Guide pratique pour les femmes

Parce que ma santé compte aussi



Des clés pour prendre soin de soi, être accompagnée

Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

Familles rurales
Vivre mieux !

Votre santé mérite toute votre attention

Prendre soin de sa santé n'est pas toujours simple. Entre la vie familiale, le travail, les proches dont on s'occupe, les déplacements parfois longs pour accéder à un professionnel de santé ou encore les difficultés à obtenir un rendez-vous, beaucoup de femmes mettent leurs propres besoins au second plan. Les études montrent qu'en cas d'urgence, les femmes attendent en moyenne plus longtemps avant de demander de l'aide lorsqu'elles sont elles-mêmes concernées. Ce réflexe de « passer après les autres » peut avoir des conséquences importantes sur la santé. Pourtant, prendre soin de sa santé n'est pas égoïste. C'est se donner les moyens de continuer à vivre pleinement, à accompagner ceux que l'on aime et à préserver son autonomie. Les femmes vivent plus longtemps que les hommes, mais elles passent aussi davantage d'années avec des problèmes de santé ou des maladies chroniques.

En milieu rural, les contraintes sont parfois encore plus importantes :

- éloignement des professionnels de santé
- difficultés de transport
- offre médicale moins dense
- manque d'information sur les dispositifs existants

Il existe de nombreux leviers pour préserver sa santé. L'objectif de ce guide est de vous permettre de mieux les connaître. Il répertorie les nombreuses ressources et dispositifs aujourd'hui accessibles en tenant compte aussi des impératifs de temps qui pèsent sur chacune de nous. Une femme informée est une femme qui peut agir plus tôt, prévenir davantage et faire des choix éclairés. Parce qu'un symptôme en apparence insignifiant ou bénin, peut en fait être le signe d'un mal plus profond, le dialogue et le suivi des professionnels de santé sont donc essentiels à une bonne prévention.

Ce guide ne remplacera jamais l'avis d'un professionnel de santé mais il vous apportera des informations fiables, des conseils pratiques et des repères simples pour devenir actrice de votre santé. Les informations concernent la population générale dont les antécédents médicaux ne nécessitent pas un suivi ou une prise en charge particulière.

Comment utiliser ce guide

Ce guide rassemble des informations classées par thématique.

Il est composé de trois parties:

- la première, plus générale, aborde des sujets de santé qui peuvent concerner l'ensemble de la population
- la seconde s'intéresse plus spécifiquement à la santé des femmes aux différentes étapes de la vie : cycle menstruel, santé sexuelle et reproductive, contraception, grossesse et maternité, endométriose, périménopause et ménopause, ainsi qu'à certaines problématiques de santé qui peuvent les concerner de manière particulière
- une troisième partie vous donne des repères concernant la prise en charge, des numéros et des ressources utiles

Les informations sont présentées sous forme :

- d'enjeux et de chiffres clés
- de recommandations en vigueur
- de conseils pratiques pour agir
- de références et de sites pour en savoir plus et approfondir les questions

Ce guide a été élaboré dans le cadre d'un projet financé par le fonds national en démocratie sanitaire (FNDS) s'intéressant en particulier à la santé des femmes en milieu rural. Il a été élaboré en partenariat avec Aprifel et les fédérations Familles Rurales du Doubs, de l'Orne et de la Vendée.

Les femmes et leur santé quelques chiffres qui interpellent

24 minutes

Les femmes mettent en moyenne vingt-quatre minutes de plus que les hommes avant d'appeler les secours lorsqu'elles présentent des symptômes d'infarctus selon l'étude CLOC'AGE. Mieux connaître les signes reste essentiel pour diminuer les risques.

1 femme sur 10

L'endométriose touche environ une femme sur dix en âge de procréer. Des douleurs de règles importantes ou invalidantes ne doivent pas être banalisées. En parler à un professionnel de santé peut permettre d'en rechercher la cause et d'améliorer la prise en charge.

1 femme sur 2

Au cours de sa vie, près d'une femme sur deux connaîtra une période de troubles du sommeil.

80 % des maladies cardiovasculaires

Pourraient être évitées grâce à la prévention : activité physique, alimentation équilibrée, arrêt du tabac, dépistage de l'hypertension, contrôle du diabète et du cholestérol. De petits gestes au quotidien peuvent y contribuer. Vous trouverez dans ce guide quelques conseils pratiques et des recettes équilibrées à préparer rapidement.

9 cas de cancerdu sein sur 10

Détecté tôt, le cancer du sein se guérit aujourd'hui dans 9 cas sur 10. Comme pour le cancer colorectal, un dépistage gratuit est organisé pour toutes les femmes à partir de 50 ans.

Faites le point : prenez une minute

Connaissez-vous votre tension ?

☐ Oui ☐ Non

Avez-vous participé à un dépistage cette année ?

☐ Oui ☐ Non

Pratiquez-vous une activité physique chaque semaine ?

☐ Oui ☐ Non

Savez-vous qui appeler en cas d'urgence ?

☐ Oui ☐ Non

Avez-vous un médecin traitant ?

☐ Oui ☐ Non

Avez-vous fait vérifier vos vaccinations ?

☐ Oui ☐ Non

Avez-vous pris soin de votre santé mentale ?

☐ Oui ☐ Non

Il n'y a pas de mauvaise réponse. Ce guide est justement là pour vous accompagner.

REPÈRES GÉNÉRAUX POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ 8

Bien manger
Bouger régulièrement
Bien dormir pour mieux affronter la journée
La santé mentale : prendre soin aussi de soi
Prévenir plutôt que guérir
Tabac, alcool et autres addictions

RECETTES 13

SANTÉ DES FEMMES AUX DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE 36

Mieux comprendre son corps de femme
Grossesse, maternité et 1000 premiers jours
Périménopause et ménopause : une nouvelle étape de la vie

QUELQUES REPÈRES POUR VOTRE PRISE EN CHARGE 45

Les professionnels qui prennent soin de vous
Les représentants des usagers : votre voix dans le système de santé
Le numérique en santé : des outils pour vous accompagner
En cas d'urgence

LES RESSOURCES UTILES 53

Être actrice de sa santé

Prendre soin de sa santé ne consiste pas uniquement à consulter lorsqu'on est malade. Entretenir sa santé repose sur de nombreux gestes simples réalisés au quotidien et tout au long de la vie.



3 PILIERS

Bien manger

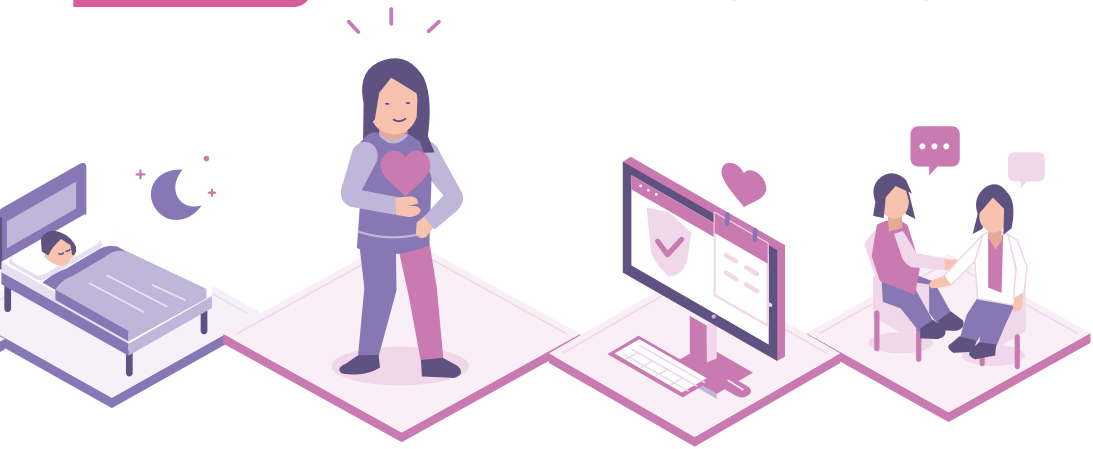
Une alimentation variée et équilibrée apporte l'énergie et les nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elle contribue ainsi à prévenir plusieurs maladies chroniques, l'ostéoporose et certains cancers. Depuis le début des années 2000, le Programme national nutrition santé (PNNS) aide chacune d'entre nous à trouver les bons repères.

Bouger régulièrement

L'activité physique contribue au bon fonctionnement du corps, mais aussi au bien-être et à la santé mentale. Nul besoin de se lancer dans un marathon pour en ressentir les bénéfices. Bouger régulièrement aide également à lutter contre la sédentarité et, à long terme, à préserver l'autonomie.

Dormir suffisamment

Plus souvent évoqué pour les enfants, le sommeil est également un pilier d'une bonne santé pour les adultes. Il permet au corps de récupérer, de réparer, de mémoriser. Et comme les deux autres piliers, il participe au bien-être et à la santé mentale.



2 PRINCIPES

Ne pas rester
seule face aux difficultés

Quelle que soit la nature de vos difficultés, votre médecin traitant reste un interlocuteur privilégié : il assure votre suivi dans la durée et peut, selon vos besoins, vous orienter vers un autre professionnel de santé qui saura vous accompagner. Il existe également des professionnels accessibles directement, ainsi que des dispositifs gratuits d'écoute et d'information.

