

## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

FÉDÉRATION LAÏQUE DE CENTRE DE PLANNING FAMILIAL (FLCPF), CEDIF. **La contraception**, FLCPF, CEDIF, 2016, 52p. Disponible sur [←https://www.planningfamilial.net/uploads/tx\\_fab/2016\\_Contraception\\_FAL\\_-\\_Web.pdf](https://www.planningfamilial.net/uploads/tx_fab/2016_Contraception_FAL_-_Web.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce livret illustré, en langage facile à lire, est destiné à soutenir les animations avec un public présentant une déficience intellectuelle légère à modérée. Il reprend des explications sur le rapport sexuel et le processus de fécondation ainsi que sur les différentes méthodes contraceptives et la stérilisation.

FÉDÉRATION LAÏQUE DE CENTRE DE PLANNING FAMILIAL (FLCPF), CEDIF. **La sexualité**, FLCPF, CEDIF, 2011, 56p. Disponible sur [←https://www.planningfamilial.net/uploads/tx\\_fab/2016\\_Contraception\\_FAL\\_-\\_Web.pdf](https://www.planningfamilial.net/uploads/tx_fab/2016_Contraception_FAL_-_Web.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce livret illustré, en langage facile à lire, est destiné à soutenir les animations avec un public présentant une déficience intellectuelle légère à modérée. Il reprend des explications sur le plaisir sexuel et les organes génitaux ainsi que sur le processus de fécondation et la santé sexuelle.

INPES. **Devenir parent** [en ligne]. INPES, 2010.

Disponible sur [← http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1377.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1377.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Elle est à destination des futurs parents et vise à leur donner les moyens de vivre au mieux la grossesse et l'arrivée de l'enfant.

INPES. **Que faire en cas d'oubli de pilule** [en ligne]. Inpes, s.d. Disponible sur [← http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1368.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1368.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Cette carte est conçue comme un outil de dialogue entre le professionnel et sa patiente. Elle décrit la conduite à tenir en cas d'oubli de pilule. Son format carte de crédit en fait un aide-mémoire facile à conserver avec soi pour les femmes.

INPES. **Préservatif masculin, mode d'emploi** (en gros caractère) [en ligne]. INPES, Ministère chargé de la santé, s.d. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1328.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1328.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure précise, à l'aide de dessins légendés d'une manière simple et claire, comment il faut mettre en place et utiliser le préservatif masculin.

INPES. **Préservatif féminin, mode d'emploi** (en gros caractère) [en ligne]. INPES, Ministère chargé de la santé, s.d. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1327.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1327.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure précise, à l'aide de dessins légendés d'une manière simple et claire, comment il faut mettre en place et utiliser le préservatif féminin.

OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE. **Accompagnement de 0 à 6 ans** [en ligne]. ONE, s.d. Disponible sur [http://www.one.be/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/fiche\\_SERVICE\\_ONE\\_A4\\_03.pdf](http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/fiche_SERVICE_ONE_A4_03.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) crée et met à la disposition des futurs parents et des parents analphabètes fonctionnels, primo-arrivants, mais également personnes présentant un retard mental, des documents d'information. L'ONE a ainsi développé six fiches thématiques dont l'objectif est de transmettre des messages d'éducation à la santé et de soutien à la parentalité. Cette fiche porte sur l'accompagnement des parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans.

OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE. **Grossesse** [en ligne]. ONE, s.d. Disponible sur [http://www.one.be/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/fiche\\_grossesse\\_interieur\\_WEB.pdf](http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/fiche_grossesse_interieur_WEB.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) crée et met à la disposition des futurs parents et des parents analphabètes fonctionnels, primo-arrivants, mais également personnes présentant un retard mental, des documents d'information. L'ONE a ainsi développé six fiches thématiques dont l'objectif est de transmettre des messages d'éducation à la santé et de soutien à la parentalité. Cette fiche porte sur la grossesse.

SANTE PUBLIQUE France. **Choisir sa contraception** [en ligne]. Santé publique France, 2016. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1371.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Brochure d'information présentant les différentes méthodes contraceptives (pilule, patch, implant, anneau vaginal, DIU (dispositif intra-utérin), diaphragme, cape cervicale, spermicides, préservatif masculin, préservatif féminin), leurs particularités et avantages, leurs prix et l'endroit où les obtenir. Le document comporte aussi toutes les adresses et les numéros utiles, les sites Internet. Il renvoie vers le site web [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le livre des infections sexuellement transmissibles** [en ligne]. Santé publique France, 2019. Disponible sur [www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

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

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le VIH, le sida. Pour comprendre** [en ligne]. Santé Publique France, 2016, 44 p. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure simple et illustrée a été conçue pour être accessible à tous. Elle explique de façon pédagogique comment se transmet le virus et sa façon d'agir sur le corps, comment se protéger lors des relations sexuelles, en cas d'usage de drogues ou lorsqu'on attend un bébé. Elle donne aussi toutes les informations pour se faire dépister.

