Thalie Santē
LA CULTURE DE LA PRÊVENTION

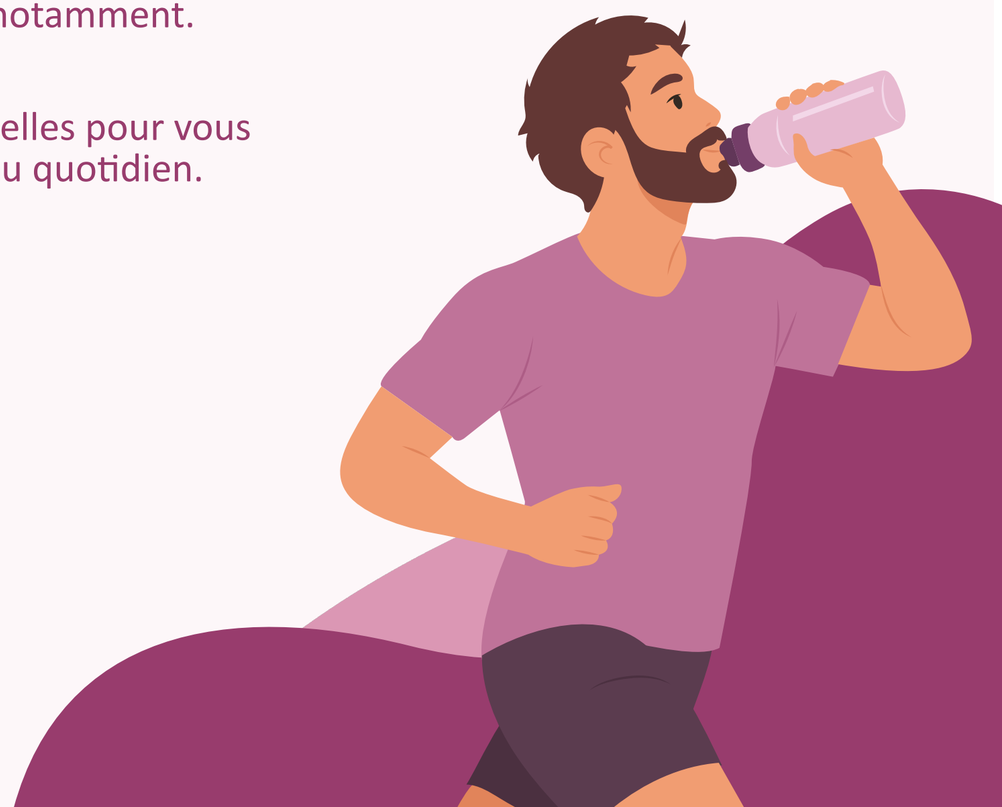
Une bonne santé, ça se cultive !

Prendre soin de votre santé, c’est aussi connaître les bons repères de prévention, les dépistages recommandés et les dispositifs utiles en fonction de votre âge notamment.

Ce document rassemble les informations essentielles pour vous accompagner dans le suivi de votre santé au quotidien.

En découvrir plus





Santé au quotidien

Je veux **prendre soin de ma santé**

Je veux **préserver mon hygiène de vie**

Je souhaite **prendre soin de ma santé mentale**

Vie sexuelle & reproductive

Je souhaite **gérer ma contraception**

J’ai un projet de **grossesse** (ou je suis enceinte)

Je suis confronté(e) à un risque d’**infections sexuellement transmissibles (IST)**

Situations & étapes de vie

Je **voyage à l’étranger**

Je suis confronté(e) à une question d’**addiction**

J’ai **plus de 50 ans** et souhaite faire les dépistages recommandés

Je veux **prendre soin de ma santé**

Je souhaite...

- Faire contrôler ma vue
- Prendre soin de mes dents
- Faire contrôler mon audition
- Faire mon dépistage gynécologique
- Surveiller mes grains de beauté
- Manger/ Bouger
- Vérifier mes vaccins
- Faire un bilan de santé



Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Faire mon dépistage gynécologique

Je peux demander un **test auditif gratuit chez un audioprothésiste.** Ce test ne permet pas de dépister une maladie : il indique simplement si j'ai besoin d'un appareil auditif.

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Faire mon dépistage gynécologique

Je peux consulter un ophtalmologue **environ tous les 2 ans**, selon mon âge et mes antécédents médicaux.

