

LIVRET SANTÉ AU FÉMININ

POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR



7 JOURS
7 GESTES
POUR MOI

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'on 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.

7 JOURS - 7 GESTES

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 :** « Connaître 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 ?

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.

Ressources:

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 ?

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.

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 ?

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.

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

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.

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 ?

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.

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 ?

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 artistique , musique , théâtre, danse...
- ☐ Je choisis un projet ou une envie à réaliser cette année, même petite.

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.

 **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 :

...

♥ 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



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.santepubliquefrance.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>





MSP

du Vertoublanc

WWW.MSPVERTOUBLANC.FR



LIVRET SANTÉ AU FÉMININ

POUR TRAVERSER LE TEMPS, EN DOUCEUR



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

7 JOURS - 7 GESTES

