CPTS
GRAND VALENCIENNES



12 mois,

Octobre
2026
Septembre
2027

12 rendez-vous avec ma santé





Octobre • Novembre • Décembre • Janvier • Février • Mars

Avril • Mai • Juin • Juillet • Août • Septembre







Octobre 2026

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	

CPTS
GRAND VALENCIENNES

“Octobre rose, je suis actrice de ma santé”

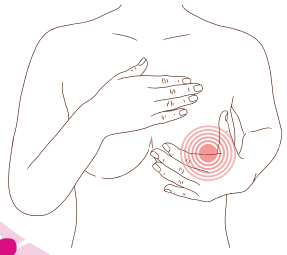
MON CORPS, MA SANTÉ

J’instaure une routine santé et
j’apprends à surveiller mon corps :
• Je connais mon corps
J’ose me regarder



NOS #CONSEILS

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



Découvrez
l’autopalpation
en vidéo !

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 2026

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						

CPTS GRAND VALENCIENNES

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 épanoui·e	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 en permanence	Te manipule	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	Fouille tes textos, mails, applis	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	T’isole de ta famille et de tes proches	T’oblige à regarder des films pornos	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	
PROFITE Ta relation est saine quand il…					**VIGILANCE, DIS STOP !** Il y a de la violence quand il…										**PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L’AIDE** Tu es en danger quand il…									

Notes

Décembre 2026

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			

CPTS
GRAND VALENCIENNES

“Je fais le point sur ma consommation”

L’addiction est une maladie chronique qui transforme un plaisir en dépendance. Elle peut impacter la santé mais aussi le quotidien, en entraînant par exemple des conduites à risque.

L’ADDICTION

Quand commence-t-on à parler d’addiction ?



NOS #CONSEILS

Des professionnels de santé sont là pour m’écouter, m’informer, me soutenir et m’orienter, sans jugement.

Notes

“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 assurer sa part
- Respecter ses limites
- Déléguer et accepter les différentes façons de faire
- Augmenter le temps de sommeil
- Se faire aider par des professionnels de santé

Janvier 2027

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

CPTS GRAND VALENCIENNES

Notes

Février 2027

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

CPTS GRAND VALENCIENNES

"Je prends soin de mon cœur !"



LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

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

NOS #CONSEILS

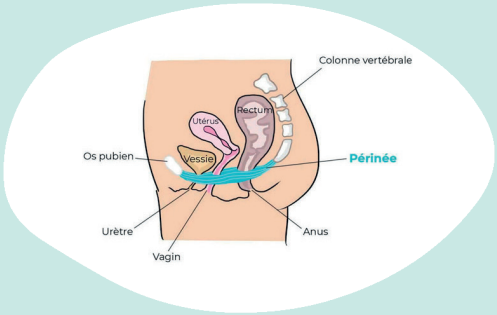
- Adopter un mode de vie sain
- 30 min d'activité physique régulière
- Alimentation variée et équilibrée
- Limiter la consommation d'alcool et de tabac

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
- Une selle par jour sans poussée excessive
- Marcher
- Alimentation équilibrée
- Manger assise et lentement

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

Mars 2027

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				

CPTS GRAND VALENCIENNES

Notes

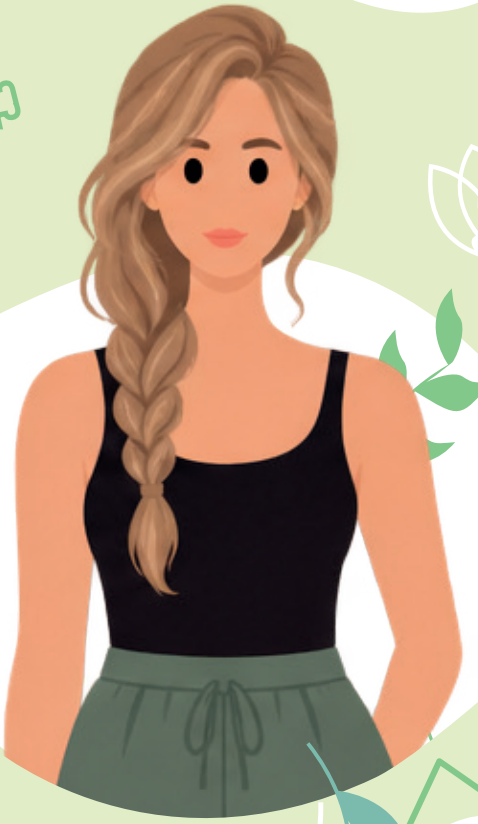
Avril 2027

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		

CPTS
GRAND VALENCIENNES

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

Elle concerne le bien-être physique, psychologique et relationnel en lien avec la sexualité, à tous les âges de la vie.