Je peux aussi faire contrôler gratuitement ma vue chez un opticien. Ce contrôle ne permet pas de dépister une maladie : il indique simplement si j'ai besoin de lunettes.

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Faire mon dépistage gynécologique

Je pense à faire **contrôler mes dents et réaliser un détartrage une fois par an.**

J'ai moins de 24 ans ?
Je peux bénéficier chaque année d'un rendez-vous **«M'T dents » gratuit**, de 3 à 24 ans, sur présentation de ma carte Vitale et de ma complémentaire santé.

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Je réalise mon **premier frottis à 25 ans.** S'il est normal, je fais le deuxième à 26 ans, puis le troisième à 29 ans. Ensuite, je le réalise **tous les 5 ans jusqu'à 65 ans.**
Je peux faire ce dépistage chez un gynécologue, un médecin généraliste, une sage-femme, un maïeuticien ou dans un laboratoire de biologie médicale.

L'Assurance Maladie prend en charge **70 % du tarif conventionnel.** Ma complémentaire santé peut prendre en charge le reste.

Faire mon dépistage gynécologique

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Alimentation - Conseils

1. Je mange selon l'effort à fournir.
2. Je ne saute jamais de repas, je les fractionne.
3. Je privilégie le fait maison.
4. J'évite les sucres raffinés.
5. Je ne supprime pas totalement le gras.
6. Un repas, c'est aussi un moment de convivialité.

Faire mon dépistage gynécologique

Surveiller mes grains de beauté

Activité physique - Conseils

Je commence doucement et à mon rythme. Je fais au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour.

Plus d'informations dans la rubrique **Hygiène de vie.**

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Faire mon dépistage gynécologique

À partir de 16 ans, je peux bénéficier **tous les 5 ans d'un Examen de prévention en santé (EPS) gratuit.**

Ce bilan comprend notamment un questionnaire et un entretien, une prise de sang, une analyse d'urine, un examen dentaire et un examen médical.

Selon mes besoins, je peux également passer des examens de la vue, de l'audition, du souffle ou d'un électrocardiogramme.

Je peux trouver un lieu où réaliser mon EPS sur le site de l'Assurance Maladie.

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Je peux vérifier si **mes vaccins sont à jour** sur **Vaccination Info Service.**

Un pharmacien peut prescrire et administrer la plupart des vaccins (mentionnés dans le calendrier des vaccinations en vigueur) à partir de l'âge de 11 ans, avec accord parental.

Faire mon dépistage gynécologique

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je veux **prendre soin de ma santé**

Faire contrôler ma vue

Prendre soin de mes dents

Faire contrôler mon audition

Faire mon dépistage gynécologique

Surveiller mes grains de beauté

Manger/ Bouger

Vérifier mes vaccins

Faire un bilan de santé

Je peux faire contrôler **mes grains de beauté une fois par an chez un dermatologue.**

Certains centres proposent une **vidéodermatoscopie** : des photos de mes grains de beauté sont prises puis analysées par un médecin. Elles sont conservées pour suivre leur évolution dans le temps.

Je veux préserver **mon hygiène de vie**

Je souhaite avoir une alimentation saine

1. Je mange selon l'effort à fournir.
2. Je ne saute jamais de repas, je les fractionne.
3. Je privilégie le fait maison.
4. J'évite les sucres raffinés.
5. Je ne supprime pas totalement le gras.
6. Je me rappelle qu'un repas, c'est aussi un moment de convivialité.

Plus d'informations et conseils sur Manger Bouger.

Je souhaite mieux m'hydrater

1. Je n'attends pas d'avoir très soif pour boire.

2. Je bois suffisamment : en moyenne 1,5 litre par jour et plus ou moins 0,5 litre par heure d'activité physique.

3. Je bois par prises régulières et en dehors des repas, des eaux variées et à bonne température, environ 10 à 15 °C.

4. J'adapte ma stratégie d'hydratation à la durée et à l'intensité de l'effort. A minima, 2 à 5 gorgées toutes les 20 minutes.

5. J'identifie les signes de déshydratation (bouche sèche, maux de tête, couleur des urines, etc.)

6. Je veille à adapter mon hydratation aux températures, notamment en cas de forte chaleur.

Je veux prendre des compléments alimentaires

Un complément alimentaire ne remplacera jamais les piliers : alimentation, hydratation, sommeil, activité physique.

