



VILLE DE
LYON

GUIDE POUR LA
SANTE
DES **FEMMES**

*La ville comme on l'aime, **attentive***

POURQUOI UN GUIDE POUR LA SANTÉ DES FEMMES À LYON ?

Parce que le droit à la santé est un droit fondamental des êtres humains et qu'une bonne santé, c'est une vie plus libre et plus active.

MAIS AUSSI...

Parce que le corps des femmes est l'objet d'enjeux, de contrôle, de représentations et de tabous. Et que ces silences ou ces injonctions nuisent à la connaissance que les femmes ont de leur corps et peuvent nuire à leur santé et favoriser le sexisme.

Parce qu'elles sont confrontées aux modèles physiques imposés de la féminité: rester jeunes, minces, séduisantes, douces... Ce qui empêche parfois de se plaire d'abord à soi-même, d'accepter son corps, d'avoir confiance en soi et en ses qualités.

Parce qu'elles sont confrontées au sexisme et à sa violence: dans les espaces publics, au travail, à la maison, à l'école... Les violences dont les femmes sont victimes ont des répercussions très importantes sur leur santé physique et psychologique.

Parce que les femmes vivent des inégalités économiques et sociales, et qu'elles sont plus souvent dans la précarité. Cela a des conséquences importantes sur leur santé. L'accès à certains examens et traitements n'est pas une évidence pour toutes. Les produits d'hygiène - en particulier d'hygiène intime - ont un coût...

Parce que le corps des femmes et des hommes n'est pas le même et ne fonctionne pas de la même façon. Les femmes

et les hommes¹ ne sont pas exposés aux mêmes risques, certaines maladies sont plus fréquentes chez les femmes, d'autres se manifestant à travers des symptômes différents. Ainsi, longtemps on a négligé les signes avant-coureurs de crise cardiaque pour les femmes; longtemps on a méconnu une maladie comme l'endométriose ou les perturbateurs endocriniens; longtemps les femmes ont dû se battre pour une maternité heureuse ou le droit à l'IVG; longtemps la question des violences médicales gynécologiques et obstétricales a été tabou; longtemps on a cité l'espérance de vie supérieure des femmes, sans relever que leur espérance de vie en bonne santé est en réalité très proche de celle des hommes¹; aujourd'hui encore, les troubles musculo-squelettiques sont sous-estimés dans les divers secteurs professionnels de services à la personne où travaillent beaucoup de femmes...

Parce que les femmes vivent physiquement la maternité et que ce sont elles qui assument encore de nombreuses charges et responsabilités, s'occupant encore majoritairement des enfants, des personnes âgées, du ménage, des courses, de l'organisation de la vie familiale. Tout cela influe sur leur santé.

C'est pourquoi ce guide, Mesdames, vous est destiné, pour vous informer, vous rappeler de prendre du temps pour vous, de surveiller votre santé et entretenir votre bien-être. Les hommes n'ont rien à perdre et même tout à gagner, bien évidemment, à consulter eux aussi ce guide pour eux-mêmes et pour leurs compagne, fille, mère, sœur...

Nous espérons que – quels que soient votre situation sociale, vos revenus, votre vie familiale, votre orientation sexuelle, le lieu où vous habitez – ce guide vous permettra de savoir vers qui vous tourner pour obtenir l'accompagnement le plus adapté à vos besoins et à vos attentes, Lyon étant une ville qui permet de trouver tous les soins et les conseils nécessaires.

Pour autant, ce guide n'est pas un guide médical, **mais un guide d'information générale pour la santé des femmes, avec des recommandations, des adresses concrètes, des noms d'associations et de lieux médicaux.**

Lyon développe depuis plusieurs années une politique de santé pour tous-tes ses habitant-es, ainsi qu'une politique en matière d'égalité femmes-hommes. **Le Maire de Lyon, Gérard Collomb, a signé le 8 mars 2012 la Charte européenne pour l'égalité entre les femmes et les hommes dans la vie locale.** Il s'en est suivi 2 Plans d'action successifs². L'action 69 du 2^e Plan d'action propose ce guide et a été suggérée par le Conseil pour l'égalité femmes-hommes à Lyon³. Ce guide a été élaboré avec un groupe de travail comprenant des associations et les services de la Ville de Lyon. Que tous-tes soient remercié-es de leur implication.

Et que ce guide puisse aider chacune à vivre mieux et plus longtemps en bonne santé!

Adjointe au Maire de Lyon

Déléguée à l'égalité femmes-hommes
et aux personnes en situation de handicap

1. En 2016, l'espérance de vie est de 85,4 ans pour les femmes et 79,4 ans pour les hommes. Mais l'espérance de vie en bonne santé est de 64,2 ans pour les femmes et 63,4 ans pour les hommes. Les femmes vivent plus longtemps, mais avec des limitations ou incapacités physiques (Insee 2017).

2. Voir lyon.fr

3. Le Conseil pour l'égalité femmes-hommes à Lyon a été créé en 2009 et réunit toutes les associations féministes et féminines de Lyon ainsi que les 9 élu-es des arrondissements en charge du sujet, les partenaires sociaux et des expert-es comme des universitaires, spécialistes de l'égalité femmes-hommes.

UN GUIDE POUR VOUS MESDAMES, POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE BONNE SANTÉ !

Votre santé est précieuse, votre corps est précieux, et ne se réduit pas à l'injonction de plaie. Il est souvent mis à contribution, vous portez les efforts du quotidien. On vous demande beaucoup, alors faites beaucoup pour vous, c'est vital.

Apprenez à connaître votre corps, ce qu'il vous dit, aimez-le, protégez-le... C'est votre « véhicule » pour la vie, conduisez-le avec compétence, attention, gentillesse. N'attendez pas d'être malade ou exténuée.

Votre santé vous appartient, allez chercher dans ces pages ce qui vous intéresse ! Vous trouverez dans ce guide des informations, des conseils, des adresses. Prenez les manettes de votre santé.

Nous avons voulu mettre en place ce guide pour toutes les femmes, quel que soit votre âge, votre origine, ou votre vie. Diffusez-le, parlez-en.

C'est une première, perfectionnez-le, n'hésitez pas à nous adresser vos propositions...

Conseillère municipale

Déléguée aux Hôpitaux,
à la prévention et à la santé

COMPRENDRE SON CORPS POUR EN PRENDRE SOIN

Le corps d'une femme change plusieurs fois tout au long de sa vie : puberté, maternité, ménopause, vieillissement... Ces changements physiques ou psychiques, parfois désagréables, entraînent des bouleversements importants et complexes. Toutes ces étapes de la vie sont autant de moments clés où les femmes doivent s'intéresser à leur santé et où leur corps a besoin d'une attention particulière.

C'est aussi dans ces moments que vous aurez affaire à des médecins, des sages-femmes et différent-es professionnelles de santé. L'écoute et la bienveillance sont importantes pour que vous soyez à l'aise et pour vous permettre d'exprimer votre vision des choses et vos choix.

Comprendre son corps sans honte, ni culpabilité, c'est pouvoir s'aider soi-même et s'emparer de sa santé en mettant l'accent aussi sur la prévention. Il est donc important que les femmes connaissent bien leur corps, se l'approprient pour comprendre ses évolutions et être actrices de leur santé.

En 1946, l'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social. Elle ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ». À ce titre, ce n'est pas seulement de santé sexuelle et reproductive qu'il sera question dans ce guide. La santé bucco-dentaire, la santé mentale ou encore la santé au travail sont des problématiques également essentielles pour les femmes. Et parce que la santé est, pour les femmes comme pour les hommes, une « ressource de la vie quotidienne qui permet de réaliser ses ambitions et de satisfaire ses besoins » (Charte d'Ottawa 1986), veillons à la préserver, collectivement et individuellement, comme l'ensemble des droits des femmes.

Sans prétendre être un manuel de santé expert et complet, ce guide a pour vocation de réunir un ensemble d'informations et de conseils, de points de vigilance, et une liste des lieux ressources locaux.

SOMMAIRE

LA SANTÉ DES FEMMES TOUT AU LONG DE LA VIE

12 > 28

- 
1. Sans honte et loin des clichés: les règles ou cycle menstruel p.12
 2. Des découvertes: pratiques sexuelles et plaisirs p.15
 3. Une liberté et une charge: la contraception p.18
 4. Une aventure: la grossesse p.22
 5. Un droit et un choix: l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) p.25
 6. Une nouvelle étape: la ménopause p.27

BIEN DANS SA TÊTE ET BIEN DANS SON CORPS

30 > 36

- 
1. Poids et complexes p.32
 2. Les troubles du comportement alimentaire p.33
 3. Santé mentale p.35

ATTEINTES AU CORPS ET À LA PERSONNE

38 > 46

- 
1. Harcèlement p.40
 2. Agressions sexuelles et viol p.40
 3. Violences conjugales p.42
 4. Mutilations Sexuelles Féminines (MSF) p.43
 5. Prostitution p.46

PRIORITÉ PRÉVENTION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

48 > 63

- 
1. Être à jour de ses vaccinations p.50
 2. Avoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée p.51
 3. Connaître les risques liés à l'alcool et au tabac p.54
 4. Dépister les cancers féminins p.55
 5. Prévenir les Infections Sexuellement Transmissibles - IST p.58
 6. Préserver sa santé au travail p.60
 7. Vieillir en bonne santé p.62

- 
1. Pour accéder à mes droits p.66
 2. Pour être soignée p.68
 3. Accès aux droits de santé p.70
 4. Accès aux soins p.74
 5. Prévenir et s'informer p.76
 6. Sexualité et santé sexuelle p.81
 7. Contraception et IVG p.85
 8. Grossesse p.86
 9. Bien dans sa tête, bien dans son corps p.86
 10. Violences sexuelles et conjugales p.92

RESSOURCES EN SANTÉ À LYON

66 > 93



**LA SANTÉ
DES FEMMES
TOUT AU LONG DE
LA VIE**

1. SANS HONTE ET LOIN DES CLICHÉS: LES RÈGLES OU CYCLE MENSTRUEL

Le corps évolue tout au long de la vie, celui des femmes connaît des transformations qui n'appartiennent qu'à elles, liées notamment aux influences d'hormones qui préparent le corps des femmes à une éventuelle grossesse.

Généralement autour de 10 ans, les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis et sous les bras. C'est la **puberté**, une période de changements pendant laquelle apparaissent les règles.

Les règles, qu'est-ce que c'est ?

Chaque mois, l'utérus se prépare à une grossesse en épaississant la muqueuse utérine, l'endomètre. S'il n'y a pas fécondation, l'utérus élimine cet endomètre, ce qui provoque un saignement qui dure généralement de 3 à 7 jours selon les femmes.

Le cycle menstruel

Il commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des suivantes. Il dure de 25 à 35 jours, en moyenne 28 jours. Il est contrôlé par les hormones qui peuvent aussi affecter l'humeur.

UN CONSEIL

Noter dans l'agenda le jour de l'arrivée des règles pour repérer son cycle menstruel, sinon des applis existent pour vous y aider.

Contrairement à de nombreux clichés, les règles ne sont pas sales, n'ont rien de honteux et ne doivent pas vous rendre mal à l'aise. La durée du cycle peut être variable et les règles imprévisibles.

À l'adolescence, des douleurs liées aux règles peuvent apparaître. Elles sont le plus souvent sans gravité mais si elles persistent, prenez conseil auprès des professionnelles de santé.

Il existe différentes **protections périodiques**. À vous de choisir celle qui vous convient le mieux (confort, côté pratique...).



Serviettes
jetables ou lavables



Tampons



Cup

Faites aussi attention à leur composition et préférez le bio autant que possible, notamment pour les serviettes et tampons. Les produits nettoyants pour le vagin ne sont pas non plus nécessaires et peuvent provoquer des irritations.

À Lyon, des associations comme **Règles élémentaires** récoltent des protections périodiques en mairies des 3, 4, 5, 7, 8 et 9^e arrondissements ainsi que dans certaines associations comme le Planning familial afin de les distribuer à des associations qui s'occupent de femmes en précarité.

 **Plus d'informations**
regleselementaires.com

Il existe deux principales **maladies** liées aux règles :

L'ENDOMÉTRIOSE

Maladie chronique qui touche 1 femme réglée sur 10, l'endométriose se caractérise par des tissus de l'endomètre qui viennent se coller à d'autres organes au lieu de s'écouler. Toutes les personnes réglées peuvent être touchées. Les symptômes sont une douleur aiguë pendant tout le cycle et, à terme, l'infertilité si le diagnostic tarde.

info-endometriose.fr
chu-lyon.fr

L'AMÉNORRHÉE

L'absence de règles peut avoir de nombreuses causes, en dehors de la grossesse : kyste à un ovaire, traitement médical, stress, malnutrition, trouble du comportement alimentaire ou prise de psychotrope... Cela peut aussi souvent être dû à votre moyen de contraception.

Plus couramment, des infections, mycoses, cystites ou autres sont possibles, n'hésitez pas à consulter pour savoir ce qu'il en est.

2. DES DÉCOUVERTES: PRATIQUES SEXUELLES ET PLAISIRS

Le sexe féminin est moins connu que le sexe masculin. Par la médecine qui s'y est intéressée plus tard, mais aussi par les femmes elles-mêmes. Une enquête menée en 2009 a montré que **84%** des filles de 13 ans ne savent pas comment représenter leur sexe et qu'une sur deux ne sait pas qu'elle a un clitoris⁴.

Alors, démystifions ce que l'on croit savoir, prenons un miroir et cherchons à connaître notre sexe au lieu de l'ignorer!

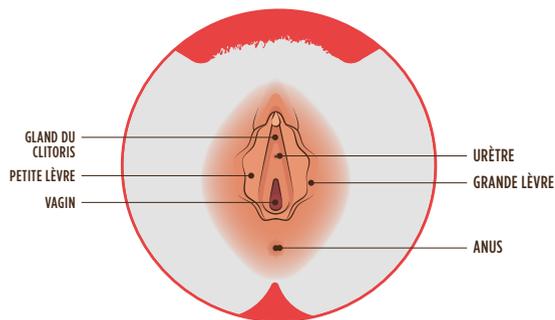
Sans fausse pudeur mais pour soi-même, il est important d'observer, de toucher pour comprendre comment son sexe est fait. Savoir s'auto-examiner est un bon geste de prévention. C'est s'accorder avec son corps et cela permet aussi de détecter un éventuel souci à la vulve ou aux parties génitales.

