



INFOS, MÉMOS
ET ASTUCES
POUR TOUTES
LES FEMMES

La connaissance,
c'est le pouvoir !

ADOLESCENCE
SANTÉ SEXUELLE
CONSENTEMENT

VACCINATION
CONTRACEPTION
GROSSESSE

MATERNITÉ
MÉNOPAUSE
ADDICTIONS

VOTRE SANTÉ COMPTE

LA CONNAISSANCE, C'EST LE POUVOIR !

Les membres de la CPTS Aigoual Cévennes sont convaincus que la santé des femmes constitue un enjeu majeur de santé publique. Pourtant, l'accès à une information claire et fiable reste parfois difficile, et certains sujets demeurent encore délicats à aborder.

C'est pourquoi il nous a semblé essentiel d'offrir à toutes les femmes du territoire, sans distinction, un guide rassemblant les informations importantes.

Ce guide a initialement été conçu par nos consœurs de la CPTS Volvestre Cœur de Garonne, qui nous ont généreusement autorisées à nous l'approprier et le décliner aux couleurs de notre territoire. Nous les remercions chaleureusement pour ce partage.

Bonne lecture à toutes !

**VEILLEZ À
VOTRE SANTÉ
DE LA TÊTE
AUX PIEDS !**



SOMMAIRE

- P.04 **LES BASES** POUR ETRE EN PLEINE FORME
- P.05 **ADOS** QUEL BOULEVERSEMENT !
- P.06 **SANTE** SEXUELLE
- P.07 **CONTRACEPTION** LAQUELLE CHOISIR ?
- P.08 **IVG** UN DROIT POUR TOUTES
- P.09 **CONSENTEMENT** NON, C'EST NON !
- P.10 **DEVENIR MAMAN** L'AVENTURE COMMENCE !
- P.12 **MALADIES** QUI TOUCHENT LES FEMMES
- P.14 **MENOPAUSE** UNE NOUVELLE ERE
- P.15 **ADDICTIONS** EN PARLER POUR SE LIBERER
- P.16 **VIOLENCES** FAITES AUX FEMMES
- P.18 **RENDEZ-VOUS** A NE PAS MANQUER
- P.19 **LA VACCINATION** PROTEGEZ-VOUS !
- P.20 **PROFESSIONNELS** QUI VOUS ACCOMPAGNENT
- P.22 **ANNUAIRE** DE CONTACT

LES BASES

POUR ETRE EN PLEINE FORME

MANGEZ ÉQUILIBRÉ, IGNOREZ TABAC, ALCOOL ET AUTRES TOXIQUES, BOUGEZ, RIEZ !

AVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE

Limiter la charcuterie et la viande rouge et réduire le plus possible la consommation d'aliments sucrés, salés et gras ainsi que de produits transformés. Favoriser plutôt les fruits et les légumes, les céréales complètes (riz, pâtes, blé) et les légumineuses (haricots blancs, lentilles...). Grâce à une alimentation saine, vous limitez le risque d'être en surpoids, d'avoir un diabète de type 2, un excès de cholestérol, ou encore une maladie cardiovasculaire et des risques de cancer. Pour vous guider dans le choix de vos aliments, pensez à regarder leurs Nutri-Scores.

BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ !

Avoir une activité physique régulière c'est important. L'activité physique ce n'est pas que du sport, c'est aussi marcher, jardiner, se déplacer à vélo, prendre les escaliers, etc.

BIEN DORMIR

Le sommeil ne sert pas qu'à vous reposer. Il est indispensable à certaines fonctions vitales. Le manque de sommeil peut entraîner : irritabilité, prise de poids, risques cardiovasculaires, dépression, etc.



PROTÉGER SA PEAU DES RAYONS ULTRA-VIOLETS

Les ultra-violets accélèrent le vieillissement de la peau et augmentent le risque de cancers de la peau. Le saviez-vous ? Pour protéger facilement votre peau, il existe des crèmes de jour qui contiennent déjà une protection solaire.

LIMITER LES SUBSTANCES ADDICTIVES

Pour prévenir certaines maladies (cancers, maladies du système nerveux, hypertension artérielle), il est important de limiter les produits transformés à risque tels que les boissons alcoolisées et les aliments sucrés. Il est recommandé de ne pas consommer de tabac ou de drogues récréatives, de surveiller sa consommation de somnifères et de médicaments psychotropes en général. Vous pouvez parler de votre automédication à votre médecin !



PASSEZ À L'ACTION !



Testez votre
niveau d'activité

mangerbouger.fr



Conseils pratiques
pour mieux manger



Bienvenue dans une
vie sans tabac !

tabac-info-service.fr

ADOS,

QUEL BOULEVERSEMENT !

La puberté est une véritable métamorphose tout à fait normale. Ces changements se font progressivement sur 3 à 4 ans. Durant cette période tu n'es plus vraiment un enfant mais pas encore une adulte. C'est une période très particulière de ta vie où tu peux te poser des questions. **N'hésites pas à en parler aux professionnels de santé.**

EN PARLER

- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Gynécologue
- Infirmier scolaire PMI
- Planning familial

TU AS ENVIE DE MIEUX COMPRENDRE TON CORPS ?

À QUI POSER TES QUESTIONS ?

Des questions sur la contraception, sur ton corps, ta vie intime, la sexualité ou le risque de maladies ? **Prends rendez-vous avec une sage-femme ou avec ton médecin ! Tout ce que tu lui confies reste secret.**

LE SAIS-TU ?

L'examen gynécologique n'est pas une obligation, son utilité dépend de ton motif de consultation. Tu peux rencontrer un professionnel de santé de **manière anonyme si tu as moins de 18 ans et si tu le souhaites. Tes parents n'en seront pas informés.**



La vaccination HPV : on t'en parle !

