



LIVRET SANTÉ AU FÉMININ

POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

7 JOURS
7 GESTES
POUR MOI



MSPVERTOUBLANC34@OUTLOOK.FR

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

«Il y a un âge où l'on cesse de courir après la jeunesse, et où l'on commence à cultiver la vitalité. Ce n'est plus un sprint, c'est une marche claire, un pas vers soi-même».

«Le désir ne disparaît pas, il change de voix. Parfois plus calme, parfois plus rare, mais toujours prêt à répondre quand on l'appelle avec douceur».

«Le lien entre femmes, c'est une médecine lente : il agit par contagion de confiance, par le simple fait d'être là, ensemble, à parler de ce qu'ont tait ailleurs».

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

Jour 1 - Mon corps qui change : Comprendre et apprivoiser les transformations physiques et hormonales.

⌚ **Intention du jour :** Redécouvrir son corps comme un allié. Observer, écouter, apprendre ses nouveaux rythmes sans jugement.

👉 Gestes proposés :

- ❑ Je prends le temps d'observer mon corps et d'en écouter les signaux, sans jugement. J'apprends à reconnaître ce qui est nouveau, ce qui évolue, et ce qui reste stable.
- ❑ Je découvre ou je refais tranquillement le geste d'auto-palpation des seins, juste pour mieux connaître mes repères.
- ❑ Je fais le point, si besoin, avec un professionnel de santé sur les examens de prévention recommandés, afin de rester actrice de ma santé, à mon rythme et selon ma situation personnelle.
- ❑ J'applique une crème ou une huile avec lenteur, en respirant profondément - le toucher apaise les changements.
- ❑ Je parle de mes symptômes à un professionnel, même s'ils me semblent "normaux" : bouffées de chaleur, sommeil, humeur...
- ❑ J'écris une phrase de gratitude envers mon corps : ce qu'il m'a permis de faire, d'aimer ou de traverser.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

■ Ressources à remettre :

- Mini-fiche "Repères essentiels de la ménopause"
- Schéma officiel d'auto-palpation (HAS ou Ligue contre le cancer)
- QR code ☺ vidéo tutorielle officielle;

Un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

💬 **Phrase-boussole :** « Connaitre son corps, c'est aussi le protéger».

📝 **Espace personnel :**

Comment je me sens aujourd'hui dans mon corps ?
Quels changements j'ai envie d'accueillir plutôt que de combattre ?

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 2 - BOUGER AUTREMENT : «Retrouver le plaisir du mouvement, pas la contrainte du sport».

👉 Gestes proposés:

- Je marche régulièrement, ou je prends un temps pour bouger d'une manière qui me fait du bien.
- Je mets une chanson qui me plaît et je bouge librement
- Je relâche mes épaules, j'assouplis mes articulations et je laisse le mouvement circuler librement dans mon corps.
- J'invite une amie à bouger avec moi.
- Je choisis une activité qui me procure du plaisir et j'écoute les signaux de fatigue pour m'arrêter avant l'épuisement.
- Je note l'heure de la journée où mon corps se sent le plus disponible.
- J'inscris dans mon agenda un rendez-vous hebdomadaire avec le mouvement.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

■ Ressources :

QR code

■ vidéos ou supports autour de l'activité physique, du mouvement, proposés par des professionnels de santé.

un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

💬 Phrase-boussole : « Le mouvement, c'est la joie qui circule. »

■ Espace personnel :

- Quelles activités me font bouger sans effort ?
- Comment j'intègre ces moments dans ma semaine ?

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 3 - BIEN MANGER, SANS PUNITION : Réconcilier santé, plaisir et équilibre.

👉 Gestes proposés:

- J'ajoute une portion de légumes ou de fruits à un repas habituel.
- Je teste une recette riche en fibres ou en légumineuses.
- Je choisis un produit local ou de saison que je n'achète jamais d'habitude.
- Je mange un aliment que j'aime sans culpabilité, en savourant vraiment.
- Je transforme une collation en petit rituel (thé, lumière, silence).
- J'invite quelqu'un à partager un repas ou un café plutôt que de manger seule.
- Je mange en pleine conscience, sans écran.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

Ressources :

- Schéma "assiette équilibrée après 50 ans"
- Idées de menus simples riches en calcium, fibres, oméga 3

Un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

 Phrase-boussole : « Bien manger, c'est se donner de l'énergie, pas des règles. »

Espace personnel :

Quelle habitude alimentaire ai-je envie d'alléger ou d'améliorer ?
Quelle saveur m'a fait du bien aujourd'hui ?

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 4 - MON SOMMEIL ET MON ÉNERGIE : Mieux comprendre la fatigue et retrouver un rythme naturel.

👉 Gestes proposés:

- Je coupe les écrans 30 minutes avant le coucher.
- Je m'expose à la lumière naturelle dans la première heure après le réveil.
- Je commence ma journée par un verre d'eau, puis j'adapte mes habitudes en fonction de mon énergie.
- Je m'étire ou fais quelques pas dehors, avant d'allumer un écran.
- J'essaie de me lever et de me coucher à la même heure, trois jours de suite.
- Lorsque la fatigue se fait sentir, je m'accorde un temps de repos, sans culpabilité, en respectant mon rythme.
- Je bois une tisane, apaisante au lieu d'un dernier café.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 4 - MON SOMMEIL ET MON ÉNERGIE : Mieux comprendre la fatigue et retrouver un rythme naturel.

 Ressources:

Mini-fiche "sommeil et hormones", conseils d'hygiène du sommeil.