Même s'il reste tabou, le **clitoris** est **l'organe central** de la sexualité féminine.

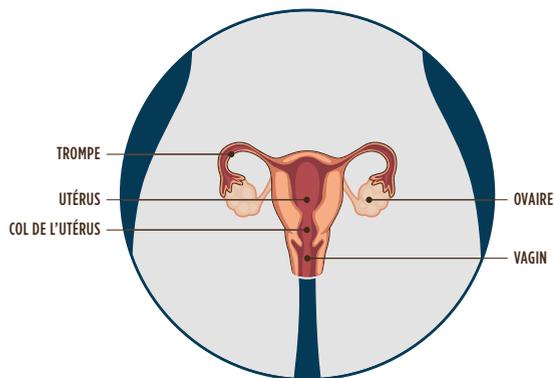
Les filles doivent composer avec une forte pression sociale qui pèse sur leurs désirs et leurs relations sexuelles.

Malgré ce que l'on croit, une première pénétration vaginale, en général, n'entraîne pas de saignement.

4. Sautivet Annie, « État des lieux des connaissances, représentations et pratiques sexuelles des jeunes adolescents », Mémoire de DU Sexologie, Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes, 2009 citée dans le Rapport relatif à l'éducation à la sexualité : répondre aux attentes des jeunes, construire une société d'égalité femmes-hommes, Haut Conseil à l'Égalité, juin 2016, p. 37.



Ce que l'on peut voir dans un miroir



Ce que l'on ne peut pas voir

Une relation sexuelle implique un ou une partenaire mais n'implique aucune obligation. L'essentiel est d'en avoir envie, de se sentir à l'aise et de respecter le **consentement** mutuel, sans contrainte, pression ou menace.

La liberté est l'un des fondements d'une sexualité épanouie: il n'y a pas de «normalité» dans les pratiques. Il n'y a pas une pratique sexuelle mais bien **DES** pratiques sexuelles.

Attention à la **pornographie** qui véhicule une image faussée de la sexualité, très éloignée de la réalité.

Découvrir ses plaisirs appartient à chacune, pour son bien-être et son épanouissement.

TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR...

- Les sexualités > onsexprime.fr
- L'égalité des droits > planning-familial.org et la santé sexuelle
- La santé sexuelle des personnes > cerhes.org en situation de handicap

Alors la sexualité, ses premières relations, on en parle, on s'assure que l'on est prêt l'un-e et l'autre et on ne prend pas de risque.

i Informations pratiques

Avec **1 136 gynécologues médicaux** (hors gynécologues obstétriciens) pour **28 millions de femmes** âgées de plus de 16 ans qui ont besoin d'un suivi gynécologique tout au long de leur vie, le planning de consultations de certains gynécologues est saturé.

De plus en plus de femmes se tournent vers leur **généraliste** ou les **sages-femmes** qui, depuis 2009, peuvent s'occuper du suivi gynécologique des femmes en bonne santé: dépistage des cancers et IST, contraception, prévention...

3. UNE LIBERTÉ ET UNE CHARGE: LA CONTRACEPTION

La contraception est autorisée depuis 1967 ce qui fut une avancée considérable pour **la liberté sexuelle des femmes**. Avoir une ou des relations sexuelles ne signifie pas automatiquement désirer un enfant et les femmes ont acquis le droit au plaisir sans que la finalité soit la procréation.

Les hommes se soucient moins de contraception et n'ont pas à supporter directement les conséquences d'une relation sexuelle. **Les contraintes physiques et mentales** liées à la contraception reposent donc encore essentiellement sur les femmes et les filles. Dans une relation durable ou sans lendemain, se préoccuper de la contraception est une preuve de responsabilité partagée.

En France, la pilule est le premier moyen de contraception utilisé, en particulier chez les jeunes. **33,7%** des femmes de 15 à 49 ans utilisent la pilule, **25,6%** le stérilet, **15,5%** un préservatif.



Pilule
33,7%



Stérilet
25,6%



Préservatif
15,5%

Mais il existe **plusieurs modes de contraception possibles et à tout âge**.



Le stérilet ou Dispositif Intra-Utérin

Remboursé à 65% par l'Assurance maladie, il coûte de 30 € (en cuivre) à 125 € (hormonal). Il est délivré sur ordonnance en pharmacie, à partir de 15 ans, et dans les CPEF (Centres de Planification et d'Éducation Familiale) sans condition d'âge.



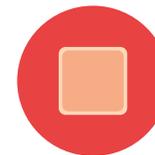
Pilule contraceptive

Elle peut être prescrite par un médecin ou une sage-femme. Leur délivrance est protégée par le secret. Le coût varie de 1,88 € à 14 €* par mois remboursés à 65%. Mais elle peut aussi s'obtenir gratuitement avec une ordonnance en pharmacie ou dans les CPEF (Centres de Planification et d'Éducation Familiale).



Implant contraceptif

Peut-être prescrit, implanté et retiré par un-e médecin ou une sage-femme, et peut rester en place pendant 3 ans. Son prix est de 106 €* remboursé à 65%.



Patch contraceptif

Il coûte environ 13 €/mois*, non remboursé. Délivré sur ordonnance par un médecin ou une sage-femme.



Anneau vaginal

Délivré sur ordonnance en pharmacie, il coûte environ 16 €* par mois et n'est pas remboursé.



Diaphragme et cape cervicale

À utiliser au moment du rapport sexuel, en association avec un spermicide pour une meilleure efficacité, et laissé en place pendant 8 heures après. Disponible sans ordonnance en pharmacie ou dans un CPEF, un diaphragme coûte entre 33 € et 42 €* et une cape cervicale environ 60 €*.

*Prix public indicatif



Préservatif masculin

Disponible sans ordonnance en pharmacie, grande surface, en distributeurs automatiques ou sur internet. Certaines boîtes peuvent être remboursées à 60% et il est possible de s'en procurer gratuitement dans les CPEF, les centres de dépistage et les associations de lutte contre le VIH.



Préservatif féminin

Sans ordonnance en pharmacie ou sur internet, leur coût est environ de 8,70 €* la boîte de 3 en pharmacie. Il n'est pas remboursé mais gratuit dans les CPEF, les centres de dépistage et les associations de lutte contre le VIH.



Spermicides

Disponible sans ordonnance en pharmacie pour environ 7 à 20 € selon le type, pour plusieurs utilisations, non remboursé.



Progestatifs injectables

Injections régulières délivrées en pharmacie sur ordonnance. Chaque dose coûte 3,40 €*, remboursée à 65%.



Méthodes de stérilisation à visée contraceptive

Elles concernent aussi bien les hommes que les femmes⁵ ! L'intervention dans un établissement de santé est remboursée à 80% et crée une stérilité considérée comme définitive. Conformément à l'article L2123-1 du code de la santé publique, une demande de stérilisation doit faire l'objet d'une première consultation où l'intéressé-e est informé-e par écrit sur la démarche et les techniques de stérilisation. Puis, suite à un délai de réflexion de 4 mois, l'intéressé-e doit confirmer par écrit sa volonté d'accéder à cette intervention.

⁵ En France, 1% des hommes recourent à la vasectomie, d'un coût de 60 euros environ, sans hospitalisation contre 10 à 20% des hommes au Royaume-Uni, en Allemagne, en Espagne..

*Prix public indicatif

! ATTENTION

Un moyen de contraception ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), l'utilisation d'un préservatif est indispensable.

La bonne méthode de contraception est celle qu'on s'est choisie, celle qui est adaptée à vos besoins, votre mode de vie et votre situation médicale.

Pour définir la contraception qui vous est la mieux adaptée, renseignez-vous auprès de votre médecin généraliste, d'un gynécologue, d'une sage-femme, ou auprès d'un CPEF.

Ces services sont rendus en toute confidentialité.

i Pour une information fiable et complète

[choisirsacontraception.fr](https://www.choisirsacontraception.fr)

Un site géré par Santé publique France

4. UNE AVENTURE : LA GROSSESSE

Q COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ENCEINTE ?

Principaux signes révélateurs d'une grossesse :

retard dans vos règles, nausées, seins qui gonflent, une fréquente envie d'uriner, fatigues et vertiges, douleurs abdominales, sautes d'humeur, changements soudains de régime alimentaire... Un test urinaire (disponible en grande surface et en pharmacie sans ordonnance) permet une première vérification. Seul un test sanguin (prescrit par un-e médecin / sage-femme) vous permettra de savoir avec certitude si vous êtes enceinte.

La déclaration de grossesse est obligatoire auprès de l'assurance maladie. Cela entraîne une prise en charge à 100% des frais de santé liés au suivi de la grossesse et de l'accouchement. Des examens obligatoires vont ainsi jalonner votre grossesse. En particulier, l'entretien du quatrième mois avec une sage-femme.

Être enceinte est un évènement, qui va entraîner des changements importants dans votre vie. Plusieurs examens gratuits vous permettront d'être accompagnée. Vous allez devoir être attentive à votre santé et modifier votre mode de vie : suppression totale de l'alcool et du tabac.

Dès qu'un médecin aura bien confirmé la grossesse et déterminé le terme, vous aurez à décider :

Quel professionnel-le pour vous accompagner ?

Un-e gynécologue, un-e sage-femme ou un-e médecin généraliste, en cabinet ou à l'hôpital.

À quel endroit accoucher ?

À l'hôpital, dans une clinique, dans une maison de naissance, à domicile sous certaines conditions...

Dans quelles conditions ?

Il s'agit de vos souhaits pour l'accouchement et l'accueil du bébé : position(s) de travail, présence de la personne de votre choix, premiers soins..., l'essentiel est de vous sentir à l'aise.

Des actes pratiqués lors de votre accouchement

Vous pouvez discuter avec le/la sage-femme et /ou l'obstétricien-ne qui vous suit des bénéfices et des risques des actes suivants : déclenchement, péridurale, épisiotomie et césarienne.

L'ÉPISIOTOMIE, C'EST PAS AUTOMATIQUE

L'épisiotomie est une **incision du périnée** pour faire passer la tête du bébé et éviter une déchirure des tissus maternels qui peut devenir une lésion. Le recours à ces pratiques ne doit pas être systématique et est guidé par les circonstances de l'accouchement.

1 accouchement sur 5 donne lieu à une épisiotomie. Ce chiffre varie fortement d'une maternité à l'autre.

La déclaration de naissance

Elle est obligatoire pour tout enfant. Elle doit être faite par une personne ayant assisté à l'accouchement, jusqu'à **5 jours après l'accouchement** à la mairie du lieu de naissance (dans certains hôpitaux, un officier d'état civil assure une permanence).

À Lyon, des bureaux d'état civil sont installés dans plusieurs maternités pour simplifier vos démarches. Renseignez-vous lors de votre admission.

Et les conjoint-es ?

Pour votre conjoint-e aussi, la naissance d'un enfant est l'occasion de vivre une expérience profonde dont elle doit profiter pleinement. Lors de la préparation à l'accouchement, **l'haptonomie** (technique de caresses et de contacts adressés au bébé par les parents) peut être une bonne façon de l'associer. En étant toujours proche, votre conjoint-e apprendra aussi à pratiquer les soins élémentaires et à s'occuper des enfants.

Si vous n'êtes pas marié-es ou pacsé-es vous pouvez au cours de la grossesse faire reconnaître **la parentalité** auprès de votre mairie d'arrondissement.

Q LES FAUSSES COUCHES, PARLONS-EN

La fausse couche est un arrêt spontané de la grossesse au cours des 5 premiers mois. Des douleurs et saignements vaginaux en sont les principaux symptômes. Elle implique une assistance médicale rapide, au moins dans la journée sinon en urgence.

De nombreuses femmes font l'expérience d'une fausse couche au cours de leur vie. Mais cette réalité est un tabou sur lequel pèsent plusieurs idées reçues. Les femmes et les couples vivent alors ce traumatisme dans le silence, la honte et l'isolement. C'est pourquoi il est important de rappeler que, dans la plupart des cas, **l'état de santé ou le comportement de la femme enceinte n'est pas responsable de la perte du fœtus.**

i Pour une information fiable et complète

aurore-perinat.org

Un site géré par le réseau des maternités de Rhône-Alpes

5. UN DROIT ET UN CHOIX : L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

L'IVG est un droit

La loi (article L2212-1 du Code de la santé publique) permet à toute femme enceinte qui ne souhaite pas poursuivre sa grossesse de demander à un-e soignant-e l'interruption de celle-ci.

En France, une IVG peut être pratiquée **avant la fin de la 12^e semaine de grossesse**, ce qui correspond à la fin de la 14^e semaine après le début des dernières règles (aménorrhée).

ATTENTION

Certains sites internet contre l'avortement font circuler de **fausses informations** et il est possible que vous croisie des professionnel-les de santé qui vous poussent à poursuivre votre grossesse. **Faites valoir votre droit à choisir** et adressez-vous à des associations référentes pour être conseillée en toute sécurité.

L'IVG est gratuite

Les frais peuvent varier selon la méthode et le lieu, mais ils sont pris en charge à **100 %** par la Sécurité Sociale. Une dispense totale d'avance de frais est prévue pour les femmes mineures non émancipées sans consentement parental, pour les femmes bénéficiaires de la CMU complémentaire et les femmes bénéficiant de l'aide médicale de l'État.

Il existe deux techniques d'IVG

Une consultation médicale préalable permet de vous informer des différentes méthodes, des lieux de réalisation et des risques possibles, notamment en fonction de vos antécédents médicaux :

- **La méthode instrumentale** : sous anesthésie locale ou générale. Une hospitalisation de quelques heures est à prévoir, l'intervention elle-même durant une dizaine de minutes.
- **La méthode médicamenteuse** : réservée aux grossesses précoces, elle consiste en une prise de deux médicaments différents (en présence du médecin), suivie d'une visite de contrôle pour s'assurer de l'interruption de la grossesse.

Q LE NOMBRE D'IVG PAR AN EST STABLE

211533 en 1991; **211900** en 2016. La moitié concerne des jeunes femmes de **20-29 ans**. La majorité des IVG est désormais médicamenteuse et se pratique en cabinet médical de ville. Un tiers des femmes effectue une IVG dans sa vie.

