



VILLE DE  
LYON

GUIDE POUR LA  
**SANTE**  
DES **FEMMES**

*La ville comme on l'aime, attentive*



# PRÉAMBULE

**La santé est un droit fondamental, dont la jouissance est d'une importance cruciale. Loin de ne constituer qu'en une absence de maladie, la santé est en un état de bien-être aussi bien physique que mental et social. Ce droit, énoncé par la loi, n'est malheureusement pas toujours assuré dans les faits. Les inégalités de santé déterminées par le statut économique et social demeurent, même si elles font partie des enjeux de nombreuses politiques publiques. Celles liées au genre constituent quant à elles un sujet encore trop ignoré.**

**Les femmes sont confrontées ainsi à des difficultés persistantes dans leur parcours pour l'accès à la santé générant une espérance de vie en bonne santé moins importante que celle des hommes.**

La santé des femmes a longtemps été réduite à la sphère de la reproduction, les assimilant à la seule fonction maternelle en dépit parfois de la volonté ou non de devenir mères. Les politiques publiques en matière de santé et les acteurs économiques de la santé les ont ainsi soit « particularisées », soit tout à fait oubliées. Longtemps, les essais cliniques et recherches sur certaines maladies se concentraient seulement sur les hommes. Encore aujourd'hui, les femmes demeurent moins sollicitées pour ce type d'étude.

On peut le dire, la compréhension de la santé des femmes n'a pas été une priorité politique. Au-delà des caractéristiques liées au sexe biologique, ce sont les représentations de genre qui influencent également le rapport à la santé et au corps, celui de la femme étant perpétuellement l'objet de stéréotypes ou de tabous. Les codes sociaux agissent ainsi sur l'expression des symptômes et sur leur réception par les soignants, pouvant favoriser les discriminations dans la prise en charge médicale et entraver le recours aux soins.

Si beaucoup de pays occidentaux ont intégré le genre dans leurs politiques de santé publique, la France accuse, elle, un certain retard.

Les femmes sont également confrontées au sexisme et à sa violence, à des discriminations vécues dans l'espace public et privé ; et ces manifestations ont des conséquences importantes sur leur santé physique et mentale. La précarité là où elle s'exprime, génère dès lors un sur-risque important entraînant les femmes dans des systèmes d'emprise morale, économique ou physique de manière plus systématique que les hommes et des systèmes de dépendances entretenus. Contraception, hygiène intime, protections périodiques, l'industrie du « non remboursé » contribue aussi à vulnérabiliser les femmes par le porte-monnaie. Dès lors, l'accès aux traitements, aux examens, aux produits d'hygiène intime, n'est pas une réalité pour toutes.

Ainsi, des combats quotidiens sont encore menés pour assurer l'accès à l'information et au droit à l'IVG, pour permettre à chacune de jouir d'une santé sexuelle émancipatrice, pour éradiquer toutes les formes de violences, pour sensibiliser sur les risques spécifiques des expositions à des polluants comme les perturbateurs endocriniens ... En tant qu'élues à la Ville de Lyon, nous nous engageons nous aussi pour contribuer à la suppression des obstacles auxquelles les femmes se heurtent en matière de santé, et faciliter leur accès à ce qui est favorable à leur santé, depuis un milieu de vie sain et la prévention d'un certain nombre de pathologies jusqu'à un accès aux soins effectif. Ce guide existe ainsi pour faciliter tout cela et sensibiliser chacune et chacun au chemin qu'il reste à parcourir.

Dans ce guide, vous trouverez des renseignements d'ordre général sur la santé des femmes et sur leurs droits ; des informations sur les ressources, les partenaires, les associations du territoire ; des adresses concrètes et des coordonnées de contact en fonction de chaque problématique et de chaque situation... Si ce guide n'est pas un guide médical, il vise bien à améliorer l'accès à la santé des femmes dans la région lyonnaise.

La première version de ce guide avait été suggérée par le Conseil pour l'égalité Femmes-Hommes puis élaborée par un groupe de travail comprenant associations et services de la Ville de Lyon en 2019. Cette réédition est enrichie par des éléments et des perspectives nouvelles, et voit toutes les informations sur les ressources du territoire actualisées. Merci à toutes les personnes qui ont participé à sa création.

Nous espérons que ce guide apportera à chacune les informations nécessaires pour avoir les clés « d'un état complet de bien-être physique, mental et social ».

**Céline DE LAURENS**

**Adjointe au Maire de Lyon**

**Déléguée à la santé, à la prévention et à la santé  
environnementale**

**Florence DELAUNAY**

**Adjointe au Maire de Lyon**

**Déléguée aux Droits et égalités, à la mémoire,  
aux cultes et à la spiritualité**



# LA SANTÉ DES FEMMES TOUT AU LONG DE LA VIE

12 > 28

1. Sans honte et loin des clichés :  
les règles ou cycle menstruel p.12
2. Des découvertes :  
pratiques sexuelles et plaisirs p.16
3. Une liberté et une charge :  
la contraception p.20
4. Une aventure : la grossesse p.24
5. Un droit et un choix : l'Interruption  
Volontaire de Grossesse (IVG) p.30
6. Une nouvelle étape :  
la ménopause p.33



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

34 > 46

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

## ATTEINTES AU CORPS ET À LA PERSONNE

47 > 58

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



# SOMMAIRE

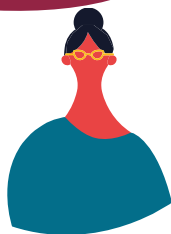


## PRIORITÉ PRÉVENTION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

59 > 82

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

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



## RESSOURCES EN SANTÉ À LYON

83 > 93

MERCI  
ET N° D'URGENCE

1. merci p.114
2. N° d'urgence p.118







**LA SANTÉ  
DES FEMMES  
TOUT AU LONG DE  
LA VIE**

# 1. SANS HONTE ET LOIN DES CLICHÉS: LES RÈGLES OU CYCLE MENSTRUEL

Le corps évolue tout au long de la vie, celui des femmes connaît des transformations qui n'appartiennent qu'à elles, liées notamment aux influences d'hormones qui préparent le corps des femmes à une éventuelle grossesse.

Généralement autour de 10 ans, les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis et sous les bras. C'est la **puberté**, une période de changements pendant laquelle apparaissent les règles. Parfois cela peut arriver plus précocement avant 9 ans ou plus tardivement après 13 ans.

## Les règles, qu'est-ce que c'est ?

Chaque mois, l'utérus se prépare à une grossesse en épaississant la muqueuse utérine, l'endomètre. S'il n'y a pas fécondation, l'utérus élimine cet endomètre, ce qui provoque un saignement qui dure généralement de 3 à 7 jours selon les femmes.

## Le cycle menstruel

Il commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des suivantes. Il dure de 25 à 35 jours, en moyenne 28 jours. Il est contrôlé par les hormones qui peuvent aussi affecter l'humeur.

### UN CONSEIL

Noter le jour de l'arrivée des règles pour repérer son cycle menstruel.

Contrairement à de nombreux clichés, les règles ne sont pas sales, n'ont rien de honteux et ne doivent pas vous rendre mal à l'aise. La durée du cycle peut être variable et les règles imprévisibles.

À l'adolescence, des douleurs liées aux règles peuvent apparaître. Elles sont le plus souvent sans gravité mais si elles persistent, prenez conseil auprès des professionnels de santé.

### **Des symptômes autour des règles qui doivent alerter les femmes :**

#### **LA DOULEUR : ELLE PEUT ÊTRE LIÉE À DE L'ENDOMÉTRIOSE.**

Maladie chronique qui touche 1 femme sur 10, l'endométriose se caractérise par des tissus de l'endomètre qui viennent se coller à d'autres organes au lieu de s'écouler. Toutes les personnes réglées peuvent être touchées. Cette maladie peut se développer à tout âge. Les symptômes sont le plus souvent une douleur forte et chronique pas seulement pendant les règles pouvant empêcher les activités quotidiennes, et des lésions atteignant divers organes reproducteurs, digestifs voire respiratoires et pouvant causer une infertilité notamment si le diagnostic tarde.

[info-endometriose](http://info-endometriose)

[chu-lyon.fr/fr/espace-sante/endometriose](http://chu-lyon.fr/fr/espace-sante/endometriose)

[endofrance.org/](http://endofrance.org/)

[endaura.fr/](http://endaura.fr/)

Le service de gynécologie de l'hôpital de la Croix-Rousse dispose également d'une forte expertise dans la prise en charge des endométrioses sévères.

## L'ABSENCE DE RÈGLE OU AMÉNORRHÉE.

L'absence de règles peut avoir de nombreuses causes, en dehors de la grossesse : kyste à un ovaire, traitement médical, stress, malnutrition, trouble du comportement alimentaire ou prise de psychotrope... Cela peut aussi souvent être dû à votre moyen de contraception.

Des saignements en dehors des règles : on appelle cela des métrorragies et il est important d'en parler à un-e professionnel-le de santé.

Des règles abondantes (plus de 7 jours et/ou d'une quantité supérieure à 80 ml par jour, soit plus de 5 tampons ou serviettes hygiéniques super plus remplies). Cela peut être lié à des causes physiques comme l'endométriose, à des causes hormonales ou encore à des pathologies de la coagulation. Pour consulter, un service dédié existe à l'Hôpital de la Croix-Rousse, et à l'Hôpital Femme Mère Enfant.

[chu-lyon.fr/regles-abondantes](http://chu-lyon.fr/regles-abondantes)

Plus couramment, d'autres signaux d'alerte comme des écoulements inhabituels, des démangeaisons ou d'autres douleurs peuvent être les signes d'infections, mycoses, infections urinaires etc, consultez un-e professionnel-le de santé.

Pour les menstruations, il existe différentes **protections périodiques**. A vous de choisir celle qui vous convient le mieux (confort, côté pratique, etc).



Serviettes  
jetables ou lavables



Tampons



Cup



Culotte menstruelle

Faites aussi attention à leur composition et préférez le bio autant que possible, notamment pour les serviettes et tampons. Les produits nettoyants pour le vagin ne sont pas non plus nécessaires et peuvent provoquer des irritations.

A Lyon, des associations comme Règles élémentaires récoltent des protections périodiques dans toutes les mairies et mairies annexes d'arrondissement ainsi qu'à la maison des associations du 4e arrondissement, afin de les distribuer à des associations qui s'occupent de femmes en précarité

**i** Plus d'informations  
[regleselementaires.com](http://regleselementaires.com)

# 2.

## DES DÉCOUVERTES : PRATIQUES SEXUELLES ET PLAISIRS

Le sexe féminin est moins connu que le sexe masculin. Par la médecine qui s'y est intéressée plus tard, mais aussi par les femmes elles-mêmes. Une enquête menée en 2009 a montré que **84%** des filles de 13 ans ne savent pas comment représenter leur sexe et qu'une sur deux ne sait pas qu'elle a un clitoris\*.

Alors, démystifions ce que l'on croit savoir, prenons un miroir et cherchons à connaître notre sexe au lieu de l'ignorer!

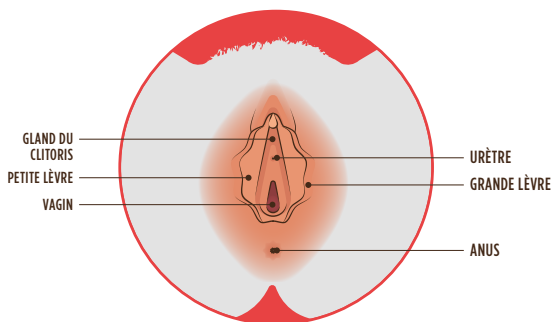
Sans fausse pudeur mais pour soi-même, il est important d'observer, de toucher pour comprendre comment son sexe est fait. Savoir s'auto-examiner est un bon geste de prévention. C'est s'accorder avec son corps et cela permet aussi de détecter un éventuel souci à la vulve ou aux parties génitales.

Même s'il reste tabou, le **clitoris** est **l'organe central** de la sexualité féminine.

Les filles doivent composer avec une forte pression sociale qui pèse sur leurs désirs et leurs relations sexuelles.

Malgré ce que l'on croit, une première pénétration vaginale, en général, n'entraîne pas de saignement.

\*. Annie Sautivet, « État des lieux des connaissances, représentations et pratiques sexuelles des jeunes adolescents », Mémoire de DU Sexologie, Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes, 2009 citée dans le Rapport relatif à l'éducation à la sexualité : répondre aux attentes des jeunes, construire une société d'égalité femmes-hommes, Haut Conseil à l'Égalité, juin 2016, p. 37.



### Ce que l'on peut voir dans un miroir



### Ce que l'on ne peut pas voir

**Une relation sexuelle** implique un ou une partenaire mais n'implique aucune obligation. L'essentiel est d'en avoir envie, de se sentir à l'aise et de respecter le **consentement** mutuel, sans contrainte, pression ou menace.

**La liberté** est l'un des fondements d'une sexualité épanouie: il n'y a pas de «normalité» dans les pratiques. Il n'y a pas une pratique sexuelle mais bien **DES** pratiques sexuelles.

La **pornographie** véhicule une image faussée de la sexualité, très éloignée de la réalité.

Découvrir ses plaisirs appartient à chacune, pour son bien-être et son épanouissement.

**TOUT CE QUE VOUS AVEZ  
TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR...**

- Les sexualités > [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)
- L'égalité des droits > [planning-familial.org](http://planning-familial.org)  
et la santé sexuelle
- Les sexualités, la vie de couple ou familiale, la  
contraception > [https://www.grandlyon.com/  
centres-de-planification-et-d-education-familiale.html](https://www.grandlyon.com/centres-de-planification-et-d-education-familiale.html)
- La santé sexuelle des personnes > [cerhes.org](http://cerhes.org)  
en situation de handicap



Alors la sexualité, ses premières relations, on en parle, on s'assure que l'on est prêt l'un-e et l'autre et on ne prend pas de risque.

### **i Informations pratiques**

Avec **1 136 gynécologues médicaux** (hors gynécologues obstétriciens) pour **28 millions de femmes** âgées de plus de 16 ans qui ont besoin d'un suivi gynécologique tout au long de leur vie, le planning de consultations de certains gynécologues est saturé.

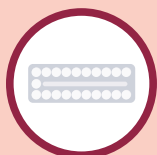
De plus en plus de femmes se tournent vers leur **généraliste** ou les **sages-femmes** qui, depuis 2009, peuvent s'occuper du suivi gynécologique des femmes en bonne santé : dépistage des cancers et IST, contraception, prévention...

# 3. UNE LIBERTÉ ET UNE CHARGE: LA CONTRACEPTION

La contraception est autorisée depuis 1967 ce qui fut une avancée considérable pour **la liberté sexuelle des femmes**. Avoir une ou des relations sexuelles ne signifie pas automatiquement désirer un enfant et les femmes ont acquis le droit au plaisir sans que la finalité soit la procréation.

**Les contraintes physiques et mentales** liées à la contraception reposent donc encore essentiellement sur les femmes et les filles. Dans une relation durable ou sans lendemain, se préoccuper de la contraception est une preuve de responsabilité partagée.

En France, la pilule est le premier moyen de contraception utilisé, en particulier chez les jeunes. En 2018, **32 %** des femmes de 15 à 49 ans utilisaient la pilule seule, **25%** le stérilet, **16 %** un préservatif. Mais il existe **plusieurs modes de contraception possibles** et à tout âge.



Pilule  
**32%**

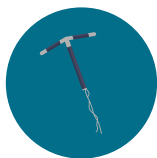


Stérilet  
**25%**



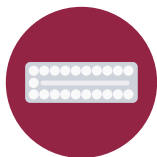
Préservatif  
**16%**

Mais il existe **plusieurs modes de contraception possibles** et **à tout âge**.



### **Stérilet ou Dispositif Intra-Utérin**

Remboursé à 65% par l'Assurance maladie, il coûte de 30 € (en cuivre) à 125 € (hormonal). Il est délivré sur ordonnance en pharmacie, à partir de 15 ans, et dans les CPEF (Centres de Planification et d'Éducation Familiale) sans condition d'âge et sans avoir besoin d'avoir déjà eu des enfants..



### **Pilule contraceptive**

Elle peut être prescrite par un médecin ou une sage-femme. Leur délivrance est protégée par le secret. Le coût varie de 1,88 € à 14 €\* par mois remboursés à 100% par l'Assurance maladie, sans avance de frais, pour toutes les jeunes femmes jusqu'à 25 ans. Pour les femmes de 26 ans et plus, elle est remboursée à 65% mais peut aussi s'obtenir sans frais avec une ordonnance en pharmacie ou dans les CPEF (Centres de Planification et d'Éducation Familiale).



### **Implant contraceptif**

Peut-être prescrit, implanté et retiré par un-e médecin ou une sage-femme, et peut rester en place pendant 3 ans. Son prix est de 106 €\* remboursé remboursés à 100% par l'Assurance maladie, sans avance de frais, pour toutes les jeunes femmes jusqu'à 25 ans.

Pour les femmes de 26 ans et plus, elle est remboursée à 65% mais peut aussi s'obtenir sans frais avec une ordonnance en pharmacie ou dans les CPEF (Centres de Planification et d'Éducation Familiale). Gratuit en pharmacie pour les personnes disposant de la CSS ou l'AME, et pour les personnes non assurés sociales en CPEF.



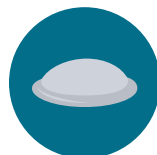
### **Patch contraceptif**

Il coûte environ 13€/mois\*, non remboursé. Délivré sur ordonnance par un médecin ou une sage-femme.



### **Anneau vaginal**

Délivré sur ordonnance en pharmacie, il coûte environ 16 €\* par mois et n'est pas remboursé.



### **Diaphragme et cape cervicale**

À utiliser au moment du rapport sexuel, en association avec un spermicide pour une meilleure efficacité, et laissé en place pendant 8 heures après. Disponible sans ordonnance en pharmacie ou dans un CPEF, un diaphragme coûte entre 33 € et 42 €\* et une cape cervicale environ 60 €\*.

\*Prix public indicatif



### Préservatif masculin ou préservatif externe

Disponible sans ordonnance en pharmacie, grande surface, en distributeurs automatiques ou sur internet. Certaines boîtes peuvent être remboursées à 60% et il est possible de s'en procurer gratuitement dans les CPEF, les centres de dépistage et les associations de lutte contre le VIH.



### Préservatif féminin ou préservatif interne

Sans ordonnance en pharmacie ou sur internet, leur coût est environ de 8,70€\* la boîte de 3 en pharmacie. Il n'est pas remboursé mais gratuit dans les CPEF, les centres de dépistage et les associations de lutte contre le VIH.



### Spermicides

Disponibles sans ordonnance en pharmacie pour environ 7 à 20 € selon le type, pour plusieurs doses, non remboursés.



### Progestatifs injectables

Injections régulières délivrées en pharmacie sur ordonnance. Chaque dose coûte 3,40€\*, remboursée à 65%.