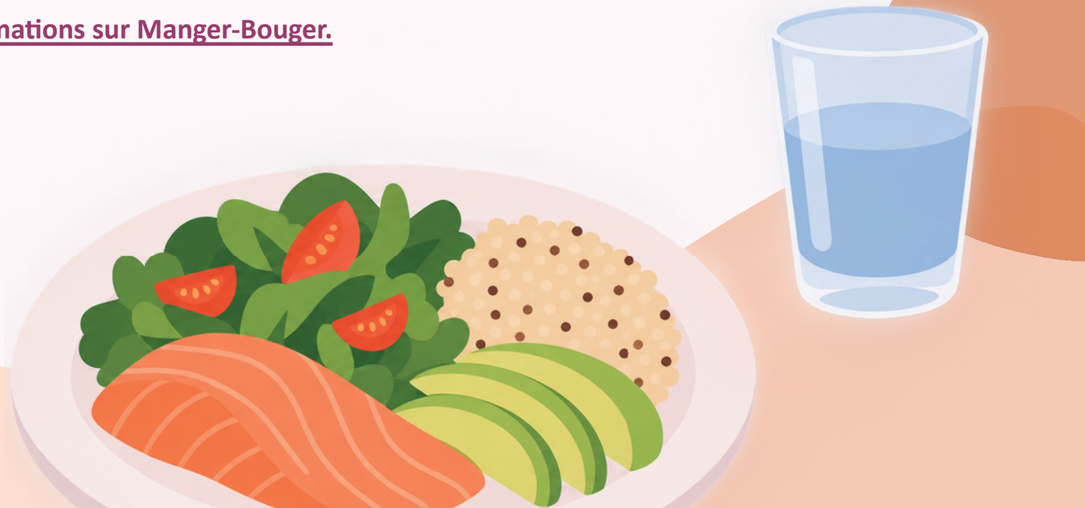
Il doit répondre à un besoin ou un objectif identifié, à un contexte, et pas à une promesse marketing.

Je m'assure des bénéfices démontrés et des risques, et je n'hésite pas à poser des questions aux professionnels de santé.

Je fais attention aux doses, à la durée et aux interactions. Naturel ne veut pas dire sans risque. Je choisis des produits certifiés et labellisés.

Plus d'informations sur Manger-Bouger.

Hygiène de vie (suite et fin) →



Je veux préserver **mon hygiène de vie**

Je veux pratiquer une activité physique

Je commence doucement et à mon rythme.
Au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (activité entrainant un léger essoufflement), associées à un renforcement musculaire 20 à 30 minutes deux fois par semaine.

Avec l'âge, pour diminuer le risque de chute, je cherche à améliorer mon équilibre.
Plus d'infos sur Manger Bouger.

Je veux améliorer mon sommeil

1. J'écoute mon corps, je respecte mon rythme et mon besoin de sommeil.

2. J'anticipe les journées chargées et je garde un rythme régulier.

3. Je m'expose à la lumière du jour dès le matin et j'évite les écrans le soir avant de me coucher.

4. J'adapte mes boissons et repas en fonction de mes horaires et de ma journée.

5. J'aménage une chambre propice au sommeil et je crée un sas de retour au calme ainsi qu'un rituel d'endormissement.

6. J'apprends à réguler mes émotions, grâce à la respiration par exemple.

7. La sieste est aussi une bonne option !

Plus de recommandations sur Institut Sommeil Vigilance.



Je souhaite prendre soin de ma **santé mentale**

J'ai besoin de parler à un psychologue

Avec **Mon soutien psy**, je peux bénéficier, sans ordonnance, de **12 séances avec un psychologue conventionné.**

Chaque séance est prise en charge à 60 % par l'Assurance Maladie, selon les conditions du dispositif.

Je peux trouver un psychologue sur l'annuaire **Mon soutien psy.**

J'ai besoin d'un suivi psychologique gratuit

Je peux m'adresser à un **centre médico-psychologique (CMP).**
Les CMP proposent des consultations et un accompagnement psychologique gratuits.

