



FRAPS Promotion Santé
antenne du Loiret
27 avenue de la Libération, Orléans
02 38 54 50 96
antenne45@frapscentre.org



CATALOGUE DES BROCHURES & DÉPLIANTS



Sommaire

Accidents de la vie courante

- Généralités
- Enfants
- Personnes âgées
- Baignade
- Sécurité routière
- Bricolage
- Incendie
- Air intérieur

Cancer

Comportements addictifs

- Généralités
- Alcool
- Drogues
- Jeu
- Tabac

Education du patient

- Diabète

Evénements climatiques

Hygiène de vie

- Risques cardio-vasculaires
- Personnes âgées
- Hygiène bucco-dentaire
- Divers

Jeunes

Multithématique

Nutrition & activité physique

Parentalité

Santé environnement

Santé mentale

Vaccination / Virus

Vie affective & sexuelle, sida, IST

ACCIDENTS VIE COURANTE

Personnes âgées

Bouger en toute sérénité : prévenir les chutes dans la vie quotidienne

Ce guide apporte des conseils pour adopter de bonnes habitudes et créer un environnement sûr pour éviter les chutes des personnes âgées.

SPF 2019



Comment aménager votre maison pour éviter les chutes ?

Quelques conseils simples permettant de limiter les chutes des personnes âgées, une page pour apprendre à se relever en cas de chute et de nombreux conseils pour préserver son équilibre.

SPF 2017



Baignade

Se baigner sans danger !

Conseils pratiques

Cette brochure rappelle les précautions à prendre pour éviter tout risque de noyade des adultes comme des enfants. Elle précise les mesures de sécurité relatives aux piscines et les consignes de sécurité concernant les loisirs nautiques autres que la baignade (bateau, pêche, plongée, canoë, kayak, rafting, etc.).

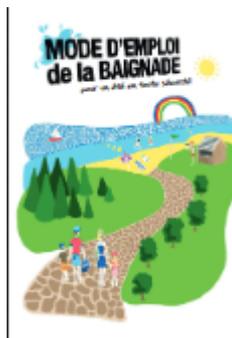
INPES 2014



Mode d'emploi de la baignade. Pour un été en toute sécurité

Brochure 2009. La baignade reste synonyme de vigilance. Petits et grands, quelques précautions simples vous permettront de passer des vacances en toute sérénité.

INPES



« Piscine protégée, faut quand même me surveiller »

Sécuriser votre piscine. Toujours garder l'œil sur l'enfant. Les gestes qui sauvent en cas de noyade. Numéros d'urgence.

INPES, L'Assurance Maladie



Sécurité routière

Mon enfant est-il bien protégé ?

Quel siège auto choisir pour mon bébé ? Mon enfant est-il prêt à aller seul à pied à l'école ? Peut-il rouler à vélo sur le trottoir ? Quels choix faire et quelles règles fixer pour assurer sa sécurité sur la route ? Découvrez comment protéger votre enfant lors de vos trajets en voiture, à pied ou à vélo et comment faire son éducation routière.

Attitude Prévention & Prévention routière février 2017



Drogues et conduite. Un cocktail explosif

Les faits.
A savoir.
Ce que dit le code de la route.
Les idées fausses.
Les astuces.
Pour aller plus loin.

Fédération française des sociétés d'assurances & Prévention routière



Bien voir pour bien conduire

Règles élémentaires. Le véhicule. Apprendre à voir vite ; voir loin ; voir large ; voir la nuit.

ASNAV & Ministère de l'équipement



Apprendre à circuler en roller

La réglementation. Les contraintes. L'équipement indispensable.
A savoir.
Ce que dit le code de la route.
Les idées fausses.
Les astuces.
Pour aller plus loin.

Fédération française des sociétés d'assurances & Prévention routière



Le casque à vélo c'est indispensable !

Autocollant.



Bricolage

Bricolage - Les précautions à prendre

Ce document met en garde contre les accidents de bricolage et de jardinage (chutes, coupures, brûlures, écrasements, électrocutions, intoxications, etc.) en rappelant quelques règles simples de prévention avant, pendant et après ces travaux manuels. Il rappelle les bons réflexes à avoir et les numéros à appeler en cas d'urgence.

INPES



Incendie

Prévenir les incendies domestiques

Tous concernés ; éviter les incendies ; réagir en cas d'incendie ; focus DAAF (détecteur avertisseur autonome de fumée) ; les bons réflexes.

Attitude Prévention 2018



Air intérieur

Les dangers du monoxyde de carbone. Pour comprendre

Brochure simple et illustrée de la collection "Pour comprendre", conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information à tous. Elle explique ce qu'est le monoxyde de carbone et pourquoi, il est dangereux si on le respire ; d'où vient ce gaz ; comment s'en protéger et réagir en cas d'urgence ; comment obtenir des renseignements et à qui s'adresser.

SPF 2015 ; rééd. 2019



Les appareils de chauffage mal entretenus, les fumées mal évacuées, une mauvaise aération, produisent du monoxyde de carbone (CO)

Carte postale.

INPES 26005119PC RS



Un air sain chez soi

Ce guide fait ainsi le point sur les sources de pollution de l'air intérieur et les moyens pour les limiter : comment procéder, quels comportements adopter, quels équipements installer ?

ADEME 2017



La pollution de l'air en 10 questions

Que recouvre la pollution atmosphérique ? D'où vient-elle ?
Quelles sont ses conséquences ? Mais, surtout, comment faire pour la réduire ? Ce guide vous propose un tour d'horizon en 10 questions :

- Qui est responsable de la pollution de l'air ?
- Où et quand l'air est-il le plus pollué ?
- Comment la pollution de l'air a-t-elle évolué ces 20 dernières années ?
- Quelles conséquences sur la santé ?
- Les pics de pollution sont-ils dangereux pour la santé ?
- Est-on plus exposé en voiture ou à vélo ?
- Est-ce efficace de porter un masque pour se protéger de la pollution ?
- Quelles conséquences sur l'environnement ?
- Que font les pouvoirs publics pour améliorer la qualité de l'air ?
- Que peut-on faire en tant que citoyen ?

ADEME 2018 + 2020



CANCER

Contre les cancers, vos conseils dépistage

Cette brochure propose une information globale sur les dépistages recommandés en fonction de son sexe et de son âge. Il est conçu pour être remis dans le cadre d'une démarche d'accompagnement de l'information.

Institut national du cancer 2016



Le dépistage du cancer colorectal, à partir de 50 ans, un test tous les 2 ans

Cette carte postale rappelle les informations essentielles concernant le nouveau test de dépistage du cancer colorectal et son importance.

Institut national du cancer 2017



Le dépistage des cancers du sein : mon guide pratique

Ce dépliant s'adresse aux femmes de 50 ans qui sont invitées pour la première fois à réaliser un dépistage du cancer du sein. En répondant aux principales questions sur les cancers du sein et les examens de dépistage, il permet aux femmes de décider, en connaissance de cause, de la réponse à l'invitation qui leur est faite.

Institut national du cancer 2024



Dépistage du cancer du col de l'utérus : un test à réaliser de 25 à 30 ans, tous les 3 ans ; de 30 à 65 ans, tous les 5 ans

Dépliant s'adressant aux femmes pour les informer sur l'importance de ce dépistage régulier.

Institut national du cancer 2020



La prévention des cancers – comment réduire son risque de cancer ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur l'impact de certaines habitudes de vie sur le risque de cancer et informe sur les bons gestes à adopter.

Edition 2016, en collaboration avec l'équipe de coordination du Réseau National Alimentation Cancer Recherche.

Fondation ARC 2016



Le dépistage des cancers – Comment ? Pour qui ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les différents cancers que l'on sait aujourd'hui dépister et les examens de dépistage actuellement disponibles.

Edition 2015, en collaboration avec le Pr Guy Launoy, directeur de l'unité INSERM-UCBN « Cancers et Préventions » (Caen).

Fondation ARC 2015



Activité physique – quels bénéfices contre les cancers ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les bienfaits de l'activité physique avant, pendant et après la maladie.

Edition 2014, en collaboration avec Jean-Marc Descotes, cofondateur de l'association CAMI Sport et Cancer (www.sportetcancer.com) et de l'équipe de coordination du réseau NACRe.

Fondation ARC 2014



Alcool – quels risques ? Comment changer ses habitudes ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les liens entre l'alcool et le développement des cancers et informe sur les outils pour changer ses habitudes.

Edition 2017, en collaboration avec les Pr Aubin Henri-Jean (université Paris-Sud 11) et Naassila Mickael (université de Picardie Jules Verne) et avec l'équipe de coordination du réseau NACRe.

Fondation ARC



Cancer du sein

« Cancer du sein » propose une synthèse des connaissances sur la maladie, les moyens de la prévenir et de la dépister.

Edition 2014, en collaboration avec le Dr Olivier Trédan, oncologue au centre Léon-Bérard (Lyon).

Fondation ARC



Cancer colorectal

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur la maladie, les moyens de la prévenir et de la dépister.

Edition 2015, en collaboration avec le Pr Ducreux du service d'oncologie digestive, Gustave Roussy (Villejuif).

Fondation ARC



Soleil et UV – quels risques ? Comment se protéger ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les effets des rayonnements UV, notamment sur le risque de cancer de la peau et rappelle les moyens de s'en protéger.

Edition 2014, en collaboration avec Pierre Cesarini, directeur général de l'association Sécurité solaire.

Fondation ARC 2014



Tabac et cancer – quels risques ? Comment arrêter ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les liens entre le tabagisme et le développement des cancers et informe sur les outils pour arrêter.

Edition 2015, en collaboration avec le Dr Anne Borgne de l'équipe de liaison et de soins en addictologie au centre hospitalier de Cornouaille (Quimper).

Fondation ARC 2015



Cancer du col de l'utérus

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur la maladie, les moyens de la prévenir et de la dépister.

Edition 2016, en collaboration avec le Dr Xavier Sastre-Garau, médecin anatomopathologiste à l'Institut de cancérologie de Lorraine (Nancy).

Fondation ARC 2016



Les cancers gynécologiques

Chaque année, plus de 75 000 femmes sont victimes de cancers gynécologiques, c'est-à-dire qui concernent exclusivement les organes féminins. La plupart de ces cancers peuvent être dépistés. Découvrez leurs symptômes et facteurs de risques afin de mieux les prévenir.

Fondation ARC 2022



Cancers masculins. Prévenir et dépister

Les cancers masculins ; les facteurs de risque ; le dépistage ; les bons réflexes.

Attitude Prévention 2018 – **derniers exemplaires papier** – [disponible en téléchargement](#)



Le dépistage du cancer de la prostate. S'informer avant de décider

Cette brochure propose une information complète sur le dépistage du cancer de la prostate pour aider les hommes concernés à mettre en balance les bénéfices attendus par rapport aux risques encourus.

Institut national du cancer 2022



Cancers de la peau : s'informer sur les risques et se protéger. Guide pratique

Dépliant d'information sur la prévention et la détection des cancers de la peau. 8 pages A5.

Institut national du cancer 2022



Agir pour sa santé contre les risques de cancer

Alimentation, activité physique, tabac, alcool, environnement, dépistage

40 pages de conseils de prévention, des astuces et bons plans pour être en bonne santé et le rester. Chiffres clés, conseils pratiques, repères de consommation et avis d'experts pour aider chacun d'entre nous dans l'adoption de ces gestes au quotidien pour prendre soin de notre santé.

