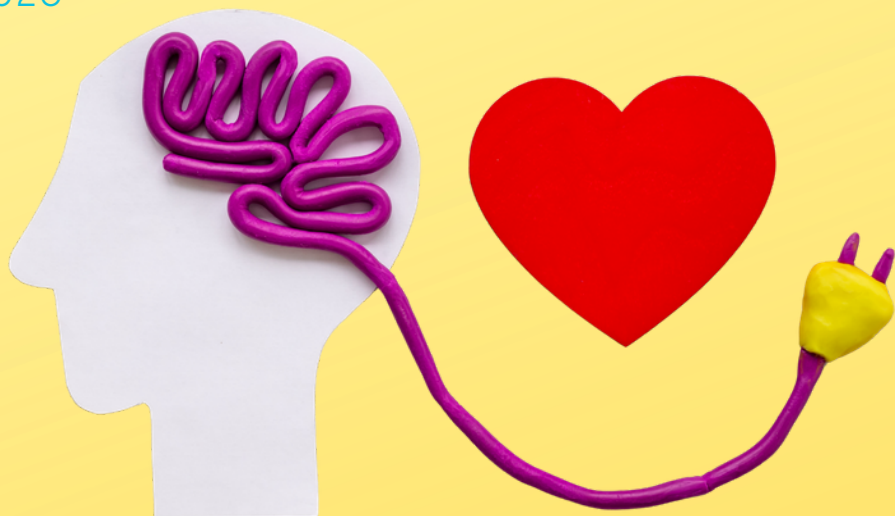


POINT SANTÉ BÉARN ADOUR

GUIDE RESSOURCES SANTÉ

2026



Ce guide ressources santé a été conçu pour vous accompagner dans vos démarches de santé.

Bien qu'il ne soit pas exhaustif, il est régulièrement mis à jour afin de vous proposer des informations pratiques et des contacts utiles.

Il s'adresse aux bénéficiaires d'IEBA, aux jeunes accompagnés par la Mission Locale, aux participants du PLIE, aux usagers de France Services, ainsi qu'aux personnes suivies par le service Logement ou l'ERIP. Il peut également être utile à toute personne en recherche d'informations ou de soutien dans le domaine de la santé.

Nous espérons que ce guide vous aidera à trouver rapidement les ressources dont vous avez besoin.

N'oubliez pas : vous n'êtes pas seul dans vos démarches. Votre conseiller reste à votre écoute pour vous orienter et vous accompagner.

Bonne lecture et prenez soin de vous !



Le violentomètre

Ton environnement de travail est sain quand... PROFITE	On te traite avec bienveillance On respecte tes idées et tes décisions On t'offre une ambiance d'écoute et de partage respectueuse On croit dans ta capacité à faire carrière dans la recherche On te fait des retours sur ton travail qui te permettent de t'améliorer On te permet de développer tes compétences et ta confiance en toi On te soutient dans tes perspectives de carrière On te permet d'avoir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée	1 2 3 4 5 6
Il y a de la violence quand... C'EST ANORMAL, PARLES-EN	On affirme que le milieu de la recherche est exempt du sexisme On suggère que ta vie privée t'empêcherait de faire carrière On te cantonne à des tâches supposées féminines On sous-estime tes compétences On te traite de manière condescendante On invisibilise tes idées On ne t'implique pas dans des projets stratégiques On rabaisse tes compétences en public On banalise les comportements harcelants On te ramène souvent à ton physique On te fait occasionnellement des remarques ouvertement sexistes On t'interpelle avec des termes peu adaptés aux relations professionnelles On t'isole de tes collègues On te pose des questions sur ta vie intime On diffuse des rumeurs sexuelles à ton sujet	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
Tu es en danger quand... PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	On raconte des plaisanteries sexistes à longueur de journée On te raconte des histoires à caractère sexuel qui te mettent mal à l'aise On te fait des commentaires insultants ou blessants à connotation sexuelle en public On t'expose à du matériel à connotation sexuelle On te menace de représailles si tu dénonces des comportements violents envers ta personne ou envers une collègue On te fait des avances intimes malgré ton refus On te propose des avantages professionnels en échange de relations intimes On te fait subir des répercussions négatives pour avoir refusé des avances sexuelles On s'arrange pour avoir des contacts physiques répétés avec toi qui te mettent mal à l'aise	19 20 21 22 23 24 25 26

ACCÈS AUX DROITS

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

MISSIONS

Accès aux droits de santé.