### Méthodes de stérilisation à visée contraceptive

Elles concernent aussi bien les hommes que les femmes à partir de 18 ans. En France, 1% des hommes recourent à la vasectomie, d'un coût de 60 € environ, sans hospitalisation contre 10 à 20 % des hommes au Royaume-Uni, en Allemagne, et en Espagne. L'intervention dans un établissement de santé est remboursée à 80% et crée une stérilité considérée comme définitive. Conformément à l'article L2123-1 du code de la santé publique, une demande de stérilisation doit faire l'objet d'une première consultation où l'intéressé-e est informé-e par écrit sur la démarche et les techniques de stérilisation. Puis, suite à un délai de réflexion de 4 mois, l'intéressé-e doit confirmer par écrit sa volonté d'accéder à cette intervention.

\*Prix public indicatif

## **ATTENTION**

Un moyen de contraception ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), l'utilisation d'un préservatif est indispensable.

**La bonne méthode de contraception est celle qu'on s'est choisie**, celle qui est adaptée à vos besoins, votre mode de vie et votre situation médicale.

Pour définir la contraception qui vous est la mieux adaptée, renseignez-vous auprès de votre médecin généraliste, d'un-e gynécologue, d'une sage-femme, ou auprès d'un CPEF.

Ces services sont rendus en toute confidentialité.

**Toutes les contraceptions sont disponibles de manière gratuite et confidentielle aux mineures et personnes Non Assurées Sociales dans le CPEF.**

## **Pour une information fiable et complète**

**[choisirsacontraception.fr](https://choisirsacontraception.fr)**

Un site géré par Santé publique France

# 4. UNE AVENTURE : LA GROSSESSE

## Q COMMENT SAVOIR SI JE SUIS ENCEINTE ?

**Principaux signes révélateurs d'une grossesse :** retard dans vos règles, nausées, seins qui gonflent, une fréquente envie d'uriner, fatigues et vertiges, douleurs abdominales, sautes d'humeur, changements soudains de régime alimentaire... Un test urinaire (disponible en grande surface et en pharmacie sans ordonnance) permet une première vérification. Seul un test sanguin (prescrit par un-e médecin / sage-femme) vous permettra de savoir avec certitude si vous êtes enceinte. Un test urinaire de grossesse est fiable 15 jours après un rapport sexuel à risque (c'est à dire pas protégé ou mal protégé). Un test sanguin est fiable à partir de 10 jours après le rapport sexuel à risque.

Plus d'information sur le déroulement de la grossesse : [ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse](http://ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse)

**La déclaration de grossesse est obligatoire auprès de l'assurance maladie.** Cela entraîne une prise en charge à 100% des frais de santé liés au suivi de la grossesse et de l'accouchement à partir du 4e mois de grossesse. Des examens obligatoires vont ainsi jalonner votre grossesse, en particulier, l'entretien du quatrième mois avec un-e sage-femme.

Plusieurs examens gratuits et obligatoires vous permettront d'être accompagnée tout au long de la grossesse. C'est un moment favorable pour prendre soin de sa santé.

C'est aussi lors de la grossesse que la santé du futur bébé se prépare, en particulier par le biais de votre mode de vie pendant les 9 mois. Parmi les bonnes habitudes à adopter : suppression totale de l'alcool, du tabac et de tout produit stupéfiant, réduction de l'exposition aux polluants et aux perturbateurs endocriniens.

**Dès qu'un médecin aura bien confirmé la grossesse et déterminé le terme, vous aurez à décider :**

**Quel-le professionnel-le pour vous accompagner :**

Un-e sage-femme, un-e gynécologue, ou un-e médecin généraliste, en cabinet ou à l'hôpital.

**À quel endroit accoucher ?**

À l'hôpital, dans une clinique, dans une maison de naissance, à domicile sous certaines conditions...

**Dans quelles conditions ?**

Il s'agit de vos souhaits pour l'accouchement et l'accueil du bébé : position(s) de travail, présence de la personne de votre choix, premiers soins..., l'essentiel est de vous sentir à l'aise.

**Des actes pratiqués lors de votre accouchement**

Vous pouvez discuter avec le-a sage-femme et/ou l'obstétricien-ne qui vous suit des bénéfices et des risques des actes suivants : déclenchement, péridurale, épisiotomie et césarienne, des actes susceptibles d'être pratiqués durant votre accouchement, comme le déclenchement, la péridurale, la césarienne, l'épisiotomie etc.

**L'ÉPISIOTOMIE, C'EST PAS AUTOMATIQUE**

L'épisiotomie est une **incision du périnée** pour faire passer la tête du bébé et éviter une déchirure des tissus maternels qui peut devenir une lésion. Le recours à cette pratique ne doit pas être systématique, mais il est parfois nécessaire selon les circonstances de l'accouchement.

**1 accouchement sur 5 donne** lieu à une épisiotomie. Ce chiffre varie fortement d'une maternité à l'autre.

**La déclaration de naissance**

Elle est obligatoire pour tout enfant. Elle doit être faite par une personne ayant assisté à l'accouchement, jusqu'à **5 jours après l'accouchement** à la mairie du lieu de naissance.

À Lyon, des bureaux d'état civil sont installés dans plusieurs maternités pour simplifier vos démarches. Renseignez-vous lors de votre admission.

### Et les conjoint-es ?

Pour votre conjoint-e aussi, la naissance d'un enfant est l'occasion de vivre une expérience profonde dont il-elle doit profiter pleinement. Dès la préparation à l'accouchement, votre conjoint.e peut être présent.e. **L'haptonomie** (technique de caresses et de contacts adressés au bébé par les parents) peut être une bonne façon de l'associer. En étant toujours proche, votre conjoint-e apprendra aussi à pratiquer les soins élémentaires et à s'occuper de l'enfant.

Si vous n'êtes pas mariés ou pacsés vous pouvez au cours de la grossesse faire reconnaître la **parentalité** auprès de votre mairie d'arrondissement.

### Q LES FAUSSES COUCHES OU AVORTEMENTS SPONTANÉES, PARLONS EN

**La fausse couche est un arrêt spontané de la grossesse au cours des 5 premiers mois.** Des douleurs et saignements vaginaux en sont les principaux symptômes. Elle implique une assistance médicale rapide, au moins dans la journée sinon en urgence.

De nombreuses femmes font l'expérience d'une fausse couche au cours de leur vie. Mais cette réalité est un tabou sur lequel pèsent plusieurs idées reçues. Les femmes et les couples vivent alors ce traumatisme dans le silence, la honte et l'isolement. C'est pourquoi il est important de rappeler que, dans la plupart des cas, **l'état de santé ou le comportement de la femme enceinte n'est pas responsable de la perte du fœtus.**

**i Pour une information fiable et complète**  
**[aurore-perinat.org](http://aurore-perinat.org)**

Un site géré par le réseau des maternités de Rhône-Alpes



## **EN CAS DE DÉCÈS D'UN ENFANT, DES ASSOCIATIONS PEUVENT VOUS SOUTENIR.**

Présente à Lyon, l'association Jonathan Pierre Vivantes : [anjp.org/](http://anjp.org/) est une association nationale ayant des antennes dans toute la France. L'ANJPV propose selon les régions des groupes d'entraide pour les parents en deuil, animées par des bénévoles formés à l'écoute. Elle propose parfois des rencontres pour les parents en deuil après la mort de leur unique enfant ou de tous leurs enfants ; des week-ends pour les familles confrontées au suicide de leur enfant. L'association anime un forum pour les parents. L'ANJPV propose également selon les antennes des rencontres pour les frères et sœurs, un forum pour les frères et sœurs, des journées d'amitié et de partage, des sessions et conférences animées par des professionnels, des rencontres à thème spirituel.

## **LA PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE - PMA :**

### **UN PARCOURS LOURD DE PLUS EN PLUS COURANT.**

Près de 4% des naissances en France font suite à un parcours de PMA, et ce pourcentage est en constante augmentation. Les parcours permettent d'apporter une aide aux personnes qui ne parviennent pas à avoir d'enfant. Elle est prise en charge par l'assurance maladie à certaines conditions. Sans garantie de résultat, la procédure est lourde physiquement et psychologiquement pour les femmes et les couples.

**Plus d'informations sur : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31462>**

**APRÈS LA NAISSANCE DU BÉBÉ**, votre corps a besoin de plusieurs mois pour se remettre de cette expérience. Le post-partum est une période au sujet de laquelle les femmes sont souvent peu informées, alors que le corps continue à changer : pertes de sang importantes appelées lochies pendant plusieurs jours, montée de lait, chute d'hormones, douleurs, sentiment de solitude, rééducation, restriction de la pratique de certains sports... les suites de couche sont longues et les symptômes souvent nombreux. Elles peuvent être anticipées avec les professionnel·les de santé qui suivent la mère pour réduire le stress qu'elles peuvent apporter à un moment où la vie avec un bébé est à construire.

**Un suivi par un-e sage-femme** peut être mis en place en lien avec l'Assurance Maladie à la sortie de la maternité, et une consultation post-natale 6 à 8 semaines après l'accouchement permet de trouver des réponses aux questions que vous pouvez vous poser (contraception, alimentation, dépression post-natale, troubles urinaires, épuisement, ...).

**Une rééducation périnéale et abdominale** est souvent conseillée à partir de 6 à 8 semaines après l'accouchement, notamment pour réduire les risques de fuites urinaires plus tard. Une ordonnance vous est remise à la sortie de la maternité par le-a sage-femme, pour généralement 10 séances à faire avec un-e sage-femme ou un-e masseur-kinésithérapeute.

Enfin, **les service de la Protection Maternelle et Infantile** accompagnent les parents après la naissance de l'enfant et une puéricultrice peut venir à domicile si besoin.

**A LYON**, les **services de PMI** sont dans les Maisons de la Métropole pour les solidarités. Pour trouver la plus proche de chez vous : [www.grandlyon.com/services/trouver-une-maison-de-la-metropole.html](http://www.grandlyon.com/services/trouver-une-maison-de-la-metropole.html)

Si le **congé maternité** après l'accouchement est de 10 à 18 semaines, le **congé paternité** est quant à lui bien plus court. Il a récemment été allongé pour atteindre, en plus des 3 jours de congé de naissance, 25 jours calendaires, 4 obligatoires et 21 jours fractionnables. Un **congé spécifique** peut être donné en cas d'hospitalisation immédiate de l'enfant après la naissance.

## **VIVRE SA GROSSESSE ET LE RETOUR AU TRAVAIL EN CONNAISSANCE DU DROIT DU TRAVAIL :**

Le droit le plus connu est le congé maternité, mais d'autres droits existent pour accompagner la femme lors de la grossesse et après la naissance de son enfant. Ils sont décrits dans la Code du travail et sont souvent complétés par les conventions collectives. Ils concernent par exemple les droits d'absence pour des rendez-vous médicaux, y compris lors des processus de Procréation médicalement assistée, l'aménagement du temps de travail et de la pénibilité des tâches.

Après la naissance, au moment du retour au travail, une visite médicale de reprise est réalisée par le médecin du travail sur les heures de travail dans les 8 jours après le retour. L'allaitement est également facilité pendant les heures de travail, soit par des autorisations d'absence soit par la mise à disposition d'un local pour l'allaitement.

# 5

## UN DROIT ET UN CHOIX : L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

### L'IVG est un droit

La loi (article L2212-1 du Code de la santé publique) permet à toute femme enceinte qui ne souhaite pas poursuivre sa grossesse de demander à un-e soignant-e l'interruption de celle-ci.

En France, une IVG peut être pratiquée **avant la fin de la 14<sup>e</sup>** semaine de grossesse, ce qui correspond à la fin de la 16<sup>e</sup> semaine après le début des dernières règles (aménorrhée).

### ATTENTION

Le fait d'empêcher ou de tenter d'empêcher une femme enceinte d'accéder à l'IVG ou à l'information autour de l'IVG par l'exercice de menaces, de pressions, par la diffusion ou la transmission d'indication mensongère dans un but dissuasif, lors d'une consultation, par téléphone, sur internet ou par tout autre moyen est condamné par le droit français. Il s'agit d'un délit d'entrave à l'IVG et la loi le punit de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 euros d'amende. Certains sites internet contre l'avortement font circuler de **fausses informations** et il est possible que vous croisie des professionnel·les de santé qui vous poussent à poursuivre votre grossesse. **Faites valoir votre droit à choisir** et adressez-vous à des associations référentes pour être conseillée en toute sécurité.

**Pour une information fiable et complète**  
**<https://ivg.gouv.fr/>**  
**0 800 08 11 11 (n° anonyme et gratuit)**

Un site géré par les ministères des Affaires sociales et de la santé et des Familles, de l'enfance et des droits des femmes et la Délégation à l'information et à la communication

### **L'IVG est gratuite**

Les frais peuvent varier selon la méthode et le lieu, mais ils sont pris en charge **à 100%** par la Sécurité Sociale. Une dispense totale d'avance de frais est prévue pour les femmes mineures non émancipées sans consentement parental, pour les femmes bénéficiaires de la CMU complémentaire et les femmes bénéficiant de l'aide médicale de l'État.

### **Il existe deux techniques d'IVG**

Une consultation médicale préalable permet de vous informer des différentes méthodes, des lieux de réalisation et des risques possibles (même si les complications demeurent rares), notamment en fonction de vos antécédents médicaux :

Le choix entre ces méthodes doit être proposé et laissé à la patiente.

- **La méthode instrumentale** : sous anesthésie locale ou générale. Une hospitalisation de quelques heures est à prévoir, l'intervention elle-même durant une dizaine de minutes.

- **La méthode médicamenteuse** : réservée aux grossesses précoces (jusqu'à maximum 9 semaines d'absence de règles ou d'aménorrhée), elle consiste en une prise de deux médicaments différents (en présence du médecin), suivie d'une visite de contrôle pour s'assurer de la réussite de la méthode. Il est possible de faire réaliser la méthode médicamenteuse en ville chez un médecin généraliste, une sage femme ou un CPEF, en fonction des délais.

### **Q LE NOMBRE D'IVG PAR AN EST STABLE**

Le nombre d'IVG par an est stable : **211 533** en 1991 ; **222 000** en 2020. La moitié concerne des jeunes femmes de **20-29 ans**. La majorité des IVG est désormais médicamenteuse et se pratique en cabinet médical de ville. Un tiers des femmes effectue une IVG dans sa vie.

#### **Pour les mineures**

Vous avez le droit au secret médical à toutes les étapes de la procédure. Vous devez toutefois être accompagnée par une personne majeure de votre choix, pas forcément vos parents ou votre famille. Certaines associations peuvent vous soutenir dans cette démarche.

L'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône Alpes recensent les professionnels et centre de santé pratiquant l'IVG. L'annuaire est accessible sur ce lien :

[auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/interruption-volontaire-de-grossesse](http://auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/interruption-volontaire-de-grossesse)

# 6.

## UNE NOUVELLE ÉTAPE : LA MÉNopause

Une autre étape importante dans la vie d'une femme entre 45 et 55 ans est la **ménopause**.

### LA MÉNopause

C'est un phénomène naturel lié à des modifications hormonales. Elle correspond à la fin de la « période reproductive » (c'est-à-dire la production d'ovocytes), ce qui se traduit par l'arrêt définitif des règles. Des ménopauses « précoces » interviennent aussi avant 40 ans et le tabagisme peut avancer la survenue de la ménopause de 1 à 2 ans.

La **préménopause** ou **périménopause** précède d'environ 4 à 5 ans la ménopause. Le cycle des règles peut devenir irrégulier pendant cette période charnière. Il est donc important de surveiller sa contraception. Le changement hormonal peut entraîner une grande fatigue.

C'est l'occasion de prendre soin de soi d'autant plus que d'autres signes commencent à se manifester, qui peuvent être différents pour chacune : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, insomnies, douleurs articulaires, irritabilité, émotions changeantes, troubles urinaires et génitaux... Ils doivent diminuer avec le temps, mais s'ils sont trop pénibles, n'hésitez pas à consulter.



### COMMENT BIEN S'ALIMENTER ?

Vous pouvez aider votre corps qui évolue en faisant des choix alimentaires adaptés à votre santé.

Profitez-en pour vous renseigner et faire un bilan de santé.

Contrairement à certaines idées reçues, **la ménopause n'est pas la fin de la sexualité féminine.**

Elle n'enlève rien au désir, ni au plaisir sexuel. Là encore, se connaître soi-même, comprendre les évolutions de son corps permet d'aborder sereinement cette phase, rester active et préserver sa vie sexuelle.

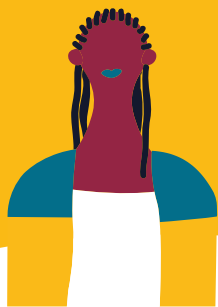
#### **La sécheresse vaginale**

Survenant souvent chez les femmes ménopausées, mais aussi à d'autres périodes de la vie, la sécheresse vaginale peut se manifester par une sensation de brûlures, d'irritations ou de démangeaisons. Cette perturbation de la flore vaginale peut également occasionner des douleurs durant les rapports sexuels (dyspareunie) voire causer de légers saignements.

Lorsqu'elles sont passagères, les sécheresses vaginales peuvent être traitées par des crèmes, des gels lubrifiants ou des ovules qui améliorent l'hydratation du vagin et restaurent la fonction de la muqueuse.

Dans tous les cas, parlez-en à votre médecin ou à votre gynécologue.





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

LA PLACE DES FEMMES ÉVOLUE DANS LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE. MAIS SI THÉORIQUEMENT ELLES ONT LES MÊMES DROITS QUE LES HOMMES, EN PRATIQUE LA VIOLENCE DU SEXISME ET LES MODÈLES IMPOSÉS SONT TOUJOURS BIEN PRÉSENTS. IL EST ALORS DIFFICILE DE S'ÉPANOUIR EN TOUTE LIBERTÉ ET SANS TABOU.

VOUS AVEZ LE DROIT DE PENSER À VOUS ET DE VOUS ACCORDER DES MOMENTS DE REPOS, DE LOISIRS, POUR FAIRE FACE À VOTRE STRESS.

**! À RETENIR**

**La santé n'est pas seulement guérir ou éviter les maladies!** Il s'agit également d'assurer votre bien-être, de vous épanouir en prenant soin de votre corps et de votre esprit.

Ce message de « bien-être » est plus difficile à entendre à la période de l'adolescence, parlez-en de manière anonyme et gratuite avec des spécialistes (Maison des adolescents...).

## QUELQUES IDÉES ET CONSEILS

- **Gérer le stress** : parler avec un-e ami-e, s'accorder un moment de détente ou de méditation une fois par jour, essayer de nouvelles activités, vous balader, faire du sport, à chacune sa méthode...
- **Savoir s'accepter** : tout le monde a ses défauts, ses faiblesses mais aussi ses qualités. Pourquoi ne pas regarder plus souvent du côté de ses atouts ?
- **Définir ses limites** et les fixer auprès de votre entourage. Vous avez le droit de dire « non » quand les choses ne correspondent plus à ce que vous désirez.
- **Prendre le temps de s'amuser** : même si vous n'avez pas beaucoup de temps libre, accordez-vous des loisirs et les activités qui vous intéressent.
- **Augmenter votre potentiel physique** : sans forcément parler de sport, l'activité physique permet de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, et d'améliorer son énergie.