Le papillomavirus humains (HPV) est une famille de virus très contagieux qui se transmettent lors des rapports sexuels. C'est l'infection sexuellement transmissible la plus fréquente ! En général, le corps est capable d'éliminer cette infection mais dans environ 1 cas sur 10 elle peut être à l'origine de cancers. Le plus fréquent est le cancer de l'utérus mais il peut aussi toucher l'oropharynx (bouche, gorge), la vulve, le pénis ou l'anus. Les garçons aussi sont concernés. **Pourquoi est-ce qu'on te propose ce vaccin dès le collège ?** La vaccination des jeunes âgés de 11 à 19 ans prévient jusqu'à 90 % des infections à HPV. Son efficacité est proche de 100 % lorsqu'elle est effectuée avant le début de la vie sexuelle ! Malheureusement on ne peut pas être sûr que le vaccin te protégera complètement. Alors à partir de tes 25 ans on te proposera aussi régulièrement de faire un frottis pour vérifier que tu n'as pas d'infection au HPV.

Ton rendez-vous santé à ne pas manquer !

Le bilan médical **gratuit entre 11 et 13 ans chez ton médecin généraliste** : il te fera un check-up complet pour faire le point sur ta santé et sur ton sommeil. C'est aussi un moment où tu peux **échanger avec lui/elle sur d'éventuelles difficultés au collège ou s'il t'arrive d'avoir des pensées compliquées, tristes, des sensations bizarres ou des émotions pénibles.**

SANTÉ SEXUELLE

ZÉRO TABOU ON VOUS DIT (PRESQUE) TOUT

**Les IST, si vous êtes concernés,
il faut en parler !**

Les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) sont des **infections transmises par des virus, des bactéries ou des parasites** qui ont lieu lors de rapports sexuels non ou mal protégés.

POUR LES ÉVITER ?

Les **préservatifs** sont le **seul moyen contraceptif** qui permet de se protéger contre les IST : préservatif masculin, féminin, carré latex.

LE SAVEZ-VOUS ?

Pour toute personne de moins de 26 ans (même les mineurs), certaines marques de préservatifs. En effet, **plusieurs marques de préservatifs sont pris en charge par l'Assurance Maladie à 100 % sans prescription médicale pour les moins de 26 ans**, et à 60 % sur prescription médicale à partir de 26 ans :

- **Préservatifs externes :**
Eden, sortez couverts!, Terpan, Manix
- **Préservatifs internes :**
Ormelle, So sexy & smile 4



**Dépistage gratuit
sans ordonnance
dans les laboratoires**



COMMENT SE FAIRE DÉPISTER ?

Il est possible de se faire dépister gratuitement. Vous pouvez faire les tests dans un centre de dépistage et de diagnostic (cf. annuaire à la fin du livret) ou en laboratoire, même sans ordonnance ou en parler à votre médecin, votre sage-femme, votre gynécologue :

- **Dépistage VIH GRATUIT POUR TOUS**
- **Dépistage IST GRATUIT POUR LES MOINS DE 26 ANS** (même les mineurs).

QUI CONTACTER ?

Votre médecin ou votre sage-femme. Les centres de santé sexuelle sur rendez vous.

PASSEZ À L'ACTION !



Question**Sexualité**_

À RETENIR

Les IST se transmettent lors des rapports sexuels, avec ou sans pénétration. On peut en être porteur sans symptômes. **Seul le dépistage permet de le savoir. La plupart se soignent en quelques jours.**

CONTRACEPTION, LAQUELLE CHOISIR ?

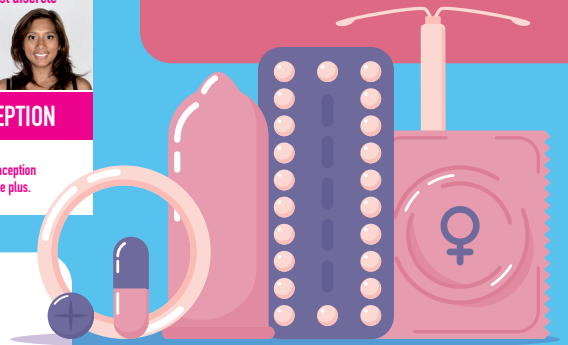
À CHACUNE LA CONTRACEPTION QUI LUI CONVIENT !

Il existe de nombreux moyens
de contraception.



À SAVOIR

- Il est recommandé d'être **ac-**
compagnée par un profes-
sionnel de santé (sage femme,
médecin, infirmière, gyné-
cologue) pour choisir votre
moyen de contraception.
- Votre **mode de vie** ou encore
votre **état de santé** doivent être
pris en compte dans ce choix.
- Utiliser la contraception la
moins contraignante possible
pour soi, c'est limiter le risque
de grossesse imprévue.
- Pour avoir des informations
sur la contraception, vous
pouvez appeler le numéro
vert national : **0800 08 11 11**.



Et la contraception d'urgence ?

La contraception d'urgence dite « **pilule du lendemain** » réduit considérablement le risque de grossesse après un rapport sexuel non ou mal protégé. Elle se présente sous la forme d'un comprimé unique à prendre le plus tôt possible après le rapport à risque et jusqu'à cinq jours après. **Attention, elle ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles.** Ce n'est pas non plus un moyen de contraception durable, il est préférable de voir **une sage-femme ou un médecin** pour choisir une contraception si vous n'en avez pas, en changer ou l'adapter si elle ne vous convient pas.

Le saviez-vous ?

Elle est délivrée **gratuitement et sans avance de frais à toutes les femmes sans condition d'âge et sans prescription médicale**, en pharmacie, dans les centres de santé sexuelle et par les infirmières scolaires et universitaires.

EN PARLER

- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Gynécologue

PASSEZ À L'ACTION !



Choisir sa
contraception.fr



Question**Sexualité**.fr

IVG

UN DROIT POUR TOUTES

DEPUIS LE 8 MARS 2024, C'EST UN DROIT CONSTITUTIONNEL !