Accès à la PUMA Protection Universelle Maladie et la CSS Complémentaire Santé Solidaire

HORAIRES D'ACCUEIL

Du lundi au vendredi :

de 8 h 30 à 12 h 30 / de 13 h 30 à 17 h.

COORDONNÉES & SITE INTERNET

26, Avenue des lilas - 64022 PAU

www.ameli.fr

www.cmu.fr

3646

Service gratuit
+ prix appel

CONTACT CONCERNANT UN DOSSIER EN PARTICULIER, L'OUVERTURE DE DROITS, DEBLOQUER DES SITUATIONS :

Adressez-vous à votre France Services le plus proche. Des contacts privilégiés avec toutes les administrations facilitent les démarches

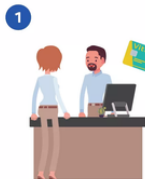
L'examen de prévention en santé, c'est quoi ?



Une équipe pluridisciplinaire à votre écoute vous accueille dans un lieu unique.



Des examens médicaux et des analyses biologiques réalisés au CES, vous sont proposés selon votre situation.



Un agent d'accueil vous informe sur vos **droits en santé** et vous accompagne, si besoin, dans **vos démarches** (carte Vitale, complémentaire santé, déclaration du médecin traitant, DMP...).



Le médecin envisage avec vous les suites à **donner** à votre examen de prévention en santé (médecin traitant, tabacologue...).



Des professionnels de santé (médecins, infirmiers, dentistes) abordent avec vous **vos préoccupations** et répondent à **vos questions**.



Le **compte-rendu** de votre examen de prévention en santé vous est expliqué, et avec votre accord, est envoyé à votre médecin traitant.

**S'INSCRIRE AU
BILAN DE
PRÉVENTION
SANTÉ GRATUIT
DÈS 16 ANS
TEL.: 36 46 OU
05 59 90 30 40**

ACCÈS AUX DROITS

LA PASS - PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ

MISSIONS

Accès aux droits de santé (en urgence) dans des cas de situations sociales ou administratives complexes

Accès aux soins

POUR QUI?

Personnes en grande précarité, sans couverture sociale, en situation irrégulière, mineurs non accompagnés, personnes en rupture de soins, ...

HORAIRES D'ACCUEIL

Du lundi au vendredi sur RDV :
de 9h00 à 17 h.

COORDONNÉES

CENTRE HOSPITALIER DE PAU - CENTRE HAUTERIVE

CONTACT CONCERNANT L'ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS :

Pour un RDV :

Tél. : 05.59.72.69.40

.email : pass.hauterive@ch-pau.fr



CONSOMMATIONS ET DEPENDANCES

ADDICTIONS FRANCE

MISSIONS

Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie.
Entretiens individuels.

- Soins et réduction des risques
- Consultations Jeunes Consommateur et accueil entourage
- Ateliers divers : musique, balade, senteur-saveur, écriture, socio-esthétique
- Consultations de proximité

Anonyme, confidentiel, accès sans les parents, sur RDV, gratuit.

