

365 jours

2025

Janvier . Février . Mars . Avril . Mai . Juin

Juillet . Août . Septembre . Octobre . Novembre . Décembre

pour prendre soin de ma santé!





# “Je libère mon bien-être physique et mental !”



Elle concerne le travail, la famille (satisfaction des besoins de chacun), l'organisation du quotidien, la planification (vie de famille, école, rdv...), les tâches domestiques...



## LA CHARGE MENTALE



- Épuisement
- Sommeil perturbé
- Anxiété, irritabilité
- Sentiment d'être « dépassée » et de ne pas réussir à penser à soi
- Isolement social

## NOS #CONSEILS

- Prioriser, éliminer les tâches superflues
  - Communiquer
- Discuter en famille de la répartition des tâches quotidiennes : ainsi, chacun pourra faire preuve d'initiative et vous soulager vraiment
  - Respecter ses limites
  - Prendre du temps pour soi
  - Déléguer et accepter les différentes façons de faire
  - Augmenter le temps de sommeil
- Se faire aider par des professionnels de santé

L	M	M	J	V	S	D
		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		

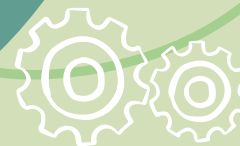


## Notes

.....

.....

.....



# Février

L	M	M	J	V	S	D
					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		



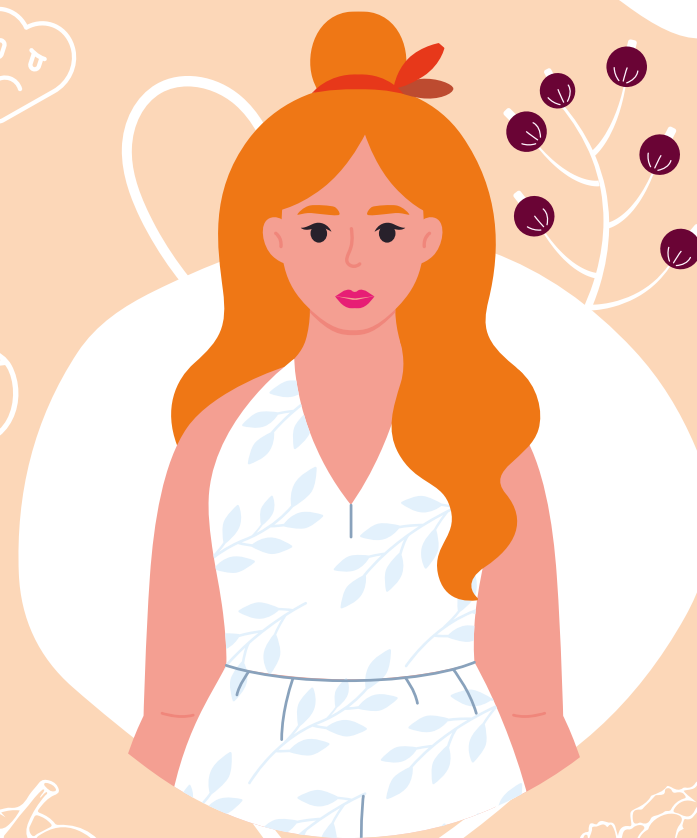
## “Je prends soin de mon cœur !”

### LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

- Stress
- Sédentarité
- Tabac
- Tabac + pilule
- Antécédents familiaux

### NOS #CONSEILS

- Adopter un mode de vie sain
- 30 min d'activité physique régulière
- Alimentation variée et équilibrée
- Limiter la consommation d'alcool et de tabac



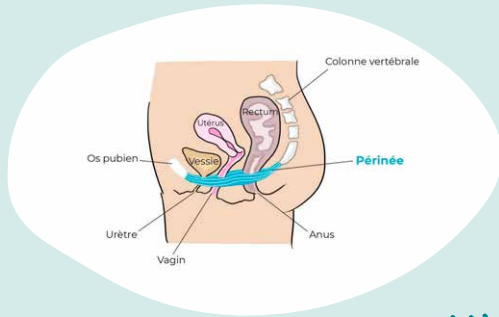
Les infarctus progressent chez les femmes, il est important de savoir déceler les signes. En cas d'essoufflement, de fatigue, de douleurs dans le dos, signes digestifs, palpitations... J'en parle avec un professionnel de santé.