Vous pouvez également vous tourner vers des associations présentes sur votre territoire (patients, consommateurs, familiales, ...) qui pourront vous accueillir, vous écouter et voir avec vous comment vous accompagner au mieux.

Prévenir
plutôt que guérir

Participer aux dépistages organisés, effectuer ses examens de prévention et consulter régulièrement son médecin traitant permettent souvent de détecter une maladie avant l'apparition des premiers symptômes. C'est l'occasion aussi de faire le point sur ses habitudes.

Bien manger

L'alimentation est l'un des principaux déterminants de la santé

Contrairement aux idées reçues, manger équilibré ne signifie pas suivre un régime strict. Il s'agit surtout d'adopter de bonnes habitudes. L'atteinte des repères établis par le PNNS peut se faire progressivement.

Chaque petit pas est bon à prendre et il est important de ne surtout pas s'imposer une grosse pression et de bouleverser complètement ses habitudes de façon brutale !

Les recommandations du Programme national nutrition santé

Si la plupart d'entre nous savent qu'il faut manger des fruits et légumes, les recommandations vont bien au-delà.

Vous retrouverez l'ensemble de ces recommandations résumées dans la figure ci-contre.

Elles sont détaillées sur le site Manger Bouger https://www.mangerbouger.fr

Le Nutri-Score

Si cuisiner soi-même est recommandé, les produits prêts à consommer peuvent parfois faire gagner du temps. Mais lequel choisir parmi les différentes références présentes dans les rayons ? Le Nutri-Score permet de comparer rapidement des produits similaires.

Il classe les aliments de A à E.

La lettre A correspond aux produits dont la qualité nutritionnelle est la plus favorable.

Attention le Nutri-Score constitue une aide au choix mais ne remplace pas une alimentation variée !



Augmenter	Aller vers	Réduire
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits salés
 Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 La charcuterie
 Le fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La viande : porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 Les produits avec un Nutri-Score D et E
	 Les aliments bio	 Le temps passé assis
	 source : mangerbouger.fr	 Alcool À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

Quelques pistes pour améliorer l'équilibre de son alimentation

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Pas d'inquiétude si un repas ou un plat est plus riche ou moins diversifié que les autres. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix, de variété et de quantité.

À retenir Pas besoin d'être parfait à chaque repas, l'équilibre se joue sur la durée !

Aussi, bien manger ne nécessite pas forcément de bouleverser votre alimentation ni de dépenser plus. Au quotidien, de petits changements simples et progressifs peuvent faire une vraie différence pour votre santé. **Pour 5 recommandations clés du PNNS**, découvrez dix recettes rapides à préparer proposées par des mères de famille. Pour chacune, des pistes d'amélioration simples et concrètes vous sont proposées pour se rapprocher progressivement des recommandations. Vous pourrez les reprendre ensuite pour d'autres recettes.

5 axes de progression à augmenter dans votre alimentation :

- **Céréales complètes** — pain, pâtes, semoule, riz
- **Les poissons gras et maigres** — en alternance
- **Les légumes secs**
- **Les fruits à coque** — non salés
- **Les fruits et légumes**



ROUGAIL SAUCISSES

la recette coup de cœur de Mylo et ses parents

INGRÉDIENTS

- 300 g de saucisses fumées
- 2 oignons
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 15 g de curcuma
- sel et poivre
- piment doux
- 500 g de riz

ÉTAPES

- mettre les saucisses dans une casserole d'eau
- faire bouillir pendant 10 minutes
- sortir les saucisses et les laisser refroidir
- couper les oignons et les tomates en petits morceaux
- couper les saucisses en rondelles
- faire chauffer l'huile dans une poêle
- faire revenir les oignons
- ajouter les saucisses et cuire 5 minutes
- ajouter les tomates, l'ail, le curcuma, le sel, le poivre et le piment doux
- mélanger, couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux
- faire cuire le riz en parallèle
- servir le rougail saucisses avec le riz

Vous pouvez remplacer le riz blanc par du riz semi-complet ou complet.
Pour optimiser l'équilibre du repas, l'idéal serait d'accompagner ce rougail d'une portion de légumes, par exemple une salade en entrée et d'un fruit en dessert.



RILLETTES DE LENTILLES

AUX NOIX

proposée par une famille de l'Orne

INGRÉDIENTS

- 100 g de lentilles (vertes, blondes, brunes, lentillons)
- 50 g de noix
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de moutarde
- huile d'olive
- sel et poivre

ÉTAPES

- faire cuire les lentilles 40 minutes à feu doux dans une eau non salée (départ de cuisson à l'eau froide, ajuster le temps de cuisson en fonction du type de lentilles) et bien égoutter
- émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive dans une poêle
- faire dorer les noix au four à 180°C pendant 5 minutes (facultatif)
- dans un mixeur, verser les lentilles, mixer par intervalles réguliers jusqu'à obtenir la texture souhaitée, proche de celle de rillettes et ajouter les noix, l'oignon et la moutarde, saler et poivrer
- servir sur du pain et accompagner de cornichons

Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des lentilles déjà cuites en conserve.
Dans ce cas, rincez-les avant utilisation pour qu'elles soient plus digestes.



NOUILLES CHINOISES

SAUTÉES AU BŒUF OU POULET OU CREVETTES

proposée par Emilie

INGRÉDIENTS

Pour les nouilles :

- 300 g de nouilles chinoises (aux œufs ou de blé)
- 500 g de bœuf émincé ou 500 g de poulet émincé ou 500 g de crevettes décortiquées
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 200 g de chou chinois émincé (facultatif)
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais râpé
- 2 c. à soupe d'huile (tournesol, arachide ou sésame)

Pour la sauce :

- 8 c. à soupe de sauce soja salée
- 2 c. à soupe de sauce d'huître
- 8 c. à soupe de sauce soja sucrée ou 4 c. à café de miel
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à café de fécule de maïs (Maïzena) délayée dans 2 c. à soupe d'eau
- poivre

ÉTAPES

- dans un wok ou une grande poêle : faire cuire les nouilles selon les indications du paquet, les égoutter et les rincer rapidement à l'eau froide et réserver
- mélanger tous les ingrédients de la sauce et faire chauffer le wok ou la grande poêle à feu vif
- faire revenir la viande (ou les crevettes) pendant 2 à 4 minutes et réserver
- dans le même wok, faire revenir l'ail, les oignons hachés et le ginge mbre pendant 30 secondes puis ajouter les sauces soja, sucrée et salée, ainsi que le miel, puis poursuivre à feu doux
- ajouter les légumes : poivrons et, le cas échéant, chou et les faire sauter 4 à 5 minutes : les légumes doivent rester légèrement croquants
- remettre la viande ou les crevettes dans le wok
- ajouter les nouilles, puis ajuster éventuellement l'assaisonnement ou la sauce
- mélanger pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien les nouilles

Pour un goût « restaurant» : faire cuire à feu très vif. Ne pas surcharger le wok et ajouter quelques gouttes d'huile de sésame juste avant de servir. Parsemer de graines de sésame grillées, et le plat est prêt à être dégusté.

Vous pouvez utiliser des spaghettis semi-complets ou complets, ou pour une touche encore plus exotique des nouilles soba (sarrasin en japonais), que vous pouvez trouver au rayon asiatique de votre grande surface.



PAIN DE POISSON

proposée par la famille GUERINEAU

INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 brique de crème liquide
- 1 boîte de thon

On peut aussi y ajouter du surimi et/ou une boîte de macédoine bien égouttée.
Sans ajout, c'est toutefois notre version préférée.

ÉTAPES

- mixer le tout avant de verser la préparation dans un plat allant au four. Cuire 45 min à 180 °C
- laisser refroidir et déguster avec des petites tomates, de la mayonnaise et de la salade, selon les goûts

Pour optimiser l'équilibre du repas, l'idéal serait d'accompagner ce pain de poisson d'une salade en entrée, ou de légumes cuits en accompagnement et d'un fruit ou d'une compote en dessert.



BEURRE DE SARDINES

proposée par une famille de Vendée

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de sardines (100 à 120 g)
- 80 g de beurre mou
- 1 échalote
- le jus d'un citron
- persil
- 1 pincée de sel et de poivre

ÉTAPES

- égoutter et écraser les sardines
- ajouter le beurre ramolli
- bien mélanger
- assaisonner avec l'échalote, le citron et le persil
- mélanger et réserver 30 minutes au frais

Ce beurre de sardine est une super idée pour un apéro pour accompagner les traditionnelles chips et cacahuètes. Cela reste une recette assez riche. Pour une variante plus quotidienne, vous pouvez la transformer facilement en rillettes en remplaçant le beurre par du fromage frais et/ou du fromage blanc. Pour faire un plat complet, préparez deux tartines de rillettes de sardines et accompagnez-les d'une salade et d'un fruit en dessert.



