



Calendrier perpetuel

—

12 mois pour
aider les femmes
à prendre soin
de leur santé





JANVIER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Lutte contre les violences intra-familiales

“ Quand je me sens bien
chez moi, je me sens
en sécurité ”

Infos clés

-  Les violences peuvent être physiques, sexuelles ou psychologiques.
-  Elles ne sont jamais normales.
-  **Il existe des solutions et des soutiens.**

Les signes

Vous avez peur à la maison; vous subissez un contrôle excessif; vous recevez des insultes, des coups; vous vous sentez isolée; vous avez le sentiment d'être rabaissée.

Conseils

-  Parlez à quelqu'un de confiance.
 -  Contactez le **3919** (numéro d'écoute).
 -  Rapprochez-vous d'une association comme le CIDFF.
 -  **En cas d'urgence, appelez la police.**
-



FÉVRIER

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						



Fuites urinaires

“ Je vis,
je ris,
je bouge...
sans fuite !

Infos clés

 Les fuites urinaires ne sont pas une fatalité.

Des solutions existent à tout âge.

 Les fuites peuvent venir : d'un périnée affaibli, d'une vessie trop active, d'un accouchement, d'une opération, de la ménopause, de certains sports, de l'obésité...

Les signes

Vous avez des pertes d'urine involontaires quand vous bougez, riez, éternuez; vous avez une sensation de pesanteur dans votre bas-ventre; vous avez des infections urinaires fréquentes.

Conseils

✓ Parlez-en à votre médecin, à votre gynécologue ou à votre sage-femme.

✓ Pratiquez des **exercices du périnée** ou de la **rééducation périnéale** (avec un kinésithérapeute ou une sage-femme).

✓ Utilisez des protections discrètes pour vous sentir à l'aise.

✓ Ne vous restreignez pas en eau.





MARS



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Accompagnement Parental

“ L'accompagnement, c'est aussi pour les parents ”

Infos clés

-  La période qui précède ou qui suit l'arrivée d'un enfant n'est pas toujours vécue comme on l'imagine.
-  Il peut arriver des situations difficiles (difficultés pour allaiter, dépression, manque d'informations, isolement, etc.).
-  **Ces difficultés peuvent être résolues.**

Les signes

Vous êtes inquiète, vous vous sentez débordée ou démunie; vous ne savez pas à qui parler de ce qui vous inquiète chez votre enfant; vous êtes triste et épuisée; rien ne se passe comme prévu; vous avez un sentiment d'échec; de la violence apparaît dans votre foyer.

Conseils

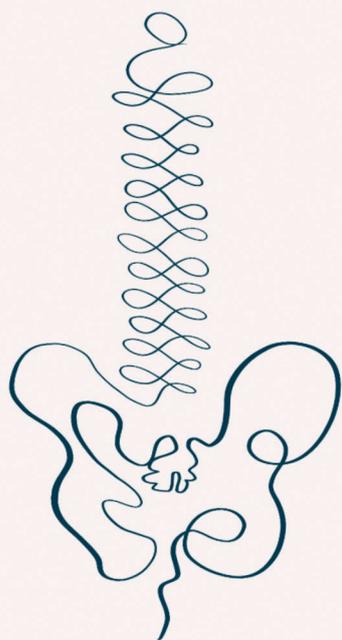
-  **Contactez** Enfance et Partage.
-  Allo Parents-Bébé au 0800 00 34 56.
-  **Consultez** Orehane.
-  1000-premiers-jours.fr



AVRIL



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Ostéoporose

“ Je prends soin de mes os aujourd'hui pour rester forte demain ”

Infos clés

- ! L'ostéoporose rend les os plus fragiles et augmente le risque de fractures.
- ! Après 50 ans, 1 femme sur 3 est concernée.
- ! Avant la première fracture, aucun symptôme : **c'est une épidémie silencieuse.**

! Les signes

Les principaux facteurs de risque sont :
Le tabac, l'alcool, le manque de calcium et de vitamine D, la sédentarité.

✓ Conseils

- ✓ Restez active chaque jour.
- ✓ Adoptez une alimentation riche en calcium.
- ✓ Pensez à la vitamine D (soleil, alimentation, supplément si besoin).
- ✓ Évitez le tabac et limitez l'alcool.





MAI



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Santé mentale des femmes



“ Je m’occupe de tout...
et je m’occupe aussi
de moi

Infos clés

-  Les femmes sont davantage exposées à la **charge mentale**, à la **dépression** et à l'**anxiété**.
-  En parler et demander de l'aide **est un acte et une preuve de force.**

Les signes

Vous ressentez une fatigue intense, une perte de motivation, un sentiment d'isolement, des troubles du sommeil, une tristesse persistante.