Toute femme enceinte, même mineure, a le droit d'avoir accès à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) qui est prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. L'IVG est protégée par le secret médical pour garantir l'anonymat. Les mineures peuvent accéder à l'IVG sans l'autorisation ni l'information des parents, à condition d'être accompagnées par un adulte de confiance. Aucun remboursement lié à l'IVG n'apparaîtra dans les décomptes envoyés aux parents.

DEUX MÉTHODES D'IVG

réalisées par des médecins
ou des sage-femmes

La méthode médicamenteuse :

Elle peut être réalisée jusqu'à la 7^e semaine de grossesse sans hospitalisation et jusqu'à la 9^e semaine de grossesse avec quelques heures d'hospitalisation.

La méthode instrumentale :

Elle est possible jusqu'à la 14^e semaine de grossesse (16^e semaine d'aménorrhée). Elle se pratique sous anesthésie locale ou générale et consiste à aspirer le contenu de l'utérus. Elle nécessite une hospitalisation n'excédant pas une journée en général.

Écoute - Information - Orientation

8

0800 08 11 11

Numéro vert anonyme et gratuit
du lundi au samedi de 9h à 20h

Il existe maintenant un site internet

ivg-contraception-sexualites.org

le planning familial



OÙ SE PRATIQUE L'IVG ?

- Dans les établissements de santé (hôpitaux ou cliniques et centres de santé agréés) quelle que soit la méthode.
- Dans certains cabinets de sage-femmes et de médecins, les centres de santé sexuelle ou au Planning familial pour la méthode médicamenteuse.

EN PARLER

- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Gynécologue
- Planning familial
au 0 800 08 11 11

À RETENIR

- Il n'y a plus de délai minimal de réflexion pour un IVG.
- La procédure comporte un temps d'information et de consentement, pouvant se faire en une seule consultation.
- L'IVG est confidentielle et prise en charge par l'Assurance Maladie.

LES PROS DE SANTÉ HABILITÉS À L'IVG

Consultez le site
reivoc.fr



REIVOC

Découvrez le guide
complet



CONSENTEMENT

QUAND C'EST PAS OUI, C'EST NON !

Le consentement, c'est dire si on est d'accord ou si on n'est pas d'accord, et entendre ce que l'autre veut et ne veut pas. C'est la première chose à faire avant que quelque chose d'intime ou de sexuel ait lieu.

DONNER SON CONSENTEMENT, C'EST DIRE OUI, PAS SIMPLEMENT NE PAS REFUSER

Si vous vous sentez mal à l'aise ou que vous avez peur, vous n'êtes pas en mesure de dire non. Dans une relation respectueuse, vous devez vous sentir libre de dire non sans crainte de reproche ou de violence de la part de votre partenaire.



EN PARLER

Tous les professionnels de santé et les personnes de votre entourage avec qui vous vous sentez à l'aise.

Vos droits

- Vous pouvez dire non, même si vous ou votre partenaire en a très envie.
- Vous pouvez dire non, même si vous êtes en couple ou mariée.
- Vous pouvez dire oui, puis changer d'avis. Vous pouvez dire oui, mais pas à tout.

PASSEZ À L'ACTION !



ON
Sex
PRIME



Comprendre le consentement
avec une tasse de thé !



ON EN PARLE

Les violences gynécologiques

En matière de santé, votre consentement est primordial. Les professionnels de santé doivent vous demander votre accord pour tout acte médical. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez exprimer votre refus à tout moment et choisir d'accepter certains actes et pas d'autres.

DEVENIR MAMAN

C'EST PARTI POUR L'AVENTURE !

VOUS VENEZ D'APPRENDRE QUE VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ ?

Le suivi médical classique de votre grossesse comporte **7 consultations** médicales, **3 échographies**, des **examens biologiques**, un **bilan bucco-dentaire** gratuit à partir du 4^e mois de grossesse et jusqu'au 6^e mois après l'accouchement.

CALENDRIER

Suivi médical de la grossesse

ameli.fr



LES RESSOURCES SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DE VOTRE GROSSESSE

Durant votre grossesse, vous bénéficiez d'un entretien prénatal précoce obligatoire, d'un bilan prénatal de prévention avec une sage-femme libérale ou de PMI, et de 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité, entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie.

LES VACCINATIONS RECOMMANDÉES POUR VOUS PROTÉGER VOUS ET VOTRE ENFANT

Le vaccin contre la coqueluche est recommandé pour la future mère et son entourage afin de protéger le bébé avant sa propre vaccination à 2 mois. Pendant la grossesse :

- **Grippe** : recommandée à tout trimestre.
- **Coqueluche** : à partir du 2^e trimestre, à chaque grossesse, même si vaccinée avant.
- **COVID-19** : recommandée dès le 1^{er} trimestre.
- Les vaccins contre la **rubéole**, la **tuberculose** et la **varicelle** sont à éviter pendant la grossesse.



Se faire suivre par une sage-femme dès le début

Dès le début de votre grossesse, vous pouvez être suivie par une sage-femme de votre choix afin d'optimiser votre prise en charge tout au long de la grossesse et anticiper votre retour à la maison après votre accouchement.

POUR ALLER PLUS LOIN

**VACCINATION
INFO SERVICE.FR**
Protégeons-nous > Vaccinons-nous



LA DOUDOU LISTE

Tout ce qu'il faut faire à chaque étape de votre grossesse et à la naissance de votre enfant.



VOUS VENEZ D'ACCOUCHER ?

LE SUIVI MÉDICAL APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Lorsque vous rentrez à la maison, dans les 7 jours votre **sage-femme se déplace à domicile** puis vous reçoit par la suite à son cabinet pour surveiller que votre bébé et vous allez bien. Il ne faut pas hésiter à lui poser des questions et à lui parler de vos difficultés, elle saura vous conseiller et vous accompagner.

Entre la 4^e et 8^e semaine après l'accouchement une consultation médicale postnatale est prévue avec votre sage-femme, votre médecin, ou votre gynécologue pour faire le point, voir comment vous récupérez, comment se passe la vie avec bébé et votre allaitement. C'est également l'occasion d'envisager une contraception et la rééducation abdomino-périnéale.