HACHIS DE POTIRON

proposée par une famille de Vendée

INGRÉDIENTS (8 PERSONNES)

- 1,2 kg de viande hachée
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 20 cl de crème fraîche
- 1 potiron
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- beurre
- herbes de Provence
- poivre sel
- gruyère râpé

ÉTAPES

- faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile
- ajouter la viande hachée
- assaisonner avec le sel, le poivre, les herbes de Provence
- ajouter le bouillon de bœuf
- en fin de cuisson, ajouter 10 cl de crème fraîche et réserver
- faire cuire le potiron en morceaux et l'écraser en purée
- ajouter 10 cl de crème, beurre, sel, poivre, puis bien mélanger
- dans un plat, étaler la viande puis couvrir de purée de potiron
- enfourner à 180°C pendant 30 minutes jusqu'à obtenir un dessus bien doré

Vous pouvez remplacer tout ou partie de la viande de ce hachis par des légumineuses comme des lentilles par exemple. Pour un repas complet, accompagnez votre hachis de pain et d'un fruit ou d'une compote en dessert.



FRITES DE LÉGUMES

proposée par une famille de l'Orne

INGRÉDIENTS

on utilise les légumes du jardin, de saison

- carottes
- courgette
- aubergine

ÉTAPES

- couper les légumes en bâtonnets
- dans un saladier, mélanger les bâtonnets de légumes avec un peu d'huile, du sel et du parmesan afin de bien les enrober
- les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfourner

Les enfants du Jardin de Colas les adorent avec une sauce maison au fromage blanc et aux herbes aromatiques du potager.

Pour un repas complet, ajoutez des pommes de terre à votre préparation et une portion d'aliment apportant des protéines - aiguillettes de poulet ou filet de poisson par exemple.



VERRINES RADIS ROSES

AU FROMAGE FRAIS

proposée par une famille de l'Orne

INGRÉDIENTS

- 600 g de radis roses
- 500 g de fromage frais nature ou ail et fines herbes
- 100 g de crème fraîche (15% ou +)
- 1 botte de ciboulette
- sel et poivre
- fruits secs : noix, graines de courge, noisettes

ÉTAPES

- rincer les radis et la ciboulette
- équeuter les radis, coupez-les en 4 et ciseler la ciboulette
- mixer avec le fromage frais et la crème, ajuster si besoin l'assaisonnement
- répartir dans des verrines
- concasser grossièrement les fruits secs et parsemer sur vos verrines au moment de servir

Ces verrines sont parfaites pour une entrée qui sort de l'ordinaire ou un apéritif. Pour une version quotidienne, vous pouvez remplacer la crème par du fromage blanc. Les fruits secs, non salés, permettent d'apporter du croquant. Noix, amandes, noisettes, pistaches, graines de courge ou de tournesol, n'hésitez pas à varier les plaisirs.



GÂTEAU CHOCOLAT

COURGETTE

proposée par une famille de l'Orne

INGRÉDIENTS (6 PERSONNES)

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de courgette râpée
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 80 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de beurre fondu (ou 40 ml d'huile)

ÉTAPES

- préchauffer le four à 180°C
- faire fondre le chocolat avec le beurre
- battre les œufs avec le sucre
- ajouter le chocolat fondu
- incorporer la farine et la levure
- ajouter la courgette râpée (sans la presser)
- mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
- verser dans un moule beurré. cuire 30 à 35 minutes

Ce gâteau est une manière amusante d'aider les plus jeunes à consommer plus de légumes, en les utilisant à un endroit auquel on ne pense pas spontanément.
Préparez cette recette avec eux en jouant sur les leviers de la curiosité et de l'expérience.



VELOUTÉ DE POIS CASSÉS À LA MENTHE

proposée par une famille de l'Orne

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 200 g de pois cassés
- 1 L de bouillon de légumes (maison de préférence, avec des épluchures de légumes)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- une belle poignée de menthe fraîche
- sel et poivre
- crème fraîche ou crème de soja pour servir
- huile d'olive

ÉTAPES

- éplucher et hacher finement l'oignon et l'ail
- dans une casserole, sur feu moyen, chauffer de l'huile d'olive, ajouter l'oignon et l'ail et faire suer jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides
- ajouter les pois cassés lavés et égouttés
- couvrir avec le bouillon et porter à ébullition
- réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes jusqu'à ce que les pois soient tendres
- retirer du feu, ajouter la menthe, mixer jusqu'à obtenir une texture veloutée, saler, poivrer et servir, chaud ou froid, avec de la crème fraîche ou de la crème de soja (facultatif)

Cette soupe est une bonne manière d'apprivoiser les légumineuses.
Pour en consommer d'avantage au quotidien, les conserves (pois chiches, haricots secs, lentilles ...), sont également une bonne option. Elles vous permettent d'en avoir en permanence sous forme prête à consommer, à intégrer dans une salade ou une soupe. Pour un repas complet, vous pouvez ajouter du fromage ou un fromage blanc et un fruit en dessert. Pour garder la main légère sur le sel, vous pouvez supprimer le bouillon industriel.

Pour aller plus loin

Pour gagner du temps, essayez le « batch cooking » : préparez de plus grandes quantités et conservez des portions que vous pourrez utiliser ensuite. Certains ustensiles de cuisine, comme les autocuiseurs et les robots ménagers, permettent également de gagner du temps de cuisson et de préparation.

Besoin d'une recette équilibrée ? Consultez la Fabrique à menus de Manger Bouger
https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus

Astuce Pour augmenter la part de fruits et légumes dans votre assiette, consultez la docuthèque d'APRIFEL https://www.aprifel.com/fr/docutheque

Comment se faire aider ?

Des diététiciens sont là pour vous aider à faire évoluer votre alimentation. Leur consultation en dehors de certains dispositifs et de toute prescription médicale n'est pas prise en charge par l'Assurance Maladie. Le nutritionniste est quant à lui un médecin spécialisé. Ses consultations sont prises en charge selon les barèmes en vigueur.

N'importe qui peut se présenter comme « coach » sans disposer nécessairement d'un diplôme dans le domaine concerné. Il en va de même pour les influenceurs sur les réseaux sociaux. Certains contenus peuvent être sponsorisés ou promouvoir des produits dont l'efficacité n'est pas démontrée. Vérifiez la qualification de la personne et privilégiez les sources de santé reconnues.

Sachez qu'il existe des centres spécialisés qui accompagnent les personnes qui ne trouvent pas de solution à leurs problèmes de poids et/ou de comportement alimentaire. Ils sont souvent pluridisciplinaires afin de répondre à la complexité de troubles dont les causes peuvent être multiples. Votre médecin peut notamment vous orienter vers un centre spécialisé de l'obésité (CSO) pour la prise en charge des situations d'obésité complexe mais ils sont situés dans les grandes villes.

Annuaire https://www.obesitefrance.fr/annuaire-des-cso?arko_default_678a1c1b94d44--ficheFocus

Il n'existe pas de « produits miracles »

Sur Internet et les réseaux sociaux, de nombreux compléments alimentaires promettent par exemple : une perte de poids rapide, une atténuation des symptômes de la ménopause, une détoxification !

Aucun produit ne remplace une alimentation équilibrée ou un traitement prescrit. **Avant toute prise de complément alimentaire ou de médicament, demandez toujours conseil à un professionnel de santé.**

À retenir Je ne sais pas cuisiner ! Des cours de cuisine sont organisés en proximité par des associations au sein du réseau Familles Rurales. N'hésitez pas à vous renseigner.

De la même façon, restez vigilantes vis-à-vis des applications qui vous incitent à suivre toutes vos consommations. Si elles permettent de prendre conscience de ce que vous mangez, celles-ci peuvent aussi vous conduire vers des comportements à risque. Il est essentiel de retrouver les signaux que nous envoie notre corps, notamment vis-à-vis de la faim.

Le saviez-vous ? Les habitudes alimentaires acquises dès la grossesse et pendant les 1000 premiers jours de l'enfant ont une influence importante sur sa santé future.

Bouger régulièrement

Contrairement aux idées reçues, pratiquer une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport intensif. Marcher, jardiner, bricoler, monter les escaliers, faire du vélo ou danser sont déjà des activités bénéfiques pour la santé.

30 minutes par jour

C'est l'objectif recommandé pour préserver sa santé. L'activité physique a de nombreux bénéfices pour la santé. Elle contribue à protéger le cœur, à renforcer les muscles et les os, aide à maintenir un poids stable, à améliorer le sommeil et le bien-être psychologique et à préserver l'autonomie au cours de la vie.

À retenir Une personne peut être à la fois active et sédentaire !

La sédentarité correspond au temps passé assise ou allongée en dehors des heures de sommeil. Télévision, ordinateur, voiture, téléphone : ces moments s'accumulent rapidement. Cumulées, certaines activités du quotidien représentent déjà une dépense physique importante Toutefois, si elles ne suffisent pas toujours à atteindre les recommandations d'activité physique, elles contribuent à lutter contre la sédentarité pour préserver durablement sa santé : tondre la pelouse, entretenir sa maison...

Chaque mouvement compte. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Pourquoi est-ce si important ?

Une activité physique régulière et une sédentarité limitée permettent de :

- diminuer le risque de maladies cardiovasculaires
- prévenir le diabète de type 2
- réduire le risque de survenue de certains cancers
- préserver les articulations
- ralentir l'ostéoporose
- réduire le risque de développer une maladie d'Alzheimer ou de Parkinson
- améliorer l'équilibre et prévenir les chutes
- diminuer l'anxiété et les symptômes dépressifs
- favoriser un sommeil réparateur

Le saviez-vous ? Rester assise plus de 7 heures par jour augmente le risque de maladies cardiovasculaires. La pratique d'une activité sportive ne compense pas toujours celui-ci.