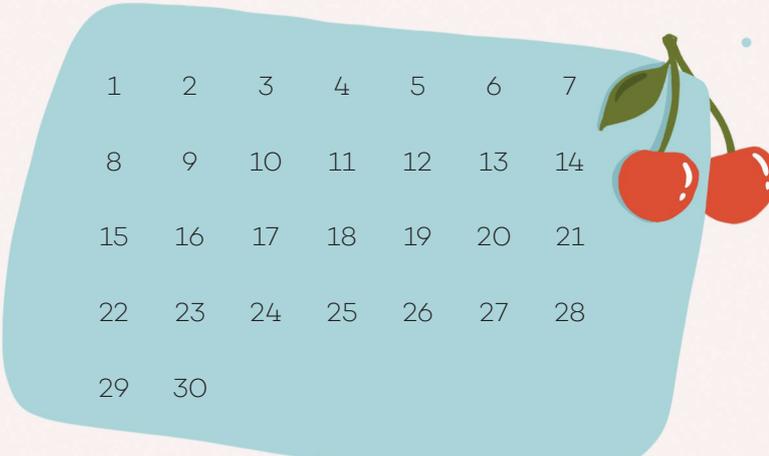
Conseils

-  **Ne restez pas seule**, parlez à une association.
Ex : *BonHer – Le bonheur n'est pas un luxe.*
-  Prenez du temps pour vous.
-  Consultez un professionnel de santé : médecin, pharmacien, psychologue...
-  Appelez si besoin
Prévention suicide (au 114).

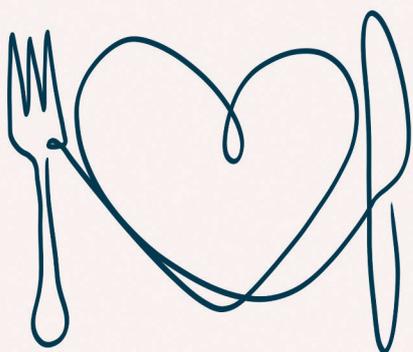




JUIN



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Troubles des conduites alimentaires (TCA)



“ J’ai une relation apaisée
avec mon corps
et mon alimentation ”

Infos clés

-  **Les TCA touchent en majorité les femmes** et plus spécialement les adolescentes.
-  50% des personnes souffrant de TCA ne sont pas diagnostiquées.

Les signes

Vous avez une obsession pour la nourriture et votre poids, votre appétit a largement diminué, et/ou vous vous mettez à manger en très grandes quantités, vous vous faites vomir. Vous remarquez une variation de poids importante en peu de temps.

Conseils

-  Vous avez besoin d’un **accompagnement pluridisciplinaire spécifique**.
-  Parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera vers un **centre spécialisé pour une prise en charge globale**.
-  Rapprochez-vous des associations et professionnels de santé spécialisés. *(voir liste ressources utiles en fin de ce calendrier)*

JUILLET

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Sexualité
des jeunes
et puberté

“ L’amour oui...
Avec du plaisir, à mon
rythme, sans pression
et j’en parle librement



Infos clés

-  7,5 % des femmes actives sexuellement souffrent de douleurs pendant les rapports.
-  Les plus touchées sont les femmes de 16 à 24 ans et de 55 à 64 ans.
-  Des solutions existent : en parler, c’est agir.

Les signes

Le consentement est essentiel, il doit être clair et explicite. Le silence ou l’absence de «non» ne signifie pas «oui». Sans consentement clair, un rapport peut être considéré comme un abus ou un viol.

Vous protéger est essentiel :

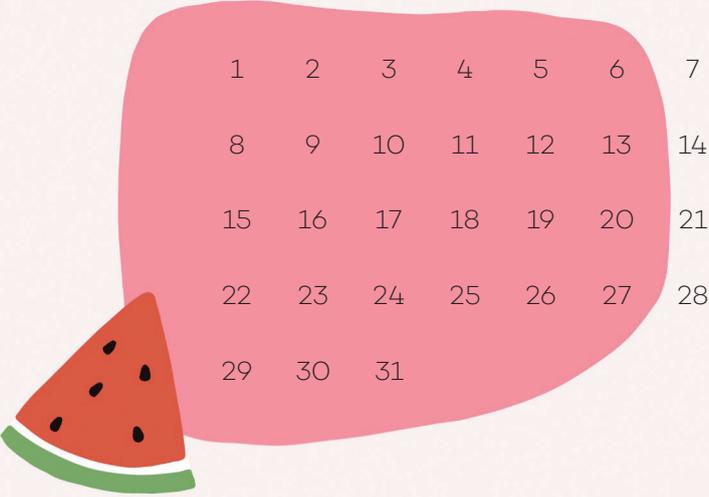
Le préservatif est le seul moyen de se protéger contre la majorité des IST*.