### **Bon à savoir**

Pilates, fitness, zumba... des cours de sports gratuits les dimanches matin dans 2 gymnases de Lyon

[dimfit.net](http://dimfit.net)

[#sodimfit](https://twitter.com/sodimfit)

Faire du sport gratuitement à Lyon avec l'application

[enform@lyon](mailto:enform@lyon)

# 1. POIDS ET COMPLEXES

Plusieurs sondages montrent que les femmes sont plus particulièrement **complexées** par leur physique, certaines aimeraient pouvoir changer telle partie de leur corps. Et avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, on peut vite devenir **obsédée par son apparence**.

## À chacune sa corpulence et sa morphologie

L'environnement médiatique, culturel, publicitaire actuel impose des modèles physiques difficiles à atteindre et qui ne correspondent pas à la diversité des morphologies. Les femmes sont plus particulièrement confrontées à une pression sur leur apparence physique et à une préoccupation excessive à l'égard du poids.

### ATTENTION

À être trop obsédée par **son apparence physique**, on peut s'engager dans des régimes qui ne nous conviennent pas et développer dépression, stress, troubles alimentaires, faible estime de soi, aversion pour son image corporelle.

**Le surpoids** peut être lié au fait que l'on absorbe plus d'énergie que l'on en dépense mais aussi à des facteurs environnementaux. Avant de se lancer dans un régime miracle, il est important d'en comprendre les causes avec l'aide d'un-e **nutritionniste**.

## 2. ALIMENTATION ET TROUBLES

Les troubles du comportement alimentaires sont essentiellement féminins et peuvent être parfois mortels. Au-delà de la préoccupation excessive à l'égard du poids ou de l'apparence physique, l'anorexie mentale, la boulimie, la compulsion alimentaire sont autant de conduites dangereuses mais dont **on peut guérir**.

Il existe deux principales maladies parmi les troubles du comportement alimentaire

**L'ANOREXIE MENTALE** est une pathologie psychiatrique qui se distingue d'une perte de l'appétit temporaire. Elle se traduit par une obsession de la perte de poids et peut être associée à des conduites boulimiques.

**LA BOULIMIE** correspond à des prises répétées et compulsives de nourriture en quantité importante et incontrôlable. Ces pertes de contrôle sont souvent associées à des comportements compensatoires tels que : vomissements provoqués, emploi abusif de laxatifs, jeûne, exercice physique excessif.

## **! À RETENIR**

### **Éviter de trop culpabiliser :**

Le comportement alimentaire dépend de facteurs génétiques et psychologiques individuels mais il est également influencé par des facteurs environnementaux, familiaux et socioculturels<sup>6</sup>.

### **Il est possible de se soigner et de guérir :**

Malgré les rechutes éventuelles, malgré l'incompréhension de l'entourage, plusieurs thérapies existent pour avancer vers la guérison.

Un centre référent pour l'anorexie et les troubles du comportement alimentaire, **CREATyon**, a été créé à l'Hôpital Pierre Wertheimer à Bron.

Après réception d'un courrier de votre médecin, une équipe pluridisciplinaire vous accueille pour réaliser un bilan et pour vous faire une proposition de soins et d'accompagnement.

## **i Informations pratiques**

### **CREATyon**

Centre référent pour l'anorexie et les troubles du comportement alimentaire

Hôpital Pierre Wertheimer  
entrée A - rez-de-chaussée  
59 boulevard Pinel - 69500 Bron  
04 27 85 60 11

### **Réppop 69**

Réseau de Prévention et de Prise en charge  
de l'Obésité en Pédiatrie du Rhône  
reppop69.fr

6. [amel.fr/rhone/assure/sante/themes/troubles-alimentaires-anorexie-boulimie/mecanismes-jeu](https://www.ameli.fr/rhone/assure/sante/themes/troubles-alimentaires-anorexie-boulimie/mecanismes-jeu)

## LES MALADIES DE L'APPAREIL DIGESTIF

En France, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) sont de plus en plus fréquemment diagnostiquées. 55% des personnes prises en charge sont des femmes.

Ces maladies inflammatoires sont le plus souvent caractérisées par des douleurs abdominales, des diarrhées parfois sanglantes, une atteinte de la région anale. Elles entraînent fatigue, parfois fièvre, anémie, carences. Malheureusement elles sont entourées d'un fort tabou.

On considère qu'elles sont liées à des facteurs génétiques, comportementaux et environnementaux. Le déséquilibre des microorganismes intestinaux (qu'on appelle microbiote) joue un rôle important dans la survenue des MICI. Il peut être en partie prévenu par une amélioration de l'alimentation et la consommation de produits non transformés, de fibres, d'alimentation fermentée, de fruits et légumes.

# 3. SANTÉ MENTALE

Trop de stress, d'angoisses, de difficultés à dormir, sensation de perdre pied, que tout devient ingérable... Qu'il s'agisse d'un besoin passager ou d'une nécessité à long terme, **vosre santé mentale et psychologique compte tout autant que vosre santé physique.**

Les femmes sont particulièrement concernées par les problématiques de santé mentales. Au quotidien pèse souvent sur elles ce qu'on appelle la charge mentale, la charge de devoir gérer seule le bon fonctionnement du foyer liée à la répartition encore inégalitaires des tâches domestiques.

La dépression touche deux fois plus les femmes que les hommes. Elle provient d'un ensemble de facteurs encore méconnus qui peuvent être hormonaux, les femmes traversant des périodes de changements hormonaux importants.

Certains facteurs biologiques comme une quantité insuffisante de neurotransmetteurs (dopamine) peuvent influencer. Enfin, certains facteurs psycho-sociaux pèsent plus particulièrement tels que la précarité sociale et professionnelle et le contexte familial.



## IMPORTANT

L'**activité physique** ainsi que les **médecines douces** (naturopathie, sophrologie, acuponcture...) peuvent aider à prévenir et combattre le mal-être et la **dépression**.

**Il est également important de se faire aider et de consulter un-e professionnel-le de santé lorsqu'on en ressent le besoin.**

A partir de 2022, l'assurance maladie prend en charge des consultations de psychologie dès 3 ans sur prescription médicale.

**! SI LES CRISES DEVIENNENT GRAVES :**

**Contactez le 15**

**Où rendez vous aux urgences :**

**Urgences Psychiatriques Rhône Métropole Centre Hospitalier du Vinatier**

95 boulevard Pinel, 69500 Bron

Tèl : 04 37 91 54 54

**Services d'urgence du centre hospitalier Saint Joseph-Saint Luc**

20 Quai Claude Bernard, 69007 Lyon

Tel : 04.78.61.81.81

**Services d'urgence de l'hôpital Edouard Herriot et du Centre hospitalier Lyon Sud**

5 Place d'Arsonval, 69003 Lyon

0 820 082 069

**Autres contacts :**

- **LIVE** : ligne téléphonique d'information et d'orientation en santé mentale - 0 805 05 05 69 (appel gratuit), 7j/7, de 8h à 20h ou [HYPERLINK «mailto:contact@livesantementale.fr»](mailto:contact@livesantementale.fr) contact@livesantementale.fr.

- **3114** - numéro national de prévention du suicide (24h/24 et 7j/7).

Plus d'informations et de lieux ressources sur le territoire p109 «Bien dans sa tête, bien dans son corps»

# 4.

## RÉDUIRE SES EXPOSITIONS AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

**Les perturbateurs endocriniens** sont des substances étrangères à l'organisme, et qui perturbent les hormones produites par le corps. Tout le monde y est exposé, car ils sont présents dans notre environnement quotidien. On les retrouve notamment dans de nombreux produits de consommation courante, dans les emballages, les plastiques, les textiles, les cosmétiques, les produits ménagers, l'alimentation par l'intermédiaire d'additifs alimentaires entre autres, et dans les pesticides et produits biocides. Ils ne sont quasiment pas réglementés.

Ils ont un effet néfaste sur la santé et peuvent provoquer des pathologies sur plusieurs générations. Parmi les pathologies reconnues liées à l'exposition aux perturbateurs endocriniens, on retrouve les problèmes d'infertilité, la puberté précoce, l'obésité et le diabète, les cancers, les troubles du développement neurologiques.

Ces substances ont la particularité d'avoir des effets néfastes sur la santé même à très petite dose, notamment lorsque l'exposition a lieu durant certaines périodes : la gestation, la petite enfance, la puberté, la grossesse. Les femmes, et en particulier lorsqu'elles souhaitent avoir un enfant ou sont enceintes, sont particulièrement concernées par les risques liés à ces substances.

## DES GESTES SIMPLES EXISTENT POUR LIMITER SES EXPOSITIONS.

### Quelques exemples:

- Eviter les produits en plastique ou plastifiés, préférer les matières naturelles, le verre, l'inox, la céramique notamment destinés au contact des denrées alimentaires.
- Privilégier les produits bios, limiter les produits ultra-transformés/avec des additifs alimentaires.
- Eviter les barquettes plastiques notamment pour les produits gras.
- Eviter de chauffer les emballages alimentaires en plastiques ou plastifiés avant de manger (barquettes plastiques, cartons avec film, film alimentaire, ...).
- Ne pas stocker d'eau dans des récipients plastiques trop longtemps, préférez l'inox ou le verre.
- Bien lire les étiquettes des produits cosmétiques, pour limiter les parabènes, les phtalates, le phénoxyethanol notamment.
- Lavez les vêtements neufs avant de les porter, privilégier les matières naturelles comme le coton, le lin, la laine.
- Eviter si possible les textiles anti-tâches ou imperméabilisés.
- Veiller à aérer largement les pièces que l'on vient d'équiper de mobilier ou tissu d'ameublement neuf.
- D'une manière générale, veiller à aérer quotidiennement et largement toutes les pièces de vie (séjour, chambre, cuisine, ...).
- Eviter les parfums de synthèse et sprays ménagers et odorants.

**ATTEINTES AU  
CORPS  
ET À LA  
PERSONNE**



FAIRE SUBIR DES VIOLENCES  
EST INTERDIT PAR LA LOI ET SUBIR  
LA VIOLENCE CONDUIT À S'ISOLER.

QUE VOUS SOYEZ VICTIMES OU TÉMOIN DE  
VIOLENCES, FAITES LE SAVOIR ET PARLEZ-EN.

DES SOLUTIONS EXISTENT PERMETTANT DE  
FAIRE FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS.

### **i** **Contacts pour une écoute et un accompagnement**

#### **Violences femmes info 3919**

Appel anonyme et gratuit  
7j/7j, 24h/24. Appel ne  
figurant pas sur les factures  
de téléphone

#### **SOS Viols 08 00 05 95 95**

Gratuit et anonyme,  
du lundi au vendredi  
de 10h à 19h

#### **Écoute Violences Femmes Handicapées**

**01 40 47 06 06**  
- les lundis de 10h à 13h et  
de 14h30 à 17h30 et  
- les jeudis de 10h à 13h  
**ecoute@fdfa.fr pour  
les femmes déficientes  
auditives**

**Plateforme de  
signalement en ligne  
Police Gendarmerie  
anonyme et  
gratuite** [https://  
arretionslesviolences.gouv.  
fr/](https://arretionslesviolences.gouv.fr/) 7j/7j, 24h/24

#### **Travailleurs sociaux en commissariat**

**04 72 07 38 06**  
Accueil sur rdv

#### **Permanences gratuites de l'association VIFFIL en Mairies d'arrondissement**

**Mairie du 3<sup>e</sup>**  
215 rue Duguesclin -  
les lundis de 14h30 à  
16h30 - 04 78 95 83 50

**Mairie du 7<sup>e</sup>**  
16 Place Jean Macé -  
les vendredis de 9h à 12h  
04 72 73 68 00

**Mairie du 8<sup>e</sup>**  
12 avenue Mermoz -  
les jeudis de 9h30 à 12h  
04 72 78 33 00

**Mairie du 9<sup>e</sup>**  
6 place du marché -  
les mardis de 14h à 16h30  
04 72 19 81 81

**Aide aux victimes  
116 006**  
Tous les jours de 9h à 19h

**PLUS D'INFOS  
SUR LYON.FR**

## IL EXISTE DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

- **Psychologiques**

Propos méprisants, humiliation, chantage, menaces, contrôle vestimentaire, isolement...

- **Verbales**

Hurllements, insultes, ordres...

- **Physiques**

Coups de pied, de poing, griffures, morsures, coups avec tout objet, brûlures, provocation de chutes...

- **Économiques et administratives**

Interdiction de travailler, pas d'accès à son argent, confiscation de ses biens ou de son salaire, contrôle des dépenses, confiscation de papiers...

- **Sexuelles**

Sexualité contrainte, service sexuel, viol, dont viol conjugal, pornographie...

- **Mutilations**

Interventions qui altèrent ou lèsent intentionnellement les organes génitaux externes des femmes pour des raisons non médicales.

**17** ou **112**  
 **POLICE**

**15** ou **112**  
 **SAMU**

**18** ou **112**  
 **POMPIERS**

 **3919**  
**VIOLENCES  
FEMMES INFO**

**114** n° d'urgence personnes sourdes  
(SMS, TCHAT OU VISIO)

# 1. HARCÈLEMENT

## Le harcèlement est puni par la loi

Au travail, dans la famille, à l'école, sur l'espace public, sur internet ou à travers les réseaux sociaux, que ce soit une fois ou de façon répétitive, le harcèlement ce sont des gestes, des paroles, des attitudes qui visent à vous humilier, à vous intimider.

## Le harcèlement peut être moral ou sexuel

On parle de harcèlement sexuel lorsque le but est d'obtenir un acte de nature sexuelle (pour l'auteur des faits ou au profit d'une autre personne).

Là encore, que vous soyez victime ou témoin, parlez-en à votre entourage, exprimez votre gêne ou votre refus, ne banalisez pas les faits et recueillez des éléments de preuve car la loi vous protège et vous pouvez la mobiliser.

# 2. AGRESSIONS SEXUELLES ET VIOL

Tout acte sexuel (exhibition, attouchements, caresses, pénétration...) commis avec violence, contrainte, menace ou surprise est **INTERDIT par la loi** et **SANCTIONNÉ** pénalement.

**La contrainte** suppose l'existence de pressions physiques ou morales.



EN FRANCE,  
UNE FEMME EST  
VICTIME D'UN  
VIOL OU UNE  
TENTATIVE DE  
VIOL TOUTES  
LES

**6** MINUTES

**94 000**

DÉCLARENT  
AVOIR SUBI  
AU MOINS UN  
VIOL OU UNE  
TENTATIVE DE  
VIOL DANS  
L'ANNÉE.

**25%**

DES AGRSSIONS  
ONT LIEU DANS  
LE CERCLE  
**FAMILIAL**

**PLUS DE 50%**

DES VICTIMES DE VIOLENCES  
SEXUELLES CONNUES DES FORCES  
DE SÉCURITÉ SONT MINEURES

**9/10**

**FEMMES**  
CONNAISSENT  
LEUR VIOLEUR

**La menace** peut consister en des représailles annoncées, du chantage. **La surprise**, par exemple lorsque la victime est en état d'inconscience ou en état d'alcoolémie.

### Les agressions sexuelles sont des délits

Peuvent relever de l'agression sexuelle, par exemple, des caresses non consenties sur la poitrine ou les fesses, des baisers forcés...

### Le viol est un crime

Il fait partie des agressions sexuelles mais s'en différencie légalement puisqu'il est défini comme un acte de pénétration sexuelle, quelle qu'en soit la nature (buccale, vaginale, anale, par le sexe, par le doigt, par un objet). Il est passible de la cour d'Assise.

#### **!** IMPORTANT

**Le viol peut aussi exister entre conjoints** car la **conjugualité** n'implique pas le **consentement**. Devant la loi, c'est d'ailleurs une circonstance aggravante.

# 3. VIOLENCES CONJUGALES

## IMPORTANT

**En France, une femme est tuée tous les 3 jours** par son conjoint ou son ex-conjoint. En 2021, 113 femmes sont ainsi décédées en France.

**La conjugalité** concerne toutes les personnes mariées, pacsées, en concubinage, ou tout simplement en couple homosexuel ou hétérosexuel.

**Les violences conjugales** sont les manifestations d'une relation de **domination** au sein du couple.

Ces violences peuvent être de tout type : physiques, sexuelles, verbales, psychologiques, économiques,...

**La violence psychologique** est systématiquement présente : la répétition des humiliations va faire perdre sa confiance en soi à la victime, ce qui fait durer une relation de contrôle et d'emprise.

Les violences conjugales entraînent de la **peur**, de la **honte**, un sentiment de **dévalorisation**, de l'**isolement**.

Elles peuvent avoir des répercussions sur l'ensemble du cercle familial ou intime, notamment sur les enfants qui y sont particulièrement exposés.

Elles altèrent la santé physique et/ou psychologique. Elles peuvent même conduire à la **mort**. Elles peuvent être le fait d'un ex-conjoint.

**Plus d'informations sur les structures accompagnant les femmes victimes de violence en fin de ce guide et sur [lyon.fr](http://lyon.fr)**

# 4. MUTILATIONS SEXUELLES FÉMININES (MSF)

L'Organisation Mondiale de la Santé définit les mutilations sexuelles féminines comme **l'ablation partielle ou totale des organes génitaux féminins externes pour des raisons non médicales.**

## À RETENIR

Il existe 4 types de **mutilation** selon l'OMS. Le type 2, qui est le plus fréquent, désigne le sectionnement du **gland du clitoris**, de son **capuchon** avec ou sans **l'amputation des petites lèvres.**

Les MSF sont des pratiques purement culturelles qui visent à transformer l'organe féminin, en l'occurrence le clitoris, assimilé à un pénis. Ces éléments, qui rappellent le sexe masculin selon les croyances des peuples qui la pratiquent, doivent disparaître pour donner à une fille une identité de genre.

C'est un rite initiatique pour préparer les filles à devenir des adultes. L'excision, selon les ethnies, peut se pratiquer de la naissance à la mort. L'objectif principal est de permettre aux enfants d'acquérir des qualités d'adultes responsables et porteurs des valeurs fondatrices du groupe. L'excision permet à la femme de rester chaste, de préserver sa virginité jusqu'au mariage et de rester fidèle pour l'honneur de son mari et de sa famille.