Les recommandations officielles

À retenir Le renforcement musculaire consiste à stimuler les muscles pour les rendre plus forts, plus résistants et plus fonctionnels, que ce soit avec le poids du corps, des élastiques, des charges ou des machines.
Pratiqué régulièrement, il prévient les blessures, améliore la posture et consolide les articulations. De nombreux exercices existent y compris pour les débutantes.

Les adultes devraient pratiquer chaque semaine :

150 à 300 minutes
d'activité physique d'intensité modérée

75 à 150 minutes
d'activité soutenue.

À cela s'ajoutent :

- au moins 2 séances de renforcement musculaire par semaine
- une réduction du temps passé assis

Il n'est pas nécessaire de tout faire d'un seul coup !
Chaque période d'activité compte. L'essentiel est d'augmenter progressivement son niveau d'activité et de réduire les périodes prolongées de sédentarité.

Et si je n'ai jamais fait de sport ?

Pas de souci ! Les activités du quotidien vous aident à être plus active et les bénéfices apparaissent dès les premières semaines !

À retenir

Le défi des 2 minutes

Le bon réflexe pour éviter la sédentarité : Même deux minutes suffisent à relancer la circulation sanguine.

Toutes les heures ✓ je me lève ✓ je marche ✓ je m'étire

Quelques idées simples :

- marcher pendant les appels téléphoniques
- descendre du bus un arrêt plus tôt
- aller chercher le pain à pied ou en vélo ou jardiner
- jouer dehors avec les enfants ou petits-enfants
- faire quelques exercices devant la télévision

Certaines communes proposent également des parcours de santé accessibles gratuitement. Il existe aussi des clubs multisports pour vous aider à choisir une activité adaptée à vos envies. N'hésitez pas à vous renseigner pour savoir si une association Familles Rurales près de chez vous propose des séances de sport, yoga zumba, randonnée ou autre !

Les ordonnances d'activité physique

Dans certaines situations (maladies chroniques, cancers, diabète, hypertension...), votre médecin peut vous prescrire une activité physique adaptée (APA). Des éducateurs spécialisés vous accompagnent progressivement. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant. Ces séances d'activité physique adaptée ne sont, en règle générale, pas remboursées par l'Assurance Maladie. Des financements peuvent toutefois être proposés par certaines collectivités, Agences régionales de santé ou complémentaires santé, notamment pour les étudiants. Depuis mars 2026, une prise en charge est également prévue dans certains parcours coordonnés renforcés, notamment pour des patients en situation d'obésité complexe.

Pour en savoir plus	Idées d'exercice sur Manger Bouger https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/avoir-un-mode-de-vie-actif/idees-d-exercices
10 exercices pour des pauses actives	https://www.mangerbouger.fr/content/show/1506/file/10_exercices_pour_des_pauses_actives_en_TT.pdf?request%5Bheaders%5D=
10 astuces anti-sédentarité	https://www.mangerbouger.fr/content/show/1505/file/10_petites_astuces_anti-se%CC%81dentarite%CC%81.pdf?request%5Bheaders%5D=
Vous êtes enceinte	Les recommandations spécifiques avant, pendant et après la grossesse https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-specifiques-avant-pendant-et-apres-la-grossesse

Bien dormir pour mieux affronter la journée

Le sommeil est indispensable à la santé. Pendant que nous dormons, notre organisme récupère, se répare, mémorise les apprentissages et renforce les défenses immunitaires.

Les femmes rapportent plus fréquemment que les hommes des troubles du sommeil et des symptômes d'insomnie. Les fluctuations hormonales (cycle menstruel, grossesse, ménopause), mais aussi d'autres facteurs comme l'anxiété, la dépression ou certaines contraintes de vie peuvent altérer la qualité du sommeil.

+ d'1 femme sur 3 est en situation de plainte d'insomnie selon le baromètre de Santé Publique France en 2024.

Comment savoir si je dors suffisamment ?

À retenir

7 heures
de sommeil

Chiffre clé : Les adultes ont généralement besoin d'au moins 7 heures de sommeil par nuit.

Les principaux signes d'un sommeil de qualité sont :

- se réveiller reposée
- ne pas somnoler dans la journée
- conserver une bonne concentration
- ne pas avoir besoin de nombreux cafés ou thés pour « tenir »

Conseils pour mieux dormir

Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil
en écoutant vos sensations physiques et mentales.

Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers
en semaine et le week-end.

Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin
pour aider à réguler votre horloge biologique.

Modérez la consommation d'excitants
(café, thé, boissons au coca ou énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.

Évitez l'alcool, en particulier le soir
ou limitez votre consommation.

Pratiquez une activité physique régulière
pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmentez la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.

Ne sautez pas le dîner le soir
afin de prévenir les fringales nocturnes, mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.

Privilégiez une activité calme le soir
aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles) pour bien marquer le passage à un rythme différent.

Aménagez-vous une chambre propice au sommeil
obscurité, silence, température idéale 18° C.

Déconnectez-vous des écrans
au moins 1h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.

Gardez un temps limité au lit
pour maintenir l'association « lit = sommeil ». Si vous ne dormez pas, sortez du lit.

Si les troubles persistent, adressez-vous à votre médecin traitant. Les causes peuvent être diverses. Il pourra, si nécessaire, vous orienter vers un spécialiste : neurologue, ORL, pneumologue, Psy ...

Attention ! Même s'il donne parfois la sensation de faciliter l'endormissement, l'alcool dégrade fortement la qualité du sommeil. **L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.**

La santé mentale : prendre soin aussi de soi

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie. Elle correspond à un état de bien-être qui permet de faire face aux difficultés de la vie, de travailler, de maintenir des relations sociales et de prendre soin de soi. Comme la santé physique, elle évolue au fil des événements de la vie.

À retenir Demander de l'aide n'est jamais un signe de faiblesse. Plus la prise en charge est précoce, plus elle est efficace.

Certaines périodes peuvent fragiliser l'équilibre psychologique des femmes du fait des variations hormonales (maternité, ménopause...) c'est pourquoi un chapitre de ce guide est consacré à ces périodes de la vie.
D'autres éléments dont les charges régulièrement dévolues encore aujourd'hui aux femmes sont tout aussi importants : la charge mentale familiale, l'aidance d'un proche... Enfin, les violences dont les femmes sont encore trop souvent victimes et les accidents de la vie (chômage, divorce, deuil...) peuvent conduire à l'isolement et sont autant de facteurs qui influencent leur santé mentale.

Pour toutes vos questions vous pouvez consulter le site Psycom https://www.psycom.org

Se faire accompagner

À retenir

Les signes qui doivent alerter

Depuis plusieurs semaines vous ressentez :

- tristesse persistante
- perte d'envie
- fatigue importante
- anxiété permanente
- difficultés à dormir
- irritabilité
- isolement
- perte de confiance

Parlez-en à un professionnel qui assure votre suivi. Si vous ne vous sentez pas suffisamment à l'aise avec lui pour aborder vos difficultés, sachez qu'il existe des dispositifs d'écoute gratuits. Nombre d'entre eux sont assurés par des associations de patients, à retrouver sur PSYCOM.

Le professionnel de santé pourra vous orienter vers des dispositifs plus personnalisés et pris en charge, comme les centres médico-psychologiques (CMP). Ces structures de proximité offrent des soins psychiatriques gratuits et un accompagnement psychologique. Pas besoin d'ordonnance. Une équipe pluridisciplinaire évalue les besoins et propose un accompagnement adapté qui peut aller jusqu'au suivi à domicile si nécessaire.

Vous pouvez vous pouvez situer les CMP comme les autres structures sur le moteur de recherche RETAB.fr https://www.retab.fr

Mon Soutien Psy : le dispositif Mon Soutien Psy permet de bénéficier de 12 séances chez un psychologue conventionné, prises en charge par l'Assurance Maladie selon les conditions en vigueur. Votre médecin ou le site officiel de l'Assurance Maladie peut vous orienter vers un professionnel proche de chez vous.

Remboursement de séances chez le psychologue dispositif Mon soutien psy | ameli.fr | Assuré https://www.ameli.fr/eure/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy

Où trouver un psychologue conventionné Recherche de psychologues | CNAM https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Le saviez-vous ?

Il existe une appli « **jardin mental** » pour mieux comprendre sa santé mentale au quotidien. Cette application développée avec la Caisse nationale de l'Assurance Maladie et des professionnels de santé mentale permet de mieux comprendre sa santé mentale, d'accompagner un proche ou compléter un suivi professionnel.

Elle permet de :

- s'informer sur des contenus clairs et fiables pour mieux comprendre la santé mentale
- se suivre grâce à un questionnaire simple pour observer son état mental au quotidien et y voir plus clair

Jardin Mental https://jardinmental.fabrique.social.gouv.fr

Prévenir plutôt que guérir

La prévention est l'un des moyens les plus efficaces pour rester en bonne santé. Elle permet de détecter certaines maladies avant même l'apparition des premiers symptômes ou, pour la vaccination, de préparer le corps à mieux répondre à certaines maladies. Par ailleurs, l'avancée des connaissances sur certaines problématiques ne conduit pas nécessairement à un dépistage ou à une vaccination. Une information fiable peut néanmoins aider à reconnaître des signes d'alerte et à agir rapidement, notamment face aux accidents cardiovasculaires.