FUTURS PARENTS, PARENTS, ÉVALUEZ VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL EN QUELQUES MINUTES



EN PARLER

- Sage-femme
- Gynécologue
- Médecin généraliste
- Psychologue
- Psychiatre
- Kinésithérapeute



ON EN PARLE

Connaissez-vous le dispositif Mon Soutien Psy ?

Certains psychologues sont conventionnés avec l'Assurance Maladie pour que leurs consultations soient prises en charge.

Toutes les informations sur ameli.fr.



ÉTAPES CLÉS

Suivi médical après la naissance

ameli.fr



Dépression du post-partum

L'arrivée d'un enfant dans une famille est en général un événement heureux. Mais c'est également un véritable raz-de-marée ! Fatigue, sentiment de ne plus avoir de temps pour soi ou pour les autres, peur de ne pas y arriver, ces **sentiments sont normaux**. Toutefois, la dépression du post-partum touche 10 à 15% des mamans. Alors si vous sentez que ça ne va pas, n'hésitez pas à en parler. N'affrontez pas cela toute seule.

LES MALADIES

QUI TOUCHENT LES FEMMES

CANCER DU SEIN

C'est le cancer le plus fréquent chez la femme et le plus meurtrier. **Une femme sur 8** sera confrontée à un cancer du sein dans sa vie. Dépisté tôt, il a de grandes chances de guérison.

QUE FAUT-IL FAIRE ?

- La **MAMMOGRAPHIE** est l'examen incontournable dans le cadre du dépistage organisé, vous recevez une invitation tous les 2 ans de 50 à 74 ans. En dehors de ces âges, parlez-en à votre sage-femme, votre médecin ou votre gynécologue.
- Un **examen annuel des seins** par une sage-femme, ou un médecin.
- L'**autopalpation** des seins se fait idéalement une fois par trimestre après les règles, à la recherche de changements anormaux.

EN PARLER

- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Gynécologue



Où faire sa mammographie ?

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Occitanie



CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Causé par le papillomavirus, transmis sexuellement

PRÉVENTION

Vaccination contre le papillomavirus (GARDASIL) dès 11 ans.

DÉPISTAGE

- 25 à 30 ans : Test tous les 3 ans (après 2 tests négatifs à 1 an d'intervalle)
- 30 à 65 ans : Test tous les 5 ans

OÙ FAIRE LE DÉPISTAGE ?

Chez votre sage-femme, votre médecin traitant, votre gynécologue.

CANCER COLORECTAL

Guérison possible dans 90% des cas si dépisté tôt.

DÉPISTAGE DE 50 À 74 ANS

Test à domicile tous les 2 ans. Récupérer votre kit en pharmacie, auprès de votre médecin, sage-femme, infirmier certifié, maison de santé, centre de santé. **Dans certains cas, la coloscopie est recommandée, parlez-en à vos professionnels de santé.**

**KIT DE DÉPISTAGE
DU CANCER
COLORECTAL**



MALADIE CARDIO-VASCULAIRE

Les femmes sont plus exposées que les hommes.

Le mode de vie des femmes a fortement évolué ces 30 dernières années, entraînant une progression régulière de leur exposition aux facteurs de risques cardio-vasculaire. Par exemple, le tabac est particulièrement toxique pour les artères féminines. 3 à 4 cigarettes par jour multiplient par 3 le risque cardio-vasculaire chez la femme fumeuse. Elle fait un 1^{er} infarctus du myocarde 14 ans avant la non-fumeuse, contre 6 ans chez l'homme .

Alcool, drogues, sédentarité, diabète, tension artérielle, stress, dépression, manque d'activité physique... sont aussi des facteurs de risques.



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**



ENDOMÉTRIOSE

Affecte 1 femme sur 10 !

DÉPISTAGE

Examen gynécologique, échographie, IRM.

SYMPTÔMES

Règles douloureuses, infertilité, douleurs pelviennes.

TRAITEMENTS

Antalgiques, traitement hormonal, parfois chirurgie.

EN COMPLÉMENT : Activité physique adaptée, sophrologie, ostéopathie etc.



EndoFrance
Association française de lutte
contre l'endométriose



OSTÉOPOROSE

Os fragiles et risque de fractures

FRACTURES

- Poignet vers 50 ans
- Vertèbres vers 70 ans
- Col du fémur après 80 ans

FACTEURS DE RISQUES

Ménopause, corticoïdes prolongés, tabac, alcool, sédentarité.

DÉPISTAGE

À la ménopause, vérifiez votre statut osseux avec une ostéodensitométrie si vous avez des fractures ou une perte de taille de plus de 4 cm.

PRÉVENTION

Activité physique, prévention des chutes, apport en calcium et vitamine D.

TRAITEMENTS

Visent à prévenir les fractures récurrentes.



MENOPAUSE

UNE NOUVELLE ÈRE

La ménopause n'est pas une maladie, mais une période normale de la vie d'une femme. Elle survient généralement entre 45 et 55 ans, lorsque les règles cessent définitivement. La ménopause est confirmée après 12 mois sans menstruations. Elle est due à l'épuisement du stock d'ovocytes dans les ovaires, entraînant l'arrêt des règles et de la production hormonale (progestérone et oestrogène). La diminution de ces hormones peut entraîner des symptômes et des problèmes de santé variables d'une femme à l'autre.



EN PARLER

- Sage-femme
- Gynécologue
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Rhumatologue
- Cardiologue

SYMPTÔMES LES PLUS COURANTS ?

- Bouffées de chaleur
- Fatigue, irritabilité
- Troubles du sommeil, maux de tête
- Sécheresse vaginale, douleurs articulaires

IMPACTS SUR VOTRE SANTÉ

La diminution de la production hormonale peut avoir des conséquences comme la sécheresse vaginale, des fuites urinaires et la baisse du désir sexuel.