**Les mutilations sexuelles féminines sont une atteinte au respect de l'intégrité physique et morale des femmes qui en sont victimes.**

DANS LE MONDE

200

MILLIONS  
DE FEMMES  
SONT CONCERNÉES

6000

PETITES  
FILLES  
EXCISÉES  
CHAQUE JOUR

EN FRANCE AU MINIMUM **53000** FEMMES SONT  
CONCERNÉES

**Les complications peuvent être immédiates**, au niveau général (décès, hémorragie, choc dû à la douleur, infection sévère, tétanos, SIDA à cause de l'utilisation du même matériel...) ou locales (plaie du périnée, impossibilité d'uriner, infections...).

Les femmes excisées se plaignent aussi des douleurs et de crainte de rapports sexuels. Elles peuvent aussi présenter des difficultés psychologiques, liées au traumatisme et au fait de se sentir différentes, mutilées.

### LA LOI PUNIT LES MUTILATIONS SEXUELLES FÉMININES COMMISES EN FRANCE ET À L'ÉTRANGER

Elle punit leurs auteur-es et les personnes ayant incité à leur réalisation (emprisonnement et amendes). La loi du 29 juillet 2015 relative à la réforme de l'asile améliore la prise en compte du risque de MSF chez les mineures dans le cadre de la demande d'asile (article 752-3 du Code de l'entrée et du séjour des étrangers et du droit d'asile).

**Conséquences juridiques:** obligation de signalement, sous peine de poursuite pénale pour non-assistance à personne en danger. Le non signalement peut être puni de 3 ans d'emprisonnement et 45000 € d'amende.

**i** Si vous avez été victime, si vous allez l'être ou si vous connaissez quelqu'un dans cette situation

Aujourd'hui les femmes peuvent demander la réparation des séquelles liées aux MSF. Le Centre hospitalier Lyon-Sud HCL a mis en place un dispositif d'accueil et d'accompagnement pour les femmes demandant une réparation chirurgicale en étroite collaboration avec l'équipe du GAMS Rhône-Alpes (Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles) qui accompagne les femmes dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

**QUE FAIRE EN CAS DE MENACE D'EXCISION DE FILLETTES OU D'ADOLESCENTES, EN FRANCE OU À L'ÉTRANGER ?**

Appeler soit : le **numéro vert 119** (pour les mineures) et le **39-19** Violences Femmes Info (pour les majeures), le procureur de la République au Tribunal de grande instance du lieu de résidence, les services sociaux et médico-sociaux, notamment le Service départemental de protection maternelle et infantile et le Service départemental de l'aide sociale à l'enfance.

**En cas d'urgence, appeler la police ou la gendarmerie : 17 ou 112**

**i** Pour en savoir plus

**[federationgams.org](http://federationgams.org)**

Le site de la Fédération nationale GAMS Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles, des Mariages Forcés et autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants.

**04 26 73 96 24 - le jeudi matin**

Service de gynécologie du Centre Hospitalier Lyon Sud-HCL

165 Chem. du Grand Revoyet, 69495 Pierre-Bénite

# 5. PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ LIÉES À LA PROSTITUTION

Les conséquences de la prostitution en termes de santé physique, sexuelle et mentale sont importantes et nombreuses : problèmes gynécologiques, infectieux, traumatiques, surexposition aux violences...

51% des personnes prostituées ont subi des violences physiques dans le cadre de la prostitution au cours des 12 derniers mois.

52% déclarent un état de santé moyen, mauvais ou très mauvais.

49% déclarent un état d'anxiété ou de déprime.

29% ont eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois.

33% déclarent avoir une maladie chronique (sida, hépatite, diabète...)

**Des lieux et des contacts de structures d'accompagnement pour l'accès aux soins ou l'accès aux droits de santé sont indiqués tout au long de ce guide. Des associations accompagnent par ailleurs spécifiquement les personnes en situation de prostitution pour répondre à leurs besoins en santé.**

### **CABIRIA**

<https://www.cabiria.asso.fr/>

Accueil, soutien, prévention des risques, dépistage concernant les droits et la santé des personnes prostituées et des travailleuses du sexe.

Permanences 5 quai André Lassagne 69001 Lyon rencontres avec le bus de nuit les mardis, mercredis et vendredis. Mail : [contact@cabiria.asso.fr](mailto:contact@cabiria.asso.fr). Tél : 04 78 30 02 65.

### **AMICALE DU NID**

<http://amicaledunid.org/rhone/>

Accueil, accompagnement social, accès aux soins et vers l'insertion professionnelle, hébergement pour les personnes en situation de prostitution, formation prévention et recherche.

Permanences d'accueil : Les Passerelles, sur rendez-vous, du lundi au vendredi entre 9h-12h30 et 13h-17h, sauf le jeudi de 14h à 17h. 29 rue Saint Jean de Dieu Technopark 2, Bat B, 69007 Lyon, Tél : 04 78 27 28 20.

### **LE MOUVEMENT DU NID**

[http://www.mouvementdunid.org/\\_Delegation-du-Rhone](http://www.mouvementdunid.org/_Delegation-du-Rhone)

Rencontre et accompagnement des personnes en situation de prostitution, formation des acteurs sociaux, prévention auprès des jeunes, plaidoyer et sensibilisation.

Permanences d'accueil le lundi de 14h à 16h et le mercredi de 10h à 12h, 70 rue Rachais, 69007 Lyon. Tél : 06 33 40 94 98.

**DEPUIS 2016, L'ETAT FRANÇAIS MET EN PLACE UN PARCOURS DE SORTIE DE LA PROSTITUTION QUI A POUR BUT D'OFFRIR AUX PERSONNES DÉSIREUSES D'EN SORTIR, LES MOYENS D'ENVISAGER UN AUTRE AVENIR.**

Les personnes engagées dans ce parcours bénéficient d'une allocation de 330 euros chaque mois sur une durée maximum de 3 ans, d'un accompagnement socioprofessionnel ainsi que, lorsque la personne est étrangère, d'une autorisation provisoire de séjour sur une durée de 6 mois, renouvelable pendant toute la durée du parcours. En juin 2020, 87,5 % des personnes arrivées au terme de leur parcours de sortie ont trouvé un emploi stable. Pour bénéficier de ce parcours de sortie de la prostitution, la personne doit s'adresser à l'Amicale du Nid ou au Mouvement du Nid, les deux des associations du département agréées à cet effet.





**PRIORITÉ  
PRÉVENTION  
POUR ÊTRE EN  
BONNE  
SANTÉ**

POUR CONSERVER ET DÉVELOPPER SA SANTÉ IL EST IMPORTANT DE CONNAITRE LES PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES LIÉS À NOS MODES DE VIE PARCE QUE NOUS POUVONS AGIR SUR EUX.

CERTAINS GESTES, CERTAINES ATTENTIONS NE DÉPENDENT QUE DE NOUS.

POURQUOI S'EN PRIVER SI, FINALEMENT, PLUSIEURS MALADIES DONT DES MALADIES GRAVES PEUVENT ÊTRE ÉVITÉES ?

ALORS, ON S'Y MET ?

#JAGISPOURMASANTE

**VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER RÉGULIÈREMENT  
D'UN BILAN DE SANTÉ GRATUIT**

Prenez rendez-vous dans un centre d'examen de santé. Il s'agit d'un examen médical préventif et périodique d'autant plus utile que les femmes sont plus souvent confrontées à la précarité économique.

**> Les Centres d'examen de santé à Lyon**

- 15 rue Baraban - 69003 Lyon - 04 72 65 16 16
- 2 place Latarjet - 69008 Lyon - 04 78 75 06 93

**i** Pour s'informer librement  
en ligne ou par téléphone

**Pour toutes**  
**ameli.fr**

**Quand on est Jeune**  
**0 800 235 236** - 7j/7 de 9h à 23h  
**filsantejeunes.com**  
Anonyme et gratuit

**Confrontée à la précarité**  
**3646** - du lundi au vendredi de 8h30 à 17h - Gratuit  
**cmu.fr**

**Pour poser ses questions sur son orientation sexuelle,  
de genre, d'identité...**  
**0 810 20 30 40** - 7j/7 de 8h à 23h  
**ligneazur.org**

**83%**

DES PERSONNES  
À LA TÊTE D'UNE FAMILLE  
MONOPARENTALE  
SONT DES  
**FEMMES**

**39%** VIVENT  
EN-DESSOUS DU SEUIL  
DE **PAUVRETÉ**

**9.5**

**MILLIONS**  
DE FEMMES  
REPORTENT  
OU RENONCENT  
À DES SOINS  
CHAQUE  
ANNÉE

# 1.

## VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT SON ÉTAT DE SANTÉ ET ÊTRE À JOUR DE SES VACCINATIONS

### « Mieux vaut prévenir que guérir »

Consulter de temps en temps son médecin traitant même en l'absence de maladie particulière pour faire un bilan de santé est un bon moyen de faire régulièrement le point sur sa santé (prise de la tension, mesure de la taille et du poids, entretien avec le médecin sur son mode de vie, son état de bien-être ou de mal-être, éventuellement bilan sanguin,...) et entrer dans une démarche de prévention en réalisant des dépistages.

Il est recommandé de consulter un dentiste tous les ans pour réaliser un bilan dentaire. Pour préserver sa santé dentaire, deux opérations de détartrage peuvent être prises en charge par l'Assurance maladie sur une période de 6 mois. C'est l'occasion de prévenir d'éventuels problèmes avant qu'ils n'apparaissent ou s'aggravent.

### Se protéger soi-même et protéger les autres

Se faire vacciner est le moyen le plus efficace de prévention pour se protéger de certaines maladies. Se protéger soi-même et protéger également les autres, notamment les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées, plus exposé-es aux risques.

Attention au calendrier pour rester « à jour » de ses vaccins.

On peut être vacciné-es par un-e médecin (généraliste, spécialiste, médecin du travail, centre d'examen de santé), un-e infirmier-e (sur prescription) ou un-e sage-femme (pour la femme, le nouveau-né et son entourage, jusqu'à 2 mois après l'accouchement).

## Pour plus d'informations

### **immuniser-lyon.org**

un site d'information et de bilan personnalisé sur vos vaccinations

### **vaccination-info-service.fr**

un site gouvernemental

## Pratique

Pour suivre facilement mes vaccinations, il est possible d'obtenir et mettre à jour un carnet de vaccination numérique sur : **mesvaccins.net**

Il existe une vaccination préventive pour lutter contre l'infection par papillomavirus humain (HPV), à l'origine de 70% des cancers du col de l'utérus, du pénis et de l'anus. Toutefois, le vaccin est inefficace si vous avez déjà été exposée au virus, d'où l'importance de l'effectuer avant les premiers rapports sexuels. La vaccination est recommandée et remboursée pour les filles et les garçons de 11 à 14 ans, avec un rattrapage possible chez les 15- 19 ans.

# 2.

## UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

### Une alimentation équilibrée

Les facteurs de risque pour la santé sont aujourd'hui clairement établis. Ils sont en majorité associés à nos modes de vie. Il est donc possible de les prévenir.

L'alimentation peut être un facteur de protection de la santé mais aussi un facteur de risque de développement de divers cancers, maladies cardio-vasculaires, maladies endocriniennes (diabète)... Une nutrition équilibrée, c'est manger des fruits et légumes, réduire le sel et le sucre, limiter l'alcool et choisir des produits moins gras, moins transformé, issus de l'agriculture respectueuse de l'environnement et de la santé.

Une alimentation équilibrée commence au moment où l'on fait ses courses. Là aussi, ce sont encore plus souvent les femmes qui choisissent. Pour vous aider à comprendre les qualités nutritionnelles des aliments emballés, un nouvel indice, **le nutri-score**, apparaît progressivement dans les rayons.



Plusieurs initiatives se développent à Lyon pour obtenir des produits de meilleure qualité sans déboursier plus : épicerie sociale, achats groupés...

L'accès à l'un des services d'aide alimentaire se fait dans le cadre d'un accompagnement social proposé par la Maison de la Métropole pour les Solidarités.

**Le restaurant social municipal**, tous les midis du lundi au vendredi de 12h à 14h.

27 rue Verlet Hanus 69003 Lyon - 04 78 60 88 17

**L'épicerie sociale et solidaire le Panier des Gones** gérée par le Centre Communal d'Action Sociale, les lundis et mercredis de 14h à 17h45 et les mardis, jeudis et vendredis de 9h à 12h45.

27 rue Verlet Hanus 69003 - 04 72 10 53 59



## **Outils et conseils**

[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

### **ZOOM SUR LE DIABÈTE**

On évalue à environ **4,5 millions** le nombre de personnes qui seraient diabétiques en France. Si les diabétiques sont plus souvent des hommes que des femmes, ces dernières sont plus susceptibles d'avoir des complications. Elles peuvent en particulier plus souvent que les hommes développer un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral.

Chez les femmes, le diabète entraîne aussi des troubles de la sexualité (sécheresse vaginale, mycoses).

Un diabète particulier peut également survenir pendant la grossesse, il s'agit du diabète gestationnel.

Il est diagnostiqué lors des examens courants faits par la femme enceinte, et entraîne des risques de complications pendant la grossesse et à l'accouchement. La glycémie redevient normale après l'accouchement.

## Une activité physique régulière

Il est recommandé de pratiquer une activité physique, 30 minutes par jour ou 2h30 par semaine. Mais on peut aussi s'entretenir régulièrement en évitant de rester devant un écran trop longtemps, en faisant quelques exercices, en préférant l'escalier et en profitant de ses déplacements pour marcher ou faire du vélo.

Quel que soit votre âge, votre état de santé ou votre handicap, des exercices simples existent pour améliorer son endurance, sa mobilité, son équilibre... et prévenir l'ostéoporose chez les femmes plus âgées. Une activité physique régulière prévient les principales pathologies chroniques (cancer, maladie cardiovasculaire, diabète) et améliore la santé mentale (stress, anxiété, dépression) et la qualité du sommeil.

Une activité physique peut être prescrite par le médecin traitant aux patientes atteintes d'une affection de longue durée **sport-ordonnance.fr**

La Ville de Lyon a également lancé en 2022 son espace sport santé, pour être accompagné vers l'activité physique adaptée à son état de santé et ses envies.

UNE APPLICATION POUR FAIRE  
DE LA VILLE **UN TERRAIN DE SPORT**

**enform@lyon**

**20 PARCOURS SPORTIFS DANS LYON,**  
**POUR TOUS NIVEAUX** *plus d'infos sur [lyon.fr](https://lyon.fr)*

Télécharger l'application



## Pour préserver sa santé dentaire

Deux opérations de détartrage peuvent être prises en charge par l'Assurance Maladie sur une période de 6 mois. C'est l'occasion de prévenir d'éventuels problèmes avant qu'ils n'apparaissent ou s'aggravent.



# 3. CONNAÎTRE LES RISQUES LIÉS À L'ALCOOL ET AU TABAC

La consommation d'alcool et de tabac s'accroît chez les femmes et a d'autres implications que pour les hommes. Elle peut être la cause directe de plusieurs maladies et responsable de l'apparition de plusieurs problèmes de santé. Le cancer du poumon, largement lié à l'usage de la cigarette, est une cause de décès par cancer importante chez les femmes.

Aux HCL, plusieurs hôpitaux disposent de consultations pour accompagner à l'arrêt du tabac : <https://www.chu-lyon.fr/addictions>

Même sans dépendance ou consommation excessive, il est important de rappeler que le corps des femmes réagit différemment à l'alcool, plus vite et plus intensément.

**L'alcool et le tabac sont particulièrement nocifs lorsque l'on est enceinte et l'un et l'autre présentent des dangers pour le fœtus :**

- Avec **le tabac**, les risques de grossesse extra-utérine, de fausses couches ou d'accouchement prématuré sont renforcés. Lorsqu'on fume, le bébé ne reçoit pas assez d'oxygène et les produits contenus dans la fumée passent dans le sang du fœtus. Et si c'est difficile d'arrêter de fumer, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre sage-femme. Il/elle pourra vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation de tabac.
- **L'alcool** passe du sang maternel vers le sang du fœtus à travers le placenta entraînant des atteintes mineures jusqu'à des retards de croissance, des malformations et atteintes cérébrales. L'effet le plus grave peut être le syndrome d'alcoolisation fœtale.

## IMPORTANT

Pour les femmes enceintes, et celles qui allaitent, **aucune consommation d'alcool**.

Pour la santé de la mère et du bébé, même **un petit nombre de cigarettes** est **dangereux**.

Si arrêter de fumer vous est difficile, n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre sage-femme, qui pourra vous aider à arrêter ou à réduire votre consommation de tabac

### **i** Pour plus d'informations

**tabac-info-service.fr**

Pour arrêter de fumer et s'informer. Une ligne à votre écoute **3989**

**alcool-info-service.fr**

Pour maîtriser les risques de la consommation d'alcool

## 4. PRÉVENIR ET RECONNAÎTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les maladies cardio-neuro-vasculaires sont la 1<sup>ère</sup> cause de décès des femmes (AVC, crise cardiaque) et il est possible de les prévenir, en particulier par son alimentation, l'arrêt du tabac et la lutte contre le surpoids, l'hypertension, le diabète et le cholestérol.

## Reconnaître la crise cardiaque des femmes

Les femmes mettent en moyenne plus d'une demi-heure de plus que les hommes à repérer qu'elles sont en train d'avoir une crise cardiaque, car les symptômes sont différents et mal connus.

### Les signes d'alarme :

Une fatigue persistante, de l'essoufflement, des palpitations au moment d'un effort, des difficultés à respirer associées à de la fatigue, des nausées ou des vomissements, des sueurs sans raison, des douleurs à l'estomac, au cou, à la mandibule ou au haut du dos.

### En cas de doute, il faut appeler le 15 immédiatement.

Des périodes de la vie sont particulièrement à surveiller : la grossesse, la ménopause ou après un cancer du sein.

## Reconnaître les AVC -Accidents Vasculaires Cérébraux

Les signes avant-coureurs d'un AVC sont différents chez les femmes par rapport aux hommes. Ce peut être des vertiges, des pertes d'équilibre, des douleurs au ventre, des vomissements, des maux de tête, des troubles visuels ou de la coordination des mouvements, nausées. Si ces symptômes sont brutaux et inhabituels, un dépistage précoce peut vous être proposé.

### POUR RECONNAITRE UN DÉBUT D'AVC, RETENEZ LE PENSE-BÊTE : V.I.T.E. !

**V : VISAGE** paralysé avec la bouche qui se déforme.

**I : INERTIE** de l'un des deux bras que l'on ne parvient plus à lever normalement.

**T : TROUBLE** de la parole, confusion. La personne parle avec difficulté ou tient des propos qui n'ont pas de sens.

**E : EN URGENCE**, il s'agit d'une urgence médicale prioritaire. Appeler le 15, service d'urgence médicale. Décrivez au médecin ce que vous observez, quand les symptômes ont débuté, et suivez ses instructions. Le SAMU ou les pompiers interviendront le plus rapidement possible.

## QUI NE SAUVE PAS N'EST PAS LYONNAIS-E,

Tous les ans à Lyon au printemps lors de La semaine des gestes qui sauvent. Initiation aux gestes de premiers secours pour apprendre à venir en aide aux personnes qui croisent notre route. Organisée par la Ville de Lyon et les professionnel·les du secours.