### Notes

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



# “Je protège mon périnée !”



## UN PÉRINÉE EN BONNE SANTÉ

Favorise le plaisir sexuel, évite les descentes d'organes et les incontinences. Mais comment faire pour avoir un périnée en bonne santé ?



### NOS #CONSEILS

Lors des efforts, serrer le périnée et souffler.

#### AVOIR UN BON TRANSIT :

- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour
- Manger assise et lentement
- Une selle par jour sans poussée excessive
- Aliméntation équilibrée
- Marcher



## Mars

L	M	M	J	V	S	D
					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						



### Notes

.....

.....

.....

.....

**!** La rééducation du périnée est possible à tout âge. Parlez-en avec un professionnel de santé.

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	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				



“La sexualité, je peux en parler,  
je prends du plaisir”



## LA SEXUALITÉ

Avoir des relations sexuelles :

- Fait partie de la vie
- Favorise les hormones du plaisir
- Favorise le bien-être
- Diminue les risques cardiovasculaires
- Contribue à avoir une bonne santé
- Doit être choisi et consenti
- Nécessite d'être protégée

## NOS #CONSEILS

Si vous rencontrez les signes suivants :

- Des douleurs pendant et/ou après les rapports
  - Une sécheresse vaginale
  - Une baisse de libido
- Une augmentation de la charge mentale

Alors parlez-en avec  
un professionnel de santé !\*



\*Des solutions existent.

N'oubliez pas, la sexualité évolue à chaque période de la vie.

Notes

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

# “Je me protège et je protège mon partenaire !”

## LES IST ET MST\*

Aujourd’hui, il existe plusieurs façons de se protéger et les moyens sont mis à votre disposition pour y parvenir.

Ce sont des infections ou maladies que l’on peut attraper ou transmettre lors de contacts intimes. Elles sont causées par des virus, bactéries ou encore parasites.

## NOS #CONSEILS

- J’utilise des préservatifs (gratuits : jusqu’à 26 ans sans ordonnance et avec, à partir de 26 ans)
- Je me vaccine contre le Papillomavirus (disponible pour femmes et hommes) et contre l’Hépatite B
- Je fais un bilan de dépistage en début de relation (gratuit)
- Je communique avec mon partenaire

\*IST = Infections Sexuellement Transmissibles  
MST = Maladies Sexuellement Transmissibles

! Il est important de se protéger et de consulter un professionnel de santé pour un dépistage ou un traitement si nécessaire.

## Mai

L	M	M	J	V	S	D
			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	



## Notes

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

# Juin

L	M	M	J	V	S	D
						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						



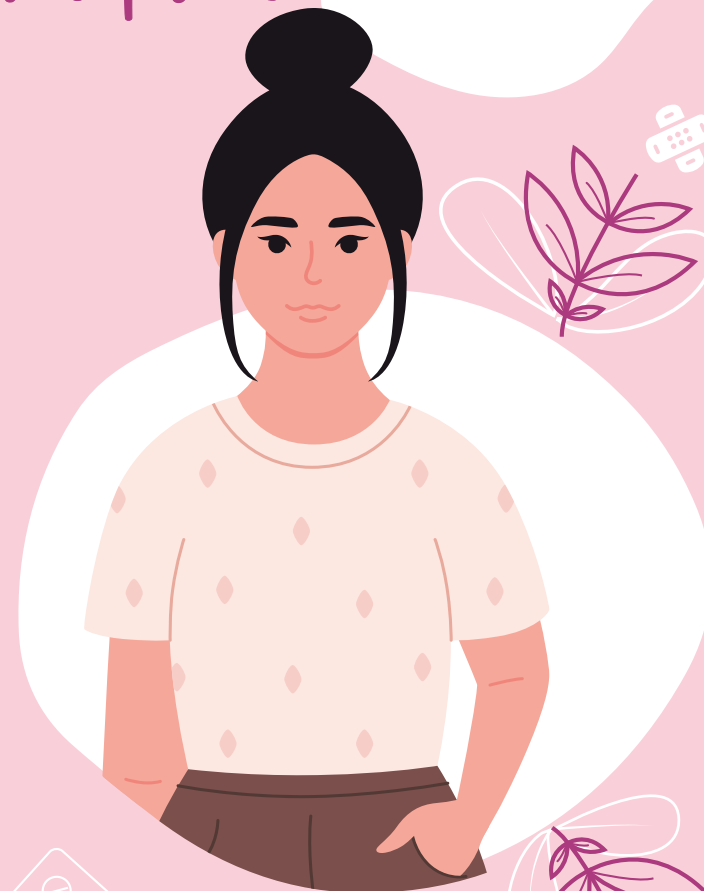
## “Je choisis ma contraception”