Les manifestations les plus graves, qui surviennent à distance de la ménopause chez les femmes prédisposées sont :

- L'ostéoporose : atteint 30 à 40 % des femmes, caractérisée par une fragilité du squelette et des fractures, dont la plus grave est la fracture du col du fémur.
- L'athérosclérose et ses complications (angine de poitrine, infarctus du myocarde).

DES SOLUTIONS EXISTENT

ADAPTER SES HABITUDES DE VIE !

- Vivre sans tabac
- Limiter l'alcool
- Adopter une alimentation équilibrée
- Pratiquer une activité physique régulière

TRAITEMENTS HORMONAUX OU NON ?

- **Non hormonaux** : lubrifiants pour sécheresse vaginale, traitements pour bouffées de chaleur.
- **Hormonaux** : traitement hormonal substitutif. Parlez-en à votre médecin.

SIGNAUX D'ALERTE

Fracture après un choc modéré ? Perte de taille ? Fatigabilité à l'effort ? Essoufflement anormal ? Épuisement, palpitations, douleurs thoraciques ? **Parlez-en à votre professionnel de santé.**

La périménopause ou préménopause

La périménopause est une période charnière où la ménopause n'est pas vraiment installée mais où des symptômes désagréables se font déjà sentir : cycles irréguliers, bouffées de chaleur, syndromes prémenstruels (qui n'étaient pas présents avant), fatigue, difficulté de concentration. Un traitement spécifique à la périménopause est possible. **Parlez-en à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien.**

ADDICTIONS

EN PARLER POUR SE LIBERER

ALCOOL, TABAC, DROGUES, MÉDICAMENTS, ÉCRANS, JEUX...

Les conduites addictives peuvent toucher tout le monde directement ou indirectement.



EN PARLER

- Addictologue
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Psychologue
- Associations dédiées

L'addiction est le fait de répéter un comportement de **manière compulsive, sans pouvoir se contrôler, tout en sachant que cela a des conséquences négatives**. Il peut s'agir de la prise de substances dangereuses pour la santé, mais aussi de comportements tels que les jeux d'argent, par exemple. L'addiction a un impact non seulement sur votre santé, mais aussi sur vos proches, votre vie professionnelle, etc.

FEMMES ET ADDICTIONS : CE QU'IL FAUT SAVOIR

On insiste souvent auprès des femmes durant la grossesse sur le fait que la consommation de tabac, d'alcool ou de drogues (dont le cannabis) a des effets délétères sur leur santé et sur le développement de leur bébé (retard de croissance, déficit intellectuel).

Cependant, les addictions ont également un effet particulièrement négatif sur la santé des femmes. Saviez-vous qu'en dépit d'une consommation d'alcool inférieure à celle des hommes, elles développent autant de cancers liés à cette consommation ? De même, la consommation de tabac et d'alcool augmente significativement le risque de cancer du sein.

Si vous pensez avoir un problème d'addiction, parlez-en à un professionnel de santé ou à une association spécialisée.



PASSEZ À L'ACTION !

Désormais l'accès direct au psychologue est possible chez les psychologues conventionnés par l'Assurance Maladie.

Trouvez un psychologue agréé près de chez vous monsoutienpsy.ameli.fr



VIOLENCES

FAITES AUX FEMMES

SI VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCE ? PARLEZ-EN

Tout professionnel de santé peut vous aider et vous orienter vers les ressources nécessaires.

LES VIOLENCES CONJUGALES PEUVENT PRENDRE DIVERSES FORMES

- **Économique** : interdiction de travailler, contrôle des finances.
- **Psychologique** : mépris, humiliations, chantage, harcèlement, isolement, surveillance;
- **Sexuelle** : viol conjugal, pratiques sexuelles imposées, mépris de l'avis et du consentement;
- **Verbale** : insultes, cris, menaces.
- **Administrative** : confiscation de papiers, entraves au renouvellement du titre de séjour.
- **Physique** : gifles, coups, strangulations, brûlures, séquestrations.



**Solidarité
femmes**



Si vous ne maîtrisez pas votre liberté, vous êtes concernées !

Les enfants présents dans un milieu violent sont désormais reconnus comme co-victimes, car ils subissent les conséquences du climat de violence.

LES NUMÉROS À CONNAÎTRE

En cas d'urgence et de danger immédiat

17



112



si vous ne
pouvez pas
parler

114



Besoin de conseils, d'écoute, d'accompagnement

3919



arretonslesviolences.gouv.fr



appel anonyme

Allô Enfance en danger

119



appel confidentiel

Personne âgée, adulte en
situation de handicap

3977



appel anonyme

NUMÉROS DISPONIBLES 24H/24 7J/7 - APPELS GRATUITS

LGBTQIA+ ET SANTÉ

Ouvrez le dialogue!

Que ce soit pour des questions de santé sexuelle, de tensions familiales, scolaires ou professionnelles, du harcèlement, des problèmes d'addiction ou de violence, **n'hésitez pas à en discuter avec vos professionnels de santé.**

QU'EST CE QUE LE VIOLENTOMÈTRE ?

C'est 23 degrés pour repérer les comportements violents dans votre couple.

Il permet de « mesurer » si votre relation amoureuse est basée sur le consentement et ne comporte pas de violences.

Ces 23 niveaux vous permettront de déterminer si votre relation est saine ou si, au contraire, elle est violente.

VOUS N'ÊTES PAS SEULE, ET DES SOLUTIONS EXISTENT POUR VOUS AIDER À SORTIR DE CETTE SITUATION.



N'OUBLIEZ PAS : IL EST ESSENTIEL DE PARLER.

Si vous vous sentez maltraitée ou contrôlée, il est crucial de demander de l'aide. Vous méritez une relation respectueuse et épanouissante. N'hésitez pas à discuter de votre situation avec un professionnel de santé ou une association spécialisée.

> CONSULTER L'ANNUAIRE PAGE 22

Ta relation est saine quand il...

PROFITE

Respecte tes décisions et tes goûts

Accepte tes ami-e-s et ta famille

A confiance en toi

Est content quand tu te sens épanouie

S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble

Il y a de la violence quand il...