Je peux trouver un CMP dans **l'annuaire des CMP.**

Je suis étudiant(e)

Je peux bénéficier de 12 consultations avec un psychologue sans avance de frais.

Pour savoir si je suis éligible ou pour trouver un psychologue faisant partie du dispositif, je peux consulter le site **Santé psy étudiant.**



Je souhaite gérer ma **contraception**

Je souhaite être accompagnée pour ma contraception

Je peux m'adresser au **Planning familial** pour poser mes questions.

Pour les personnes de **plus de 26 ans**, certains contraceptifs sont remboursés à **65 % par l'Assurance Maladie**, sur prescription médicale.

J'ai besoin d'une contraception d'urgence

Il existe deux méthodes :

- **La pilule du lendemain** :
je la prends le plus rapidement possible, et au plus tard dans les 5 jours suivant le rapport. Elle est gratuite, sans avance de frais et sans ordonnance en pharmacie, quel que soit mon âge.

- **Le DIU au cuivre (« stérilet »)** :
il peut être posé dans les 5 jours suivant le rapport, sur prescription médicale.

J'ai moins de 26 ans et je souhaite une contraception

Je peux m'adresser au **Planning familial** ou à un médecn pour poser mes questions.

Certains contraceptifs sont pris en charge à **100 % par l'Assurance Maladie**, notamment certaines pilules, les implants hormonaux, les contraceptifs injectables, les DIU et les diaphragmes.

Certains préservatifs sont également disponibles gratuitement en pharmacie sans prescription.

J'ai moins de 26 ans et j'utilise des protections hygiéniques réutilisables

Les protections périodiques réutilisables sont **remboursées à 60% pour les personnes de moins de 26 ans**, avec 40 % restants se trouvant dans la majorité des cas compensés par les organismes complémentaires.



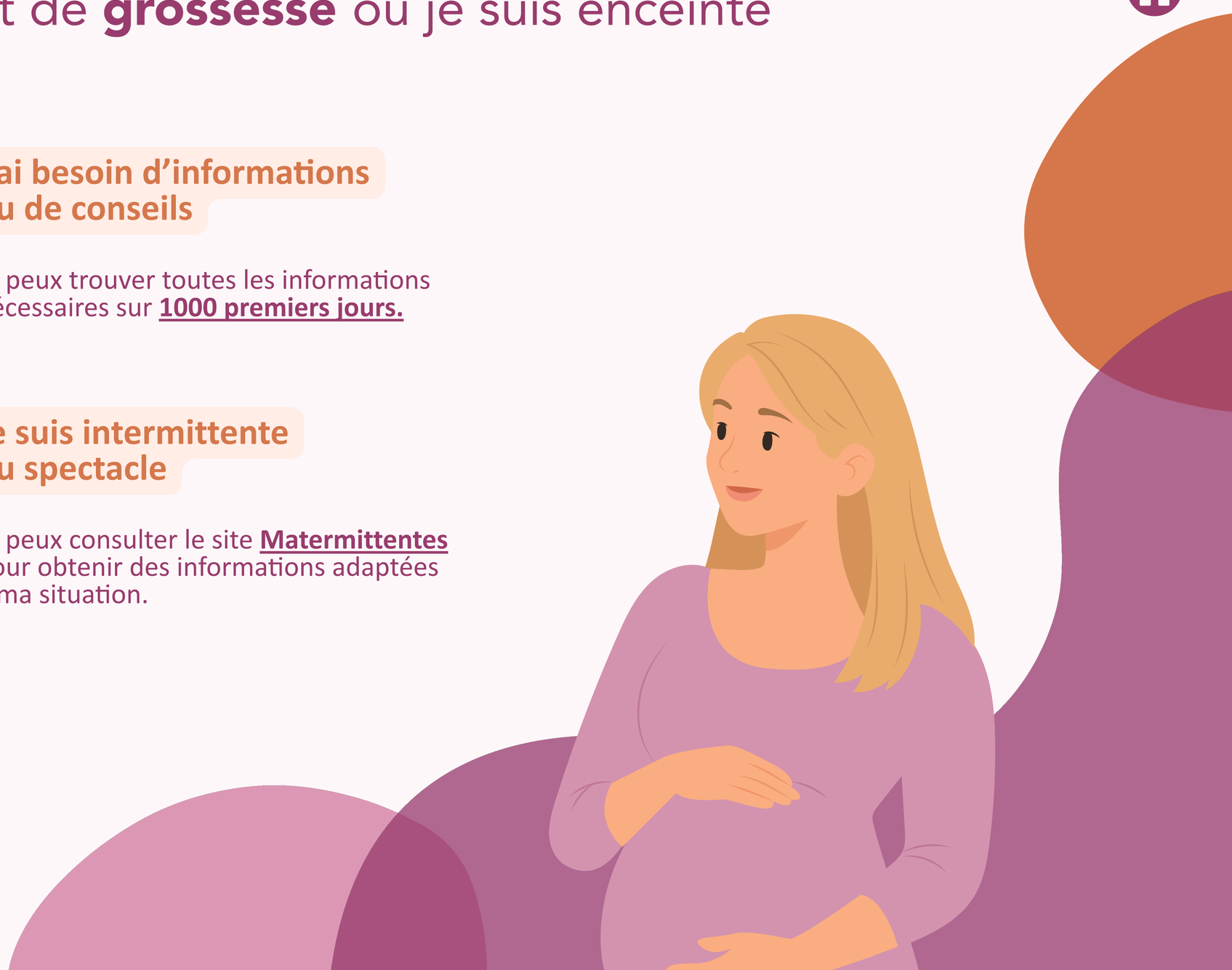
J’ai un projet de **grossesse** ou je suis enceinte