### LES CONTRACEPTIONS\*

- Préservatifs
- Pilule (gratuite jusqu'à 26 ans sur présentation d'une ordonnance)
- Stérilet
- Anneau vaginal
- Implant
- Patch
- Vasectomie du conjoint
- Ligature des trompes

### ATTENTION

Ne vous fiez pas à votre courbe des températures et au calcul des jours de votre cycle. Il ne s'agit pas de contraceptions fiables.



### Notes

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



\*Ces contraceptions sont fiables et efficaces. Parlez-en à votre professionnel de santé et optez pour la contraception qui vous convient le mieux.



# “Pour ma santé, je suis accompagnée”



## JE SUIS ACCOMPAGNÉE DANS LE CAS DE\*

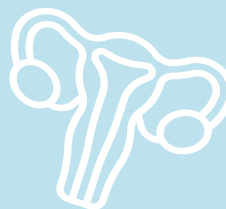
• **Endométriose** : J'ai un doute, je fais le test. L'important est de repérer et de dépister afin de mettre en place un meilleur suivi. Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site internet : [endofrance.org](http://endofrance.org).

• **Cystite** : Une procédure existe, en savoir plus sur : [optsgrandvalenciennes.fr](http://optsgrandvalenciennes.fr).

• **Ménopause** : Je continue mon suivi gynécologique.

## JE SUIS À JOUR SUR :

- Le frottis, à partir de 25 ans
- La mammographie
- et le cancer colorectal à partir de 50 ans
- Mes vaccinations



## Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	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			



## Notes

.....

.....

.....

.....



\*Parlez-en à votre professionnel de santé.





# Août

L	M	M	J	V	S	D
				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



## “Ma grossesse, un parcours organisé”

### LA GROSSESSE

Les signes potentiels d'une femme enceinte :

- Retard de règles
- Nausées
- Aigreurs d'estomac
- Ballonnements abdominaux
- Poitrine gonflée
- Bouffées de chaleur
- Crampes
- Prise de poids
- Maux de tête

### NOS #CONSEILS

Vous êtes enceinte ?

- Consultez la « Doudou liste » : tout ce qu'il faut faire à chaque étape de votre grossesse et à la naissance de votre enfant !
- Découvrez également un calendrier de grossesse personnalisé !



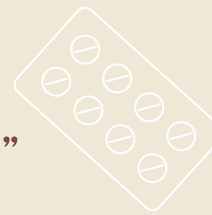
### Notes

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

! Si je souhaite une grossesse, il est important de consulter un professionnel de santé pour la préparer et être accompagnée.



# “Et pour les adolescents ?”



C'est une période de transition. L'image de notre corps change, elle peut entraîner un manque d'activité physique, des addictions, des troubles du comportement alimentaire, des jeux dangereux ou encore des difficultés à gérer l'augmentation des relations sociales.

## LA PUBERTÉ

- À tout âge, consulter un professionnel de santé peut offrir un cadre sûr et ouvrir le dialogue
- Une consultation de prévention existe pour poser toutes les questions et l'aider à traverser cette période de la vie
- En pharmacie, les préservatifs et la pilule du lendemain sont gratuits et sans ordonnance

## Septembre

L	M	M	J	V	S	D
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					



## NOS #CONSEILS

Pour obtenir des informations claires et confidentielles, vous pouvez vous tourner vers :

- Le planning familial
- La maison des adolescents



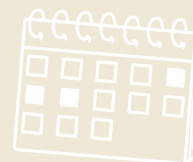
## Notes

.....

.....