En France, de nombreux examens de prévention sont proposés gratuitement ou pris en charge par l'Assurance Maladie. Prendre quelques heures pour un examen de prévention peut permettre d'éviter des complications plusieurs années plus tard. Pourtant, beaucoup de femmes n'en bénéficient pas, faute d'information, de temps à elles ou en raison des difficultés d'accès aux soins. Or, s'occuper des autres, c'est bien, mais il est important de savoir aussi prendre du temps pour soi, sa santé et son bien-être !

Les examens et bilans de prévention en santé

L'Assurance Maladie propose un examen de prévention en santé (EPS) gratuit pour tous les assurés de plus de 16 ans qui se déroule dans un centre d'examen de santé (CES). Les bilans de prévention peuvent être effectués auprès de votre professionnel de santé habituel, ou d'un professionnel inscrit sur le site **Mon bilan prévention | Santé.fr.** il peut s'agir d'un médecin, d'un infirmier, d'un pharmacien, d'une sage-femme, d'un masseur-kinésithérapeute.

Ils sont destinés à toutes les personnes dans les tranches d'âge suivantes :

- 18-25 ans
- 45-50 ans
- 60-65 ans
- 70-75 ans

Pour en savoir plus Bilan de santé - Examen de prévention en santé (EPS) | Service Public
https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F170

L'examen ou le bilan permet de faire le point sur :

- votre alimentation
- votre activité physique
- votre sommeil
- votre santé mentale
- votre tension artérielle
- votre poids
- votre vaccination
- les dépistages à réaliser

Ils constituent aussi un moment privilégié pour poser toutes vos questions.

Les dépistages organisés des cancers

Si des dépistages sont organisés à partir d'un certain âge, selon votre situation personnelle et vos antécédents, des dépistages et suivis particuliers pourront être mis en place par votre médecin plus précocement.



Pour le cancer du sein, il est aussi possible de demander à son professionnel de santé de vous montrer les gestes permettant l'auto-palpation de sa poitrine.

Des ateliers d'auto-palpation peuvent être organisés dans le cadre d'Octobre Rose.

Dépistage	Âge	Fréquence	Examen	Pour en savoir plus
Cancer du sein le plus fréquent chez les femmes	50-74 ans	Tous les 2 ans	Mammographie dans un centre agréé	
Cancer du col de l'utérus	25-65 ans	Selon l'âge et le test réalisé	25-29 ans : examen cytologique 30-65 ans : test HPV-HR selon le calendrier recommandé	
Cancer colorectal	50-74 ans	Tous les 2 ans	Test immunologique à réaliser à domicile	

La vaccination

Le saviez-vous ? Les pharmaciens peuvent aujourd'hui réaliser plusieurs vaccinations.

La vaccination ne concerne pas uniquement les enfants. Tout au long de la vie, certains rappels ou vaccins sont recommandés pour protéger sa santé et celle de son entourage. Certaines maladies peuvent connaître des recrudescences ou des épisodes épidémiques. Par ailleurs, lors de voyages, certains vaccins peuvent être obligatoires ou recommandés selon la destination. Votre médecin, votre pharmacien ou votre sage-femme peuvent vérifier que votre calendrier vaccinal est à jour.

Pour en savoir plus Vaccination Info Service https://www.vaccination-info-service.fr

Le calendrier vaccinal permet de visualiser les vaccins à réaliser selon l'âge, la situation de santé, les facteurs de risque et, le cas échéant, les projets de grossesse ou de voyages. Si pendant l'enfance, les vaccinations recommandées et obligatoires ont lieu principalement avant 18 mois, à l'âge adulte des rappels restent recommandés car la protection de certains vaccins ne dure pas toute la vie. À partir de 65 ans, du fait de la diminution de l'immunité, les rappels sont plus fréquents et plusieurs vaccinations spécifiques sont prévues.

	PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS				
Vaccin	65 ans	75 ans	80 ans	85 ans	95 ans et +
DTP-Coqueluche	1 dose	1 dose	—	1 dose	1 dose
Pneumocoque	1 dose	1 dose	1 dose	1 dose	1 dose
Grippe	1 dose par an	1 dose par an	1 dose par an	1 dose par an	1 dose par an
Covid-19	1 dose par an	1 dose par an	2 doses par an	2 doses par an	2 doses par an
Zona	2 doses à 2 mois d'intervalle	2 doses à 2 mois d'intervalle	2 doses à 2 mois d'intervalle	2 doses à 2 mois d'intervalle	2 doses à 2 mois d'intervalle
VRS	1 dose pour certaines maladies chroniques	1 dose	1 dose	1 dose	1 dose

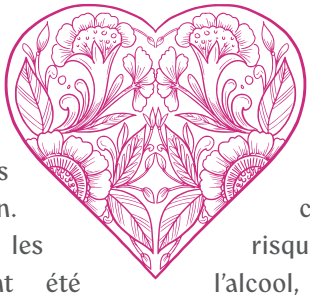
Les recommandations concernant le vaccin contre les infections à papillomavirus humains (HPV) ont également évolué. Pour savoir où vous en êtes, faites vérifier votre statut vaccinal par un professionnel de santé.

Si vous avez des personnes fragiles dans votre entourage, pensez à vous vacciner vous aussi pour les protéger.

Le cœur des femmes : un risque encore sous-estimé

À retenir Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes.

Les maladies cardiovasculaires tuent 8 fois plus de femmes que le cancer du sein. Pourtant, seules 4 femmes sur 10 savent qu'elles représentent la première cause de mortalité féminine. Elles restent souvent méconnues alors que près de 80 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées grâce à la prévention. Pendant longtemps, les maladies du cœur ont été considérées comme des maladies « d'hommes ». On sait aujourd'hui qu'elles concernent tout autant les femmes, avec des symptômes parfois différents. À partir de la ménopause, ce risque augmente progressivement. Un suivi médical régulier permet d'identifier l'évolution des facteurs de risque biologiques comme la tension, la glycémie et le cholestérol. Une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et l'arrêt du tabac contribuent à réduire le risque cardiovasculaire. Limiter l'alcool, surveiller sa tension artérielle et, selon sa situation, sa glycémie et son cholestérol font également partie de la prévention.



Des symptômes parfois moins connus et différents de ceux des hommes

Le saviez-vous ? Les femmes mettent en moyenne 24 minutes de plus à appeler les secours lorsqu'elles ressentent des symptômes d'infarctus. Reconnaître les signes et réagir rapidement peut sauver des vies.

Chez la femme, un infarctus peut se manifester par :

- une douleur dans la poitrine
- un essoufflement brutal
- une douleur dans le dos, la mâchoire ou le bras
- des nausées
- une fatigue inhabituelle
- un malaise

Ces signes peuvent être moins spectaculaires que chez l'homme et conduire à consulter plus tardivement. En cas de doute, il faut appeler immédiatement les secours.

15
numéro d'appel gratuit vers le SAMU

112
numéro d'appel d'urgence unique européen

Préserver son capital osseux

Après la ménopause, la diminution des hormones favorise la perte de densité osseuse : l'ostéoporose. De nombreux traitements médicamenteux favorisent aussi cette perte.
Si on pense souvent à l'apport en calcium dans l'alimentation et à celui de la vitamine D, une activité physique régulière est également importante. Éviter le tabac et limiter l'alcool permettent également de limiter le phénomène. Selon votre situation, votre médecin pourra vous proposer un dépistage de l'ostéoporose.

En savoir plus Comprendre l'ostéoporose | ameli.fr | Assuré https://www.ameli.fr/eure/assure/sante/themes/osteoporose/comprendre-osteoporose

Tabac, alcool et autres addictions



Il n'est jamais trop tard pour réduire ou arrêter une consommation qui nuit à votre santé. Chaque effort compte et des professionnels peuvent vous accompagner. Les addictions ne concernent pas uniquement les drogues illicites. Le tabac, l'alcool, certains médicaments ou encore les jeux et les écrans peuvent également entraîner une dépendance. Ces consommations augmentent le risque de nombreuses maladies et peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé physique, mentale et sociale.

Il existe plusieurs dispositifs et défis pour vous accompagner dans l'arrêt de ces consommations. Le site Drogues Info Service permet de trouver de l'information, d'échanger avec un professionnel et de rechercher une structure de proximité. Des services spécifiques existent également pour le tabac et l'alcool.

Drogues Info Service https://www.drogues-info-service.fr

Le tabac : le premier facteur de risque évitable

Les bénéfices de l'arrêt apparaissent rapidement

20 minutes	après la dernière cigarette la tension artérielle diminue.
24 heures	le risque d'infarctus commence à diminuer.
Quelques semaines	la respiration s'améliore.
Quelques années	le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires baisse progressivement.

Le tabac est responsable de nombreuses maladies et, chez les femmes, il augmente les risques de complications pendant la grossesse et favorise l'ostéoporose après la ménopause. Il est normal d'avoir besoin de plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. L'accompagnement par un professionnel de santé augmente les chances de réussite.

Vous pouvez vous faire accompagner à tout moment. **Le Mois sans tabac,** organisé chaque année en novembre, constitue également une occasion de s'engager dans une démarche d'arrêt. Vous trouverez davantage d'informations sur Tabac Info Service, qui peut notamment vous aider à trouver un tabacologue à proximité.

