



CONÇU PAR DES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ
DU TERRITOIRE !

La santé au féminin

Infos, mémos et astuces
pour **TOUTES** les femmes

ADOLESCENCE
SANTÉ SEXUELLE
CONSENTEMENT

VACCINATION
CONTRACEPTION
GROSSESSE

MATERNITÉ
MÉNOPAUSE
ADDICTIONS



Veillez à votre santé de la tête aux pieds !

Prendre soin de soi commence par sa santé.

S'informer, se dépister et se soigner :
quelle que soit votre situation, votre milieu
de vie ou votre âge, **vous êtes une priorité !**

Les professionnels de santé de la
Communauté Professionnelle Territoriale
de Santé (CPTS) Volvestre Cœur de Garonne
ont conçu ce guide et nous ont aimablement
autorisés à l'utiliser et à l'adapter avec les
informations (notamment l'annuaire)
spécifiques à notre territoire.

**Partagez-le sans modération avec vos
amies, vos filles, vos mères, vos cousines,
vos voisines et les autres femmes de
votre entourage.**

La connaissance, c'est le pouvoir !

VOTRE SANTÉ COMPTE.

SOMMAIRE



01

Les bases pour être en pleine forme.

02

Ado, quel bouleversement !

03

Santé sexuelle : zéro tabou, on vous dit (presque) tout.

04

Consentement : si c'est pas oui, c'est non !

05

Devenir maman : c'est parti pour l'aventure !

06

Les maladies qui touchent le plus les femmes.

07

Ménopause : une nouvelle ère dans votre vie de femme.

08

Addictions : en parler pour s'en libérer.

09

Violences faites aux femmes : parlons-en.
LGBTQIA+ et santé

10

Les rendez-vous à ne pas manquer
Dépistages et vaccination

11

Les professionnels de santé sont là pour vous accompagner !



01 LES BASES POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

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 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.

Une activité physique régulière :

Bouger, bouger, bouger ! L'activité physique, ce n'est pas forcément 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-violetts :

Les ultra-violetts 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 !



À RETENIR :

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

Passez à l'action !

- Testez ici votre niveau d'activité.

WWW.MANGERBOUGER.FR



- Des conseils pratiques pour manger mieux.

WWW.MANGERBOUGER.FR



- Bienvenue dans une vie sans tabac !

WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR



ADO, QUEL BOULEVERSEMENT !

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

Tu as envie de mieux comprendre ton corps ?



À qui poser tes questions ?

Tu as des questions sur la contraception mais aussi 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.

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 également 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.

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.

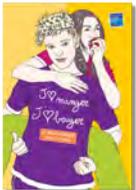
Pourquoi est-ce qu'on te propose ce vaccin dès le collège ?

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.

Passé à l'action !

Guide nutrition



0 800 235 235
filsantejeunes.com

ON SEX PRIME

Les professionnels de santé pour en parler :

- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Pharmacien
- Gynécologue
- Infirmier(ère) scolaire
- PMI et Planning familial



03

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, féminins et masculins, sont prises en charge par l'Assurance Maladie sans prescription médicale. 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 : *Ommelle - So sexy&smile*

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 (Annuaire de contact 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)



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.

Passez à l'action !

Pour s'informer :



Qui contacter ?

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

CONTRACEPTION

À chacune la contraception qui lui convient !
Il existe de nombreux moyens de contraception.

CE QU'IL FAUT SAVOIR :

- Il est recommandé **d'être accompagnée par un professionnel de santé** (sage femme, médecin, infirmière, gynécologue) 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**.

LA MEILLEURE CONTRACEPTION, C'EST CELLE QUE L'ON CHOISIT.

La mienn dans mon bras	La mienn au cuivre	La mienn en latex	La mienn sans ordonnance	La mienn dure 3 ans
La mienn n'est pas contraignante	La mienn est hebdomadaire	La mienn est en comprimés	La mienn est sur ma peau	La mienn est discrète
La mienn est définitive	La mienn est pratique	→ CHOISIR SA CONTRACEPTION		
		Découvrez tous les modes de contraception et trouvez celui qui vous convient le plus.		



choisirsacontraception.fr



QuestionSexualité_



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. **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 si elle ne vous convient pas 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 sexuelles et par les infirmières scolaires et universitaires.



À RETENIR

- La **contraception d'urgence hormonale «pilule du lendemain»** 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.
- Le **DIU (Dispositif Intra-Utérin) au cuivre** (appelé aussi "stérilet") peut être posé jusqu'à cinq jours après le rapport sexuel non ou mal protégé.