*Infections Sexuellement Transmissibles

Conseils

-  Faites-vous **dépister régulièrement**, même sans symptôme et avec des rapports protégés.
-  En cas de douleurs parlez-en à un professionnel de santé (médecin, gynécologue, pharmacien).
-  Informez vous sur les **vaccins pour vous protéger des IST** (comme pour le HPV ou l’hépatite B).

AOÛT



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Santé
cardiaque
de la femme



“ Mon cœur,
j'en prends soin

Infos clés

-  Une femme meurt toutes les 7 minutes d'une maladie cardiovasculaire.
-  Pourtant, 8 cas sur 10 pourraient être évités.
-  Les signes sont parfois discrets : restez attentives.

Les signes

4 signes doivent vous alerter :

- Essoufflement inhabituel.
- Prise de poids rapide.
- Œdèmes.
- Fatigue excessive.

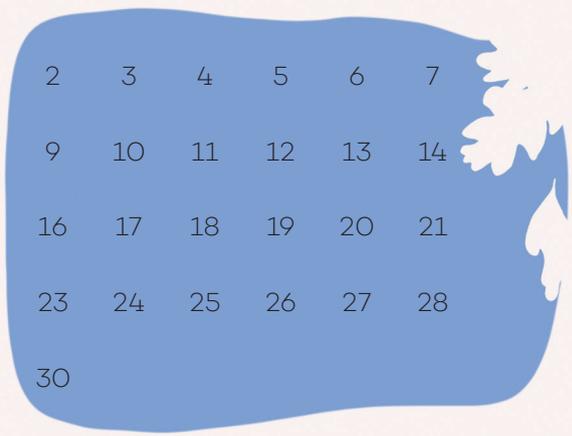
Consultez rapidement votre médecin.

Conseils

-  Évitez le stress, la sédentarité et le tabac.
-  Surveillez votre tension et votre cholestérol.
-  Les complications de grossesse (prééclampsie, diabète gestationnel, naissance prématurée...) sont aussi des facteurs de risque.



SEPTEMBRE



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Douleurs gynécologiques (endométriose)



“Avoir mal pendant mes règles n'est pas normal”

Infos clés

-  L'endométriose est une maladie chronique très douloureuse.
-  Elle est encore sous-diagnostiquée.
-  Elle concerne en moyenne 1 femme sur 10.

Les signes

Vous avez des règles très douloureuses; vous ressentez des douleurs pendant les rapports; vous êtes fatiguée et avez des troubles digestifs.

C'est peut-être de l'endométriose.

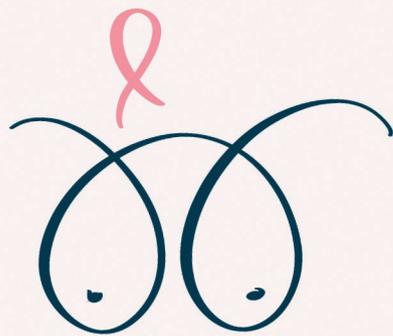
Conseils

-  Osez en parler à un professionnel de santé (gynécologue, médecin, sage-femme).
-  Ne banalisez pas la douleur.
-  Informez-vous auprès d'associations spécialisées. (voir liste ressources utiles en fin de ce calendrier)



OCTOBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Dépistage du cancer



“ Chaque année, je fais le point sur mes dépistages ”

Mes dates de dépistages

.....
.....
.....
.....

Infos clés

Le cancer est la 1^{ère} cause de mortalité prématurée en France. Le dépistage est un geste important, il permet de détecter plus de 10 000 cancers chaque année.

Les signes

Le dépistage, c'est important :

Un cancer détecté tôt se soigne mieux. Les traitements sont moins agressifs. Vous augmentez vos chances de guérison.

Conseils

- ✓ Planifiez vos dépistages dans votre agenda (sein, col de l'utérus, intestin, peau).
- ✓ Consultez le calendrier de dépistage. (voir liste ressources utiles en fin de ce calendrier)
- ✓ Parlez-en avec votre médecin, votre gynécologue ou votre sage-femme.
- ✓ Ne repoussez pas vos rendez-vous de prévention.



NOVEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Vaccination



“ En me vaccinant,
je me protège et
je protège les autres ”

Infos clés

-  Le vaccin prépare votre corps à se défendre contre les maladies.
-  Il peut éviter des maladies graves, voire mortelles.
-  Chaque année, 2 à 3 millions de vies sont sauvées grâce à la vaccination.

Les signes

Quatre vaccins sont aujourd’hui recommandés aux femmes enceintes : contre la coqueluche à chaque grossesse et contre la grippe, le covid-19 et la bronchiolite de façon saisonnière.

Conseils

-  Plusieurs professionnels de santé peuvent prescrire et administrer les vaccins recommandés : médecins (gynécologue et médecin traitant), sage-femme, infirmière ou pharmacien.
 -  **N’hésitez pas à en parler avec eux.**
- 

DÉCEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Ménopause

“ Mieux je comprends la ménopause, mieux je la vis ”

Infos clés

-  La ménopause, c'est 1 an sans règles, sans contraception.
-  Avant cela, il y a la **péri-ménopause**, une période de transition qui peut durer de 1 à 10 ans.
-  **Bien vivre sa ménopause est possible !**

Les signes

Vous avez des bouffées de chaleur; vous faites des insomnies; vous avez des règles irrégulières; vous ressentez des sécheresses intimes et cutanées; vous avez des sautes d'humeur; vous avez des douleurs articulaires qui apparaissent...

Les signes de péri-ménopause sont nombreux et personnels à chaque femme.

Conseils

-  Bougez chaque jour, à votre rythme, hydratez-vous bien, adoptez une alimentation équilibrée.
-  Soyez bienveillante avec vous-même, prenez du temps pour vous recentrer.
-  Parlez-en, des solutions variées et adaptées à vos symptômes existent.

INFOS PRATIQUES

01 *Lutte contre les violences conjugales*

CIDFF

02 99 00 00 00
www.nord-territoires.cidff.info

Violence Santé Femme (le violencomètre)

www.violencesantefemme.fr/informations/suis-je-concerne

02 *Fuites urinaires*

Réseau PERINICE

03 20 22 50 76
www.ghicl.fr/reseaux/reseau-perinice.html

Gynko Groupe

www.gynko-groupe.com

03 *Accompagnement parental*

Enfance & partage - Allô parents bébé

www.enfance-et-partage.org/la-prevention/allo-parents-bebe

Oréhane

03 10 01 01 01
www.orehane.fr

04 *Ostéoporose*

AFLAR : Association Française de Lutte Anti-Rhumatismale

0 810 43 03 43
www.aflar.org/category/vivreavec/osteoporose_vivre_avec

05 *Santé mentale des femmes*

BonHer

www.wearebonher.com

Les Burn-Ettes

www.lesburn-ettes.com/programme-hauts-de-france

En Terre Happy

www.entrerhappy.fr

06 *Trouble du comportement alimentaire (TCA)*

Charlotte ensemble c'est tout

03 74 09 76 97
www.charlotteensemble.fr

Hôpital Saint-Vincent de Paul, Lille

03 20 87 48 48

Fédération Nationale des Associations liées aux troubles des Conduites Alimentaires (FNA-TCA)

06 87 41 86 66

Anorexie Boulimie Info Écoute

08 10 03 70 37
www.ffab.fr/trouver-de-l-aide/permanence-telephonique

Association Autrement

02 40 42 08 39
www.anorexie-et-boulimie.fr

INFOS PRATIQUES

07 *Sexualité des jeunes et puberté*

Centre de Santé Sexuelle Saint-André et Marquette

03 59 73 79 50
pmi-lamadeleine@lenord.fr

Maison des ados

03 20 06 26 26
contact@maisondesados-sdn.fr
www.maisondesados-sdn.fr/ressources-par-thematiques/genre-vie-affective-et-sexuelle

Questions

www.questionsexualite.fr

08 *Santé cardiaque de la femme*

Association Agir pour le cœur des femmes

01.88.24.22.92
www.agirpourlecoeurdesfemmes.com/alerter/symptomes/Soyez-attentive-a-ces-symptomes-d-alerte

Fédération Française de cardiologie

www.fedecardio.org/je-m-informe/categorie-je-m-informe/comment-reduire-les-risques