Le 39 89
permet de joindre un professionnel de l'arrêt du tabac

Tabac info service https://www.tabac-info-service.fr

L'alcool

À retenir Connaître les repères : ne pas consommer d'alcool tous les jours ; ne pas dépasser deux verres standard par jour ; ne pas dépasser dix verres standard par semaine. Pendant la grossesse, la seule recommandation est zéro alcool.

Même consommé de manière occasionnelle, l'alcool augmente le risque de certains cancers, de maladies du foie, d'hypertension artérielle et d'accidents. Le dry january, « janvier sans alcool » est un défi collectif qui invite à faire une pause dans sa consommation. L'application Try Dry peut aider à suivre sa consommation et à prendre du recul sur ses habitudes.

Vous trouverez plus d'infos sur Alcool info service qui peut vous orienter vers un accompagnement de proximité.

Le 0980 980 930
est un numéro d'appel anonyme non surtaxé

Alcool Info Service https://www.alcool-info-service.fr/

Vous souhaitez être accompagnée ?

Outre les dispositifs gratuits présentés ci-avant, vous pourrez être orientée vers :

- les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)
- les consultations jeunes consommateurs (CJC) proposent une aide aux jeunes et à leur entourage

Liste des CSAPA et CJC est disponible sur Drogues Info Service
https://www.drogues-info-service.fr

Les médicaments : attention à l'automédication

Les médicaments sont utiles lorsqu'ils sont prescrits ou conseillés par un professionnel de santé.

En revanche :

- ne prenez pas un traitement prescrit à une autre personne
- évitez de prolonger un traitement sans avis médical
- certains médicaments peuvent aussi entraîner une dépendance

Méfiez-vous des « remèdes miracles » vendus sur Internet ou les réseaux sociaux, ça n'existe pas !

Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Mieux comprendre son corps de femme

Comprendre son corps sans honte ni culpabilité, c'est pouvoir s'aider soi-même à préserver sa santé. Beaucoup de tabous entourent encore ce qui se rapporte au cycle menstruel et à la sexualité. Or, chaque femme est différente et doit pouvoir être libre de ses choix. La santé sexuelle fait partie intégrante de la santé. Elle concerne toutes les femmes, à tous les âges de la vie. Pouvoir poser ses questions, choisir sa contraception et bénéficier d'informations fiables est un droit.

Pour en savoir plus Tout savoir sur la sexualité | Question Sexualité
https://www.questionsexualite.fr

Il existe de nombreux moyens de contraception. Aucun n'est idéal pour toutes les femmes, à chacune la solution adaptée à son âge, à son mode de vie, à ses préférences et à ses antécédents médicaux. Le choix peut être discuté avec un professionnel de santé. De même, il n'existe pas de cycle « parfait » ni de durée universelle. Connaître et suivre son cycle permet toutefois de mieux repérer les changements, les douleurs inhabituelles ou certains symptômes qui méritent une consultation.

Au cours du cycle, les hormones évoluent naturellement et influencent le fonctionnement de l'organisme. Ces variations peuvent avoir un impact sur l'humeur, le sommeil, l'énergie, la peau ou encore l'appétit.

À retenir Des dispositifs moins définitifs que la vasectomie sont encore en test pour les hommes : pilule, anneau thermique et slip chauffant.

Les règles douloureuses sont-elles normales ?

De légères douleurs sont fréquentes. En revanche, certaines douleurs de règles (dysménorrhées) ne doivent pas être banalisées, notamment lorsqu'elles :

- empêchent d'aller travailler
- empêchent d'aller en cours
- provoquent des malaises
- nécessitent régulièrement des antalgiques puissants

Ces douleurs justifient une consultation médicale car elles peuvent notamment être le signe d'une endométriose.

De même prenez rendez-vous si :

- le flux change, devient très abondant ou disparaît en dehors d'une grossesse
- les règles deviennent très irrégulières
- des douleurs inhabituelles apparaissent
- des pertes inhabituelles ou malodorantes apparaissent

À retenir

Les applications de suivi du cycle menstruel peuvent être utiles, mais il est important de choisir des outils respectant la confidentialité des données de santé. La DGCCRF a alerté sur les risques liés à certaines pratiques de collecte et d'utilisation des données. https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/media-document/Applications-de-suivi-des-regles-et-de-la-fertilit%C3%A9.pdf

Les applications de suivi des règles ne constituent pas, à elles seules, une méthode contraceptive fiable. Leur utilisation pour éviter une grossesse peut exposer à un risque de grossesse non désirée, notamment en cas de cycles irréguliers ou d'erreurs de prédiction.

Le saviez-vous

Les protections périodiques représentent un budget. Certaines sont lavables ou réutilisables, comme les coupes et les culottes menstruelles. Depuis le 1er octobre 2026, 2 protections périodiques réutilisables par an sont prises en charge si elles sont achetées en pharmacie et référencées, pour les moins de 26 ans et les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire.

Vous trouverez la liste des coupes (cups) et les culottes menstruelles réutilisables référencées sur le site de l'Assurance Maladie ou auprès de votre pharmacien.
https://www.ameli.fr/eure/assure/remboursements/rembourse/protections-periodiques-reutilisables-remboursees

Des protections gratuites sont mises à disposition dans certains établissements universitaires, établissements de santé, associations et collectivités.

En cas de règles très abondantes, pensez à surveiller la présence d'une anémie responsable d'une fatigue importante.

L'endométriose

À retenir

Diagnostic et prise en charge
Après un interrogatoire, votre médecin ou sage-femme pourra vous prescrire une échographie, parfois une IRM. La prise en charge est toujours personnalisée.
Elle peut aller d'un simple traitement jusqu'à une opération pour retirer les lésions.

L'endométriose est une maladie encore trop méconnue. Elle est liée à la présence de tissu semblable à l'endomètre en dehors de l'utérus, provoquant une réaction inflammatoire. Elle peut apparaître après les premières règles.

Les principaux signes de l'endométriose :

- douleur
- fatigue
- infertilité
- troubles digestifs
- douleurs pendant les rapports

À retenir

Le délai moyen avant un diagnostic était autrefois de plusieurs années. Les campagnes d'information visent aujourd'hui à réduire ce retard. Un diagnostic précoce permet une meilleure prise en charge.

Endométriose

Endométriose symptômes, diagnostic et évolution
https://www.ameli.fr/eure/assure/sante/themes/endometriose/symptomes-diagnostic-evolution

Parlons Règles

Les règles ce n'est ni mystérieux, ni tabou, c'est complètement naturel ! Ici on en parle sans jugement, et on se dit tout ! https://www.parlonsregles.fr/

Épisode #2 | Santé gynécologique

des zones blanches aux actions https://www.youtube.com/watch?v=g8zX_NH3GJQ

La contraception d'urgence

En cas de rapport non ou mal protégé, une contraception d'urgence peut être délivrée rapidement. Plus elle est prise tôt, plus elle est efficace. Elle est disponible :

- **en pharmacie**
- **dans les centres de santé sexuelle**
  les centres gratuits d'information, de diagnostic et de dépistage (CeGIDD), le planning familial
- **auprès des sages-femmes**
- **auprès des infirmières scolaires**
  des collèges et des lycées, des services de santé universitaires

Le saviez-vous ? Il existe des centres de santé sexuelle qui peuvent vous recevoir en toute confidentialité Annuaire des centres de santé sexuelle
https://ivg.gouv.fr/annuaire-des-centres-de-sante-sexuelle

L'IVG : interruption volontaire de grossesse

L'interruption volontaire de grossesse est un droit en France. Elle est prise en charge par l'Assurance Maladie. Les professionnels de santé sont là pour informer et accompagner chaque femme dans le respect de ses choix.

Les IST : infections sexuellement transmissibles

À retenir Le vaccin HPV permet de se protéger du papillomavirus dont les lésions peuvent conduire au développement du cancer du col de l'utérus.

Si le SIDA vient immédiatement à l'esprit, il existe d'autres IST dont certaines peuvent ne provoquer aucun symptôme. Mais elles ne sont pas pour autant anodines. Le dépistage est donc recommandé en cas de prise de risque ou de changement de partenaire. Un traitement précoce permet souvent d'éviter les complications.

Le préservatif est un moyen de contraception qui protège également contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Le saviez-vous ?

Les sages-femmes peuvent aujourd'hui assurer de nombreuses consultations de suivi gynécologique, prescrire une contraception et réaliser certains dépistages, ce qui constitue un atout précieux dans les territoires où les gynécologues sont moins nombreux.

Violences faites aux femmes

Les violences peuvent être physiques, psychologiques, sexuelles, économiques ou administratives. Elles peuvent toucher toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur situation familiale ou leur lieu de résidence. Le milieu rural n'est pas épargné et peut parfois accentuer le sentiment d'isolement ou rendre plus difficile la recherche d'aide. Parler est une première étape importante, que l'on soit témoin, victime ou professionnel. Le 3919 est un numéro d'écoute, d'information et d'orientation. Le site « Arrêtons les violences » permet également de trouver de l'information et des ressources. Vous pouvez notamment vous adresser à des associations comme le centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) de votre territoire.