Les professionnels de santé pour en parler :



- Sage-femme
- Médecin généraliste
- Gynécologue
- Pharmacien

IVG

(INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE)

Toute femme enceinte, même mineure, a le droit d'avoir accès à l'interruption volontaire de grossesse (IVG). Depuis le 8 mars 2024, c'est même un droit constitutionnel ! De plus, l'IVG 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.

Il existe deux méthodes d'IVG :

- **La méthode médicamenteuse** : elle peut être réalisée jusqu'à la 7e semaine de grossesse sans hospitalisation et jusqu'à la 9e semaine de grossesse avec quelques heures d'hospitalisation.
- **La méthode instrumentale** : elle est possible jusqu'à la 14e semaine de grossesse (16e 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.

Ces deux méthodes sont réalisées par des médecins ou des sage-femmes :

- 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.



Pour connaître les professionnels de santé habilités à l'IVG consultez le site du REIVOC. <https://reivoc.fr/>

REIVOC



Découvrir le guide complet



À RETENIR

LIVG est un droit pour toutes, majeures ou mineures. Elle peut être médicamenteuse ou instrumentale, selon votre situation. Il n'y a plus de délai minimal de réflexion. La procédure comporte un temps d'information et de consentement, pouvant se faire en une seule consultation. LIVG est confidentielle et prise en charge par l'Assurance Maladie.

Écoute - Information - Orientation

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



Les professionnels de santé pour en parler :



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

CONSENTEMENT 04

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.



Le consentement, c'est quoi ?

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.

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.



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.



Tous les professionnels de santé et les personnes de votre entourage avec qui vous vous sentez à l'aise sont à votre disposition pour en parler.

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 4e mois de grossesse et jusqu'au 6e mois après l'accouchement.

Calendrier du 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 l'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 2e trimestre, à chaque grossesse, même si vaccinée avant.
- **COVID-19** : recommandée dès le 1er 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

LA DOUDOU LISTE

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



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



Kevin et la Coqueluche :
La chanson qui peut
sauver des vies



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 4e et 8e 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, votre allaitement. C'est également l'occasion d'envisager une contraception et la rééducation abdo-périnéale.

Toutes les étapes clés du 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.

Futurs parents, parents, évaluez votre bien-être émotionnel en quelques minutes



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.



Les professionnels de santé pour en parler :

- Sage-femme
- Gynécologue
- Médecin généraliste
- Psychologue ou psychiatre
- Kinésithérapeute



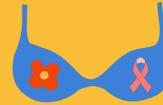
LES MALADIES QUI TOUCHENT PLUS LES FEMMES

Faites le
test ici



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.



**1 femme sur 8
est touchée**

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.

Où faire sa mammographie?

- Nîmes et Gard
- Montpellier et Hérault
- Ganges

Cliquer sur
les villes



**Mais ces examens ne remplacent
en rien la mammographie qui
reste l'examen de référence.**

Liste des centres de mammographie agréés :



La websérie
des chemins
d'Émilie



CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

- Causé par le **Papillomavirus** transmis sexuellement.
- **Prévention** : Vaccination contre le papillomavirus (GARDASIL) dès 11 ans.
- **Quel 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.



Pour en
savoir plus



Les professionnels de santé
pour en parler :

- Médecin généraliste
- Gynécologue
- Sage-femme

CANCER COLORECTAL

- Affecte les hommes et les femmes.
- **Guérison possible dans 90%** des cas si dépisté tôt.
- **Quel dépistage ? De 50 à 74 ans** : Test à domicile tous les 2 ans. Pensez à venir chercher votre Kit en pharmacie, chez votre médecin, votre sage-femme, votre Maison de santé, votre centre de santé. Parlez -en avec vos professionnels de Santé, il y a toujours une solution pour récupérer votre kit !



Dans certains cas, c'est la coloscopie qui est recommandée, parlez-en à votre professionnel de santé.



Commandez en ligne votre kit de dépistage

www.monkit.depistage-colorectal.fr



Mode d'emploi du kit



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 risque 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 premier 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.

Et vous, sur quoi pouvez-vous agir ?

alimentation et boissons



tabac



activités



Fiches pratiques de prévention



Identifier les facteurs de risque pour vos artères



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.

Professionnels de santé à contacter :
sage-femme, gynécologue, médecin généraliste



Toutes sur les informations sur EndoFrance.fr



OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose **rend les os fragiles** et **augmente le risque de fractures**, même avec des traumatismes minimes.

- **Fractures** :
 - Poignet vers 50 ans
 - Vertèbres vers 70 ans
 - Col du fémur après 80 ans
- **Facteurs de risque** : 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.