Pour les mineures

Vous avez le droit au secret médical à toutes les étapes de la procédure. Vous devez toutefois être accompagnée par une personne majeure de votre choix, pas forcément vos parents ou votre famille. Certaines associations peuvent vous soutenir dans cette démarche.

i Pour une information fiable et complète

ivg.gouv.fr

Un site géré par les ministères des Affaires sociales et de la santé et des Familles, de l'enfance et des droits des femmes et la Délégation à l'information et à la communication

0 800 08 11 11

Appel anonyme et gratuit

6. UNE NOUVELLE ÉTAPE : LA MÉNopause

Une autre étape importante dans la vie d'une femme entre 45 et 55 ans est la **ménopause**.

LA MÉNopause

C'est un phénomène naturel lié à des modifications hormonales. Elle correspond à la fin de la « période reproductrice » (c'est-à-dire la production d'ovocytes et d'hormones), ce qui se traduit par l'arrêt définitif des règles. Des ménopauses « précoces » interviennent aussi avant 40 ans et le tabagisme peut avancer la survenue de la ménopause de 1 à 2 ans.

La **préménopause** ou **périménopause** précède d'environ 4 à 5 ans la ménopause. Le cycle des règles peut devenir irrégulier pendant cette période charnière. Il est donc important de surveiller sa contraception. Le changement hormonal peut entraîner une grande fatigue.

C'est l'occasion de prendre soin de soi d'autant plus que d'autres **signes** commencent à se manifester, qui peuvent être différents pour chacune : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, insomnies, douleurs articulaires, irritabilité, émotions changeantes, troubles urinaires et génitaux... Ils doivent diminuer avec le temps, mais s'ils sont trop pénibles, n'hésitez pas à consulter.

Q COMMENT BIEN S'ALIMENTER ?

Vous pouvez aider votre corps qui évolue en faisant des choix alimentaires adaptés à votre profil de santé qui est unique. Profitez-en pour vous renseigner et faire un bilan de santé.

Contrairement à certaines idées reçues, **la ménopause n'est pas la fin de la sexualité féminine.**

Elle n'enlève rien au désir, ni au plaisir sexuel. Là encore, se connaître soi-même, comprendre les évolutions de son corps permet d'aborder sereinement cette phase, rester active et préserver sa vie sexuelle.



**BIEN DANS
SA TÊTE
ET BIEN DANS
SON CORPS**

LA PLACE DES FEMMES DANS LA SOCIÉTÉ ÉVOLUE. EN FRANCE, ELLES ONT LES MÊMES DROITS QUE LES HOMMES, MAIS CONCRÈTEMENT, IL EST TOUJOURS PLUS DIFFICILE DE S'ÉPANOUIR EN TOUTE LIBERTÉ ET SANS TABOU LORSQUE LE QUOTIDIEN NOUS SURCHARGE ET FACE AUX MODÈLES IMPOSÉS ET À LA VIOLENCE DU SEXISME.

VOUS AVEZ LE DROIT DE PENSER À VOUS ET DE VOUS ACCORDER DES MOMENTS DE REPOS, DE LOISIRS, POUR FAIRE FACE À VOTRE STRESS ET À VOTRE CHARGE MENTALE.

! À RETENIR

La santé n'est pas seulement guérir ou éviter les maladies! Il s'agit également d'assurer votre bien-être, de vous épanouir en prenant soin de votre corps et de votre esprit.

Ce message de « bien-être » est plus difficile à entendre à la période de l'adolescence, parlez-en de manière anonyme et gratuite avec des spécialistes (Maison des adolescents...).

QUELQUES IDÉES ET CONSEILS

- **Gérer le stress**: parler avec une amie, s'accorder un moment de détente ou de méditation une fois par jour, essayer de nouvelles activités, vous balader, faire du sport, à chacune sa méthode...
- **Savoir s'accepter**: tout le monde a ses défauts, ses faiblesses mais aussi ses qualités. Pourquoi ne pas regarder plus souvent du côté de ses atouts ?
- **Définir ses limites** et les fixer auprès de votre entourage. Vous avez le droit de dire « non » quand les choses ne correspondent plus à ce que vous désirez.
- **Prendre le temps de s'amuser**: même si vous n'avez pas beaucoup de temps libre, accordez-vous des loisirs et les activités qui vous intéressent.
- **Augmenter votre potentiel physique**: apprenez à développer votre force qui est grande mais en sommeil.

i Bon à savoir

Pilates, fitness, zumba... des cours de sports gratuits les dimanches matin dans 2 gymnases de Lyon

dimfit.net

[#sodimfit](https://www.instagram.com/sodimfit)

Faire du sport gratuitement à Lyon avec l'application

enform@lyon

Pour des soins esthétiques, coiffure, maquillage à moindre coût

Rendez-vous dans les écoles d'esthétique et de coiffure

1. POIDS ET COMPLEXES

Plusieurs sondages montrent que les femmes sont plus particulièrement **complexées** par leur physique, certaines aimeraient pouvoir changer telle partie de leur corps. Et avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, on peut vite devenir **obsédée par son apparence**.

À chacune sa corpulence et sa morphologie

L'environnement médiatique, culturel, publicitaire actuel impose des modèles physiques difficiles à atteindre et qui ne correspondent pas à la diversité des morphologies. Les femmes sont plus particulièrement confrontées à une pression sur leur apparence physique et à une préoccupation excessive à l'égard du poids.

ATTENTION

À être trop obsédée par **son apparence physique**, on peut s'engager dans des régimes qui ne nous conviennent pas et développer dépression, stress, troubles alimentaires, faible estime de soi, aversion pour son image corporelle.

On peut aussi devenir vulnérable à plusieurs fausses informations. Par exemple, la cellulite va souvent servir à culpabiliser les femmes pour leur manque d'exercice ou leur mauvaise alimentation alors que le premier de ses facteurs est génétique.

Le surpoids peut être lié au fait que l'on absorbe plus d'énergie que l'on en dépense. Avant de se lancer dans un régime miracle, il est important d'en comprendre les causes avec l'aide d'un-e **nutritionniste**.

En effet, ces causes peuvent être **multiples** et **complexes**: les choix en matière d'alimentation et d'activité physiques. Ainsi, les modes de vie toujours plus sédentaires, le stress, la précarité et notre environnement ne favorisent pas des habitudes alimentaires positives.

2. TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Les troubles du comportement alimentaires sont essentiellement féminins et peuvent être parfois mortels. Au-delà de la préoccupation excessive à l'égard du poids ou de l'apparence physique, l'anorexie mentale, la boulimie, la compulsions alimentaires sont autant de conduites dangereuses mais dont **on peut guérir**.

Il existe deux principales maladies parmi les troubles du comportement alimentaire

L'ANOREXIE MENTALE est une pathologie psychiatrique qui se distingue d'une perte de l'appétit temporaire. Elle se traduit par une obsession de la perte de poids et peut être associée à des conduites boulimiques.

LA BOULIMIE correspond à des prises répétées et compulsives de nourriture en quantité importante et incontrôlable. Ces pertes de contrôle sont souvent associées à des comportements compensatoires tels que: vomissements provoqués, emploi abusif de laxatifs, jeûne, exercice physique excessif.

! À RETENIR

Éviter de trop culpabiliser:

Le comportement alimentaire dépend de facteurs génétiques et psychologiques individuels mais il est également influencé par des facteurs environnementaux, familiaux et socioculturels⁶.

Il est possible de se soigner et de guérir:

Malgré les rechutes éventuelles, malgré l'incompréhension de l'entourage, plusieurs thérapies existent pour avancer vers la guérison.

Un centre référent pour l'anorexie et les troubles du comportement alimentaire, **CREATyon**, a été créé à l'Hôpital Pierre Wertheimer à Bron.

Après réception d'un courrier de votre médecin, une équipe pluridisciplinaire vous accueille pour réaliser un bilan et pour vous faire une proposition de soins et d'accompagnement.

i Informations pratiques

CREATyon

Centre référent pour l'anorexie et les troubles du comportement alimentaire

Hôpital Pierre Wertheimer
entrée A - rez-de-chaussée
59 boulevard Pinel - 69500 Bron
04 27 85 60 11

Réppop 69

Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité en Pédiatrie du Rhône
reppop69.fr

6. ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/troubles-alimentaires-anorexie-boulimie/mecanismes-jeu

3. SANTÉ MENTALE

Trop de stress, d'angoisses, de difficultés à dormir, sensation de perdre pied, que tout devient ingérable... Qu'il s'agisse d'un besoin passager ou d'une nécessité à long terme, **votre santé mentale et psychologique compte tout autant que votre santé physique.**

La dépression provient d'un ensemble de facteurs encore méconnus qui peuvent être hormonaux, les femmes traversant des périodes de changements hormonaux importants. Certains facteurs biologiques comme une quantité insuffisante de neurotransmetteurs (dopamine) peuvent influencer. Enfin, certains facteurs psycho-sociaux pèsent plus particulièrement tels que la précarité sociale et professionnelle et le contexte familial.

IMPORTANT

Il est également important de se faire aider et de consulter un-e professionnel-le de santé.

L'**activité physique** comme les **médecines douces** (homéopathie, naturopathie, sophrologie, acupuncture...) peuvent vous aider à combattre la **dépression**.

Et si vous ressentez le besoin de parler, d'échanger, d'être écoutée dans plusieurs lieux des groupes de parole vous permettront de partager votre expérience et de vous sentir entourée.

! SI LES CRISES DEVIENNENT GRAVES

• **En cas d'urgence psychologique**

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP)

Groupement Hospitalier Édouard Herriot
5 place d'Arsonval - 69003 Lyon
04 72 11 63 87

• **En cas d'urgence psychiatrique**

Services d'urgence du centre hospitalier

Saint Joseph-Saint Luc

20 quai Claude Bernard - 69007 Lyon
04 78 61 81 81

**Services d'urgence de l'hôpital Édouard Herriot
et du Centre hospitalier Lyon Sud**

0 820 082 069

ATTEINTES AU
CORPS
ET À LA
PERSONNE



FAIRE SUBIR DES VIOLENCES
EST INTERDIT PAR LA LOI ET SUBIR
LA VIOLENCE CONDUIT À S'ISOLER.

QUE VOUS SOYEZ VICTIMES OU TÉMOIN DE
VIOLENCES, FAITES LE SAVOIR ET PARLEZ-EN.

DES SOLUTIONS EXISTENT PERMETTANT DE
FAIRE FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS.

i Contacts pour une écoute et un accompagnement

Violences femmes info 3919

Appel anonyme et gratuit
7j/7j de 9h à 22h du lundi
au vendredi et de 9h à 18h
les week end et jours fériés

SOS Viols 08 00 05 95 95

Gratuit et anonyme,
du lundi au vendredi
de 10h à 19h

Écoute Violences Femmes Handicapées 01 40 47 06 06

Les lundis de 10h à 13h et
de 14h30 à 17h30
Les jeudis de 10h à 13h

Permanences gratuites de l'association VIFFIL en Mairies d'arrondissement

Mairie du 3^e
215 rue Duguesclin
Les lundis de 14h à 16h30

Mairie annexe du 7^e
16 place Jean Macé
Les vendredis
de 9h30 à 12h

Mairie du 8^e
12 avenue Mermoz
Les jeudis de 9h30 à 12h

**Aide aux victimes
116 006**
Tous les jours de 9h à 21h

IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

• **Psychologiques**

Propos méprisants, humiliation, chantage, menaces,
contrôle vestimentaire, isolement...

• **Verbales**

Hurlements, insultes, ordres...

• **Physiques**

Coups de pied, de poing, griffures, morsures, coups
avec tout objet, brûlures, provocation de chutes...

• **Économiques et administratives**

Interdiction de travailler, pas d'accès à son argent,
confiscation de ses biens ou de son salaire, contrôle
des dépenses, confiscation de papiers...

• **Sexuelles**

Sexualité contrainte, service sexuel, viol, dont viol
conjugal, pornographie...

• **Mutilations**

Interventions qui altèrent ou lèsent intentionnellement
les organes génitaux externes des femmes pour des
raisons non médicales.



1. HARCÈLEMENT

Le harcèlement est puni par la loi

Au travail, dans la famille, à l'école, sur l'espace public, sur internet ou à travers les réseaux sociaux, que ce soit une fois ou de façon répétitive, le harcèlement ce sont des gestes, des paroles, des attitudes qui visent à vous humilier, à vous intimider.

Le harcèlement peut être moral ou sexuel

On parle de harcèlement sexuel lorsque le but est d'obtenir un acte de nature sexuelle (pour l'auteur des faits ou au profit d'une autre personne).

Là encore, que vous soyez victime ou témoin, parlez-en à votre entourage, exprimez votre gêne ou votre refus, ne banalisez pas les faits et recueillez des éléments de preuve car la loi vous protège et vous pouvez la mobiliser.

2. AGRESSIONS SEXUELLES ET VIOL

Tout acte sexuel (exhibition, attouchements, caresses, pénétration...) commis avec violence, contrainte, menace ou surprise est **INTERDIT par la loi** et **SANCTIONNÉ** pénalement.

La contrainte suppose l'existence de pressions physiques ou morales.

UNE FEMME
EST VIOLÉE
TOUTE LES

40
MINUTES

65 000
FEMMES
D É C L A R E N T
A V O I R S U B I A U
M O I N S U N V I O L
D A N S L ' A N N É E

30%
D E S A G R E S S I O N S
O N T L I E U D A N S
LE CERCLE
FAMILIAL

PLUS DE 50%

D E S V I C T I M E S D E V I O L E N C E S
S E X U E L L E S C O N N U E S D E S F O R C E S
D E S É C U R I T É S O N T M I N E U R E S

9/10

FEMMES
C O N N A I S S E N T
L E U R V I O L E U R

La menace peut consister en des représailles annoncées, du chantage. **La surprise**, par exemple lorsque la victime est en état d'inconscience ou en état d'alcoolémie.

Les agressions sexuelles sont des délits

Peuvent relever de l'agression sexuelle, par exemple, des caresses non consenties sur la poitrine ou les fesses, des baisers forcés...