Découvrez également la version digitale https://www.e-cancer.fr/ressources/Agir_pour_sa_sante.html et la version accessible : [Agir pour sa santé contre les risques de cancer](#)

Institut national du cancer 2024



COMPORTEMENTS ADDICTIFS

Généralités

Alcool, drogues, jeux d'argent. Pour faire le point, s'informer ou être aidé

Format carte de visite. Renvoie aux sites alcool-info-service.fr, drogues-info-service.fr, joueurs-info-service.fr

SPF 2024



Avec les drogues, on peut vite se sentir dépassé

Format carte de visite. Renvoie au site drogues-info-service.fr

SPF 2024



Carte memo Consultations Jeunes Consommateurs. Alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac... Il existe un endroit pour en parler et faire le point.

Carte mémo.

SPF 2016



Carte memo multiproduits info noir et rouge

Carte conçue comme un mémo facile à conserver avec soi pour avoir les coordonnées téléphoniques et internet de trois sites de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service) : Drogues Info Service ; Alcool Info Service ; Joueur Info Service.

SPF 2016



Prévention des addictions – Aide à distance en santé

Carte postale

Numéros et sites utiles (Tabac info service, Alcool info service, Drogues info service, Ecoute cannabis, Joueurs info service).

SPF 2018



Brochure dispositifs Adalis : Problème d'addiction ?

Brochure traitant des questions d'addiction (alcool, cannabis, cocaïne, jeu, etc.). Elle incite à parler du sujet, de poser ses questions, de demander de l'aide pour soi ou pour un proche et à être soutenu(e) par une équipe de professionnels au téléphone comme sur Internet.

Elle donne les coordonnées de quatre sites de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service) : Drogues Info Service ; Alcool Info Service ; Joueur Info Service ; Ecoute cannabis.

SPF 2016



Dépliant CJC : alcool, cannabis... pour en parler c'est ici

Dépliant de promotion des CJC, Consultations Jeunes Consommateurs en forme de trèfle. Les CJC sont animées par des professionnels de la santé, qui accueillent les jeunes de moins de 25 ans, évaluent leur addiction et les aident à y mettre fin. Elles sont au nombre de 400 sur le territoire. Gratuites et anonymes, elles peuvent accueillir les jeunes seuls ou accompagnés de leurs familles ou les familles seules sans leur enfant. Leur vocation est d'informer et évaluer aux premiers stades de la consommation et déclencher une prise en charge brève ou une orientation vers d'autres structures si nécessaire. Elles sont rattachées à des structures médico-sociales (CSAPA, CJC hospitalières) composées de professionnels formés aux spécificités de l'approche des jeunes.

SPF 2021



Troubles addictifs

Quelques définitions. Diagnostic des troubles addictifs. Addiction aux drogues illicites. Addiction aux médicaments psychotropes. Addiction à l'alcool. Addiction au tabac. Addiction comportementale. Soins et accompagnements. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2020 – [téléchargeable](#)



Alcool

Avec l'alcool, on peut vite se sentir dépassé

Format carte de visite. Renvoie au site alcool-info-service.fr

SPF 2024



Alcool, vous en savez quoi ?

Brochure informative pour les jeunes sur les risques liés à la consommation d'alcool.

SPF 2022



L'alcool : pour comprendre

Brochure accessible à tous permettant d'aborder la consommation d'alcool avec des patients, des usagers. Elle comporte différentes parties : l'alcool c'est quoi pour moi ? Les effets immédiats et à plus long terme ? Se sentir mieux avec moins d'alcool ? Comment faire pour consommer moins ? comment se faire aider ?

SPF 2021 – Existe en version braille



Vivre mieux avec moins d'alcool

Flyer (2 p.) présentant les bénéfices lorsqu'on diminue sa consommation d'alcool, et les repères de consommation.

SPF 2021



Zéro alcool pendant la grossesse

Dépliant consacré à la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il répond à diverses questions sur les conséquences de l'alcool sur le fœtus, les équivalences entre alcools, le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), l'allaitement en cas de consommation d'alcool. Le dépliant délivre des conseils aux femmes enceintes pour qu'elles résistent à la tentation de consommer de l'alcool mais aussi à leur entourage pour qu'il évite d'en proposer. Elle présente aussi le picto qui figure sur tous les conditionnements d'alcool pour rappeler les risques liés à sa consommation pendant la grossesse et renvoie vers les professionnels de santé, agirpourbébé.fr ou alcool-info-service.fr et sa ligne 0 980 980 930 pour approfondir la question.

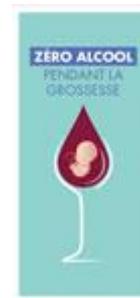
SPF 2020



Zéro alcool pendant la grossesse (vin)

Dépliant consacré à la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il répond à diverses questions sur les conséquences de l'alcool sur le fœtus, les équivalences entre alcools, le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), l'allaitement en cas de consommation d'alcool. Le dépliant donne des conseils aux femmes enceintes pour qu'elles résistent à la tentation de consommer de l'alcool mais aussi à leur entourage pour qu'il évite d'en proposer. Il présente aussi le picto qui figure sur tous les conditionnements d'alcool pour rappeler les risques liés à sa consommation pendant la grossesse et renvoie vers les professionnels de santé ou alcool-info-service.fr et sa ligne 0 980 980 930 pour approfondir la question. Visuel ballon de vin rouge.

SPF 2016



Zéro alcool pendant la grossesse (bière)

Idem. Visuel bouteille de bière

SPF 2016



Carte memo Alcool Info service (verte)

SPF 2016



Alcool – quels risques ? Comment changer ses habitudes ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les liens entre l'alcool et le développement des cancers et informe sur les outils pour changer ses habitudes.

Edition 2017, en collaboration avec les Pr Aubin Henri-Jean (université Paris-Sud 11) et Naassila Mickael (université de Picardie Jules Verne) et avec l'équipe de coordination du réseau NACRe.

Fondation ARC 2017



Drogues

Problème de drogue ? Carte mémo orange

Carte orange fluo format poche de présentation de Drogues Info Service, site de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service).
Coordonnées téléphoniques (0 800 23 13 13) et internet.

SPF 2016



Avec le cannabis, on peut vite se sentir dépassé

Format carte de visite. Renvoie au numéro d'appel Ecoute Cannabis.

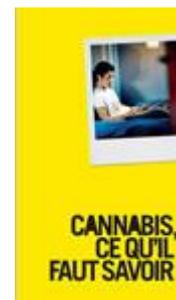
SPF 2024



Cannabis, ce qu'il faut savoir

Cette brochure s'adresse aux adolescents. S'ils n'ont jamais fumé de cannabis, elle leur donnera toutes les raisons pour ne pas commencer. S'ils sont consommateurs, elle leur expliquera les risques encourus ; elle leur donnera aussi la possibilité d'évaluer leur consommation et toutes les adresses et numéros utiles pour être informé et éventuellement aidé.

SPF 2018



Cannabis : les risques expliqués aux parents

Cette brochure destinée aux parents a pour objectif d'apporter les informations concrètes qui leur permettront de connaître les risques démontrés de la consommation de cannabis et de leur donner des clés pour un dialogue avec leur enfant. Elle a aussi pour rôle de les guider dans l'aide à lui apporter s'ils sentent qu'il a commencé à "déraper".

SPF 2016



Problème de cannabis ? Carte mémo jaune

Carte jaune fluo format poche de présentation d'Ecoute Cannabis (0 980 980 940) et de Drogues Info Service, site de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service).

SPF 2016



24 réponses sur la cocaïne

Cocaïne poudre / Freebase (crack)

Cette brochure destinée aux 15-25 ans fait le point sur la cocaïne sous forme de poudre ou de freebase (crack). Elle vise à mieux informer les jeunes sur les risques, en confrontant connaissances validées et idées reçues. Elle passe en revue la composition de cette drogue, ses effets, les risques, la législation en la matière, où s'informer et donne les ressources pour être écouté, orienté et pris en charge.

SPF 2018



16 réponses sur l'héroïne

Cette brochure vise à confronter certaines idées reçues aux connaissances validées, pour faire évoluer les représentations de l'héroïne et renforcer les aptitudes des jeunes (15-25 ans) à faire des choix favorables à la santé.

SPF 2018



Jeu

Avec les jeux d'argent, on peut se sentir vite dépassé

Format carte de visite. Renvoie au site joueurs-info-service.fr

SPF 2024



Problème de jeu ? Carte bleue

Carte conçue comme un mémo facile à conserver avec soi pour avoir les coordonnées téléphoniques et internet du site Joueurs Info Service (site de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service)).

SPF 2016



Tabac

Arrêter de fumer, c'est possible

« Aujourd'hui, je surmonte les moments difficiles, sans retoucher à une cigarette. »

Ce flyer donne une liste d'outils concrets pour arrêter de fumer, malgré les peurs liées à l'arrêt : outils Tabac info service, recours à son médecin ou son pharmacien, etc.

SPF 2022



Arrêter de fumer - Pour comprendre

Cette brochure d'information a pour objectif de présenter les grands principes de l'arrêt du tabac : pourquoi arrêter de fumer, comment y parvenir, arrêter de fumer quand on veut un enfant, arrêter sans grossir et sans stress... Elle prend en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donne des conseils concrets.

Cette brochure simple et illustrée fait partie de la collection "Pour comprendre", conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information à tous.

SPF 2019



Pourquoi arrêter de fumer ?

Dépliant d'information regroupant les arguments en faveur de l'arrêt, les risques liés au tabagisme, le taux de mortalité en France, les dangers pendant la grossesse, les dangers du tabagisme passif, les composants de la fumée de cigarette, comment savoir si on est dépendant, les trois formes de dépendances (environnementale ou comportementale, psychologique, physique), etc.

Le dépliant détaille également les services de Tabac Info Service (ligne et site).

SPF 2016



Grossesse sans tabac

Dépliant d'information destiné aux femmes enceintes. Il traite des questions de tabagisme et fécondité, conséquences du tabac sur la grossesse, effets du tabagisme sur le fœtus, traitements d'aide à l'arrêt autorisés pendant la grossesse, forfait de la sécurité sociale pour les femmes enceintes souhaitant s'arrêter de fumer, risques dus au tabagisme passif chez une femme enceinte, fumer quand on allaite, etc. Le dépliant détaille également les services de Tabac Info Service (ligne et site).

SPF 2019



Arrêt du tabac : besoin d'aide ?

Dépliant d'information qui fait le point sur les questions du sevrage tabagique : Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ? Quelles sont les solutions ? Qu'est-ce qu'une thérapie comportementale et cognitive ? Les substituts nicotiniques sont-ils efficaces ? Que dire du bupropion LP et de la varénicline ? Quid de la cigarette électronique ? Fait-on des économies en arrêtant de fumer ? Que rembourse l'assurance maladie, etc. Le dépliant détaille également les services de Tabac Info Service (ligne et site).

SPF 2018



Arrêter de fumer sans grossir

Dépliant d'information qui s'intéresse à la question de l'éventuelle prise de poids lors de l'arrêt tabagique : les substituts nicotiniques limitent-ils ce risque ? Comment faire face aux "fringales" ? Doit-on faire un régime ? Doit-on pratiquer une activité physique ? Il renvoie au site www.mangerbouger.fr et détaille les services de Tabac Info Service (la ligne téléphonique et le site web).

SPF 2018



L'industrie du tabac

Dépliant d'information regroupant un historique du tabac et de sa législation, le mode de distribution en France, le chiffre d'affaires de l'industrie, le coût du tabac pour la société, les principaux fabricants, la recette du tabac pour l'Etat français, le profil du fumeur en France, la raison des procès contre l'industrie aux Etats-Unis en 1994... Le dépliant détaille également les services de Tabac Info Service (ligne et site).

SPF 2015



Tabac et industrie

Dépliant d'information sur l'histoire de l'industrie du tabac, le chiffre d'affaires mais aussi le coût pour la société et l'Etat.