# NUTRITION

## INPES. **Les fiches repères du Programme national nutrition santé. (2008)**

Ces 9 fiches repère délivre les conseils essentiels à appliquer dans un style positif et ludique. Elles portent sur : l'activité physique, l'eau , le sel, les matières grasses, les féculents, les produits laitiers, les sucres, les fruits et légumes, les viandes, poissons et œufs.

## INPES. **La Fabrique à menus. Des idées de menus variés et équilibrés pour toute la semaine** [en ligne], 6 p., s.d.

Ce dépliant explique comment La Fabrique à menus, un générateur automatique de repas équilibrés sur plusieurs jours, peut constituer pour tous un outil pour intégrer l'équilibre nutritionnel au quotidien. Il explique comment utiliser ce service de mangerbouger.fr (menus, recettes, liste de courses), rappelle qu'il existe une application pour smartphone et invite à se rendre sur mangerbouger.fr pour y faire le plein d'informations nutritionnelles, d'astuces pratiques et de recettes gourmandes et s'inscrire à son «Mag'» et «Panier à idées». Le site La fabrique à menus est disponible sur <http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>

## INPES. **La santé vient en bougeant : le guide nutrition pour tous** [en ligne]. Inpes, 2004, 34 p. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide destiné au grand public préconise une activité physique journalière correspondant à au moins 30 mn de marche rapide. Des idées pratiques et simples sont proposées en parallèle à une alimentation équilibrée, correspondant à des modes de vie différents.

## INPES. **La santé vient en mangeant : le guide nutrition pour tous** [en ligne]. Inpes, 2012, 112 p. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide alimentaire destiné au grand public donne une information simple et des repères concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé. Son originalité est de proposer des conseils adaptés à la personnalité de chacun, chaque chapitre s'adressant à un type de consommateur particulier. Le guide, issu d'un groupe de travail coordonné par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), devenue Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en 2010, est publié dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS).

## INPES. **Le guide nutrition de la grossesse** [en ligne]. Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé, 2015. Disponible sur [← http://www.mangerbouger.fr/content/download/3817/101729/version/5/file/1059.pdf →](http://www.mangerbouger.fr/content/download/3817/101729/version/5/file/1059.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

Besoins nutritionnels, vitamines, choix et conservation des aliments, fringales, nausées, poids, tabac, activité physique, allergies... Ce guide se propose d'aider les femmes enceintes ou désirant avoir un enfant à répondre aux questions liées à leur alimentation pendant la période de grossesse dans le but d'assurer une bonne santé au futur bébé. Aucun sujet n'est oublié pour placer la grossesse sous le signe de la santé. Tout au long de ses 40 pages très illustrées, il délivre des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de la contraception, puis pendant la grossesse et enfin pendant l'allaitement, si la maman choisit de nourrir son enfant au sein.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Mémo nutrition** [à scotcher sur le réfrigérateur] [en ligne]. Santé publique France, s.d. Disponible sur ←<http://www.mangerbouger.fr/content/download/3830/101781/version/3/file/958.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce dépliant édité dans le cadre du Programme national nutrition-santé est destiné aux personnes âgées. Il rappelle les repères de consommation des sept catégories d'aliments et les grands principes de nutrition.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Manger, bouger c'est la santé !** [en ligne]. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1366.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce document réalisé avec des illustrations explicites donne les repères nutritionnels et les recommandations du Programme national nutrition-santé. La quatrième page suggère par des images des repas équilibrés en alternative à des repas trop riches, conseille de faire 3 repas par jour et surtout de bouger au lieu de rester sédentaire !

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le Nutri-Score : C'est plus facile de manger mieux** [en ligne].

Disponible sur ←<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1842.pdf>→ [Consulté le 21/05/2019]

Ce dépliant explique le nouveau système d'étiquetage «Nutri-Score» : quand va-t-il faire son apparition dans les rayons ? Comment est-il calculé ? Comment l'utiliser quand on fait ses courses ?

# ADDICTION

FEBRAP. **Alcool et drogues : et ma santé dans tout ça ?** FEBRAP, 2017. Disponible sur ←<https://febrap.be/uploads/images/BROCHURE%20FEBRAP%20-FINAL-%20HD.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure rédigée en facile à lire et à comprendre sensibilise les travailleurs aux effets d'une consommation abusive d'alcool, de drogues, de boissons énergisantes et de tabac sur la santé et à l'impact sur l'environnement de travail.