Le viol est un crime

Il fait partie des agressions sexuelles mais s'en différencie légalement puisqu'il est défini comme un acte de pénétration sexuelle, quelle qu'en soit la nature (buccale, vaginale, anale, par le sexe, par le doigt, par un objet). Il est passible de la cour d'Assise.

! IMPORTANT

Le viol peut aussi exister entre conjoints car la **conjugalité** n'implique pas le **consentement**. Devant la loi, c'est d'ailleurs une circonstance aggravante.

3. VIOLENCES CONJUGALES

IMPORTANT

En France, **tous les 3 jours, une femme est tuée** par son conjoint ou son ex-conjoint. En 2017, **130 femmes** sont ainsi décédées en France, dont 5 dans le Rhône.

La conjugalité concerne toutes les personnes mariées, pacées, en concubinage, ou tout simplement en couple homosexuel ou hétérosexuel.

Les violences conjugales sont les manifestations d'une relation de **domination** au sein du couple.

Ces violences peuvent être de tout type : physiques, sexuelles, verbales, psychologiques, économiques,...

La violence psychologique est systématiquement présente : la répétition des humiliations va faire perdre sa confiance en soi à la victime, ce qui fait durer une relation de contrôle et d'emprise.

Les violences conjugales entraînent de la **peur**, de la **honte**, un sentiment de **dévalorisation**, de l'**isolement**.

Elles peuvent avoir des répercussions sur l'ensemble du cercle familial ou intime, notamment sur les enfants qui y sont particulièrement exposés.

Elles altèrent la santé physique et/ou psychologique. Elles peuvent même conduire à la **mort**.

4. MUTILATIONS SEXUELLES FÉMININES (MSF)

L'Organisation Mondiale de la Santé définit les mutilations sexuelles féminines comme **l'ablation partielle ou totale des organes génitaux féminins externes pour des raisons non médicales**.

À RETENIR

Il existe 4 types de **mutilation** selon l'OMS. Le type 2, qui est le plus fréquent, désigne le sectionnement du **gland du clitoris**, de son **capuchon** avec ou sans **l'amputation des petites lèvres**.

Les MSF sont des pratiques purement culturelles qui visent à transformer l'organe féminin, en l'occurrence le clitoris, assimilé à un pénis. Ces éléments, qui rappellent le sexe masculin selon les croyances des peuples qui la pratiquent, doivent disparaître pour donner à une fille une identité de genre.

C'est un rite initiatique pour préparer les filles à devenir des adultes. L'excision, selon les ethnies, peut se pratiquer de la naissance à la mort. L'objectif principal est de permettre aux enfants d'acquérir des qualités d'adultes responsables et porteurs des valeurs fondatrices du groupe. L'excision permet à la femme de rester chaste, de préserver sa virginité jusqu'au mariage et de rester fidèle pour l'honneur de son mari et de sa famille.

Les mutilations sexuelles féminines sont une atteinte au respect de l'intégrité physique et morale des femmes qui en sont victimes.

DANS LE MONDE
200
MILLIONS
DE FEMMES
SONT CONCERNÉES

6000
PETITES
FILLES
EXCISÉES
CHAQUE JOUR

EN FRANCE **53 000** FEMMES SONT CONCERNÉES

Les complications peuvent être immédiates, au niveau général (décès, hémorragie, choc dû à la douleur, infection sévère, tétanos, SIDA à cause de l'utilisation du même matériel...) ou locales (plaie du périnée, impossibilité d'uriner, infections...).

Les femmes excisées se plaignent aussi des douleurs et de crainte de rapports sexuels. Elles peuvent aussi présenter des difficultés psychologiques, liées au traumatisme et au fait de se sentir différentes, mutilées.

LA LOI PUNIT LES MUTILATIONS SEXUELLES FÉMININES COMMISES EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

Elle punit leurs auteur-es et les personnes ayant incité à leur réalisation (emprisonnement et amendes). La loi du 29 juillet 2015 relative à la réforme de l'asile améliore la prise en compte du risque de MSF chez les mineures dans le cadre de la demande d'asile (article 752-3 du Code de l'entrée et du séjour des étrangers et du droit d'asile).

Conséquences juridiques: obligation de signalement, sous peine de poursuite pénale pour non-assistance à personne en danger. Le non signalement peut être puni de 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

i Si vous avez été victime, si vous allez l'être ou si vous connaissez quelqu'un dans cette situation

Aujourd'hui les femmes peuvent demander la réparation des séquelles liées aux MSF. Le Centre hospitalier Lyon-Sud HCL a mis en place un dispositif d'accueil et d'accompagnement pour les femmes demandant une réparation chirurgicale en étroite collaboration avec l'équipe du GAMS Rhône-Alpes (Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles) qui accompagne les femmes dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

QUE FAIRE EN CAS DE MENACE D'EXCISION DE FILLETES OU D'ADOLESCENTES, EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER ?

Appeler soit : le **numéro vert 119** (pour les mineures) et le **39-19** Violences Femmes Info (pour les majeures), le procureur de la République au Tribunal de grande instance du lieu de résidence, les services sociaux et médico-sociaux, notamment le Service départemental de protection maternelle et infantile et le Service départemental de l'aide sociale à l'enfance.

i Pour en savoir plus

federationgams.org

Le site de la Fédération nationale GAMS Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles, des Mariages Forcés et autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants

04 26 73 96 24 - le jeudi matin
Service de gynécologie du Centre Hospitalier Lyon Sud-HCL

5. PROSTITUTION

La **prostitution** est aussi une violence physique et psychologique dont les conséquences en termes de santé physique et mentale sont graves et nombreuses: problèmes gynécologiques, infectieux, traumatiques, surexposition aux violences...

Si la **pauvreté** est le principal vecteur qui conduit à la prostitution, les ressorts de la contrainte peuvent varier.

La prostitution s'infiltré, y compris chez les jeunes, dans le cadre familial, dans les relations avec un petit ami sans scrupule, pour financer des études, en échange de services..., laissant majoritairement des femmes en grande souffrance.

LA LOI DU 13 AVRIL 2016 PUNIT LES RÉSEAUX PROSTITUEURS ET LES HOMMES OU LES FEMMES QUI PROFITENT ET ORGANISENT LA PROSTITUTION.

Les clients qui achètent des actes sexuels sont passibles d'amende de 5^e classe (jusqu'à 1500 €) la première fois, de 3750€ en cas de récidive, et de 3 ans d'emprisonnement et 45000 € d'amende quand la personne prostituée présente une vulnérabilité apparente ou connue de son auteur (une maladie, une infirmité, un handicap ou un état de grossesse).



PRIORITÉ
PRÉVENTION
POUR ÊTRE EN
BONNE
SANTÉ

POUR CONSERVER ET DÉVELOPPER SA SANTÉ, IL EST IMPORTANT DE CONNAÎTRE LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES LIÉS À NOS MODES DE VIE PARCE QUE NOUS POUVONS AGIR SUR EUX.

CERTAINS GESTES, CERTAINES ATTENTIONS NE DÉPENDENT QUE DE NOUS. POURQUOI S'EN PRIVER SI FINALEMENT PLUSIEURS MALADIES, DONT CERTAINES GRAVES, PEUVENT ÊTRE ÉVITÉES ?

ALORS, ON S'Y MET ?

#JAGISPOURMASANTE

VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER RÉGULIÈREMENT D'UN BILAN DE SANTÉ GRATUIT

Prenez rendez-vous dans un centre d'examen de santé. Il s'agit d'un examen médical préventif et périodique d'autant plus utile que les femmes sont plus souvent confrontées à la précarité économique.

> Les Centres d'examen de santé à Lyon

- 15 rue Baraban - 69003 Lyon - 04 72 65 16 16
- 2 place Latarjet - 69008 Lyon - 04 78 75 06 93

i Pour s'informer librement en ligne ou par téléphone

Pour toutes
ameli.fr

Quand on est Jeune

0 800 235 236 - 7j/7 de 9h à 23h
filsantejeunes.com

Confrontée à la précarité

3646 - du lundi au vendredi de 8h à 17h
cmu.fr

Pour parler de sa différence

0 810 20 30 40 - 7j/7 de 8h à 23h
ligneazur.org

83%

DES PERSONNES
À LA TÊTE D'UNE FAMILLE
MONOPARENTALE
SONT DES
FEMMES

39% VIVENT
EN-DESSOUS DU SEUIL
DE PAUVRETÉ

9.5

MILLIONS
DE FEMMES
REPORTENT
OU RENONCENT
À DES SOINS
CHAQUE
ANNÉE

1. ÊTRE À JOUR DE SES VACCINATIONS

Se protéger soi-même et protéger les autres

Se faire vacciner est le moyen le plus efficace de prévention pour se protéger de certaines maladies. Se protéger soi-même et protéger également les autres, notamment les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées, plus exposé-es aux risques. Attention au calendrier pour rester «à jour» de ses vaccins.

On peut être vacciné-es par un-e médecin (généraliste, spécialiste, médecin du travail, centre d'examen de santé), un-e infirmier-e (sur prescription) ou un-e sage-femme (pour la femme, le nouveau-né et son entourage, jusqu'à 2 mois après l'accouchement).

i Pour plus d'informations

immuniser-lyon.org

un site d'information et de bilan personnalisé sur vos vaccinations

vaccination-info-service.fr

un site gouvernemental

👍 Pratique

Pour suivre facilement mes vaccinations, il est possible d'obtenir et mettre à jour un carnet de vaccination numérique sur : **mesvaccins.net**

Il existe aussi une vaccination préventive pour lutter contre l'infection par papillomavirus humain (HPV), à l'origine de 70% des cancers du col de l'utérus. Toutefois, le vaccin est inefficace si vous avez déjà été exposée au virus, d'où l'importance de l'effectuer avant les premiers rapports sexuels.

2. UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée

Les facteurs de risque pour la santé sont aujourd'hui clairement établis. Ils sont en majorité associés à nos modes de vie. Il est donc possible de les prévenir.

L'alimentation peut être un facteur de protection de la santé mais aussi un facteur de risque de développement de divers cancers, maladies cardio-vasculaires, maladies endocriniennes (diabète)... Une nutrition équilibrée, c'est manger des fruits et légumes, réduire le sel et le sucre, limiter l'alcool et choisir des produits moins gras, moins transformés.

Une alimentation équilibrée commence au moment où l'on fait ses courses. Là aussi, ce sont plus souvent les femmes qui choisissent. Pour vous aider à comprendre les qualités nutritionnelles des aliments emballés, un nouvel indice, le **nutri-score**, apparaît progressivement dans les rayons.



Plusieurs initiatives se développent à Lyon pour obtenir des produits de meilleure qualité sans déboursier plus : épicerie sociale, achats groupés...

👍 Outils et conseils

mangerbouger.fr

Prévenir les AVC : accidents vasculaires et cérébraux

Les maladies cardio-neuro-vasculaires sont la 1^{ère} cause de décès des femmes (AVC, crise cardiaque) et il est possible de les prévenir, en particulier par son alimentation. Pensez aussi à arrêter le tabac et attention au surpoids, à l'hypertension, au diabète et au cholestérol.

Les signes avant-coureurs d'un AVC sont différents chez les femmes par rapport aux hommes. Ce peut être des vertiges, des pertes d'équilibre, des douleurs au ventre, des vomissements, des maux de tête, des troubles visuels ou de la coordination des mouvements, des nausées. Si ces symptômes sont brutaux et inhabituels, un dépistage précoce peut vous être proposé.

POUR RECONNAÎTRE UN DÉBUT D'AVC, RETENEZ LE PENSE-BÊTE: VITE

V : VISAGE paralysé avec la bouche qui se déforme.

I : INERTIE de l'un des deux bras que l'on ne parvient plus à lever normalement.

T : TROUBLE de la parole, confusion. La personne parle avec difficulté ou tient des propos qui n'ont pas de sens.

E : EN URGENCE, il s'agit d'une urgence médicale prioritaire. **Appeler le 15**, service d'urgence médicale. Décrivez au médecin ce que vous observez, quand les symptômes ont débuté, et suivez ses instructions. Le SAMU ou les pompiers interviendront le plus rapidement possible.

QUI NE SAUVE PAS N'EST PAS LYONNAIS-E*

Initiation aux gestes de premiers secours pour apprendre à venir en aide aux personnes qui croisent notre route. **Inscription sur lyon.fr**

*Organisée par la Ville de Lyon, la Fédération française de cardiologie et les professionnel-les du secours, tous les ans à Lyon, lors de la Semaine des gestes qui sauvent.

Une activité physique régulière

Il est recommandé de pratiquer une activité physique, 30 minutes par jour ou 2h30 par semaine. Mais on peut aussi s'entretenir régulièrement en évitant de rester devant un écran trop longtemps, en faisant quelques exercices, en préférant l'escalier et en profitant de ses déplacements pour marcher ou faire du vélo.

Quel que soit votre âge, votre état de santé ou votre handicap, des exercices simples existent pour améliorer son endurance, sa mobilité, son équilibre... et prévenir l'ostéoporose chez les femmes plus âgées. Une activité physique régulière prévient les principales pathologies chroniques (cancer, maladie cardiovasculaire, diabète) et améliore la santé mentale (stress, anxiété, dépression) et la qualité du sommeil.

Une activité physique peut être prescrite par le médecin traitant aux patientes atteintes d'une affection de longue durée **sport-ordonnance.fr**

UNE APPLICATION POUR FAIRE DE LA VILLE UN TERRAIN DE SPORT

enform@lyon

20 PARCOURS SPORTIFS DANS LYON,
POUR TOUS NIVEAUX plus d'infos sur lyon.fr

Télécharger l'application



Pour préserver sa santé dentaire

Deux opérations de détartrage peuvent être prises en charge par l'Assurance Maladie sur une période de 6 mois. C'est l'occasion de prévenir d'éventuels problèmes avant qu'ils n'apparaissent ou s'aggravent.

3. CONNAÎTRE LES RISQUES LIÉS À L'ALCOOL ET AU TABAC

La consommation d'alcool et de tabac s'accroît chez les femmes et a d'autres significations que pour les hommes. Elle peut être la cause directe de plusieurs maladies et responsable de l'apparition de plusieurs problèmes de santé. Le cancer du poumon, largement lié à l'usage de la cigarette, est une cause de décès par cancer importante chez les femmes.

Même sans dépendance ou consommation excessive, il est important de rappeler que le corps des femmes réagit différemment à l'alcool, plus vite et plus intensément.