3919
numéro d'écoute, d'information et d'orientation

« Arrêtons les violences » Site d'information et de ressources
https://arretonslesviolences.gouv.fr

CIDFF Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
https://fncidff.info/trouver-mon-cidff/

Grossesse, maternité et 1 000 premiers jours

Les 1000 premiers jours, de la grossesse aux deux ans de l'enfant, constituent une période essentielle pour la santé de la mère et de l'enfant.
La grossesse est une période de grands changements physiques, émotionnels et sociaux. Elle nécessite un suivi médical régulier, mais également une attention particulière portée à l'alimentation, à l'activité physique, au sommeil et à la santé mentale.

Même lorsque tout se déroule bien, il est normal de se poser de nombreuses questions.

1000-premiers-jours.fr	Ce site rassemble les conseils adaptés à cette période ainsi que les informations concernant le suivi et l'accompagnement https://www.1000-premiers-jours.fr/fr

Un suivi adapté

Le saviez-vous ?	Les sages-femmes assurent également le suivi après l'accouchement, accompagnent l'allaitement et peuvent répondre aux questions concernant la santé de la mère et du bébé.

En France, chaque femme bénéficie d'un parcours de suivi organisé. Le suivi peut être assuré par :

- **une sage-femme**
- **un médecin généraliste** formé au suivi de grossesse
- **un gynécologue-obstétricien**

Vous pouvez également vous rendre dans les centres de protection maternelle infantile (PMI), gérés par les départements, il existe généralement plusieurs centres de PMI sur un même territoire.

Annuaire sur Service Public https://lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/pmi

Pendant la grossesse, les trois piliers et les deux principes présentés dans ce guide restent pertinents, même si des adaptations peuvent être indispensables. Il n'est pas nécessaire de « manger pour deux ». Votre professionnel de santé pourra vous conseiller sur d'éventuelles supplémentations, notamment en acide folique, vitamine D ou fer, selon votre situation. Sauf contre-indication médicale, une activité physique régulière est recommandée.



La marche, la natation ou le yoga prénatal sont particulièrement adaptés. Les bouleversements hormonaux, les inquiétudes liées à la grossesse ou l'arrivée d'un enfant peuvent fragiliser le moral et impacter votre sommeil. Une tristesse persistante, une anxiété importante ou un sentiment d'épuisement doivent être pris au sérieux. Il en va de même après l'accouchement. La dépression du post-partum « après accouchement » est fréquente et peut être soignée.

La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant.

Être accompagnée

Généralement des documentations vous sont remises lorsque vous avez confirmation de votre grossesse. Une première consultation est programmée au 1er trimestre qui vous donnera l'occasion de poser toutes vos questions :

Grossesse > le programme de suivi et la 1ère consultation | ameli.fr
https://www.ameli.fr/eure/assure/sante/devenir-parent/grossesse/grossesse-en-bonne-sante/grossesse/grossesse-soins-dentaires-dentiste-consultation

N'oubliez pas de déclarer votre grossesse auprès de l'Assurance Maladie et de la Caisse d'allocations familiales (Caf) avant le 3ème mois afin de bénéficier des prises en charge et aides correspondant à votre situation. La déclaration peut être transmise directement par votre médecin ou votre sage-femme, ou réalisée à l'aide du formulaire prévu à cet effet.

Quelles démarches pendant la grossesse ? monenfant.fr https://www.monenfant.fr/web/guest/les-demarches-administratives-au-cours-de-la-grossesse

Les services de protection maternelle et infantile (PMI) peuvent vous accompagner tout au long de la grossesse et après la naissance de l'enfant.

Périménopause et ménopause : une nouvelle étape de la vie

La ménopause n'est pas une maladie. C'est une étape naturelle de la vie des femmes.

La ménopause correspond à l'arrêt définitif des règles pendant au moins douze mois consécutifs. En France, elle survient en moyenne autour de 51 ans, mais chaque femme est différente.

Les années qui précèdent, appelées périménopause, sont souvent marquées par des fluctuations hormonales importantes.

Les signes les plus fréquents

Certaines femmes ne ressentent presque aucun symptôme. D'autres peuvent présenter un ou plusieurs symptômes, dont l'intensité peut varier au fil du temps.

- bouffées de chaleur
- sueurs nocturnes
- fatigue
- troubles du sommeil
- irritabilité
- baisse de la concentration
- sécheresse vaginale
- douleurs articulaires
- diminution de la libido

Si ces symptômes perturbent votre qualité de vie, n'hésitez pas à consulter. Des solutions existent. Le médecin, gynécologue ou la sage-femme peuvent vous accompagner.

À retenir Près de 8 femmes sur 10 présentent au moins un symptôme au moment de la ménopause, mais leur intensité est très variable.

Le saviez-vous ?

Après la ménopause, le risque cardiovasculaire évolue notamment avec l'âge et les facteurs de risque individuels. Il est important de surveiller sa tension artérielle et, selon sa situation, son cholestérol et sa glycémie. Une fracture après 50 ans peut conduire à rechercher une fragilité osseuse ou une ostéoporose. Parlez-en à votre médecin.

Les professionnels qui prennent soin de vous

Vous n'êtes pas seule pour prendre soin de votre santé. Aujourd'hui, de nombreux professionnels peuvent vous accompagner.

Votre médecin traitant est un interlocuteur privilégié : il assure votre suivi et contribue à la coordination des soins. Dans certaines situations, son orientation est nécessaire pour bénéficier des conditions habituelles de remboursement chez un spécialiste. En dehors du parcours de soins coordonnés, le remboursement de certaines consultations peut être moins favorable. Les règles varient toutefois selon la situation, le professionnel consulté et les exceptions prévues par l'Assurance Maladie.

Néanmoins, certains professionnels peuvent être consultés directement dans les situations prévues par l'Assurance Maladie :

Gynécologue
notamment pour les examens gynécologiques périodiques, le dépistage, la contraception, le suivi de grossesse ou l'IVG médicamenteuse.

Ophtalmologiste
notamment pour certains actes de suivi ou de prescription, dans les situations prévues par le parcours de soins.

Stomatologue
accès direct pour certains actes, à l'exception notamment de certains actes chirurgicaux lourds.

Chirurgien-dentiste
accès direct pour les soins relevant de son champ d'activité.

Sage-femme
notamment pour le suivi gynécologique de prévention, la contraception, la grossesse et le post-partum, dans le cadre de ses compétences.

Psychiatre ou neuropsychiatre
les personnes âgées de 16 à 25 ans peuvent, dans le cadre de l'accès direct spécifique, consulter sans orientation préalable du médecin traitant.

Masseur-kinésithérapeute
accès direct seulement pour certains lieux d'exercice, par exemple en maison de santé pluridisciplinaire (MSP)

Vous trouverez la liste sur le site de l'ordre des Masseurs-kinésithérapeutes.
Le nombre de séances sera limité à huit si vous n'avez pas eu de diagnostic médical préalable.

Ordre des Masseurs-kinésithérapeutes https://www.ordremk.fr/actualites/patients/acces-direct-au-kinesitherapeute-comment-en-beneficier

Comment trouver un médecin traitant ?

À retenir

1 Français sur 10 au moins n'a pas de médecin traitant en 2024. Soit environ 6 millions de personnes.

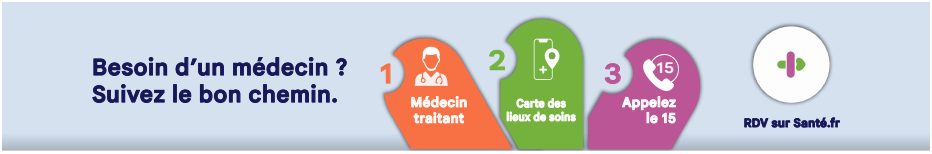
Trouver un médecin traitant peut être difficile dans certains territoires.

Si vous êtes dans ce cas, l'Assurance Maladie recommande de :

- consulter l'annuaire santé sur annuaire-sante.ameli.fr pour identifier les médecins généralistes proches de chez vous encore disponibles.
- contacter votre Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) : le service « aide à la recherche d'un médecin traitant » peut vous orienter, notamment si vous êtes en affection longue durée (ALD) ou enceinte.
- se renseigner auprès des maisons de santé pluriprofessionnelles et centres de santé, souvent plus ouverts à de nouveaux patients qu'un cabinet individuel.
- penser aux jeunes médecins qui s'installent : ils ont souvent une patientèle disponible

annuaire-sante.ameli.fr https://annuairesante.ameli.fr

En cas de difficulté persistante à trouver un médecin traitant, votre CPAM peut délivrer une attestation temporaire vous permettant d'être remboursée normalement en attendant .



Votre médecin traitant n'est pas disponible et vous avez besoin d'une consultation rapidement ? Consultez la carte des lieux de soins disponible sur le site Sante.fr.

Cette carte recense dans chaque région les lieux de soins référencés autour de vous assurant des consultations médicales non programmées, accessibles en journée, soirée ou le week-end.

carte des lieux de soins https://www.sante.fr/carte-des-lieux-de-soins

Appelez le 15 si aucune offre n'est disponible et avant de vous rendre aux urgences.

