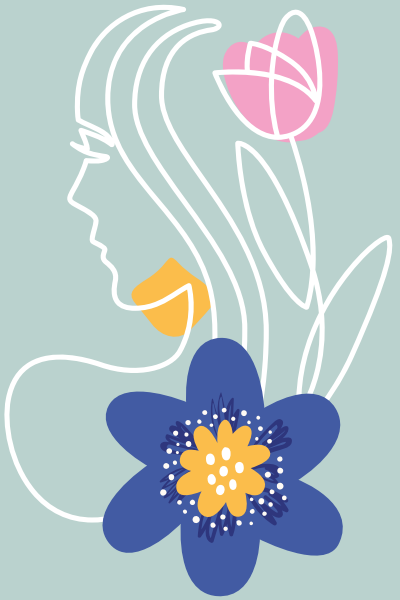
Guide sur la santé des femmes



VILLE DE NICE

Mesdames,



et si on parlait enfin de votre santé ?

Guide sur la santé des femmes :
les ressources de la Ville de Nice

Sommaire

Éditorial 5

Plan Santé des Femmes - Ville de Nice 6

Introduction 8

I. Informations, prévention, accompagnement, soins et suivi médical 10

II. Santé affective, sexuelle et reproductive 20

III. Fertilité et infertilité 38

IV. Grossesse et maternité 1000 premiers jours 42

V. Ménopause 54

VI. Pathologies chroniques 56

VII. Addictions 68

VIII. Violences faites aux femmes 76

IX. Santé mentale et émotionnelle 90

X. Insertion professionnelle et projets 96

XI. Femme et senior 100

XII. Femme et handicap 106

XIII. Je suis aidante : où puis-je trouver du soutien ? 110

XIV. Je suis en situation de précarité : qui peut m'aider ? 112

XV. Ils vous accompagnent 116

- Les sage-femmes 117
- Les pharmaciens 118
- Les centres sociaux de Nice 119
- Les maisons médicales de la Ville de Nice 120
- Les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles (MSP) 122
- Les CPTS - Communautés Professionnelles Territoriales de Santé 124

XVI. En savoir plus 126

- Facteurs de risque 127
- Les podcasts de la Ville de Nice 128
- Les numéros d'urgence, d'information et d'écoute 130



Éditorial

Mesdames, pourquoi un guide sur la santé des femmes à Nice ?

La santé des femmes n'est pas un sujet secondaire. C'est un **droit fondamental**. Elle conditionne votre **autonomie**, votre capacité à décider pour vous-même, votre énergie, votre stabilité émotionnelle et votre **pouvoir d'agir**. Lorsqu'une femme va bien, c'est tout son environnement qui en bénéficie : ses enfants, ses proches, son équipe, son territoire. Votre santé n'est jamais uniquement individuelle. Elle a une **portée collective**.

Pourtant, pendant des décennies, la connaissance médicale s'est construite majoritairement à partir de corps masculins. Les essais cliniques ont longtemps **sous-représenté les femmes**. Certains symptômes féminins ont été minimisés, mal interprétés ou attribués à tort à la "sensibilité" ou au stress. Des douleurs ont été banalisées et des diagnostics retardés. Cette méconnaissance structurelle a des conséquences concrètes : **errance médicale**, traitements moins adaptés, **perte de chance**...

Or vos **besoins de santé sont spécifiques**. Les maladies cardiovasculaires ne se manifestent pas toujours de la même manière chez vous. Les troubles hormonaux, l'**endométriose**, les pathologies auto-immunes, la santé mentale périnatale, la **ménopause** sont encore insuffisamment enseignés, étudiés ou pris en compte. Connaître votre corps n'est pas un luxe : c'est un **levier de protection**.

À cela s'ajoute une **réalité sociale** : la maternité, l'organisation du foyer, la gestion invisible des rendez-vous, des devoirs, des courses, des proches âgés reposent encore majoritairement sur vous. Cette **charge permanente** épuise. Elle réduit le temps que vous vous accordez pour consulter, prévenir, dépister. Vous passez souvent après tout le monde.

Votre corps est également **soumis à des normes**, à des injonctions contradictoires, à des attentes esthétiques parfois irréalistes. On vous demande d'être performante, disponible, mince, jeune, souriante, tout en restant discrète. Ces pressions façonnent le rapport que vous entretenez avec vous-même et peuvent altérer l'estime, l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale.

Les **violences** – qu'elles soient verbales, psychologiques, économiques, sexuelles ou physiques – laissent des traces profondes. Elles impactent le sommeil, le système cardiovasculaire, l'immunité, la santé psychique. Elles constituent un enjeu de santé publique majeur.

Les **inégalités économiques** aggravent encore ces difficultés : temps partiel subi, carrières hachées, retraites plus faibles. L'accès aux soins, aux spécialistes, aux protections hygiéniques ou aux consultations préventives peut devenir plus complexe. La santé ne dépend pas seulement de la biologie ; elle dépend des **conditions de vie**.

C'est précisément pour répondre à ces réalités que ce guide existe. Il a été conçu pour vous donner de la visibilité, des repères, des ressources claires à Nice. Votre santé ne se limite pas à la contraception ou à la maternité. Elle englobe votre cœur, votre sommeil, votre santé mentale, votre activité physique, vos droits, votre sécurité, votre vieillissement.

L'objectif est simple : vous permettre de **mieux comprendre, mieux prévenir et mieux agir. Reprendre du pouvoir sur votre santé commence par l'information.** Et l'information, lorsqu'elle est accessible et adaptée, devient un **outil d'émancipation**.

Ce guide n'a pas vocation à remplacer un avis médical, mais à vous aider à y accéder plus facilement. Notre souhait est qu'il devienne pour vous un support pratique, fiable et rassurant, pour dépasser les obstacles du quotidien – manque de temps, charge mentale, difficultés d'orientation dans le système de santé – et vous permettre de faire valoir vos droits. Nous espérons que, quels que soient votre âge, votre situation, votre histoire ou votre mode de vie, vous y trouverez les informations et les ressources nécessaires pour prendre soin de vous et de votre entourage, ici à Nice, une ville riche en possibilités pour toutes les femmes.

Plan Santé des Femmes

Ville de Nice

La Ville de Nice a engagé un Plan Santé des Femmes avec une ambition claire : passer d'un constat d'inégalités à une stratégie opérationnelle structurée, mesurable et pérenne. L'objectif n'est pas symbolique. Il s'agit d'analyser les écarts de prise en charge, de reconnaître les spécificités biologiques et sociales qui influencent la santé des femmes, et d'apporter des réponses concrètes à chaque étape de votre vie.

Ce plan repose sur un principe central : la santé des femmes ne peut plus être pensée comme un sous-chapitre de la santé publique. Elle constitue un déterminant stratégique de cohésion sociale, de performance collective et de justice sanitaire. Réduire les inégalités, améliorer l'accès à l'information et **renforcer le pouvoir d'agir des femmes** sont les trois finalités structurantes du dispositif.

✱ AXE 1

Promouvoir activement la santé féminine

Des thématiques longtemps marginalisées – endométriose, ménopause, santé menstruelle, douleurs chroniques – sont désormais traitées publiquement, de manière pédagogique et scientifique. Conférences, ateliers, campagnes d'information et temps d'échange permettent de **lever les silences persistants**, d'objectiver les symptômes et de **raccourcir les délais de recours aux soins**. L'enjeu est double : diffuser les connaissances validées et restaurer la légitimité de la parole des femmes sur leur propre corps.

✱ AXE 2

Intégrer pleinement la dimension de genre dans les politiques locales de santé

Les données scientifiques montrent des différences de symptômes, de prévalence et de réponses thérapeutiques, notamment en santé cardiovasculaire ou dans la prise en charge de la douleur. Des rencontres professionnelles et des conférences thématiques ont permis d'aborder le cœur des femmes, le périnée, la ménopause, ainsi que les biais implicites susceptibles d'influencer le diagnostic. L'objectif est **d'infuser durablement cette lecture différenciée dans la prévention, le dépistage et l'organisation des parcours de soins**.

✱ Découvrez notre chaine de podcasts ✱

« Votre santé, notre priorité »

ⓘ podcastics.com/podcast/votre-sante-notre-priorite/



✱ AXE 3

Outiller les femmes afin qu'elles deviennent pleinement actrices de leur santé.

Podcasts thématiques, questionnaires, ateliers pratiques, événements culturels et programmes d'activité physique adaptée constituent un écosystème d'accompagnement structuré. Notre enquête « Santé des femmes » a d'ailleurs permis de recueillir des données locales précises sur les attentes et les besoins des Niçoises, orientant ainsi la priorisation des actions.

Ce plan n'est ni déclaratif ni ponctuel. Il s'inscrit dans une dynamique continue d'évaluation, d'ajustement et de renforcement. Il affirme que la santé des femmes est désormais identifiée, analysée et traitée comme un enjeu structurant de la politique municipale. L'intention est claire : **rendre visibles les inégalités, adapter les réponses, et installer durablement la santé des femmes au cœur des priorités publiques**.



Introduction

Ce guide a pour objectif de vous offrir, Mesdames, une vision claire, fiable et accessible des ressources locales en matière de santé, de prévention, d'accompagnement et de soutien.

Ce guide a été co-construit avec l'ensemble des partenaires mobilisés lors des groupes de travail sur la santé des femmes. Il a également été enrichi par les résultats du questionnaire « Santé des femmes », diffusé auprès des Niçoises âgées de 25 ans et plus, afin de refléter au plus près les besoins identifiés sur le territoire.

Afin de garantir la qualité des informations présentées et d'assurer une continuité de service, seules les structures disposant d'un minimum de visibilité publique ont été retenues, à savoir :

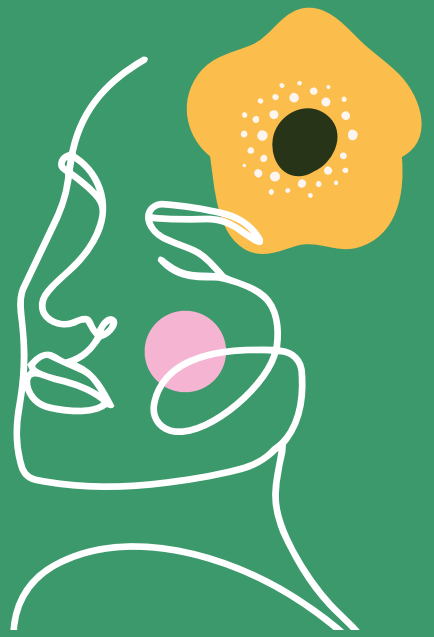
- un site internet ou une page officielle régulièrement mis à jour,
- au moins un numéro de téléphone ou un moyen de contact valide,
- une reconnaissance institutionnelle ou professionnelle claire.

Les structures strictement privées ne figurent pas dans ce guide. Ce choix vise à vous proposer un panorama de dispositifs accessibles à toutes, quels que soient vos moyens financiers.

Les structures sont présentées selon une organisation pratique visant à faciliter votre orientation :

- en premier lieu, les institutions publiques, en commençant par les dispositifs municipaux,
- puis les associations et dispositifs,
- enfin, les ressources nationales (sites internet, applications et numéros d'information).

Si vous représentez une structure ou une association impliquée dans la santé à Nice et répondant aux critères mentionnés ci-dessus, vous pouvez solliciter votre référencement en contactant :
asv@ville-nice.fr



I.

Informations, prévention, accompagnement, soins et suivi médical

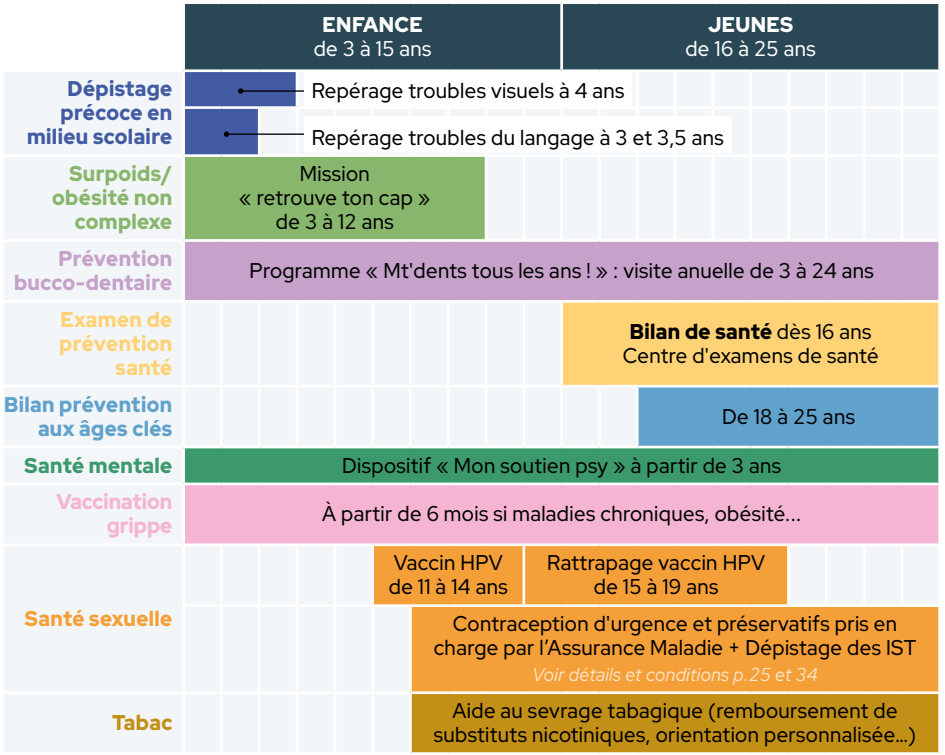
1. PRÉVENTION GÉNÉRALE

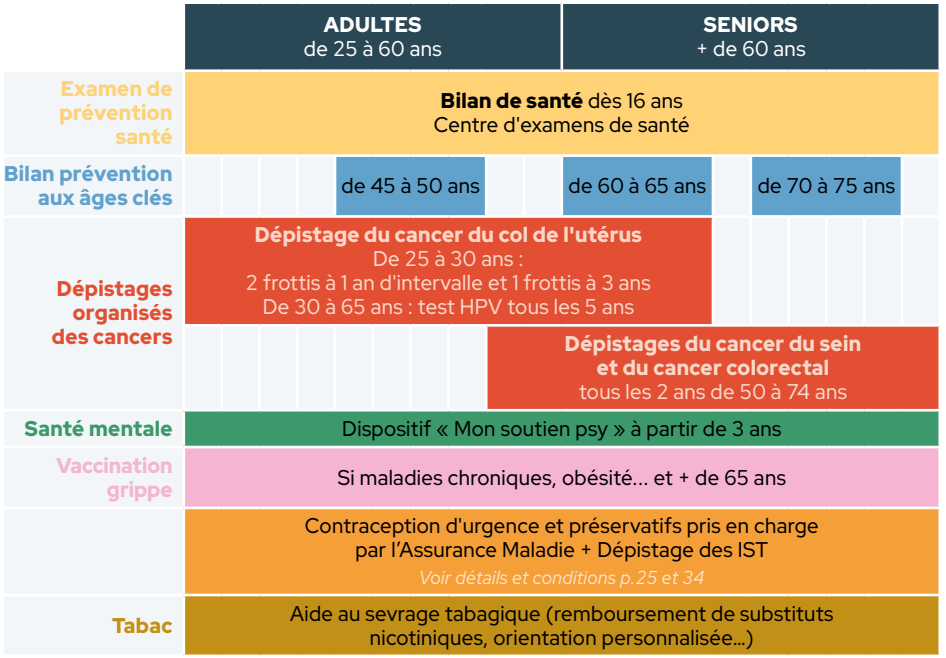
La prévention est un pilier fondamental de votre santé. À chaque étape de la vie, des besoins spécifiques apparaissent : dépistages, vaccination, activité physique, santé sexuelle, santé mentale… Les recommandations nationales s'appuient sur le principe du continuum de soins, qui vise à vous accompagner avant l'apparition des maladies, pendant les périodes de vulnérabilité, et dans le maintien de votre bien-être global.

Les résultats du questionnaire « Santé des femmes » diffusé à Nice soulignent l'importance de renforcer l'information et l'accès aux dispositifs de prévention : 55% des femmes interrogées déclarent avoir déjà renoncé à des soins, et 69% indiquent vivre avec une maladie chronique ou un problème de santé de longue durée, mettant en évidence des besoins importants en matière de suivi et de prévention.

2. LE CONTINUUM : L'ACCOMPAGNEMENT SANTÉ À TOUS LES ÂGES CLÉS DE LA VIE

	FEMMES ENCEINTES	PETITE ENFANCE jusqu'à 2 ans
1000 Premiers jours	Désir d'enfants/grossesse/devenir parent	
Dépistage précoce en milieu scolaire		Repérage troubles visuels à 2,5 ans
Prévention bucco-dentaire	À partir du 4e mois de grossesse	
Vaccination grippe	À partir du 4e mois de grossesse	À partir de 6 mois si maladies chroniques, obésité…
Tabac	Tout au long de la grossesse	





PODCAST DE L'ASSURANCE MALADIE

« 50% : le podcast de la santé des femmes »

assurance-maladie.ameli.fr/podcasts/50-le-podcast-de-la-sante-des-femmes

Il s'agit d'une série audio proposée par l'Assurance Maladie et consacrée aux enjeux de santé qui concernent spécifiquement les femmes, soit 50% de la population. Disponible gratuitement, cette série se compose de cinq épisodes d'environ quinze minutes.

Ce format audio aborde différents enjeux de prévention, d'accès aux soins et d'organisation du système de santé à travers des témoignages et des retours d'expérience de femmes et de professionnelles du soin. Les épisodes mettent en lumière des réalités parfois insuffisamment prises en compte dans les parcours de santé.

La série aborde plusieurs thématiques majeures qui jalonnent la vie de nombreuses femmes :

- **santé cardiovasculaire :** quand le biologique rencontre le social,
- **santé gynécologique :** des zones blanches aux actions,
- **cancer :** la lutte continue,
- **santé mentale :** une urgence silencieuse,
- **violences :** du vécu aux soins.

Ces podcasts constituent un nouvel outil d'information et de sensibilisation pour mieux comprendre les enjeux de santé des femmes et encourager chacune à devenir actrice de sa santé.

3. LA VACCINATION

Centre de Vaccination de la Ville de Nice

Il vous propose des séances gratuites pour les vaccins obligatoires ou recommandés (diphtérie, tétanos, polio, rougeole, hépatite B, HPV...) et vous informe sur les recommandations du calendrier vaccinal, mis à jour chaque année par le Haut Conseil de santé publique.

10 rue Hancy
04 92 17 44 90
service.vaccinations@ville-nice.fr
nice.fr/sante/vaccination

Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 15h45

Centres de Vaccinations Internationales

CHU de Nice

Ce centre propose des consultations destinées aux voyageurs et à certains professionnels.
Les consultations ont lieu sur rendez-vous.

Hôpital l'Archet 1 - Niveau 6
151 route St-Antoine de Ginestière
04 92 03 51 84
CEV2RIPA-accueil@chu-nice.fr
chu-nice.fr/vaccinations-internationales-centre-antirabique

Aéroport Nice Côte d'Azur

Situé au sein du terminal 1 de l'Aéroport Nice Côte d'Azur, le centre de vaccination accueille sans rendez-vous les voyageurs souhaitant se faire vacciner ou s'informer sur les obligations vaccinales avant un séjour à l'étranger.
Tous les vaccins administrés par le centre de vaccination de l'aéroport sont payants et non remboursés par la sécurité sociale (règlement par chèque, carte bancaire ou espèces).