L'alcool et le tabac sont particulièrement nocifs lorsque l'on est enceinte et l'un et l'autre présentent des dangers pour le fœtus :

- Avec **le tabac**, les risques de grossesse extra-utérine, de fausses couches ou d'accouchement prématuré sont renforcés. Lorsqu'on fume, le bébé ne reçoit pas assez d'oxygène et les produits contenus dans la fumée passent dans le sang du fœtus. Et si c'est difficile d'arrêter de fumer, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre sage-femme. Il/elle pourra vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation de tabac
- **L'alcool** passe du sang maternel vers le sang du fœtus à travers le placenta entraînant des atteintes mineures jusqu'à des retards de croissance, des malformations et atteintes cérébrales. L'effet le plus grave peut être le syndrome d'alcoolisation fœtale.

IMPORTANT

Pour les femmes enceintes, et celles qui allaitent, **aucune consommation d'alcool**.

Pour la santé de la mère et du bébé, même **un petit nombre de cigarettes est dangereux**.

i Pour plus d'informations

tabac-info-service.fr

Pour arrêter de fumer et s'informer. Une ligne à votre écoute **3989**

alcool-info-service.fr

Pour maîtriser les risques de la consommation d'alcool

4. DÉPISTER LES CANCERS FÉMININS

De plus en plus de cancers sont diagnostiqués à temps et de plus en plus de vies sont aussi sauvées grâce aux progrès de la cancérologie et grâce au dépistage. Un diagnostic plus précoce, c'est une meilleure efficacité des traitements et une augmentation du nombre de guérisons.

Le dépistage

C'est à tout âge depuis l'entrée dans la vie sexuelle, quelles que soient vos orientations ou vos pratiques sexuelles :

- **Un examen de contrôle** par un-e médecin ou un-e gynécologue **une fois par an**, mais aussi en cas de troubles ou de signes suspects tels que des douleurs ou des saignements entre les règles ou après les rapports sexuels.

• **Un frottis** au moins **tous les 2 ans** par un-e médecin, un-e gynécologue ou une sage-femme. Nécessaire pour toutes, pour prévenir **le cancer du col de l'utérus**.

• **Une mammographie** tous les 2 ans, prise en charge à 100 % et sans avance de frais pour les femmes de 50 à 74 ans. Un dépistage du **cancer du sein** plus précoce est possible, sur ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme, même en l'absence de symptômes visibles ou palpables. D'autant plus s'il existe des antécédents personnels ou familiaux ou des facteurs de risques spécifiques.

• **Cancer colorectal** (cancer du gros intestin) : à partir de 50 ans, un kit de dépistage vous est proposé tous les 2 ans par l'Ademas 69. Selon le résultat, une coloscopie vous sera prescrite. Le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes et la présence de sang dans les selles est un signe d'alerte. Les principaux facteurs de risque sont : l'âge supérieur à 50 ans, les maladies inflammatoires intestinales, les antécédents personnels ou familiaux, les prédispositions génétiques, la consommation excessive de viande rouge ou de boissons alcoolisées, le tabagisme, l'obésité,...

DÉPISTER LE CANCER DU SEIN

Quelle que soit votre situation, n'hésitez pas à effectuer un examen clinique annuel auprès des lieux cités dans ce guide, ainsi qu'à surveiller l'aspect de vos seins.

L'autopalpation, c'est un ensemble de gestes simples qui vous permettent de détecter toute anomalie et de la signaler à votre médecin.

À pratiquer tous les mois, après les règles, cet auto-examen contribue à une meilleure connaissance de son corps et de ses changements lors des diverses étapes de la vie.

Les soins de support, vous connaissez ?

Les traitements pour soigner un cancer peuvent avoir d'importantes répercussions sur la vie quotidienne.

Pour surmonter cette période difficile, mieux supporter les effets du traitement, atténuer la douleur physique ou psychologique, ne pas se sentir isolée, les soins de support prennent en charge le soutien psychologique, l'amélioration de l'image de soi, les problèmes diététiques...

Massages, yoga, groupes de parole, ostéopathie, réflexologie, recours à un-e esthéticien-ne, à un-e diététicien-ne...

Plusieurs interventions sont possibles pour retrouver l'harmonie avec soi-même. Après une rémission, ces soins de support peuvent être poursuivis pour reprendre une activité physique adaptée qui réduira le risque de rechute.

À noter

Centre Ressource, un autre regard sur le cancer

Lieu d'accueil pour les personnes touchées par le cancer
27 rue Saint-Simon - 69009 Lyon
contact@centre-ressource-lyon.org

Pratique

Les possibilités d'accompagnement et d'activité vous sont proposées par le Comité départemental du Rhône de la Ligue contre le cancer.

ligue-cancer.net

COURIR POUR ELLES EST UNE MARCHE-COURSE SOLIDAIRE QUI RÉUNIT CHAQUE ANNÉE PLUS DE 16 000 PARTICIPANTES AU MOIS DE MAI

L'association contribue à la lutte contre les cancers féminins par la prévention et l'amélioration de la qualité de vie des femmes en soins. Des actions concrètes sur le terrain sont mises en place pour sensibiliser tout un chacun à la prévention par la pratique d'une activité physique régulière et financer des projets d'activité physique adaptée pour les femmes touchées par la maladie. Deux autres temps forts pendant l'année: *Rouler pour elles* en septembre et *Danser pour elles* le 8 mars.

courirpourelles.com

5. PRÉVENIR LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les **IST** sont provoquées par des **bactéries**, des **virus** ou des **parasites**. Parmi les plus connues, on retrouve le VIH/Sida, les condylomes (HPV), la gonorrhée, la chlamydia, l'herpès génital, les hépatites et la syphilis.

Les **IST** se transmettent lors des **pratiques sexuelles non protégées**: pénétration vaginale et anale, fellation, cunnilingus, anulingus, masturbation sexe contre sexe, ...

Pour se protéger, il s'agit de faire en sorte que le sang, le sperme et les sécrétions vaginales n'entrent pas en contact avec les muqueuses génitales, anales ou buccales de votre/vos partenaire(s).

Les principaux symptômes visibles : fièvre, douleurs dans le bas ventre, écoulements anormaux et/ou rougeurs au niveau des organes génitaux, éruptions cutanées... Attention, dans certains cas les IST sont sans symptôme apparent : il est donc important de se faire dépister et de se protéger avec votre/vos partenaire(s). En particulier, les infections à chlamydia, souvent asymptomatiques peuvent provoquer des stérilités définitives chez quelques femmes, l'herpès génital comporte un risque pour le nouveau-né et nécessite des modalités particulières pour l'accouchement.

Plusieurs types de dépistage existent : une **prise de sang**, un **frottis vaginal** ou un **prélèvement urinaire**.

La plupart des IST peuvent être guéries sans séquelles, si elles sont soignées à temps.

Pratique

À Lyon, il existe 2 **CeGIDD** Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (VIH, IST, hépatite C).

CeGIDD

Groupe Hospitalier Nord

Hôpital de la Croix Rousse
103 grande rue de la Croix-Rousse - 69004 LYON
04 26 10 94 73 / 74

CeGIDD

Groupe Hospitalier Centre Hôpital É. Herriot

Pavillon K5
Place d'Arsonval - 69003 LYON
04 72 11 62 06

VIH ET HÉPATITES

Le VIH comme certaines hépatites sont des maladies chroniques qui peuvent être traitées sans être guéries. Le VIH/sida cause encore **3 000** décès/an et on découvre **7 000** nouveaux cas chaque année, en France.

Le préservatif est le moyen le plus efficace de se protéger du **VIH/Sida** et des **IST** lors de relations sexuelles.

Quand on sait que l'on est séropositif, il est impératif d'informer son/sa/ses partenaire(s) afin de les protéger. **Ne pas les informer est sanctionné par la loi.**

i Pour une information fiable

www.info-ist.fr

Un site géré par Santé publique France

6. PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL

En principe, le travail ne doit pas faire souffrir et même il peut permettre de s'épanouir, de se sentir utile, d'avoir des collègues de travail...

Mais il peut arriver que le travail fasse mal, physiquement ou psychologiquement. Trop de travail, des postures douloureuses, des horaires difficiles, des relations de pouvoir...

Les femmes ont plus de troubles musculo-squelettiques et sont plus exposées aux risques psycho-sociaux (travail répétitif, manque d'autonomie, rapports tendus avec le public...). 60 % des femmes et des hommes actifs sont contraints à des postures pénibles et fatigantes.

Dans les situations de souffrance au travail, une priorité, en parler. Mais à qui ?

Du côté des soins

- votre **médecin généraliste**,
- votre **médecin du travail**: comme le médecin traitant, il est soumis au secret médical. Il est là pour vous conseiller. Que ce soit dans le cadre des visites systématiques ou bien à votre demande, vous devez expliquer au médecin du travail ce que vous vivez afin que ce soit noté dans votre dossier médical. En cas d'aggravation de votre situation, votre dossier de médecine du travail fera ainsi preuve de la détérioration de votre état de santé.

Du côté de l'entreprise

Le médecin du travail peut, avec votre accord, et sans parler de vous nominativement, interpellier l'entreprise, la direction, le CHSCT (Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail), les délégué-es du personnel sur les dysfonctionnements qui présentent des risques pour la santé des salarié-es dans un service, dans l'entreprise... Votre employeur doit protéger la santé et la sécurité de ses salarié-es sous peine de poursuites civiles ou pénales en cas de manquement aux règles du travail.

Vous pouvez aussi évoquer votre situation auprès des délégué-es du personnel, délégué-es syndicaux, membres du CHSCT ou d'ami-es de confiance qui pourront faire remonter les dysfonctionnements à la hiérarchie. Il ne faut pas rester seul-e avec sa souffrance!

7. VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Bien vieillir, c'est aussi prévenir la perte d'autonomie, entretenir sa mémoire, son équilibre, trouver l'activité physique qui nous convient, être bien avec les autres et bien chez soi. C'est aussi poursuivre une sexualité qui fait partie de son équilibre physiologique et psychologique, d'autant que la capacité au plaisir ne réduit pas.

À SAVOIR

La durée de vie des femmes est plus longue que celle des hommes. Mais la durée de vie en bonne santé se rapproche de celle des hommes.

Avec l'âge, certaines maladies touchent plus particulièrement les femmes: l'**ostéoporose**, **Alzheimer** et l'**asthme** sont les plus fréquentes.

L'**ostéoporose** est une maladie du squelette qui fragilise les os et accroît le risque de fractures. Elle est 2 à 3 fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes en raison de la ménopause et des modifications hormonales qu'elle produit. L'ostéoporose touche 39 % des femmes âgées d'environ 65 ans et 70 % des femmes âgées de 80 ans^{8/9}.

Pour prévenir le risque de fracture et identifier les patients devant recevoir un traitement préventif l'ostéodensitométrie est un examen simple qui permet d'estimer la densité des os.

8. ameli.fr/assure/sante/themes/osteoporose/diagnostic-evolution

9. inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/osteoporose

10. inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/alzheimer-maladie

900 000 PERSONNES ATTEINTES
D'ALZHEIMER
EN FRANCE

DONT **60%**
DE FEMMES
DE PLUS DE 65 ANS

La **maladie d'Alzheimer** est une maladie neurodégénérative, c'est-à-dire liée à une destruction progressive des neurones de notre cerveau. Elle se caractérise par une perte de mémoire du court terme, une désorientation, des difficultés à accomplir des gestes simples et usuels. Petit à petit, les malades perdent leurs facultés à raisonner et leur autonomie.

900 000 personnes en France sont atteintes par cette maladie dont **60%** de femmes, essentiellement de plus de 65 ans. Cette différence pourrait être liée aux écarts d'espérance de vie, le principal facteur de risque étant l'âge¹⁰.

Des médicaments ralentissent le cours de la maladie. En prévention, il faut stimuler son cerveau et être attentif à son environnement et à sa santé.

IMPORTANT

Lorsque des trous de mémoire deviennent récurrents et gênants dans la vie quotidienne, il est important d'en parler à son médecin qui vous orientera vers un Centre mémoire ressource recherche pour le diagnostic et la prise en soin.

i Pour plus d'informations

pourbienvieillir.fr

Un site géré par Santé publique France

**RESSOURCES
EN SANTÉ
À LYON**



1. POUR ACCÉDER À MES DROITS

L'accès aux soins doit être possible pour toutes et ceci dans le respect de votre vie privée et de votre dignité. En tant que principale actrice de votre santé, vous avez le droit à une information loyale et claire qui vous permette de choisir tout acte médical de façon libre et informée.

L'adhésion à la Sécurité sociale est obligatoire. Cet organisme prend en charge une partie du remboursement des frais de santé. Une complémentaire santé peut venir compléter, partiellement ou intégralement, le remboursement de vos dépenses de santé. L'adhésion à une complémentaire est libre mais obligatoire pour les salarié-es qui peuvent, sous certaines conditions refuser celle proposée par leur employeur.

i Pour plus d'informations
service-public.fr

Vos revenus sont modestes ? Estimez votre droit à bénéficier d'une aide financière pour une complémentaire santé ameli.fr

PRINCIPALES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES RELATIVE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Obtenir la **Protection Universelle Maladie** (PUMa). Toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé.
- Obtenir la **Couverture Maladie Universelle Complémentaire** (CMU-C) qui vous permet, sous conditions de ressources, de bénéficier d'une complémentaire santé entièrement gratuite.
- Déclarer un **médecin traitant**.
- Obtenir une **carte vitale**.

Pour toutes ces démarches, adressez-vous à votre **Caisse d'assurance maladie** (CPAM) ou aux Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS) dans les hôpitaux.

i Les agences assurés de la CPAM à Lyon

CPAM - 3^e
12 rue d'Aubigny - 69003 Lyon

CPAM - 7^e
5 place Jean-Macé - 69007 Lyon

CPAM - 9^e
37 rue Laure Diebold - 69009 Lyon

2. POUR ÊTRE SOIGNÉE

Le médecin généraliste est la principale entrée dans le système de soin. C'est lui ou elle qui vous orientera vers un-e spécialiste, demandera des analyses complémentaires pour établir un diagnostic.