J’ai besoin d’informations ou de conseils

Je peux trouver toutes les informations nécessaires sur **1000 premiers jours.**

Je suis intermittente du spectacle

Je peux consulter le site **Matermittentes** pour obtenir des informations adaptées à ma situation.



Je suis confronté(e) à un risque **d'infections sexuellement transmissibles (IST)**

Je me pose des questions à propos des IST ou souhaite un dépistage 100 % gratuit

Je peux me rendre dans un **CeGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic)** pour poser mes questions, réaliser un dépistage, recevoir un traitement si nécessaire, me faire vacciner ou bénéficier d'un accompagnement psychologique et social.

Je peux trouver un centre sur l'**annuaire des CeGIDD de VIH.org** ou **Sida Info Service.**



Je souhaite me faire dépister sans passer par un médecin

En laboratoire
Je peux me rendre sans ordonnance et sans rendez-vous dans un laboratoire.

Le dépistage du VIH est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Les dépistages de l'hépatite B, de la syphilis, de la gonorrhée et de la chlamydia sont pris en charge à 60 %.

À domicile
Je peux aussi acheter un autotest VIH en pharmacie, sans ordonnance. Il n'est pas remboursé et doit être réalisé au moins 3 mois après la prise de risque.

J'ai moins de 26 ans : les dépistages sont gratuits !

En laboratoire
Je peux me rendre sans ordonnance et sans rendez-vous dans un laboratoire.Les 5 dépistages (VIH, hépatite B, syphilis, gonorrhée et chlamydia) sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

A domicile
Si j'ai entre 18 et 25 ans, je peux également commander gratuitement un kit d'auto-prélèvement à domicile pour la chlamydia et la gonorrhée sur **Mon test IST – Assurance Maladie.**

J’ai un projet de **voyage à l’étranger**

Je souhaite connaître les recommandations de santé liées à ma destination

Je peux consulter le site de **l’Institut Pasteur** pour obtenir toutes les informations nécessaires.

Plus globalement, afin de préparer mon voyage, je peux trouver des conseils sur le **site du gouvernement.**

J’ai besoin de me faire vacciner

Pour certains vaccins, je peux être vacciné directement par un pharmacien, avec ou sans ordonnance.

Je peux consulter **les informations de l’Assurance Maladie** pour en savoir plus.