Inscription sur <http://www.lyon.fr>

# 5. DÉPISTER LES CANCERS FÉMININS

De plus en plus de cancers sont diagnostiqués à temps et de plus en plus de vies sont aussi sauvées grâce aux progrès de la cancérologie et grâce au dépistage. Un diagnostic plus précoce, c'est une meilleure efficacité des traitements et une augmentation du nombre de guérisons.

### Le dépistage

C'est à tout âge depuis l'entrée dans la vie sexuelle, quelles que soient vos orientations ou vos pratiques sexuelles :

- **Un examen de contrôle** par un·e médecin ou un·e gynécologue **une fois par an**, mais aussi en cas de troubles ou de signes suspects tels que des douleurs ou des saignements entre les règles ou après les rapports sexuels.

De plus en plus de cancers sont diagnostiqués à temps et de plus en plus de vies sont aussi sauvées grâce aux progrès de la cancérologie et grâce au dépistage. Un diagnostic plus précoce, c'est une meilleure efficacité des traitements et une augmentation du nombre de guérisons.

### Le dépistage

C'est à tout âge depuis l'entrée dans la vie sexuelle, quelles que soient vos orientations ou vos pratiques sexuelles :

- **Un examen de contrôle** par un-e médecin ou un-e gynécologue **une fois par an**, mais aussi en cas de troubles ou de signes suspects tels que des douleurs ou des saignements entre les règles ou après les rapports sexuels.
- **Un frottis** au moins **tous les 2 ans** par un-e médecin, un-e gynécologue ou une sage-femme. Nécessaire pour toutes, pour prévenir **le cancer du col de l'utérus**.
- **Une mammographie** tous les 2 ans, prise en charge à 100 % et sans avance de frais pour les femmes de 50 à 74 ans. Un dépistage du **cancer du sein** plus précoce est possible, sur ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme, même en l'absence de symptômes visibles ou palpables. D'autant plus s'il existe des antécédents personnels ou familiaux ou des facteurs de risques spécifiques.
- **Cancer colorectal** (cancer du gros intestin) : à partir de 50 ans, un kit de dépistage vous est proposé tous les 2 ans par le CRCDC AURA. Selon le résultat, une coloscopie vous sera prescrite. Le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes et la présence de sang dans les selles est un signe d'alerte. Les principaux facteurs de risque sont : l'âge supérieur à 50 ans, les maladies inflammatoires intestinales, les antécédents personnels ou familiaux, les prédispositions génétiques, la consommation excessive de viande rouge ou de boissons alcoolisées, le tabagisme, l'obésité,...

## DÉPISTER LE CANCER DU SEIN

Quelle que soit votre situation, n'hésitez pas à effectuer un examen clinique annuel auprès des lieux cités dans ce guide, ainsi qu'à surveiller l'aspect de vos seins.

**L'autopalpation**, c'est un ensemble de gestes simples qui vous permettent de détecter certaines anomalies et de le signaler à votre médecin.

**À pratiquer tous les mois**, après les règles, cet auto-examen contribue à une meilleure connaissance de son corps et de ses changements lors des diverses étapes de la vie.

## Les soins de support, vous connaissez ?

Les traitements pour soigner un cancer peuvent avoir d'importantes répercussions sur la vie quotidienne.

Pour surmonter cette période difficile, mieux supporter les effets du traitement, atténuer la douleur physique ou psychologique, ne pas se sentir isolée, les soins de support prennent en charge le soutien psychologique, l'amélioration de l'image de soi, les problèmes diététiques...

Massages, yoga, groupes de parole, ostéopathie, réflexologie, recours à un-e esthéticien-ne, à un-e diététicien-ne...

Plusieurs interventions sont possibles pour retrouver l'harmonie avec soi-même. Après une rémission, ces soins de support peuvent être poursuivis pour reprendre une activité physique adaptée qui réduira le risque de rechute.

## À noter

### **Centre Ressource, un autre regard sur le cancer**

Lieu d'accueil pour les personnes touchées par le cancer  
27 rue Saint-Simon - 69009 Lyon  
[contact@centre-ressource-lyon.org](mailto:contact@centre-ressource-lyon.org)

### **Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Auvergne Rhône-Alpes (CRCDC AuRA)**

Le Centre assure l'organisation, l'information, la mise en œuvre des programmes de dépistage des cancers du Sein, Colorectal et Col de l'Utérus, le suivi des examens et l'évaluation. Il sensibilise également la population et informe les professionnels de santé (Médecins généralistes, gynécologues, radiologues, hépatogastroentérologues, anatomopathologistes, sages-femmes).

[depistagecanceraura.fr/](http://depistagecanceraura.fr/)

Site Rhône & Métropole de Lyon - 04 72 84 65 30  
[contact.rhone@depistagecanceraura.fr](mailto:contact.rhone@depistagecanceraura.fr)  
5 bis Rue Cleberg, 69005 Lyon

## Pratique

Les possibilités d'accompagnement et d'activité vous sont proposées par le Comité départemental du Rhône de la Ligue contre le cancer.

[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

**«COURIR POUR ELLES» EST UNE MARCHÉ-COURSE SOLIDAIRE QUI RÉUNIT CHAQUE ANNÉE PLUS DE 16 000 PARTICIPANTES AU MOIS DE MAI**

L'association contribue à la lutte contre les cancers féminins par la prévention et l'amélioration de la qualité de vie des femmes en soins. Des actions concrètes sur le terrain sont mises en place pour sensibiliser tout un chacun à la prévention par la pratique d'une activité physique régulière et financer des projets d'activité physique adaptée pour les femmes touchées par la maladie.

Deux autres temps forts pendant l'année: *Rouler pour elles* en septembre et *Danser pour elles* le 8 mars.

[courirpourelles.com](http://courirpourelles.com)

## 6. PRÉVENIR LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les **IST** sont provoquées par des **bactéries**, des **virus** ou des **parasites**. Parmi les plus connues, on retrouve le VIH/Sida, les condylomes (HPV), la gonorrhée, la chlamydia, l'herpès génital, les hépatites et la syphilis.

Les **IST** se transmettent lors des **pratiques sexuelles non protégées**: pénétration vaginale et anale, fellation, cunnilingus, anulingus, masturbation sexe contre sexe, ...

Pour se protéger, il s'agit de faire en sorte que le sang, le sperme et les sécrétions vaginales n'entrent pas en contact avec les muqueuses génitales, anales ou buccales de votre/vos partenaire(s).



**Les principaux symptômes visibles** : fièvre, douleurs dans le bas ventre, écoulements anormaux et/ou rougeurs au niveau des organes génitaux, éruptions cutanées... Attention, dans certains cas les IST sont sans symptôme apparent : il est donc important de se faire dépister et de se protéger avec votre/vos partenaire(s). En particulier, les infections à chlamydia, souvent asymptomatiques peuvent provoquer des stérilités définitives chez quelques femmes, l'herpès génital comporte un risque pour le nouveau-né et nécessite des modalités particulières pour l'accouchement.

Plusieurs types de dépistage existent : une **prise de sang**, un **frottis vaginal** ou un **prélèvement urinaire**.

La plupart des IST peuvent être guéries sans séquelles, si elles sont soignées à temps.

### **Pratique**

À Lyon, il existe 2 **CeGIDD** Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (VIH, IST, hépatite C).

#### **CeGIDD**

##### **Groupement Hospitalier Nord**

Hôpital de la Croix-Rousse

103 grande rue de la Croix-Rousse - 69004 LYON

04 26 10 94 73 / 74

#### **CeGIDD**

##### **Groupement Hospitalier Centre Hôpital É. Herriot**

Pavillon K5

Place d'Arsonval - 69003 LYON

04 72 11 62 06

## VIH ET HÉPATITES

Le VIH comme certaines hépatites sont des maladies chroniques qui peuvent être traitées sans être guéries. En France, le VIH/sida cause encore **400** décès/an et on découvre **5 000** nouveaux cas chaque année. Sur les **180 000** personnes actuellement infectées, **25 000** ne le savent pas. Le préservatif est le moyen le plus efficace de se protéger du **VIH/Sida** et des **IST** lors de relations sexuelles.

Quand on sait que l'on est séropositif, il est impératif d'informer son/sa/ses partenaire(s) afin de les protéger. **Ne pas les informer est sanctionné par la loi.**

**i** Pour une information fiable

[www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

Un site géré par Santé publique France

# 7. PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL

En principe, le travail ne doit pas faire souffrir et il peut permettre de s'épanouir, de se sentir utile, d'avoir de nouvelles relations sociales...

Mais il peut arriver que le travail fasse mal, physiquement ou psychologiquement. Trop de travail, des postures douloureuses, des horaires difficiles, des relations de pouvoir... Les femmes sont deux fois plus exposées aux

troubles musculo-squelettiques et sont plus exposées aux risques psycho-sociaux (travail répétitif, manque d'autonomie, rapports tendus avec le public...) que les hommes. 60 % des femmes et des hommes actifs sont contraints à des postures pénibles et fatigantes. Alors que les accidents du travail baissent chez les hommes, ils ont augmenté de 30% chez les femmes entre 2001 et 2016.

**Dans les situations de souffrance au travail, une priorité, en parler. Mais à qui ?**

### Du côté des soins

- votre **médecin généraliste**,
- votre **médecin du travail**: comme le médecin traitant, il est soumis au secret médical. Il est là pour vous conseiller. Que ce soit dans le cadre des visites systématiques ou bien à votre demande, vous devez expliquer au médecin du travail ce que vous vivez afin que ce soit noté dans votre dossier médical. En cas d'aggravation de votre situation, votre dossier de médecine du travail fera ainsi preuve de la détérioration de votre état de santé.

### Du côté de l'entreprise

Le médecin du travail peut, avec votre accord, et sans parler de vous nominativement, interpeller l'entreprise, la direction, le CHSCT (Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail), les délégué-es du personnel sur les dysfonctionnements qui présentent des risques pour la santé des salarié-es dans un service, dans l'entreprise.... Votre employeur doit protéger la santé et la sécurité de ses salarié-es sous peine de poursuites civiles ou pénales en cas de manquement aux règles du travail.

Vous pouvez aussi évoquer votre situation auprès des délégué-es du personnel, délégué-es syndicaux, membres du CHSCT, ami-es ou collègues de confiance qui pourront faire remonter les dysfonctionnements à la hiérarchie. Il ne faut pas rester seule avec sa souffrance !

# 8. VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Bien vieillir, c'est aussi prévenir la perte d'autonomie, entretenir sa mémoire, son équilibre, trouver l'activité physique qui nous convient, être bien avec les autres et bien chez soi. C'est aussi poursuivre une sexualité qui fait partie de son équilibre physiologique et psychologique, d'autant que la capacité au plaisir ne réduit pas.

## À SAVOIR

La durée de vie des femmes est plus longue que celle des hommes. Mais la durée de vie en bonne santé se rapproche de celle des hommes, autour de 64 ans en moyenne.

Avec l'âge, certaines maladies touchent plus particulièrement les femmes: l'**ostéoporose**, **Alzheimer** et l'**asthme** sont les plus fréquentes.

**L'ostéoporose** est une maladie du squelette qui fragilise les os et accroît le risque de fractures. Elle est 2 à 3 fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes en raison de la ménopause et des modifications hormonales qu'elle produit. L'ostéoporose touche 39 % des femmes âgées d'environ 65 ans et 70 % des femmes âgées de 80 ans<sup>8/9</sup>.

Pour prévenir le risque de fracture et identifier les patients devant recevoir un traitement préventif l'ostéodensitométrie est un examen simple qui permet d'estimer la densité des os.

**900 000**

PERSONNES ATTEINTES

**D'ALZHEIMER  
EN FRANCE**

DONT

**60%**

**DE FEMMES  
DE PLUS DE 65 ANS**

**La maladie d'Alzheimer** est une maladie neurodégénérative, c'est-à-dire liée à une destruction progressive des neurones de notre cerveau. Elle se caractérise par une perte de mémoire du court terme, une désorientation, des difficultés à accomplir des gestes simples et usuels. Petit à petit, les malades perdent leurs facultés à raisonner et leur autonomie.

**900 000** personnes en France sont atteintes par cette maladie dont **60%** de femmes, essentiellement de plus de 65 ans. Cette différence pourrait être liée aux écarts d'espérance de vie, le principal facteur de risque étant l'âge<sup>10</sup>.

Des médicaments ralentissent le cours de la maladie. En prévention, il faut stimuler son cerveau et être attentif à son environnement et à sa santé.

#### **IMPORTANT**

Lorsque des trous de mémoire deviennent récurrents et gênants dans la vie quotidienne, il est important d'en parler à son médecin qui vous orientera vers un Centre mémoire ressource recherche pour le diagnostic et la prise en soin.

**i** **Pour plus d'informations**

**[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)**

Un site géré par Santé publique France

## Prévenir pour bien vieillir

Les clefs d'un vieillissement réussi sont connues. Pour bien vieillir, il faut adopter une alimentation adaptée et équilibrée, maintenir autant que possible une activité physique régulière, et multiplier les relations sociales. Dans les résidences sénior municipales, des intervenants proposent quotidiennement des ateliers, des animations et un accompagnement sur ces thèmes. Présents dans chaque arrondissement, ces lieux sont ouverts à tous les séniors de la Ville et peuvent même vous accueillir pour le repas de midi. Il existe aussi des lieux très adaptés à l'accueil des personnes âgées comme par exemple **les Cafés Chez Daddy ou Les Escales Solidaires**.

VOICI QUELQUES BONNES ADRESSES :

### LYON 1

**Résidence Louis Pradel**, 146 boulevard de la Croix-Rousse  
**Résidence Clos Jouve**, 10-12 rue Dominique Perfetti

### LYON 2

**Résidence Rinck**, 21 rue Delandine  
**Café Chez Daddy**, 66 cours Suchet  
**L'Escale Solidaire**, 25 rue Delandine

### LYON 3

**Résidence Danton**, 8 place Danton  
**L'Escale Solidaire**, 252 rue Duguesclin

### LYON 4

**Résidence Marius Bertrand**, 12 rue Hermann Sabran  
**Résidence Hénon**, 64 boulevard des Canuts  
**Café Chez Daddy**, 28 rue de Cuire

**Résidence Jean Zay**, 5 rue Jean Zay  
**Résidence La Sauvegarde**, 507 avenue de La Sauvegarde  
**L'escale Solidaire**, 2 place Dumas de Loire

## LYON 5

**Résidence Charcot**, 34 rue du Cdt Charcot

## LYON 6

**Résidence Thiers**, 171 avenue Thiers

**Résidence Cuvier**, 152 rue Cuvier

**L'Escale Solidaire**, 78 rue Tronchet

## LYON 7

**Résidence Jean Jaurès**, 286 avenue Jean Jaurès

**Résidence Marc Bloch**, 13 rue Marc Bloch

## LYON 8

**Résidence Chalumeaux**, 4-6 rue Saint-Vincent de Paul

**Résidence Renée Jolivot**, 1 rue Jean Sarrazin

## LYON 9

**Résidence Jean Zay**, 5 rue Jean Zay

**Résidence La Sauvegarde**, 507 avenue de La Sauvegarde

**L'escale Solidaire**, 2 place Dumas de Loire

### **CARTE SÉNIOR ET NEWSLETTER SÉNIOR, POUR PROFITER DE LYON AU MAXIMUM**

La Ville de Lyon propose, gratuitement, à toutes les personnes de plus de 65 ans la Carte Sénior et la Newsletter Sénior qui permettent de rester informée sur l'activité culturelle et événementielle de la Ville, tout en bénéficiant de petits plus (tarif préférentiel, accueil sur mesure...).

Pour obtenir la carte Sénior, rendez-vous au guichet de votre mairie d'arrondissement.

Pour s'abonner à la Newsletter Sénior, rendez-vous ici : [lyon.fr/plus-dinfos/newsletters-ville-de-lyon](https://lyon.fr/plus-dinfos/newsletters-ville-de-lyon)





**RESSOURCES  
EN SANTÉ  
À LYON**



# 1. POUR ACCÉDER À MES DROITS

L'accès aux soins doit être possible pour toutes et ceci dans le respect de votre vie privée et de votre dignité. En tant que principale actrice de votre santé, vous avez le droit à une information loyale et claire qui vous permette de choisir tout acte médical de façon libre et informée.

L'adhésion à la Sécurité sociale est obligatoire. Cet organisme prend en charge une partie du remboursement des frais de santé. Une complémentaire santé peut venir compléter, partiellement ou intégralement, le remboursement de vos dépenses de santé. L'adhésion à une complémentaire santé est obligatoire pour les salarié.e.s mais ils peuvent sous certaines conditions refuser celle proposée par leur employeur et choisir celle qu'ils souhaitent.

## **i** Pour plus d'informations

**service-public.fr**

Vos revenus sont modestes ? Estimez votre droit à bénéficier d'une aide financière pour une complémentaire santé **ameli.fr**

## PRINCIPALES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES RELATIVE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

- Obtenir la **Protection Universelle Maladie** (PUMa).  
Toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé.

- **Obtenir la Complémentaire santé solidaire :**

Vous avez de faibles ressources ? La complémentaire santé solidaire (C2S) vous aide pour vos dépenses de santé. Elle remplace la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C).

Elle permet de vous faire rembourser la part complémentaire de vos dépenses de santé.

Cela signifie que cette aide rembourse ce qui n'est pas remboursé par l'assurance maladie. C'est une complémentaire santé, c'est-à-dire une mutuelle gratuite ou payante selon vos revenus.

- Déclarer un **médecin traitant**.
- Obtenir une **carte vitale**.

Pour toutes ces démarches, adressez-vous à votre **Caisse d'assurance maladie** (CPAM) ou aux Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS) dans les hôpitaux.

### **Les agences assurés de la CPAM à Lyon**

#### **CPAM - 3°**

12 rue d'Aubigny - 69003 Lyon

#### **CPAM - 7°**

5 place Jean Macé - 69007 Lyon

#### **CPAM - 9°**

37 rue Laure Diebold - 69009 Lyon

## 2. POUR ÊTRE SOIGNÉE

Le-a médecin généraliste est la principale entrée dans le système de soin. C'est lui ou elle qui vous orientera vers un-e spécialiste, demandera des analyses complémentaires pour établir un diagnostic.