SPF 2020



Tabac et ados

Dépliant d'informations destinés aux parents d'adolescents. Ce dépliant prodigue des conseils pour comprendre et aider un adolescent fumeur à arrêter le tabac.

SPF 2020



Tabagisme passif

Dépliant d'informations expliquant ce qu'est le tabagisme passif, les risques et les manières de l'éviter.

SPF 2020



J'arrête de fumer

Série Pour comprendre. Coll. L'info accessible à tous

Ce DVD contient 4 vidéos animées simples à comprendre, conçues pour être accessibles à tous. Ces vidéos expliquent de façon pédagogique pourquoi arrêter de fumer, comment y arriver, les aides disponibles. Elles prennent en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donnent des conseils concrets.

Le DVD contient les 4 vidéos en 4 versions différentes : version classique, version avec sous-titres, version avec sous-titres et LSF (langue des signes française), version avec audiodescription. Durée : 10 min.

SPF 2016



Le tabac, mieux connaître des dangers... pour mieux se protéger. N'attends pas demain, prends ta santé en main !

Outil d'information destiné aux 9-12 ans ou support d'interventions en milieu scolaire, cette brochure est le fruit d'une réflexion partagée entre représentants de Comités (membres du groupe de travail national « Education des jeunes à la santé »), experts en éducation à la santé et spécialiste du tabac.

Informations sur l'histoire du tabac, sa culture, son coût et ses dangers ; sur les bénéfices de l'arrêt et sur la loi.

La Ligue 2017



Tabac et cancer – quels risques ? Comment arrêter ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les liens entre le tabagisme et le développement des cancers et informe sur les outils pour arrêter.

Edition 2015, en collaboration avec le Dr Anne Borgne de l'équipe de liaison et de soins en addictologie au centre hospitalier de Cornouaille (Quimper).

Fondation ARC 2015



J'arrête de fumer. Et si je me faisais aider ?

Dépliant renvoyant au site tabac-info-service.fr et au numéro d'appel 39 89.

SPF 2016



Consultation de tabacologie

Pochette (format A4) contenant un questionnaire à remplir par le consultant et le médecin, afin d'aider le fumeur à faire le point et de faciliter le dialogue avec le médecin. Il est complété par 2 petits carnets de suivi personnel destinés au consultant. (Dossier validé par la Société française de tabacologie).

SPF 2015



Employeurs, accompagnez vos collaborateurs vers une vie sans tabac

Ce flyer présente les 4 étapes clés à mettre en place par les employeurs pour créer un environnement de travail sans tabac.

www.employeurspourlasante.fr

SPF 2022 – Quantités limitées – [Disponible en téléchargement](#)



Comment créer un espace de travail sans tabac pour vos collaborateurs

Ce dépliant propose différents types d'actions à mettre en place pour créer un espace de travail sans tabac pour les collaborateurs. Les actions proposées sont compatibles avec tous types de structure.

www.employeurspourlasante.fr

SPF 2022 – Quantités limitées – [Disponible en téléchargement](#)



9 questions et 5 minutes pour commencer une vie sans tabac

Ce flyer propose un quiz en 9 questions pour débusquer les idées reçues liées à l'arrêt du tabac et commencer une vie sans tabac.

www.employeurspourlasante.fr

SPF 2022 – Quantités limitées – *Disponible en téléchargement*



EDUCATION DU PATIENT

Quand la malvoyance s'installe

*Guide pratique à l'usage des adultes et de leur entourage
Coll. Varia*

La malvoyance acquise au cours de la vie touche un nombre croissant de personnes, surtout les personnes âgées. Les répercussions et les difficultés rencontrées au quotidien demeurent encore largement méconnues. Pourtant, il est possible de maintenir ou de retrouver une autonomie en aménageant son environnement ou en adaptant ses gestes. Ce guide est le produit d'un collectif de professionnels, de représentants associatifs et de personnes malvoyantes. Il apporte quelques réponses pratiques qui se posent à celles et ceux qui perdent la vue : Dois-je renoncer à faire la cuisine ? Puis-je continuer à sortir dans la rue ? Comment lire des livres ? Comment maintenir les relations avec mes amis ? Il a été conçu pour être un outil d'échange entre les personnes concernées et leur entourage familial, amical et professionnel.

SPF 2008



Diabète

Pour prévenir le diabète vivez équilibré

Ce dépliant propose un test d'évaluation des risques de devenir diabétique au cours des dix prochaines années. Il explique également les points principaux à connaître sur le diabète.

Fédération française des Diabétiques



Qu'est-ce que le diabète

Ce dépliant présente l'essentiel à savoir sur le diabète et ses différents types.

Fédération française des Diabétiques - Quantité limitée



80 ans Fédération française des Diabétiques – Entièrement engagée dans la lutte contre le diabète

Ce dépliant présente la fédération et ses missions.

Fédération française des Diabétiques - Quantité limitée



Restez informé sur l'actualité du diabète : abonnez-vous à **Équilibre**

Le seul magazine français entièrement dédié au diabète.

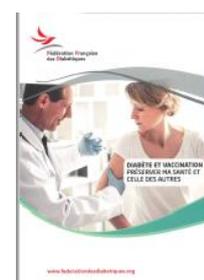
Fédération française des Diabétiques - **Quantité limitée**



Diabète et vaccination : préserver ma santé et celle des autres

Plan de la brochure : la vaccination en France ; qu'est-ce qu'un vaccin ; qui peut se faire vacciner ; quelles sont les vaccinations recommandées aux adultes diabétiques ; la grippe saisonnière ; à quelles occasions se faire vacciner ; quelle est la prise en charge des vaccins en cas de diabète ; les idées reçues sur le vaccin.

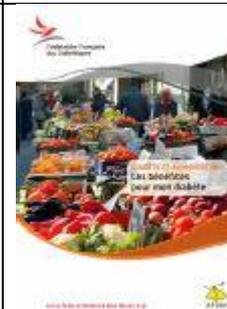
Fédération française des Diabétiques



Diabète et alimentation : les bénéfices pour mon diabète

L'alimentation joue un rôle majeur dans l'équilibre du diabète, elle fait partie intégrante du traitement au même titre que l'activité physique régulière et les médicaments. Aujourd'hui, on ne parle plus de « régime » pour les personnes diabétiques : en effet, l'alimentation d'une personne diabétique est celle que devrait avoir la population générale, c'est-à-dire variée et équilibrée. Ce guide propose quelques repères essentiels pour vous aider à équilibrer votre alimentation au quotidien.

Fédération française des Diabétiques - **Quantité limitée**



Diabète et alimentation : des recettes savoureuses et équilibrées

Recettes équilibrées, par saisons, et pour les fêtes.

Fédération française des Diabétiques - **Quantité limitée**



Diabète et alimentation : équilibre et plaisir en toutes saisons (printemps-été)

Diabète et équilibre alimentaire ; quelques notions nutritionnelles ; saisonnalité ; fruits et légumes printemps été ; deux recettes gourmandes et équilibrées.

Fédération française des Diabétiques 2019



30 recettes pour une alimentation plaisir & santé

Recettes de Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste. Entrées, plats, desserts.

Fédération française des Diabétiques



Activité physique : les bénéfices pour mon diabète

Plan de la brochure : qu'est-ce que l'activité physique ; testez votre niveau ; les bénéfices pour la santé ; les recommandations pour les personnes diabétiques ; quelle activité choisir ; comment augmenter sa dépense physique ; comment gérer sa glycémie ; quels sont les signes ; comment la prévenir ; comment faire lorsqu'une hypoglycémie survient ; l'hyperglycémie peut-elle survenir au cours de l'activité physique ; limites de l'activité physique ; à retenir ; quizz.

Fédération française des Diabétiques



Diabète et santé buccodentaire : éviter les complications

Ce livret donne des conseils pratiques pour protéger vos dents et vos gencives et prévenir leurs complications quand vous êtes diabétique.

Fédération française des Diabétiques 2019



Semaine nationale de prévention du diabète

Dépliant présentant les informations de base sur le diabète, avec un questionnaire test pour évaluer ses risques.

Fédération française des Diabétiques



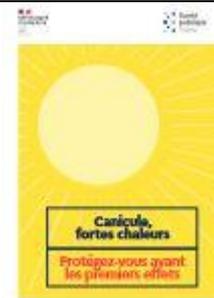
EVENEMENTS CLIMATIQUES

Canicule, fortes chaleurs : protégez-vous avant les premiers effets

Ce dépliant à destination du grand public rappelle les effets possibles des vagues de fortes chaleurs et les gestes de prévention pour s'en prémunir.

► *Disponible aussi en anglais*

SPF 2022, 2023



Canicule, fortes chaleurs. Adoptez les bons réflexes

Ce dépliant trois volets accessible à tous donne les conseils de base et les numéros de téléphone et sites utiles pour éviter les risques liés aux fortes chaleurs. Il décrit les signaux d'alerte, les risques pour la santé et les moyens de se protéger en cas de hausse importante des températures. Il indique qu'à partir de 60 ans ou en situation de handicap, on peut bénéficier d'un accompagnement personnalisé par les mairies ou les Centre communaux d'action sociale (CCAS).

SPF 2017



Canicule, fortes chaleurs. Adoptez les bons réflexes.

Ce dépliant accessible à tous donne les conseils de base et les numéros de téléphone et sites utiles pour éviter les risques liés aux fortes chaleurs. Il décrit les signaux d'alerte, les risques pour la santé et les moyens de se protéger en cas de hausse importante des températures. Il indique qu'à partir de 60 ans ou en situation de handicap, on peut bénéficier d'un accompagnement personnalisé par les mairies ou les Centre communaux d'action sociale (CCAS).

SPF 2017



La canicule et nous... Comprendre et agir

Dépliant tout public 2011.

INPES 2011



La canicule et nous (malvoyants - version gros caractères)

Cette brochure destinée aux malvoyants (existe également en braille) donne les conseils de base, adaptés pour chaque âge (enfants, adultes, personnes âgées) et les numéros de téléphone et sites utiles pour éviter les risques liés à la canicule.

SPF 2016



La canicule et nous (sourds)

Ce dépliant est destiné aux personnes sourdes communiquant en langue des signes, pour lesquelles la lecture peut être difficile. Il donne les conseils de base, adaptés pour chaque âge (enfants, adultes, personnes âgées) et les numéros de téléphone et sites utiles pour éviter les risques liés à la canicule.

SPF 2017



Soleil et UV – quels risques ? Comment se protéger ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les effets des rayonnements UV, notamment sur le risque de cancer de la peau et rappelle les moyens de s'en protéger.

Edition 2014, en collaboration avec Pierre Cesarini, directeur général de l'association Sécurité solaire.

Fondation ARC 2014



Fortes chaleurs : prévenir les risques sanitaires chez la personne âgée - Repères pour votre pratique - Mars 2015

Ce document, réalisé dans le cadre du Plan canicule répond aux principales questions que peut se poser le professionnel de santé (médecin généraliste, etc.) pour prévenir les risques sanitaires liés aux fortes chaleurs chez les personnes âgées. Sont détaillés le rôle du professionnel de santé avant, pendant et après la vague de chaleur, la physiopathologie spécifique par temps chaud de la personne âgée et les organismes, sites, dispositifs téléphoniques et autres documents pour s'informer, informer et relayer l'information.

SPF 13542816DE



HYGIENE DE VIE

Règles utiles et gestes simples : ma santé au quotidien !

L'hygiène : votre atout santé. Les gestes simples d'une bonne hygiène au quotidien.

MGC Prévention



Avez-vous pensé à vous laver les mains ? Avez-vous pensé à jeter votre mouchoir ?