Pour une consultation ordinaire

Quand ?	Où ?	Comment ?
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h	Mon médecin traitant	-

Pour les personnes qu'un handicap empêche d'accéder aux soins en milieu ordinaire

Quand ?	Où ?	Comment ?
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h	<p>HANDICONSULT 69 Conseils, coordination des soins en cas d'échec en milieu ordinaire.</p> <p>Centre Sévigné 10 rue de Sévigné, Lyon 3^e (tram T1, arrêt Liberté)</p> <p>Centre de santé Jean Goulard 40 avenue Georges Rougé Vaulx-en-Velin</p>	<p>Uniquement sur rendez-vous</p> <p>04 26 49 10 13 07 70 25 00 10 contact@handiconsult69.fr</p>

i Pour une information fiable et complète
ameli.fr

Le site de l'Assurance Maladie en ligne pour vérifier si votre médecin est conventionné et dans quel secteur

Pour les personnes sourdes

Quand ?	Où ?	Comment ?
Les lundis, mardis et mercredis de 9h à 17h	Hôpital Édouard Herriot Plateforme d'accueil et de soins des patientes sourdes en langue des signes	SMS : 07 84 00 05 60 heh.consultation-sourds@chu-lyon.fr ou par fax : 04 72 11 24 01

Pour éviter de surcharger les services d'urgence

Quand ?	Où ?	Comment ?
Les soirs de 20h à 24h, les samedis 12h à 24h, les dimanches et jours fériés de 8h à 24h	Maisons Médicales de Garde Pharmacies de garde	Avant de vous y rendre, appel impératif au 04 72 33 00 33 ou 32 37

Si je ne peux pas me déplacer, pour une intervention à domicile

Quand ?	Qui ?	Comment ?
24h / 24 et 7 jours / 7	SOS Médecin	04 78 83 51 51 ou 36 24 (appel surtaxé)
Tous les jours de 6h à minuit	DOCARIV	Sur inscription sur docariv.fr

En cas d'urgence, pour joindre un médecin

Quand ?	Qui ?	Comment ?
24h/24, tous les jours	Régulation médicale du SAMU	15 ou 04 72 68 93 00 112 depuis un portable 114 par SMS ou fax pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou parler

i À noter
oups.gouv.fr

Parce qu'une erreur dans ses démarches administratives est possible

3. ACCÈS AUX DROITS DE SANTÉ

LES AGENCES ASSURÉS DE LA CPAM DU RHÔNE À LYON

Droits et démarches, remboursements, prestations et aides, santé, offres de prévention.

CPAM 3^e

12 rue d'Aubigny
69003 Lyon

CPAM 9^e

37 rue Laure Diebold
69009 Lyon

CPAM 7^e

5 place Jean Macé
69007 Lyon

ameli.fr

Le site de l'assurance
maladie en ligne

PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

Espaces dédiés dans certains hôpitaux où vous pourrez être soignée et aidée dans vos démarches. Elles sont ouvertes à tous-tes, que vous soyez bénéficiaire ou non d'une couverture sociale.

PASS Hôpital

Édouard Herriot

5 place d'Arsonval
69003 Lyon
Pavillon K (rdc),
> Permanences d'accueil
Du lundi au vendredi de 8h30
à 15h30 sans rdv

PASS Hôpital

Femme-Mère-Enfant

59 boulevard Pinel - 69500 Bron
> Permanences pédiatrie
Sur rdv au 04 27 85 56 49
ou 04 27 85 56 47

PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (suite)

PASS Centre hospitalier

Saint-Joseph Saint-Luc

38 rue Raulin - 69007 Lyon
> Permanences d'accueil
Le mardi et jeudi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 16h30

PASS Le Vinatier

Consultation médecine générale
et soutien psychologique
95 boulevard Pinel - 69500 Bron
> Permanences d'accueil
Du lundi au vendredi de 8h30
à 16h30 sans rdv

MAISONS DE LA MÉTROPOLE POUR LES SOLIDARITÉS (MDMS)

Porte d'entrée unique pour toutes les demandes d'accompagnement (administrative, juridique) et de prestations sociales. Elles sont réparties dans les 9 arrondissements de Lyon.
Adressez-vous à la Maison de la Métropole pour les solidarités la plus proche de votre domicile. Le premier contact se fait sans rendez-vous. Les professionnel-les sont à votre écoute pour vous informer et vous orienter vers l'interlocuteur approprié à votre situation, et si besoin, vous fixer un autre rendez-vous.

MDMS Neyret

18 rue Neyret - 69001 Lyon
04 28 67 14 00
Métro C - Croix Paquet

MDMS Deleuvre

51 rue Deleuve - 69004 Lyon
04 78 29 88 20
Métro C - Hénon

MDMS Sainte-Hélène

9 rue Ste-Hélène - 69002 Lyon
04 78 67 17 00
Métro A/D - Bellecour

MDMS Cléberg

5 bis rue Cléberg - 69005 Lyon
04 72 40 20 08
Funiculaire - Fourvière

MDMS Corneille

149 rue Pierre Corneille - 69003 Lyon
04 26 83 94 00
Métro B - Guichard

MDMS Foch

52 av. Maréchal Foch - 69006 Lyon
04 72 69 56 30
Métro A - Foch

MDMS Sainte-Anne

4 place Sainte Anne - 69003 Lyon
04 78 54 36 90
T1 - Thiers Lafayette

MDMS Bancel

40 rue Bancel - 69007 Lyon
04 28 67 18 00
Métro B / Tram T2 - Jean Macé

MAISONS DE LA MÉTROPOLE POUR LES SOLIDARITÉS (SUITE)

MDMS Félix Brun

45 rue Félix Brun - 69007 Lyon
04 28 67 16 00
Métro B - Jean Jaurès

MDMS Madeleine

36 rue de la Madeleine - 69007 Lyon
04 78 77 25 00
Métro D - Saxe Gambetta

MDMS Bachut

15 bis av Jean Mermoz - 69008 Lyon
04 28 67 18 20
Tram T2 - Bachut

MDMS Latarjet

1 place Latarjet - 69008 Lyon
04 72 78 80 60
Métro D - Mermoz

MDMS Jean XXIII

60 bd Jean XXIII - 69008 Lyon
04 78 78 84 40
Tram T2 - Bachut

MDMS Bourgogne

15-17 rue de Bourgogne - 69009 Lyon
04 26 83 96 00
Métro D - Valmy

MDMS Duchère

8 place Abbé Pierre - 69009 Lyon
04 78 35 35 91
Bus C14/C6 - Duchère Martinière

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Maison Départementale et Métropolitaine des Personnes Handicapées du Rhône (MDMPH)

Après un dépôt de dossier en MDMS, la MDMPH évalue les besoins de compensation du handicap et attribue les prestations appropriées : aide à la mobilité, aides dans le parcours professionnel, carte mobilité inclusion (CMI), aides à la scolarité, accueil en établissement, prestation de différents types.

Métropole de Lyon

20 rue du Lac - 69003 Lyon cedex 03
04 26 83 86 86 - 0 800 869 869 - handicap@grandlyon.com
www.grandlyon.com

> Permanences d'accueil

Sur rendez-vous : 8 rue Jonas Salk - 69007 Lyon
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

PERSONNES RÉCEMMENT ARRIVÉES EN FRANCE

DaTiSeni

Cette structure propose des ateliers, des groupes de parole et des permanences pour la prévention, la médiation santé et culturelle pour l'accès aux droits et aux soins, la réduction des risques de transmission du VIH, des IST et des hépatites dans les communautés migrantes africaines de la région Rhône-Alpes.

18 rue Paul Cazeneuve - 69008 Lyon

04 78 00 10 39 - 06 62 60 54 64

datiseni.fr

> Permanences d'accueil

Du mardi au vendredi de 14h à 17h30

PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Médecins du Monde

Information et orientation, dépistage et vaccination, accompagnement social et administratif, prise en charge médicale, prévention du cancer du col de l'utérus, entretiens psychologiques, prévention des risques liés aux addictions auprès des personnes en précarité et dans les squats et bidonvilles.

www.medecinsdumonde.org

Centre d'accueil, de soins et d'orientation

1/15 boulevard Vivier Merle - 69003 Lyon

04 72 92 49 01 - mf.lyon@medecinsdumonde.net

> Consultations gratuites

Les lundis et vendredis de 9h à 11h, sans rdv

Les mardis et mercredi de 13h30 à 16h30, sans rdv

Action mobile

Place Carnot - 69002 Lyon

> Permanences d'accueil

Mardi et jeudi de 19h à 22h

Place Jean Macé - 69007 Lyon

> Permanences d'accueil

Dimanche de 17h à 20h

4. ACCÈS AUX SOINS

LES HOSPICES CIVILS DE LYON

Les Hospices Civils de Lyon constituent un établissement public qui regroupe 14 établissements répartis dans toute l'agglomération lyonnaise. Les 3 établissements listés dans ce guide sont à dominante généraliste + l'Hôpital Femme Mère Enfant. Il existe 6 autres établissements spécialisés et quatre établissements gériatriques.

Centre Hospitalier Lyon Sud

165 chemin du Grand Revoyet
69310 - Pierre-Bénite
> Service d'urgence 24h/24

Hôpital Edouard Herriot

Cet hôpital propose une plateforme d'accueil et de soins pour patientes sourdes
5 place d'Arsonval - 69003 Lyon
07 84 00 05 60 (par sms)
heh.consultation-sourds@chu-lyon.fr
> Service d'urgence 24h/24

Hôpital de la Croix-Rousse

103 grande rue de la Croix Rousse
69004 Lyon
> Service d'urgence 24h/24
à partir de novembre 2019

Hôpital Femme-Mère Enfant

59 boulevard Pinel
69500 - Bron
> Service d'urgence 24h/24
Pédiatriques, gynécologiques
et obstétriques

AUTRES LIEUX OU ASSOCIATIONS QUI PROPOSENT DES SOINS

Fondation dispensaire général de Lyon Centre Sévigné

10 rue de Sévigné - 69003 Lyon
fdgl.fr
> Permanences d'accueil
Du lundi au vendredi, de 8h à 19h
et samedi 8h30-19h

Centre Hospitalier Saint Joseph-Saint Luc

20 quai C. Bernard - 69007 Lyon
> Service d'urgence 24h/24

LIEUX RESSOURCES POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE PROSTITUTION

Amicale du Nid

Accueil, accompagnement social et vers l'insertion professionnelle, hébergement pour les personnes en situation de prostitution, formation prévention et recherche.

24 avenue Joannès Masset
69009 Lyon
04 78 27 28 20
amicaledunid.org

> Permanences d'accueil
Les Passerelles, sur rendez-vous,
du lundi au vendredi entre 9h-12h30
et 13h-17h, sauf le jeudi de 14h à 17h

Cabiria

Accueil, soutien, prévention des risques, dépistage concernant les droits et la santé des personnes prostituées.

5 quai André Lassagne
69001 Lyon
04 78 30 02 65
cabiria.asso.fr
contact@cabiria.asso.fr

> Permanences rencontres
Bus de nuit les mardis, mercredis
et vendredis

Le Mouvement du Nid

Rencontre et accompagnement des personnes en situation de prostitution, formation des acteurs sociaux, prévention auprès des jeunes, plaidoyer et sensibilisation.

70 rue Rachais - 69007 Lyon
06 33 40 94 98
mouvementdunid.org

> Permanences d'accueil
Le lundi de 14h à 16h et le mercredi
de 10h à 12h

5. PRÉVENIR ET S'INFORMER

VACCINATIONS

Comité Départemental d'Hygiène Sociale (CDHS)

Vaccinations, consultations de pneumologie, prévention des maladies respiratoires, aide à l'arrêt du tabac, éducation à la santé.

2 rue de Marseille - 69007 Lyon
04 72 73 12 76
cdhs.fr

> Permanences d'accueil :

Les lundis et mardis de 8h30 à 18h, les mercredis et jeudis de 8h30 à 18h30 et les vendredis de 8h30 à 17h

Fondation dispensaire général de Lyon Centre Sévigné

Consultation généralistes et spécialistes, vaccination, IVG, soins infirmiers sur place et à domicile, soins paramédicaux, soins dentaires, handiconsult, imagerie médicale.

10 rue de Sévigné - 69003 Lyon
fdgl.fr

> Permanences d'accueil

Du lundi au vendredi, de 8h à 19h et samedi 8h30-19h

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)

Fédération Française de Cardiologie

Information, conseils et prévention santé, accompagnement des malades, financement de la recherche, organisation des parcours du cœur.

Association régionale Val de Rhône
5 place Edgar Quinet - 69006 Lyon
04 78 65 09 89
fedecardio.org

France AVC 69

Information et documentation pour les victimes d'AVC et leurs proches

Groupement hôpitaux Est, Hôpital Neurologique Pierre Wertheimer
59 boulevard Pinel - Bron
franceavc69@free.fr
franceavc.com

PRÉVENTION DES CANCERS ET ACCOMPAGNEMENT

Centre régional de coordination du dépistage des cancers en Auvergne Rhône-Alpes

Dépistage du cancer du sein et colorectal pris en charge à 100%, pour les femmes entre 50 et 74 ans.

5 bis rue Cléberg - 69005 Lyon
04 72 84 65 30
contact@ademas69.asso.fr
ademas69.asso.fr

Centre Léon Bérard

Hôpital spécialisé dans les soins, la recherche et l'enseignement en cancérologie.

28 rue Laennec - 69008 Lyon
04 78 78 28 28
centreleonberard.fr

L'institut de cancérologie des Hospices Civils de Lyon

Ce service fédère 250 professionnels de santé et plusieurs services ayant chacun leur spécialité. Cette plateforme permet la prise en charge des patient-es, adultes et enfants, du diagnostic au suivi post-traitement, pour tous types de cancers à tous stades.

Un numéro de téléphone réservé aux médecins permet d'obtenir un rendez-vous dans les 5 jours
chu-lyon.fr/cancer

Fondation dispensaire général de Lyon

Centre Lyonnais Imagerie Féminine - CLIF spécialisé sur le diagnostic des pathologies féminines.

30 rue de la Part-Dieu - 69003 Lyon
fdgl.fr

Ligue contre le Cancer Comité départemental du Rhône

Information et accompagnement, aides aux démarches sociales et administratives, soins esthétiques, soutien psychologique, activités physiques.