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 9h - 19 h

Mardi : 9h - 17 h 30

Mercredi : 9h - 18 h

Jeudi : 11h - 19 h

Vendredi : 9h - 17 h

CONSULTATIONS DE PROXIMITÉ À MORLAAS IEBA

1 VENDREDI PAR MOIS

Géraldine COURBET

Prise de RDV au standard : 05 59 82 90 13

COORDONNÉES & SITE INTERNET

5-7, avenue du 143e Régiment d'Infanterie 64000 PAU

Tél. 05 59 82 90 13

www.addictions-france.org

POUR EN PARLER H24

TABAC INFO SERVICE

Du lundi au samedi de 8 h à 20 h

Tél. 39 89

www.tabac-info-service.fr

ÉCOUTE CANNABIS

7j/7 de 8 h à 2 h

Tél. 0 980 980 940

www.drogues-info-service.fr

DROGUES INFO SERVICE

7j/7 de 8 h à 2 h

Tél. 0 800 23 13 13

www.drogues-info-service.fr

ALCOOL INFO SERVICE

7j/7 de 8 h à 2 h

Tél. 0 980 980 930

www.alcool-info-service.fr

CONSOMMATIONS ET DEPENDANCES

POINT ECOUTE JEUNES/ CEID

MISSIONS

Permanence d'écoute pour les jeunes de 11 à 25 ans et les adultes, avec des psychologues ou des travailleurs sociaux.

Confidentiel, accès sans les parents, sur RDV, gratuit

HORAIRE & COORDONNÉES À PAU / 05 59 27 94 94

Lundi : 12 h 45 - 17 h 30

Mardi : 12 h 45 - 19 h

Mercredi : 9 h - 12 h / 12 h 45 - 18 h

Jeudi : 9 h - 12 h / 12 h 45 - 18 h

Vendredi : 9 h - 12 h / 12 h 45 - 18 h

HORAIRE & COORDONNÉES À MORLAAS

Lundi : 14 h - 17 h tous les 15j

Rez-de-chaussée bibliothèque – Place des fors

Tél. 05 59 27 42 43 ou 05 59 27 94 94

HORAIRE & COORDONNÉES À LEMBEYE

Vendredi de 10 h à 11 h 30

Centre multi-services Place Marcadieu

Tél. 05 59 27 42 43 ou 05 59 27 94 94

HORAIRE & COORDONNÉES À NAY

le mercredi après-midi

MSAP 8 cours Pasteur

Tél. 05 59 27 42 43 ou 05 59 27 94 94

SITE INTERNET

www.ceid-addiction.com

POUR UNE HOSPITALISATION

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE ET EQUIPE DE LIAISON ET DE SOINS EN ADDICTOLOGIE (ELSA)

Hopital Pau Pyrénées
4 Boulevard Hauterive
Centre Hospitalier de Pau
64000 PAU

05 59 72 68 33

www.ch-pau.fr/loffre-de-soins/medecine/addictologie/

SEXUALITÉ/IST/GROSSESSE

PLANNING FAMILIAL

MISSIONS

Écoute et informations sur toutes les questions de sexualité.
Consultation de contraception. Demande d'Interruption Volontaire de Grossesse.
Test de grossesse.
Dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles.
Accueil des personnes victimes de violences sexuelles.
Anonyme, confidentiel, accès sans les parents, gratuit.

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 9 h - 13 h
Mardi : 12 h - 16 h
Mercredi : 14 h - 18 h
Jeudi : 18 h - 21 h

Céline BERTHOUMIEU : 0559278843/ 06 89 66 77 75

cberthoumieu.pf64@gmail.com

1 rue Lapouble / PAU

Tél. : 0689667775

www.planning-familial.org

DES RESSOURCES POUR LES JEUNES

Ton plan à toi

www.tonplanatoi.fr

Fil Santé Jeunes

7j/7 de 9 h à 23 h

Tél. 0 800 235 236

www.filsantejeunes.com



AIDES

www.aides.org

Onsexprime

www.onsexprime.fr

Question **Sexualité** _

SEXUALITÉ/IST/GROSSESSE

CENTRE DE PLANIFICATION HAUTERIVE

MISSIONS

Information sur la sexualité. Contraception. Contraception d'urgence.
Dépistages.

Bilan et consultation gynécologique.

Accueil des personnes victimes de violences conjugales, sexuelles (Tout PUBLIC)

Conseil conjugal et familial.