Aéroport Nice Côte d'Azur
Terminal 1
04 93 21 38 81
service.vaccinations@ville-nice.fr
nice.fr/sante/vaccination

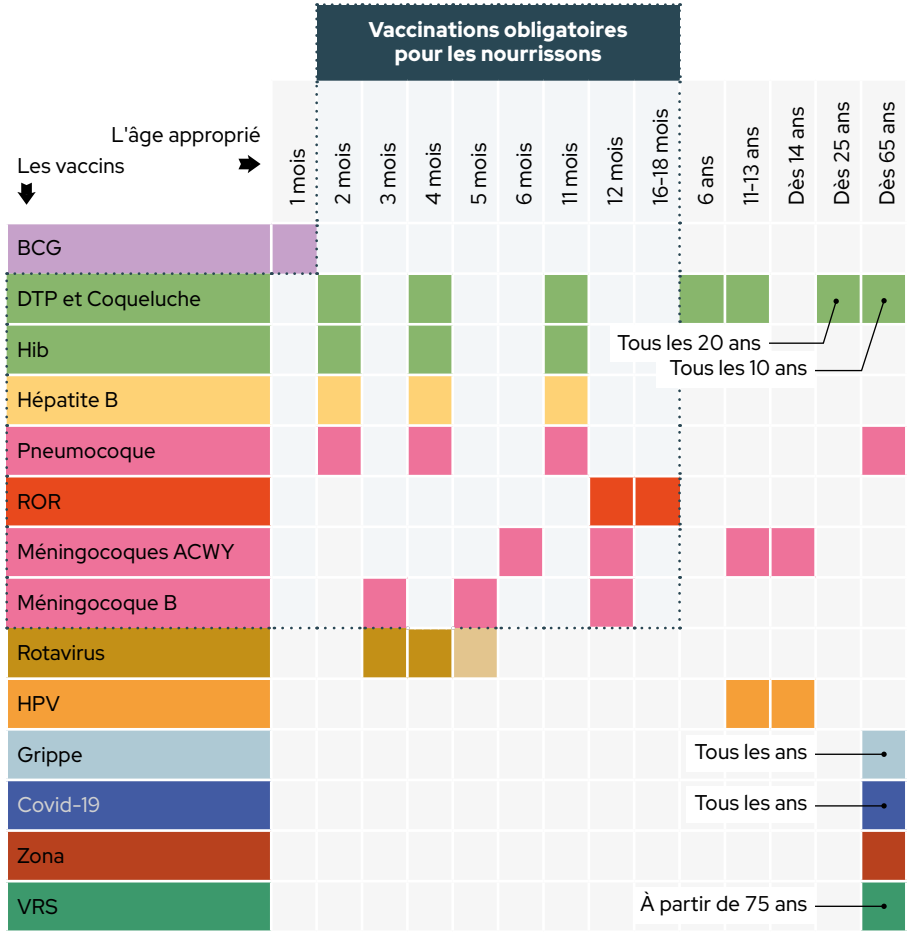
Ouvert lundi et jeudi de 13h30 à 15h30, puis mercredi et vendredi de 8h30 à 10h30



Vaccination Info Service

C'est le site officiel d'information sur la vaccination en France, porté par Santé publique France. Il propose des informations fiables sur les vaccins, le calendrier vaccinal, les recommandations selon l'âge ou la situation, ainsi que des réponses aux questions fréquentes sur la sécurité et les effets des vaccins.

vaccination-info-service.fr



4. LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À DES FINS DE SANTÉ PROPOSÉE PAR LA VILLE DE NICE

L'activité physique constitue un maillon essentiel d'une politique de prévention en santé.

Bouger chaque jour, ce n'est pas « faire du sport », c'est investir concrètement dans votre énergie, votre moral et votre santé à long terme. Chaque marche, chaque escalier monté, chaque déplacement à pied ou à vélo compte réellement. Votre corps est conçu pour le mouvement : plus vous l'activez, plus il vous le rend en vitalité et en résistance. N'attendez pas d'avoir du temps, créez des occasions simples au quotidien pour bouger davantage.

La Maison Sport Santé de la Ville de Nice

La Maison Sport Santé est un lieu d'accueil ouvert à tous, destiné à accompagner les habitants vers une activité physique bénéfique pour leur santé. Elle informe, oriente et conseille les personnes souhaitant reprendre ou débuter une activité physique adaptée à leur condition physique, leur âge ou leur état de santé. Des professionnels qualifiés y proposent des bilans, des programmes personnalisés et un suivi sécurisé.

La Maison Sport Santé assure une mission d'information sur les bénéfices de l'activité physique et les offres disponibles sur le territoire. Elle réalise une évaluation de votre condition physique et de votre motivation, afin de vous orienter vers une pratique adaptée ou vers des professionnels qualifiés. Elle propose également un suivi régulier pour mesurer votre progression et favoriser votre autonomie dans la pratique.

17 rue d'Italie

Les animations proposées par la Maison Sport Santé :

➡ **Bilans de Forme**

La Maison Sport Santé vous propose un bilan de forme gratuit, afin d'évaluer votre condition physique et de vous orienter vers une activité adaptée.
Ce dispositif vise à vous aider, notamment pour les plus fragiles, à préserver leur santé grâce à la pratique d'une activité physique adaptée, régulière, sécurisée et encadrée par des professionnels.

Sur rendez-vous
06 13 05 35 73
✉ sportsante@ville-nice.fr
ⓘ nice.fr/demarches/realiser-votre-bilan-de-forme

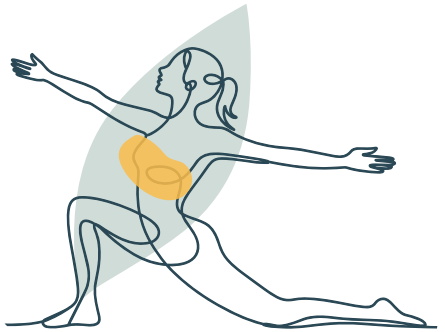
➡ **Boucles de marche Acti'Santé**

Des parcours de santé urbains associant marche, exercices physiques et découverte du patrimoine (botanique, architecture etc.) ont été élaborés afin de faciliter la pratique de l'activité physique et ainsi améliorer votre santé.

3 boucles de marche à faire en totale autonomie :

- **la Boucle Nice Nord**
  Distance : 4 km - Durée : 1h30
- **la Boucle Nice Fabron**
  Distance : 2,8 km - Durée : 1h
- **la Boucle Nice Centre**
  Distance : 3,6 km - Durée : 1h30

ⓘ nice.fr/sante/rester-en-forme/#boucles-actisante



✱ POUR ALLER PLUS LOIN ✱

Pour plus de renseignement sur les offres en activité physique, n'hésitez pas à vous renseigner sur le site de la Ville de Nice

ⓘ nice.fr

Vous y trouverez notamment les offres :

des AnimaNice

ⓘ nice.fr/demarches/sabonner-dans-un-animanice

des Sports

ⓘ nice.fr/sport

5. LES BILANS DE PRÉVENTION PRIS EN CHARGE À 100% PAR L'ASSURANCE MALADIE

Qu'est-ce qu'un bilan de prévention ?

« Mon bilan prévention » est un rendez-vous qui vous permet de prendre le temps d'échanger avec un professionnel de santé sur vos habitudes de vie et votre environnement. En comprenant ce qui influence votre santé, vous pourrez ainsi agir contre l'apparition de certaines maladies (le diabète, maladies cardiovasculaires...). Vous pourrez également aborder des thématiques qui vous préoccupent (la santé mentale, les troubles du sommeil, la consommation d'alcool et de tabac...) ou encore bénéficier d'actions de dépistage (des cancers, des infections sexuellement transmissibles comme le VIH...).

Ce bilan prévention est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

À quels âges pouvez-vous réaliser un bilan de prévention ?

- 18 à 25 ans
- 45 à 50 ans
- 60 à 65 ans
- 70 à 75 ans

Avec quels professionnels réaliser un bilan de prévention ?

D'une durée de 30 à 45 minutes, les bilans de prévention peuvent être réalisés par 4 professionnels de santé :

Médecin • Sage-femme • Infirmier • Pharmacien

Pour faciliter la prise de rendez-vous, un annuaire des professionnels de santé réalisant des bilans de prévention est mis à votre disposition sur le site :
sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention

Centre d'examens de santé de la CPAM des Alpes-Maritimes

L'Assurance Maladie des Alpes-Maritimes vous propose un examen de prévention en santé, entièrement pris en charge, adapté à chaque personne et complémentaire à votre suivi médical habituel.

Cet examen vous permet de faire le point sur votre santé, d'échanger avec une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, dentistes), de discuter de vos préoccupations en toute confidentialité, de bénéficier de dépistages, et de connaître les aides disponibles pour accéder aux soins.

Vous êtes accueillis dans un même lieu par un agent qui vous accompagne dans vos démarches, puis reçus par des professionnels qui réalisent les examens nécessaires. Le médecin vous explique les résultats et envisage avec vous les suites à donner. Un compte-rendu peut être envoyé à votre médecin traitant si vous le souhaitez.

Rattrapage vaccinal au Centre d'examens de Santé CPAM des Alpes-Maritimes.

7 rue Pertinax
04 92 17 49 00
Sur rendez-vous uniquement via Doctolib



II.

Santé affective, sexuelle et reproductive

La santé affective et sexuelle constitue un déterminant majeur de votre liberté et votre autonomie. Elle ne se limite pas à la dimension biologique. Elle englobe le bien-être physique, émotionnel, relationnel et social, et aussi la **capacité à choisir sa trajectoire de vie**.

Pouvoir décider d'avoir un enfant, et quand avoir un enfant, représente un progrès fondamental pour l'émancipation des femmes. L'accès à la contraception, au dépistage, à la vaccination et à l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est un levier essentiel d'égalité, d'émancipation professionnelle et de sécurisation des parcours de vie. La maîtrise de la fécondité conditionne l'accès à la formation, à l'emploi, à la progression de carrière et à l'indépendance économique.

En France, plusieurs dispositifs ont été renforcés afin de garantir à toutes et tous un accès gratuit ou facilité aux moyens de contraception, au dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST), à la vaccination contre le Virus du Papillome Humain (HPV), ainsi qu'à un accompagnement en cas de difficultés affectives ou relationnelles. Ces avancées traduisent une volonté de consolider les droits reproductifs et de réduire les inégalités d'accès.

La contraception reste largement utilisée, en 2023, 91% des femmes de 18 à 49 ans déclaraient utiliser un moyen de contraception.
Les pratiques évoluent vers une diversification des choix : le Dispositif Intra-Utérin (DIU ou stérilet) est devenu la méthode la plus utilisée (27,7%), suivi de la pilule (26,8%) et du préservatif (18,6%). Le recours croissant aux méthodes de longue durée témoigne d'une recherche de solutions fiables, compatibles avec les contraintes de la vie personnelle et professionnelle.

Le recours à l'Interruption Volontaire de Grossesse reste une réalité importante. En 2024, 251 270 IVG ont été réalisées en France, dont 80% par voie médicamenteuse, soit 7 000 de plus qu'en 2023. L'augmentation des recours à tous les âges souligne l'importance de garantir un accès effectif, rapide et sécurisé à ce droit fondamental.

Toutes ces données rappellent la **nécessité de renforcer l'information et l'accompagnement** notamment auprès des plus jeunes.

La santé affective et sexuelle ne relève pas de la seule responsabilité des femmes.

Les hommes doivent être pleinement associés. La charge contraceptive ne peut reposer uniquement sur les femmes : une responsabilité partagée est une condition indispensable à l'égalité réelle.

Garantir un accès simple, confidentiel et bienveillant à la contraception, au dépistage, à l'information fiable et à l'accompagnement tout au long de la vie reproductive, c'est consolider un droit essentiel : celui de choisir. Et choisir demeure, pour chaque femme, un vecteur central de liberté, d'égalité et d'autonomie durable.

Sources :

csf.inserm.fr/resultats/sante-reproductive/

santepubliquefrance.fr/infections-sexuellement-transmissibles/chlamydiae

santepubliquefrance.fr/infections-sexuellement-transmissibles/vihsida/bulletin-national/vih-et-ist-bacteriennes-en-france-bilan-2023

drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications-communique-de-presse/etudes-et-resultats/250925-ER-ivg-en-france-en-2024

Le choix d'une contraception doit toujours être personnalisé. Seule une consultation avec un professionnel de santé – médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme – permet de déterminer la méthode la plus adaptée à votre situation. Cette évaluation prend en compte vos antécédents médicaux, votre âge, vos habitudes de vie, vos préférences, ainsi que les bénéfices et risques de chaque méthode. Le professionnel pourra également vous informer sur les modalités de prise en charge et de remboursement, et vous accompagner dans le suivi de votre contraception.



LA CONTRACEPTION

« Se contracepter, une responsabilité bientôt partagée ! »

www.podcastics.com/podcast/episode/se-contracepter-une-responsabilite-bientot-partagee-346044/

« Le préservatif mais pas que »

www.podcastics.com/podcast/episode/le-preservatif-mais-pas-que-78743/

Découvrez nos podcasts

Contraception d'urgence

Gratuite, sans prescription, pour toute personne.
Vous pouvez obtenir une contraception d'urgence gratuitement, sans ordonnance, sans avance de frais ni autorisation parentale pour les mineurs, dans une pharmacie de ville, que vous soyez mineure ou majeure.

Préservatifs

Pris en charge à hauteur de 60% par l'Assurance Maladie sous conditions : certains préservatifs sont remboursés par l'Assurance Maladie **sur présentation d'une prescription** d'un médecin, d'un gynécologue, d'une sage-femme ou d'un centre de santé sexuelle **pour les + 26 ans.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez consulter un gynécologue, une sage-femme ou un médecin généraliste pour votre première consultation gynécologique.

Cette consultation permet de poser vos questions, de parler de votre santé, de votre contraception, de vos règles, de votre sexualité ou de vos éventuelles douleurs. Lors de ce premier rendez-vous, il n'y a pas forcément d'examen gynécologique : il s'agit avant tout d'un temps d'échange, d'information et de prévention. Si un examen est proposé, il vous sera expliqué et réalisé uniquement avec votre accord. Cette consultation est un moment pour vous informer, être rassurée et prendre soin de votre santé intime, à votre rythme.

Sources : santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/brochure/la-premiere-consultation-gynecologique

1. QUELLE PRISE EN CHARGE DE LA CONTRACEPTION POUR LES MOINS DE 26 ANS ?

Contraception gratuite sans avance de frais

Si vous avez moins de 26 ans, vous pouvez bénéficier sans avance de frais des consultations, des actes et des contraceptifs via un parcours mis en place par l'Assurance Maladie (pilules, implant, patch...).

Préservatifs gratuits en pharmacie

Si vous avez moins de 26 ans, certains préservatifs externes (y compris sans latex) sont pris en charge à 100%, sans ordonnance et sans minimum d'âge.

Pass Santé Jeunes

Vous pouvez accéder de façon autonome, confidentielle et gratuite à un ensemble de prestations médicales liées à la prévention, à la contraception et à des consultations psychologiques grâce au Pass Santé Jeunes.

Le Pass est entièrement dématérialisé ! Vous pourrez utiliser les **e-coupons** depuis l'application Pass Santé Jeunes Région Sud ou sur le site.

Pour une contraception régulière :

- **1 e-coupon « Implant, D.I.U, diaphragme et gel spermicide »** d'un montant maximum de 130€. Utilisable en pharmacie de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA), sur présentation d'une ordonnance
  Ou :
  4 e-coupons « pilule, patch, anneau » (un e-coupon par trimestre de contraception d'un montant maximum de 30€). Utilisables en pharmacie de la région PACA, sur présentation d'une ordonnance.
- **1 e-coupon « préservatif » ou « protection périodique »** d'un montant maximum de 30€. Utilisable en plusieurs fois, en pharmacie de la région PACA.

ⓘ maregionsud.fr/vos-aides/detail/pass-sante-jeunes

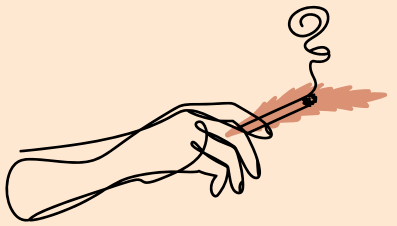
Découvrez notre podcast

LA SANTÉ MENSTRUELLE

« Santé menstruelle : ensemble, changeons les règles »



ⓘ podcastics.com/podcast/episode/sante-menstruelle-ensemble-changeons-les-regles-255259



TABAC ET PILULE CONTRACEPTIVE : QUELS SONT LES RISQUES ?

Fumer a autrefois été présenté comme un symbole d'émancipation des femmes. Aujourd'hui, l'enjeu est de pouvoir faire des choix éclairés pour protéger sa santé. Chez les femmes utilisant une pilule contraceptive combinée (œstro-progestative), **le tabac augmente significativement le risque cardiovasculaire,** en particulier après 35 ans.

L'association tabac–œstrogènes peut favoriser la formation de caillots sanguins et entraîner des complications graves (phlébite, embolie pulmonaire, infarctus, AVC). Pour limiter ces risques, il est généralement recommandé aux femmes fumeuses d'envisager un accompagnement au sevrage tabagique ou une alternative contraceptive, en concertation avec un professionnel de santé.

Consultez rapidement un médecin en cas de douleurs inhabituelles au niveau d'un mollet (phlébites), oppression dans la poitrine ou difficultés respiratoires, maux de tête violents, troubles de la parole ou moteurs pouvant évoquer un AVC.

En cas d'antécédents personnels ou familiaux de phlébite, d'AVC ou de maladies cardiovasculaires, **un bilan de santé spécifique est recommandé avant la prescription d'une contraception hormonale.**

2. J'AI BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT POUR MA VIE AFFECTIVE ET MA SANTÉ SEXUELLE : OÙ ALLER ?

Centres de Santé Sexuelle (CSS)

Vous pouvez y consulter pour la contraception, les IST, la vaccination et l'IVG.

➠ CSS Nice L'Ariane
1 square Constantin Châteauneuf
04 89 04 51 75

➠ CSS Nice Centre
37 avenue du Maréchal Foch
04 89 04 37 00

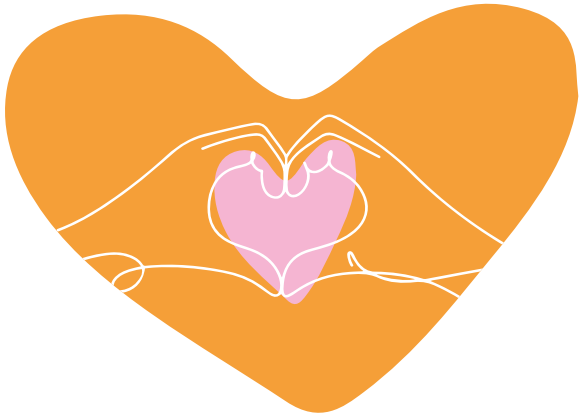
➠ CSS Nice Port
46 boulevard de Riquier
04 89 04 37 50

➠ CSS Nice Cessole
144 boulevard de Cessole
04 89 04 51 00

➠ CSS Nice Lyautey
21 avenue Maréchal Lyautey
04 89 04 38 90

➠ CSS Nice Ouest
27 boulevard Paul Montel
Bât. Ariane
04 89 04 23 60

➠ CSS - CHU de Nice
Hôpital de l'Archet 2
156 route St-Antoine de Ginestière
04 92 03 60 93
04 92 03 77 77



Centre de Santé Universitaire Côte d'Azur

Le Centre de Santé Universitaire d'Université Côte d'Azur (ouvert à tous) vous accueille sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 20h.

ℹ Prise de RDV sur Doctolib « Centre de Santé Universitaire ».
Pour tout besoin particulier, vous pouvez contacter le secrétariat :
04 89 15 14 61
✉ sante.rdv@univ-cotedazur.fr
univ-cotedazur.fr/vie-des-campus/sante-aide-sociale

- consultation de médecine générale (ouverte à tous),
- consultation de gynécologie médicale (ouverte à tous),
- bilan de prévention (ouvert à tous),
- consultation médicale relative à un aménagement d'études pour les étudiants en situation de handicap (réservée aux étudiants d'UniCA),
- consultation de soutien psychologique (réservée aux étudiants d'UniCA),
- consultation du service social étudiant (réservée aux étudiants d'UniCA).