Destinés au grand public, ces deux autocollants rappellent deux gestes de prévention que sont le lavage des mains et le fait de jeter son mouchoir dans une poubelle hermétique.

SPF



As-tu pensé à te laver les mains ?

Destiné aux enfants, cet autocollant rappelle le geste essentiel de prévention qu'est le lavage des mains.

SPF 2015



Virus respiratoires : limitons les risques d'infection

Les gestes simples pour limiter les risques d'infection : se laver les mains, utilisez un mouchoir en papier à usage unique, porter un masque si vous êtes malade.

INPES 2006



Les poux

Eviter d'en attraper, savoir si on en a, s'en débarrasser

A base de dessins accompagnés de légendes simples, ce document destiné aux parents répond à trois questions : Comment savoir si votre enfant a des poux ? Comment s'en débarrasser ? Que faire pour que votre enfant n'ait pas de poux ?

SPF 2013



Attention aux poux

A base de dessins accompagnés de légendes simples, ce document destiné aux parents répond à trois questions : Comment savoir si votre enfant a des poux ? Comment s'en débarrasser ? Que faire pour que votre enfant n'ait pas de poux ?

INPES 2009



Prévenir le mal de dos

Comprendre le mal de dos ; ménager son dos ; soulager son dos ; consulter ou pas ?

Attitude Prévention 2018 – Quantité limitée – [disponible en pdf](#)

PRÉVENIR
LE MAL DE DOS



ATTITUDE
PRÉVENTION

Mal de dos. Prendre soin de son dos

Cette brochure donne des propositions d'exercices et des conseils pratiques au patient souffrant de mal de dos ou au bien portant voulant entretenir son dos. Elle renvoie aussi vers le médecin pour plus d'information sur la prévention du mal de dos. Les exercices pour renforcer son dos et mieux utiliser son corps sont illustrés de dessins et peuvent se pratiquer dans les situations de la vie quotidienne.

SPF 2013 – Quantité limitée ; [disponible en pdf](#)



Dormir c'est vivre aussi

Le sommeil, c'est la santé !

Conseils sur le sommeil de jeunes enfants de 0 à 6 ans destinés à leurs parents.

SPF 2014



Mieux dormir pour mieux grandir. Le sommeil de votre bébé de 0 à 3 ans

Ses besoins ; les cycles de sommeil ; l'aider à faire ses nuits ; gérer ses pleurs. Son sommeil de la naissance à 6 mois ; de 6 à 12 mois ; de 1 à 3 ans. Le sommeil des jeunes parents. L'agenda du sommeil de votre enfant.

MGC Prévention – Quantité limitée

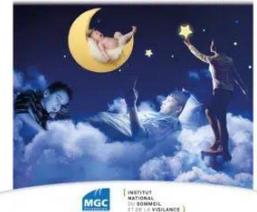


Le sommeil des enfants, une affaire de famille

Le plein de conseils pour aider votre enfant à construire son sommeil et à le préserver du mieux possible, mais aussi vous aider à retrouver des nuits sereines et réparatrices.

MGC Prévention 2022

LE SOMMEIL DES ENFANTS
UNE AFFAIRE DE FAMILLE



Ronflement, arrêts respiratoires... Et si c'était grave ?

Qu'est-ce que le syndrome d'apnées du sommeil ?

Facteurs de risques. Les symptômes et leurs conséquences.
Évaluez votre risque de somnolence. Traitement.

ResMed, FFAAIR, FFP, Institut National du sommeil et de la vigilance 2009



RISQUES CARDIO-VASCULAIRES

Prévenir le risque cardiovasculaire

Les bons réflexes : de bonnes habitudes de vie ; savoir distinguer « bon » et « mauvais » cholestérol ; les facteurs de risques ; le rôle du médecin ; agir pour prévenir.

Attitude Prévention 2018

PRÉVENIR LE RISQUE
CARDIOVASCULAIRE



ATTITUDE
PRÉVENTION

Santé du cœur. Protéger son cœur pour réduire les risques cardio-vasculaires

Tabac, hypertension artérielle, diabète, cholestérol... Voici quelques-uns des grands ennemis de votre cœur et nous revenons ici sur la façon de leur opposer la meilleure résistance, afin de préserver sa bonne santé cardiovasculaire.

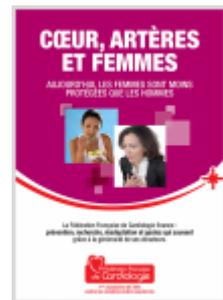
Fédération française de cardiologie



Cœur, artères et femmes. Aujourd'hui, les femmes sont moins protégées que les hommes

En France, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité chez les femmes. Elles tuent huit fois plus que le cancer de sein et, aujourd'hui, plus de 11% des femmes victimes d'un infarctus ont moins de 50 ans.

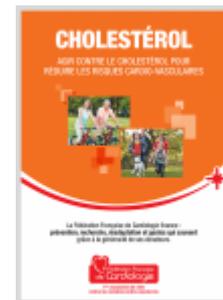
Fédération française de cardiologie



Cholestérol. Agir contre le cholestérol pour réduire les risques cardio-vasculaires

Dix millions de personnes en France ont trop de cholestérol. Or, beaucoup ne le savent même pas. Et vous, connaissez-vous votre taux de cholestérol ?

Fédération française de cardiologie



Cœur et stress

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel. Positif, il peut être perçu comme agréable et pousse à l'action. Négatif, il met en péril les capacités de l'individu à faire face et engendre des émotions désagréables : anxiété, colère, découragement.

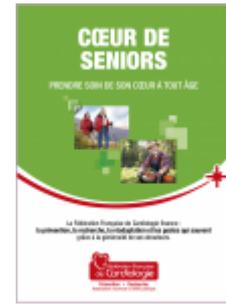
Fédération française de cardiologie



Cœur de seniors

Les risques de maladies cardiovasculaires augmentent avec l'âge, précisément quand nos comportements les favorisent depuis longtemps. Vous ne pouvez rien faire contre les années qui passent, mais vous pouvez agir afin d'éviter que votre cœur soit un souffre-douleur.

Fédération française de cardiologie



PERSONNES AGEES

Kit « Bonne journée, bonne santé »

Le dispositif " Bonne journée, bonne santé " est destiné aux chargés de prévention et promotion de la santé auprès des personnes âgées précaires. Le professionnel y trouve des outils pour se documenter sur les sujets " Bien vieillir " et préparer ses interventions, la personne âgée se voit remettre des supports pour identifier et mémoriser les comportements protecteurs. Le kit contient divers supports : livret d'accompagnement, cartes de dialogue, fiches conseils, affiches, calendriers et émoticônes autocollants.

SPF 2017



Viellir... et alors ?

Destinée aux jeunes retraités, cette brochure prend en compte les dimensions physiologiques, psychologiques et sociales de toutes les évolutions liées à l'avancée en âge. Elle livre à travers recommandations pratiques et conseils toutes les clés essentielles pour bien manger et bouger, garder son cerveau en éveil, mais aussi pour penser à soi, partager et rester connecté, sans oublier comment adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé.

SPF 2016



Bien vivre son âge

Destinée aux seniors, cette brochure délivre les clés essentielles pour continuer à prendre soin de soi, sur les plans physique et moral. Elle livre à travers recommandations pratiques et conseils les ressources pour bien manger et bouger, garder son cerveau en alerte, adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé. S'appuyant sur l'expertise de conseillers scientifiques, la brochure a vocation à accompagner le bien vieillir et à aider à préserver l'autonomie des personnes âgées. Elle a été conçue par l'Inpes, en partenariat avec l'ensemble des régimes de retraite. Pour une maturité épanouie, consulter aussi la brochure « Vieillir et alors ? » à destination des jeunes seniors.

SPF 2016



Bien vieillir... Vers une prévention de la maladie d'Alzheimer

Comment faire de sa mémoire un usage optimal et le plus longtemps possible ? La mémoire se modifie-t-elle avec le temps ? Sommes-nous tous menacés par certaines maladies la touchant, notamment la maladie d'Alzheimer ? Existe-t-il des moyens de s'en protéger ? Ce guide fait le point sur l'ensemble des mesures conseillées pour lutter contre l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Ces conseils s'inscrivent dans une démarche de prévention plus globale dite du « bien-vieillir » avec un effet démontré dans la prévention d'autres maladies comme les cancers et les maladies cardio-vasculaires.

MGC Prévention

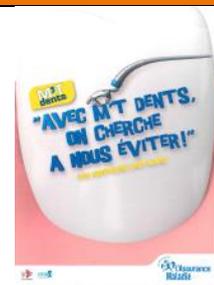


HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

« Avec M'T Dents, on cherche à nous éviter ! » Les problèmes dentaires

Dépliant présentant le dispositif M'T Dents : invitation par l'Assurance Maladie à des rendez-vous de prévention pour les enfants à partir de 6 ans.

L'Assurance Maladie



La santé bucco-dentaire des seniors. Des dents en pleine santé après 60 ans.

Carie, maladie parodontale, prothèses dentaires. Comment maintenir une bonne hygiène dentaire. Questions-réponses en fin de brochure.

MGC Prévention



La santé bucco-dentaire des femmes enceintes. Des dents saines pour une grossesse sereine

Les femmes enceintes sont plus exposées au risque de carie, d'où l'importance d'une bonne hygiène au quotidien.

MGC Prévention



La santé bucco-dentaire au travail. Les bons réflexes à adopter.

Les clés d'une bonne hygiène bucco-dentaire. Les bons réflexes au quotidien : l'alimentation ; zoom sur la « carie du boulanger » ; le tabac ; la mauvaise haleine. Questions-réponses en fin de brochure.

MGC Prévention

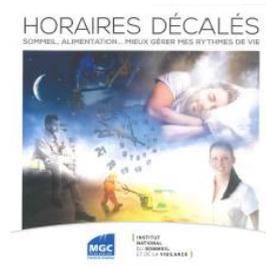


DIVERS

Horaires décalés. Sommeil, alimentation... Mieux gérer mes rythmes de vie

Mieux gérer ses rythmes de vie quand on travaille en horaires décalés passe par une meilleure organisation du sommeil, le maintien d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière, d'une vie sociale... Des bons réflexes qui, pourtant, ne s'improvisent pas.

MGC Prévention, Institut national du sommeil et de la vigilance – stock limité, commande en cours



Marque-page Les antibiotiques

« *Bien se soigner, c'est d'abord bien les utiliser* »

Le marque-page renvoie au site antibiomalin.fr

SPF 2022



RÉPIAS : Réseau de Prévention des Infections Associées aux Soins

Ce flyer présente le rôle des Missions nationales infections associées aux soins (MNIAS). Ces missions sont pilotées par Santé publique France et sont en charge de la surveillance et de prévention dans le champ des infections associées aux soins et de la résistance aux antibiotiques.

SPF 2022



JEUNES

Santé des jeunes – Aide à distance en santé

Carte postale

La carte donne des contacts utiles pour les jeunes : le numéro vert et le site de Fil Santé Jeunes (12-25 ans), ainsi que la ligne Azur, pour les personnes se posant des questions sur leur orientation sexuelle.

SPF 2018

SANTÉ DES JEUNES
AIDE À DISTANCE
EN SANTÉ



Fil Santé Jeunes – carte

Format carte téléphonique, à destination des jeunes.

Présentation du site et numéro vert Fil Santé Jeunes anonyme et gratuit, pour les 12-25 ans.

EPE Ile-de-France



Fil Santé Jeunes – Flyer

A destination des professionnels accompagnant des jeunes.

Présentation du site et numéro vert Fil Santé Jeunes anonyme et gratuit, pour les 12-25 ans.