Professionnels de santé à contacter :

Concerne une prise en charge pluriprofessionnelle avec infirmière, médecin généraliste, rhumatologue, sage-femme, diététicienne, kinésithérapeute, ergothérapeute, pharmacien, dentiste.



Toutes sur les informations sur le site GRIO

MENOPAUSE

UNE NOUVELLE ÈRE DANS LA VIE D'UNE FEMME



Qu'est-ce que la ménopause ?

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 œstrogène). La diminution de ces hormones peut entraîner des symptômes et des problèmes de santé variables d'une femme à l'autre.

Les **symptômes les plus courants** sont :

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

Les **impact de la ménopause** 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).



« ON EN PARLE ! »

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 chaleurs, 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.

MENOPAUSE

DES SOLUTIONS EXISTENT

Adapter ses habitudes de vie !

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



Traitement hormonal ou non ?

- **Non hormonaux** : lubrifiants pour sécheresse vaginale, traitements pour bouffées de chaleur.
- **Hormonaux** : traitement hormonal substitutif, si nécessaire et discuté avec un médecin.



SOYEZ attentive aux signaux d'alerte :

Une fracture après un choc modéré ou une perte de taille de 4 cm ? Pensez à l'ostéoporose et parlez-en à votre professionnel de santé !
 Fatigabilité à l'effort, essoufflement anormal, épuisement, palpitations, douleurs thoraciques ?
 Parlez-en à votre professionnel de santé !



Les professionnels de santé pour en parler :



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

ADDICTIONS

EN PARLER POUR SE LIBÉRER



Alcool, tabac, drogues, médicaments, écrans, jeux...
Les conduites addictives peuvent toucher tout le monde directement ou indirectement.

L'addiction : qu'est-ce que c'est ?

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.**



Désormais l'accès direct au psychologue est possible chez les psychologues conventionnés par l'Assurance Maladie. Trouvez un psychologue agréé près de chez vous <https://monsoutienpsy.ameli.fr/>



Les professionnels de santé pour en parler :

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

09 VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

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.

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.



Si vous êtes victime de violence, parlez-en :

Tout professionnel de santé peut vous aider et vous orienter vers les ressources nécessaires. Vous pouvez aussi trouver de l'aide à ces numéros (appel gratuit).

**Numéro d'urgence :
17 ou 114 par sms
Numéro d'écoute et
d'orientation : 3919**



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.

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.

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



Ta relation est saine quand il...	PROFITE	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
		Accepte tes amies, amis 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 !	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
		Rabaisse tes opinions et tes projets
		Se moque de toi en public
		Est jaloux et possessif en permanence
		Te manipule
		Contrôle tes sorties, habits, maquillage
		Fouille tes textos, mails, applis
		Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
		T'isole de ta famille et de tes proches
		T'oblige à regarder des films pornos
Tu es en danger quand il...	PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
		"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
		Menace de se suicider à cause de toi
		Menace de diffuser des photos intimes de toi
		Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
		Te touche les parties intimes sans ton consentement
		T'oblige à avoir des relations sexuelles
Te menace avec une arme		

10

LES RENDEZ-VOUS À 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 colo-rectal 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 !



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr

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

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 cardio-vasculaires, etc.), de réaliser des dépistages (cancers, IST) et des rappels de vaccination.

45-50 ANS

60-65 ANS

Qui contacter pour faire un bilan de prévention ?
Médecin, infirmière, sage-femme, pharmacien

70-75 ANS

ameli.fr

Toutes les
informations
sur le site **ameli.fr**



LA VACCINATION

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).

Votre carnet de
vaccination numérique ici
www.mesvaccins.net

MesVaccins



VOS RENDEZ-VOUS VACCINATION :

- **11-13 ans** : DTPolio + coqueluche.
- **11-14 ans** : Papillomavirus 2 doses (0-6 mois)
- **15-19 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)
- **A partir de 65 ans et tous les ans** : grippe-COVID
Vous êtes enceinte? un nourrisson à la maison? Vous avez une pathologie chronique? la vaccination grippe-COVID c'est aussi pour vous !
- **65-74 ans** : Zona

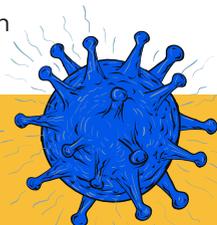
Toutes sur les infos sur le site
Vaccination Info Service

VACCINATION
INFO SERVICE.FR



Les professionnels de santé
pour en parler :

- Médecin généraliste
- Sage-femme
- Infirmière
- Pharmacien



À **11** ans, fille ou garçon,
je me vaccine !