LA SANTÉ SEXUELLE

Elle englobe bien plus que la prévention des IST :

- Désir
- Plaisir
- Consentement
- Contraception
- Fertilité
- Dépistage
- Douleurs sexuelles
- Image du corps
- Relations affectives
- Prévention des violences

NOS #CONSEILS

Prendre soin de sa santé sexuelle, c’est pouvoir s’informer, faire ses choix librement, être respectée et trouver de l’aide lorsque c’est nécessaire. Votre santé sexuelle mérite d’être prise en compte dans votre parcours de santé, parlez-en !

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

Notes

“Je me protège, mon ou ma partenaire aussi !”



LES IST*

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 (vaccination recommandée pour les femmes et les hommes jusqu’à 26 ans révolus) 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

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

Mai 2027

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						

CPTS GRAND VALENCIENNES

Notes

Juin 2027

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				

CPTS
GRAND VALENCIENNES

Notes

"Je choisis ma contraception"



LES CONTRACEPTIONS*

- Préservatifs (remboursables à tout âge, sans ordonnance chez les moins de 26 ans)
- 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.

*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**.

• **Cystite :** Une procédure existe, en savoir plus sur : **cptsgrandvalenciennes.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

*Parlez-en à votre professionnel de santé.

Juillet 2027

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	

CPTS
GRAND VALENCIENNES

"Ma grossesse, un parcours organisé"

Août 2027

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					

CPTS GRAND VALENCIENNES

LA GROSSESSE

Les signes potentiels d'une grossesse :

- 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 !

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

Notes

“Et pour les adolescent·e·s ?”



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

NOS #CONSEILS

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

- Le planning familial
- La maison des adolescents

Septembre 2027

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			

CPTS GRAND VALENCIENNES

Notes

QU'EST-CE QUE LA CPTS ?



La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) Grand Valenciennes, c'est la collaboration de professionnels de santé : orthophonistes, dentistes, kinésithérapeutes, infirmiers, pharmaciens, médecins, sages-femmes, biologistes, psychologues ou pédicures-podologues... Tous engagés dans le soin.

Dans le cadre de nos actions et pour garantir un soutien et une supervision appropriés, nous sommes accompagnés par l'Agence Régionale de Santé des Hauts-de-France et la CPAM du Hainaut.

NOS GROUPES DE TRAVAIL ET LEURS OBJECTIFS

Les soins non programmés : Proposer un rendez-vous avec un médecin du territoire (en collaboration avec le SAS 59) si le médecin traitant du patient est absent.

Prévention et prise en charge de l'obésité : Simplifier la prise en charge des patients en situation d'obésité (formation à l'Éducation Thérapeutique du Patient, Journée mondiale de l'obésité, etc.).

Handicap : Améliorer la prise en soins des patients en situation de handicap en ville, création d'un livret médical traduit en « Facile à Lire et à Comprendre », formation des professionnels de la CPTS au S3A (Accueil, Accompagnement et Accessibilité), etc.

Les 1 000 premiers jours de la vie : Accompagner les parents à la création de liens d'attachement entre les bébés, les jeunes enfants et leurs parents, équilibrer les temps parentaux (personnels et professionnels), agir sur l'alimentation, la vaccination, l'environnement, etc.

La santé de la femme : Améliorer la santé des patientes sur le territoire en augmentant les messages de prévention en identifiant leurs besoins spécifiques et en les aidant à mieux comprendre leur corps.

Insuffisance cardiaque : Organiser des actions de prévention, créer un parcours de prise en soins, réaliser des diagnostics précoces et former les professionnels de santé libéraux de ville.

Réhabilitation respiratoire : Créer un parcours de prise en soins pour les patients atteints de pathologies chroniques respiratoires.

Sport-santé : Prévenir les pathologies en prônant le « sport santé », mise à disposition d'un livret référençant toutes les associations, entreprises et clubs effectuant du « sport santé ».

Entraide : Mettre en place des actions améliorant le bien-être des professionnels de santé sur le territoire.

QUELLES SONT NOS MISSIONS ?

Accès aux soins

- Faciliter l'accès à un médecin traitant,
- Améliorer la prise en charge des soins non programmés en ville.

Organisation de parcours de soins pluriprofessionnels

- Établir une gestion coordonnée et renforcée entre tous les professionnels de santé impliqués dans la prise en charge du même patient,
- Éviter les ruptures dans les parcours de soins,
- Favoriser le maintien à domicile des patients,
- Améliorer le lien ville / hôpital.

Prévention : Promouvoir la vaccination, la prévention des risques iatrogènes, la perte d'autonomie, la lutte contre l'obésité, etc.

Plan sanitaire d'urgence : Préparer un plan de réponse et sa mise en œuvre en cas de crise grave reconnue par les autorités sanitaires.

Que pensez-vous de ce calendrier ?

Questionnaire de satisfaction

CPTS GRAND VALENCIENNES

CPTS
GRAND VALENCIENNES





12 Mois, 12 rendez-vous avec ma santé

Octobre 2026 Septembre 2027







- 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 ANTIPOISON 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**