VIGILANCE, DIS STOP !

T'ignore des jours quand il est en colère

Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose

Rabaisse tes opinions et tes projets

Se moque de toi en public

Te manipule

Est jaloux en permanence

Contrôle tes sorties, habits, maquillage

Fouille tes textos, mails, applis

Insiste pour que tu envoies des photos intimes

T'isole de ta famille et de tes ami-e-s

Tu es en danger quand il...

PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Te traite de folle quand tu lui fais des reproches

"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît

Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe

Menace de se suicider à cause de toi

Te touche les parties intimes sans ton consentement

Menace de diffuser des photos intimes de toi

T'oblige à regarder des films pornos

T'oblige à avoir des relations sexuelles

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

**RENDEZ-VOUS
A NE PAS MANQUER !**

POUR LE DÉPISTAGE DES CANCERS



SELON VOTRE ÂGE

25-29 ANS

TOUS LES 3 ANS

Dépistage du cancer du col de l'utérus après 2 frottis normaux à 1 an d'intervalle.

30-65 ANS

TOUS LES 5 ANS

Dépistage du cancer du col de l'utérus.

50-74 ANS

TOUS LES 2 ANS

Mammographie et kit de dépistage colorectal à la recherche de sang dans les selles : à faire à la maison (les hommes aussi).

UN BILAN GLOBAL POUR TOUTES, ADAPTÉ À VOTRE ÂGE !

À FAIRE À TOUT ÂGE

18-25 ANS

MON BILAN PRÉVENTION est un rendez-vous vous permettant d'aborder les habitudes de vie, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, etc.), de réaliser des dépistages (cancers, IST) et des rappels de vaccination.

45-50 ANS

60-65 ANS

70-75 ANS

**QUI CONTACTER POUR FAIRE
UN BILAN DE PRÉVENTION ?**

Médecin, infirmière, sage-femme, pharmacien

Plus d'informations :

ameli.fr



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

**Pris en charge à 100% par
l'Assurance Maladie pour tous
les assurés, sans avance de frais.**

LA VACCINATION PROTEGEZ-VOUS !

Le calendrier vaccinal est actualisé chaque année par le Ministère de la Santé et de la Prévention, sur avis d'une commission d'experts scientifiques : la commission technique des vaccinations de la Haute Autorité de Santé (HAS).

EN PARLER

- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Infirmier

OÙ ET QUAND SE FAIRE VACCINER ?

VOS RENDEZ-VOUS VACCINATION

| | |
|------------------|--|
| 11-13 ANS | DTPolio + coqueluche. |
| 11-14 ANS | Papillomavirus 2 doses (0-6 mois) |
| 15-16 ANS | Rattrapage Papillomavirus 3 doses (0-2-6 mois) |
| 25 ANS | Rappel DTPolio + coqueluche |
| 45 ANS | Rappel DTPolio (coqueluche) |
| 65 ANS | ET TOUS LES 10 ANS : Rappel DTPolio (coqueluche) |
| 65 ANS | ET TOUS LES ANS : Grippe - COVID <i>Enceinte? Un nourrisson à la maison? Une pathologie chronique ? La vaccination grippe-COVID c'est aussi pour vous !</i> |
| 65-74 ANS | Zona |

Votre carnet de vaccination numérique



Vaccination Info Service



À 11 ANS, FILLE OU GARÇON, JE ME VACCINE !



11 ANS

- Diphtérie
- Tétanos
- Poliomyélite
- Coqueluche (1 dose)
- Papillomavirus (Gardasil)
(2 doses à 6 mois d'intervalle)

Comprendre le vaccin contre les HPV



LES PROFESSIONNELS DE SANTE SONT LA POUR VOUS ACCOMPAGNER !

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Quelle que soit votre demande, ils s'adaptent à votre situation, évaluent votre état de santé et coordonnent votre parcours de soins. **CE SONT LES CHEFS D'ORCHESTRE DE VOTRE SANTÉ.**

INFIRMIERS DE PRATIQUE AVANCÉE (IPA)

ILS VOUS ACCOMPAGNENT EN CAS DE PATHOLOGIE CHRONIQUE ET PARTICIPENT À TOUTES LES ACTIONS DE PRÉVENTION : dépistage, vaccination, etc. N'hésitez pas à les rencontrer dans votre Maison de Santé?

KINÉSITHÉRAPEUTES

Les kinésithérapeutes peuvent prendre en charge directement certaines pathologies (entorse de la cheville, lombalgie aiguë). **ILS SONT À VOTRE ÉCOUTE ET PEUVENT VOUS ORIENTER SI NÉCESSAIRE.**

SAGES-FEMMES

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CONSULTER UNE SAGE-FEMME, ET LA LISTE DE SES COMPÉTENCES EST LONGUE : suivi gynécologique à tout âge de la vie, prévention, dépistage, contraception, vaccination, suivi de grossesse, suivi médical de la mère et du nouveau-né, suivi de l'allaitement, rééducation périnéo-sphinctérienne. Elle intervient également sur ces sujets : interruption volontaire de grossesse (IVG), infections sexuellement transmissibles (IST), ménopause, violences faites aux femmes, ...

INFIRMIER.E.S

Les infirmiers, au plus proche de chez vous, peuvent vous soigner, évaluer votre état de santé, vous vacciner, réaliser votre bilan de prévention, **VOUS ÉCOUTER, VOUS CONSEILLER ET VOUS ORIENTER...**



LES NOUVEAUTÉS À SAVOIR ...

LABORATOIRE D'ANALYSE MÉDICALE

Ils peuvent vous **DÉPISTER SANS ORDONNANCE DES PRINCIPALES IST**. Gratuit (- de 26 ans) et remboursé par la CPAM et les mutuelles(+ de 26 ans).

