



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.16
3. Une liberté et une charge :
la contraception p.20
4. Une aventure : la grossesse p.24
5. Un droit et un choix : l'Interruption
Volontaire de Grossesse (IVG) p.30
6. Une nouvelle étape :
la ménopause p.33




BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS ET BIEN DANS SON ENVIRONNEMENT

34 > 46

1. Poids et complexes p.38
2. Alimentation
et troubles p.39
3. Santé mentale p.42

ATTEINTES AU CORPS ET À LA PERSONNE

47 > 58

- 
1. Harcèlement p.50
 2. Agressions sexuelles et viol p.50
 3. Violences conjugales p.52
 4. Mutilations Sexuelles
Féminines (MSF) p.53
 5. Problématiques de santé liées
à la prostitution p.56

SOMMAIRE

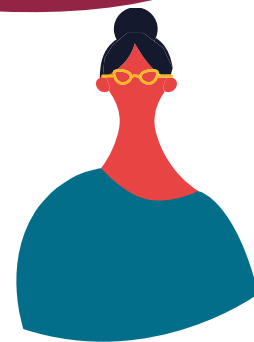


PRIORITÉ PRÉVENTION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

59 > 82

1. Vérifier régulièrement son état de santé et être à jour de ses vaccinations p.62
2. Avoir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée p.64
3. Connaître les risques liés à l'alcool et au tabac p.67
4. Prévenir et reconnaître les maladies cardio-vasculaires p.68
5. Dépister les cancers féminins p.70
6. Prévenir les Infections Sexuellement Transmissibles - IST p.74
7. Préserver sa santé au travail p.76
8. Vieillir en bonne santé p.78

1. Pour accéder à mes droits p.84
2. Pour être soignée p.86
3. Accès aux droits de santé p.88
4. Accès aux soins p.92
5. Prévenir et s'informer p.94
6. Sexualités et santé sexuelle p.98
7. Contraception et IVG p.103
8. Grossesse p.104
9. Bien dans sa tête, bien dans son corps p.104
10. Violences sexuelles et conjugales p.110



RESSOURCES EN SANTÉ À LYON

83 > 93

MERCI
ET N° D'URGENCE

1. merci p.114
2. N° d'urgence p.118