Confidentiel

Pour les mineurs avec possibilité d'anonymat

Carte vitale obligatoire pour les majeurs

Exception possible si difficulté

Sur RDV de préférence

Gratuit pour les mineurs

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 9 h - 12 h

Mardi : 9 h - 12 h

Mercredi : 9 h - 18 h

Jeudi : 9 h - 12 h / 14 h - 16 h

Vendredi: 9 h - 12 h

COORDONNÉES

Centre Hospitalier de Pau

4, Boulevard Hauterive

Bâtiment Hauterive

Tél. 05 59 92 47 34



SEXUALITÉ/IST/GROSSESSE

Consultations Entretiens

**Gratuits
et
anonymes**

pour les
mineurs
ainsi que
pour les
majeurs
en
difficulté

- ▲ accès à la contraception
- ▲ prescription
- ▲ délivrance d'une contraception d'urgence



- ▲ consultation avec un médecin ou une sage-femme
- ▲ suivi gynécologique
- ▲ dépistage des IST (Infections Sexuellement Transmissibles)



- ▲ entretiens avec une conseillère conjugale et familiale (vie de couple, sexualité, parentalité, violences...)
- ▲ réalisation de séances de prévention auprès des jeunes



- ▲ accompagnement dans la découverte d'une grossesse
- ▲ accès à un test de grossesse
- ▲ IVG (Interruption volontaire de grossesse)



**Centre de planification et
d'éducation familiale
ESPACE OLYMPE**
Gynécologie de prévention - Orthogénie
☎ 05 59 92 47 34

CENTRE HOSPITALIER DE PAU
Bâtiment F. Mitterrand - Zone bleue - Étage -1
4, Boulevard Hauterive - 64 046 Pau CEDEX

Une équipe pluridisciplinaire répond à vos questions :
médecins, sages-femmes, conseillères conjugales et familiales.



**Accueil téléphonique tous les jours
de 8h30 à 16h**

Entretiens et consultations sur RDV

- | Médecins :
Mardi, Vendredi : 9h à 12h - 13h à 16h
- | Sages-Femmes :
Jeudi et Vendredi : 14h à 16h30
- | Conseillères conjugales :
Mardi et Vendredi : 9h à 12h - 13h à 16h
Mercredi : 13h à 17h

VIOLENCES/SEXISTES/SEXUELLES/ INTRAFAMILIALES

PLANNING FAMILIAL

MISSIONS

Écoute et informations sur toutes les questions de sexualité.
Consultation de contraception. Demande d'Interruption Volontaire de Grossesse.
Test de grossesse.
Dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles.
Accueil des personnes victimes de violences sexuelles.

Anonyme, confidentiel, accès sans les parents, gratuit

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi : 9 h - 13 h
Mardi : 12 h - 16 h
Mercredi : 14 h - 18 h
Jeudi : 18 h - 21 h

Céline BERTHOUMIEU : 0559278843/ 06 89 66 77 75

cberthoumieu.pf64@gmail.com

1 rue Lapouble / PAU

Tél. : 0689667775

www.planning-familial.org

VIOLENCES SUR MINEURS : CE QUE DIT LA LOI

Tout ou presque sur le signalement (droitsenfant.fr)

CRIP (cellule de recueil des informations préoccupantes) du
Département 64 :

05 59 11 42 45

cded@le64.fr

119 ALLO ENFANCE EN DANGER

MISSIONS

Numéro d'urgence gratuit, ouvert 24 h/24.

Accueillir les appels d'enfants en danger ou en risque de l'être et de toute
personne confrontée à ce type de situations, pour aider à leur dépistage et
faciliter la protection des mineurs en danger.

Anonyme, accès sans les parents, gratuit

HORAIRES D'ACCUEIL COORDONNÉES & SITE INTERNET

Tél. 119

<http://www.allo119.gouv.fr>

Ouvert 7j/7 et 24h/24

VIOLENCES/SEXISTES/SEXUELLES/ INTRAFAMILIALES

CIDFF

MISSIONS

Accueil des personnes victimes de violences sexuelles.