L'ASSISTANT.E MÉDICALE

Aide pour les médecins dans l'organisation du cabinet et l'amélioration de la prise en charge des patients. Il accueille les patients, organise les rendez-vous, prépare les consultations, coordonne les soins et participe aux actions de prévention (dépistages, vaccinations, suivi des patients chroniques). Il facilite l'accès aux soins, notamment pour les patients sans médecin traitant ou nécessitant une prise en charge rapide.

PHARMACIEN.E.S

Sous certaines conditions, il peut prendre en charge directement certaines pathologies : pas besoin de passer chez le médecin pour une cystite, une angine, la pilule du lendemain, le renouvellement urgent de la pilule, la vaccination ou un bilan de prévention... **IL PEUT VOUS ÉCOUTER, VOUS CONSEILLER ET VOUS ORIENTER.**

PSYCHOLOGUES

L'accès direct au psychologue est possible chez les psychologues conventionnés, et **PRIS EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE.**

INFIRMIER.E.S ASALEE

Infirmier.e.s de santé publique, ils interviennent sur **L'ÉDUCATION À LA SANTÉ ET LES MISSIONS DE PRÉVENTIONS !**

ANNUAIRE DE CONTACT

SANTÉ SEXUELLE

SAGE-FEMME

Mme FAURE Valérie

📍 Centre Médical de l'Olivette
10 rue de l'olivette
34190 GANGES
☎ 04 67 82 41 26

Mme FESQUET Magali

📍 Résidence la Fontaine
5 avenue Emmanuel d'Alzon
30120 LE VIGAN
☎ 06 86 37 26 65

Mme REGORD Valérie

📍 Résidence la Fontaine
5 avenue Emmanuel d'Alzon
30120 LE VIGAN
☎ 06 87 05 21 87

📍 Centre Médical de l'Olivette
10 rue de l'olivette - 34190 GANGES
☎ 04 67 73 65 80

Mme LAGOUARDETTE Laurence

📍 Centre Périnatal de Proximité
Clinique Cap Santé
13 Place Joseph Boudouresques
34190 GANGES
☎ 04 67 81 68 34

Mme MAZEL Justine

📍 10 avenue Pasteur
34190 GANGES
☎ 06 87 54 59 15

GYNÉCOLOGUES, OBSTÉTRICIENS

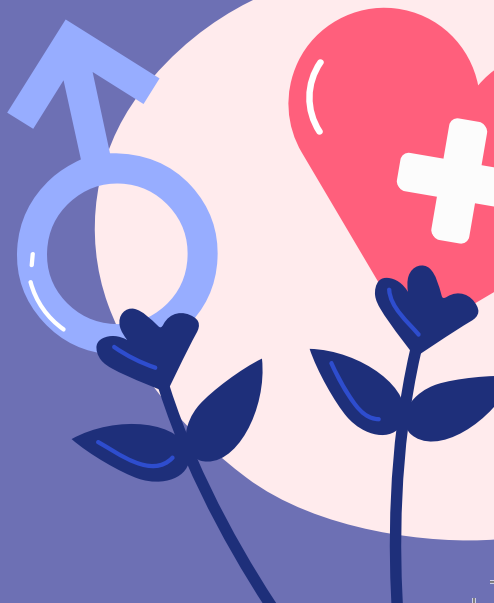
Dr MAISTRE Gérard

📍 Centre Médical de l'Olivette
10 rue de l'olivette
34190 GANGES
☎ 04 67 73 65 80

Dr LIEBENS Sophie

📍 Maison Santé Plurielle
23 boulevard des châtaigniers
30120 LE VIGAN (lundi et jeudi)
☎ 04 67 64 37 39

📍 Centre Périnatal de Proximité
Clinique Cap Santé
13 Place Joseph Boudouresques
34190 GANGES (mardi)
☎ 04 67 81 68 30



MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Dr MARTINEZ GAWRA

📍 Place de l'église
30120 BEZ-ESPARON
☎ 04 67 81 71 78

Dr RAULT Félicien

📍 5B Place du Marché
30120 LE VIGAN
☎ 09 73 25 25 75

Dr BAYLE François

📍 11 quartier des Hortes
30570 VALLERAUGUE
☎ 04 67 82 21 98

Dr DUCROS Christophe

📍 10 rue de l'olivette
34190 GANGES
☎ 04 67 73 83 31

Dr REBOUL Stéphanie

📍 10 rue de l'olivette
34190 GANGES
☎ 04 67 73 66 73

MAISON DE SANTE CENTRE DE SANTE

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) Jardin des Orantes

📍 2 chemin de Virenque
30120 LE VIGAN
☎ 04 67 85 66 55

Centre de Santé Ma Santé Ma Région

📍 2 chemin de Virenque
30120 LE VIGAN
☎ 04 67 85 66 55

Maison Santé Plurielle

📍 23 boulevard des châtaigniers
30120 LE VIGAN
☎ 04 67 64 37 39

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) La Seranne

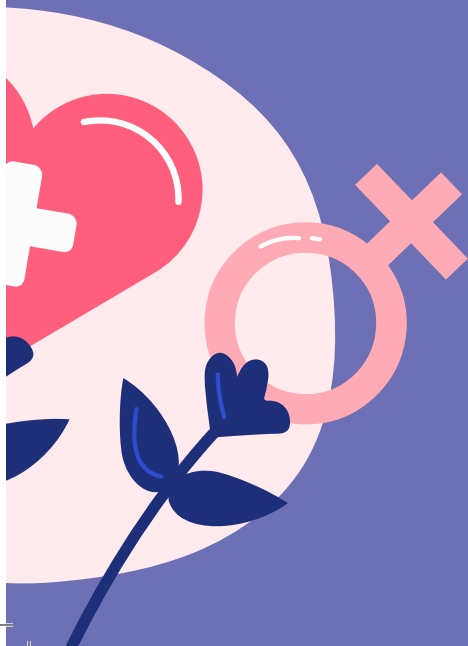
📍 95 rue Ferdinand Paloc
34190 GANGES
☎ 04 67 73 85 52