Pour une consultation ordinaire		
Quand ?	Où ?	Comment ?
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h	Mon médecin traitant	-

Pour les personnes qu'un handicap empêche d'accéder aux soins en milieu ordinaire		
Quand ?	Où ?	Comment ?
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h	<p><b>HANDICONSULT 69</b> Conseils, coordination des soins en cas d'échec en milieu ordinaire.</p> <p><b>Centre de santé Sévigné</b> 10 rue de Sévigné, Lyon 3<sup>e</sup> (tram T1, arrêt Liberté)</p> <p><b>Centre de santé et imagerie Gerland</b> 5 espace Henry Vallée, Lyon 7<sup>e</sup></p> <p><b>Centre de santé Jean Goulard</b> 40 avenue Georges Rougé Vaulx-en-Velin</p>	Uniquement sur rendez-vous 04 26 49 10 13 07 70 25 00 10 contact@handiconsult69.fr

**i** Pour une information fiable et complète  
[ameli.fr](http://ameli.fr)

Le site de l'Assurance Maladie en ligne pour vérifier si votre médecin est conventionné et dans quel secteur

## Pour les personnes sourdes

Quand ?	Où ?	Comment ?
Les lundis, mardis et jeudis de 9h à 17h	Hôpital Édouard Herriot Unité d'accueil et de soins des patientes sourdes en langue des signes	SMS : 07 84 00 05 60 heh.consultation-sourds@ chu-lyon.fr

## Pour éviter de surcharger les services d'urgence

Quand ?	Où ?	Comment ?
Les soirs de 20h à 00h, les samedis 12h à 00h, les dimanches et jours fériés de 8h à 00h	Maisons Médicales de Garde Pharmacies de garde	Avant de vous y rendre, appel impératif au 04 72 33 00 33 ou 32 37

## Si je ne peux pas me déplacer, pour une intervention à domicile

Quand ?	Qui ?	Comment ?
24h / 24 et 7 jours / 7	SOS Médecin	04 78 83 51 51 ou 36 24 (appel surtaxé)
Tous les jours de 6h à minuit	DOCARIV	Sur inscription sur docariv.fr

## En cas d'urgence, pour joindre un médecin

Quand ?	Qui ?	Comment ?
24h/24, tous les jours	Régulation médicale du SAMU	15 ou 04 72 68 93 00 112 depuis un portable 114 par SMS ou fax pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou parler

### À noter

[oups.gouv.fr](https://www.oups.gouv.fr)

Parce qu'une erreur dans ses démarches administratives est possible

# 3. ACCÈS AUX DROITS DE SANTÉ

## LES AGENCES ASSURÉS DE LA CPAM DU RHÔNE À LYON

---

Droits et démarches, remboursements, prestations et aides, santé, offres de prévention.

### **CPAM 3<sup>e</sup>**

12 rue d'Aubigny  
69003 Lyon

### **CPAM 9<sup>e</sup>**

37 rue Laure Diebold  
69009 Lyon

### **CPAM 7<sup>e</sup>**

5 place Jean Macé  
69007 Lyon

### **ameli.fr**

Le site de l'assurance  
maladie en ligne

## PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

---

Espaces dédiés dans certains hôpitaux où vous pourrez être soignée et aidée dans vos démarches. Elles sont à destination d'un public sans couverture maladie, en situation de précarité, avec des difficultés d'accès aux soins.

### **PASS Hôpital**

#### **Édouard Herriot**

5 place d'Arsonval  
69003 Lyon

Pavillon K (rdc),

> **Permanences d'accueil**  
du lundi au vendredi de 8h45 à  
12h30 et de 13h30 à 16h15, sans rdv.  
Fermeture le jeudi après-midi.

HYPERLINK «tel: 04 72 11 03 94»  
04 72 11 03 94

### **PASS Hôpital**

#### **Femme-Mère-Enfant**

59 boulevard Pinel - 69500 Bron

> **Permanences pédiatrie**

Sur rendez-vous uniquement le  
lundi après-midi de 13h30 à 17h30.

HYPERLINK «tel: 04 27 85 56 49»  
04 27 85 56 49 ou 47

**PASS Centre hospitalier  
Saint-Joseph Saint-Luc**

**38 rue Raulin - 69007 Lyon**

**> Permanences d'accueil**

Les mardis et jeudis de 9h à 16h. Les matins sans rdv et les après-midi avec rdv.

**PASS Le Vinatier**

Consultation médecine générale et soutien psychologique

**95 boulevard Pinel - 69500 Bron**

**> Permanences d'accueil**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 sans rdv 04 37 91 52 07

**PASS périnatalité Hôpital  
Edouard Herriot**

**Pavillon K, 5 place d'Arsonval,  
69003 Lyon**

**> Consultations programmées  
uniquement sur rendez-vous**

du lundi au vendredi de 9h à 16h  
(fermé le jeudi après-midi.  
04 72 11 25 91.

**MAISONS DE LA MÉTROPOLE DE LYON (MDML)**

---

Porte d'entrée unique pour toutes les demandes d'accompagnement (administrative, juridique) et de prestations sociales. Elles sont réparties dans les 9 arrondissements de Lyon.

Adressez-vous à la Maison de la Métropole de Lyon la plus proche de votre domicile. Le premier contact se fait sans rendez-vous. Les professionnel-les sont à votre écoute pour vous informer et vous orienter vers l'interlocuteur approprié à votre situation, et si besoin, vous fixer un autre rendez-vous.

**MDML Neyret**

**18 rue Neyret - 69001 Lyon**

**04 28 67 14 00**

Métro C - Croix Paquet

**MDML Deleuvre**

**51 rue Deleuve - 69004 Lyon**

**04 78 29 88 20**

Métro C - Hénon

**MDML Sainte-Hélène**

**9 rue Ste-Hélène - 69002 Lyon**

**04 78 67 17 00**

Métro A/D - Bellecour

**MDML Cléberg**

**5 bis rue Cléberg - 69005 Lyon**

**04 72 40 20 08**

Funiculaire - Fourvière

**MDML Corneille**

**149 rue Pierre Corneille - 69003 Lyon**

**04 26 83 94 00**

Métro B - Guichard

**MDML Foch**

**52 av. Maréchal Foch - 69006 Lyon**

**04 72 69 56 30**

Métro A - Foch

**MDML Sainte-Anne**

**4 place Sainte-Anne - 69003 Lyon**

**04 78 54 36 90**

T1 - Thiers Lafayette

**MDML Bancel**

**40 rue Bancel - 69007 Lyon**

**04 28 67 18 00**

Métro B / Tram T2 - Jean Macé

## MAISONS DE LA MÉTROPOLE POUR LES SOLIDARITÉS (SUITE)

---

### **MDMS Félix Brun**

45 rue Félix Brun - 69007 Lyon  
04 28 67 16 00  
Métro B - Jean Jaurès

### **MDMS Jean XXIII**

60 bd Jean XXIII - 69008 Lyon  
04 78 78 84 40  
Tram T2 - Bachut

### **MDMS Madeleine**

36 rue de la Madeleine - 69007 Lyon  
04 78 77 25 00  
Métro D - Saxe Gambetta

### **MDMS Bourgogne**

15-17 rue de Bourgogne - 69009 Lyon  
04 26 83 96 00  
Métro D - Valmy

### **MDMS Bachut**

15 bis av Jean Mermoz - 69008 Lyon  
04 28 67 18 20  
Tram T2 - Bachut

### **MDMS Duchère**

8 place Abbé Pierre - 69009 Lyon  
04 78 35 35 91  
Bus C14/C6 - Duchère Martinière

### **MDMS Latarjet**

1 place Latarjet - 69008 Lyon  
04 72 78 80 60  
Métro D - Mermoz

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

### **Maison Départementale et Métropolitaine des Personnes Handicapées du Rhône (MDMPH)**

Après un dépôt de dossier en MDMS, la MDMPH évalue les besoins de compensation du handicap et attribue les prestations appropriées : aide à la mobilité, aides dans le parcours professionnel, carte mobilité inclusion (CMI), aides à la scolarité, accueil en établissement, prestation de différents types.

#### **Métropole de Lyon**

20 rue du Lac - 69003 Lyon cedex 03  
04 26 83 86 86 - 0 800 869 869 - [handicap@grandlyon.com](mailto:handicap@grandlyon.com)  
[www.grandlyon.com](http://www.grandlyon.com)

#### **> Permanences d'accueil**

Sur rendez-vous : 8 rue Jonas Salk - 69007 Lyon  
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30



## PERSONNES RÉCEMMENT ARRIVÉES EN FRANCE

---

### **DaTiSeni**

Cette structure propose des ateliers, des groupes de parole et des permanences pour la prévention, la médiation santé et culturelle pour l'accès aux droits et aux soins, la réduction des risques de transmission du VIH, des IST et des hépatites dans les communautés migrantes africaines de la région Rhône-Alpes.

**18 rue Paul Cazeneuve - 69008 Lyon**

**04 78 00 10 39 - 06 62 60 54 64**

**[datiseni.fr](http://datiseni.fr)**

**> Permanences d'accueil**

Du mardi au vendredi de 14h à 17h30

## PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

---

### **Médecins du Monde**

Information et orientation, dépistage et vaccination, accompagnement social et administratif, prise en charge médicale, prévention du cancer du col de l'utérus, entretiens psychologiques, prévention des risques liés aux addictions auprès des personnes en précarité et dans les squats et bidonvilles.

**[www.medecinsdumonde.org](http://www.medecinsdumonde.org)**

### **Centre d'accueil, de soins et d'orientation**

**1/15 boulevard Vivier Merle - 69003 Lyon**

**04 72 92 49 01 - [mf.lyon@medecinsdumonde.net](mailto:mf.lyon@medecinsdumonde.net)**

**> Consultations gratuites**

Le lundi de 9h à 11h et du mardi au vendredi de 13h30 à 16h30 sans rdv

**Place Carnot - 69002 Lyon**

**> Permanences d'accueil**

Mardi et jeudi de 19h à 22h

## PERSONNES EN URGENCE SOCIALE

---

La Ville de Lyon a constitué un Guide de l'urgence sociale pour recenser les services de la Ville et de ses partenaires engagés auprès des plus fragiles pour trouver de l'aide pour manger, se faire soigner, avoir accès à des infrastructures d'hygiène, être accompagné, être hébergé, etc.

**[lyon.fr/sites/lyonfr/files/content/documents/2022-01/LYON-Guide-Urgence-Sociale-2022.pdf](http://lyon.fr/sites/lyonfr/files/content/documents/2022-01/LYON-Guide-Urgence-Sociale-2022.pdf)**

Le guide est remis en papier par les acteurs sociaux dans les accueils de jour, en restaurant social, aux bains douches, lors des maraudes, par les associations partenaires.

# 4. ACCÈS AUX SOINS

## LES HOSPICES CIVILS DE LYON

---

Les Hospices Civils de Lyon constituent un établissement public qui regroupe 14 établissements répartis dans toute l'agglomération lyonnaise. Les 3 établissements listés dans ce guide sont à dominante généraliste + l'Hôpital Femme Mère Enfant. Il existe 6 autres établissements spécialisés et 4 établissements gériatriques.

### **Centre Hospitalier**

#### **Lyon Sud**

165 chemin du Grand Revoyet

69310 - Pierre-Bénite

> Service d'urgence 24h/24

### **Hôpital de la Croix-Rousse**

103 grande rue de la Croix-Rousse  
69004 Lyon

> Service d'urgence 24h/24  
à partir de novembre 2019

### **Hôpital Edouard Herriot**

Cet hôpital propose une plateforme d'accueil et de soins pour patientes sourdes

5 place d'Arsonval - 69003 Lyon

07 84 00 05 60 (par sms)

[heh.consultation-sourds@chu-lyon.fr](mailto:heh.consultation-sourds@chu-lyon.fr)

> Service d'urgence 24h/24

### **Hôpital Femme-Mère**

#### **Enfant**

59 boulevard Pinel

69500 - Bron

> Service d'urgence 24h/24

Pédiatriques, gynécologiques  
et obstétriques

## AUTRES LIEUX OU ASSOCIATIONS QUI PROPOSENT DES SOINS

---

### **Fondation dispensaire général de Lyon Centre Sévigné**

Consultation généralistes et spécialistes, vaccination, IVG, soins infirmiers sur place et à domicile, soins paramédicaux, soins dentaires, handiconsult, imagerie médicale

**10 rue de Sévigné - 69003 Lyon**  
[fdgl.fr](http://fdgl.fr)

#### **> Permanences d'accueil**

Du lundi au vendredi, de 8h à 19h  
et samedi 8h30-12h

### **Centre Hospitalier Saint-Joseph - Saint-Luc** **20 quai C. Bernard - 69007 Lyon** **> Service d'urgence 24h/24**

# 5. PRÉVENIR ET S'INFORMER

## VACCINATIONS

---

### **Comité Départemental d'Hygiène Sociale (CDHS)**

Vaccinations, consultations de pneumologie, prévention des maladies respiratoires, aide à l'arrêt du tabac, éducation à la santé.

**2 rue de Marseille - 69007 Lyon**  
**04 72 73 12 76**

**cdhs.fr**

> **Permanences d'accueil :**

Les lundis et mardis de 8h30 à 18h,  
les mercredis et jeudis de 8h30 à  
18h30 et les vendredis de 8h30 à 17h

### **Fondation dispensaire général de Lyon Centre Sévigné**

Consultation généralistes et spécialistes, vaccination, IVG, soins infirmiers sur place et à domicile, soins paramédicaux, soins dentaires, handiconsult, imagerie médicale

**10 rue de Sévigné - 69003 Lyon**  
**fdgl.fr**

> **Permanences d'accueil**

Du lundi au vendredi, de 8h à 19h  
et samedi 8h30-12h

## MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)

---

### **Fédération Française de Cardiologie**

Information, conseils et prévention santé, accompagnement des malades, financement de la recherche, organisation des parcours du cœur.

**Association régionale Val de Rhône**  
**5 place Edgar Quinet - 69006 Lyon**  
**04 78 65 09 89**  
**fedecardio.org**

### **France AVC 69**

Information et documentation pour les victimes d'AVC et leurs proches

**Groupement hôpitaux Est, Hôpital  
Neurologique Pierre Wertheimer**  
**59 boulevard Pinel - Bron**  
**franceavc69@gmail.com**  
**franceavc.com**

### **Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Auvergne Rhône-Alpes (CRCDC AuRA)**

---

Le Centre assure l'organisation, l'information, la mise en œuvre des programmes de dépistage des cancers du sein, colorectal et col de l'utérus, le suivi des examens et l'évaluation. Il sensibilise également la population et informe les professionnels de santé (Médecins généralistes, gynécologues, radiologues, hépato-gastroentérologues, anatomopathologistes, sages-femmes)

**Site Rhône & Métropole de Lyon 5  
bis rue Cléberg 69322 LYON cedex  
05. Tél : 04 72 84 65 30.**

**Mail : [contact.rhone@depistage-canceraura.fr](mailto:contact.rhone@depistage-canceraura.fr)  
[depistagecanceraura.fr/](http://depistagecanceraura.fr/)**

### **Centre Léon Bérard**

Hôpital spécialisé dans les soins, la recherche et l'enseignement en cancérologie.

**28 rue Laennec - 69008 Lyon  
04 78 78 28 28  
[centreonberard.fr](http://centreonberard.fr)**

### **L'institut de cancérologie des Hospices Civils de Lyon**

Ce service fédère 250 professionnels de santé et plusieurs services ayant chacun leur spécialité. Cette plateforme permet la prise en charge des patientes, adultes et enfants, du diagnostic au suivi post-traitement, pour tous types de cancers à tous stades.

**Un numéro de téléphone réservé  
aux médecins permet d'obtenir un  
rendez-vous dans les 5 jours  
[chu-lyon.fr/cancer](http://chu-lyon.fr/cancer)**

### **Fondation dispensaire général de Lyon**

Centre Lyonnais Imagerie Féminine - CLIF spécialisé sur le diagnostic des pathologies féminines.

**30 rue de la Part-Dieu - 69003 Lyon  
[fdgl.fr](http://fdgl.fr)**

### **Ligue contre le Cancer Comité départemental du Rhône**

Information et accompagnement, aides aux démarches sociales et administratives, soins esthétiques, soutien psychologique, activités physiques.

**86 bis rue de Sèze - 69006 Lyon  
04 78 24 14 74  
[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)**

#### **> Permanences d'accueil**

Du lundi au jeudi de 14h à 18h  
et le vendredi de 14h à 17h

### **Centre Ressource**

Un autre regard sur le cancer  
**27 rue Saint-Simon - 69009 Lyon  
[contact@centre-ressource-lyon.org](mailto:contact@centre-ressource-lyon.org)**

### **Centre Lyonnais Imagerie**

Spécialisé sur le diagnostic des pathologies féminines.

**Accueil : 5 espace Henry Vallée,  
69007 Lyon, du lundi au vendredi,  
de 8h à 19h. Tél : 04 72 13 07 07**

**Centre référent pour  
l'anorexie et les troubles  
du comportement  
alimentaire de Lyon  
(CREATyon)**

Évaluation multidisciplinaire des patients mineurs ou majeurs orientés par leur médecin traitant.

**Hôpital Pierre Wertheimer  
59 boulevard Pinel - 69500 Bron  
Entrée A - Rez-de-chaussée  
04 27 85 60 11  
chu-lyon.fr**

> **Consultation sur rendez-vous**

**LYADE**

Association qui regroupe plusieurs centres de soins ambulatoires qui accueillent et informent toute personne (usager ou proche) concernée par l'addiction, des troubles du comportement alimentaire, un mal-être et une souffrance psychique liée à l'adolescence.

**Points d'accueil  
et de consultation à Lyon**  
[lyade.arhm.fr](http://lyade.arhm.fr)

**LYADE Ainay**

**10 rue de Castries - 69002 Lyon  
[lyadeainay@arhm.fr](mailto:lyadeainay@arhm.fr)  
04 72 40 97 51**

> **Permanences d'accueil :**

Accueil sans rendez-vous les lundis et jeudis de 14h à 16h30 et les mardis et vendredis de 16h à 18h, 10h, et tous les jours par téléphone ou sur rendez-vous.

**LYADE Lyon Gambetta**

Avec l'association ARIA  
**31 rue de l'Abondance - 69003 Lyon  
04 72 84 62 00**

> **Consultation Jeunes**

**Consommateurs :**

Lundi 14h -17h, Mercredi 9h-13h.

**PEPS'Lyade Sud est  
Lyonnais**

Point d'accueil et d'écoute des jeunes.

**19 rue Victor Hugo 69200**

**Vénissieux Tél : 06 23 97 83 04**

Lundi 14h-18h, Mardi 16h-19h30 et  
Mercredi 14h-19h.

## DÉPISTAGE ET ACCOMPAGNEMENT FACE AUX INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ET VIH/SIDA

### AIDES

Information et communication sur la prévention des risques, la santé sexuelle, le VIH/Sida, les hépatites.

**110 rue Sully - 69006 Lyon**  
**04 78 68 05 05 - [aides.org](http://aides.org)**

> **Permanences d'accueil :**

Les lundis et jeudis de 14h à 17h

### ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LE SIDA (ALS)

Prévention et information, formations et sensibilisation sur le VIH et autres IST, éducation à la sexualité et accompagnement des personnes et familles vivant avec le VIH.