EPE Ile-de-France



MULTI- THEMATIQUE

Livret de santé bilingue

Ce livret de santé est un support de communication et de dialogue pour les personnes migrantes et les professionnels de la santé ou du social. Il est conçu pour aider chacun à mieux comprendre le système de protection maladie français, les droits et démarches et ainsi faciliter l'accès aux soins et à la prévention.

Langues disponibles (stock limité) :

Albanais / Anglais / Arabe / Bengali / Chinois mandarin / Créole haïtien / Dari / Espagnol / Géorgien / Ourdou / Pashto / Portugais / Roumain / Russe / Tamoul / Turc / Ukrainien

SPF 2018-2022



Passeport santé bilingue français-ukrainien

Ce carnet de santé bilingue français-ukrainien permet de rassembler les informations nécessaires en matière de santé et d'accompagnement social pour assurer la qualité et la continuité du parcours de soins des personnes réfugiées. A caractère personnel et strictement confidentiel, c'est un document de liaison entre chaque personne et les professionnels de santé.

SPF 2022 – 40 p.



Personnes étrangères vulnérables : prévention, soins, accompagnement. Guide pratique pour les professionnel-le-s

Conçu par l'équipe du Comede à partir de l'expérience quotidienne des intervenant.e.s salarié.e.s et bénévoles de l'association, ce guide en partenariat avec Santé publique France tente de proposer des réponses aux problèmes de santé les plus fréquents des personnes exilées.

Nouveauté du guide 2023 : il est désormais disponible [en format imprimé](#) pour les introductions aux différents sujets abordés, et en format "en ligne" sur guide.comede.org pour les contenus plus détaillés pouvant évoluer selon l'actualité, avec la garantie d'une mise à jour régulière.

SPF 2023



La santé des gens du voyage

Ce document présente les résultats marquant de la première étude épidémiologique en France auprès de Gens du voyage. Elle a été conduite par Santé publique France en partenariat avec la Fnasat-Gens du voyage et ses associations membres, des Gens du voyage et l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

SPF 2024 - quantité limitée, [disponible en ligne](#)



Prévention des maladies chroniques - Aide à distance en santé Carte postale

Promotion des sites et lignes d'appel dans le domaine des maladies chroniques (sida, hépatites, VIH, asthmes et allergies, maladies rares).

SPF 2015



NUTRITION & ACTIVITE PHYSIQUE

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

Afin de promouvoir les dernières recommandations nutritionnelles pour les adultes parues en 2019, cette brochure a pour objectif d'aider la population à améliorer son alimentation au quotidien par des conseils simples, des astuces ludiques et des recettes bon marché, dans une démarche de changement progressif.

SPF 2020



Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans : « c'est trop bon de bien manger »

L'objectif de cette brochure est d'accompagner les parents dans la transmission du plaisir de bien manger mais aussi de bouger, avec toutes les recommandations nutritionnelles ainsi que des conseils, des astuces et des activités à pratiquer en famille.

SPF 2024



Pas à pas, votre enfant mange comme un grand

Ce guide accompagne les parents dans la diversification alimentaire de leur enfant jusqu'à 3 ans, par des recommandations nutritionnelles mais aussi des conseils éducatifs pour s'adapter, communiquer avec lui et le conduire vers l'autonomie. Il contient également une affichette recto-verso synthétisant les différentes recommandations par tranches d'âge.

SPF 2022



Le guide de l'allaitement maternel

Ce guide sur la pratique et l'accompagnement à l'allaitement maternel contient des informations simples et illustrées, des réponses aux questions les plus fréquentes, des conseils et des informations pratiques, tant pour le démarrage de l'allaitement que pour sa poursuite au fil des semaines suivant l'accouchement.

SPF 2018 + nouvelle édition 2023



#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

Non diffusé en support papier. [Demandez le pdf.](#)

SPF W-0210-001-1805

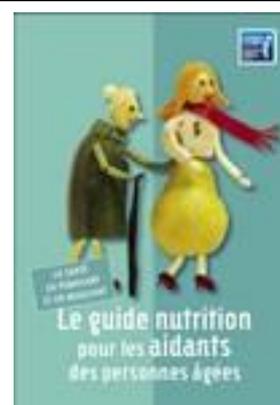


Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées - 2015

La santé en mangeant et en bougeant

Ce guide se veut un outil de dialogue et d'échange entre l'aidant et la personne âgée. Ecoute des besoins, respect des habitudes, préservation de l'autonomie, « faire ensemble », points essentiels à surveiller : des conseils riches et détaillés.

INPES 2015 **Fin de stock**



Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil

Cette brochure apporte des réponses aux questions fréquentes et plus largement donne les clefs pour intégrer facilement le Nutri-Score dans son quotidien.

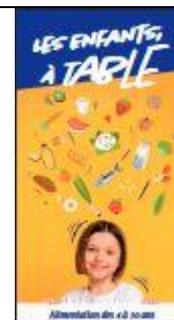
SPF 2021



Les enfants, à table ! Alimentation des 4 à 10 ans

Cette petite brochure destinée aux parents présente les bases d'une alimentation équilibrée pour les enfants, ainsi que d'une bonne hygiène de vie (activité physique,

CERIN 2021



Pour un enfant, un légume sera toujours plus intéressant avec un féculent

Cette carte postale (petits pois + pâtes) rappelle les repères de consommation conformes au Programme national nutrition-santé (PNNS). Elle renvoie aux guides de référence et au site www.mangerbouger.fr.

INPES 2012 **Fin de stock**



Pour un enfant, un légume sera toujours plus intéressant avec un féculent

Cette carte postale (une pomme de terre et un chou-fleur formant un caniche) rappelle les repères de consommation conformes au Programme national nutrition-santé (PNNS). Elle renvoie aux guides de référence et au site www.mangerbouger.fr.

INPES 2012 **Fin de stock**



Utiliser le disque d'indice de masse corporelle en pratique clinique - 2015

Pochette réunissant un ensemble d'outils destinés aux professionnels de santé pour repérer et prévenir l'obésité des enfants et des adultes :

Disque IMC enfants

Brochure « Évaluer et suivre la corpulence des enfants »

Courbes de corpulence garçons et filles de 0 à 18 ans

Disque IMC adultes

Dépliant « Le disque de calcul de l'indice de masse corporelle chez l'adulte »

INPES 2014 **Fin de stock**



Alimentation équilibrée. Bien manger, pour le bien-être

Une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, est une source réelle de plaisir et de bien-être. Elle est également un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité et favorise la santé du cœur.

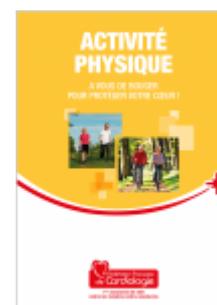
Fédération française de cardiologie 2018 – **Quantité limitée**



Activité physique. A vous de bouger pour protéger votre cœur !

L'activité physique muscle votre cœur ! La sédentarité est un des principaux facteurs de risque cardio-vasculaire. En faisant simplement 30 minutes d'activité physique chaque jour, vous prenez déjà soin de votre cœur.

Fédération française de cardiologie 2018 – **Quantité limitée**



Activité physique – quels bénéfices contre les cancers ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les bienfaits de l'activité physique avant, pendant et après la maladie.

Edition 2014, en collaboration avec Jean-Marc Descotes, cofondateur de l'association CAMI Sport et Cancer (www.sportetcancer.com) et de l'équipe de coordination du réseau NACRe.

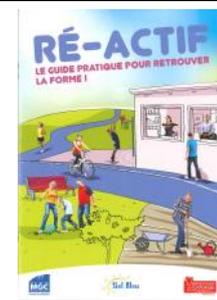
Fondation ARC 2014-2018



Ré-actif. Le guide pratique pour retrouver la forme !

Cette brochure vise à prévenir les comportements sédentaires et à accompagner un retour à l'activité physique. Pour ne pas devenir une contrainte, elle doit être pratiquée par chacun selon ses capacités, ses besoins et ses envies, mais doit être pratiquée de façon régulière.

MGC Prévention, Siel Bleu, Fédération française de cardiologie



Idées de recettes équilibrées. Comment mieux manger sur son lieu de travail ?

Ce guide vous expliquera tout ce qu'il faut savoir sur la préparation d'une « gamelle », froide ou chaude, ou d'un panier-repas équilibré et vous donnera des idées de recettes saines, rapides et pas chères.

MGC Prévention, Fédération française de cardiologie – **Quantité limitée**



L'alimentation des enfants. Le guide pour bien grandir

L'essentiel des repères nutritionnels à connaître pour offrir à votre enfant une alimentation équilibrée : les bons apports, les bonnes quantités, la gestion des petits écarts...

MGC Prévention – 2022



Le guide de l'alimentation de la femme enceinte. Bien manger avant et pendant la grossesse

Cette brochure répond à toutes les interrogations des futures mamans sur leur alimentation. Conseils nutritionnels, recommandations, idées de recettes et menus pour vous simplifier la vie... En prime, des repères complémentaires issus de la diététique chinoise.

MGC Prévention – 2021



L'alimentation des seniors. Bien manger pour bien vieillir

Les besoins alimentaires évoluent avec l'âge. Grâce à ce guide, vous bénéficiez de conseils pratiques et faciles à mettre en place pour garder une alimentation variée et équilibrée, tout en conservant le plaisir de manger.

MGC Prévention – 2022



Manger bon marché

Sensibiliser sur la manière de manger équilibrer, avec plaisir et peu d'argent.

- Garder la forme - Du porte-monnaie à l'assiette ;
- Avoir en réserve ;
- Acheter futé ;
- Manger équilibré ;
- Cuisiner vite et bon
- Le saviez-vous

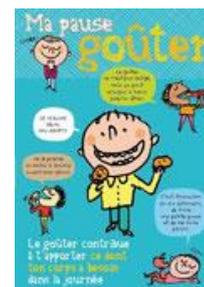
CERIN 2020



Ma pause goûter

Dépliant expliquant aux enfants l'intérêt du goûter et donnant des conseils pour un bon équilibre.

La ligue contre le cancer



A chaque mois ses fruits et légumes

Pour vous aider à repérer les fruits et les légumes de saison en France, l'ADEME propose un calendrier (A4) qui indique pour chaque mois de l'année les fruits et légumes à privilégier.

ADEME 2023 – également disponible en pdf

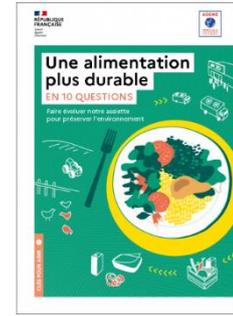


Une alimentation plus durable en 10 questions

« Faire évoluer notre assiette pour préserver l'environnement »

Ce guide vous donne des éléments pour comprendre quels sont les impacts environnementaux liés à l'alimentation. Il propose des solutions pour les réduire, par exemple en changeant ses habitudes de consommation : choix des produits porteurs de labels, modification des contenus des repas en introduisant plus de protéines végétales, chez soi ou au restaurant. Et pour éviter le gaspillage alimentaire, vous pouvez vous appuyer sur les dates limites de conservation.

ADEME 2022 – [également disponible en pdf](#)



20 recettes « zéro déchet »

Les recettes présentées dans ce livret sont issues des ateliers réalisés lors de l'opération « Du défi dans ma conso » en mai et juin 2016. Recettes végétariennes et / ou « zéro déchet », principalement à base de légumineuses.

ADEME 2016



Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuses

Ce livret propose 40 recettes à base de légumes et de légumineuses différents en fonction des saisons.

ADEME – [disponible également en pdf](#)



A table, presque comme un grand : alimentation de l'enfant de 1 à 3 ans

Dépliant résumant les principales recommandations.