INPES. **Le tabagisme passif** [en ligne]. Inpes, s.d. 16 p. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/434.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

La fumée de tabac est extrêmement nocive pour le fumeur, mais elle l'est également pour le non-fumeur. Cette brochure d'information permet de connaître les -1s risques du tabagisme passif et ce qu'il faut faire pour se protéger et protéger les autres de ces risques.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Arrêter de fumer pour comprendre.** Santé publique France, 2017. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1650.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure présente les grands principes de l'arrêt du tabac : pourquoi arrêter de fumer, comment y parvenir, arrêter de fumer quand on veut un enfant, arrêter sans grossir et sans stress... Elle prend en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donne des conseils concrets. Cette brochure simple et illustrée fait partie de la collection «Pour comprendre», conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information à tous.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **J'arrête de fumer. Et si je me faisais aider ?** [en ligne]. Santé Publique France, 2016, 6 p. Disponible sur ←<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1102.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Ce petit dépliant fait la promotion de la ligne téléphonique Tabac info service (TIS), de son application mobile pour smartphones et du site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) . Il rappelle les services (tous gratuits) proposés par ces trois supports pour arrêter de fumer, que l'on soit fumeur ou que l'on souhaite aider un proche.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Pourquoi arrêter de fumer ?** [en ligne]. Santé Publique France, 2016, 8 p. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1523.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Dépliant d'information regroupant les arguments en faveur de l'arrêt, les risques liés au tabagisme, le taux de mortalité en France, les dangers pendant la grossesse, les dangers du tabagisme passif, les composants de la fumée de cigarette, comment savoir si on est dépendant, les trois formes de dépendances (environnementale ou comportementale, psychologique, physique). Le dépliant détaille également les services de Tabac Info Service (ligne et site).

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Problème d'addiction ? Pour être aidé(e), pour s'informer** [en ligne]. Santé Publique France, s.d., 16 p.

Cette brochure traite des questions d'addiction (alcool, cannabis, cocaïne, jeu,...). Elle incite à parler du sujet, de poser ses questions, de demander de l'aide pour soi ou pour un proche et à être soutenu(e) par une équipe de professionnels au téléphone comme sur Internet. Elle donne les coordonnées de quatre sites de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service) : Drogues Info Service, Alcool Info Service, Joueur Info Service, Écoute cannabis.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Moi(s) sans tabac. Le kit pour arrêter de fumer** [en ligne]. Santé publique France, s.d. (Consulté le 21/05/2019)

À l'occasion du moi(s) sans tabac, Santé Publique France met à disposition un kit pour arrêter de fumer. Il comporte 5 éléments :

- Le guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.
- « L'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- Le dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration.
- Le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt.
- Un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne.
- Un badge Moi(s) sans tabac pour afficher sa motivation.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Zéro alcool pendant la grossesse** [en ligne]. Santé Publique France, s.d., 6 p. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1747.pdf>

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

# HYGIÈNE PERSONNELLE ET SANTÉ BUCCODENTAIRE

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Avez-vous pensé à vous laver les mains ? / Avez-vous pensé à jeter votre mouchoir ?** [en ligne]. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1129.pdf> →

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

Ils font partie du premier volet (code vert concernant la prévention des virus respiratoires) de la campagne « Adoptons les gestes qui nous protègent ».

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Virus respiratoires : Gripes, bronchite, rhume, bronchiolite. Limitons les risques d'infection** [en ligne]. Disponible sur ←<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/912.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce dépliant fait partie du premier volet (code vert concernant la prévention des infections respiratoires) de la campagne « Adoptons les gestes qui nous protègent » lancée par le ministère de la Santé et l'Inpes.

Il rappelle les modes de transmission des virus respiratoires (postillons, éternuements, toux, salive, mains) et les trois gestes simples pour limiter les risques d'infection (lavage des mains, utilisation d'un mouchoir en papier, masque chirurgical).

UNAPEI. **La santé de la personne handicapée mentale. Les dents prévention et soins** [en ligne]. Disponible sur ←<https://www.adapei49.asso.fr/data/53a4/3bfa/e6eac/Livret-Sante-Bucco-dentaire-2013-unapei.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Cette brochure est destinée aux personnes handicapées et à leur entourage. Elle informe des possibilités actuelles pour un bon état dentaire chez les enfants et adultes handicapés mentaux.

UFSBD. **UFSBD : Fiches patients** [en ligne]. UFSBD, s.d. Disponible sur ← <https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/fiches-patients/> → [Consulté le 21/05/2019]

L'UFSBD met à disposition des usagers des fiches conseils informatives relatives à l'hygiène buccodentaire. Elles sont téléchargeables sur le site internet de l'UFSBD.