

## La Journée santé de la femme

Le 27 juin, l'Entente Santé et ses partenaires vous invitent à une journée d'échanges et d'information pour lever les tabous et mieux comprendre les enjeux de santé féminine à chaque étape de la vie.

Ouverte à toutes et tous, cette journée vous permet de rencontrer une trentaine de professionnels et de poser vos questions sur de nombreux sujets : santé intime, grossesse/PMA, puberté, santé sexuelle, dépistages, contraception, endométriose, ménopause ou violences conjugales.

Stands d'information, ateliers bien-être, théâtre forum et bus de dépistage rythmeront ce temps fort.

### C'est au programme !

#### • Stands d'informations

**10h à 17h** : Trouvez la réponse adaptée à votre situation et à vos besoins auprès de professionnels spécialisés sur : la santé intime (endométriose, SOPK, préménopause...), la santé sexuelle et la relation de couple, la maternité (suivi de grossesse, la PMA, le post partum, l'épuisement parental etc.), le dépistage/repérage des cancers, l'hygiène de vie et le bien-être (l'alimentation et l'activité physique), le cœur des femmes.

#### • Ateliers

**11h - 12h** : Atelier De Mme Parfaite à Parfaitement Moi. Venez comprendre la charge mentale & le perfectionnisme, ce qui vous épuise.

**13h45 - 15h45** : Atelier Nesting pour identifier les polluants présents dans votre logement et vos cosmétiques et des conseils simples pour les réduire.

**16h - 17h** : Découvrez le facias en mouvement - relaxation

#### • Consultation de prévention/bilan de santé

**10h30-16h30** : Bus MarSoins

**Prévention santé de la femme** : informations et échanges sur le suivi gynéco, contraception, prévention du cancer, ménopause, puberté/adolescence etc., animés par une sage-femme.

**Bilan de santé** : dépistage tension artérielle, glycémie, habitudes et hygiène de vie (alimentation, tabac etc.) animé par un professionnel de santé

**Ouvert à toutes, anonyme, sans RDV, nombre de places limité - Durée : 20 min**

#### • Théâtres interactifs

Par la compagnie Myrtil

**10h15 - 10h45** : préménopause

**13h30 - 14h00** : adolescence et première relation amoureuse

**15h30 - 16h00** : charge mentale et épuisement.

• **Et bien d'autres animations** : exposition interactive, vélo mocktail, jeu concours (à gagner, une expérience gourmande à l'hôtel restaurant spa le Rabelais)

JOURNÉE **SANTÉ**  
DE LA FEMME  
**SAMEDI 27 JUIN 2026**  
**10H À 17H > FONTENAY-LE-COMTE**  
SALLE DES OPS - 102 RUE DE LA REPUBLIQUE

Parlons sans tabou  
de la santé féminine  
Également ouvert aux hommes

entente santé

Stands d'information - Ateliers bien-être - Restauration sur place

ARS Pays de Fontenay-Vendée

#### • Infos pratiques :

Espace enfants - Espace de convivialité / Restauration sur place

### Évènement gratuit et ouvert à tous

Retrouvez l'ensemble du programme sur :

[www.fontenayvendee.fr](http://www.fontenayvendee.fr)

[www.cc-vsa.com](http://www.cc-vsa.com)

## Avez-vous déjà renoncé à des soins médicaux ?

Pour mieux comprendre les difficultés d'accès aux soins et/ou les situations de renoncement à ces soins rencontrées par les patients du territoire, la CPTS Sud-Vendée souhaite recueillir votre expérience sur votre parcours de soins. Pour participer à l'enquête anonyme, il vous suffit de scanner le QR Code.

Merci pour votre contribution.

Pour plus d'informations sur la CPTS Sud-Vendée : [cpts-sudvendee.fr](http://cpts-sudvendee.fr)



Questionnaire court et anonyme  
SCANNEZ LE QR CODE POUR Y RÉPONDRE



### À noter Le coin des lecteurs

Le réseau des bibliothèques du Pays de Fontenay-Vendée vous propose une sélection de documents thématiques sur la santé de la femme :



Réseau des Bibliothèques  
Pays de Fontenay-Vendée



## Êtes-vous parée pour les aléas de la vie ?

#### 👁 Veiller à une attention constante à vous-même

Accordez-vous du temps chaque semaine, écoutez votre corps à chaque étape de la vie et anticipez les grandes transitions, comme la grossesse ou la ménopause, en vous informant.

#### 👁 Prendre soin de vous

Pratiquez une activité physique adaptée, adoptez un regard bienveillant sur votre corps et limitez votre exposition aux réseaux sociaux pouvant être sources d'anxiété, de perte de confiance en soi ou de mal-être.