CERIN 2023



Dénutrition : l'essentiel

Dépliant format A4 à l'usage des professionnels présentant la dénutrition en 3 parties : comprendre, dépister, soigner.

CERIN 2022



PARENTALITE

SANTE ENVIRONNEMENT

| | |
|---|---|
| <p>Les conseils de prudence. La tactique anti-tiques</p> <p>Dépliant d'information à destination des enfants sur la maladie de Lyme, infection due à une bactérie transmise par les piqûres de tiques, et non contagieuse : qu'est-ce qu'une tique ? Pourquoi éviter leurs piqûres ? Comment s'en protéger et comment les traquer ?</p> <p>SPF 2017</p> |  |
| <p>Maladie de Lyme et prévention des piqûres de tiques</p> <p><i>Maladies vectorielles. Les connaître pour se protéger</i></p> <p>Dépliant d'information sur la maladie de Lyme, infection due à une bactérie transmise par les piqûres de tiques, et non contagieuse : reconnaître les symptômes, se protéger avant et après des activités dans la nature, comment retirer une tique de la peau, identifier les situations à risque, etc.</p> <p>SPF 2017</p> |  |
| <p>Prévention de la borréliose de Lyme -Repères pour votre pratique</p> <p><i>Coll. Repères pour votre pratique</i></p> <p>Ce document rappelle aux professionnels de santé les mesures de protection contre les piqûres de tiques lors d'activités dans la nature, ainsi que les éléments de diagnostic et de traitement de la phase précoce (localisée) de la maladie pour réduire les risques vers les formes disséminées, à l'origine de complications parfois graves.</p> <p>SPF 2017</p> |  |
| <p>Chikungunya, dengue, zika</p> <p><i>Voyagez en adoptant les bons gestes</i></p> <p>Ce dépliant d'information met en garde le voyageur sur les maladies transmises par les moustiques dans les pays tropicaux. Il y trouvera la marche à suivre avant de partir et au retour en métropole : conseils pour se protéger des piqûres de moustiques responsables de la dengue, du chikungunya ou du zika. Le document indique quels sont les produits anti-moustiques corporels les plus adaptés en fonction de l'âge et les produits spécifiques pour femmes enceintes. Adresses des sites internet de conseils aux voyageurs aussi mentionnés.</p> <p>SPF 2016</p> |  |
| <p>Moins de produits toxiques</p> <p><i>Des conseils pour s'en passer à la maison et au jardin</i></p> <p>Ce guide vous aide à identifier les produits dangereux, vous propose des solutions pour en réduire la consommation et vous indique comment les jeter pour éviter toute pollution.</p> <p>ADEME 2019</p> |  |

Produits ménagers : précautions d'emploi

Les produits ménagers peuvent, s'ils sont mal utilisés, présenter des risques pour la santé. Les femmes enceintes, les jeunes enfants et les asthmatiques sont particulièrement vulnérables aux émanations toxiques de ces produits. Ce dépliant présente les précautions à prendre avant emploi, les précautions à l'utilisation et les bons réflexes en cas de problème. Il explique également les principaux symboles de danger figurant sur les étiquettes des emballages.

SPF 23107114DE



Ma Région sans perturbateurs endocriniens

Je peux agir au quotidien, c'est simple !

Brochure de la Région Centre-Val de Loire, disponible en papier en quantités limitées ; téléchargeable [sur le site de la Région](#) avec dossier complémentaire.



Soleil et UV – quels risques ? Comment se protéger ?

Ce dépliant propose une synthèse des connaissances sur les effets des rayonnements UV, notamment sur le risque de cancer de la peau et rappelle les moyens de s'en protéger.

Edition 2014, en collaboration avec Pierre Cesarini, directeur général de l'association Sécurité solaire.

Fondation ARC



Ambroisie : attention allergies !

Ce dépliant présente les dangers de l'ambroisie à feuilles d'armoise pour la santé et pour l'agriculture. Il permet son identification à tous les stades, pour élimination et signalisation.

FREDON Centre-Val de Loire 2020



Reconnaître l'ambroisie à feuilles d'armoise

Carte présentant les différentes caractéristiques de la plante, pour pouvoir la détruire et la signaler.

FREDON Centre-Val de Loire



Plateforme interactive Signalement Ambroisie

Comment participer à la lutte contre l'ambroisie ?

Carte présentant les caractéristiques de la plante et renvoyant au site et à l'application mobile signalement-ambroisie.

ARS Rhône-Alpes



Préserver sa santé et la planète

Nous consommons parfois des produits qui ont des conséquences néfastes pour notre santé, nous nous déplaçons beaucoup sans toujours nous soucier de la qualité de l'air, nous aménageons nos logements avec des meubles et des éléments de décoration qui peuvent émettre des polluants...

Le but de ce guide : vous apporter des solutions pour adopter des pratiques quotidiennes à la fois bonnes pour votre santé et bonnes pour l'environnement.

ADEME 2024



1001 idées écologiques avec les enfants

Entre le contenu du cartable, le trajet pour aller à l'école, le goûter à préparer, les vêtements à acheter, les activités à organiser... l'année scolaire c'est tout un programme. Alors comment faire simple, pas cher, bon pour la santé des enfants et pour l'environnement ?

ADEME 2023



SANTE MENTALE

Maladie d'Alzheimer : réaliser une visite longue - Repères pour votre pratique

Ce dépliant propose des pistes pour le déroulement de la « visite longue », une consultation spécifique réalisée par le médecin traitant au domicile du patient lorsque le diagnostic d'une maladie d'Alzheimer lui a été annoncé. Cette visite a été créée dans le cadre du plan Alzheimer 2008-2012 afin d'améliorer la prise en charge du patient à son domicile. Elle est l'occasion de mieux le situer dans son cadre de vie habituel et de vérifier la concordance entre ses besoins, ceux de son entourage et les moyens mis en place.

INPES 2012



La dépression. En savoir plus pour en sortir.

Repérer les symptômes. Connaître les traitements. Savoir à qui s'adresser

Ce guide s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'informer, pour eux-mêmes ou pour leurs proches, sur la dépression, ses symptômes et les solutions pour la soigner. Il donne les adresses et numéros utiles (associations, centres d'écoute et d'aide). On peut retrouver les informations du guide et le commander sur www.info-depression.fr

INPES 2007 - Fin de stock



Le suicide... parlez-en ! / parlons-en !

Carte renvoyant aux numéros d'écoute, au SAMU et invitant à prendre rendez-vous avec un professionnel.

Réseau Prévention Suicide 45



Prévention du mal-être et du suicide - Aide à distance en santé

Carte postale. Promotion des sites et lignes de prévention du mal-être et du suicide (SOS Amitié France, SOS suicide Phénix, Suicide Ecoute, Phare-Enfants-Parents).

SPF 2014



Mieux comprendre la santé mentale, des repères pour agir. Guide pratique sur la santé mentale pour les personnes en situation de précarité ou de migration

Ce guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication des personnes allophones.

Ce document est disponible [en version numérique](#) en français, albanais, anglais, arabe et bengali.

Orspere-Samdarra 2021



Troubles anxieux et phobiques

Quelques définitions. Quelques chiffres. Trouble anxieux généralisé (TAG). Attaque de panique et trouble panique. Phobies. Trouble obsessionnel et compulsif. Diagnostiquer les troubles anxieux. Soins et accompagnement. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2016 – [édition 2020 en téléchargement](#)



Troubles des comportements alimentaires (TCA)

Importance de l'alimentation. Anorexie mentale. Boulimie. Conséquences des TCA. Origine des TCA. Soins et accompagnement. Où s'adresser ? En savoir plus.

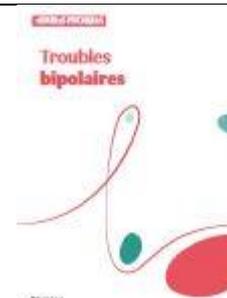
Psycom 2016 – [édition 2020 en téléchargement](#)



Troubles bipolaires

Définition. Troubles bipolaires. Risque suicidaire. Origine des troubles bipolaires. Soins et accompagnement. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2020 – [disponible aussi en téléchargement](#)



Troubles dépressifs

Définition. Troubles dépressifs. Soins et accompagnement. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2020 – [disponible aussi en téléchargement](#)



Schizophrénie(s)

Les chiffres. Schizophrénie(s). Prendre en charge la schizophrénie. Où s'adresser ? En savoir plus.

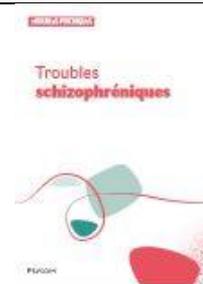
Psycom 2016



Troubles schizophréniques

« Schizophrénie », le poids de la stigmatisation. Repères. Points clés. Soins et accompagnement.

Psycom 2021 – disponible en papier et [en téléchargement](#)



Troubles des comportements chez l'enfant et l'adolescent

Quelques repères : le trouble des conduites selon le DSM, intérêts et limites du DSM, approche psychopathologique. Soins et accompagnements. Quelques points clés. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2017 – édition 2018 [en téléchargement](#)



Santé mentale et jeunes

Qu'est-ce que la santé mentale ? Qu'est-ce que l'adolescence ? La place des parents. Est-ce que cela se passe forcément mal ? Des signes à prendre en compte. Des personnes-ressources, des lieux pour en parler. Connaître les troubles psychiques qui peuvent commencer à l'adolescence. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2020 – [disponible aussi en téléchargement](#)



Santé mentale et vieillissement

Qu'est-ce que le vieillissement ? La vieillesse, se sentir vieux. Vieillesse, cerveau et psychisme. Santé mentale et bien-être. Qu'est-ce que bien vieillir ? Troubles psychiques chez les personnes âgées. Le rôle des aidants. Où s'adresser ? En savoir plus.

Psycom 2016 et 2020 – édition 2020 disponible en papier et [en téléchargement](#)



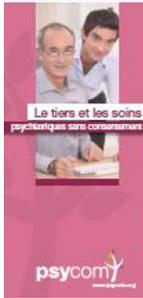
Santé mentale, grossesse et parentalité

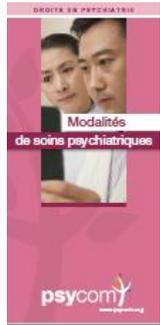
Pendant la grossesse et après la naissance d'un enfant, la santé mentale des futurs et nouveaux parents peut être fragilisée. Comment savoir si les hauts et les bas font partie des étapes normales de la transition vers la parentalité ou sont le signe qu'il faut en parler à un professionnel de santé ? Cette brochure propose quelques repères.