Où se passent les consultations à Nice :

➠ Centre de Santé Universitaire de Saint-Jean d'Angély

Consultation de médecine générale et gynécologique, contraception, échographie, dépistage HPV, vaccination - Secteur 1

Rue du 22e B.C.A.
ℹ Gratuit pour les étudiantes.

➠ Campus Carlone
98 boulevard Édouard Herriot

➠ Campus Trotabas
Avenue Doyen Louis Trotabas

➠ Campus Valrose
Avenue Joseph Vallot

➠ Campus Pasteur
28 avenue de Valombrose

➠ Campus Fabron
41 boulevard Napoléon III

➠ Campus Plaine du Var
STAPS
261 boulevard du Mercantour

Centres Gratuits d'Information, de dépistage et de diagnostic en santé sexuelle (CeGIDD)

Infections Sexuellement Transmissibles, contraception, contraception d'urgence, violences sexuelles, vaccinations en lien avec la santé sexuelle.
Le CeGIDD vous offre un accès gratuit et anonyme à la santé sexuelle : dépistage et diagnostic des IST (VIH, hépatites...), consultations de contraception, vaccination (hépatite, HPV...), prévention et détection des violences sexuelles ou des violences liées à l'orientation sexuelle, accompagnement psychologique et social. Le CeGIDD assure aussi la délivrance du Traitement Post Exposition (TPE) au VIH ainsi que la prescription et le suivi de la Prophylaxie Pré-exPosition (PReP) au VIH. Les professionnels du CeGIDD sont formés à la santé des publics LGBT+ et ont une approche bienveillante et inclusive.

8 avenue Baquis
04 89 04 55 60
✉ cegidd06@departement06.fr
departement06.fr/centre-gratuit-dinformation-de-depistage-et-de-diagnostic

Carrefour Santé Jeunes

Il s'agit d'une structure médicale pluridisciplinaire de prévention santé pour les jeunes de 12 à 25 ans.
Elle travaille en réseau avec les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI) et les centres de santé sexuelle, les services sociaux, les associations, les médecins traitants, la protection judiciaire de la jeunesse et d'autres services de santé comme la médecine préventive universitaire, les services hospitaliers et municipaux et la santé scolaire.

Centre Marina Picasso - 2A rue Raynardi
04 89 04 58 10
csjnice@departement06.fr
departement06.fr/carrefour-sante-jeunes-csj

Planning familial et service d'orthogénie (IVG) du CHU de Nice

Le centre de planification et d'éducation familiale et le centre d'interruption volontaire de grossesse sont composés d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, sage-femmes, conseillères conjugales et familiales, assistante sociale), dont le rôle est autant d'informer sur les questions de sexualité et de contraception, de dépister les infections sexuellement transmissibles, que de pratiquer les interruptions volontaires de grossesse. Ils accueillent des femmes, des couples et de nombreux adolescents dans le cadre de consultations médicales, d'entretiens tout en préservant la confidentialité. Un soutien peut également être proposé si vous avez besoin d'écoute ou d'accompagnement.

chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/orthogenie-ivg-et-planning-familial

➡ Centre de planning familial

Hôpital l'Archet 2 – Niveau 0
151 route St-Antoine de Ginestière
04 92 03 60 92

➡ Service d'orthogénie (IVG)

Hôpital l'Archet 2 - Niveau -2
151 route St-Antoine de Ginestière
04 92 03 63 79

Planning familial 06

Écoute, orientation, IVG, contraception, prévention.
Le Planning Familial 06 est un Espace de Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (EVARS) qui propose des permanences d'accueil, d'écoute et d'accompagnement gratuites, anonymes, sans rendez-vous et inconditionnelles autour des questions liées à la santé sexuelle, à la contraception, à l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG), aux violences sexistes et sexuelles et à la vie affective. L'association mène également des actions de prévention, et agit contre les violences, les discriminations et les inégalités de genre.

22 avenue Malausséna
04 92 09 17 26
planning-familial.org/fr/le-planning-familial-des-alpes-maritimes-06

Association Française des Centres de Consultation Conjugale (AFCCC 06)

Aide dans la vie affective, sociale et familiale.
L'AFCCC 06 est une structure d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement psychologique. Elle vous accompagne sur toutes les questions liées à la vie relationnelle, affective et sexuelle, dans le respect de la liberté, de l'intimité et des choix de chacun.
Elle a pour mission de soutenir les individus, les couples et les familles dans l'évolution de leur vie affective, sexuelle et sociale, et plus particulièrement dans les relations de couple et familiales.

L'équipe est composée de psychologues et de conseillers conjugaux et familiaux, formés à l'accompagnement des problématiques relationnelles et émotionnelles.

L'association intervient notamment dans :

- l'accompagnement autour de la grossesse et de la parentalité,
- le soutien aux femmes victimes de violences,
- l'accompagnement des couples et des familles confrontés aux violences conjugales et intrafamiliales,
- le champ plus large de la santé mentale et émotionnelle.

12 rue Michel-Ange
04 93 98 50 15
✉ afccc06@free.fr
ⓘ afccc-nice.fr

Centre LGBTQIA+ Côte d'Azur

Pôle social et de ressources, le Centre LGBTQIA+ Côte d'Azur accueille et accompagne les personnes LGBT+ qui ont besoin d'aide, et les personnes en questionnement sur leur orientation sexuelle, leur identité de genre.

Rue Cathy Richeux
04 83 32 81 84
✉ contact@centrelgbt06.fr
ⓘ centrelgbt06.fr

➠ Accueil administratif

Au Centre LGBTQIA+ Côte d'Azur
Du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 17h30

➠ Accueil social à la Maïoun de Cathy

14 boulevard Risso
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h

Fil Santé Jeunes

Il offre un accompagnement gratuit et confidentiel pour les jeunes de 12 à 25 ans.
Le site donne des informations sur la vie affective et sexuelle, la santé mentale, le harcèlement, le corps, les addictions...
Le **tchat** individuel de Fil Santé Jeunes est un espace d'échange **confidentiel et anonyme,** ouvert tous les jours de 9h à 22h.

0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit de 9h à 23h)
ⓘ filsantejeunes.com

3. OÙ SE FAIRE VACCINER CONTRE LE HPV (VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN/ CANCER DU COL DE L'UTÉRUS) ?

✱ LES INFECTIONS À PAPILLOMAVIRUS HUMAINS (HPV) ✱

Les infections à papillomavirus humains sont les **infections sexuellement transmissibles** les plus fréquentes. Le HPV se transmet principalement lors des contacts sexuels. Dans la majorité des cas, l'infection ne provoque aucun symptôme et disparaît spontanément. Cependant, certaines infections **peuvent évoluer vers des lésions précancéreuses** et conduire à des **cancers,** notamment du **col de l'utérus,** mais aussi de la **gorge** ou de l'**anus.**

La prévention repose sur deux piliers complémentaires :

- **la vaccination contre le HPV,** recommandée chez les filles et les garçons dès 11 ans,
- **le dépistage régulier** par frottis dès 25 ans ou par test HPV selon l'âge et les recommandations en vigueur.

ⓘ Plus d'informations :
vaccination-info-service.fr/Les-maladies-et-leurs-vaccins/Infections-a-Papillomavirus-humains-HPV

Centre de vaccination de la Ville de Nice

ℹ Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 15h45
Informations page 16

Centres de Santé Sexuelle (CSS)

➡ **Ariane, Centre, Port, Cessole, Lyautey, Ouest, CHU l'Archet**

ℹ *Informations page 28*

Découvrez notre podcast

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

« HPV, pas qu'une affaire de femme »

ℹ podcastics.com/podcast/episode/hpv-pas-quune-affaire-de-femme-255275

4. OÙ FAIRE UN DÉPISTAGE GRATUIT DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) ?

Centres Gratuits d'Information, de dépistage et de diagnostic en santé sexuelle (CeGIDD)

ℹ *Informations page 30*

Centres de Santé Sexuelle (CSS)

➡ **Ariane, Centre, Port, Cessole, Lyautey, Ouest, CHU l'Archet**

ℹ *Informations page 28*

« Mon test IST » en laboratoire

➡ **Pour les moins de 26 ans**

Le dispositif « Mon test IST » permet un dépistage gratuit des Infections Sexuellement Transmissibles en laboratoire.
Il est possible de demander sans ordonnance et sans rendez-vous le dépistage de 5 IST : **gonorrhée, chlamydia, syphilis, hépatite B et VIH.**

Avec une **prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.**

➡ **Pour les plus de 26 ans**

- le dépistage du VIH est **pris en charge à 100%** par l'Assurance Maladie,
- le dépistage des 4 autres IST est **pris en charge à 60%** par l'Assurance Maladie et à **40% par la complémentaire santé** (mutuelle) de la personne.

Depuis le 1er juillet 2025, les jeunes femmes de 18 à 25 ans peuvent commander et faire livrer à leur domicile un **kit de dépistage par auto-prélèvement vaginal** de 2 IST : **chlamydia et gonocoque.** Sera étendu aux hommes de la même tranche d'âge au cours du premier semestre 2026 avec un auto-prélèvement urinaire.

ℹ **Kit à commander sur le site** mon-test-ist.ameli.fr
pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

LES INFECTIONS INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Elles regroupent un ensemble de **maladies** causées par des bactéries, des virus ou des parasites, transmis principalement **lors de rapports sexuels non protégés.** Certaines IST peuvent passer inaperçues car elles ne provoquent pas toujours de symptômes. Pourtant, en l'absence de dépistage et de traitement, elles peuvent entraîner des complications importantes, notamment sur la fertilité ou la santé générale.

Le dépistage des IST doit être plus promu et pratiqué. Chaque année, plus de 30 000 infections à chlamydia sont diagnostiquées chez les femmes, avec une tendance à la hausse observée depuis plusieurs années. Non détectées et non traitées, ces infections peuvent entraîner des conséquences sur la fertilité, et avoir des répercussions durables sur la santé reproductive.

La prévention des IST repose sur plusieurs leviers complémentaires :

- l'utilisation du préservatif,
- la vaccination lorsqu'elle existe (comme pour l'hépatite B ou le HPV),
- le dépistage régulier, notamment en cas de nouveau partenaire, partenaires multiples ou de rapports non protégés.

S'informer, se protéger et se faire dépister sont les clés pour limiter la transmission des IST et préserver sa santé sexuelle.

Spot Marshall de l'Association AIDES

Le Spot Marshall propose dans un même lieu :

- les dépistages du VIH, de l'hépatite C (VHC) et des IST,
- le suivi VIH et/ou hépatites B et C,
- l'accès à la PrEP (traitement préventif),
- l'accès à toute une gamme de consultations spécialisées (proctologie, sexologie, addictologie...).

29 rue Delille
04 83 66 04 56
spotmarshall@aides.org

5. QUELS DISPOSITIFS ET STRUCTURES ACCOMPAGNENT L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG) ?

L'IVG est prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais. Pour les mineures, aucune autorisation parentale n'est requise, mais un accompagnement par une personne majeure de votre choix est nécessaire.

« Sexualités – Contraception – IVG »

ivg.gouv.fr

➡ Numéro vert national : 0 800 08 11 11

Gratuit, anonyme et accessible en métropole et dans les DOM.
Porté par le Mouvement Français pour le Planning Familial (MFPF), ce numéro est disponible pour répondre à toutes les questions sur la sexualité, la contraception et l'IVG.

Ouvert de 9h à 20h, du lundi au samedi, en métropole.

➡ Le tchat « ivg-contraception-sexualités »

Accessible via ivg-contraception-sexualites.org du MFPF et sur ivg.gouv.fr

Ouvert de 9h à 19h du lundi au vendredi et de 17h à 19h le samedi.

Planning familial et service d'orthogénie (IVG) du CHU de Nice

Informations page 30

Planning familial 06

Informations page 31

Centres de Santé Sexuelle (CSS)

➡ Ariane, Centre, Port, Cessole, Lyautey, Ouest, CHU l'Archet

Informations page 28

6. OÙ TROUVER DES INFORMATIONS ET DES AIDES SUR L'ENDOMÉTRIOSE ?

L'endométriose constitue un révélateur puissant des inégalités persistantes en matière de santé. Récemment, il est apparu que le diagnostic pouvait intervenir après près de huit années d'errance, durant lesquelles la douleur est banalisée et insuffisamment prise en charge. Trop souvent, la souffrance exprimée est minimisée au motif que « avoir mal pendant ses règles est normal ». **Cette absence d'écoute et de reconnaissance a pu retarder les soins, altérer la qualité de vie et révéler un biais structurel dans la considération des douleurs féminines.** Aujourd'hui, des consultations et des parcours sont mis en place afin d'améliorer le repérage, la prise en charge et l'accompagnement des femmes concernées.

Parcours douleurs abdomino-pelviennes et endométriose du CHU de Nice

Le parcours douleurs abdomino-pelviennes et endométriose du CHU de Nice repose sur une prise en charge pluridisciplinaire et coordonnée, adaptée au profil et aux besoins de chaque patiente. L'entrée dans le parcours se fait après avis médical, avec une orientation personnalisée pouvant inclure, un hôpital de jour spécialisé. Les situations complexes sont discutées en RCP Nice Endocentre (réunions de plusieurs spécialistes pour discuter de votre

prise en charge). Le parcours associe une expertise médico-chirurgicale, des approches non médicamenteuses et un programme structuré d'éducation thérapeutique, visant l'amélioration de la qualité de vie et l'autonomisation des patientes.

➠ **Coordinatrice du parcours endométriose**

06 28 18 35 10
✉ endodouleurs@chu-nice.fr

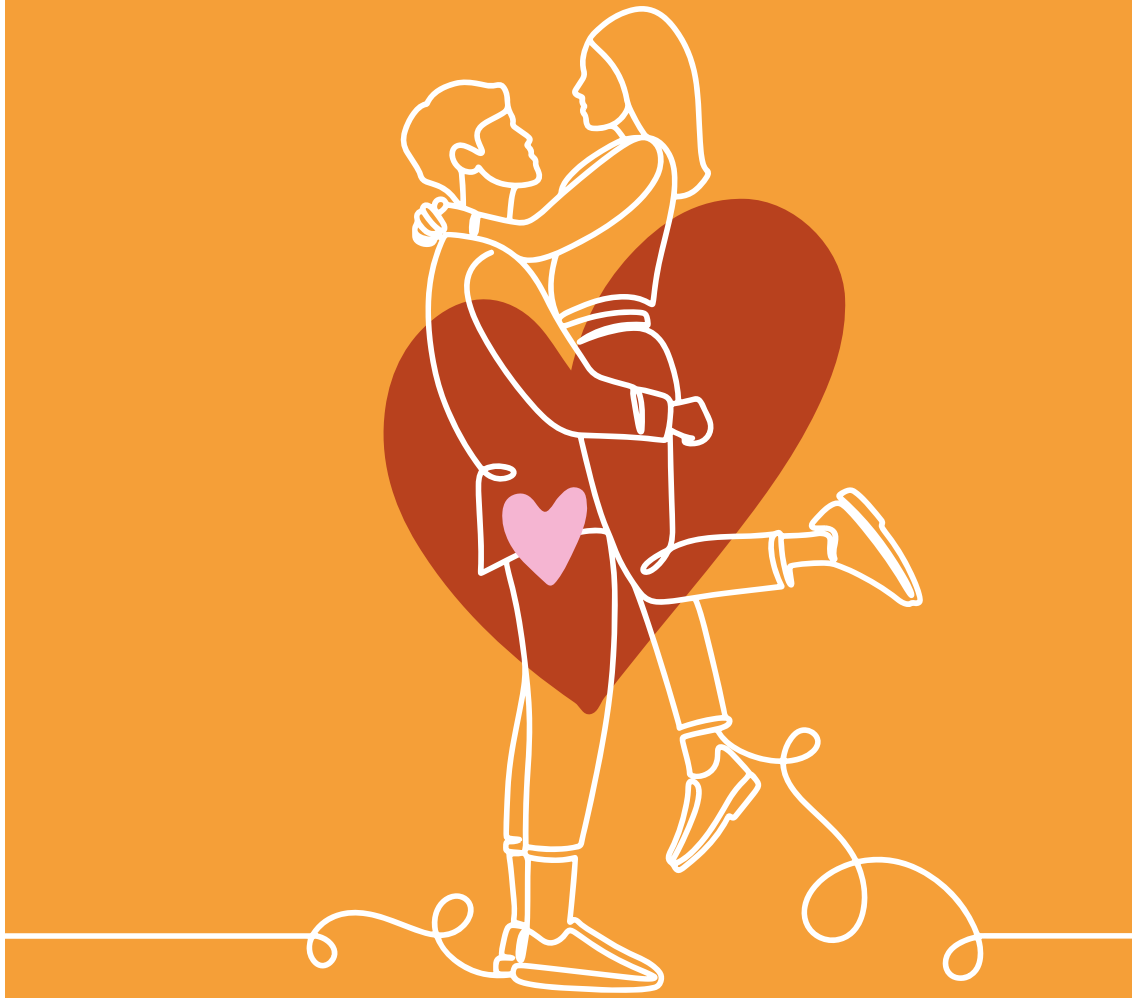
➠ **Secrétariat du parcours douleur/endométriose**

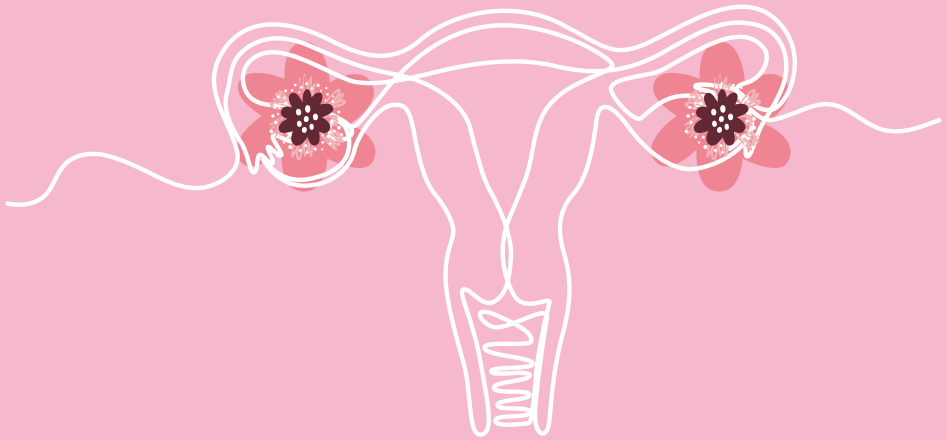
06 09 56 64 55

EndoSud PACA

Réseau régional dédié à la prise en charge de l'endométriose en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Il dresse une liste des professionnels de santé et assure ainsi le lien avec les patientes. Il met en place dans la région Sud des actions de communication au sujet de l'endométriose à destination du public.

ⓘ endosudpaca.fr





III.

Fertilité et infertilité

La fertilité correspond à la capacité à concevoir un enfant.
Elle évolue tout au long de la vie et dépend de nombreux facteurs biologiques, environnementaux, médicaux et sociaux. Chez les femmes, la fertilité diminue progressivement avec l'âge, avec une baisse plus marquée après 35 ans. D'autres facteurs peuvent également influencer la fertilité, tels que certaines pathologies (endométriose, syndrome des ovaires polykystiques), les infections sexuellement transmissibles non traitées, le surpoids ou l'insuffisance pondérale, l'exposition aux perturbateurs endocriniens...

L'alimentation, le tabac, l'alcool ou encore l'exercice physique sont autant de leviers sur lesquels il est possible d'agir pour préserver ou améliorer sa fertilité, chez les femmes comme chez les hommes.
Adopter une hygiène de vie saine le plus tôt possible permet d'augmenter les chances de concevoir naturellement au moment souhaité.

✱ LES IDÉES REÇUES ✱

Les faits : les habitudes de vie des deux partenaires jouent un rôle sur leur fertilité.