#### 👁 Alléger votre charge mentale

Soyez indulgente envers vous-même, déléguiez certaines tâches et apprenez à dire non pour vous libérer du sentiment d'être constamment débordée ou dépassée.

#### Le zoom

Troubles gynécologiques : ce qu'il faut savoir

➤ Page 2

#### Conseils

La préménopause : mythe/réalité

➤ Page 2

Détecter les signes d'infarctus du myocarde

➤ Page 3

#### Accès aux droits et à la santé

Guidez votre fille à travers la puberté

➤ Page 3

#### Prévention santé

La journée santé de la femme

➤ Page 4

MARDI 16 JUIN 2026



#### Conférence : De Mme Parfaite à Parfaitement Moi

de 19h à 20h30 à la Communauté de communes Pays de Fontenay-Vendée  
Charge mentale & perfectionnisme : enfin comprendre ce qui nous épuise. Gratuit - Ouvert à Tous

LUNDI 22 JUIN 2026

#### Ciné/débat : La cordée de l'après

à 20h  
Cinéma Grand Ecran à Fontenay-le-Comte. 5€ - Ouvert à tous





## Le zoom

# Troubles gynécologiques : ce qu'il faut savoir

Souvent banalisés ou considérés comme "normaux", les troubles gynécologiques nécessitent pourtant une véritable attention médicale ; douleurs menstruelles, infections génito-urinaires, endométriose ou Syndrome des ovaires polykystiques (Sopk) sont des affections fréquentes qui peuvent fortement impacter la qualité de vie.

## Douleurs menstruelles : un mal à ne pas banaliser

Elles sont localisées dans le bas-ventre, le dos et parfois les jambes. Elles peuvent perturber le quotidien, le sommeil et la vie professionnelle. Elles peuvent être ponctuelles ou répétées.

## Infections génito-urinaires : restez attentive

Elles concernent aussi bien les voies urinaires que vaginales.

Les signes qui doivent alerter : douleurs dans le bas-ventre, démangeaisons, écoulements anormaux, brûlures urinaires, envies fréquentes d'uriner.

En cas de symptômes, il est recommandé de consulter un professionnel de santé. Pour une cystite, un pharmacien peut également vous prescrire un traitement adapté.

Une bonne hygiène intime est essentielle : privilégiez un lavage quotidien avec un savon doux, sans parfum, et évitez l'utilisation de gants de toilette, qui peuvent favoriser les irritations et les infections.

## Endométriose : quand les règles deviennent douloureuses

L'endométriose est une maladie inflammatoire chronique caractérisée par la présence de tissu utérin en dehors de l'utérus (ovaires, trompes, intestins). Elle entraîne des douleurs pelviennes, des règles douloureuses et des douleurs pendant les rapports sexuels, et peut s'accompagner de lombalgies, règles abondantes, troubles digestifs et urinaires, fatigue chronique, infertilité et parfois dépression.

## Sopk : des ovaires qui font parler d'eux

Le syndrome des ovaires polykystiques est un déséquilibre hormonal qui perturbe le fonctionnement des ovaires. Il se caractérise par une production excessive d'androgènes (hormones dites « masculines »). Ce qui entraîne des cycles menstruels irréguliers, des règles absentes ou parfois abondantes, ainsi que des difficultés à concevoir.

Le Sopk peut également provoquer de l'acné, une peau grasse, une chute de cheveux ou encore une pilosité excessive. Il peut conduire à une prise de poids, notamment au niveau abdominal, et à une résistance à l'insuline, augmentant les risques de diabète de type 2, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.



### Bon à savoir

En cas de symptômes gynécologiques persistants, inhabituels ou douloureux, consulter un professionnel de santé (sage-femme, gynécologue ou médecin traitant). Un diagnostic précoce permet une prise en charge adaptée et limite l'impact sur la qualité de vie.

Des associations comme **EndoFrance** ou **EndoSolidarité** peuvent aussi apporter soutien et informations.

## Des questions ? Envie d'en parler ?

**Adolescent(e)s, femmes, hommes : la Journée santé de la femme est faite pour vous ! Venez rencontrer les professionnels le samedi 27 juin (infos en page 4)**

## Accès aux droits et à la santé

# Guidez votre fille à travers la puberté

La puberté chez les filles débute généralement en fin de primaire et se traduit par divers changements physiques : développement de la poitrine, apparition de poils et d'acné, croissance rapide et modification de la silhouette. Ces transformations, qui surviennent à des rythmes différents, s'accompagnent des premières règles, le plus souvent vers 12-13 ans. Ces transformations peuvent influencer l'estime de soi, les relations aux autres et les émotions, parfois sources d'anxiété ou de mal-être. Cette période est aussi celle de la découverte de la sexualité et de l'identité, entre quête d'autonomie et besoin de sécurité.