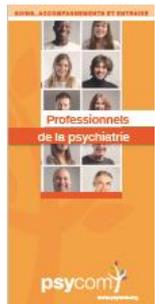
Psycom 2023



| | |
|--|---|
| <p>Santé mentale et emploi</p> <p>Repères et chiffres. Santé mentale et emploi : un fragile équilibre. Au quotidien. Ressources. Quelques points clés. Glossaire. En savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2020 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Santé mentale et enfance</p> <p>Qu'est-ce que l'enfance ? Qu'est-ce que la santé mentale ? Promouvoir le bien-être. Des signes à prendre en compte. Des personnes-ressources, des lieux pour en parler. Quelques points clés. Quelques adresses utiles. En savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2020 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Santé mentale et numérique</p> <p>Le numérique, une aide et un risque pour la santé mentale.</p> <p><i>Psycom 2020 – disponible aussi en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Troubles du langage et des apprentissages</p> <p>Certains enfants rencontrent des difficultés à s'appropriier le langage oral, à communiquer, ou à entrer dans les apprentissages scolaires. Ces difficultés sont les principaux motifs de consultation en pédopsychiatrie. De quels troubles du langage et des apprentissages parle-t-on ? Quels sont les intérêts et les limites de ces différents repérages ? Quelles sont les aides pédagogiques, rééducatives ou thérapeutiques ?</p> <p><i>Psycom 2019 – en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Accès au dossier patient</p> <p>Composition du dossier patient Accéder à votre dossier patient Modalités particulières Questions / réponses Lettre type de demande de dossier Textes de références ; adresses utiles ; en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2017 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |

| | |
|--|---|
| <p>Curatelle et tutelle : protection juridique des personnes majeures</p> <p>Loi de protection des majeurs Sauvegarde de justice Règles communes de la curatelle et de la tutelle Curatelle / Tutelle Mesures d'accompagnement social Mandat de protection future Où s'adresser ; en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2017 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Dérives sectaires et psychiatrie</p> <p>Qu'est-ce qu'une dérive sectaire ? Dérives sectaires en santé Dérives sectaires en psychiatrie Conseils pratiques : s'interroger et réagir Recours face à une dérive sectaire Où s'adresser ; en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2018 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Droits des usagers de services de psychiatrie</p> <p>Droits généraux Recours en cas de non respect des droits Droits des usagers soignés sans leur consentement Contestation des soins sans consentement Droits des personnes sous curatelle ou tutelle Où s'adresser ; en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2017 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>La personne de confiance</p> <p>Qu'est-ce qu'une personne de confiance ? Son rôle Qui peut la désigner ? La personne de confiance en psychiatrie Qui peut être désigné Comment la désigner Questions / réponses Où s'adresser ; en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2017 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Le tiers et les soins psychiatriques sans consentement</p> <p>Qui est le tiers ? Son rôle Refus d'être tiers Questions / réponses Textes de références ; adresses utiles ; en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |

| | |
|--|---|
| <p>Modalités de soins psychiatriques</p> <p>Organisation des soins psychiatriques ; modalités Dispositif législatif et réglementaire Soins psychiatriques avec consentement du patient (soins libres) Soins psychiatriques sans consentement du patient Droits des patients soignés sans leur consentement Recours Où s'adresser ; pour en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2017 – édition 2022 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Psychothérapies</p> <p>Qu'est-ce qu'une psychothérapie ? Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ? Psychothérapies dynamiques ; comportementales et cognitives (TCC) Psychothérapies de groupe ; Psychothérapies centrées sur le corps ; Psychothérapies systémiques ou familiales ; Thérapie de couple Où s'adresser ; pour en savoir plus</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2021 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Thérapie comportementale et cognitive (TCC)</p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Objectifs. Pour qui, pour quoi ? Principes fondamentaux. Qui sont les thérapeutes ? Quelques dates et points clés. Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2021 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Thérapies familiales systémiques</p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Déroulement. Indications, contre-indications et évaluation. Qui sont les thérapeutes ? Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2021 en téléchargement</i></p> |  |

| | |
|--|---|
| <p>Thérapies analytiques de groupe</p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Déroutement. Indications, contre-indications et évaluation. Qui sont les thérapeutes ? Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2021 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Thérapies psychanalytiques</p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Déroutement. Indications, contre-indications et évaluation. Qui sont les thérapeutes ? Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016 – édition 2021 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Thérapie interpersonnelle (TIP)</p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Qui peut en bénéficier ? Déroutement de la thérapie. Qui sont les thérapeutes interpersonnels ? Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ? Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2016</i></p> |  |
| <p>Psychoéducation et éducation thérapeutique du patient en psychiatrie</p> <p>Psychoéducation et éducation thérapeutique du patient (ETP). Cadre réglementaire. En pratique. Dérouté type d'un programme. Exemples de programmes. Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2017 – édition 2021 en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Professionnels de la psychiatrie</p> <p>Organisation des soins psychiatriques. Psychiatre et pédopsychiatre ; psychologue ; psychanalyste ; psychothérapeute ; infirmier et cadre de santé ; travailleur social ; orthophoniste ; psychomotricien ; ergothérapeute ; psychopédagogue. Où s'adresser ; en savoir plus.</p> <p><i>Psycom 2017</i></p> |  |

Soins somatiques et psychiatrie

Santé physique et surmortalité des personnes vivant avec des maladies psychiques.

Quelques chiffres.

Les freins à l'accès aux soins somatiques.

Les facteurs de risque à prendre en compte.

Les effets des médicaments sur la santé somatique et mentale.

Quelques points clés. En savoir plus.

Psycom 2017 – [édition 2019 en téléchargement](#)



VACCINATION

Comprendre la vaccination - Brochure

Enfants, adolescents, adultes

La brochure « Comprendre la vaccination : enfants, adolescents, adultes » répond aux questions les plus fréquentes du public et fait le point sur les différentes maladies pour lesquelles il existe un vaccin.

SPF 2022



Carte postale du calendrier simplifié des vaccinations 2024 - Vaccination, êtes-vous à jour ?

Elle présente les vaccins recommandés à chaque personne tout au long de sa vie et selon sa situation. Elle récapitule, en fonction de l'âge, les vaccins nécessaires pour acquérir une immunité de base et donne des conseils sur les rappels et les retards éventuels dans le programme de vaccination.

SPF 2024



Carnet de vaccination

Adolescents et adultes

Ce carnet individuel de vaccination pour les adolescents et adultes consigne l'ensemble des vaccins et rappels obligatoires ou facultatifs (diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, rougeole, oreillons, rubéole, méningite C, HPV, hépatite B, etc.). Il permet d'enregistrer leur date d'administration, le numéro du lot, la signature et le cachet de l'administrateur du vaccin. Il est utile pour éviter une rupture dans le suivi vaccinal et donc à conserver soigneusement.

SPF 2017-2022



La vaccination du nourrisson - Brochure

Afin de réduire les cas de maladies infectieuses, d'éviter la persistance de foyers épidémiques et d'améliorer la couverture vaccinale, la loi du 30 décembre 2017 étend le nombre de vaccinations obligatoires chez le nourrisson. Onze vaccinations sont désormais obligatoires chez les enfants nés à partir du 1er janvier 2018. Ce document répond aux questions pratiques de la vaccination du nourrisson. Il est destiné aux professionnels de santé.

SPF 2018



Coqueluche – Femmes enceintes : les 5 bonnes raisons de se faire vacciner

En France, la coqueluche continue à circuler et les nourrissons non vaccinés sont à risque, surtout ceux âgés de moins de trois mois. La vaccination contre la coqueluche pendant la grossesse permet de transmettre des anticorps au bébé avant la naissance.

SPF 2022



Coqueluche - Adultes - Les 5 bonnes raisons de se faire vacciner

Ce dépliant à destination du grand public traite de la vaccination contre la coqueluche : quelles sont les différentes formes de cette infection respiratoire ? Qui doit être vacciné ? Pourquoi les rappels de vaccins sont-ils nécessaires ? Qu'appelle-t-on "cocooning" ? Quels sont les effets secondaires ? Le vaccin est-il remboursé ? Qui peut vacciner ? Où se faire vacciner ? Etc.

SPF 2018



Infections à pneumocoque - Nourrissons. Les 5 bonnes raisons de se faire vacciner

Ce dépliant à destination du public rappelle les bonnes raisons de vacciner les nourrissons contre le pneumocoque : quelles sont les différentes formes de cette infection grave ? Qui doit être vacciné ? Le vaccin est-il remboursé ? Qui peut vacciner et où se faire vacciner ?

SPF 2018



Méningocoque B. Les 5 bonnes raisons de se faire vacciner

Ce dépliant d'information sur la vaccination contre le méningocoque B répond aux questions essentielles que peuvent se poser les Français à ce sujet : Pourquoi dois-je faire vacciner mon enfant ? Quels sont les effets secondaires de la vaccination, est-elle remboursée ? Où et par qui se faire vacciner ?

SPF 2022



Gastroentérite à rotavirus du nourrisson- Les 5 bonnes raisons de faire vacciner

Ce dépliant d'information sur la vaccination contre la gastroentérite à rotavirus répond aux questions essentielles que peuvent se poser les Français à ce sujet : Pourquoi dois-je faire vacciner mon enfant ? Quels sont les effets secondaires de la vaccination, est-elle remboursée ? Où et par qui se faire vacciner ?

SPF 2023



Rougeole, Oreillons, Rubéole : les 5 bonnes raisons de se faire vacciner

Mise à jour 2020

Coll. Protégeons-nous, vaccinons-nous.

Ce dépliant explique aux parents pourquoi il faut faire vacciner tous les enfants et les adolescents contre la rougeole, les oreillons et la rubéole, trois maladies très contagieuses aux conséquences parfois graves. Il indique quand et où faire vacciner les enfants.

SPF 2018-2020



Les rougeoles les plus graves ne sont pas toujours celles des tout-petits

« Mon grand-frère »

Ce tract incite à vérifier son carnet de santé et son statut vaccinal dans un contexte de recrudescence de la rougeole en France. Le document rappelle que la rougeole peut être sévère et conduire à l'hôpital dans un cas sur trois pour les malades entre 15 et 30 ans.

SPF 2018



Obligations vaccinales chez le nourrisson - RPVP 2018

Coll. Repères pour votre pratique

Ce document synthétique d'information à destination des professionnels de santé a pour objectif de faire le point sur l'extension de l'obligation vaccinale chez les nourrissons.

SPF 2018



Recrudescence de la rougeole – RPVP 2020

Coll. Repères pour votre pratique

Ce document destiné aux professionnels de santé permet de faire un point épidémiologique, clinique et diagnostique dans un contexte de recrudescence de la rougeole en France. État des connaissances : mars 2020.

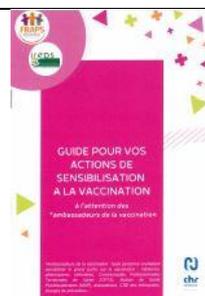
SPF 2020



Guide pour vos actions de sensibilisation à la vaccination – à l'attention des « ambassadeurs » de la vaccination

Conseils et ressources.

FRAPS IREPS 45 2021 – quantité limitée



Virus

Info Variole du singe : « des vaccins sont disponibles pour vous protéger »

Carte incitant les publics exposés à se faire vacciner :
quelles sont les personnes les plus exposées au virus ?
Comment se faire vacciner ?

SPF 2022



VIE AFFECTIVE & SEXUELLE

-

SIDA, IST

Vie affective & sexuelle

La sexualité : Comprendre, en parler

Brochure d'information sur la sexualité accessible à tous les publics, gros caractères, facile à comprendre. Existe aussi en braille. Aborde la sexualité dans toutes ses dimensions : corps, sentiments, désir, plaisir, respect des partenaires, violence, discrimination, contraception ou encore infections sexuellement transmissibles.

SPF 2023



Question contraception

Préservatif, DIU (dispositif intra utérin), implant, pilule... Ce document présente différentes méthodes de contraception afin de choisir la mieux adaptée à ses besoins. Il fournit également des informations pratiques permettant de savoir où, comment et à quel prix se les procurer. **Attention, cette brochure présente favorablement des méthodes « naturelles » avec risques de grossesse non négligeable, surtout pour les jeunes.**

SPF 2023



Question contraception – nouvelle version

Préservatif, DIU (dispositif intra utérin), implant, pilule... Ce document présente différentes méthodes de contraception afin de choisir la mieux adaptée à ses besoins. Il fournit également des informations pratiques permettant de savoir où, comment et à quel prix se les procurer. Ce document est à destination des adultes.

