

J'AI UNE QUESTION SUR

JE CONTACTE

 **L'ALIMENTATION**
 **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



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

 **LES MALADIES
CARDIOVASCULAIRES**



Alsa Cardio
pvirtel.alsacecardio@gmail.com

 **LES MALADIES
RÉNALES**



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

 **LE DIABÈTE**



Insulib
contact@insulib.com

 **LA VACCINATION**



**Mon médecin traitant
Mon pharmacien**

 **LA SANTÉ MENTALE**



CESAME
03 89 64 77 00

 **LES ADDICTIONS**



CSAPA - LE CAP
03 89 33 17 99

 **BESOIN D'UNE
CONSULTATION DE
MÉDECINE GÉNÉRALE**



**Centre d'examen en
santé CPAM 68**
03 68 47 96 00

M ta Santé

en route pour la prévention

PRÉVENTION
INFORMATION
DÉPISTAGE
GRATUIT

MES CONSEILS M TA SANTÉ FEMMES 25 À 64 ANS



Ne pas jeter sur la voie publique



VACCINATION

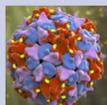


vaccination-info-service.fr



COQUELUCHE

Un rappel est recommandé entre 25 et 39 ans



DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE

Rappel à 25 ans, 45ans, 65 ans puis tous les 10 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE

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



JE FAIS AU MOINS 30 MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR



Mulhouse Sport Santé 03 89 62 74 99
maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr



HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



UFSBD
03 89 45 49 19



Je me brosse les dents 2 fois pendant 2 minutes



Je vais chez le dentiste 1 fois par an

SOMMEIL

zzz



Je dors en moyenne 7 à 10 h par nuit



L'évitez les stimulants après 17 h (alcool, thé, café, soda...)



JE SUIS VICTIME DE VIOLENCES



APPUI-Service d'aide

03 89 26 58 88

Violences femmes info 39 19

DÉPISTAGE DES CANCERS



CANCER COLORECTAL Dépistage organisé tous les 2 ans pour les 50 - 74 ans

contactalsacecolon@depistagecancer-ge.fr - 03 89 12 07 13

ALIMENTATION

À LIMITER

Graisses- Sucre-Sel

1 À 2 FOIS PAR JOUR



Viande - Poisson - Oeuf



2 PAR JOUR



Produits laitiers



À CHAQUE REPAS



Féculents



À TOUS LES REPAS



Légumes et fruits



À VOLONTÉ



Eau



ADDICTIONS



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



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

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

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



RÉDUIRE LES RISQUES CARDIO-VASCULAIRES ET MÉTABOLIQUES

ARRÊTER DE FUMER ET MODÉRER SA
CONSUMMATION D'ALCOOL



BOUGER TOUS LES JOURS



MANGER ÉQUILIBRÉ

Je ne
mange pas
devant les écrans



DÉPISTAGE DES CANCERS DE LA FEMME

2  **CANCER DU SEIN** Dépistage organisé tous les 2 ans pour les 50 - 74 ans
contact68sein@depistagecancer-ge.fr - 03 89 12 07 13

 **CANCER DU COL DE L'UTÉRUS**

1→3 de 25 à 29 ans : 2 tests réalisés à 1 an d'intervalle puis frottis tous les 3 ans
5 de 30 à 65 ans : dépistage tous les 5 ans jusqu'au 65 ans
contactalsacecol@depistagecancer-ge.fr - 03 90 40 59 30

GYNÉCOLOGIE



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

DES DOULEURS PENDANT
LES RÈGLES?
LA SOUFFRANCE N'EST PAS UNE
FATALITÉ
#JECONSULTE



EndoFrance
contact@endofrance.org

SEXUALITÉ

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



En cas de rapport sexuel non protégé ou mal protégé



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



Je n'ai pas de gynéco ?



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