## Comment accompagner ?

### 1 Avoir un discours bienveillant :

Abordez ces changements avec votre fille et la fratrie avant l'entrée au collège. Rassurez-la sur son corps, valorisez ses qualités et renforcez sa confiance avec des phrases positives comme : "Il est normal que ton corps change et il est important d'en prendre soin", "Tu vas te familiariser petit à petit avec lui".

### 2 Préparer un kit de règles :

Anticipez les premières règles avec serviettes, tampons, cup ou culottes de règles, et expliquez l'utilisation.

### 3 Respecter l'intimité :

Laissez à votre fille son espace tout en restant disponible.

### 4 Respecter son rythme :

Si elle ne souhaite pas parler de règles ou de sexualité, respectez son choix. Établir la confiance, lui permettra de venir vers vous si besoin.

### 5 Guider l'éveil de la sexualité :

Le désir est naturel mais peut parfois gêner ou culpabiliser. Il est important de l'aider à développer une relation saine à son corps et d'aborder le consentement, la contraception et



les IST (Infection Sexuellement Transmissible). Livres et podcasts peuvent faciliter les échanges.

### 6 Permettre le suivi médical :

Un premier rendez-vous avec un gynécologue, une sage-femme ou un médecin peut être pris dès que votre fille en ressent le besoin, avant ou après les premières règles ou rapports sexuels. L'objectif est d'informer et de rassurer ; l'examen n'est pas systématique. Demandez à votre fille ses préférences (homme/femme, présence d'un parent, anonymisation) et respectez son choix.

### Bon à savoir

**On parle de puberté précoce lorsque le développement de la poitrine survient avant 8 ans, et de puberté tardive lorsque les règles ne sont pas apparues à 15 ans ou qu'aucun développement mammaire n'est observé vers 12 ou 13 ans.**

## Ressources

### Livres

- Le petit illustré de l'intimité de la puberté, de l'identité, du consentement, de l'amour, de la sexualité, etc. Mathilde Baudy & Tiphaine Dieumegard (12ans)
- Brochure - 1<sup>ère</sup> consultation gynécologique, (14-20 ans) - Disponible sur [jeunes.gouv.fr](http://jeunes.gouv.fr)
- Questions d'ado 11-14 ans, disponible sur [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)

### Podcasts

- La chose étrange, épisode "Mon corps et moi"
- Est-ce que c'est normal ? - Agathe Le Caron

### Sites, réseaux

- [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr) (site, Instagram et YouTube)
- [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com) (chat, mail, forum)
- [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr)

### Numéros d'écoute

- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (12-25 ans, gratuit et anonyme)
- Sexualités, Contraception, IVG : 0 800 08 11 11 (gratuit et anonyme)

### Accompagnement

- Centre de santé sexuelle : 02 51 53 29 25
- Maison des adolescents : 02 51 62 43 33
- [www.mda-85.com](http://www.mda-85.com)
- Permanences d'infirmières scolaires

### Calendrier

- Vaccination HPV Papillomavirus humain (11 à 14 ans)
- Frottis à partir de 25 ans avec récurrence selon l'âge



vous conseille



## Préménopause Mythe/réalité

Les troubles de concentration et de mémoire peuvent survenir dès la préménopause. **VRAI**  
Le brouillard cérébral est surtout lié aux fluctuations hormonales (baisse d'œstrogènes).

Après la ménopause, il n'y a plus besoin de suivi gynécologique. **FAUX**

L'examen gynécologique annuel reste important ; le frottis est recommandé jusqu'à 65 ans.

La préménopause dure plusieurs années. **VRAI**  
Elle débute 2 à 4 ans avant la ménopause et se poursuit environ 12 mois après les dernières règles.

## Ressources

### Ménopause :

- Guide "Activité physique, sédentarité et ménopause : comprendre et agir" [onpas.fr](http://onpas.fr)
- Minds te parle : de la ménopause. [www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)
- Le média Mesdames : Ménopause de A à Z. [www.mesdames.media](http://www.mesdames.media)

### Santé féminine

- Bande dessinée "Voyage en gynécologie" [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- Tout sur les règles ! Anna Roy

### Maternité/ parentalité

- Sage-Meuf | Europe 1
- La Matrescence
- Santé mentale grossesse PSYCOM

## Détecter les signes d'infarctus du myocarde

Ces signes peuvent évoquer l'infarctus du myocarde, surtout s'ils se répètent et durent plus longtemps que d'habitude.

## Parlez-en à votre médecin ou appelez le 15 !

Plusieurs facteurs de risque : tabac, stress, inactivité physique, hypertension artérielle, diabète, cholestérol...