Maison de Soins de Brissac

📍 5 place de la Mairie
34190 BRISSAC
☎ 09 63 54 01 38

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) du Thaurac

📍 937 avenue du chemin neuf
34190 ST BAUZILLE-DE-PUTOIS
☎ 09.75.43.23.92



MAISONS DES FEMMES

MONTPELLIER - Agnès McLaren
Du lundi au vendredi 9h à 16h30

📍 1065 avenue de la Pompignane
34000 MONTPELLIER
☎ 04 67 33 48 83
secretariat-mdf@chu-montpellier.fr
www.chu-montpellier.fr/fr/mdf

NÎMES

📍 Pavillon 3, CHU Carêmeau, Place du
Professeur Robert Debré, 30900 NÎMES
Accueil Gynécologique :
☎ 04 66 68 32 18 ---> Choix 1
maisonsdesfemmes@chu-nimes.fr

VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

EQUIPE MOBILE D'ECOUTE, DE SOUTIEN ET D'ORIENTATION

Du lundi au vendredi de 9h à 19h
via.emeso@orange.fr
☎ 06 49 56 65 47

CENTRES MÉDICO-SOCIAUX qui vous aident
dans vos démarches

- **Le Vigan** ☎ 04.67.81.86.60
- **St-Hippolyte-Du-Fort** ☎ 04.66.77.20.15

CIDFF informations juridiques,
accompagnement psychologique...

- **Nîmes** : ☎ 04.66.38.10.70
- **Ganges** : permanence juridique : 1^{er} et 3^e
vendredi du mois de 9h à 12h sans rdv -
Maison Départementale des Services - ☎
04.67.67.46.90
- **Montpellier** : 2 rue de la Vieille, 34000
Montpellier - ☎ 04 67 72 00 24
herault.cidff.info

ENFANTS EXPOSÉS GANGES

- De 1 à 12 ans : **Ecole des parents et des
éducateurs** (lundi) ☎ 04 67 03 43 58
- De 12 à 25ans : **Point Ecoute Mission**
☎ 04 67 73 01 30

CONSEIL GRATUIT D'UN.E AVOCAT.E 7/7j
☎ 07.87.48.06.67



AIDES AUX FEMMES DU GARD

www.aidesauxfemmes.gard.fr
Demande d'informations, une prise de
rendez-vous, une discussion ...

OBSERVATOIRE DES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES - HÉRAULT :

- **Danger Imminent** ☎ 06 21 32 01 81 ou 17
soirs et WE - Mettre la victime en sécurité
- Hébergement d'urgence ☎ 115
- **Situation préoccupante** ☎ 04 67 58 07 03

📍 Avenue du Mont Aigoual, 34190 Ganges
☎ 04 67 67 48 80

APP-ELLES

www.app-elles.fr : Application smartphone
créée par l'association Résonantes, qui
permet d'alerter, contacter rapidement des
proches et les services secours.

JOIN THE SORORITY

www.jointhesorority.com : application
sécurisée face aux situations de violence,
d'harcèlement et d'insécurité.

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

LE VIGAN

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS DES CALQUIÈRES : Espace détente, jeux, rencontre et échange parents ou futurs parents, grands-parents : 0 à 6 ans **GRATUIT**. Mardi 15h-18h, mercredi 9h-12h, jeudi 14h-17h (0-3 ans).

📍 Espace pour Tous
11, rue Pierre Gorlier - 30120 LE VIGAN
☎ 04 67 07 31 86 contact@espacepourtous.fr

GANGES

ARPEJE - Accompagner la Relation entre Parents et Jeunes Enfants

📍 34 rue du Fanabrègue, 34190 GANGES
☎ 06 40 27 09 31
arpejeganges@mecsbonsecours.fr

LUDOTHEQUES « Les p'tits loups du pic »
9h30 et 12h

📍 Centre socio-culturel Agantic - 6 rue des Ecoles républicaines, 34190 GANGES
☎ 04 67 69 00 81
jouonsenludotheque2@orange.fr

ECOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS

📍 260 rue du Puech Radier, 34970 LATTES
www.epe34.com

ASSOCIATION PACAP - LA BOUGOTTE

📍 12 place Fabre d'Olivet - 34190 GANGES
☎ 06 71 09 00 39
Du mercredi au samedi de 10h à 18h30 (samedi fermeture 15h)

ST BAUZILLE DE PUTOIS

L'AIRE DE FAMILLE

📍 412 chemin de Sauzèdes
34190 ST BAUZILLE DE PUTOIS
☎ 06 65 11 94 95
www.facebook.com/lairdefamille34

PROTECTION ENFANCE

CELLULE DE RECUEIL DES INFORMATIONS PRÉOCCUPANTES

☎ 0 810 800 030
alerte.enfance@gard.fr

ADDICTIONS

CSAPA, « LA DRAILLE »

📍 Association Inter'Aide
8 avenue de Rochebelle, 30120 LE VIGAN
☎ 04 67 81 27 20
viadraille@orange.fr
www.ass-interaide.fr



GUIDE DEDIE AUX FEMMES DE NOTRE TERRITOIRE

MAINTENANT, À VOUS DE PASSER À L'ACTION !

Nous avons rassemblé les ressources de nos partenaires et professionnels qui travaillent déjà sur ces sujets, pour vous donner un accès facilité et total à l'information.

NOUS LE
SOUHAITONS
VIVANT,
ÉVOLUTIF ET
INTERACTIF.





**UN GRAND MERCI
AUX PROFESSIONNELS
POUR LEUR TRAVAIL**





✉ coordination.cpts.ac@gmail.com

🏠 2 chemin de Virenque - 30120 Le Vigan

MERCI A

TOUS NOS PARTENAIRES



Ce guide a été réalisé par la
CPTS Volvestre Cœur de Garonne
29, avenue de Toulouse
31390 Carbonne
cptsvolvestregaronne@gmail.com
www.cptsvolvestregaronne.org

Création graphique : .mg-studio.fr
Crédit photo : Freepik