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

Comprendre le
vaccin contre les
HPV en 1 minute



LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER !

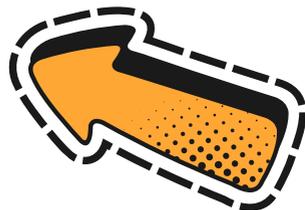
Les médecins généralistes

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.



Les 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, etc.



Les infirmiers de pratique avancée (IPA)

Les infirmiers de pratique avancée (IPA) au sein des maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) 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



Les infirmières, 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 infirmières et infirmiers

Les 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.

ET LES NOUVEAUTÉS À SAVOIR ...

Les laboratoires d'analyse médicale

Depuis le 1er septembre 2024, les laboratoires d'analyses médicales peuvent également vous dépister sans ordonnance des principales IST. C'est gratuit pour les moins de 26 ans et remboursé par la CPAM et les mutuelles pour les plus de 26 ans.



Les psychologues

Désormais l'accès direct au psychologue est possible chez les psychologues conventionnés, et pris en charge par l'assurance maladie.

Les pharmaciens pharmaciens

Le pharmacien peut, sous certaines conditions, 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 (1 boîte), la vaccination, ou un bilan de prévention... Il peut vous écouter, vous conseiller et vous orienter. Il y a toujours une pharmacie près de chez vous !

Les Infirmières ASALEE

Infirmière et infirmier de santé publique, ils et elles interviennent sur l'éducation à la santé, les missions de préventions découvrez les !

ANNUAIRE DE CONTACTS



Santé sexuelle

SAGE-FEMME

Mme FAURE Valérie : Centre Médical de l'Olivette - 10 rue de l'olivette, 34190 Ganges
Tél : 04 67 82 41 26

Mme FESQUET Magali : Résidence la Fontaine, 5 avenue Emmanuel d'Alzon, 30120 Le Vigan
Tél : 06 86 37 26 65

Mme REGORD Valérie :

Résidence la Fontaine, 5 avenue Emmanuel d'Alzon, 30120 Le Vigan - Tél : 06 87 05 21 87
Centre Médical de l'Olivette - 10 rue de l'olivette, 34190, Ganges - Tél : 04 67 73 65 80

Mme LAGOUARDETTE Laurence : Centre Périnatal de Proximité - Clinique Cap Santé,
13 Place Joseph Boudouresques, 34190 Ganges - Tél : 04 67 81 68 34

GYNÉCOLOGUES, OBSTÉTRICIENS :

Dr MAISTRE Gérard : Centre Médical de l'Olivette - 10 rue de l'olivette, 34190, Ganges
Tél : 04 67 73 65 80

Dr LIEBENS Sophie :

Maison Santé Plurielle, 23 boulevard des châtaigniers, 30120 LE VIGAN - lundi et jeudi
Tél : 04 67 64 37 39
Centre Périnatal de Proximité - Clinique Cap Santé, 13 Place Joseph Boudouresques,
34190 Ganges - mardi - Tél : 04 67 81 68 30

MÉDECINS GÉNÉRALISTES :

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) Jardin des Orantes
2 chemin de Virenque, 30120 LE VIGAN - Tél : 04 67 85 66 55

Centre de Santé, Ma Santé Ma Région : 2 chemin de Virenque, 30120 LE VIGAN
Tél : 04 67 85 66 55

Dr MARTINEZ GAWRA : Place de l'église 30120 Bez-Esparon - Tél : 04 67 81 71 78

Dr RAULT Félicien : 5B Place du Marché 30120 Le Vigan - Tél : 09.73.25.25.75

Maison Santé Plurielle : 23 boulevard des châtaigniers, 30120 LE VIGAN
Tél : 04.67.64.37.39

Dr BAYLE François : 11 quartier des Hortes, 30570 VALLERAUGUE - Tél : 04.67.82.21.98

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) La Seranne : 95 rue Ferdinand Paloc, 34190
Ganges - Tél : 04.67.73.85.52

Dr DUCROS Christophe : 10 rue de l'olivette, 34190 Ganges - Tél : 04.67.73.83.31

Dr REBOUL Stéphanie : 10 rue de l'olivette, 34190 Ganges - Tél : 04.67.73.66.73

Maison de Soins de Brissac : 5 place de la Mairie, 34190 Brissac - Tél : 09 63 54 01 38.