Certaines vaccinations se font dans des **centres spécialisés.**



Je suis confronté(e) à une question d'**addiction**

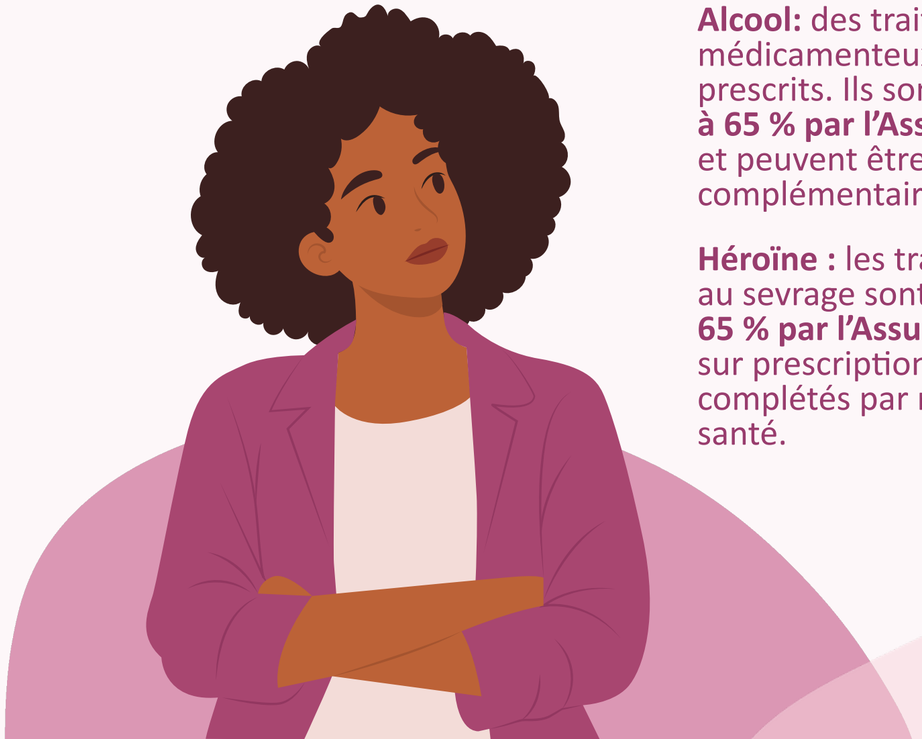
J'ai besoin d'aide ou de réponses à mes questions

Je peux me faire accompagner par des associations spécialisées :

Drogues Info Service

Addictions France

Addict'Aide



J'ai besoin d'un traitement pour m'aider à arrêter

Tabac : la grande majorité des substituts nicotiniques sont remboursés à **65 % par l'Assurance Maladie**, sur prescription. Ma complémentaire santé peut compléter ce remboursement. Je peux aussi bénéficier de la dispense d'avance de frais en pharmacie.

Alcool: des traitements médicamenteux peuvent m'être prescrits. Ils sont remboursés à **30 à 65 % par l'Assurance Maladie** et peuvent être complétés par ma complémentaire santé.

Héroïne : les traitements d'aide au sevrage sont remboursés à **65 % par l'Assurance Maladie**, sur prescription, et peuvent être complétés par ma complémentaire santé.

Je cherche de l'aide pour mon sevrage

Je souhaite être accompagné(e), bénéficier d'un suivi ou simplement obtenir des réponses à mes questions ? Je peux me rendre dans un **CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie).**

Je peux trouver le centre le plus proche de chez moi:
Voir la cartographie des CSAPA

J'ai **plus de 50 ans** et souhaite faire les dépistages recommandés

Cancer colorectal

Si je n'ai pas d'antécédents personnels ou familiaux, je peux, entre **50 et 74 ans**, bénéficier d'un dépistage **tous les 2 ans.**

Je réalise moi-même, à domicile, un prélèvement de selles.

Je reçois une invitation sur mon compte Ameli.

Je peux commander mon kit en ligne sur **Mon kit de dépistage colorectal** ou le demander à une pharmacie ou à un professionnel de santé.

Cancer du sein

Si je n'ai pas d'antécédents personnels ou familiaux, je bénéficie d'une **mammographie tous les 2 ans entre 50 et 74 ans.**

Je reçois une invitation sur mon compte Ameli et l'examen est pris en charge à **100 % par l'Assurance Maladie.**

Je peux trouver un radiologue participant au dépistage sur **l'annuaire des radiologues ou Je fais mon dépistage.**

Cancer de la prostate

À partir de **50 ans**, je peux en parler avec mon médecin généraliste.

Si je présente certains facteurs de risque, notamment des antécédents familiaux de cancer de la prostate ou une origine africaine, un dépistage peut être proposé plus tôt.



Thalie Santē

LA CULTURE DE LA PRĒVENTION

thalie-sante.org