



Journée internationale d'action pour la santé des femmes

*Écouter, nommer, accompagner : la
santé mentale au féminin, ça compte !*

1 Chiffres clés



Une réalité trop souvent sous-estimée :

- **2 × plus de troubles anxieux** chez les femmes que chez les hommes.
- **1 femme sur 5** connaîtra un épisode dépressif majeur au cours de sa vie.
- **15 %** des nouvelles mères vivent une dépression post-partum.
- **60% des aidants** sont des femmes.

*Sources : OMS, INSERM, Santé Publique France (2023-24).



2

Pourquoi les femmes sont-elles plus exposées ?

- Charge mentale & multi-rôles (travail, maternité, aidance).
- Fluctuations hormonales (puberté, cycle, grossesses, ménopause).
- Violences et discriminations (1 femme sur 6 victime de violences physiques ou sexuelles).
- Pression sociétale (image corporelle, perfectionnisme, inégalités pro).

Comprendre le contexte, c'est mieux prévenir la détresse.

3

Des ressources existent



- **Parlez-en** à votre médecin ou psychologue dès les premiers signes de souffrance.
- **Groupes de parole** post-partum et lignes d'écoute maternité (Maman Blues).
- **Lignes d'urgence** : 3114 (suicide 24/7), S.O.S Amitié 09 72 39 40 50.
- **Podcasts "Santé de la Femme"** par la CPTS Paris Neuf



Un événement dédié !

En partenariat avec la Mairie du 9ème, la CPTS Paris Neuf organise **les RDV de la santé du Neuf, une journée pour informer, sensibiliser et prendre soin de votre santé.**

Cet évènement dédié à la santé des femmes aura lieu **le 4 Octobre 2025,** venez nombreuses (et nombreux) !



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**