09 *Douleurs gynécologiques*

ENDOMIND

www.endomind.org

ENDOFRANCE

www.endofrance.org/regions/endofrance-nord-pas-de-calais

10 *Vaccination*

Vaccination Info Service

www.vaccination-info-service.fr/vaccins

Mes Vaccins

www.mesvaccins.net

11 *Dépistage du cancer*

Calendrier des dépistages

www.chu-limoges.fr/IMG/pdf/calendrier-depistage.pdf

SantéBD.org : rubrique Cancer

www.santebd.org/les-fiches-santebd/cancer

12 *Ménopause*

GEMVI: Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal

www.gemvi.org/grand-public

Ménopause Club

www.menopauseclub.fr

MES GESTES PRÉVENTION

Dépistage
du cancer
du sein

Mammographie
Entre 50 et 74 ans

Tous les 2 ans

Mes rendez-vous

Dépistage
du cancer
colorectal

**Test immunologique
de dépistage de sang
dans les selles**
À partir de 50 ans

Tous les 2 ans

Mes rendez-vous

Dépistage
du cancer
du col
de l'utérus

Frottis cervico-vaginal
Entre 25 et 65 ans

Tous les 3 ans
de 25 à 29 ans

Tous les 5 ans
de 30 à 65 ans

Mes rendez-vous

Gynéco

**Prévenir et dépister
certaines maladies
sexuellement
transmissibles.
Notamment le
papillomavirus (HPV)**
Dès l'adolescence

Tous les ans

Mes rendez-vous

Ophthalmo

**Anticiper les risques
de maladies dues
au vieillissement de
l'œil (cataracte par
exemple)**
À partir de 40 ans

Tous les 2 ans
à partir de 40 ans

Tous les ans
à partir de 65 ans

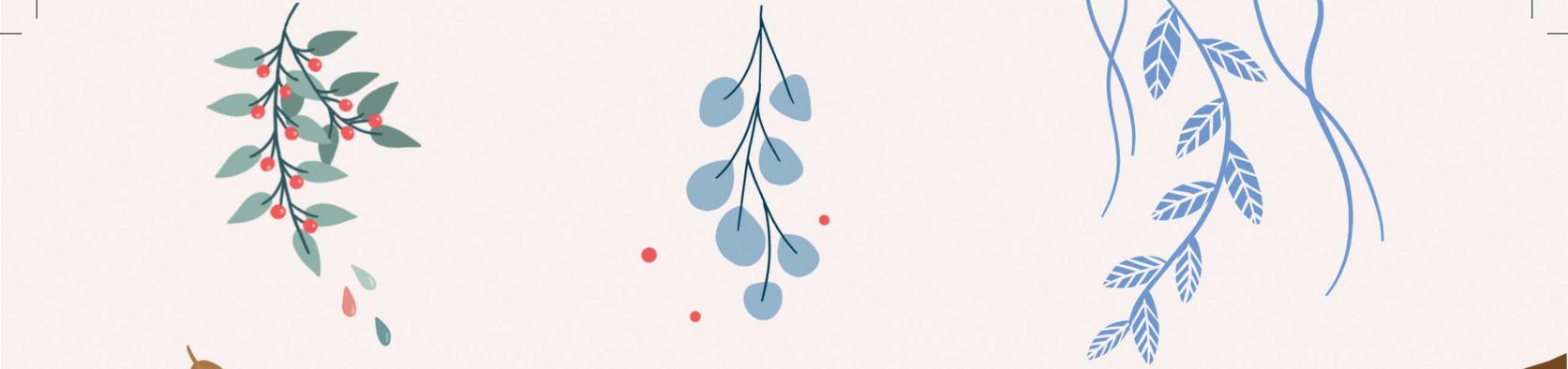
Mes rendez-vous

Dermato

**Surveillance pour
suivre l'évolution
et le changement
des grains de beauté**

Tous les ans
si possible

Mes rendez-vous



Ce calendrier vous est offert par la CPTS Deûle / Marque

La CPTS Deûle / Marque, créée en 2022, rassemble des professionnels de santé de six communes de la métropole lilloise, unis autour d'objectifs communs :

- Faciliter l'accès aux soins et améliorer les parcours de santé coordonnés,
- renforcer la prévention et la promotion de la santé,
- valoriser et dynamiser notre territoire.

Ensemble, nous construisons un projet de santé complet, allant de la prévention à l'accompagnement coordonné et pluriprofessionnel des patients.

Parce que la santé des femmes est l'une de nos priorités, nous avons souhaité proposer un outil pratique et bienveillant. Ce calendrier a été pensé et réalisé à plusieurs mains par des professionnels de santé, pour vous accompagner tout au long de l'année dans la prise en charge de votre bien-être.

Vous y trouverez des conseils, des rappels et des informations utiles pour prendre soin de vous au quotidien.

Pour en savoir plus sur nos actions et découvrir nos actualités, rendez-vous sur www.cpts-deule-et-marque.fr
Vous pourrez également y retrouver ce calendrier en version électronique.