**16 rue Pizay - 69001 Lyon**  
**[als@sidaweb.com](mailto:als@sidaweb.com)**  
**04 78 27 90 90 - [sidaweb.com](http://sidaweb.com)**

> **Permanences d'accueil :**

Les lundis de 10h à 13h et de 14h à 17h30 et les mardis et jeudis de 14h à 17h30.

### Basiliade Lyon

Accueil, hébergement et accompagnement pour les personnes en situation de précarité atteintes de pathologies chroniques ayant besoin d'un accompagnement psychosocial et médical.

**9 place Aristide Briand - 69003 Lyon**  
**[basiliade.lyon@basiliade.org](mailto:basiliade.lyon@basiliade.org)**  
**04 72 00 95 95**  
**[basiliade.org](http://basiliade.org)**

> **Permanences d'accueil :**

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à

**DÉPISTAGE ET ACCOMPAGNEMENT**

17h30 (fermé le jeudi matin)

### Sida Info Service

**0 800 840 800**

> **Permanences téléphoniques :**  
7j/7 et 24h/24

### Centres Gratuits

#### d'Information, de Dépistage et Diagnostic (CeGIDD)

Dépistage et diagnostic VIH/Sida, Hépatites B et C et autres IST et soins IST.

**Hôpital de la Croix-Rousse**  
**103 grande rue de la Croix-Rousse**  
**69004 Lyon - bâtiment D, 1<sup>er</sup> étage**  
**04 26 10 94 73 - [chu-lyon.fr](http://chu-lyon.fr)**

> **Permanences d'accueil :**

du lundi au vendredi

**Hôpital Édouard Herriot**  
**5 place d'Arsonval - 69003 Lyon**  
**pavillon K, rez de chaussée**

> **Permanences d'accueil :**

du lundi au vendredi

HYPERLINK «tel: 04 72 11 62 06»  
04 72 11 62 06

### Cabiria

**5 quai André Lassagne - 69001 Lyon**

> **Permanences d'accueil :**

Tous les deuxièmes jeudis du mois

### Centre de Santé

#### et de Sexualité - CoreVIH

Activités et groupes de paroles thématiques

**34 rue Tupin - 69002 Lyon**  
**04 72 40 70 62.**

[lyonetlavalleedurhonesanssida.fr/](http://lyonetlavalleedurhonesanssida.fr/)

### **DaTiSeni**

#### **La Maison du bien-être**

Lieu d'accueil, d'information, d'accompagnement et de médiation. DaTiSeni propose des ateliers, des groupes de parole et des permanences pour la prévention, la médiation santé et culturelle pour l'accès aux droits et aux soins, la réduction des risques de transmission du VIH, des IST et des hépatites dans les communautés migrantes africaines de la région Rhône-Alpes.

**18 rue Paul Cazeneuve - 69008 Lyon**

**04 78 00 10 39**

**[datiseni.fr](http://datiseni.fr)**

**> Permanences d'accueil :**

Du mardi au vendredi de 14h à 17h30

### **FRISSE - Femmes**

#### **Réduction des Risques et Sexualité**

Information, accompagnement et formations en matière de réduction des risques en matière de santé globale, mentale et sexuelle, d'IST, d'IVG, de violences sexuelles et d'identité de genre.

**19 rue de des capucins - 69001 Lyon**

**04 78 30 74 48 - [Contact@frisse.org](mailto:Contact@frisse.org)**

**> Permanences d'accueil :**

Centre LGBTI tous les deuxième et quatrième mercredis de chaque mois, de 16h à 19h

### **Groupe Marche Hand'Rêves**

Groupe de pair émulation ouvert aux personnes en situation de handicap visible et invisible et leurs alliées.

**19 rue des Capucins - 69001 Lyon**

Le 2ème mercredi de chaque mois au Centre LGBTI Lyon.



# 6.

## SEXUALITÉ ET SANTÉ SEXUELLE

### POUR UN ACCUEIL GÉNÉRALISTE

---

#### **Association de Lutte contre le Sida (ALS)**

Prévention et information, formations et sensibilisation sur le VIH et autres IST, éducation à la sexualité et accompagnement des personnes et familles vivant avec le VIH.

**16 rue Pizay - 69001 Lyon**  
**als@sidaweb.com**  
**04 78 27 80 80**  
**sidaweb.com**

#### **Les chroniques**

Éducation à la Sexualité dans un espace safe et inclusif

A retrouver sur :

[les-chroniques.fr/](http://les-chroniques.fr/)  
[instagram.com/leschroniques.fr/](https://www.instagram.com/leschroniques.fr/)

#### **Centre de Santé et de Sexualité - CoreVIH**

Activités et groupes de paroles thématiques

**34 rue Tupin - 69002 Lyon**  
**04 72 40 70 62**  
**lyonetlavalleedurhonesanssida.fr/**

#### **Centres de Planification et d'Éducation Familiale CPEF**

Organismes publics sanitaire conseils, prévention, informations relatives à la vie affective et sexuelle, consultations médicales pour délivrer une contraception, dépistage IST, test de grossesse et accompagnement vers la poursuite ou l'interruption volontaire de la grossesse (IVG).

**Accessibles à tous, gratuits pour les mineurs et les non assurés sociaux**  
**grandlyon.com**

#### **CPEF hospitalier - Lyon 3<sup>e</sup>**

**Hôpital Édouard Herriot**  
**Pavillon K**  
**5 place d'Arsonval**  
**04 72 11 03 95**

#### **CPEF hospitalier - Lyon 4<sup>e</sup>**

**Hôpital Croix-Rousse**  
**93 Grande rue de la Croix-Rousse**  
**04 72 07 16 47**

#### **CPEF hospitalier - Lyon 7<sup>e</sup>**

**Hôpital Saint-Joseph Saint-Luc**  
**20 quai Claude Bernard**  
**04 78 61 81 38**

### **CPEF métropolitain - Lyon 9<sup>e</sup>**

15 rue de Bourgogne  
04 26 83 96 10

### **CPEF associatif de Saint-Priest**

Association Vie et Famille  
35 grande rue - 69600 Saint-Priest  
04 78 20 68 85

### **CPEF associatif de Villeurbanne**

Mouvement Français  
pour le Planning Familial  
2 rue Lakanal - 69100 Villeurbanne  
04 78 89 50 61

### **CPEF associatif de Tassin-la-Demi-Lune**

Centre social  
29 avenue du 11 Novembre  
69160 Tassin-la-Demi-Lune  
04 78 34 98 75

### **CPEF associatif de Décines**

Association Décinoise  
de Planning Familial  
28 rue de la République  
69150 Décines  
04 37 43 26 22.

## AUTOUR DE L'HOMOSEXUALITÉ

---

### **Centre LGBTI**

Toutes actions en faveur de  
l'égalité des droits des  
personnes lesbiennes, gays,  
bis, trans ou intersexe : ateliers,  
groupes de paroles.

19 rue des Capucin - 69001 Lyon  
04 78 27 10 10 / 08 05 030 450  
[centrelgbtilyon.org](http://centrelgbtilyon.org)

> **Ligne d'écoute anonyme**  
Chaque mercredi de 18h à 21h.

### **Contact**

Groupes de parole tous les  
3<sup>e</sup> samedi de chaque mois,  
accueils individualisés (sur  
rendez-vous ou lors de perma-  
nences) pour celles et ceux qui  
s'interrogent sur l'orientation  
sexuelle et/ou l'identité de  
genre, personnes lesbiennes,  
gays, bi et trans ainsi que leurs  
parents, familles et ami-es.

69C avenue R. Cassin - 69009 Lyon  
04 72 20 08 01 / 08 05 69 64 64  
[contactrhone.org](http://contactrhone.org)

### **FRISSE - Femmes**

#### **Réduction des Risques et Sexualité**

Information, accompagnement et formations en matière de réduction des risques en matière de santé globale, mentale et sexuelle, d'IST, d'IVG, de violences sexuelles et d'identité de genre.

**19 rue des Capucins - 69001 Lyon**  
**04 78 30 74 48 - [contact@frisse.org](mailto:contact@frisse.org)**

#### **> Permanences d'accueil :**

Centre LGBTI tous les deuxième et quatrième mercredis de chaque mois, de 16h à 19h

### **Le Refuge**

Hébergement, accompagnement dans les démarches administratives et vers l'autonomie de jeunes majeurs gays, lesbiennes, et personnes transidentitaires en situation d'errance et en rupture familiale.

**29 rue de la Claire, 69009 Lyon.**  
**[le-refuge.org](http://le-refuge.org)**

#### **> Ligne d'écoute**

24h/24 et 7j/7 au 06 31 59 69 50

#### **> Permanences d'accueil :**

Les lundis, mardis et jeudis de 9h à 12h, les mercredis de 9h à 11h et de 19h à 20h, les vendredis de 9h à 12h et de 13h à 15h et les samedis de 14h à 16h.

### **Ligne Azur**

Information et soutien pour toute personne qui se pose des questions sur son orientation sexuelle ou son identité de genre, pour parler de sa différence, s'accepter, faire le point sur sa santé.

**0 810 20 30 40**

**[ligneazur.org](http://ligneazur.org)**

#### **> Permanences d'accueil :**

Disponible 7j/7 de 8h à 23h

### **SOS homophobie**

S'informer, obtenir de l'aide, recevoir un accompagnement juridique des victimes de LGBTphobie.

**01 48 06 42 41**

**[sos-homophobie.org](http://sos-homophobie.org)**

#### **> Permanences :**

Ligne d'écoute anonyme du lundi au vendredi de 18h à 22h, samedi 14h - 16h, dimanche 18h - 20h et Chat'écoute tous les jeudis 21h - 22h30 et les dimanches 18h - 19h30 (hors jours fériés)

## AUTOUR DE LA TRANSIDENTITÉ

---

### **Chrysalide**

Accueil, information et accompagnement des personnes transidentitaires et en questionnement.

[chrysalidelyon.free.fr](http://chrysalidelyon.free.fr)

#### > **Permanences :**

Groupes d'échange et de dialogue tous les 3<sup>e</sup> samedis du mois autour de la transidentité, de 15h à 18h au Centre LGBTI

**19 rue des Capucins  
69001 Lyon**

## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

### **Centre Ressources**

Information, formations, interventions, documentation sur la santé sexuelle, la vie intime et affective des personnes en situation de handicap.

[cerhes.org](http://cerhes.org)

**Administré par François Crochon, sexologue. 9 Pt Rue des Feuillants, 69001 Lyon. Tél : 06 88 55 39 90.**

# 7.

## CONTRACEPTION ET IVG

### POUR S'INFORMER

---

#### **onsexprime.fr**

Site sur la sexualité des jeunes, conçu sous l'égide de Santé publique France, établissement public sous tutelle du Ministère chargé de la santé.

#### **choisirsacontraception.fr**

Informations, conseils sur les méthodes contraceptives.

#### **Fil Santé Jeunes**

0 800 235 236, disponible 7j/7 de 9h à 23h.

#### **Numéro d'information du Planning Familial**

0 800 08 11 11

> **Permanences :**

Lundi de 9h à 22h et du mardi au samedi de 9h à 20h

### POUR CONSULTER UN MÉDECIN

---

#### **Les Centres de Planification et d'Éducation Familiale CPEF**

Organismes publics sanitaires : conseils, préventions, et information relatifs à la vie affective et sexuelle, consultations médicales pour délivrer une contraception, dépistage IST, test de grossesse et accompagnement vers la poursuite ou l'interruption volontaire de la grossesse (IVG).

Accessibles à tous, gratuits pour les mineurs et les non assurés sociaux.

[grandlyon.com](http://grandlyon.com)

## 8. GROSSESSE

### **PASS pédiatrique Hôpital**

#### **Femme-Mère-Enfant**

59 boulevard Pinel - 69500 Bron  
04 27 85 56 49 - 04 27 85 56 47

> Accueil sur rendez-vous le lundi  
après-midi de 13h30 à 17h30.

### **Collectif être parHANDs**

Soutien à la parentalité pour des parents en situation de handicap. Collectif autonome dans la mouvance de Résol'handicap, réseau de solidarités animé par la délégation de Villeurbanne d'APF France Handicap.

[etrepahands@gmail.com](mailto:etrepahands@gmail.com)

Page Facebook : Collectif Être parHands

## 9. BIEN DANS SA TÊTE BIEN DANS SON CORPS

### ACCÈS AUX SOINS PSYCHOLOGIQUES

---

#### **Les centres médico-psychologiques (CMP)**

Les CMP constituent une porte d'entrée vers la prévention, le traitement des pathologies mentales. Ils relèvent d'hôpitaux psychiatriques et accueillent gratuitement toute personne rencontrant des troubles psychiques. Il existe deux types de CMP selon qu'ils s'adressent aux enfants et adolescents ou aux adultes.

## ACCÈS AUX SOINS PSYCHOLOGIQUES (SUITE)

---

### ■ CMP POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

#### **CMP Croix-Rousse (1<sup>er</sup> et 4<sup>e</sup>)**

12 rue de Cuire - 69004 Lyon  
04 72 98 07 50

#### **CMP Victor Hugo**

25-27 rue Victor Hugo - 69002 Lyon  
04 72 77 15 30

#### **CMP Monplaisir (3<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup>)**

6 rue des Alouettes - 69008 Lyon  
04 72 78 89 00

#### **CMP Sévigné (3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>)**

10 rue de Sévigné - 69003 Lyon  
04 72 84 24 20

#### **CMP Esther Bick**

110 av. Jean Jaurès - 69007 Lyon  
04 81 76 40 00

### ■ CMP POUR ADULTES

#### **CMP Pierres Plantées (1<sup>er</sup> et 4<sup>e</sup>)**

6, rue des Pierres plantées - 69001 Lyon  
04 72 10 12 60

#### **CMP (2<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>)**

15 rue Smith - 69002 Lyon  
04 72 56 94 20

#### **CMP Vilette (3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>)**

57 b rue É. Richerand - 69003 Lyon  
04 26 73 86 10

#### **CMP Gerland**

245 av. Jean Jaurès - 69007 Lyon  
04 37 65 35 10

#### **CMP**

37 rue Tissot - 69009 Lyon  
04 78 83 28 27

#### **CMP personnes sourdes et malentendantes**

Accueil et consultation en LSF  
51 ter rue de St-Cyr - 69009 Lyon  
06 29 93 00 71  
cmpsourds@ch-st-cyr69.fr

#### **CMP Le Quadrille**

30 rue É. Nieuport - 69008 Lyon  
04 26 73 86 00

#### **CMP**

51 ter rue de St-Cyr - 69009 Lyon  
04 37 59 84 50

#### **CMP personnes sourdes et malentendantes**

Accueil et consultation en LSF  
51 ter rue de St-Cyr - 69009 Lyon  
06 29 93 00 71  
cmpsourds@ch-st-cyr69.fr

## ACCÈS AUX SOINS PSYCHOLOGIQUES (SUITE)

---

### **La maison des usagers du Vinatier**

Lieu d'écoute, d'information, d'entraide et de soutien pour les usagers de l'hôpital psychiatrique et leurs proches.

Des événements et des permanences associatives sont proposés.

**Centre hospitalier Le Vinatier,**

**95 bd Pinel - 69500 Bron**

**bâtiment 411**

**04 81 92 56 98**

**> Permanences d'accueil :**

Accueil du lundi au jeudi de 14h à 17h

### **Plateforme LIVE**

Ligne téléphonique de lien avec des professionnels de la santé mentale, 7j/7, de 8h à 20h :

**0 805 05 05 69, numéro d'appel gratuit.**

**Par mail : [contact@livesantementale.fr](mailto:contact@livesantementale.fr)**

## EN CAS D'URGENCE PSYCHOLOGIQUE OU PSYCHIATRIQUE

---

### **Centre hospitalier**

#### **Saint-Joseph - Saint-Luc**

**04 78 61 81 81**

7j/7 et 24h/24

### **Centre hospitalier**

#### **Saint-Cyr au Mont d'Or**

**04 37 91 54 54**

04 72 42 19 90

### **Hôpital Édouard Herriot**

**0 820 082 069**

7j/7 et 24h/24

### **SOS suicide Phenix Lyon**

Écoute, sensibilisation et manifestations culturelles.

**01 40 44 46 45**

**[accueil@sos-suicide-phenix.org](mailto:accueil@sos-suicide-phenix.org)**

**> Appel confidentiel et anonyme**

### **Centre hospitalier**

#### **Lyon Sud**

**0 820 082 069**

7j/7 et 24h/24

### **Fil Santé Jeunes**

**0 800 235 236**

**> Permanences :**

Tous les jours de 9h à 23h. Service gratuit pour les 12-25 ans.

### **Centre hospitalier**

#### **Le Vinatier**

**04 37 91 55 55**

7j/7 et 24h/24



### **Happsy Hours**

Rendez-vous gratuit avec des psychologues, proposant un suivi personnalisé pour tout type de problème.

**06 27 86 91 83**

[rdv.apsytude@gmail.com](mailto:rdv.apsytude@gmail.com)

[apsytude.com](http://apsytude.com)

> **Prise de rdv**

Sur le site internet, par mail ou par téléphone

### **Happsy Line**

Consultations en ligne (par webcam).

[apsytude.com](http://apsytude.com)

> **Prise de rdv**

Sur [doctair.fr/happsy-line](http://doctair.fr/happsy-line) ou par mail à [happsyline@gmail.com](mailto:happsyline@gmail.com)

### **Centre ATIS**

Aide et suivi psychologique gratuit à travers des entretiens individuels et des groupes d'expression.

**5 rue Pizay - 69001 Lyon**

**04 78 28 77 93**

[rrlyon.com](http://rrlyon.com)

> **Permanences d'accueil :**

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 14h à 17h

### **LYADE**

Association qui regroupe plusieurs centres de soins ambulatoires qui accueillent et informent toute personne (usager ou proche) concernée par l'addiction, des troubles du comportement alimentaire, un mal être et une souffrance psychique liée à l'adolescence.

[lyade.arhm.fr](http://lyade.arhm.fr)

**31, rue de l'Abondance**

**69003 Lyon**

### **Centre ESSOR - Forum**

#### **Réfugiés**

Centre de santé créé par Forum Réfugiés et Parcours d'exil dédié aux réfugié-es, mineur-es isolé-es, migrant-es, demandeur-es d'asile. Consultations médicales gratuites, thérapies psychologiques, ateliers...

**158 ter rue du 4 août 1789**

**69100 Villeurbanne**

**04 78 03 07 59**

[forumrefugies.org](http://forumrefugies.org)

> **Permanences d'accueil :**

Sur rendez-vous, pour les personnes en souffrance psychique liée à l'exil et victimes de violence et de torture.

Ouvert le lundi, mardi, mercredi de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30, le jeudi de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

### **Centre Psychanalytique**

#### **de Consultations**

#### **et de Traitement (CPCT)**

Consultations liées à la santé mentale, pour toute personne de plus de 18 ans et en priorité pour les personnes en situation de précarité.