Attention, ne pensez pas que :

- l'alimentation n'a pas d'impact sur la fertilité,
- l'hygiène de vie de l'homme n'influe pas sur la fertilité du couple,
- fumer quelques cigarettes ne nuit pas à la fertilité,
- le sport n'a rien à voir avec la fertilité.

L'alimentation, le tabac et l'alcool ont des effets négatifs connus et prouvés sur la fertilité.

ⓘ **Source :** sante.fr/ma-fertilite/impact-du-mode-de-vie-ce-quil-faut-savoir-pour-preserver-sa-fertilite

On parle d'infertilité lorsqu'un couple ne parvient pas à concevoir après 12 mois de rapports sexuels réguliers sans contraception (6 mois après 35 ans). Cette situation concerne environ un couple sur huit en France et peut toucher les femmes comme les hommes. Il est important de préciser que l'infertilité d'un couple n'est pas exclusivement attribuable à la femme, mais résulte d'un ensemble de facteurs.

Des parcours de prise en charge existent, incluant des consultations spécialisées, des traitements hormonaux ou des techniques d'Assistance Médicale à la Procréation (AMP), telle que la Fécondation In Vitro (FIV).

Il est important de consulter un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) en cas de question, de projet de grossesse ou de difficultés à concevoir. Un accompagnement précoce permet d'identifier les facteurs de risque, de proposer des solutions adaptées et de soutenir les personnes concernées sur le plan médical et psychologique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour une évaluation spécialisée, le CHU de Nice dispose d'un Centre de reproduction dédié au diagnostic et à la prise en charge des personnes ou des couples confrontés à une infertilité.

Ce centre propose un accompagnement spécialisé grâce aux techniques d'Assistance Médicale à la Procréation (AMP), telles que l'insémination artificielle, la Fécondation In Vitro (FIV), la micro-injection ICSI ou le transfert d'embryons congelés.

➡ **Centre de reproduction – CHU de Nice**

Hôpital l'Archet 2 Niveau -2
151 route St-Antoine de Ginestière
Secrétariat : 04 92 03 64 03
Du lundi au vendredi de 9h à 16h
chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/assistance-medicale-a-la-procreation-amp





IV.

Grossesse et maternité 1 000 premiers jours

La grossesse, la naissance et les premiers mois de vie d'un enfant constituent des périodes de profondes transformations physiques, émotionnelles et sociales.

Cette période, appelée les *1 000 premiers jours* (de la conception aux deux ans de l'enfant), est aujourd'hui reconnue comme déterminante pour la santé, le développement et le bien-être tout au long de la vie. Un accompagnement global est essentiel, incluant un suivi médical régulier, un soutien psychologique, un repérage précoce des situations de vulnérabilité et des ressources dédiées aux parents.

En 2021, l'enquête nationale périnatale a montré que 16,7% des femmes présentaient des symptômes compatibles avec une dépression post-partum deux mois après l'accouchement. Par ailleurs, 15,5% déclaraient avoir mal vécu leur grossesse et 11,7% leur accouchement.

Ces chiffres soulignent l'importance d'un accompagnement attentif tout au long du parcours périnatal, pendant la grossesse comme dans la période postnatale.

Les conditions de vie, le soutien social, l'alimentation, le sommeil, les interactions précoces et l'environnement jouent un rôle déterminant durant cette période. La prévention des expositions à risque (alcool, tabac, perturbateurs endocriniens) fait également partie intégrante de la politique des *1000 premiers jours*, afin de protéger la santé de la mère et de l'enfant. Agir dès la grossesse permet de favoriser un développement optimal de l'enfant, de soutenir les parents et de réduire durablement les inégalités de santé.

La maternité s'accompagne de joies, d'adaptations et parfois de difficultés. Les premiers mois demandent du repos, du soutien et de la bienveillance, tant pour la mère que pour l'enfant. Être entourée, informée et accompagnée favorise une transition plus sereine vers la parentalité.

Source : santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/enquete-nationale-perinatale-2021

LA CONSULTATION PRÉ-CONCEPTIONNELLE

La consultation pré-conceptionnelle est une consultation médicale facultative mais qui est vivement conseillée lorsque vous avez le projet de concevoir un enfant.

Elle peut se faire avec un médecin généraliste, une sage-femme, un gynécologue médical ou un gynécologue-obstétricien.
Elle permet de faire un point santé pour préparer au mieux la grossesse. En plus de l'examen médical, c'est l'occasion de poser des questions et de recevoir des conseils personnalisés. C'est un bon moment pour discuter de votre ressenti, de vos craintes, de vos peurs vis-à-vis de cette grossesse à venir.

Cette consultation est **prise en charge à 70% par l'Assurance Maladie.**

Source : ameli.fr/alpes-maritimes/assure/sante/devenir-parent/concevoir-un-enfant/consultation-et-mode-de-vie-en-vue-d-une-grossesse/avant-d-etre-enceinte-la-consultation-preconceptionnelle



LE CARNET DE MATERNITÉ

À télécharger gratuitement : sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-des-populations/perinatalite-11520/article/le-carnet-de-maternite

1. STRUCTURES ET DISPOSITIFS QUI ACCOMPAGNENT LA GROSSESSE ET LA PARENTALITÉ

Obstétrique - CHU de Nice

L'obstétrique concerne la prise en charge de la grossesse (dès l'échographie de datation), de l'accouchement et des suites de couches.

➠ Prestations – Obstétrique

- consultation obstétricale pré et post natale,
- échographie obstétricale (datation, surveillance, gynécologique...),
- cours de préparation à la naissance physiologique,
- soutien allaitement,
- acupuncture,
- hypnose,
- ostéopathie,
- entretien individuel sur le projet de naissance,
- consultation d'aide à la gestion du poids,
- consultation de sexologie,
- consultation de santé environnementale,
- aide et accompagnement des situations de précarité.

Hôpital l'Archet 2 - Niveau 0
151 route St-Antoine de Ginestière
Secrétariat : 04 92 03 60 92
Du lundi au vendredi de 8h à 17h
chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/maternite-obstetrique

➠ Maternité – Hospitalisation

Près de 3 400 bébés naissent chaque année à la maternité du CHU de Nice qui est une maternité régionale de niveau III. Celle-ci dispose d'un environnement hautement sécurisé avec des équipements de pointe et des professionnels spécialisés qui garantissent au couple « mère-enfant » une prise en charge optimale et des prestations de qualité.

Une unité est dédiée à la prise en charge des grossesses pathologiques.

Prestations :

- accompagnement Parental Individualisé (API) : aile de Maternité API pour les mamans dont la grossesse et l'accouchement se sont déroulés normalement,
- hospitalisation de mamans ayant accouché à l'Archet et dont le bébé nécessite des soins et est hospitalisé en pédiatrie réanimation néonatale,
- hébergement d'un accompagnant possible en chambre à un lit,
- accompagnement psychologique,
- accompagnement allaitement,
- prise en charge obstétrico-pédiatrique de la médecine fœtale,
- dépistages néonataux,
- surveillance pédiatrique.

Hôpital L'Archet 2 - Niveau 2
151 route St-Antoine de Ginestière
Secrétariat : 04 92 03 60 51
Du lundi au vendredi de 8h à 16h
chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/maternite-obstetrique

Lieux d'Accueil Enfant-Parent (LAEP)

Ce sont des espaces d'accueil gratuits, anonymes et sans inscription **pour les jeunes enfants de moins de 6 ans accompagnés de leur parent ou d'un autre membre adulte de leur famille.** Encadré par des professionnels de la petite enfance, ce sont des espaces de rencontres et d'échanges pour les adultes, de socialisation, d'éveil et jeux pour leurs enfants.

nice.fr/type-lieu/lieux-daccueil-enfant-parent-laep/

L'Île des enfants

10 rue de Suisse
04 97 14 83 83

Ludothèque Les Orangers

6 rue Tonduti de l'Escarène
04 92 47 65 80

Ludothèque Graine de Familles

1 avenue Emile Ripert
04 97 13 43 94

Ludothèque Les Petits Loups

3 rue Joséphine Baker
04 97 13 54 71

Ludothèque La Marelle

6/8 rue Maccario
04 89 98 10 85

Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours

Services de prévention et soutien à la parentalité.
Elle s'adresse aux futurs parents, femmes enceintes, et aux nourrissons de moins de 3 ans. Ce lieu propose des services de prévention et de soutien à la parentalité, accessibles à tous. L'accueil initial oriente les usagers vers une équipe de professionnels (sage-femme, puéricultrice, éducateur de jeunes enfants, psychologue).

Des experts en santé, petite enfance et famille sont également disponibles pour vous accompagner selon vos besoins.

Accès libre ou sur rendez-vous

172 avenue de la Californie
04 89 04 58 40
1000joursNice@departement06.fr
departement06.fr/la-maison-des-alpes-maritimes-des-1-000-premiers-jours

Application « 1000 premiers jours »

Cette application est un outil numérique pour suivre les étapes du projet de parentalité jusqu'aux 2 ans de votre enfant.

Elle contient notamment :

- un outil d'évaluation de votre bien-être émotionnel et du risque de dépression post-partum,
- des articles d'information pour comprendre, agir et être accompagné, rédigés par des professionnels,
- un calendrier personnalisé afin de suivre chaque étape du parcours 1 000 premiers jours et de consulter les derniers messages de santé publique,
- un jeu pour tester ses connaissances sur les accidents de la vie courante chez les enfants entre 0 et 4 ans.

Ce service est proposé par le ministère de la Santé et de la Prévention et le ministère des Solidarités et des Familles en collaboration avec les professionnels de santé et les parents.

1000jours.fabrique.social.gouv.fr
Site officiel des 1000 premiers jours : 1000-premiers-jours.fr/fr

1000-premiers-jours.fr/fr/appli-et-autres-outils

Centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

La PMI est un service public gratuit, de proximité, ouvert à tous et dédié à la prévention, la protection et la promotion de la santé des nourrissons, des jeunes, des femmes, des futurs et jeunes parents.

Les centres de PMI :

➠ Maison des Alpes-Maritimes de Nice Arenas

27 boulevard Paul Montel – Nice Leader - Bâtiment Centaure
04 89 04 24 50

➠ Maison des Alpes-Maritimes de Nice Lyautey

21 avenue Maréchal Lyautey
Accueil du public exclusivement sur rendez-vous
04 89 04 38 90

➠ PMI - Nice centre Castel Richelmi

46 bis boulevard de Riquier
Accueil du public exclusivement sur rendez-vous
04 89 04 37 50

➠ PMI - Nice centre L'Ariane

1 square Constantin de Châteauneuf
Accueil du public exclusivement sur rendez-vous
04 89 04 51 75

➠ PMI - Nice centre « Nice Centre »

37 avenue Maréchal Foch
Accueil du public exclusivement sur rendez-vous
04 89 04 37 00

➠ PMI - Nice Cessole

144 boulevard de Cessole
04 89 04 51 00

Espace parents-bébé de la Fondation Lenval

L'espace parents-bébé s'adresse aux **personnes en difficulté psychique** ou à risque de l'être :

- avant la naissance pour les femmes enceintes et les futurs papas,
- après la naissance pour les jeunes parents et leur bébé jusqu'à ses 3 ans.

L'équipe mobile de l'espace parents-bébé est composée de pédopsychiatres, d'infirmières puéricultrices, de psychologues, de psychomotriciens, d'éducateurs jeunes enfants, d'assistantes sociales, d'une orthophoniste et d'une secrétaire.

57 avenue de la Californie
04 92 03 04 47
✉ espaceparentsbebe@lenval.com
ℹ lenval.org/pedopsychiatrie/services-specialises

Maison des parents de l'Association Galice

C'est un lieu ressource créé pour les parents d'enfants de 0 à 25 ans.
Elle permet de les informer, de les orienter et de les accompagner dans leur parcours de parentalité vers les dispositifs adéquats.

ℹ galice06.org/citoyennete/galice-la-maison-des-parents

➠ Nice Est

Maison des associations St-Roch
50 boulevard de Saint-Roch
Sur rendez-vous : 06 72 86 22 46

➠ Nice Nord

6 boulevard Gorbella
Sur rendez-vous : 06 84 62 16 70

Le portail monenfant.fr

Portail national conçu par les Caisses d'Allocations Familiales (CAF) et la Caisse Nationale des Allocations Familiales (CNAF), « monenfant.fr » propose un accompagnement de qualité aux parents et aux professionnels de la petite enfance, de la jeunesse et de la parentalité.
Son objectif premier est d'offrir un accès gratuit et adapté aux informations et services en ligne existants dans ce domaine.

Ce portail référence la quasi-totalité des structures d'accueil destinées aux jeunes enfants (crèche, accueil de loisirs...), **des services existants pour informer et accompagner** les parents de jeunes enfants (lieu d'accueil parents-enfants, relais d'assistants maternels, service de médiation familiale...) mais également des assistants maternels actuellement en activité.

ℹ monenfant.fr ➠ rubrique : « Je suis un parent »

LA DÉPRESSION POST-PARTUM

La période qui suit l'accouchement est marquée par de grands bouleversements physiques, émotionnels et sociaux.

Si le « baby blues » est fréquent et transitoire, **la dépression post-partum est un trouble plus durable** qui peut toucher jusqu'à 1 femme sur 8 dans l'année suivant la naissance. Elle peut se manifester par une tristesse persistante, une fatigue intense, de l'anxiété, des difficultés à créer du lien avec le bébé ou une perte d'intérêt pour les activités habituelles.

La dépression post-partum peut concerner toutes les mères, quels que soient leur âge, leur situation ou le déroulement de la grossesse. Elle ne résulte pas d'un manque de volonté. Une prise en charge précoce permet le plus souvent une amélioration nette. Le dépistage précoce et le soutien – psychologique, médical et familial – sont essentiels pour favoriser la guérison et prévenir les complications. Parler de ses ressentis et demander de l'aide constituent un premier pas important vers la récupération.

2. ASSOCIATIONS QUI ACCOMPAGNEMENT LA PARENTALITÉ ET SES DIFFICULTÉS

Mes petits pois

Soutien à la fonction parentale, rencontres entre futurs et jeunes parents et leurs bébés.
L'Association *Mes petits pois* a pour mission de soutenir les futurs et jeunes parents dès leur projet de conception, durant la grossesse, la naissance et les tous premiers mois du bébé, mais aussi lorsque l'enfant grandit.

Elle propose des rencontres entre parents afin de lutter contre l'isolement et l'épuisement parental. Les rencontres favorisent les échanges et l'entraide entre parents.

Au sein de son local, situé dans le quartier Libération, ainsi qu'au sein de la Maison des 1000 premiers jours, l'association organise des rencontres pour mettre en lien les parents, qu'ils puissent partager leurs expériences, leurs questionnements et leurs problématiques.

- 34 avenue Monplaisir
- 07 68 62 83 68
- ✉ mespetitspois06@gmail.com
- ℹ mespetitspois.com

Famille Unique

Une Association niçoise dédiée au soutien des familles monoparentales.
Elle propose un lieu d'accueil, des ateliers éducatifs, culturels et ludiques pour enfants et parents, ainsi que des moments de partage favorisant entraide et convivialité.

- 16 rue Gioffredo
- 07 52 69 14 37
- ℹ famille unique.fr/?utm_source=google&utm_medium=wix_google_business_profile&utm_campaign=14898035427930785293

Association Montjoye

Protection de l'enfance, insertion sociale et citoyenneté.
L'association Montjoye œuvre sur le département des Alpes-Maritimes dans trois champs fondamentaux : **la protection de l'enfance et de la famille, l'insertion sociale et professionnelle, l'accompagnement solidaire et la citoyenneté active.**

Elle dispose d'un service de médiation familiale qui accompagne les parents, en couple ou séparés, pour favoriser le dialogue entre eux ou avec d'autres membres de la famille.

➠ Siège social et Direction générale

6 avenue Édith Cavell
04 92 00 24 50
✉ siege@montjoye.org
ⓘ montjoye.org

➠ Service de Médiation familiale

20 rue Vernier
04 97 11 47 62
✉ mediationfamiliale@montjoye.org

Les Cigognes de l'Espoir

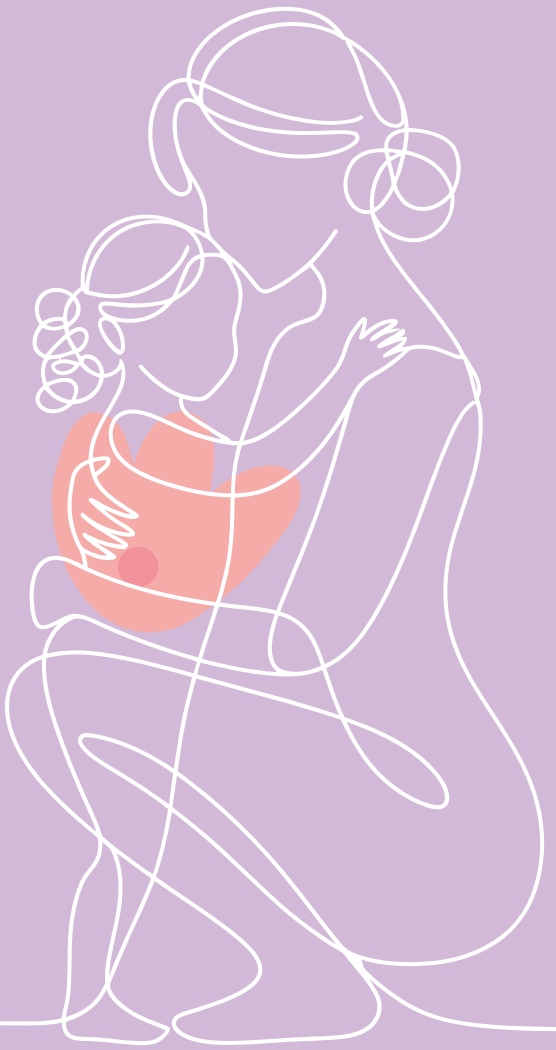
Cette association propose une aide, des informations, des conseils et une écoute aux **personnes confrontées à l'infertilité, à la procréation médicalement assistée (PMA) et au don d'ovocytes.**

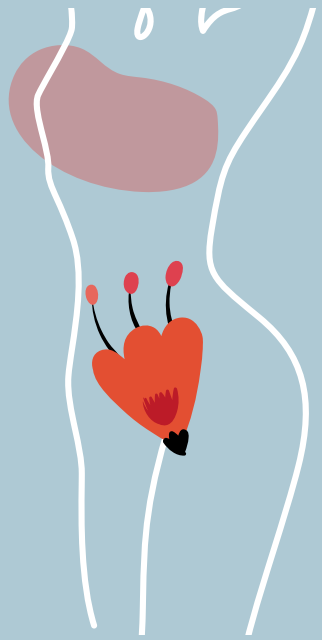
09 72 50 20 35
ⓘ lescigognesdelespoir.com

Nos Tout Petits de Nice

L'association accompagne les parents et les familles **touchés par le décès d'un enfant** pendant la grossesse, à l'accouchement ou dans les jours suivant la naissance.

06 28 34 78 14
✉ nostoutpetitsdenice@gmail.com
ⓘ nostoutpetitsdenice.org





V. Ménopause

La ménopause est une transition physiologique universelle survenant le plus souvent entre 45 et 55 ans, correspondant à l'arrêt progressif de l'activité ovarienne et à la cessation des règles.

Longtemps reléguée au silence et minimisée dans le débat public comme dans le champ médical, la ménopause demeure un angle mort des politiques de santé alors qu'elle concerne toutes les femmes. Reconnaître la ménopause comme une étape structurante de la vie des femmes, et non comme un sujet intime à taire, constitue un enjeu majeur de santé publique, d'égalité professionnelle et de qualité de vie.