86 bis rue de Sèze - 69006 Lyon
04 78 24 14 74
ligue-cancer.net

> Permanences d'accueil

Du lundi au jeudi de 14h à 18h et le vendredi de 14h à 17h

Centre Ressource

Un autre regard sur le cancer
27 rue Saint Simon - 69009 Lyon
contact@centre-ressource-lyon.org

Centre référent pour l'anorexie et les troubles du comportement alimentaire de Lyon (CREATyon)

Évaluation multidisciplinaire des patients mineurs ou majeurs orientés par leur médecin traitant.

Hôpital Pierre Wertheimer
59 boulevard Pinel - 69500 Bron
Entrée A - Rez-de-chaussée
04 27 85 60 11
chu-lyon.fr

> Consultation sur rendez-vous

LYADE

Association qui regroupe plusieurs centres de soins ambulatoires qui accueillent et informent toute personne (usager ou proche) concernée par l'addiction, des troubles du comportement alimentaire, un mal-être et une souffrance psychique liée à l'adolescence.

Points d'accueil et de consultation à Lyon
lyade.arhm.fr

LYADE Ainay

10 rue de Castries - 69002 Lyon
lyadeainay@arhm.fr
04 72 04 97 51

> **Permanences d'accueil :**
Accueil sans rendez-vous les lundis et jeudis de 14h à 16h30 et les mardis et vendredis de 16h à 18h, 10h

LYADE Lyon Gambetta

Avec l'association ARIA
31 rue de l'Abondance - 69003 Lyon
04 72 84 62 07

> **Consultation Jeunes Consommateurs :**
Lundi 14h-17h, mercredi 14h-18h, jeudi 10h-13h et une semaine sur deux 14h-18h

LYADE Lyon 1

Partenaire ARIA
CJC DU GRIFFON
7 place du Griffon - 69001 Lyon
aria@aria-asso.fr
04 72 10 13 13

> **Consultation Jeunes Consommateurs :**
Vendredi 14h-16h

PEPS'Lyade Lyon Opéra

PAEJ (Point Accueil Écoute Jeunes)
9 quai Jean Moulin - 69001 Lyon
peps-lyon.lyade@arhm.fr
04 72 10 94 36

AIDES

Information et communication sur la prévention des risques, la santé sexuelle, le VIH/Sida, les hépatites.

110 rue Sully - 69006 Lyon
04 78 68 05 05 - aides.org

> **Permanences d'accueil :**
Les lundis et jeudis de 14h à 17h

ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LE SIDA (ALS)

Prévention et information, formations et sensibilisation sur le VIH et autres IST, éducation à la sexualité et accompagnement des personnes et familles vivant avec le VIH.

16 rue Pizay - 69001 Lyon
als@sidaweb.com
04 78 27 90 90
sidaweb.com

Basiliade Lyon

Accueil, hébergement et accompagnement pour les personnes en situation de précarité atteintes de pathologies chroniques ayant besoin d'un accompagnement psychosocial et médical.

9 place Aristide Briand - 69003 Lyon
basiliade.lyon@basiliade.org
04 72 00 95 95
basiliade.org

> **Permanences d'accueil :**
Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30 (fermé le jeudi matin)

Sida Info Service

0 800 840 800
> **Permanences téléphoniques :**
7j/7 et 24h/24

Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et Diagnostic (CeGIDD)

Dépistage et diagnostic VIH/Sida, Hépatites B et C et autres IST et soins IST.

Hôpital de la Croix-Rousse
103 grande rue de la Croix-Rousse
69004 Lyon - bâtiment D, 1^{er} étage
04 26 73 25 84 ou 04 26 10 94 73
chu-lyon.fr

> **Permanences d'accueil :**
du lundi au vendredi

Hôpital Édouard Herriot
5 place d'Arsonval - 69003 Lyon
pavillon K, rez de chaussée
> **Permanences d'accueil :**
du lundi au vendredi

Cabiria
5 quai André Lassagne - 69001 Lyon
> **Permanences d'accueil :**
Tous les deuxièmes jeudis du mois

Centre de Santé et de Sexualité - CoreVIH

Activités et groupes de paroles thématiques

34 rue Tupin - 69002 Lyon
Tél : 04 28 29 04 87
corevih-lvdr.com

> **Permanences d'accueil :**
Du lundi au jeudi de 18h à 21h, le samedi de 15h à 19h

DaTiSeni

La Maison du bien-être

Lieu d'accueil, d'information, d'accompagnement et de médiation. DaTiSeni propose des ateliers, des groupes de parole et des permanences pour la prévention, la médiation santé et culturelle pour l'accès aux droits et aux soins, la réduction des risques de transmission du VIH, des IST et des hépatites dans les communautés migrantes africaines de la région Rhône-Alpes.

18 rue Paul Cazeneuve - 69008 Lyon
04 78 00 10 39 / 06 62 60 54 64
datiseni.fr

> **Permanences d'accueil :**
Du mardi au vendredi de 14h à 17h30

FRISSE - Femmes

Réduction des Risques et Sexualité

Information, accompagnement et formations en matière de réduction des risques en matière de santé globale, mentale et sexuelle, d'IST, d'IVG, de violences sexuelles et d'identité de genre.

15 bis rue R. Leynaud - 69001 Lyon
04 78 30 74 48 - frisse@free.fr
frisse.org

> **Permanences d'accueil :**
Centre LGBTI tous les premier et troisième mercredis de chaque mois, de 16h à 19h

6. SEXUALITÉ ET SANTÉ SEXUELLE

POUR UN ACCUEIL GÉNÉRALISTE

Association de Lutte contre le Sida (ALS)

Prévention et information, formations et sensibilisation sur le VIH et autres IST, éducation à la sexualité et accompagnement des personnes et familles vivant avec le VIH.

16 rue Pizay - 69001 Lyon
als@sidaweb.com
04 78 27 80 80
sidaweb.com

Centre de Santé et de Sexualité - CoreVIH

Activités et groupes de paroles thématiques

5 rue du Griffon - 69001 Lyon
04 28 29 04 87
corevih-lvdr.com

> **Permanences d'accueil :**
Du lundi au jeudi de 18h à 21h,
le samedi de 15h à 19h

Centres de Planification et d'Éducation Familiale CPEF

Organismes publics sanitaires-conseils, prévention, informations relatives à la vie affective et sexuelle, consultations médicales pour délivrer une contraception, dépistage IST, test de grossesse et accompagnement vers la poursuite ou l'interruption volontaire de la grossesse (IVG).

Accessibles à tous, gratuits pour les mineurs et les non assurés sociaux
grandlyon.com

CPEF hospitalier - Lyon 3^e

Hôpital Édouard Herriot
Pavillon K
5 place d'Arsonval
04 72 11 03 95

CPEF hospitalier - Lyon 4^e

Hôpital Croix-Rousse
93 Grande rue de la Croix-Rousse
04 72 07 16 47

CPEF hospitalier - Lyon 7^e

Hôpital Saint-Joseph Saint-Luc
20 quai Claude Bernard
04 78 61 81 38

CPEF métropolitain - Lyon 9^e

15 rue de Bourgogne
04 26 83 96 10

CPEF associatif de Saint-Priest

Association Vie et Famille
35 grande rue - 69600 Saint-Priest
04 78 20 68 85

CPEF associatif de Villeurbanne

Mouvement Français
pour le Planning Familial
2 rue Lakanal - 69100 Villeurbanne
04 78 89 50 61

AUTOUR DE L'HOMOSEXUALITÉ

Association Rimbaud

Accueil, soutien et échanges, interventions scolaires et évènements autour de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre. Pour les 15-25 ans, les « Mardi Rimbaud » à la Maison des Étudiants.

90 rue de Marseille - 69007 Lyon
04 28 67 53 32
contact@association-rimbaud.org
association-rimbaud.org

Centre LGBTI

Toutes actions en faveur de l'égalité des droits des personnes lesbiennes, gaies, bis, trans ou intersexe : ateliers, groupes de paroles.

19 rue des Capucins - 69001 Lyon
04 78 27 10 10 / 08 05 030 450
centrelgbtilyon.org

> **Ligne d'écoute anonyme**
Chaque mercredi de 18h à 21h.

CPEF associatif de Tassin-la-Demi-Lune

Centre social
29 avenue du 11 Novembre
69160 Tassin-la-Demi-Lune
04 78 34 98 75

CPEF associatif de Décines

Association Décinoise
de Planning Familial
28 rue de la République
69150 Décines
04 78 49 57 86

Contact

Groupes de parole tous les 3^e samedi de chaque mois, accueils individualisés (sur rendez-vous ou lors de permanences) pour celles et ceux qui s'interrogent sur l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre, personnes lesbiennes, gays, bi et trans ainsi que leurs parents, familles et ami-es.
69C avenue R. Cassin - 69009 Lyon
04 72 20 08 01 / 0805 69 64 64
contactrhone.org

AUTOUR DE L'HOMOSEXUALITÉ (SUITE)

FRISSE - Femmes Réduction des Risques et Sexualité

Information, accompagnement et formations en matière de réduction des risques en matière de santé globale, mentale et sexuelle, d'IST, d'IVG, de violences sexuelles et d'identité de genre.

15 bis rue R. Leynaud - 69001 Lyon
04 78 30 74 48 - frisse@free.fr
frisse.org

> **Permanences d'accueil :**
Centre LGBTI tous les premiers et troisièmes mercredis de chaque mois, de 16h à 19h

Le Refuge

Hébergement, accompagnement dans les démarches administratives et vers l'autonomie de jeunes majeurs gays, lesbiennes, et personnes transidentitaires en situation d'errance et en rupture familiale.

19 quai Arloing - 69009 Lyon
le-refuge.org

> **Ligne d'écoute**
24h/24 et 7j/7 au 06 31 59 69 50

> **Permanences d'accueil :**
Le lundi de 9h à 12h et de 13h à 14h30, mardi de 9h à 12h et de 13h à 17h, mercredi de 9h à 11h et de 13h30 à 14h30, jeudi de 9h à 11h et de 13h à 14h30, vendredi de 9h à 16h, samedi de 14h à 16h

Ligne Azur

Information et soutien pour toute personne qui se pose des questions sur son orientation sexuelle ou son identité de genre, pour parler de sa différence, s'accepter, faire le point sur sa santé.

0 810 20 30 40
ligneazur.org

> **Permanences d'accueil :**
Disponible 7j/7 de 8h à 23h

SOS homophobie

S'informer, obtenir de l'aide, recevoir un accompagnement juridique des victimes de LGB-Tphobie.

01 48 06 42 41
sos-homophobie.org

> **Permanences :**
Ligne d'écoute anonyme du lundi au vendredi de 18h à 22h, samedi 14h - 16h, dimanche 18h - 20h et Chat'écoute tous les jeudis 21h - 22h30 et les dimanches 18h - 19h30 (hors jours fériés)

AUTOUR DE LA TRANSDIVERTITÉ

Jardin des T

Accueil, information et accompagnement des personnes transdivertitaires et en questionnement.

5 rue du Griffon - 69001 Lyon
04 28 29 04 87

0 800 600 608 (numéro d'urgence)
jardindest.org

> Permanences :

Sans rendez-vous et groupes de parole autour de la transdivertité tous les mercredis de 18h à 21h, sauf le 1^{er} mercredi du mois au Centre LGBTI et au Centre de santé et de sexualité C2S

Chrysalide

Accueil, information et accompagnement des personnes transdivertitaires et en questionnement.

06 34 42 51 92
chrysalidelyon.free.fr

> Permanences :

Groupes d'échange et de dialogue tous les 3^e samedis du mois autour de la transdivertité, de 15h à 18h au Centre LGBTI

SEXUALITÉS ET HANDICAPS

Centre Ressources

Information, formations, interventions, documentation sur la santé sexuelle, la vie intime et affective des personnes en situation de handicap.

cerhes.org

7. CONTRACEPTION ET IVG

POUR S'INFORMER

onsexprime.fr

Site sur la sexualité des jeunes, conçu sous l'égide de Santé publique France, établissement public sous tutelle du Ministère chargé de la santé.

choisirsacontraception.fr

Informations, conseils sur les méthodes contraceptives.

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236, disponible 7j/7 de 9h à 23h.

Numéro d'information du Planning Familial

0 800 08 11 11

> Permanences :

Lundi de 9h à 22h et du mardi au samedi de 9h à 20h

POUR CONSULTER UN MÉDECIN

Les Centres de Planification et d'Éducation Familiale CPEF

Organismes publics sanitaires : conseils, préventions, et information relatifs à la vie affective et sexuelle, consultations médicales pour délivrer une contraception, dépistage IST, test de grossesse et accompagnement vers la poursuite ou l'interruption volontaire de la grossesse (IVG).

Accessibles à tous, gratuits pour les mineurs et les non assurés sociaux.
grandlyon.com

8. GROSSESSE

PASS pédiatrique Hôpital Femme-Mère-Enfant

59 boulevard Pinel - 69500 Bron
04 27 85 56 49 - 04 27 85 56 47

> Accueil sur rendez-vous

Collectif être parHANDs

Soutien à la parentalité pour des parents en situation de handicap. Collectif autonome dans la mouvance de Résol'handicap, réseau de solidarités animé par la délégation de Villeurbanne d'APF France Handicap.
etreparhands@gmail.com
Page Facebook : Collectif Être parHands

ACCÈS AUX SOINS PSYCHOLOGIQUES

Les centres médico-psychologiques (CMP)

Les CMP constituent une porte d'entrée vers la prévention, le traitement des pathologies mentales. Ils relèvent d'hôpitaux psychiatriques et accueillent gratuitement toute personne rencontrant des troubles psychiques. Il existe deux types de CMP selon qu'ils s'adressent aux enfants et adolescents ou aux adultes.