- Accès au droit
- Lutte contre les violences sexistes
- Vie familiale et parentalité
- Santé
- Éducation et citoyenneté

Anonyme
Confidentiel
Gratuit

HORAIRES D'ACCUEIL

Du lundi vendredi de 9h à 17h,

Une permanence téléphonique est assurée tous les mercredis de 13h30 à 17h

COORDONNÉES & SITE INTERNET

Villa Bois Louis - Stade Tissié, avenue Gaston Lacoste

64000 Pau

Coordonnées

Email : cidffpyreneesatlantiques@gmail.com

Téléphone : 06.37.95.78.22

www.nouvelleaquitaine-fr.cidff.info

RESSOURCES NATIONALES

Fil Santé Jeunes

7j/7 de 9 h à 23 h

Tél. 0 800 235 236

www.filsantejeunes.com

SOS Viols femmes informations

Du lundi au vendredi de 10 h à 19 h

Té. 0 800 05 95 95

Anonyme et gratuit

www.cfcv.asso.fr

Violences Femmes Info

Du lundi au vendredi de 9 h à 22 h

Les samedi, dimanche et jours fériés de

9 h à 18 h Tél. 3919

Appel anonyme et gratuit

www.solidaritefemmes.asso.fr

Net écoute

Du lundi au vendredi de 9 h à 19 h

Tél. 0 800 200 000

www.e-enfance.org

VIOLENCES/SEXISTES/SEXUELLES/ INTRAFAMILIALES

APAVIM

MISSIONS

Accompagnement des victimes de viol, agressions sexuelles, violences familiales, coups, blessures volontaires, etc.

Accompagnement juridique, social et psychologique.

Confidentiel

Sur RDV

Gratuit

HORAIRES D'ACCUEIL

Permanence les jeudis après-midi.

COORDONNÉES & SITE INTERNET

24 Rue Jean-Jacques de Monaix, 64000 Pau

05 59 27 91 23

www.apavim.fr

DU COTÉ DE FEMMES

MISSIONS

- un établissement avec un Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale, lieu d'accueil, de rencontre et d'information ; Un dispositif d'Hébergement d'urgence ;
- des services spécialisés avec un Lieu d'Écoute, d'Accueil et d'Orientation pour femmes victimes de violence ;
- des actions spécifiques à destination de femmes en difficulté, notamment celles confrontées à de la violence conjugale.

Confidentiel

Sur RDV

Gratuit

HORAIRES D'ACCUEIL

05 59 06 87 70 Du lundi au vendredi de 9h à 17h

accueil@ducotedesfemmes64.fr

COORDONNÉES & SITE INTERNET

60, rue du 14 juillet

www.ducotedesfemmes64.fr

ALIMENTATION/TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

CLINIQUE PRIVÉE PRINCESS

MISSIONS

Centre de prise en charge globale des diabètes, du surpoids, de l'obésité, des troubles de la nutrition et du comportement alimentaire, des maladies métaboliques. Possibilité de consultation externe (hors hospitalisation) pour suivi spécialisé en relais du médecin traitant.

Sur RDV

COORDONNÉES & SITE INTERNET

6, Boulevard Hauterive,
BP 51145 - 64011 PAU
Tél. 05 59 02 55 32
www.clinique-princess.com

HOPITAL DE PAU/ CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

MISSIONS

Enfants, adolescents adultes, prise en charge globale de l'obésité

SUR RDV

COORDONNÉES :

Hopital de PAU
05 56 96 00 82

RESSOURCES NATIONALES

TROUBLES ALIMENTAIRES : BOULIMIE, ANOREXIE

<https://troublesalimentaires.org>

<https://www.mangerbouger.fr/>

COMPRENDRE L'OBESITÉ

www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite

MANGER BOUGER

SANTÉ MENTALE

CENTRE MÉDICO PSYCHOLOGIQUE ADULTES (CENTRE HOSPITALIER DES PYRÉNÉES)

MISSIONS

Accueil.

Orientation.