**84 rue de Marseille - 69007 Lyon**

**04 78 96 10 56**

[cpct-lyon.fr](http://cpct-lyon.fr)

> **Permanences d'accueil :**

Consultation uniquement sur rendez-vous. Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

### **Union nationale de familles et amis de personnes malades handicapées psychiques (UNAFAM 69)**

66 rue Voltaire - 69003 Lyon  
04 72 73 41 22 / 01 42 63 03 03  
69@unafam.org

> **Permanences d'accueil :**  
Du lundi au vendredi de 9h à 13h et  
de 14h à 18h

### **Maison des Adolescents**

Accueil gratuit et sans rendez-vous pour des soins du malaise des adolescents et de leur proches.

1 bis crs Gambetta - 69003 Lyon  
04 37 23 65 03  
maisondesadolescentsrhone.fr

> **Permanences d'accueil :**  
Accueil téléphonique ou physique  
du lundi au vendredi de 14h30 à 18h

## ADDICTIONS ET DÉPENDANCES

---

Les problématiques d'addiction sont prises en charge dans différents types de structures :

- Les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues (CAARUD)
- Les Centres de soins et d'accompagnement en Alcoologie et Addictologie (CSAPA).
- Des associations qui accompagnent les personnes ou agissent en prévention pour réduire les risques liés aux addictions.

### **Pause Diabolo - Le Mas**

Ce CAARUD propose différents services : échange de seringues et programme en pharmacie, équipe de prévention, accompagnement médico-social, aide à l'insertion.

Accueil collectif avec espace hygiène Mixte : les lundis et vendredis, de 14h30 à 18h et les mercredis de 10h à 13h. Accueil réservé aux femmes : le mardi, de 14h30 à 18h. 64 rue Villeroy, 69003 Lyon. Tél : 04 78 62 03 74. Accueil femmes : 06 11 19 15 86. Mail : pause.social@mas-asso.fr

### **CSAPA Hôpital Édouard Herriot**

5 place d'Arsonval - 69003 Lyon  
Pavillon A - 04 72 11 78 52

### **CSAPA Hôpital de la Croix-Rousse**

04 26 73 25 90

### **ARIA-CAARUD Ruptures**

Réduction des risques, échange de seringues, accompagnement médico-social, aide à l'insertion, intervention en milieu festif, unité mobile.

36 rue Burdeau - 69001 Lyon  
04 78 39 34 89  
caarud.ruptures@oppelia.fr

> **Permanences d'accueil :**  
Accueil anonyme et gratuit, collectif le matin, rdv individuel possible tous les après-midi de semaine de 14h30 à 16h30. Prise de rdv sur place.

### **Centre de soins et d'accompagnement en Alcoologie et Addictologie (CSAPA)**

Des équipes pluridisciplinaires prennent en charge toute conduite addictive de l'intervention précoce à la prévention des risques, aux soins et à l'accompagnement. Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie regroupent les centres spécialisés de soins aux toxicomanes (CSST) et les centres de cure ambulatoire en alcoologie (CCAA).

[addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

#### **CSAPA À LYON :**

- **CSAPA Hôpital Edouard Herriot,**  
Pavillon A, 5 place d'Arsonval  
69003 Lyon. Tel : 04 72 11 78 52.

- **CSAPA Hôpital de la Croix  
Rousse, Bâtiment C, 1er étage.**  
103 Grande rue de la Croix-Rousse,  
69004 Lyon Tel : 04 26 73 25 90.

- **CSAPA Lyon Presqu'île 22 rue  
Seguin 69002 Lyon.**  
Tel : 04 72 65 06 00

### **LYADE**

Regroupe plusieurs centres de soins ambulatoires qui accueillent et informent toute personne (usager ou proche) concernée par l'addiction, des troubles du comportement alimentaire, un mal-être et une souffrance psychique liée à l'adolescence.

(cf. page 105)

### **Comité Départemental d'Hygiène Sociale (CDHS)**

Vaccinations, consultations de pneumologie, prévention des maladies respiratoires, aide à l'arrêt du tabac, éducation à la santé.

**2 rue de Marseille - 69007 Lyon**  
**04 72 73 12 76 - cdhs.fr**

#### **> Permanences d'accueil :**

Les lundis de 8h30 à 18h, les mardis de 8h30 à 17h30, les mercredis et jeudis de 8h30 à 19h, les vendredis de 8h30 à 17h.

### **Keep Smiling**

Association qui intervient en milieu festif. Ateliers, bibliothèque, espace de réduction des risques.

**3 rue Baraban - 69006 Lyon**  
**04 72 60 92 66 - keep-smiling.com**

#### **> Permanences d'accueil :**

Les vendredis de 17h à 21h

### **FRISSE - Femmes Réduction des Risques et Sexualité**

Information, accompagnement et formations en matière de réduction des risques en matière de santé globale, mentale et sexuelle, d'IST, d'IVG, de violences sexuelles et d'identité de genre.

(cf. page 99)

### **Entraid'addict**

[entraidaddict.fr/](http://entraidaddict.fr/)

Accompagnement des personnes en prise avec des conduites addictives et de leur entourage, prévention et réduction des risques,

**23 rue de Trion 69005 Lyon.**  
**Tél : 06 22 71 93 23.**

### Maison de répit

Un établissement innovant dédié aux aidants, la Maison de répit accueille des personnes malades ou handicapées seules ou avec leur famille, lorsque leurs proches aidants ont besoin d'accompagnement, de repos, ou ne sont plus en mesure de les prendre en charge, en prévention d'une situation d'épuisement.

Les séjours sont de 30 jours par an, consécutifs ou fractionnés, pour des personnes de moins de 60 ans.

**41 avenue du 11 novembre 1918 - 69160 Tassin la Demi-Lune**

**04 69 85 99 87 - [contact@equipe-repit.fr](mailto:contact@equipe-repit.fr) - [maison-repit.fr](http://maison-repit.fr)**

### Association Métropole Aidante

[metropole-aidante.fr/](http://metropole-aidante.fr/) - 04 72 69 15 28

L'association propose trois modalités d'accès à l'information sur les solutions proposées aux proches aidants : un site internet, un numéro dédié pour un accompagnement personnalisé, **un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation 292 rue Vendôme 69003 Lyon.**

# 10.

## VIOLENCES SEXUELLES ET CONJUGALES

### VIFFIL SOS Femmes

Association de lutte contre les violences faites aux femmes et aux enfants, hébergement mères enfants, aide aux victimes, accompagnement vers le logement.

**156 rue Tolstoï - Villeurbanne**

**04 78 85 76 47 - [viffil.com](http://viffil.com)**

**> Permanences d'accueil dans les locaux de l'association ::**

à Villeurbanne, 156 cours Tolstoï :  
Jeudi de 10h à 12h. A Saint-Fons,  
3 allée du Merle Rouge : Mardi de  
9h30 à 12h.

**> Permanence téléphonique :**

Lundi, mardi, mercredi, vendredi de  
9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 Jeudi  
de 9h30 à 16h30. Tél : 04 78 85 76 47

**> Permanences en mairies de Lyon :**

Mairie du 3ème : 215 rue Duguesclin  
- les lundis de 14h30 à 16h30.

Mairie du 7ème : 16 Place Jean Macé  
- les vendredis de 9h à 12h.

Mairie du 8ème : 12 avenue Mermoz  
- les jeudis de 9h30 à 12h.

Mairie du 9ème : 6 place du marché  
- les mardis de 14 à 16H30.

**Centre d'Information  
sur les Droits des Femmes  
et des Familles (CIDFF)**

Accueil et information généraliste sur les droits, orientation et accompagnement vers l'insertion professionnelle, entretiens individuels ou en couple et conseil conjugal, accueil des femmes victimes de violences sexistes, sensibilisation et intervention.

**18 place Tolozan - 69001 Lyon**  
[cidff.contact@cidff-id.fr](mailto:cidff.contact@cidff-id.fr)  
**09 78 08 47 48**

**> Permanences d'accueil :**

Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 17h et le vendredi de 9h à 13h

**Groupement  
pour l'Abolition  
des Mutilations Sexuelles  
(GAMS Rhône-Alpes)**

Sensibilisation, accompagnement et soutien personnalisé auprès des femmes victimes ou menacées par des pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants, tout particulièrement les mutilations sexuelles féminines et formations auprès des professionnels.

**11 rue Turenne - 69003 Lyon**  
**04 72 61 13 11 - 06 50 96 71 20**  
[gamsrhonAlpes@gmail.com](mailto:gamsrhonAlpes@gmail.com)  
[federationgams.org](http://federationgams.org)

**> Permanences d'accueil :**

Du mercredi au vendredi sur rendez-vous au pôle accès au droit du Centre social Bonnefoi

**Le Mas - Info Droits  
Victimes**

Accueil, accompagnement et aide aux personnes en situation de vulnérabilité, de souffrance psycho-sociale, de précarité ou d'exclusion. Aides aux victimes et accès aux droits, insertion et santé psychique, insertion et prévention de l'exclusion, insertion et protection des familles, aide aux usagers de drogues.

**17 rue Crépet - 69007 Lyon**  
**04 78 60 00 13**

[infodroitsvictimes@mas-asso.fr](mailto:infodroitsvictimes@mas-asso.fr)  
[mas-asso.fr](http://mas-asso.fr)

**> Permanences d'accueil :**

Sur rendez-vous

**Femmes Solidaires  
du Rhône**

Mouvement féministe contre le sexisme et les violences faites aux femmes.

**218 rue Garibaldi - 69003 Lyon**  
**07 81 98 32 46 - 04 78 09 74 04**  
[femmessolidaires-rhone.blogspot.com](http://femmessolidaires-rhone.blogspot.com)

**> Permanences d'accueil :**

Chaque mardi de 16h à 19h

**Couples et familles**

Conseil conjugal et familial, thérapie de couple, entretien IVG, intervention en milieu scolaire, soutien à la parentalité et prévention des violences.

**284 rue Vendôme - 69003 Lyon**  
**04 78 60 34 32**

[couplefamillelyon@wanadoo.fr](mailto:couplefamillelyon@wanadoo.fr)  
[couples-et-familles.com](http://couples-et-familles.com)

**> Permanence téléphonique et entretiens :**

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

## **Maisons de Justice et du Droit**

Aide aux victimes, à l'accès aux droits et à la prévention de la délinquance. Conciliation et médiation, accès gratuit à l'information sur les démarches juridiques, confidentiel et anonyme. Consultations gratuites avec des juristes, des avocats.

**LYON NORD : PERMANENCES JURIDIQUES UNIQUEMENT SUR RDV** du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 9h à 12h30. Permanence en LSF le 1er jeudi de chaque mois.

1 rue du Chapeau-Rouge Résidence «Les Orcades» 69009 Ville Lyon.  
Tél : 04 72 85 67 90.

**LYON SUD : PERMANENCES JURIDIQUES UNIQUEMENT SUR RDV** du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 9h à 12h30.

32, avenue Jean Mermoz 69008  
Tél : 04 78 74 00 42.

## **PERMANENCES EN MAIRIE D'ARRONDISSEMENT**

**Mairie du 1er** : permanence d'avocat le 2e et 4e jeudi du mois sans rendez-vous de 10h à 12h.

**Mairie du 2e** : permanence d'avocat le mercredi de 10h à 13h sur rendez-vous au 04 78 92 73 00

**Mairie du 3e** : permanence d'avocat tous les 1er et 3e mercredis du mois de 11h à 13h et le 1er et dernier samedi du mois de 9h à 11h.

**Mairie du 4e** : permanence d'avocat le vendredi de 14h à 15h

**Mairie du 5e** : permanence d'avocat tous les 1er, 3e et 4e samedis du mois de 9h à 11h30, sur rendez-vous au 04 72 38 45 50 ; service social CARSAT le mardi de 8h45 à 11h30, sur rendez-vous par téléphone au 04 27 82 23 90

**Mairie du 7e** : permanence d'avocat un mardi sur deux de 11h45 à 13h15, permanence de conseillère conjugale et familiale le vendredi de 9h à 12h. Sur rendez-vous à [HYPERLINK «mairie7.messagerie@mairie-lyon.fr»](#) [mairie7.messagerie@mairie-lyon.fr](mailto:mairie7.messagerie@mairie-lyon.fr) ou au 04 72 73 68 00 ou en accueil de la mairie 16 place Jean Macé 69007 Lyon.

**Mairie du 9e** : permanence d'avocat le jeudi de 12h à 14h

## **Collectif MeToo Lyon**

Groupes de parole et temps d'écoute individuels pour les victimes de violences sexistes et sexuelles. Les groupes de parole ont lieu le premier jeudi de chaque mois et sont gratuits.

7 rue Diderot 69001 Lyon  
[Collectifmetoolyon.com](http://Collectifmetoolyon.com)  
Permanences d'accueil : le jeudi soir de 18h30 à 20h30. Inscription nécessaire par mail : [HYPERLINK «collectifmetoolyon@gmail.com»](#) [collectifmetoolyon@gmail.com](mailto:collectifmetoolyon@gmail.com)

## **Filactions**

Association de prévention des violences sexistes et conjugales. Prévention des violences auprès du jeune public, formation des professionnel.les, sensibilisation du grand public... L'association organise notamment le Festival Brisons le Silence chaque mois de novembre à Lyon et aux alentours, permettant de mieux comprendre les violences et de mieux les prévenir, de libérer la parole et briser le tabou, et d'impulser une prise de conscience collective. **Plus d'informations sur le festival** : [filactions.org/festival-brisons-le-silence/](https://filactions.org/festival-brisons-le-silence/)

Association Filactions 6 rue des  
Fantasques 69001 Lyon  
04 78 30 63 50  
association@filactions.org  
[filactions.org/](https://filactions.org/)



# MERCI

LA VILLE DE LYON  
REMERCIÉ LES DIVERSES  
COLLABORATIONS  
QUI ONT PERMIS LA  
REALISATION DE LA  
DEUXIEME EDITION DE CE  
GUIDE

**Anaïs LE BOUFFANT**

Chargée de mission à la  
Coordination Institutionnelle

**Ville de Lyon**

**Thibault BOYER**

Chargé de mission à la Coordination  
Institutionnelle

**Ville de Lyon**

**Christian SAPET**

Chargé de mission à la Coordination  
Institutionnelle

**Ville de Lyon**

**Cédric SPERANDIO**

Chargé de mission à la Coordination  
Institutionnelle

**Ville de Lyon**

**Laurence EMIN-COUTINHO**

Chargé de mission à la Coordination  
Institutionnelle

**Ville de Lyon**

**Souhila OMAR**

Chargé de mission à la Mission  
Egalité et Hospitalité

**Ville de Lyon**

**Florence PRADIER**

Responsable du service Santé et  
Environnement

**Ville de Lyon**



**Dre Françoise REGNIER**

Responsable du service médical de  
la Direction de l'enfance

**Ville de Lyon**

**Dre Sophie GARDENAT-  
LEBOIDRE**

Mission Educative et Médico-  
sociale

**Ville de Lyon**

**Dre Sophie CROIDIEU**

Coordinatrice du service Médecine  
préventive

**Ville de Lyon**

**Morgane BOESPFLUG**

Conseillère en santé publique

**Ville de Lyon**

**Myriam BUFFET**

Cheffe de service Mission Santé

**Ville de Lyon**

**L'ensemble des élus et élus  
d'arrondissement**

Délégation Santé

**Ville de Lyon**

**Pr Cyril HUISSOUD**

Chef du service de gynécologie-  
obstétrique de l'HFME

**Hospices Civils de Lyon**

**Laure COURRET,**

coordinatrice générale, et **Julie  
ZIEGELMEYER**, assistante de  
gestion des programmes

**Médecins du monde Lyon**

**Charlotte DUMAS**

Chargée de développement  
associatif

**Planning Familial du Rhône**

**Valérie BOURDIN**

Directrice

**Association de Lutte contre le  
Sida - ALS**

**Danièle AUTHIER**

Coordinatrice

**Association FRISSE**

AINSI QUE L'ENSEMBLE  
DES CONTRIBUTRICES ET  
CONTRIBUTEURS DE LA  
PREMIÈRE VERSION DU  
GUIDE :

**D<sup>re</sup> Jacqueline BOSLE**

**Association FRISSE**

**Marion GHIBAUO  
et Sasha MONERON**

**Association Filactions**

**Catherine HERANNEY**

Directrice Rhône

**CIDFF**

**Fanny LELONG  
et Emmanuelle TOQUE**

**Planning familial du Rhône**

**Anne-Laure LETOURNEUX**

**Association de Lutte  
contre le Sida - ALS**

**Philippe LIOTARD**

**Université Lyon 1**

**Albertine PABINGUI  
et Dati SENI**

**La maison du bien-être et GAMS**

**D<sup>re</sup> Josiane POUSSARDIN**

**Club Soroptimist Lyon Tête d'Or**

**Muriel SALLE**

**Université Lyon 1**

**Fanny Château**

**Ville de Lyon**

**Rémy Le Floch**

**Ville de Lyon**

**Claire-Lise Niermaréchal**

**Ville de Lyon**

**Cécile Jacasson**

**Ville de Lyon**

**D<sup>re</sup> Sophie Pamies**

**Ville de Lyon**









**17**  
ou  
**112**  
POLICE

**15**  
ou  
**112**  
SAMU

**18**  
ou  
**112**  
POMPIERS

**3919**  
VIOLENCES  
FEMMES INFO

**3977**  
N° d'URGENCE  
contre les maltraitances  
faites aux personnes  
âgées ou aux adultes en  
situation de handicap

**114**  
URGENCE  
POUR LES  
PERSONNES  
SOURDES ET  
MALENTENDANTES

**0 800  
059 595**  
SOS VIOLS

**0 884  
284 637**  
VICTIMES DE  
VIOLENCES

**0 810  
810 714**

CONTRACEPTION  
IVG - SEXUALITÉ

**01 40  
47 06 06**

ÉCOUTES  
VIOLENCES FEMMES  
HANDICAPÉES

**0 800  
845 800**

HÉPATITES  
INFO SERVICE

**0 800  
231 313**

DROGUES  
INFO SERVICE

**0800  
840 800**

SIDA INFO  
SERVICE

**0 811  
913 030**

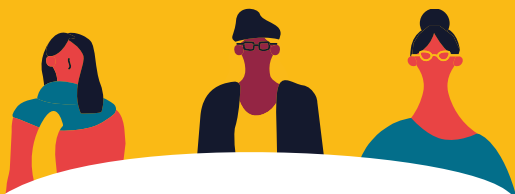
ÉCOUTE  
ALCOOL

**0 811  
912 020**

ÉCOUTE  
CANNABIS

**04 72  
11 69 11**

CENTRE  
ANTI-POISON



GUIDE POUR LA  
**SANTÉ**  
DES **FEMMES**

ÉDITION 2022

**LYONendirect** 04 72 10 30 30 Appli Lyon lyon.fr

