

J'AI UNE QUESTION SUR

JE CONTACTE

L'ALIMENTATION
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Pôle APSA
03 89 62 19 62
sante-sudalsace.org

LE SUIVI BUCCO-DENTAIRE



UFSBD
03 89 45 49 19

LA VACCINATION



Mon médecin traitant
Mon pharmacien

LA SANTÉ MENTALE



La maison des adolescents
03 89 32 01 15

LES ADDICTIONS



CSAPA - LE CAP
03 89 33 17 99

BESOIN D'UNE CONSULTATION DE MÉDECINE GÉNÉRALE



Centre d'examens en santé CPAM 68
0368 47 96 00

M ta Santé
en route pour la prévention

MES CONSEILS
M TA SANTÉ
ADOS ET JEUNES ADULTES
DE 12 À 25 ANS

PRÉVENTION

INFORMATION

DÉPISTAGE

GRATUIT

CPTS Mulhouse Agglomération
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

Mulhouse

La Région Grand Est

ALSACE
collectivité européenne

régime local
d'assurance maladie
Alsace-Moselle

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé

ars
Agence Régionale de Santé

PRÉFET DE LA RÉGION GRAND EST

STRATÉGIE DE PRÉVENTION ET DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ

L'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Haut-Rhin

MULHOUSE ALSACE AGGLOMÉRATION

Ne pas jeter sur la voie publique

VACCINATION



vaccination-info-service.fr



OUI C'EST IMPORTANT ET ÇA CONTINUE, MÊME APRÈS 12 ANS. N'OUBLIEZ PAS VOS RAPPELS.
EN CAS DE DOUTE DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)

A partir de 14 ans si non vacciné et jusqu'à 19 ans
Selon l'âge et le vaccin : 2 à 3 injections.



Mes tips santé

DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE, COQUELUCHE

Rappel à 25 ans



Préserver sa santé entre 16 et 25 ans

HÉPATITE B

Rattrapage recommandé pour les non vaccinés jusqu'à 15 ans

GYNÉCOLOGIE



Je fais un suivi annuel chez une gynécologue une fois par an

Je n'ai pas de gynéco ?



L'appelle l'hôpital femme, mère, enfant de Mulhouse au 03 89 64 69 66 pour prendre un rendez-vous

DES DOULEURS PENDANT LES RÈGLES?

LA SOUFFRANCE N'EST PAS UNE

FATALITÉ

#JECONSULTE



EndoFrance
contact@endofrance.org



vidéo Youtube
Endométriose

SOMMEIL

zzz

LE SOMMEIL, C'EST LA MOITIÉ DE MA SANTÉ



Je me couche et me lève à horaires réguliers



Je dors en moyenne 7 à 10 h par nuit



J'évites les stimulants après 15 h (alcool, cannabis...)

ACTIVITÉ PHYSIQUE

JE FAIS AU MOINS 1H D'ACTIVITÉ

PHYSIQUE PAR JOUR



Testez votre niveau d'activité physique (12 à 17 ans)



Testez votre niveau d'activité physique (plus de 17 ans)

SI JE DOIS RESTER ASSIS LONGTEMPS, JE ME LÈVE TOUTES LES 2H

JE FAIS 3H D'ACTIVITÉ INTENSE PAR SEMAINE



Mulhouse Sport Santé 03 89 62 19 62



maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



PRENDRE SOIN DE SES DENTS, C'EST SOURIRE À LA SANTÉ



x2

Je me brosse les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré



1

Je vais chez le dentiste 1 fois par an

ADDICTIONS



S'INFORMER POUR FAIRE LES BONS CHOIX ET AVOIR LES BONS RÉFLEXES

Je ne bois pas plus de 2 verres et pas tous les jours



BD l'alcool et ma santé

Alcool Info Service : 0980 980 930
www.alcool-info-service.fr



Tabac Info Service : 39 89
www.tabac-info-service.fr



Toutes addictions : CASPA Le CAP :
03 89 33 17 99 ou contact@le-cap.org



MÉTABOLISME



UNE VIE, UN COEUR, PRENEZ-EN SOIN

POUR LIMITER LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE



J'adopte une alimentation équilibrée

Je ne fume pas

Je limite la consommation d'alcool

Je bouge

Je surveille ma tension artérielle

✉ Alsace Cardio
pvirtel.alsacecardio2@gmail.com

☎ France Rein Alsace 06 24 82 81 42
alsace@francerein.org

✉ Insulib
contact@insulib.com

ALIMENTATION



L'ALIMENTATION MON CARBURANT SANTÉ

À LIMITER



1 À 2 FOIS PAR JOUR



2 FOIS PAR JOUR



À CHAQUE REPAS



À TOUS LES REPAS



À VOLONTÉ



Je ne mange pas devant les écrans



J'évite le grignotage



SANTÉ SEXUELLE



LA SEXUALITÉ, C'EST COOL. SI CE N'EST PAS COOL, CE N'EST PAS DU SEXE



Pour les moins de 26 ans il existe des préservatifs en pharmacie, gratuits sans prescription médicale



La pilule du lendemain à chercher en pharmacie, gratuitement et sans prescription médicale



Contre les IST (infections sexuellement transmissibles), il n'y a que le préservatif qui me protège



IMPORTANT

En cas de rapport sexuel non protégé ou mal protégé (oubli de pilule, pas de préservatif), appelez

- CEGIDD (CEntre Gratuit d'Information et de dépistage et de Diagnostic des infections) 03 89 64 61 85
- CSS (Centre Santé Sexuelle) : 03 89 64 69 63
- Planning familial : 03 89 45 45 12



Questions d'ados



Contraceptifs gratuits ?



Vidéo : MST, IST tout savoir



Planning familial 68



ONSEXprime

SANTÉ MENTALE



QUAND JE SUIS BIEN DANS MA TÊTE, JE SUIS BIEN DANS MES BASKETS



JE GÈRE MON STRESS

je me centre sur ma respiration (cohérence cardiaque...)

je pratique la méditation ou toute autre techniques (sophrologie, yoga...)

je prends du temps pour moi (sport, musique, sorties...)



Il existe beaucoup de bonnes applis, téléchargez-les



J'AI BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN (ET PAS FORCÉMENT À MES PARENTS OU MES AMIS)



MDA68
Maison des Adolescents
03 89 32 01 15



PSYCOM

Santé Mentale Info



Prévention Santé 3.0
Sexualité - Contraception - Anxiété - Mal-être

0 800 235 236

filsantejeunes.com

Prévenir, évaluer, accompagner et agir. Pour les 12-25 ans

LE LIEN QUI TE LIBÈRE



je suis très mal : j'appelle le

3114

(numéro prévention suicide) 24h/24 et 7j/7, gratuit et national