Prise en charge psychologique et suivi ambulatoire psychiatrique pour les enfants, adolescents et adultes.

C.M.P./C.A.T.T.P. de Garlin

Boulevard des remparts - 64330 GARLIN

Téléphone : 05 59 80 75 85 Cadre de santé : 05 59 80 93 72

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h

CMP/HOPITAL DE JOUR DE MORLAAS

20 Rue de la Bastide, 64160 Morlaàs

Téléphone : 05 59 80 96 50

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

C.M.P./C.A.T.T.P. de Nay

Place Berchon - 64800 NAY

Secrétariat : 05 59 80 75 60

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

SITE INTERNET

www.ch-pyrenees.fr

En cas de situation de crise

En cas de situation de crise, de 8h30 à 20h30, vous pouvez contacter l'Unité, d'Accueil et d'Admission de la Crise (U.A.A.C.), située sur le site du C.H. des Pyrénées, 29, avenue du Général Leclerc à Pau au 05 59 80 94 63.

En dehors de ces horaires, vous pouvez contacter le 3114 (numéro national de prévention du suicide) ou le 15.

EQUIPE MOBILE JEUNES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Pour toute nouvelle demande ou renseignement sur le dispositif, vous pouvez vous adresser au secrétariat de l'E.M.J.S.P. : 05 59 80 93 03 ou 06 26 82 77 49

SANTÉ MENTALE

POINT ÉCOUTE JEUNES

MISSIONS

Permanence d'écoute pour les jeunes de 11 à 25 ans, avec des psychologues ou des travailleurs sociaux.

Anonyme
Sur RDV
Gratuit

HORAIRES & COORDONNÉES À MORLAÀS

Lundi : 14 h - 17 h
Sur rendez-vous
Rez-de-chaussée bibliothèque – Place des fors
Tél. 05 59 27 94 94 ou 05 59 27 42 43

HORAIRES & COORDONNÉES À LEMBEYE

vendredi : 10h à 11h30
Sur rendez-vous
Centre multi-services Place Marcadieu
Tél. 05 59 27 94 94 ou 05 59 27 42 43

RESSOURCES NATIONALES

Fil Santé Jeunes : Ligne d'écoute anonyme et gratuite pour les 12-25 ans, accessible de 9h à 23h au 0 800 235 236.

Numéro national de prévention du suicide : Accessible 7j/7 et 24h/24 au 3114 (appel gratuit).

SANTÉ MENTALE

CLINIQUE NOUVELLE AQUITAINE - PRIVÉE

MISSIONS

Soins adaptés et individualisés, permettant l'accompagnement des patients tout au long de leur parcours psychiatrique et psychothérapeutique.

Hospitalisation complète adultes
Hopital de jour adultes et adolosecents

152 Boulevard de la Paix, Pau, 64000
Clinique Nouvelle aquitaine

RESSOURCES NATIONALES

PSYCOM
Santé Mentale Info

Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale
www.psycom.org

La boussole de mes émotions

Quels **besoins** se cachent derrière elles ?



LA COHÉRENCE CARDIAQUE, UN EXERCICE POUR LÂCHER PRISE

3 FOIS PAR JOUR **6** RESPIRATIONS PAR MINUTE PENDANT **5** MINUTES

COMMENT FAIRE ?

- Inspirez pendant 5 secondes ;
- Expirez pendant 5 secondes ;
- Faire 6 respirations pendant une minute ;
- A faire cinq fois d'affilée.

En moyenne, nous respirons entre huit à vingt fois par minute. Ici, pratiquer cet exercice vous pousse à respirer six fois par minute. Un ralentissement bienvenu pour votre corps et votre esprit !

DE NOMBREUX BÉNÉFICES :

- Réduction du stress et des hormones de stress (cortisol) ;
- Normalise le rythme cardiaque et diminue la pression artérielle ;
- Apaise l'esprit et améliore la concentration ;
- Détend le corps et prépare au sommeil.



