée, elle ne vous protège absolument pas contre les IST.

### LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN\* (STÉRILET)

Il se place dans l'utérus. Il doit être renouvelé tous les 5 ans.

### LES PRÉSERVATIFS FÉMININS OU MASCULINS

Ils sont efficaces s'ils sont utilisés correctement. C'est alors la seule protection contre les IST.

### L'IMPLANT CONTRACEPTIF\*

Il s'agit d'un bâtonnet implanté sous la peau du bras. Il libère régulièrement une hormone qui bloque l'ovulation et doit être renouvelé tous les 3 ans.

### LE PATCH CONTRACEPTIF

Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler pendant 3 semaines.

Pendant la 4<sup>e</sup> semaine on ne met pas de patch, ce qui provoque l'arrivée des règles.

### L'ANNEAU VAGINAL

Il s'agit d'un anneau souple à placer soi-même dans le vagin simplement comme un tampon. Il faut le laisser en place 3 semaines, on l'enlève ensuite soi-même au cours de la 4<sup>e</sup> semaine, ce qui provoque l'arrivée des règles.

### LES SPERMICIDES

Sous forme de crème, d'ovules ou d'éponges, ils détruisent les spermatozoïdes. Leur efficacité est faible.

Les centres de planification ou d'éducation familiale délivrent gratuitement des médicaments ou objets contraceptifs aux personnes non assurées sociales.

## Exceptionnellement, la contraception d'urgence

Nom	Pilule du lendemain (Norlevo®)	Pilule du Surlendemain (EllaOne®)	Dispositif Intra Utérin (stérilet)
Méthode	1 comprimé à prendre dans les 72 heures qui suivent un rapport non protégé	1 comprimé à prendre dans les 5 jours qui suivent un rapport non protégé	Pose d'un stérilet au cuivre dans les 5 jours qui suivent un rapport non protégé
Efficacité	Plus elle est prise rapidement après le rapport non protégé plus elle est efficace		
Remboursement	65 % pris en charge par la CCAS*		
Délivrance par les centres de planification	Oui, ainsi que dans les pharmacies et par les infirmières scolaires	Oui, pour les mineures et les femmes non-assurées sociales	

\* Pour les moyens contraceptifs pris en charge par l'assurance maladie, la CCAS rembourse au taux de 65 % et à 100 % pour les mineures

## Le cycle menstruel (environ 28 jours)



## —● Les actions proposées par la CCAS

### • Le suivi gynécologique régulier

La CCAS souhaite inciter les femmes à réaliser un examen gynécologique au moins une fois par an. La CCAS rembourse cette ou ces consultation(s) au tarif de convention et prend à sa charge **20€/an au titre d'un éventuel dépassement d'honoraires**. Vous bénéficiez automatiquement de ces 20€ lors du ou des remboursement(s) de votre ou vos consultation(s) en gynécologie dans l'année. Si votre suivi gynécologique est assuré par votre médecin généraliste, demandez-lui d'établir exceptionnellement une feuille de soins « papier » sur laquelle il ajoute la mention « Prévention gynécologique » et adressez celle-ci à la CCAS.

### • Le dépistage du cancer du sein

Toutes les **femmes âgées de 50 à 74 ans** sont invitées à réaliser une mammographie gratuite **tous les deux ans**. Lors du rendez-vous chez le radiologue, pensez à vous munir de votre prise en charge reçue avec le courrier d'invitation et de votre carte Vitale pour bénéficier de la **gratuité de l'examen**. Il est également conseillé, le cas échéant, d'apporter vos anciennes mammographies. Pour plus de fiabilité, la mammographie est **systématiquement vérifiée par une seconde lecture effectuée par un autre radiologue**.

## Le dépistage du cancer du col de l'utérus

Pour les femmes âgées de 25 à 29 ans, le test de dépistage est réalisé par examen cytologique ou examen des cellules prélevées lors du frottis du col de l'utérus. Les deux premiers sont réalisés à 1 an d'intervalle, puis, si les résultats sont normaux, un frottis à 3 ans. Pour les femmes de 30 ans et +, le test de dépistage est le test HPV-HR ou détection des virus HPV (Human papillomavirus) à Haut Risque. Ce test est réalisé sur des cellules prélevées au niveau du col de l'utérus, lors du frottis du col de l'utérus. Le test HPV-HR est réalisé : 3 ans après le dernier examen cytologique dont le résultat est normal ; puis tous les 5 ans, jusqu'à l'âge de 65 ans, dès lors que le résultat du test est négatif. Il peut être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue, une sage-femme, dans les centres de santé, à l'hôpital ainsi que dans un laboratoire d'analyses biologiques. Lors de votre rendez-vous, pensez à vous munir de votre prise en charge reçue avec le courrier d'invitation et de votre carte Vitale pour bénéficier de la gratuité de l'examen.

## Vos contacts :

### CCAS de la RATP

LAC GTLY  
30, rue Championnet  
75018 Paris

[www.ccas-ratp.fr](http://www.ccas-ratp.fr)

Tél. : 01 58 76 03 34  
(de 8h30 à 12h00)

## Et aussi :

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

<https://choisirsacontraception.fr>