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) du Thaurac : 937 avenue du chemin neuf,
34190 St Bauzille-de-Putois - Tél : 09.75.43.23.92



Maisons des femmes

Montpellier : Agnès McLaren » : 1065 avenue de la Pompignane 34000 Montpellier
Tél : 04.67.33.48.83 - secretariat-mdf@chu-montpellier.fr; bus 16 arrêt St Jean - du lundi au vendredi 9h à 16h30 - www.chu-montpellier.fr/fr/mdf

Nîmes :

Pavillon 3, CHU Carêmeau, Place du Professeur Robert Debré, 30900 Nîmes
Accueil Gynécologique : Tél : 04.66.68.32.18, choix 1, maisonsdesfemmes@chu-nimes.fr

Violences faites aux femmes

EQUIPE MOBILE d'Ecoute, de Soutien et d'Orientation :

via.emeso@orange.fr - Tél : 06.49.56.65.47, de 9h à 19h du lundi au vendredi

CENTRES MÉDICO-SOCIAUX qui vous aident dans vos démarches :

Le Vigan : 04.67.81.86.60

Saint-Hippolyte-Du-Fort : 04.66.77.20.15

CIDFF informations juridiques, accompagnement psychologique...

Nîmes : Tél : 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 - Tél : 04.67.67.46.90

Montpellier : 2 rue de la Vieille, 34000 Montpellier - Tél : 04.67.72.00.24 - herault.cidff.info

ENFANTS EXPOSÉS GANGES

Ecole des parents et des éducateurs : permanence tous les lundis : enfants âgés de 1 à 12 ans : 04.67.03.43.58

Point Ecoute Mission Locale : 04.67.73.01.30 - enfants et adolescents de 12 à 25ans

CONSEIL GRATUIT D'UN.E AVOCAT.E : Tél : 07.87.48.06.67 - 7/7j

AIDES AUX FEMMES DU GARD : www.aidesauxfemmes.gard.fr - pour une demande d'informations, une prise de rendez-vous, une discussion ...

OBSERVATOIRE DES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES - HÉRAULT :

Danger Imminent : Tél : 06.21.32.01.81 ou 17 soirs et WE - mettre la victime en sécurité - Hébergement d'urgence appeler le 115

Situation préoccupante : Tél : 04.67.58.07.03

Sur Ganges : 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 de détente, de jeux, de rencontre et d'échange

Parents ou futurs parents, grands-parents : 0 à 6 ans - GRATUIT

Espace pour Tous : 11, rue Pierre Gorlier 30120 Le Vigan

Tél : 04.67.07.31.86 - contact@espacepourtous.fr

Mardi 15h à 18h ; Mercredi 9h à 12h ; jeudi 14h à 17h (0-3 ans)



GANGES

ARPEJE : Accompagner la Relation entre Parents Et Jeunes Enfants : 34 rue du Fanabrègue, 34190 Ganges - Tél : 06.40.27.09.31 - arpejeganges@mecsbonsecours.fr

LU DOTHEQUES : « Les p'tits loups du pic » : entre 9h30 et 12h - Tél : 04.67.69.00.81- jouensenludothèque2@orange.fr - Centre socio-culturel Agantic (face à la poste), 6 rue des Ecoles républicaines, 34190 Ganges

Ecole des parents et des éducateurs : 260 rue du Puech Radier, 34970 Lattes
www.epe34.com

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/lairedefamille34

Protection Enfance

Cellule de Recueil des Informations Préoccupantes - Tél : 0 810 800 030 - alerte.
enfance@gard.fr -

Addictions

CSAPA, « La Draille » : Association Inter'Aide : 8 avenue de Rochebelle, 30120 Le Vigan
viadraille@orange.fr - www.ass-interaide.fr - 04 67 81 27 20

MERCI

À TOUS NOS PARTENAIRES
POUR LA MISE À DISPOSITION DE LEURS RESSOURCES



ameli.fr



Un grand merci aux professionnels de la
CPTS Volvestre Cœur de Garonne pour leur travail.

**Ce guide est dédié aux femmes
de notre territoire,
à vous toutes.**

**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, interactif.**

**Maintenant, à vous de passer
à l'action !**



 **2 chemin de Virenque
30120 Le Vigan**

 **coordination.cpts.ac@gmail.com**

 **www.cpts-aigoual-cevennes.fr**

Ce guide a été réalisé avec bonheur par la
CPTS Volvestre Cœur de Garonne
29, avenue de Toulouse 31390 Carbone
cptsvolestregaronne@gmail.com

<https://www.cptsvolestregaronne.org/>



Professionnels : vous souhaitez adapter ce livret pour votre territoire, nous vous envoyons la version générique à adapter sur simple demande.