Cette période s'accompagne de **bouleversements hormonaux pouvant entraîner divers symptômes :** bouffées de chaleur, troubles du sommeil, irritabilité, variations de poids, palpitations, douleurs articulaires, sécheresse vaginale… Ces symptômes, dont la **durée moyenne est estimée entre 7 et 10 ans,** peuvent avoir un retentissement important sur la qualité de vie personnelle, sociale et professionnelle.

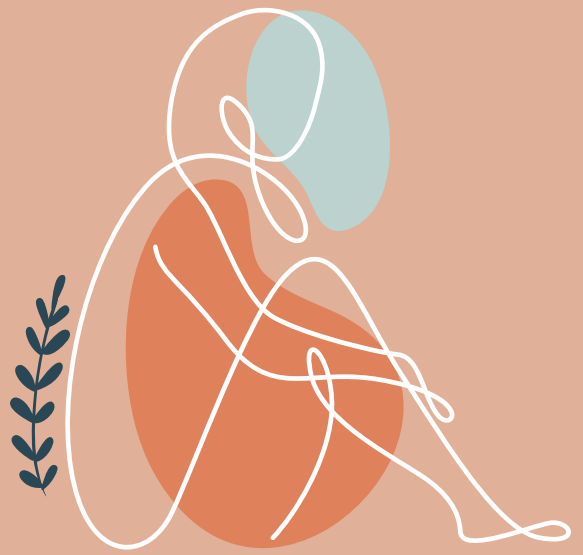
Bien que naturelle, la ménopause peut avoir un impact durable sur la santé, notamment en augmentant le risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires. **Ces troubles peuvent conduire à la prescription d'un traitement hormonal de la ménopause.** Remis en question à la suite d'une étude américaine aujourd'hui réévaluée, **le traitement hormonal de la ménopause bénéficie désormais d'un consensus scientifique et est largement recommandé**. Les données actuelles montrent que les femmes traitées présentent une meilleure espérance de vie, une réduction du risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires, tout en améliorant significativement la qualité de vie lorsqu'il est prescrit de manière adaptée et individualisée.

Un suivi médical régulier, une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée et, si nécessaire, un accompagnement psychologique permettent de mieux vivre cette période et de préserver la santé physique et émotionnelle.

À Nice, des professionnels de santé sont formés à l'accompagnement de la ménopause, qu'il soit hormonal ou non hormonal, à la prise en charge du risque cardiovasculaire et osseux, ainsi qu'au soutien psychologique en cas de retentissement important. **Pour une évaluation spécialisée, le CHU de Nice dispose de consultations gynécologiques notamment pour les troubles de la ménopause.**

➠ **Consultation Gynécologie Générale – CHU de Nice**

Hôpital Archet 2, Niveau 0
151 route Saint-Antoine de Ginestière
Secrétariat : 04 92 03 60 92
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/gynecologie/



VI.

Pathologies chroniques

Les pathologies chroniques sont des maladies de longue durée nécessitant un suivi médical régulier et des soins continus.
Elles peuvent toucher différents systèmes de l'organisme, comme le diabète, l'hypertension, l'asthme, les maladies cardiovasculaires ou certaines affections respiratoires, neurologiques ou inflammatoires. Ces maladies impactent fortement la qualité de vie, le quotidien et parfois l'autonomie des personnes concernées.

Certaines pathologies chroniques affectent plus particulièrement les femmes ou se manifestent différemment selon le sexe, comme les maladies cardiovasculaires ou certains cancers. La prévention, le dépistage précoce et un accompagnement personnalisé – incluant suivi médical, respect du traitement, habitudes de vie saines et soutien psychologique – sont essentiels pour réduire les risques, prévenir les complications et améliorer la qualité de vie.

1. QUELS DISPOSITIFS EXISTENT POUR LE DÉPISTAGE DES CANCERS ?

Concernant les cancers, l'Institut National du Cancer (INCa) identifie **le cancer du sein comme la première cause de décès par cancer chez les femmes en 2023.** Dans un contexte d'exposition accrue à certains facteurs de risque (perturbateurs endocriniens, le tabac, l'alcool, la sédentarité...), la prévention et le dépistage jouent un rôle essentiel pour réduire la mortalité et améliorer les chances de guérison.

ⓘ Sources :

cancer.fr/personnes-malades/les-cancers/sein/comprendre-les-cancers-du-sein/l-essentiel

cancer.fr/professionnels-de-sante/statistiques-et-chiffres-sur-les-cancers/epidemiologie-des-cancers/cancer-du-sein

L'Assurance Maladie envoie régulièrement des courriers d'invitation au dépistage organisé aux femmes et aux hommes concernés par l'âge recommandé. Ces courriers valent prescription médicale et permettent de bénéficier d'examens de **dépistage pris en charge à 100%, sans avance de frais.**

Même après l'âge limite des programmes de dépistage organisé, il reste important de continuer un suivi médical régulier. Si vous présentez des symptômes, des facteurs de risque ou des antécédents personnels ou familiaux, votre médecin traitant ou votre gynécologue peut vous prescrire les examens nécessaires. Dans ce cas, l'examen est remboursé selon les règles habituelles de l'Assurance Maladie, avec parfois une avance de frais et un complément pris en charge par votre mutuelle.

Dépistage organisé du cancer du col de l'utérus entre 25 et 65 ans



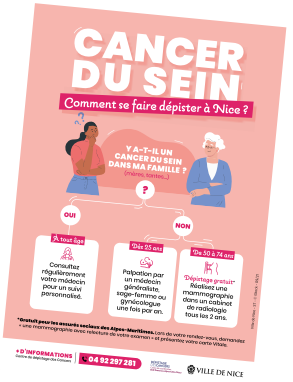
Pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

➠ **De 25 à 30 ans**
2 frottis à un an d'intervalle puis 1 frottis à 3 ans.

➠ **De 30 à 65 ans**
1 test HPV tous les 5 ans.

Dépistage organisé du cancer du sein entre 50 et 74 ans

Pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie avec un courrier d'invitation qui fait foi comme une ordonnance.



➠ **De 50 à 74 ans**
1 mammographie tous les 2 ans
(avec seconde lecture effectuée par le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers - CRCDC).

ⓘ Liste des cabinets de radiologie agréés via l'annuaire de l'Assurance Maladie :
radiologuesdepistage.ameli.fr/
Cet outil gratuit permet de localiser les radiologues proches de chez vous qui sont agréés pour réaliser votre mammographie de dépistage.

Si antécédents ou symptômes, consultez votre médecin traitant pour un suivi personnalisé.

Dépistage organisé du cancer colorectal entre 50 et 74 ans



Pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

1 dépistage tous les 2 ans.

ⓘ **Kit gratuit à récupérer** chez son médecin traitant, en pharmacie ou sur :
monkit.depistage-colorectal.fr/#/accueil

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE CANCER DU COLON !

10 questions essentielles pour vérifier, conforter ou augmenter vos connaissances sur cet enjeu de santé publique. Alors n'hésitez plus !

ⓘ s2.sphinxonline.net/SurveyServer/s/nicecotedazur/MarsBleu/questionnaire.htm#6

Quiz

➠ **CRCDC SUD PACA**

04 92 29 72 81
contact06@depistage-cancers-sud.fr
ⓘ depistage-cancers-sud.org

ⓘ Site de l'Assurance Maladie - Ameli :
ameli.fr/alpes-maritimes/assure

2. CANCER : OÙ TROUVER DU SOUTIEN ?

Soins, dépistages et prévention

➠ **Centre Antoine Lacassagne**

Le Centre Antoine Lacassagne fait partie des 18 Centres de Lutte Contre le Cancer en France.
Établissement de service public dédié à 100% à la cancérologie. Il propose une prise en charge globale et personnalisée des personnes atteintes de cancer, quel que soit le type de pathologie. Il est particulièrement reconnu pour son expertise dans la prise en charge des cancers féminins.

Ses missions de service public s'articulent autour de ces axes majeurs :

- la prévention et le dépistage,
- les traitements, les soins d'accompagnement et de support,
- la recherche et l'enseignement.

| Institut Universitaire du Sein et de Cancérologie Gynécologique (IUSCG) |

Consultations et examens d'imagerie de la femme (mammographie, échographie, mammotome, IRM…)
Le Centre dispose d'un Institut dédié au dépistage et au traitement des cancers du sein et gynécologiques, offrant une prise en charge coordonnée et spécialisée : unité de lieu, équipe pluridisciplinaire, accès aux innovations les plus récentes et absence de reste à charge, y compris pour les reconstructions mammaires.

04 92 03 11 11
✉ chirurgie.cal@nice.unicancer.fr
✉ rdv-radiodiag@nice.unicancer.fr

33 avenue de Valombrose
04 92 03 11 00
ℹ centreantoinelacassagne.org

➠ CHU de Nice

Le CHU de Nice assure la prise en charge de **tous les types de cancers** dans plusieurs services répartis sur **2 sites : l'Archet et Pasteur.**

ℹ Information :
La radiothérapie n'est pas réalisée au CHU de Nice mais dans les centres de radiothérapie agréés.

| Site de l'Archet |

- Chirurgie carcinologique (mammaires, digestives, gynécologiques),
- chimiothérapie,
- utilisation thérapeutique de radioéléments en sources non scellées,
- traitement du cancer de l'enfant et adolescent de moins de 18 ans (prise en charge de l'ensemble de l'oncopédiatrie).

| Site de Pasteur |

- Chirurgie carcinologique (urologique, thoracique, ORL cervico-faciale et maxilllo-faciale),
- tous les soins chirurgicaux de tous les types de cancer
- une grande partie des soins médicaux (chimiothérapie, immunothérapie, soins de support…).

| Centre de Coordination en Cancérologie (3C) |

Le CHU de Nice accueille des patients **pris en charge initialement dans d'autres structures mais dont l'évolution de santé nécessite alors l'hospitalisation en milieu hospitalier et public.**
D'étroites collaborations sont établies avec d'autres structures dont le Centre Antoine Lacassagne qui n'est autre que le Centre de Lutte Contre le Cancer de la région Provence Alpes Côte d'Azur Est.

Hôpital L'Archet 2 – Niveau 0
151 route de St-Antoine de Ginestière
04 92 03 88 12
04 92 03 81 15
ℹ chu-nice.fr/patients-visiteurs/prise-en-charge-cancer

Accompagnement santé, bien-être et activité physique adaptée

➠ Institut Mozart

Soins oncologiques de support.

Centre de soins oncologiques de supports pour les malades du cancer, leurs proches et leurs aidants, porté par le Département des Alpes-Maritimes et le Centre Antoine Lacassagne.

17 avenue Auber
04 89 04 59 60
✉ institutmozart@departement06.fr
ℹ mozart.departement06.fr

➠ Ligue contre le cancer 06

Depuis 1918, la Ligue contre le cancer se mobilise et renforce son engagement dans la lutte contre le cancer. Ce combat se décline en plusieurs missions sociales :

- accompagner les personnes atteintes de cancer et leurs proches-aidants,
- prévenir et promouvoir la santé,
- faire avancer la recherche.

📍 3 place Franklin
04 93 62 13 02
✉ cd06@ligue-cancer.net
ℹ ligue-cancer.net/06-alpesmaritimes

➠ SOS Cancer du Sein

Association dédiée à l'information, la prévention et au soutien des femmes touchées par le cancer du sein ou gynécologique pour les aider à mieux vivre la maladie.

Elle agit principalement pour :

- accompagner les patientes et leurs proches tout au long du parcours de soins, en apportant écoute, conseils et orientation,
- rompre l'isolement en favorisant les échanges et la solidarité entre femmes,
- proposer des activités physiques adaptées (APA), encadrées et personnalisées, favorisant la récupération, la réduction des effets secondaires des traitements et l'amélioration de la qualité de vie,
- offrir des soins de bien-être, individuels et collectifs (socio-esthétique, relaxation, ateliers), pour aider à se réapproprier son corps et retrouver confiance en soi,
- promouvoir le bien-être après la maladie, avec des actions autour de la reconstruction, de l'estime de soi et de la qualité de vie,
- sensibiliser au dépistage précoce, notamment à travers des campagnes d'information et d'éducation à la santé.

L'association constitue un soutien complémentaire essentiel à la prise en charge médicale.

📍 20 rue Romain Rolland
07 82 97 02 06
✉ contact@soscancerdusein.org
ℹ soscancerdusein.org

➠ Rose Azur

Accompagner les femmes atteintes d'un cancer du sein.

En partenariat avec l'Institut du Sein-Nice Santa Maria à Lenval, les bénévoles de l'association Rose Azur proposent un accompagnement gratuit et personnalisé pour les personnes touchées par le cancer et leurs proches, pendant et après le traitement :

- un espace d'écoute et d'échange,
- des activités physiques adaptées,
- des temps conviviaux,
- des partenariats bien-être (psychologue, ostéo, sophro, réflexologue...),
- des temps forts pour se ressourcer (week-end et journées sérénité, trek...).

Des ateliers gratuits dont le programme est soutenu par les médecins de l'Institut du Sein Nice Santa Maria.
Un environnement convivial et familial, facilitant le rétablissement physique et la sérénité autour du bien-être et du sport.

📍 5 rue Cronstadt
07 83 32 23 71
✉ roseazur@yahoo.com
ℹ roseazur.org/lassociation

➠ CAMI Sport & Cancer

La CAMI Sport & Cancer s'efforce chaque jour de développer des programmes d'activité physique thérapeutique pour permettre à des milliers de patients touchés par un cancer d'être pris en charge pour limiter les effets indésirables des traitements, améliorer leurs chances de rémission et leur qualité de vie.

ℹ sportetcancer.com

| Centre AnimaNice Pasteur-Camille Claudel |

📍 12 rue Maccario
06 03 47 89 73
✉ cami.06@sportetcancer.com

| Centre Antoine Lacassagne |

📍 17 avenue Aubert
07 82 97 96 61
✉ polecami.lacassagne@sportetcancer.com

| Centre AnimaNice Notre-Dame |

📍 18 rue d'Angleterre
07 82 97 96 61
✉ cami.06@sportetcancer.com

3. POUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : OÙ TROUVER DU SOUTIEN ?

En France, les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité chez les femmes avec environ 200 femmes décédant chaque jour. Pourtant, près de 8 cas sur 10 pourraient être évités grâce à la prévention et à une prise en charge précoce. Ces pathologies restent encore trop souvent sous-diagnostiquées ou détectées tardivement chez les femmes, notamment car les symptômes peuvent être atypiques. Contrairement aux idées reçues, l'infarctus ne se manifeste pas toujours par une douleur thoracique intense. Vous pouvez ressentir une fatigue inhabituelle et persistante, un essoufflement, des douleurs diffuses, des nausées, des palpitations ou une anxiété brutale.

Certaines périodes de votre vie – grossesse, post-partum, ménopause, traitements hormonaux – ainsi que certaines maladies métaboliques ou auto-immunes peuvent augmenter votre risque cardiovasculaire. La prévention repose sur l'adoption d'un mode de vie favorable à la santé, le dépistage régulier des facteurs de risque (hypertension, diabète, cholestérol élevé) et la sensibilisation aux signes d'alerte. Vous écouter, vous informer et intervenir précocement permet de réduire la mortalité et les complications liées aux pathologies cardiovasculaires.

Sources :

- beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/HS/2025_HS_0.html
- sante.gouv.fr/actualites-presse/actualites-du-ministere/article/200-femmes-decedent-chaque-jour-en-france-d-une-maladie-cardiovasculaire

Club cœur et santé – Fédération Française de Cardiologie

Propose des activités physiques adaptées aux personnes cardiaques en réadaptation, et un accompagnement à une bonne hygiène de vie.

52 avenue Pierre de Coubertin
clubcoeuretsantenice@gmail.com
cote-d-azur.fedecardio.org/les-clubs-coeur-et-sante-de-votre-region/

Dans le cadre de ses actions de prévention, la Fédération Française de Cardiologie déploie également, au niveau local, les Parcours du Cœur, événements nationaux de sensibilisation et de prévention des maladies cardiovasculaires, organisés à Nice en partenariat avec les acteurs associatifs du territoire.

fedecardio.org/j-agis/grand-public/

Programmes As du Cœur® de Nice Côte d'Azur Athlétisme

2 types de programmes As du Cœur® :

- Le programme "PASSERELLE" As du Cœur : d'une durée de 5 mois, il est destiné aux personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires, souhaitant pratiquer une activité physique adaptée et progressive.
- Le programme "SPORT-SANTE" As du Cœur : est une suite du programme passerelle, il est également ouvert à toute personne sédentaire à risque ou atteinte d'une pathologie chronique, ayant un objectif de santé.

Ces 2 types de programmes doivent être prescrits par un médecin traitant et un bilan médical complet sera demandé.

Parc des Sports Charles Ehrmann - 155 boulevard du Mercantour
04 93 21 03 18
marion@niceathle.fr
ncaa.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=31586

Ensemble Main Dans La Main (EMDM)

Association engagée dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires chez les femmes et les jeunes filles.

L'association EMDM œuvre sur le territoire niçois autour de la prévention, de la sensibilisation, de l'accompagnement et du vivre-ensemble.
L'association organise et coordonne des actions de terrain, des événements de prévention, des conférences et des ateliers de promotion de la santé cardiovasculaire, en lien avec les acteurs locaux.
Elle participe notamment à l'organisation locale des Parcours du Cœur, en collaboration avec le Club Cœur et Santé de Nice.

ensemblemdm.nice@gmail.com

4. DIABÈTE : OÙ TROUVER DU SOUTIEN ?

Le diabète est une maladie chronique qui nécessite un suivi régulier, une adaptation du mode de vie et, souvent, un traitement au long cours. Un accompagnement adapté peut vous aider à mieux comprendre votre maladie, à gagner en autonomie dans la gestion de votre traitement et à prévenir les complications. Des associations et structures spécialisées peuvent également vous soutenir, vous informer et vous permettre d'échanger avec d'autres personnes concernées.

Association Française des Diabétiques des Alpes-Maritimes

L'AFD 06 est une association de patients, animée par des bénévoles et membres de la Fédération Française des Diabétiques.

Ses missions :

- La défense des droits d'accès des diabétiques à des soins de qualité et la lutte contre les discriminations liées à leur maladie
- L'accompagnement de l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de diabète
- L'information et la prévention en matière de diabète

50 boulevard Saint-Roch
06 95 96 25 72
afd.alpesmaritimes@gmail.com
afd06.federationdesdiabetiques.org

Maison du diabète et du risque cardiovasculaire des Alpes-Maritimes

Cette association propose des ateliers d'éducation thérapeutique, animés par des infirmières, afin de vous aider à mieux vivre avec votre maladie chronique.

Les objectifs sont :

- Aider les personnes à se responsabiliser dans la gestion de leur pathologie chronique et du traitement.
- Rendre le patient le plus autonome possible.
- Améliorer l'observance thérapeutique et la qualité de vie.
- Éviter et/ou retarder les complications.

06 95 96 25 72
maisondudiabeteam@wanadoo.fr

GUIDE DE LA PRÉVENTION DU DIABÈTE

Pour approfondir sur ce sujet, vous pouvez vous renseigner via le guide de la prévention du diabète.

nice.fr/comprendre-le-diabete/





VII.

Addictions

Les addictions, qu'il s'agisse du tabac, de l'alcool, des drogues ou d'addictions sans substances comme les jeux ou les écrans, constituent un enjeu majeur de santé publique. En 2023, 20,9% des femmes de 18 à 75 ans déclaraient fumer quotidiennement contre 25,4% des hommes. Le tabac et l'alcool demeurent parmi les principaux facteurs de risques évitables de cancer et de maladies cardio-respiratoires. Leurs conséquences peuvent être particulièrement marquées chez les femmes, notamment sur la santé reproductive, la grossesse et la santé mentale.

Les femmes restent moins fréquemment repérées, orientées ou accompagnées dans la réduction ou l'arrêt de leurs consommations. Cette moindre prise en charge est préoccupante, car les addictions peuvent entraîner chez elles des risques spécifiques : impacts psychologiques plus importants, augmentation de l'exposition aux violences, vulnérabilités sociales accrues, ainsi que des complications somatiques particulières (grossesse, santé hormonale, risques cardiovasculaires majorés).