PREVY
PRÉVENTION & TOUTE AU CORPS

HANDICAP

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE

MISSIONS

Demandes d'aides financières ou matérielles. Orientation professionnelle
Aide administrative au dépôt de dossier

MDPH - Cité administrative
rue Pierre Bonnard
64000 PAU

MDA64.fr

RESSOURCES



L'équipe d'Handi Ressources 64 accompagne gratuitement les familles et les professionnels dans l'inclusion des enfants en situation de handicap, de 0 à 17 ans, sur le territoire des Pyrénées Atlantiques.



À destination des enfants de moins de 7 ans avec un possible Trouble du Neuro Développement dans le département des Pyrénées Atlantiques

HANDICAP ET INSERTION PRO

CAP EMPLOI BÉARN

MISSION

Service Public de l'Emploi pour les personnes en situation de handicap

Cap emploi Béarn
154 Avenue Alfred NOBEL
64000 PAU

CONTACT :

05 59 80 83 32
info@capemploi-bearn.fr
Capemploi-bearn.fr

SIFA ADAPEI

MISSION

Le Service d'Insertion par la Formation et l'Accompagnement propose un accompagnement social et professionnel à des adultes qui vivent une situation de handicap liée à des difficultés intellectuelles et/ou psychiques.

COORDONEES

2 avenue de l'Université - 64000 Pau
Tél. : 05 59 14 31 91
Courriel : sifa@adapei-sifa.org

PLATEFORME EMPLOI ACCOMPAGNÉ

MISSION

La Plateforme Emploi Accompagnée propose un accompagnement structuré, formalisé, personnalisé, adapté aux besoins des personnes en situation de handicap et des employeurs.

COORDONEES

Pôle Laherrère
14 avenue Saragosse
64000 Pau
Tél. : 05 59 14 31 91
E-mail : psat.service-emploi-accompagne@adapei64.fr

LES GESTES CLÉS DE PRÉVENTION SANTÉ

au quotidien



La prévention repose sur la régularité, pas sur la perfection.
Chaque petit geste compte, chaque jour.

Préserver sa santé commence chaque jour.
Bouger, bien manger, bien dormir, prendre soin de soi :
des gestes simples aux effets durables.



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



- ✓ 5 fruits et légumes par jour
- ✓ Limiter sucre, sel et produits transformés
- ✓ Boire $\geq 1,5$ L d'eau par jour
- ✓ Privilégier les féculents complets

Objectif : réduire le risque de maladies chroniques.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



- ✓ 150 à 300 min / semaine d'intensité modérée
- ✓ ≈ 30 min par jour
- ✓ Bouger même sans sport (marcher, escalier, jardinage...)
- ✓ Se lever régulièrement (toutes les 2h)

Objectif : lutter contre la sédentarité.



SOMMEIL REPARATEUR



- ✓ 7 à 9 heures par nuit
- ✓ Horaires réguliers, même le week-end
- ✓ Limiter les écrans dans l'heure avant de dormir

Objectif : renforcer l'immunité et l'équilibre global.



SANTÉ MENTALE & STRESS



- ✓ Maintenir des liens sociaux
- ✓ Prendre du temps pour soi
- ✓ Gérer le stress (respiration, activité physique, loisirs...)
- ✓ Consulter si besoin

Objectif : préserver l'équilibre émotionnel.



HYGIÈNE DE VIE



- ✓ Lavage des mains régulier
- ✓ Brossage des dents 2x/jour
- ✓ Arrêter le tabac
- ✓ Limiter l'alcool

Objectif : prévenir infections et maladies.



DÉPISTAGE & SUIVI MEDICAL



- ✓ Bilan de santé régulier
- ✓ Dépistages (sein, colorectal, col de l'utérus)
- ✓ Vaccins à jour
- ✓ Suivi médical personnalisé

Objectif : détecter tôt et prévenir les complications.



EN RÉSUMÉ, AU QUOTIDIEN :



Bien manger



Bouger chaque jour



Dormir suffisamment



Prendre soin de sa santé mentale



Avoir une bonne hygiène de vie



Consulter régulièrement