.....

.....



# Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		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		



“Octobre rose,  
je suis actrice de ma santé”

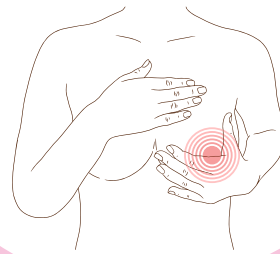
## MON CORPS, MA SANTÉ

J'instaure une routine santé  
et j'apprends à surveiller mon corps :

- Je connais mon corps
- J'ose me regarder

## NOS #CONSEILS

- Je palpe mes seins
- À partir de 50 ans,  
je réalise ma première mammographie



En cas de doute, je consulte  
un professionnel de santé.

Notes

---

---

---

---

# “Les violences, j'apprends à les détecter”

Elles ne sont pas seulement physiques. N'hésitez pas à en parler. Si je suis victime ou témoin, j'appelle ou je prends contact avec un professionnel.

## LES VIOLENCES

En couple ou célibataire, je suis libre de :

- M'affirmer
- Penser
- Avoir des activités sociales
- Consentir
- M'habiller comme je le souhaite
- Choisir ma vie professionnelle
- Choisir pour moi

## NOS #CONSEILS

Composez ces numéros (anonymes et gratuits) :

3919 : Violences faites aux femmes

116 006 : Aides aux victimes

# Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					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



Notes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	Accepte tes amies, amis et ta famille	A confiance en toi	Est content quand tu te sens épanouie	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	Rabaisse tes opinions et tes projets	Se moque de toi en public	Est jaloux et possessif on permanence	Te manipule	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	Fouille tes textos, mails, applis	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	T'isole de ta famille et de tes proches	T'oblige à regarder des films pornos	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches	*Pète les plombs* lorsque quelque chose lui déplaît	Menace de se suicider à cause de toi	Menace de diffuser des photos intimes de toi	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	Te touche les parties intimes sans ton consentement	T'oblige à avoir des relations sexuelles	Te menace avec une arme		
<b>PROFITE</b> Ta relation est saine quand il...					<b>VIGILANCE, DIS STOP !</b> Il y a de la violence quand il...							<b>PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE</b> Tu es en danger quand il...												

# Décembre

L	M	M	J	V	S	D
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				



## “Je fais le point sur ma consommation”

Il s'agit d'une consommation excessive et répétée qui risque d'impacter votre santé.

### L'ADDICTION

Se faire plaisir c'est autorisé !  
Mais quand commence-t-on à parler d'addiction ?

### NOS #CONSEILS

Si je suis dans cette situation,  
je n'hésite pas à en parler  
à un professionnel de santé,  
des solutions existent.

Notes

---

---

---

---





365 jours

*pour prendre soin de ma santé!*



- Le **15** pour le **SAMU**
- Le **17** pour **POLICE SECOURS**
- Le **18** pour les **POMPIERS**
- Le **112** numéro d'appel Européen pour les **URGENCES**
- Le **114** pour les personnes **SOURDES ET MALENTENDANTES**
- Le **119** pour **ENFANCE MALTRAITÉE**
- **03 27 22 55 00** pour la **GENDARMERIE DE VALENCIENNES**

- **03 27 14 33 33** pour le **CENTRE HOSPITALIER DE VALENCIENNES**
- **03 20 95 75 00** pour **SOS MAINS LILLE**

- **03 27 14 37 36** pour **SOS MAINS VALENCIENNES**
- **03 20 44 59 62** pour le **CENTRE DES GRANDS BRÛLÉS**
- **0 825 74 20 30** (15 centimes la minute) ou sur **SERVIGARDES.FR** pour la **PHARMACIE DE GARDE**
- **03 20 33 20 33** pour le **MÉDECIN DE GARDE**
- **0 800 59 59 59** pour le **CENTRE ANTI POISON DE LILLE**
- Le **39 77** pour les **VIOLENCES AUX PERSONNES ÂGÉES ET OU HANDICAPÉES**
- Le **39 19** pour les **VIOLENCES CONJUGALES**
- Le **116 000** en cas de **DISPARITION D'ENFANTS**
- **03 59 73 26 00** pour la **PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE DU VALENCIENNOIS**