Ces constats soulignent la nécessité d'une approche sensible au genre, intégrée à la fois aux politiques de prévention et aux dispositifs d'accompagnement médical, psychologique et social. Une telle démarche doit tenir compte des besoins spécifiques des femmes, de leurs parcours de vie, et des obstacles et contraintes qui limitent leur accès à un soutien adapté, afin de mieux répondre aux risques liés aux addictions tout au long de leur vie.

Sources :

santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/enquetes-etudes/prevalence-du-tabagisme-en-france-hexagonale-en-2023-parmi-les-18-75-ans

santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/donnees/#tabs

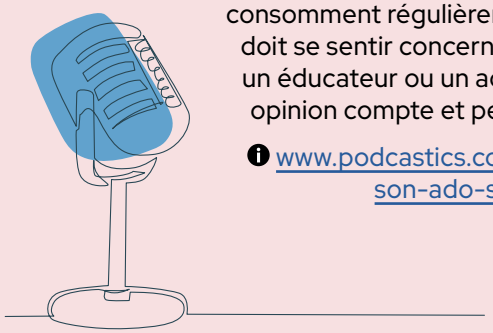
santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool/donnees/#tabs

santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/drogues-illicites/donnees/#tabs

DÉCOUVREZ NOTRE PODCAST
« COMPRENDRE SON ADO, SAVOIR LUI PARLER »

Parler d'alcool, de tabac, de cannabis… avec les adolescents n'est pas chose facile… ni pour vous ni pour eux. Pourtant quand on sait que plus de 1 sur 3 consomment régulièrement un de ces produits, on peut, on doit se sentir concernés. Alors que vous soyez un parent, un éducateur ou un adulte significatif dans leur vie, votre opinion compte et peut influencer favorablement l'ado.

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/comprendre-son-ado-savoir-lui-parler-76283/



1. QUELLES STRUCTURES PEUVENT VOUS ACCOMPAGNER EN CAS D'ADDICTION ?

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

Les CSAPA s'adressent aux personnes en difficulté avec leur consommation de substances psychoactives quelles qu'elles soient (licites ou illicites, y compris alcool, tabac et médicaments détournés de leur usage) ou avec des comportements potentiellement addictifs (addictions sans substance ou comportementales : jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent, sexe, etc.), ainsi qu'aux entourages et familles de ces personnes.

➧ CSAPA de l'Archet CHU de Nice

Hôpital Archet 2, niveau -1, 151 route Saint-Antoine de Ginestière
04 92 03 61 32
✉ csapa.archet2@chu-nice.fr

➧ CSAPA de Malaussena CHU de Nice

10 avenue Malaussena
04 92 03 21 50
✉ csapa-malau1@chu-nice.fr

➧ CSAPA Émergence du Groupe SOS

5 avenue Martin Luther King
04 92 47 81 81
✉ csapa.di06@groupe-sos.org

➧ CSAPA Odyssée de l'Association Addictions France

37 boulevard Carabacel
04 93 62 62 10
✉ csapa.nice@addictions-france.org

➧ CSAPA ACTES de la Fondation de Nice

1 boulevard Paul Montel
Accueil sur rendez-vous
04 93 53 17 00
✉ csapa@fondationdenice.org

➧ CSAPA de l'hôpital Sainte-Marie

87 avenue Joseph Raybaud
Centre Hospitalier Spécialisé Sainte-Marie
Accueil sur rendez-vous
Accès : RDC bâtiment 31
04 93 13 57 66
✉ csapabaiedesanges.soignants.nic@ahsm.fr

Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Certains CSAPA proposent des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui accueillent des jeunes usagers dès l'âge de 12 ans.

➧ CSAPA Émergence du Groupe SOS

5 avenue Martin Luther King
04 92 47 81 81
✉ csapa.di06@groupe-sos.org

➧ CSAPA Odyssée de l'Association Addictions France

37 boulevard Carabacel
04 93 62 62 10
✉ csapa.nice@addictions-france.org

➧ CSAPA ACTES de la Fondation de Nice

boulevard Paul Montel
Accueil sur rendez-vous
04 93 53 17 00
✉ csapa@fondationdenice.org

➧ CARREFOUR SANTÉ JEUNES NICE (12-25 ans)

2a rue Raynardi
Centre Marina Picasso
04 89 04 58 10

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues (CAARUD)

Les CAARUD s'adressent aux personnes qui ne sont pas forcément engagées dans une démarche de soin, ou qui sont exposées à des risques majeurs (accidents, infections – notamment hépatite C et VIH, etc.) du fait de leurs modes de consommation ou des produits consommés.

➠ CAARUD IMP'ACTES de la Fondation de Nice

85 bd Virgile Barel
04 93 16 00 49 ou 06 68 39 96 39
✉ impactes@fondationdenice.org

➠ CAARUD Lou Passagin du Groupe SOS

12 rue Emmanuel Philibert
04 93 80 28 18

Association Régionale de Coordination en Addictologie de la région Sud (ARCA-Sud)

L'ARCA-Sud est un dispositif d'appui à la pratique professionnelle et de coordination des parcours de santé dans le champ des conduites addictives.

Ils proposent aux personnes présentant un usage, une consommation de produits ou un comportement addictif et à leur entourage :

- une information,
- une orientation,
- un accompagnement dans leur parcours de santé.

Des entretiens d'écoute, d'information, et un point sur vos comportements addictifs sont proposés dans les lieux suivants :

➠ Maison médicale Cœur de Nice

17 rue d'Italie

➠ Pôle santé des Moulins les 2ème mercredis du mois

17 avenue Martin Luther King

➠ Maison médicale Delvalle

27 rue du Professeur Delvalle

Vous pouvez prendre rendez-vous au 07 88 95 76 32 / 04 88 92 68 88

ⓘ arca-sud.fr/

2. QUELS DISPOSITIFS POUR VOUS AIDER EN CAS D'ADDICTION ?

Tabac Info Service et le dispositif du Mois Sans Tabac

Vous pouvez bénéficier d'un e-coaching gratuit via l'application Tabac Info Service.

Vous prouvez profiter d'un suivi téléphonique gratuit avec un tabacologue, du lundi au samedi de 8h à 20h.

39 89 (appel gratuit, lundi au samedi de 8h à 20h)

ⓘ **Site :** tabac-info-service.fr/

Alcool Info Service

➽ **Service anonyme, écoute et soutien par téléphone et tchat.**

Alcool Info Service est un service public gratuit et anonyme en France, destiné à informer et soutenir les personnes confrontées à des problèmes d'alcool, ainsi que leurs proches.

0 980 980 930 *(7j/7 de 8h à 2h)*

Vous pouvez échanger par tchat individuel en ligne en direct avec un professionnel.

Vous pouvez accéder via le site à des informations, des conseils et une orientation vers des structures spécialisées dans la prise en charge des addictions.

ⓘ *alcool-info-service.fr/*

Drogues Info Service

➽ **Informations, écoute, soutien gratuit et anonyme.**

Dispositif public français d'information, d'écoute et de soutien dédié aux personnes concernées par l'usage de drogues ou par des situations de dépendances, ainsi qu'à leur entourage. Il est géré par Santé publique France et propose une assistance gratuite, anonyme et confidentielle.

0 800 23 13 13 *(7j/7 de 8h à 2h)*

Vous pouvez échanger par tchat en ligne : individuel en ligne en direct avec un professionnel.

Vous pouvez via le site poser des questions auxquelles des professionnels répondront sous 48 heures.

ⓘ *drogues-info-service.fr/*

Joueurs Info Service

➽ **Service anonyme, écoute et soutien par téléphone et tchat.**

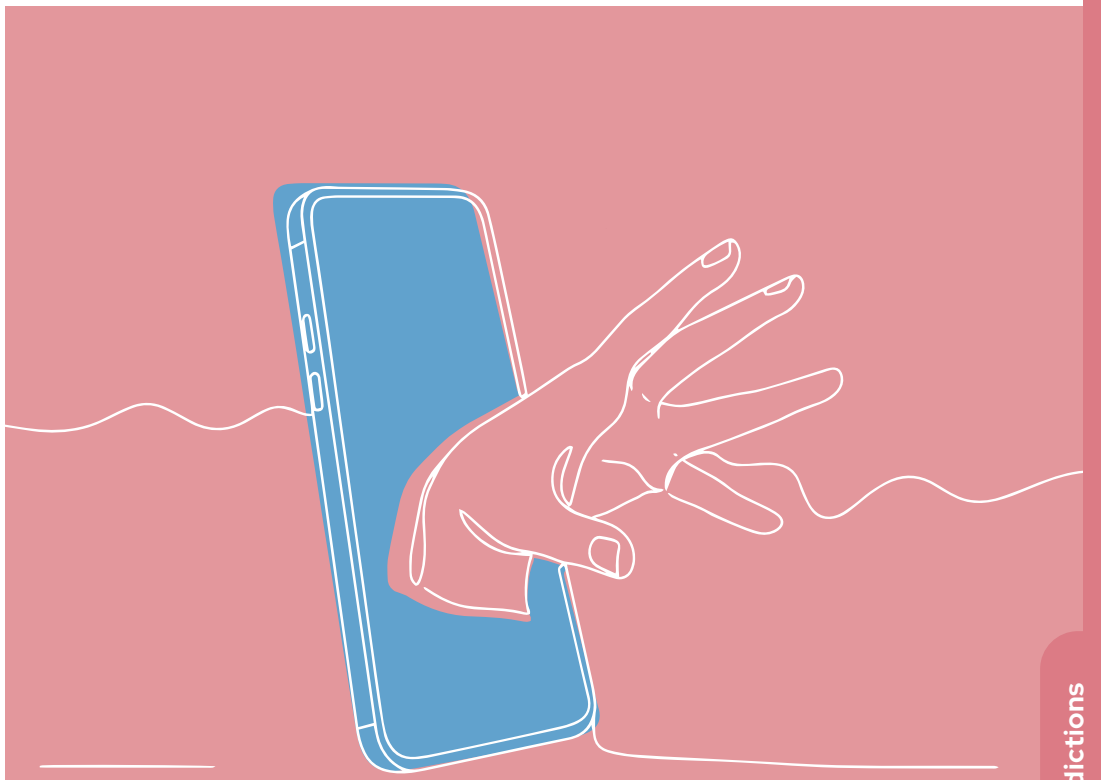
Service public gratuit et anonyme en France, destiné à informer et soutenir les personnes confrontées à des problèmes de jeu excessif, ainsi que leurs proches.

09 74 75 13 13 *(7j/7 de 8h à 2h)*

Vous pouvez échanger par tchat en ligne : individuel en ligne en direct avec un professionnel.

Vous pouvez via le site poser des questions auxquelles des professionnels répondront sous 48 heures.

ⓘ *joueurs-info-service.fr/*





VIII.

Violences faites aux femmes

Les violences sexistes et sexuelles, qu'elles soient conjugales, psychologiques, sexuelles, économiques, ou qu'elles surviennent au travail ou dans l'espace public, constituent un enjeu majeur de santé publique. Elles ont des conséquences profondes et durables sur la santé physique et mentale, la sexualité, l'estime de soi, ainsi que sur l'accès aux soins, à l'emploi et sur la sécurité des femmes et de leurs enfants. Malgré leur ampleur, ces violences restent encore largement sous-déclarées. La peur des représailles, le contrôle exercé par l'auteur, la dépendance économique, la honte ou le manque de soutien peuvent constituer des freins importants à la parole et à la recherche d'aide.

La France reconnaît ces violences comme prioritaires et insiste sur la nécessité d'un repérage précoce, d'une protection renforcée et d'un accès facilité à une aide juridique, psychologique, sociale et médicale. La prévention, la sensibilisation et un accompagnement spécialisé sont essentiels pour protéger les victimes, prévenir les récidives et favoriser la reconstruction.

✱ LE HARCÈLEMENT (RUE, TRAVAIL, NUMÉRIQUE) ✱

Le harcèlement, qu'il soit sexuel, moral, dans l'espace public, au travail ou en ligne, a un impact majeur sur la santé mentale, la vie sociale et la sécurité des femmes.

Beaucoup de femmes minimisent ou normalisent des situations pourtant illégales : propos ou gestes à connotation sexuelle, commentaires insistants, pression psychologique, humiliations, atteintes sexuelles, surveillance numérique, cyberharcèlement...

Ces violences ne sont jamais anodines et ne relèvent en aucun cas d'un comportement « normal » ou acceptable.

Cette section du guide présente les dispositifs d'écoute, d'accompagnement psychologique, d'aide juridique et de mise en sécurité existants à Nice, afin de permettre aux femmes de s'informer, de se protéger et d'être soutenues.



✱ LES AGRESSIONS FACILITÉES PAR LES SUBSTANCES ✱

La soumission chimique : que veut dire ce terme dont on parle de plus en plus ?

La soumission chimique correspond à l'administration d'une substance psychoactive (médicaments, drogues, alcool, etc.) à l'insu d'une personne ou sous la contrainte, dans le but de faciliter une agression (le plus souvent sexuelle, mais aussi vol, violences, séquestration, etc.).

Cette administration peut se faire sous forme de liquide, de poudre, de comprimé ou de piqûres, de manière discrète dans des boissons (comme dans des bars ou des espaces privés par exemple).

La vulnérabilité chimique : peut-on être agressée après une consommation volontaire ?

La vulnérabilité chimique désigne un état de fragilité lié à une consommation volontaire de substances psychoactives, rendant une personne plus vulnérable à une agression.

Au regard de la loi, profiter de cet état de vulnérabilité constitue une circonstance aggravante pour l'auteur des faits, et en aucun cas une responsabilité de la victime.

Que dit la loi ? Les faits sont-ils reconnus et sanctionnés ?

Soumission chimique ou vulnérabilité chimique, quelle que soit la situation une victime n'est jamais responsable de son agression. C'est la loi qui le dit !

L'administration d'une substance à l'insu d'une personne ou le fait de profiter de son état de vulnérabilité sont des infractions pénales et des circonstances aggravantes.

La tentative d'agression sexuelle ou de viol dans ce contexte est également punissable. Les peines encourues pour les agresseurs sont fortement alourdies.

Les signes qui doivent alerter :

QUELS SIGNAUX PEUVENT FAIRE PENSER À UNE SOUMISSION CHIMIQUE ?

Seules des analyses toxicologiques (dans les 24 à 48h) peuvent confirmer l'administration d'une substance.

Les signes les plus fréquemment décrits sont :

- amnésie totale (black-out) ou partielle (souvenirs fragmentés),
- somnolence inhabituelle ou brutale,
- confusion, désorientation, comportement inhabituel,
- vertiges, perte d'équilibre, troubles de la vision,
- nausées, vomissements, palpitations, bouffées de chaleur.

Ces symptômes doivent particulièrement alerter lorsqu'ils sont associés à des éléments inhabituels ou inquiétants : désordre vestimentaire, traces de violences, disparition d'effets personnels, transactions bancaires inexpliquées, sentiment d'avoir subi une situation non consentie.

Dans les contextes conjugaux ou intrafamiliaux, la soumission chimique peut s'installer de façon répétée et insidieuse, parfois sans traces visibles de violence.

En cas de doute ou de suspicion :

QUE FAIRE SI QUELQUE CHOSE NE VOUS SEMBLE PAS NORMAL ?

Vos ressentis et vos doutes sont légitimes : il est important de les écouter.

Consultez le plus rapidement possible un service d'urgences ou un centre hospitalier afin de bénéficier d'un examen médical et, si nécessaire, de prélèvements toxicologiques.

➠ **Hôpital Lenval - Service des urgences pédiatriques** - si vous avez moins de 15 ans

➠ **Hôpital Archet 2 - Service des urgences gynécologiques** - femmes à partir de 15 ans

➠ **Hôpital Pasteur 2 - Service des urgences générales** - hommes à partir de 15 ans

Une prise en charge pluridisciplinaire pourra vous être proposée : examen clinique, prise en charge médicopsychologique, dépistage grossesse, IST, prophylaxie post-exposition, prélèvements…

- Si une agression ou une tentative est suspectée, un dépôt de plainte est possible, à votre rythme. **La loi protège les victimes**.
- Des dispositifs spécialisés proposent une écoute confidentielle, bienveillante et sans jugement, et peuvent orienter vers une prise en charge adaptée.

⚠ **Aucune situation de soumission chimique ou de vulnérabilité chimique n'est de la responsabilité de la victime.**

La responsabilité incombe exclusivement à l'auteur des faits.

ⓘ **Pour plus d'informations :**

lecrafs.com/les-agressions-facilitees-par-les-substances/

chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/la-maison-des-femmes-des-alpes-maritimes/

Découvrez notre podcast

« Mon corps, mes droits »

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/mon-corps-mes-droits-133106/

« Le droit de dire non »

Le consentement, la valeur du OUI et du NON… de ses variantes selon le moment, selon la personne. Si respecter l'autre est une évidence, il peut y avoir des situations où l'évidence n'est plus de mise…

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/le-droit-de-dire-non-78134/

1. JE SUIS VICTIME DE VIOLENCES SEXISTES, SEXUELLES, OU CONJUGALES : QUI PEUT M'AIDER À NICE ?

Structures spécialisées :

➠ **Maison pour l'Accueil des Victimes (MAV) – Ville de Nice**

La Maison pour l'Accueil des Victimes est un lieu :

- de ressources de proximité,
- réactif face aux urgences et d'orientation vers des spécialistes externes,
- ouvert à tout administré de la Ville,
- ouvert aux touristes victimes d'infractions pénales,
- ouvert à toute personne se déclarant victime d'une infraction pénale ou d'un évènement traumatisant.

Si vous êtes victime, majeure ou mineure, d'une infraction pénale, vous trouverez à la MAV une écoute bienveillante ainsi qu'un primo-accompagnement immédiat, juridique, psychologique et social, personnalisé et de proximité, notamment pour les victimes en situation d'urgence.

Les professionnels de la MAV vous proposeront ensuite, en fonction de votre situation personnelle, une orientation juridique, sociale et/ou administrative, soit vers un établissement spécialisé, soit vers des partenaires professionnels institutionnels et associatifs du CCAS, de la Métropole Nice Côte d'Azur ou d'autres institutions.

De plus, la Maison d'Accueil des Victimes de la Ville de Nice a été désignée comme le « guichet unique » pour toute suspicion de situation de harcèlement ou de cyberharcèlement scolaire.

📍 6 rue Gubernatis
04 97 13 52 00
✉ accueil-victime@ville-nice.fr
ⓘ nice.fr/lieux/maison-pour-laccueil-des-victimes/

➠ Centre d'accueil de jour d'urgence PASS'R'ELLES (CCAS)

Accueil de jour, accompagnement social, juriste, ateliers

PASS'R'ELLES est un centre d'accueil de jour pour femmes victimes de violences. Il a pour but d'accueillir, d'écouter et d'informer les femmes majeures (avec ou sans enfant) victimes de violences (conflits, violences conjugales, etc.) ainsi que leurs enfants co-victimes des violences conjugales. En plus d'être un lieu de prévention des situations d'urgence, il propose des actions collectives aux femmes et enfants pris en charge.

Services proposés :

- Accueil de jour sans rendez-vous : écoute, pause, soutien
- Accompagnement spécifique par un travailleur social et un psychologue
- Domiciliation
- Participation à des actions collectives : bien-être, culture ou loisirs
- Permanences avec des intervenants extérieurs : santé, juriste...
- Espace de primo-écoute spécialisée dédié aux enfants

6 rue Tonduti de l'Escarène
Demander à l'accueil du Guichet Unique Nice Facile,
l'accès au 2e étage, service « Pass'r'elles »
04 97 13 39 46
nice.fr/lieux/centre-daccueil-de-jour-passrelles/

➠ Maison des Femmes des Alpes-Maritimes (CHU de Nice)

Accueil inconditionnel, soins, accompagnement juridique, psychologique, groupes de parole

Ce centre est entièrement consacré aux femmes victimes de violences.