ACCÈS AUX SOINS PSYCHOLOGIQUES (SUITE)

■ CMP POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

CMP Croix-Rousse (1^{er} et 4^e)

12 rue de Cuire - 69004 Lyon
04 72 98 07 50

CMP Victor Hugo

25-27 rue Victor Hugo - 69002 Lyon
04 72 77 15 30

CMP Monplaisir (3^e et 8^e)

6 rue des Alouettes - 69008 Lyon
04 72 78 89 00

CMP Sévigné (3^e et 6^e)

10 rue de Sévigné - 69003 Lyon
04 72 84 24 20

CMP Esther Bick

110 av. Jean Jaurès - 69007 Lyon
04 81 76 40 00

■ CMP POUR ADULTES

CMP Pierres Plantées (1^{er} et 4^e)

6, rue des Pierres plantées - 69001 Lyon
04 72 10 12 60

CMP (2^e et 5^e)

15 rue Smith - 69002 Lyon
04 72 56 94 20

CMP Villette (3^e et 6^e)

57 b rue É. Richerand - 69003 Lyon
04 26 73 86 10

CMP Gerland

245 av. Jean Jaurès - 69007 Lyon
04 37 65 35 10

CMP Point du Jour

6 rue M. Louise et A. Marie
Soucelier - 69005 Lyon
04 72 38 81 70

CMP

37 rue Tissot - 69009 Lyon
04 78 83 28 27

CMP personnes sourdes et malentendantes

Accueil et consultation en LSF
51 ter rue de St-Cyr - 69009 Lyon
06 29 93 00 71
cmpsourds@ch-st-cyr69.fr

CMP Le Quadrille

30 rue É. Nieuport - 69008 Lyon
04 26 73 86 00

CMP

51 ter rue de St-Cyr - 69009 Lyon
04 37 59 84 50

CMP personnes sourdes et malentendantes

Accueil et consultation en LSF
51 ter rue de St-Cyr - 69009 Lyon
06 29 93 00 71
cmpsourds@ch-st-cyr69.fr

ACCÈS AUX SOINS PSYCHOLOGIQUES (SUITE)

La maison des usagers du Vinatier

Lieu d'écoute, d'information, d'entraide et de soutien pour les usagers de l'hôpital psychiatrique et leurs proches.

Des événements et des permanences associatives sont proposés.

Centre hospitalier Le Vinatier,

95 bd Pinel - 69500 Bron

bâtiment 411

04 81 92 56 98

> **Permanences d'accueil :**

Accueil du lundi au jeudi de 14h à 17h

EN CAS D'URGENCE PSYCHOLOGIQUE OU PSYCHIATRIQUE

Centre hospitalier

Saint Joseph-Saint Luc

04 78 61 81 81

7j/7 et 24h/24

Hôpital Édouard Herriot

0 820 082 069

7j/7 et 24h/24

Centre hospitalier

Lyon Sud

0 820 082 069

7j/7 et 24h/24

Centre hospitalier

Le Vinatier

04 37 91 54 54

7j/7 et 24h/24

Centre hospitalier

Saint-Cyr au Mont d'Or

04 37 91 54 54

04 72 42 19 90

SOS suicide Phenix Lyon

Écoute, sensibilisation et manifestations culturelles.

01 40 44 46 45

accueil@sos-suicide-phenix.org

suicide-phenix-lyon.fr

> Appel confidentiel et anonyme

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

> **Permanences :**

Tous les jours de 9h à 23h. Service gratuit pour les 12-25 ans.

QUELQUES RESSOURCES POUR UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Happsy Hours

Rendez-vous gratuit avec des psychologues, proposant un suivi personnalisé pour tout type de problème.

06 27 86 91 83

rdv.apsytude@gmail.com

apsytude.com

> **Prise de rdv**

Sur le site internet ou par téléphone

Happsy Line

Consultations en ligne (par webcam).

apsytude.com

> **Prise de rdv**

Sur doctair.fr/happsy-line ou par mail à happsyline@gmail.com

Centre ATIS

Aide et suivi psychologique gratuit à travers des entretiens individuels et des groupes d'expression.

5 rue Pizay - 69001 Lyon

04 78 28 77 93

rrlyon.com

> **Permanences d'accueil :**

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 14h à 17h

LYADE

Association qui regroupe plusieurs centres de soins ambulatoires qui accueillent et informent toute personne (usager ou proche) concernée par l'addiction, des troubles du comportement alimentaire, un mal être et une souffrance psychique liée à l'adolescence.

lyade.arhm.fr

Centre ESSOR - Forum

Réfugiés

Centre de santé créé par Forum Réfugiés et Parcours d'exil dédié aux réfugiés-es, mineures isolées-es, migrant-es, demandeur-es d'asile. Consultations médicales gratuites, thérapies psychologiques, ateliers...

158 ter rue du 4 août 1789

69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59

forumrefugies.org

> **Permanences d'accueil :**

Sur rendez-vous, pour les personnes en souffrance psychique liée à l'exil et victimes de violence et de torture.

Ouvert le lundi, mardi, mercredi de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30, le jeudi de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Centre Psychanalytique

de Consultations

et de Traitement (CPCT)

Consultations liées à la santé mentale, pour toute personne de plus de 18 ans et en priorité pour les personnes en situation de précarité.

84 rue de Marseille - 69007 Lyon

04 78 96 10 56

cpct-lyon.fr

> **Permanences d'accueil :**

Consultation uniquement sur rendez-vous. Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

QUELQUES RESSOURCES POUR UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE (SUITE)

Union nationale de familles et amis de personnes malades handicapées psychiques (UNAFAM 69)

66 rue Voltaire - 69003 Lyon
04 72 73 41 22 / 01 42 63 03 03
unafam69.org

> **Permanences d'accueil :**
Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h

Maison des Adolescents

Accueil gratuit et sans rendez-vous pour des soins du malaise des adolescents et de leur proches.

1 bis crs Gambetta - 69003 Lyon
04 37 23 65 03
maisondesadolescentsrhone.fr

> **Permanences d'accueil :**
Accueil téléphonique ou physique du lundi au vendredi de 14h30 à 18h30

ADDICTIONS ET DÉPENDANCES

Les problématiques d'addiction sont prises en charge dans 2 types de structures :

- Les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues (CAARUD)
- Les Centres de soins et d'accompagnement en Alcoolologie et Addictologie (CSAPA).

Pause Diabolo - Le Mas

Ce CAARUD propose différents services : échange de seringues et programme en pharmacie, équipe de prévention, accompagnement médico-social, aide à l'insertion.

64 rue Villeroy - 69003 Lyon
04 78 62 03 74

> **Permanences d'accueil :**
Anonyme et gratuit, les lundis et jeudis de 14h à 17h et les mercredis et vendredis de 16h à 19h

CSAPA Hôpital Édouard Herriot

5 place d'Arsonval - 69003 Lyon
Pavillon A - 04 72 11 78 52

CSAPA Hôpital de la Croix-Rousse

04 26 73 25 90

ARIA-CAARUD Ruptures

Réduction des risques, échange de seringues, accompagnement médico-social, aide à l'insertion, intervention en milieu festif, unité mobile.

36 rue Burdeau - 69001 Lyon
04 78 39 34 89
caarud.ruptures@aria-asso.fr

> **Permanences d'accueil :**
Accueil anonyme et gratuit, collectif le matin, rdv individuel possible tous les après-midi de semaine de 14h30 à 16h30. Prise de rdv sur place.

ADDICTIONS ET DÉPENDANCES (SUITE)

Service mobile

Angle de la rue du Dr Dusserre et de la rue de la Brévenne
69210 L'Arbresle
06 79 11 12 02
drmobile@aria-asso.fr

> **Permanences d'accueil :**
Bus le dimanche de 18h à 21h dans différents quartiers, le 1^{er} mardi de chaque mois de 18h à 20h

Centre de soins et d'accompagnement en Alcoolologie et Addictologie (CSAPA)

Des équipes pluridisciplinaires prennent en charge toute conduite addictive de l'intervention précoce à la prévention des risques, aux soins et à l'accompagnement. Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie regroupent les centres spécialisés de soins aux toxicomanes (CSST) et les centres de cure ambulatoire en alcoolologie (CCAA).
anpaa.asso.fr

LYADE

Regroupe plusieurs centres de soins ambulatoires qui accueillent et informent toute personne (usager ou proche) concernée par l'addiction, des troubles du comportement alimentaire, un mal-être et une souffrance psychique liée à l'adolescence
(cf. page 78)

Comité Départemental d'Hygiène Sociale (CDHS)

Vaccinations, consultations de pneumologie, prévention des maladies respiratoires, aide à l'arrêt du tabac, éducation à la santé.

2 rue de Marseille - 69007 Lyon
04 72 73 12 76
cdhs.fr

> **Permanences d'accueil :**
Les lundis et mardis de 8h30 à 18h, les mercredis et jeudis de 8h30 à 18h30 et les vendredis de 8h30 à 17h

Keep Smiling

Association d'auto-support à rencontrer en milieu festif. Ateliers, bibliothèque, espace de réduction des risques.

3 rue Baraban - 69006 Lyon
04 72 60 92 66
keep-smiling.com

> **Permanences d'accueil :**
Les vendredis de 17h à 21h

FRISSE - Femmes Réduction des Risques et Sexualité

Information, accompagnement et formations en matière de réduction des risques en matière de santé globale, mentale et sexuelle, d'IST, d'IVG, de violences sexuelles et d'identité de genre.
(cf. page 80)

Maison de répit

Un établissement innovant dédié aux aidants, la Maison de répit accueille des personnes malades ou handicapées seules ou avec leur famille, lorsque leurs proches aidants ont besoin d'accompagnement, de repos, ou ne sont plus en mesure de les prendre en charge, en prévention d'une situation d'épuisement. Les séjours sont de 30 jours par an, consécutifs ou fractionnés, pour des personnes de moins de 60 ans.

41 avenue du 11 novembre 1918 - 69160 Tassin la Demi-Lune
04 69 85 99 87 - contact@maison-repit.fr - maison-repit.fr



VIOLENCES SEXUELLES ET CONJUGALES

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)

Accueil et information généraliste sur les droits, orientation et accompagnement vers l'insertion professionnelle, entretiens individuels ou en couple et conseil conjugal, accueil des femmes victimes de violences sexistes, sensibilisation et intervention.

18 place Tolozan - 69001 Lyon
04 78 39 32 25
lyon.contact@cidffrhone.fr
cidff69.fr

> Permanences d'accueil:
Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 17h et le vendredi de 9h à 13h

Couples et familles

Conseil conjugal et familial, thérapie de couple, entretien IVG, intervention en milieu scolaire, soutien à la parentalité et prévention des violences.

284 rue Vendôme - 69003 Lyon
04 78 60 34 32
couplefamillelyon@wanadoo.fr
couples-et-familles.com

> Permanence téléphonique et entretiens:
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles (GAMS Rhône-Alpes)

Sensibilisation, accompagnement et soutien personnalisé auprès des femmes victimes ou menacées par des pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants, tout particulièrement les mutilations sexuelles féminines et formations auprès des professionnels.

11 rue Turenne - 69003 Lyon
04 72 61 13 11 - 06 59 51 05 05
federationgams.org

> Permanences d'accueil:
Du mercredi au vendredi sur rendez-vous au pôle accès au droit du Centre social Bonnefoi

Le Mas - Info Droits Victimes

Accueil, accompagnement et aide aux personnes en situation de vulnérabilité, de souffrance psycho-sociale, de précarité ou d'exclusion. Aides aux victimes et accès aux droits, insertion et santé psychique, insertion et prévention de l'exclusion, insertion et protection des familles, aide aux usagers de drogues.

17 rue Crépet - 69007 Lyon
04 78 60 00 13
infodroitsvictimes@mas-asso.fr
mas-asso.fr

> Permanences d'accueil:
Sur rendez-vous

Femmes Solidaires du Rhône

Mouvement féministe contre le sexisme et les violences faites aux femmes.

218 rue Garibaldi - 69003 Lyon
07 81 98 32 46
femmesolidaires-rhone.blogspot.com
> Permanences d'accueil:
Chaque mardi de 16h à 19h

VIFFIL SOS Femmes

Accueil, accompagnement et hébergement des femmes victimes de violence, sensibilisation et formation.

156 rue Tolstoï - Villeurbanne
04 78 85 76 47
viffil.com

> Permanences d'accueil:
Sans rdv le jeudi de 9h30 à 14h30, contact téléphonique ou sur rdv les autres jours (sauf week-end) de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30

> Permanences en Mairies:
- Mairie du 3^e: 215 rue Duguesclin, les lundis de 14h à 16h30
- Mairie annexe du 7^e: 16 place Jean Macé, les vendredis de 9h30 à 12h
- Mairie du 8^e: 12 avenue Mermoz, les jeudis de 9h30 à 12h



MERCI

LA VILLE DE LYON
REMERCIÉ
LES DIVERSES
COLLABORATIONS
QUI ONT PERMIS
LA RÉALISATION
DE CE GUIDE.

**Danielle Authier
et D^{re} Jacqueline Bosle**
Association FRISSE

**Marion Ghibaudo
et Sasha Moneron**
Association Filactions

Catherine Heranney
Directrice Rhône
CIDFF

**Fanny Lelong
et Emmanuelle Toque**
Planning familial 69

Anne-Laure Letourneux
Association de Lutte
contre le Sida - ALS

Philippe Liotard
Sociologue du corps, référent
égalité-diversité – L-VIS,
Université Lyon 1

**Albertine Pabingui
et Dati Seni**
La maison du bien-être et GAMS

D^{re} Josiane Poussardin
Club Soroptimist Lyon Tête d'Or

Muriel Salle
Maîtresse de conférence,
historienne de la santé – Larhra,
Université Lyon 1

Myriam Buffet
Responsable
de la Mission santé
Ville de Lyon

Fanny Château
Stagiaire
à la Mission égalité
Ville de Lyon

Rémy Le Floch
Chargé de mission égalité, qui a
coordonné la rédaction de ce guide
Ville de Lyon

Claire-Lise Niermaréchal
Chargée de mission,
cabinet des Adjointes
Ville de Lyon

Cécile Jacasson
Chargée de mission,
cabinet des Adjointes
Ville de Lyon

D^{re} Sophie Pamies
Directrice de la Direction
de l'écologie urbaine
Ville de Lyon

D^{re} Françoise Régnier
Responsable du service médical de
la Direction de l'enfance
Ville de Lyon

D^{re} Sophie Gardenat-Leboindre
Mission éducative et médico-
sociale
Ville de Lyon

Et l'élue du 9^e arrondissement,
Affaires Sociales et Solidarité
Santé et Logement
Ville de Lyon



GUIDE POUR LA
SANTE
DES **FEMMES**

LYONendirect 04 72 10 30 30 Appli Lyon lyon.fr