Un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

 Phrase-boussole : « Mon repos est aussi un soin. »

 Espace personnel

Quel rituel du soir pourrait m'apaiser ?
Qu'est-ce qui draine ou nourrit mon énergie

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 5 - MON MORAL ET MON CALME : Prendre soin du mental, gérer le stress, cultiver la sérénité.

👉 Gestes proposés:

- Je respire lentement trois fois de suite, quand je sens la tension monter.
- J'inspire en comptant jusqu'à 4, j'expire en comptant jusqu'à 6.
- Je prends régulièrement des temps pour respirer, sortir, marcher ou simplement faire une pause. Ces moments, courts (ou plus longs), m'aident à relâcher les tensions, et à retrouver du calme.
- Je regarde le ciel, ou un arbre, sans penser à rien.
- Je marche lentement, en silence, sans téléphone.
- Je note une phrase qui m'inspire, et je la garde visible toute la journée.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

Ressources :

Audio ou vidéo de relaxation courte (psychologue ou sophrologue).

Un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

 Phrase-boussole : « Je ne suis pas mes pensées, je suis celle qui les observe. »

Espace personnel :

Qu'est-ce qui me calme vraiment ?

Quelle petite chose puis-je laisser aller aujourd'hui ?

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 6 - LIEN, ESTIME ET PLAISIR : Nourrir le lien social, la confiance et la sexualité sans tabou.

👉 Gestes proposés:

- Je croise quelqu'un aujourd'hui et je lui souris, juste pour le contact.
- Je remercie une personne qui m'a fait du bien récemment.
- J'envoie un message sincère à quelqu'un que j'aimerais revoir.
- J'accepte une invitation, ou je propose un café, sans chercher d'excuse.
- Je porte un vêtement, ou un bijou, qui me fait me sentir bien.
- Je parle d'un sujet intime (désir, inconfort, tendresse) avec mon/ma partenaire, ou une amie de confiance.
- Je pose une question à mon soignant·e sur la sexualité à la ménopause, sans gêne ni détour.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

Ressources

Carte "paroles de femmes" à compléter en groupe.

Un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

 Phrase-boussole : « La complicité est une forme de santé. »

Espace personnel :

Comment je cultive mes liens ?

Qu'est-ce qui me fait me sentir belle, vivante, désirante ?

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

JOUR 7 - MON AUTONOMIE, DEMAIN : se projeter et ouvrir de nouvelles possibilités

👉 Gestes proposés :

- Je note un objectif concret pour le mois prochain (rdv santé, marche, activité).
- À cette période de la vie, je peux envisager de nouveaux projets et prendre du temps pour moi.
- Je mets à jour mes rendez-vous de prévention (dépistages, vaccinations, examens annuels).
- Je participe à une séance d'activité physique (sport en salles ou club, tai-chi, marche nordique...).
- J'apprends un nouvel exercice de renforcement musculaire (bras, dos, jambes).
- Je découvre ou redécouvre des activités physiques ou intellectuelles, qui nourrissent mon bien-être et ma curiosité. : lecture, jeu, art ou initiation

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

■ Ressources:

- Repères de prévention et d'accompagnement pour prendre soin de sa santé
- QR code: ressources locales (prévention, sport, associations)

un QR code, disponible en dernière page de ce livret, vous ouvre l'accès à des ressources complémentaires, pour continuer à prendre soin de vous à votre rythme.

💬 Phrase-boussole : « Prendre soin de soi, c'est aussi préparer la suite. »

📝 Espace personnel :

Trois choses que j'ai apprises cette semaine.

Un geste que je garde pour moi, pour longtemps.

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

 **MON BILAN PERSONNEL:** Ce carnet n'est pas terminé : il commence maintenant.

- J'ai découvert un nouveau geste santé.
- J'ai pris un moment rien que pour moi.
- J'ai envie de continuer.

 ce que je retiens :

...

 ce que j'aimerais approfondir :

...

 Ma prochaine étape concrète :

...

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

CONTACTS & RESSOURCES LOCALES :

Santé, prévention & dépistage:

- Centre de radiologie et dépistage (adresse / téléphone)
- Médecin & sage-femmes
- Diététicienne nutritionniste
- Laboratoire d'analyses médicales
- Infirmières libérales partenaires
- Kinésithérapeute / Ostéopathe

Activité physique & bien-être:

- Association Gym douce / Yoga / Marche nordique
- Clubs "Sport Santé"
- Piscine municipale - activités adaptées
- Ateliers relaxation / sophrologie



LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

■ RESSOURCES NUMÉRIQUES:

(Les ressources numériques proposées sont des compléments facultatifs. Le livret peut être utilisé de manière autonome, sans support numérique).

🌐 Site MSP Vertoublanc:
www.mspvertoublanc.fr

🌐 Santé publique France (prévention 50+) :
<https://www.santepublique-france.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age>

🎗 Information dépistage (auto-palpation):
<https://www.depistetvous.fr>

🎗 ARS Occitanie - prévention:
<https://www.depistagecancers-occitanie.ars.sante.fr>



LIVRET SANTÉ AU FÉMININ POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR

REMERCIEMENTS

★ Ce carnet a été conçu par l'équipe de la Maison de Santé du Vertoublanc,
avec la participation des professionnelles de santé partenaires
et le soutien de la Mairie de Pignan.

✳ Ce Projet a été réalisé dans le cadre
des «Ateliers Santé des Femmes» - 2025.

♥ Merci à toutes les femmes qui prennent soin d'elles chaque jour.

“Ce carnet n'est pas un point final, mais un point de départ.”



LIVRET SANTÉ AU FÉMININ

POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR



7 JOURS - 7 GESTES

MSPVERTOUBLANC34@OUTLOOK.FR

WWW.MSPVERTOUBLANC.FR