- Garantir un accès aux soins pour les femmes victimes de violences : dans un lieu d'accueil inconditionnel, bienveillant, confidentiel et sécurisé.
- Organiser un parcours de soin coordonné et personnalisé : avec des consultations médicales, un soutien psychologique, un accompagnement social, une aide juridique, des groupes de parole et des ateliers d'amélioration de l'estime de soi.
- Accompagner les femmes dans leur reconstruction : pour qu'elles sortent du cycle de la violence et retrouvent les conditions d'une vie autonome et stabilisée.
- Assurer un lien direct avec les forces de l'ordre, permettant aux femmes qui le souhaitent de déposer plainte sur place, dans un cadre sécurisé et accompagné.

CHU de Nice – Archet 2, Niveau -2
04 92 03 21 10
maisondesfemmes06@chu-nice.fr
chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/la-maison-des-femmes-des-alpes-maritimes/

➠ Maison des Solidarités Départementales (MSD)

Quelles que soient vos interrogations, des équipes pluridisciplinaires – professionnels de l'action sociale et médico-sociale aux compétences complémentaires - vous conseillent pour l'accès aux droits, l'accès à la santé, à la protection sociale, au logement, la protection des majeurs et la parentalité et vous aident dans le cadre de toutes vos démarches.

| Maison des Solidarités de Nice centre |

37 avenue Maréchal Foch
04 89 04 36 60
msdnicecentre@departement06.fr

| Maison des Solidarités de Nice Ouest |

27 boulevard Paul Montel
04 89 04 31 20
msdniceouest@departement06.fr

| Maison des Solidarités de Cessole |

144 boulevard de Cessole
04 89 04 50 50
msdnicecessole@departement06.fr

| Maison des Solidarités de Nice Lyautey |

21 avenue du Maréchal Lyautey
04 89 04 38 30
msdnicelyautey@departement06.fr

| Maison des Solidarités de Magnan |

173-175 rue de France
04 89 04 37 80
msdnicemagnan@departement06.fr

| Maisons des Solidarités de Nice Paillon (Ariane) |

1 square Constantin de Châteauneuf
04 89 04 51 50
msdniceariane@departement06.fr
departement06.fr/maisons-des-solidarites-departementales

| Maison des Solidarités de Nice Port |

46 boulevard de Riquier
04 89 04 37 20
msdniceport@departement06.fr

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

Consultations juridiques gratuites, permanences dans plusieurs quartiers

Le CIDFF est une association qui propose des accompagnements juridiques en droit généraliste (droit de la famille, droit des étrangers, accompagnement des victimes), des suivis psychologiques aux victimes adultes et mineur.es, et des accompagnements en insertion socio-professionnelle.

Ces permanences sont gratuites, confidentielles et individuelles ou collectives (atelier numérique, soutien à la parentalité, sensibilisation). Sa mission est la promotion de l'égalité et la lutte contre les violences sexistes, sexuelles et conjugales.

2 rue Guiglia
04 93 71 55 69
contact@cidff06.com

De nombreuses permanences sont disponibles sur Nice.
N'hésitez pas à vous renseigner sur :
alpesmaritimes.cidff.info/liste-des-permanences/

➽ Agir pour le Lien social et la Citoyenneté (ALC)

Mise à l'abri en urgence via le 115, hébergement sécurisé

L'association ALC met à l'abri et accompagne les personnes victimes de violences intrafamiliales ou conjugales, le plus souvent des femmes, isolées ou avec enfants.

04 93 52 42 52
association-alc.org/

➽ Une voix pour elles

Une voix pour elles est une association qui propose une aide logistique et matérielle pour les victimes de violences conjugales et leurs enfants :

- aide d'urgence lors des mises à l'abri en hôtels : kits hygiène, kits puériculture, kits alimentaires, kits vestimentaires,
- action « On Bouge ! » - Déménagement et entreposage gratuit et sécurisé,
- aide au rééquipement du nouveau logement,
- action « Lutte contre la précarité menstruelle » auprès des femmes en situation de grande précarité. Mise en place de distributeurs de protections hygiéniques en libre-service à Nice.

contact@unevoixpourelles.com
unevoixpourelles.com/

➽ 115 – Service Intégré d'Accueil et d'Orientation (SIAO)

Le SIAO - 115 est le numéro d'urgence sociale qui assure des missions d'accueil, d'écoute et d'information en matière d'hébergement et d'aides alimentaires, d'accès aux soins ou tout autre prestation de première urgence. Ce numéro est gratuit et propose une réponse immédiate depuis un poste fixe ou un téléphone portable.

Un service d'écoute vous répondra 7j/7 et 24h/24 (y compris les jours fériés).

association-alc.org/

Dispositifs pour les violences faites aux femmes :

➠ **Dispositif « Demandez Angela » - Ville de Nice**
Aide dans les commerces de proximité
en cas de harcèlement ou violences

Ce dispositif repose sur un réseau de commerçants et d'établissements volontaires qui s'engagent à accueillir et à soutenir toute personne en difficulté, quel que soit son âge, son genre ou sa situation, de jour comme de nuit. Les établissements partenaires affichent un logo visible permettant d'identifier facilement les lieux ressources.

En demandant « Où est Angela ? », vous pouvez être mise en sécurité, recevoir un soutien discret et être orientée vers une solution adaptée, sans jugement.

Le centre-ville de Nice constitue une zone pilote du dispositif. Certains commerces sont également équipés d'un bouton d'alerte relié au centre de supervision urbain de la police municipale, afin de faciliter l'intervention des forces de sécurité si nécessaire.

Consulter la carte des lieux refuges Angela :
google.com/maps/d/viewer?mid=1Q2-k_cXupgTto68cNkY2LPqaH9nqo0E&usp=sharing
nice.fr/harcelement-de-rue-que-faire/

➠ **3919 – Violences Femmes Info**
Numéro d'écoute national

Service national d'écoute pour accompagner les femmes victimes de violences. Des relais locaux, comme des centres d'hébergement ou des associations de soutien, permettent de répondre spécifiquement aux besoins des femmes dans la région.

3919 (appel anonyme et gratuit)

2. ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE, PSYCHOLOGIQUE POUR LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES

➠ **CDAD 06 - Conseil Départemental de l'Accès au Droit**

L'aide à l'accès au droit consiste à offrir à toute personne, quel que soit son âge, sa nationalité, son niveau de vie ou son lieu de domicile, la possibilité, en dehors de tout procès :

- de connaître ses droits et ses obligations et d'être orientée vers les organismes ou professionnels compétents,
- d'être aidée dans l'accomplissement des démarches en vue de l'exercice d'un droit ou de l'exécution d'une obligation juridique,
- de bénéficier de consultations juridiques,
- d'être assistée à la rédaction et à la conclusion d'actes juridiques.

➠ **3039**

Information téléphonique juridique gratuite
CDAD des Alpes-Maritimes
De nombreuses permanences sont disponibles sur Nice.
N'hésitez pas à vous renseigner sur
cdad06.fr ou 04 92 17 71 16

➠ **Association Montjoye**

Le service d'Aide aux Victimes de l'association Montjoye propose un accueil et un accompagnement juridique et/ou psychologique gratuit et confidentiel pour toute victime (majeure ou mineure) d'infraction(s) pénale(s) :

- une écoute attentive,
- des informations sur les droits,
- un accompagnement dans les démarches administratives, sociales et judiciaires,
- un soutien psychologique.

29 rue Pastorelli - Immeuble Nice Europe - Bloc B – 1er étage
04 93 87 94 49 pour obtenir un rendez-vous sur l'un des nombreux points d'accueil des Alpes-Maritimes.
✉ aide.victimes@montjoye.org
montjoye.org/missions/aide-aux-victimes/accueil-des-victimes/

3. QUELS OUTILS POUR ACCOMPAGNER ET PROTÉGER LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES ?

➠ Arrêtons les violences

Site de l'État qui se présente sous différents onglets pour répondre à vos besoins et permettre d'agir :

- J'ai besoin d'aide : À qui m'adresser ?
- Je suis témoin :
  - Comment agir si je suis témoin ?
  - Comment agir si une victime se confie ?
- Je suis professionnel
- L'État vous protège

ⓘ arretonslesviolences.gouv.fr/

Dialoguer avec la police :

Vous êtes victime ou témoin de faits de violence conjugale, sexuelle ou sexiste ?

Dialoguez avec une policière ou un policier par un tchat :
service-public.fr/cmi

➠ App-Elles

L'application App-Elles permet aux femmes victimes de violences de :

- déclencher une alerte en un seul clic,
- informer trois personnes de confiance de leur position en envoyant l'enregistrement de l'environnement sonore ambiant en temps réel,
- stocker des enregistrements réalisés (utiles en cas de dépôt de plainte),
- accéder à une cartographie interactive des lieux d'accueil et de prise en charge (commissariats, gendarmerie, associations).

ⓘ app-elles.fr/

➠ Mémo de Vie

Mémo de Vie est une plateforme gratuite, sécurisée et personnelle pour protéger vos documents et témoignages. Elle est conçue pour offrir un soutien essentiel à toute personne confrontée à des situations difficiles, qu'il s'agisse de victimes, de proches ou de témoins de violences, tout en s'adaptant à leurs besoins spécifiques.

ⓘ memo-de-vie.org/

✱ Guide local pour les victimes ✱

Pour approfondir ces questions, un guide pratique à l'attention des victimes de violences conjugales, sexistes et sexuelles est disponible à Nice.

Scannez-moi





IX.

Santé mentale et émotionnelle

La santé mentale est un déterminant essentiel de votre bien-être. Stress, surcharge mentale, violences, précarité, transitions de vie ou troubles psychiques peuvent affecter fortement votre santé mentale. En France métropolitaine, 12% des femmes âgées de 15 ans ou plus présentaient en 2019 un syndrome dépressif, dont 5% sous une forme sévère. Ces données soulignent l'ampleur des enjeux de santé mentale et la nécessité d'une attention particulière. La santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles psychiques. Elle englobe la capacité à reconnaître et réguler ses émotions, à faire face au stress, à maintenir des relations équilibrées et à s'adapter aux événements de la vie. Ces ressources peuvent toutefois être fragilisées dans certaines situations personnelles, familiales ou professionnelles.

Prendre soin de sa santé mentale implique de **savoir identifier les signaux d'alerte** (fatigue persistante, anxiété, troubles du sommeil, isolement, perte d'intérêt) et de **recourir à un accompagnement** lorsque nécessaire. Les politiques de santé publique encouragent un accès facilité aux soutiens psychologiques, psychiatriques et sociaux. Un suivi adapté, associé à des habitudes de vie favorables (sommeil, activité physique, soutien social) contribue à prévenir les difficultés et à améliorer durablement la qualité de vie. La sensibilisation et la lutte contre la stigmatisation restent essentielles afin de garantir à toutes les femmes un accès égal aux soins et aux dispositifs de soutien.

À l'échelle locale, le questionnaire « Santé des femmes » mené à Nice a mis en évidence que près d'une femme sur deux évalue son bien-être mental comme moyen à mauvais, soulignant **un besoin important de lisibilité** et d'accessibilité des dispositifs de soutien psychologique.

Les médecins généralistes occupent une place stratégique dans l'organisation des soins en France. En tant que premiers interlocuteurs des patients, ils sont souvent sollicités en cas de souffrance psychique, de troubles anxieux ou dépressifs, de difficultés relationnelles ou de situations de mal-être. Leur rôle est essentiel dans le repérage précoce des troubles de santé mentale tant chez l'enfant et l'adolescent que chez l'adulte. Ils peuvent assurer une première écoute, proposer une prise en charge adaptée, orienter vers des professionnels spécialisés (psychologues, psychiatres) ou vers des dispositifs de soutien existants, et coordonner le suivi dans la durée.

Source : insee.fr/fr/statistiques/6047755?sommaire=6047805

1. OÙ TROUVER DE L'AIDE POUR MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET MENTALE ?

STRUCTURES HOSPITALIÈRES SPÉCIALISÉES

Centre d'Accueil Psychiatrique (CAP) - CHU de Nice

Le CAP propose :

- des consultations de psychiatrie d'Urgences,
- une hospitalisation : prise en charge de pathologies psychiatriques de moins de 48h dans l'attente d'une orientation,
- un appui téléphonique spécialisé pour la médecine de ville.

Hôpital Pasteur 2 – Niveau 0 - 30 avenue de la Voie Romaine
04 92 03 33 58 / 04 92 03 33 59

Centre Hospitalier Sainte-Marie

Les équipes pluridisciplinaires prennent en charge les spécialités suivantes : psychiatrie générale, soins intensifs psychiatriques, addictologie, troubles du spectre autistique, polyhandicap, réhabilitation psychosociale, psychogériatrie, psychiatrie en milieu carcéral...

87 avenue Joseph Raybaud
04 93 13 56 13

Centre Régional Psychotraumatisme PACA-Corse

Dans le cadre de sa mission de soins, le CRP PACA-Corse propose des consultations gratuites par des professionnels spécialisés (psychologues, infirmiers, médecins) pour toute personne susceptible de souffrir des séquelles d'un psychotraumatisme. À titre d'exemples non exhaustifs : actes de violences physiques, psychiques et sexuelles ; accidents graves ; attentats ; catastrophes ; deuils...). Une évaluation est proposée dans un premier temps, à la suite duquel un parcours de soin adapté est proposé.

➠ Nice-Adultes : Centre Hospitalier Universitaire Pasteur 1

30 avenue de la Voie Romaine
04 92 03 70 22
✉ rampon.i@chu-nice.fr

➠ Nice – Enfants : Centre Expert du Psychotraumatisme Pédiatrique - Fondation Lenval – Centre Simone Veil

67/69 avenue de la Californie
04 92 03 00 66
✉ ce2p@hpu.lenval.com
ⓘ crp-paca-corse.fr/

Centres Médico-Psychologiques (CMP)

Les CMP sont des services publics et les soins sont pris en charge par l'Assurance Maladie et gratuits pour tous.

Vous pouvez contacter directement le CMP, le plus proche de votre domicile, pour prendre rendez-vous en accès direct : admission par libre choix du patient/sur demande d'un médecin ou d'un psychiatre.

Pour celles et ceux qui souffrent d'un problème psychologique et qui :

- souhaitent mieux comprendre leur vécu douloureux et trouver des solutions à leur souffrance,
- souhaitent bénéficier de consultations, de soins,
- souhaitent être accompagné(e)s dans certaines étapes de leur prise en charge,
- souhaitent être pris(e)s en charge, au sein du CMP, par des professionnels (infirmiers, assistantes sociales, psychologues et psychiatres),
- ont besoin de soutien dans l'accès aux soins et aux droits.

➠ CMP de la Madeleine 1

35 boulevard de la Madeleine (CHU de Nice-Collines niçoises)
04 92 03 20 60

➠ CMP Le Bellagio

18 avenue Cyrille Besset (CH Sainte-Marie, Cœur de Nice)
04 93 13 56 10

➠ CMP Notre-Dame

26 avenue Notre-Dame (CH Sainte-Marie, Cœur de Nice)
04 93 13 71 01 (+ consultations étudiant)

➠ CMP Le Rembrandt

58 boulevard du Général Delfino (CH Sainte-Marie, Nice Historique)
04 93 13 71 06

STRUCTURES ET DISPOSITIFS POUR LES JEUNES ET LES FAMILLES

L'Escale - Point d'accueil et d'écoute jeunes CCAS de Nice

Accueil et écoute anonymes pour les 11-25 ans et leurs parents.

L'Escale est à la disposition des jeunes qui sont à la recherche d'une information, d'un échange avec un professionnel ou confrontés à des difficultés personnelles, familiales, scolaires...

Il a pour mission de :

- maintenir et restaurer les liens familiaux et sociaux, notamment avec l'école,
- favoriser la socialisation et la mobilisation des jeunes autour d'actions à la citoyenneté,
- prévenir la souffrance psychique des jeunes, promouvoir la santé et prévenir les conduites à risque et les situations d'exclusion.

12 boulevard Risso
04 92 47 67 40
✉ escale@ccas-nice.fr
ⓘ nice.fr/lieux/point-daccueil-et-decoute-jeunes-lescale/

Maison des Adolescents des Alpes-Maritimes

Le MDA est l'espace d'accueil, d'écoute et d'information (gratuit et confidentiel) dédié aux adolescents des Alpes-Maritimes âgés de 11 à 25 ans, ressentant le besoin de parler de leurs difficultés.

Elle a pour vocation d'apporter des réponses de santé globale d'ordre psychique, somatique et éducative en direction des adolescents et d'accompagner les parents en quête de questionnements.

Centre Marina Picasso- 2a rue Raynardi
04 93 26 10 92 | SMS : 07 85 27 35 31
maisado@lenval.com
lenval.org/centre-marina-picasso/

Pass Santé Jeunes (15-26 ans)

Consultations psychologiques pour 15-26 ans. Le Pass est entièrement dématérialisé ! Vous pourrez utiliser les e-coupons depuis l'application Pass Santé Jeunes Région Sud ou sur le site.

Pour un suivi psychologique : 1 e-coupon "consultation psychologique" d'un montant maximum de 90€ - utilisable en plusieurs fois. Utilisables chez un psychologue libéral inscrit au répertoire ADELI et exerçant en région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

maregionsud.fr/vos-aides/detail/pass-sante-jeunes

DISPOSITIFS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mon Soutien Psy

Ce dispositif permet à toute personne angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec un psychologue partenaire.

Jusqu'à 12 séances sont prises en charge par personne, à partir de 3 ans, et par année civile.

Tarif unique de 50€ la séance. Aucun dépassement d'honoraires n'est autorisé dans le cadre de Mon Soutien Psy. Une feuille de soin vous sera remise pour le remboursement de votre séance : 60% par l'Assurance Maladie, 40% par votre complémentaire ou votre mutuelle.
Pour obtenir le remboursement envoyez-la à votre organisme d'assurance maladie (CPAM, etc.).

Retrouvez l'annuaire des psychologues partenaires sur le territoire niçois sur la page : *nice.fr/fr/sante-et-autonomie/sante-mentale-trouver-un-soutien-psychologique*

Toutes les informations sont disponibles sur le site **Séances avec un psychologue** (*Ameli.fr*), vous y trouverez l'annuaire dédié aux psychologues partenaires du dispositif.
Annuaire sur Ameli : monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Numéro national de Prévention Suicide - 3114

Un professionnel de soins (infirmier ou psychologue), spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute afin d'évaluer votre situation et vous proposer des ressources adaptées à vos besoins ou à ceux de vos proches.

La ligne est ouverte 24h/24, 7j/7. L'appel est gratuit et confidentiel. **3114**

Guide local sur l'aide en santé mentale

Pour approfondir ces questions, un guide répertoire de l'aide en santé mentale est disponible à Nice.

nice.fr/sante/sante-mentale/





X.

Insertion professionnelle et projets

L'autonomie économique est un déterminant majeur de votre santé et de votre émancipation. Pourtant, de nombreuses femmes rencontrent encore des freins à l'insertion professionnelle, au retour à l'emploi ou à la création d'entreprise. Ces difficultés peuvent entraîner des répercussions sur la santé mentale, l'estime de soi et la sécurité financière.

À Nice, plusieurs structures accompagnent les projets professionnels féminins, qu'il s'agisse de reconversion, d'accès à la formation, de retour à l'emploi ou d'entrepreneuriat.

Certaines sont spécifiquement dédiées aux femmes et portées par des femmes, tandis que d'autres, mixtes, intègrent une approche sensible au genre et proposent des accompagnements adaptés aux besoins féminins.

1. J'AI UN PROJET PROFESSIONNEL OU JE SOUHAITE CRÉER MON ENTREPRISE : QUI PEUT M'ACCOMPAGNER ?

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

Le CIDFF propose des accompagnements juridiques en droit généraliste (droit de la famille, droit des étrangers, accompagnement des victimes), des suivis psychologiques aux victimes adultes et mineur.es, et des accompagnements en insertion socio-professionnelle. Sa mission est la promotion de l'égalité et la lutte contre les violences sexistes, sexuelles et conjugales.