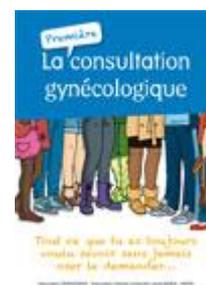
SPF 2024



La première consultation gynécologique

Parce que les jeunes filles redoutent leur première consultation gynécologique, l'Association Sparadrapp a réalisé, avec les soutiens de l'Association Adosen prévention santé MGEN et de Santé Publique France une brochure illustrée de 20 pages pour dédramatiser cette visite et favoriser le dialogue des adolescentes avec les professionnels. La brochure s'adresse aux jeunes filles de 14 à 20 ans et répond à leurs principales interrogations sur le déroulement d'une consultation gynécologique.

SPF 2024



Aider à exprimer et à entendre le consentement

Cet ouvrage propose des séances "clés en main" de sensibilisation à la notion de consentement sexuel, afin d'aider les intervenants auprès d'adolescents à mettre en place des séances. Il propose à la fois des apports théoriques et des conseils pratiques pour aider à mettre en place ces interventions. C'est un support de prévention des violences sexuelles, pouvant être utilisé par les intervenants en éducation à la vie affective, les enseignants, les éducateurs, les psychologues, les animateurs et d'autres adultes, dans un cadre institutionnel ou associatif.

SPF 2023 – quantités limitées – [disponible en téléchargement](#)



Questions d'ados (amour-sexualité)

Cette brochure à destination des adolescents vise à répondre à leurs questions les plus souvent posées sur les thèmes de l'amour, du corps, des pratiques sexuelles et des risques sexuels (infections sexuellement transmissibles, VIH/sida, grossesse non planifiée).

SPF 2024



Que faire en cas d'oubli de pilule ?

La carte « Que faire en cas d'oubli de pilule ? » est conçue comme un outil de dialogue entre le professionnel et sa patiente. Elle décrit la conduite à tenir en cas d'oubli de pilule. Les professionnels pourront la remettre lors de la prescription ou de la délivrance de la pilule en précisant le nom de la pilule utilisée, le cas échéant, le nombre de comprimés placebos, et le délai au-delà duquel il existe un risque de grossesse. Son format carte de crédit en fait un aide-mémoire facile à conserver avec soi pour les femmes.

SPF 2011



La sexualité

Série Pour comprendre. Coll. L'info accessible à tous.

Ce DVD contient 4 vidéos animées simples à comprendre, conçues pour être accessibles à tous. Ces vidéos expliquent de façon pédagogique en quoi la sexualité concerne tout le monde, que les personnes en ressentent l'envie ou pas, quels sont les sentiments, les pratiques, mais aussi la santé et la loi qui en découlent. Le DVD contient les 4 vidéos en 4 versions différentes : version classique, version avec sous-titres, version avec sous-titres et LSF (langue des signes française), version avec audiodescription.

SPF – derniers exemplaires



Vie sexuelle et transidentité : comprendre, accompagner, s'épanouir

Cette brochure s'adresse en premier lieu aux professionnel-le-s de santé et aux militant-e-s qui accompagnent des personnes transgenres en santé sexuelle. Elle est conçue pour être abordable par toute personne, qu'on connaisse déjà bien la transidentité ou non. Cette brochure est aussi un guide pour les personnes transgenres elles-mêmes.

En 52 pages, le domaine de la santé sexuelle et de la vie affective est parcouru à la fois en pointant les spécificités vécues par les personnes transgenres et en abordant des thématiques partagées par tout public mais avec un vocabulaire adapté à la diversité des vies et corps des personnes transgenres.

Fédération LGBTI 2021 – [en téléchargement](#)



IVG : zoom sur les idées reçues

Parce que l'information sur l'IVG est toujours nécessaire et qu'elle permet aux femmes de ne pas se sentir culpabilisées par leur choix.

La plaquette présente une série d'idées reçues et leur mise au clair, ainsi que des informations de base et une liste de sites utiles.

ANCIC – Rupture de stock : en commande – [téléchargement](#)



L'IVG : une histoire d'hommes aussi...

Les études montrent que les hommes parlent rarement de l'IVG, qui constitue pourtant, comme pour les femmes un moment important et souvent difficile.

Pour un homme, l'IVG peut être l'occasion de découvrir sa fertilité, se questionner sur une paternité possible, s'interroger sur les relations avec sa partenaire et sur le couple, faire le point sur la contraception...

ANCIC - Quantité limitée – [en téléchargement](#)



L'hymen : pour en finir avec les idées reçues !

Qu'est-ce l'hymen ? Pourquoi est-il impossible d'affirmer la virginité d'une femme ? Les idées fausses. Le rituel du saignement obligatoire. Le certificat de virginité. Les réfections d'hymen.

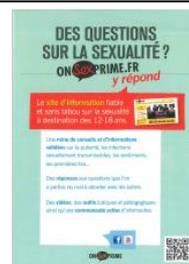
ANCIC – Quantité limitée – [en téléchargement](#)



Des questions sur la sexualité ? On sexprime.fr y répond / Questions d'ados y répond

Flyer de promotion du site Onsexprime.fr sur une face, et sur l'autre la brochure questions d'ados.

INPES 2014



Plaisirs, respect, droits, prévention, santé, corps, bien-être...

Flyer édité par le CoreVIH et l'ARS Centre-Val de Loire à l'occasion de la semaine de la santé sexuelle 2023. Il délivre des informations sur la contraception, les IST, la Prep, le dépistage, et renvoie au site masantesexuelle-cvl.fr

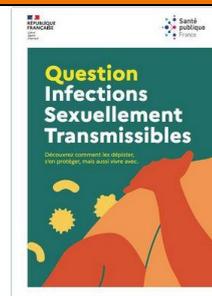


Sida, IST

Question Infections sexuellement transmissibles

Cette brochure fait le point sur les différentes infections sexuellement transmissibles (IST) : symptômes, traitement, prévention, dépistage, conseils.

SPF 2023



Le livre des infections sexuellement transmissibles - IST

Cette brochure fait le point sur les différentes IST : symptômes, traitement, prévention, dépistage, conseils. La dernière page indique où s'informer et où se faire dépister.

SPF 2021



Le VIH, le sida. Pour comprendre - éd. Braille

La brochure explique de façon pédagogique comment se transmet le virus et sa façon d'agir sur le corps, comment se protéger lors des relations sexuelles, en cas d'usage de drogues ou lorsqu'on attend un bébé. Elle donne aussi toutes les informations pour se faire dépister. État des connaissances : juillet 2015.

SPF 2015



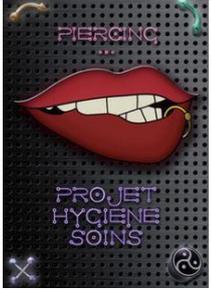
Etes-vous sûrs de tout savoir sur le VIH et le Sida ?

Cette brochure d'information sur le VIH et le sida est faite pour que chacun sache comment se transmet le virus et comment se protéger, afin d'avoir une sexualité satisfaite, autonome et en sûreté. Elle traite aussi des autres infections sexuellement transmissibles.

SPF 2022



| | |
|--|---|
| <p>Chlamydia Trachomatis</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Gonorrhée</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Herpès</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>HPV Human Papillomavirus</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Syphilis</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>VIH Virus de l'Immunodéficience Humaine</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |

| | |
|---|---|
| <p>Hépatite B</p> <p>Brochure 4 volets expliquant ce qu'est cette IST, comment elle s'attrape, quels sont les symptômes, comment s'en protéger, dépister et soigner.</p> <p><i>Sexualités Info Santé 2022 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Hépatites – S'informer c'est déjà agir</p> <p>Carte avec 4 questions fréquentes et 4 réponses sur les hépatites B et C. Une autre question ? Flashez-moi !</p> <p><i>Hépatites Info Services 2023 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Se faire piercer</p> <p>« Se faire piercer, oui mais pas n'importe comment »</p> <p>Carte postale - Prévention des hépatites</p> <p><i>Hépatites Info Services 2014 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Se faire tatouer</p> <p>« Se faire tatouer, oui mais pas n'importe comment »</p> <p>Carte postale - Prévention des hépatites</p> <p><i>Hépatites Info Services 2014 – Commande gratuite en ligne</i></p> |  |
| <p>Préservatifs : petit manuel</p> <p>Ce dépliant donne les conseils nécessaires pour utiliser correctement les préservatifs masculins et féminins.</p> <p><i>SPF 2014 – fin de stock</i></p> |  |
| <p>Mode d'emploi du préservatif féminin</p> <p>Ce petit dépliant précise, à l'aide de dessins légendés d'une manière très simple et très claire, comment il faut mettre en place et utiliser le préservatif féminin.</p> <p><i>SPF 2020</i></p> |  |

| | |
|---|---|
| <p>Mode d'emploi du préservatif masculin</p> <p>Ce petit dépliant précise, à l'aide de dessins légendés d'une manière très simple et très claire, comment il faut mettre en place et utiliser le préservatif masculin.</p> <p><i>SPF 2018</i></p> |  |
| <p>IST & comportements à risques : où en êtes-vous ?</p> <p>Sous forme de QCM, d'illustration et d'infos/intox, ce quiz permet d'évaluer les connaissances des étudiants en termes de prévention des IST et du VIH. Conçu par la Fédération des Associations Générales Etudiantes.</p> <p><i>FAGE 2014 – derniers exemplaires</i></p> |  |
| <p>Le virus du sida</p> <p><i>Série Pour comprendre. Coll. L'info accessible à tous</i></p> <p>Ce DVD contient 4 vidéos animées simples à comprendre, conçues pour être accessibles à tous. Ces vidéos expliquent de façon pédagogique ce qu'est le VIH, comment il se transmet, comment on s'en protège, comment faire pour savoir si on l'a ou pas.</p> <p>Le DVD contient les 4 vidéos en 4 versions différentes : version classique, version avec sous-titres, version avec sous-titres et LSF (langue des signes française), version avec audiodescription.</p> <p>Durée : 10 min.</p> <p><i>SPF 2016</i></p> |  |
| <p>La grève du sexe</p> <p>Ce roman-photo a été créé en partenariat avec l'association Vers Paris sans sida pour parler du dépistage. Ce document est à destination des personnes originaires d'Afrique sub-saharienne.</p> <p><i>SPF 2023 – quantités limitées – disponible en téléchargement</i></p> |  |
| <p>Les peurs d'Awa</p> <p>Ce roman-photo a été créé en partenariat avec l'association Vers Paris sans sida pour parler de la PrEP. Ce document est à destination des personnes originaires d'Afrique sub-saharienne.</p> <p><i>SPF 2023 – quantités limitées – disponible en téléchargement</i></p> |  |

Le mystère Bintou

Ce roman-photo a été créé en partenariat avec l'association Vers Paris sans sida, pour parler du TasP. Ce document est à destination des personnes originaires d'Afrique sub-saharienne.

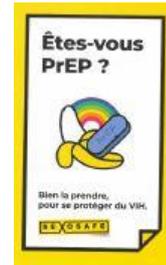
SPF 2023 – quantités limitées – [disponible en téléchargement](#)



Êtes-vous PrEP ?

Ce petit dépliant explique le principe de la PrEP, le médicament qui protège les individus du VIH. Il montre les modalités de chaque traitement : en continu, à la demande, pour les hommes trans.

SPF 2022



Sexe entre hommes : les outils pour se protéger

Pour se protéger du VIH aujourd'hui, il existe de nombreux moyens de prévention : le préservatif, la PrEP, le TPE, le TasP. Cette brochure les présente et incite à choisir celui qui convient pour se protéger et protéger ses partenaires d'un soir, de quelques jours, de plusieurs mois ou de toute une vie.

SPF 2018