Le pharmacien

Le pharmacien est un professionnel de santé de proximité même si de plus en plus de pharmacies ferment en milieu rural. **Il peut aujourd'hui :**

- renouveler certains traitements dans des situations définies
- vacciner selon les recommandations en vigueur
- réaliser certains dépistages
- conseiller sur les traitements du quotidien
- orienter vers un médecin si nécessaire

L'infirmier en pratique avancée (IPA)

L'IPA intervient en collaboration avec le médecin. **Il peut aujourd'hui :**

- assurer le suivi de certaines maladies chroniques
- renouveler certains examens et consacrer davantage de temps à l'accompagnement des patients

Les maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP)

Dans de nombreux territoires ruraux, plusieurs professionnels exercent ensemble. Cette organisation facilite la coordination des soins.

Les représentants des usagers : votre voix dans le système de santé

À retenir Les associations agréées en santé regroupées au sein de France Assos Santé proposent une plateforme pour répondre à vos questions sur vos droits d'usager de la santé : Santé info droits https://france-assos-sante.org/sante-info-droits

Dans les établissements de santé, notamment les hôpitaux et certains établissements de rééducation, des représentants des usagers sont présents. Ce sont des bénévoles issus d'associations agréées au niveau régional ou national comme Familles Rurales. Ils défendent les droits et les intérêts des patients et de leurs proches dans le système de santé. Ils participent à des instances où ils peuvent faire entendre le point de vue des usagers, notamment à partir des difficultés signalées par les patients. Ils contribuent ainsi à améliorer la qualité des soins et de l'accueil. Ils veillent au respect des droits des patients, à leur information, à leur dignité et à la prise en compte de leur expérience. Si, lors d'un séjour, vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à les solliciter.

Vous les aiderez également en participant aux questionnaires qu'ils peuvent vous soumettre. Ces associations sont pour certaines spécialisées dans une pathologie comme l'AFM – Association française contre les myopathies qui organise le téléthon chaque année, France Lyme ou EndoFrance sur l'endométriose. D'autres sont liées au handicap comme APF France handicap ou à des questions plus générales comme Le Planning familial. Enfin, plusieurs associations familiales et de consommateurs comme Familles Rurales sont également agréées. Outre la représentation dans différentes instances, ces associations sont également là pour vous accompagner dans vos démarches. Elles organisent des actions de sensibilisation pour comprendre les enjeux ou vous aider à faire des choix éclairés.

Santé Info Droits
01 53 62 40 30
La ligne de France Assos Santé

Ce guide participe à cette action.

Le numérique en santé : des outils pour vous accompagner

Le numérique peut faciliter votre suivi médical, à condition d'utiliser des outils fiables et sécurisés.

De nombreuses applications existent. Certaines collectent des données personnelles ou de santé, parfois à des fins qui ne sont pas immédiatement visibles pour l'utilisateur. Vos données de santé sont sensibles et doivent être protégées.

Avant de les télécharger :

- vérifiez qu'elles protègent vos données personnelles
- privilégiez les applications recommandées par les institutions publiques ou les professionnels de santé

Ne partagez jamais vos informations médicales sur les réseaux sociaux.

Vous trouverez de nombreuses fiches thématiques sur le site de la DGCCRF soit en fonction de l'appareil, soit des services proposés.

Par exemple :

- les dispositifs médicaux vendus sur internet
- les appareils auditifs
- l'affichage des prix et la clarté des contrats des établissements pour personnes âgées

DGCCRF https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/actualites-dgccrf/sante-connectee-materiel-paramedical-soins-la-dgccrf-agit-aussi-dans-le-secteur-medical-et-medico-social

Mon espace santé

Chaque assuré peut disposer d'un espace numérique personnel et sécurisé. Mon espace santé permet de conserver et de partager des documents et informations de santé. Les parents peuvent également gérer le profil Mon espace santé de leurs enfants mineurs selon les modalités prévues par le service.

Il permet notamment de :

- retrouver ses ordonnances et résultats d'examens
- conserver ses documents médicaux
- partager certaines informations avec les professionnels de santé
- accéder à une messagerie sécurisée

Mon espace santé est hébergé exclusivement en France, sur des serveurs certifiés par l'État. Avec Mon espace santé, vous pouvez organiser vos documents, contrôler les accès des professionnels de santé et suivre l'historique de leur activité.
La sécurité et la confidentialité sont garanties par l'Assurance Maladie.

La téléconsultation



Lorsque cela est adapté, une téléconsultation peut éviter un déplacement. Elle ne remplace pas toujours un examen clinique, mais constitue une solution complémentaire dans certaines situations. Sur certaines plateformes de télémédecine, vous ne consultez pas toujours le même médecin, qui ne dispose pas nécessairement de l'ensemble de vos antécédents.

La téléconsultation ne remplace donc pas le suivi régulier par un médecin traitant.
Cependant, de plus en plus de médecins proposent des consultations au cabinet et, lorsque la situation s'y prête, en visioconférence.
Certaines assurances complémentaires ou mutuelles disposent d'un service pour vous aider à trouver une téléconsultation en cas d'urgence.

N'oubliez pas d'indiquer à votre médecin les téléconsultations réalisées depuis votre dernière visite.

En cas d'urgence

Il existe plusieurs numéros accessibles gratuitement. Certains sont dédiés à la prise en charge des situations d'urgence, d'autres sont destinés à l'écoute et au conseil.

Ils peuvent être dédiés à des types de situations ou de personnes en particulier. En cas de forfait épuisé, les numéros d'urgence restent accessibles.

15
SAMU

112
numéro d'urgence européen

17
Police ou Gendarmerie

Pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler

le 114
est accessible par SMS ou via une application dédiée

À retenir

Le 15 n'est plus uniquement destiné à traiter les urgences, il devient aussi le numéro du Service d'accès aux soins (SAS), qui permet de vous orienter dans le parcours de soins. Dans ce cas et dans la mesure du possible, munissez-vous d'un papier et d'un crayon pour noter votre numéro de dossier car il vous sera redemandé aux différentes étapes de l'orientation.

Aide aux victimes		116 006
Violences faites aux femmes		3919
Hébergement d'urgence		115
Prévention suicide		3114
Enfance en danger		119
Cyberharcèlement des jeunes		3018
Étudiant en détresse		3040
Adulte vulnérable	(Maltraitance personne âgée ou en situation de handicap)	3133
Radicalisation		0800 56 96
Secours en mer		196
Drogues info services		0 800 23 13 13
Tabac info service		39 89
Alcool info services		09 80 98 09 30
Joueurs info services		09 74 75 13 13
Pharmacie de garde		3237
Accès au droit		3039

Les ressources utiles

Pour obtenir des informations fiables, privilégiez toujours les sites des institutions publiques ou des organismes reconnus. L'ensemble des ordres des professionnels de la santé peuvent également vous donner des informations sur l'évolution de leur métier dans le parcours de soin. Les associations représentant les usagers de la santé vous permettront de mieux connaître vos droits et vous proposer un accompagnement.

Santé et prévention

- **Santé.fr** https://www.sante.fr
- **Santé publique France** https://www.santepubliquefrance.fr
- **Assurance Maladie** https://www.ameli.fr
- **Manger Bouger** https://www.mangerbouger.fr
- **Institut national du cancer (INCa)** https://www.cancer.fr
- **Vaccination Info Service** https://www.vaccination-info-service.fr
- **Alcool, drogues, tabac info service** https://www.tabac-info-service.fr
- **DGCCRF** Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/actualites-dgccrf/sante-connectee-materiel-paramedical-soins-la-dgccrf-agit-aussi-dans-le-secteur-medical-et-medico-social
- **Ministère de la santé** https://sante.gouv.fr
- **France asso santé** https://france-assos-sante.org

Santé mentale

Psycom https://www.psycom.org/

Mon Soutien Psy https://www.ameli.fr/paris/assure/actualites/sante-mentale-mon-soutien-psy-pour-un-accompagnement-psychologique-accessible-tous

Santé des femmes

Question - Sexualité https://www.questionsexualite.fr

1000 premiers jours https://www.1000-premiers-jours.fr/fr

Règles élémentaires (parlons-règles) https://www.regleselementaires.com/actualites/2024-10-15_parlons-regles

Arrêtons les violences https://arretonslesviolences.gouv.fr

Agir pour le Cœur des Femmes https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

EndoFrance https://www.endofrance.org

Chaque petit pas compte !

Prendre soin de sa santé ne signifie pas être parfaite ni tout faire seule. C'est apprendre à écouter son corps, à reconnaître les signes qui méritent une attention particulière et à demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Vous n'êtes pas seule : des professionnels, des associations, des dispositifs de prévention et des ressources existent pour vous accompagner à chaque étape de votre vie.

Chaque geste compte, aussi modeste soit-il : marcher un peu plus, participer à un dépistage, parler d'une douleur persistante, prendre rendez-vous pour un examen de prévention ou simplement oser poser une question à un professionnel de santé. Nul besoin de révolutionner vos habitudes. Une démarche progressive, inscrite dans la durée, est souvent plus facile à maintenir.

Prendre soin de sa santé n'est pas un luxe.
C'est un investissement pour aujourd'hui, pour demain et pour ceux que l'on aime.

Familles rurales
Vivre mieux !

Ce guide vous est offert par Familles Rurales.

Vos contacts Familles Rurales

©2026 - Familles Rurales



Des clés pour prendre soin de soi, être accompagnée

Aprifel
RECHERCHE & INFORMATION

Familles rurales
Vivre mieux !