Son service emploi reçoit les femmes pour :

- une information, une orientation et un accompagnement pour l'élaboration d'un projet professionnel, d'une recherche d'emploi ou d'une formation,
- une approche globale et personnalisée de chaque situation et des freins à l'emploi,
- un soutien particulier aux femmes.

2 rue Guiglia
04 93 71 55 69
contact@cidff06.com
alpesmaritimes.cidff.info/services/emploi-formation-et-creation-dentreprise/

Pluri'elles

Réseau, mentorat, développement personnel et professionnel

L'association Pluri'elles est un réseau de femmes engagées, chacune apportant sa perspective unique et ses compétences distinctives. L'objectif est de mettre en lumière cette richesse de talents, de stimuler l'entrepreneuriat féminin dans toute sa diversité, et de façonner les leaders de demain qui reflètent la pluralité de notre société.

Les missions :

- promouvoir l'entrepreneuriat et le leadership féminin,
- mettre en lumière les talents féminins,
- favoriser le mentorat et le networking,
- sensibiliser et éduquer,
- soutenir l'innovation et l'empowerment économique,
- promouvoir la santé et le bien-être.

12ter place Garibaldi
06 49 76 06 95
✉ contact@pluriellesasso.fr
ℹ pluriellesasso.fr/

Nouv'Elles

L'association Nouv'Elles a pour but de proposer, à toutes les femmes au cours des étapes de leur vie et en toute situation, un espace d'échanges et de pédagogie d'un point de vue culturel, sportif, éducatif, santé, économique, environnemental, développement personnel, autour de l'égalité, de la mixité et du bien-être, à travers l'organisation d'événements.

Leur objectif est de faire évoluer les mentalités, de faire prendre conscience des inégalités entre les femmes et les hommes et de lutter pour plus de mixité, tout en privilégiant le dialogue femme/homme.

ℹ nouvellesdazur.com/

Azur'Elles

Association niçoise de femmes entrepreneures, dirigeantes et porteuses de projet.

Elle a pour objectifs de :

- Rompre l'isolement des femmes entrepreneures
- Développer l'entraide et le partage d'expériences
- Favoriser le réseautage et les opportunités professionnelles
- Bénéficier de l'intelligence collective pour répondre à des problématiques concrètes
- Participer à des rencontres, ateliers, conférences et événements dédiés à l'entrepreneuriat féminin

✉ azurelles06@gmail.com

FCE France – Femmes Chefs d'Entreprises

Devenir membre du réseau FCE permet de briser l'isolement du dirigeant, de témoigner de son expérience et de renforcer le développement de son entreprise.

Pour toutes les femmes entrepreneurs de fait et de droit, c'est-à-dire des femmes qui gèrent leur entreprise et en sont financièrement responsables.

ℹ **Page de la délégation de Nice :**
fcefrance.com/where/685160dbb34715a21175ad4c

Les déCCIdeuses – CCI Nice-Côte d'Azur

Incubateur et accompagnement pour les femmes qui se lancent

La Chambre de Commerce et d'Industrie Nice-Côte d'Azur – avec l'ensemble de ses partenaires – a lancé un incubateur dédié aux femmes qui osent se lancer dans l'aventure entrepreneuriale : les déCCIdeuses. A la clef, un accompagnement et un hébergement au sein d'une communauté dynamique, d'experts, de conseillers, de mentors et d'autres femmes entrepreneurs.

ℹ **Source :**
cote-azur.cci.fr/rejoignez-les-deccideuses/



XI.

Femme et senior

Avec l'allongement de l'espérance de vie, les femmes représentent la majorité des personnes âgées. En 2022, elles constituaient 57% des seniors, une proportion qui augmente avec l'âge en raison de leur plus grande longévité. Les femmes seniors sont plus souvent concernées par les maladies chroniques, la perte d'autonomie, l'isolement, les difficultés d'accès aux soins ou encore la précarité. Dans ce contexte, la prévention, l'accompagnement social, le maintien de l'autonomie et le lien social constituent des enjeux essentiels pour préserver votre santé et votre qualité de vie.

Source :
insee.fr/fr/statistiques/6047723?sommaire=6047805

1. QUELS SONT LES STRUCTURES ET DISPOSITIFS POUR LES SENIORS ?

Office Municipal Niçois des Seniors (OMNS)

L'OMNS permet aux seniors niçois de mieux comprendre et d'utiliser plus simplement l'offre proposée par la Ville de Nice et son CCAS, que ce soit sur le volet accompagnement social, loisirs, culture, sport, animation, accompagnement administratif.

Il facilite l'accès à de nombreux programmes qui accompagnent le quotidien, notamment pour mieux négocier le virage numérique.

Il offre un lieu où chacun peut prendre part à la programmation, en exprimant ses attentes, ses besoins.

Le Pass 55+ donne accès à des activités culturelles, sportives, de loisirs dans toutes les Maisons des Seniors de la Ville de Nice et aux activités de la Direction des Sports.

Il est réservé aux personnes de 55 ans et plus domiciliées à Nice, titulaires de la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.

Disponible uniquement à l'Office Municipal Niçois des Seniors.

19 rue Gioffredo
04 89 04 65 03
nice.fr/lieux/loffice-municipal-nicois-des-seniors/

L'OMNS pourra vous rediriger vers les différentes maisons des seniors :
nice.fr/fr/activites-et-loisirs/le-reseau-des-maisons-des-seniors

Restaurants solidaires pour les seniors – Ville de Nice

Les restaurants solidaires sont des lieux conviviaux permettant de partager un repas complet à 3 € pour les titulaires du Pass 55+.

Ils visent à soutenir le pouvoir d'achat, prévenir l'isolement et favoriser le lien social.

Inscription obligatoire à l'Office Municipal Niçois des Seniors - OMNS :

19 rue Gioffredo
04 89 04 65 03

nice.fr/fr/social-et-solidarites/restaurants-solidaires

À travers des repas partagés, des activités et des services adaptés, ces lieux aspirent à devenir un véritable havre de convivialité et de soutien pour nos aînés.

Les restaurants solidaires :

- **ALEGRIA :** Espace Magnan
  31 rue Louis de Coppet
- **La PIGNATA :** Résidence autonomie Saint-Jean d'Angély
  4 rue Maryse Carlin
- **LA MAIOUNETA :** Centre AnimaNice « Le Maioun dóu Rai »
  10 boulevard Comte de Falicon

Seniors en Forme – Ville de Nice

Seniors en forme est un programme de gymnastique douce de type Tai Chi dédié aux seniors et entièrement gratuit pour les détenteurs de la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.

Cette action a pour objectif de :

- permettre aux seniors niçois de pratiquer une activité sportive en plein air,
- maintenir une bonne forme physique,
- créer du lien social dans une ambiance conviviale.

Les seniors assistent à des séances de gymnastique en plein air, dans 14 squares ou jardins, à proximité de chez eux pour une pratique libre et conviviale.
Les séances se déroulent dans la matinée et sont animées par des éducateurs spécialisés de la Direction des sports de la Ville de Nice.

Renseignements et inscriptions : 04 97 13 45 57

nice.fr/fr/sports/seniors-en-forme
Plus d'informations sur le guide du sport seniors : nice.fr/demarches/sinscrire-a-une-activite-sport-senior/

Service Social Seniors - CCAS de Nice

Le Service Social Seniors assure l'accueil, l'information, l'orientation personnalisée et la prise en charge médico-psycho-sociale des seniors, avec comme axes de prise en charge l'accès aux droits, la précarité et la perte d'autonomie.

Il vous renseigne sur les services et les prestations dont vous pouvez bénéficier dans les domaines suivants : santé, logement, loisirs, hébergement, services de maintien à domicile.

Ce service vous aide et vous conseille pour l'amélioration de votre quotidien.

Territoire Est
4 avenue Maryse Carlin
04 92 12 53 61

Territoire Ouest
2 bis avenue du Petit Fabron
04 97 11 40 70

Territoire Nord
64 avenue Cyrille Besset
04 92 07 56 95

ccas-nice.fr/index.php?page=vous-avez-besoin-d-informations

Maisons départementales des seniors

Les Maisons départementales des seniors vous informent, orientent et accompagnent dans vos démarches : aides pour le maintien à domicile ou l'hébergement en EHPAD, assistance dans les démarches administratives, subventions pour l'adaptation du logement...

Elles proposent également des activités culturelles, sportives et de loisirs favorisant le lien social : après-midis dansants, des séances de cinéma, des excursions, des randonnées, des voyages...

Maison départementale des seniors Nice-centre
6 avenue Max Gallo
04 89 04 32 95

Maison départementale des seniors Nice-ouest
173-175 rue de France
04 89 04 38 23

Maison départementale des seniors Nice-est
50 boulevard Saint-Roch
04 89 04 53 00

Maison départementale des seniors Nice-nord
144 boulevard de Cessole
04 89 04 51 25

MDA - Maison de l'autonomie des Alpes-Maritimes

La maison départementale de l'autonomie est un lieu unique où les personnes âgées, les personnes handicapées et leurs aidants peuvent accéder à l'information sur les dispositifs les concernant. Il est possible d'y déposer des demandes de prestations d'aide à l'autonomie.

Les personnes âgées, les personnes handicapées et leurs aidants peuvent s'adresser à la maison de l'autonomie pour :

- être informées sur les droits et dispositifs existants,
- être accompagnées pour remplir les dossiers de demandes d'aide,
- déposer une demande d'APA (allocation personnalisée d'autonomie),
- déposer une demande de PCH (prestation de compensation du handicap),
- déposer une demande de CMI (carte mobilité inclusion) : CMI invalidité, CMI priorité ou CMI stationnement,
- déposer une demande d'ASH (aide sociale à l'hébergement).

ℹ mda.departement06.fr/

➠ **Maison de l'autonomie (MDA) des Alpes-Maritimes**
27 boulevard Paul Montel
08 05 56 60 06

➠ **Maison de l'autonomie (MDA) Nice-Lyautey**
21 avenue Maréchal Lyautey
08 05 56 60 06

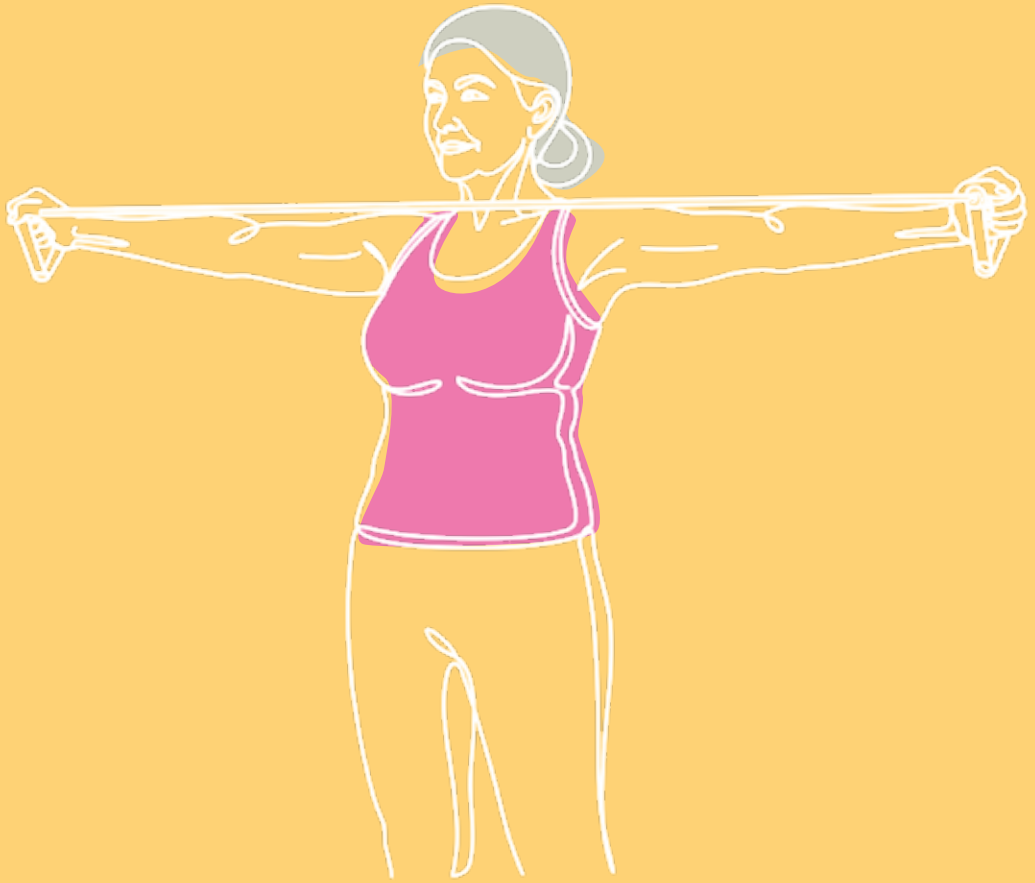
Seniors en Action ! – Département des Alpes-Maritimes

Ce programme vise à prévenir l'isolement, développer le lien social et de proximité, et offrir, aux conditions les plus accessibles, une gamme diversifiée de loisirs touristiques, culturels, sportifs et de détente à l'échelle du département favorisant ainsi le "bien vieillir".

Les activités proposées : bals, séances de cinéma, chorale, théâtre, balades, excursions, accès privilégié à des lieux emblématiques... mais aussi aux nombreux concerts et spectacles gratuits.

Renseignements et inscriptions par téléphone uniquement auprès des Maisons départementales des Seniors, Maison des Alpes-Maritimes de Nice et Maisons du Département.

ℹ departement06.fr/seniors-en-action



Femme et senior



XII.

Femme et handicap

En 2018, 56% des personnes en situation de handicap étaient des femmes, révélant une surreprésentation féminine parmi les publics concernés. En 2022, un adulte handicapé sur trois déclarait avoir subi au moins une forme de maltraitance au cours des douze derniers mois. Les personnes en situation de handicap rapportent trois à cinq fois plus de discriminations liées à leur santé, leur handicap ou leur âge que les personnes sans handicap. Les femmes en situation de handicap sont particulièrement exposées, cumulant souvent plusieurs vulnérabilités : difficultés d'accès aux soins, risques accrus de violences, obstacles administratifs et précarités sociales. Face à ces constats, les politiques publiques soulignent la nécessité d'un accompagnement global, inclusif et adapté.

Source :
actionspolitiques.apf-francehandicap.org/leffectivite-droits-femmes-situation-handicap

insee.fr/fr/statistiques/8242407?sommaire=8242421#onglet-2

QUELS SONT LES STRUCTURES ET DISPOSITIFS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ?

HandiConsult 06 – Centre de santé Rossetti des PEP06 à Nice

Ce centre de santé Rossetti des PEP06 (Pupilles de l'Enseignement Public) porte le dispositif HandiConsult 06, une consultation dédiée à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de handicap, ainsi que des personnes vulnérables ou en rupture de parcours de soins.

Ce dispositif s'appuie sur une organisation globale et coordonnée, proposant des consultations médicales adaptées dans des espaces conçus pour répondre à tous types de handicap (moteur, sensoriel, cognitif, psychique, polyhandicap). Les professionnels de santé sont spécifiquement formés à l'accueil et à la prise en charge de ces publics,

dans un envir nnement bienveillant, sécurisé et accessible.

HandiConsult 06 propose notamment des consultations en : médecine générale, cardiologie, gynécologie, ophtalmologie, pédiatrie, ORL, médecine physique et réadaptation, dentaire.

Une attention toute particulière est portée à la santé des femmes en situation de handicap, avec une offre de soins gynécologiques complète comprenant : suivi gynécologique, accompagnement à la vie intime, affective et sexuelle, contraception, interruption médicamenteuse de grossesse, ainsi que la coordination du parcours de soins et le suivi des bilans de prévention aux âges clés de la vie.

Ces consultations sont assurées par une équipe pluridisciplinaire composée d'un gynécologue, d'une sage-femme et d'un médecin généraliste.

400 boulevard de la Madeleine
08 06 00 15 23
✉ centredesanté@pep06.fr
pep06.fr/

MDA - Maison de l'autonomie des Alpes-Maritimes

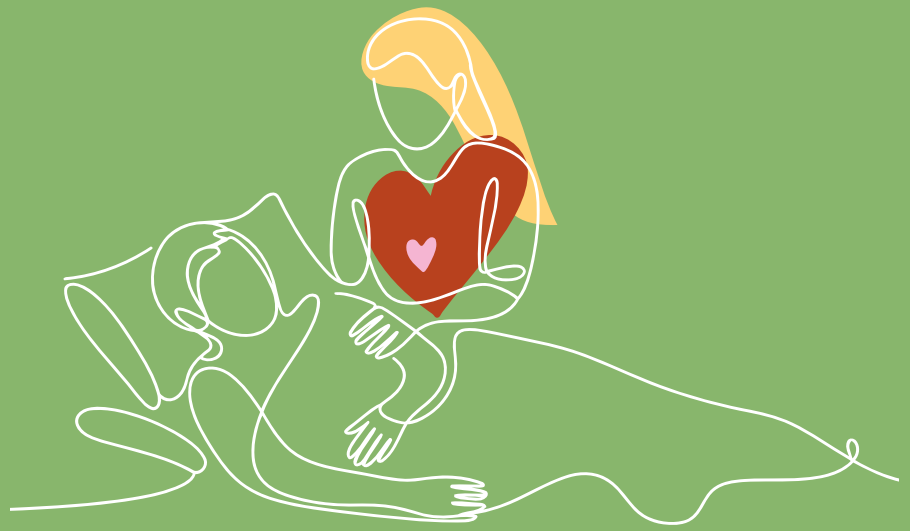
Informations page 106

APF France Handicap

APF France Handicap est une association nationale de défense des droits des personnes en situation de handicap et de leur famille.

3 avenue Antoine Véran
04 92 07 98 00
✉ dd.06@apf.asso.fr
alpes-maritimes.apf-francehandicap.org/





XIII.

Je suis aidante : où puis-je trouver du soutien ?

Un nombre croissant de femmes assurent un rôle d'aidante auprès d'un proche malade, âgé ou en situation de handicap. Cette responsabilité, souvent exercée sur le long terme, peut avoir un impact important sur votre santé mentale, physique et financière, et exposer à des situations d'épuisement.

Cette partie présente les structures niçoises qui accompagnent les aidantes : dispositif d'écoute, solution de répit, accompagnement administratif ou aides temporaires.

L'adresse des aidants - CCAS de Nice

L'adresse des aidants vous propose :

- un accompagnement personnalisé avec un assistant social et une mise en relation avec nos partenaires si besoin,
- un accompagnement aux démarches dématérialisées,
- des activités collectives de répit (art thérapie, etc.),
- une permanence des partenaires.

9 rue Barralis
04 97 13 57 77
✉ ladressedesaidants@ccas-nice.fr
ℹ aidants.nice.fr/fr

UNAFAM 06 - Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques

Soutien, groupes de parole, conseils et ressources.

C'est une association qui soutient les familles et proches de personnes souffrant de troubles psychiques (comme la schizophrénie, la bipolarité, la dépression sévère, etc.).

27 rue Caffarelli
07 63 24 23 45
✉ 06@unafam.org
ℹ unafam.org/alpes-maritimes



XIV.

Je suis en situation de précarité : qui peut m'aider ?

La précarité constitue un facteur majeur d'inégalités de santé. Elle peut limiter l'accès au logement, à l'alimentation, aux soins et aux droits. Les femmes y sont particulièrement exposées, notamment en cas de monoparentalité, de violences ou d'isolement.

1. HÉBERGEMENT D'URGENCE ET RÉINSERTION

115 – Urgence sociale

Accès à un hébergement d'urgence 24h/24

Plate-forme de Premier Accueil, **le 115 est le numéro d'Urgence Sociale**.

L'appel du 115 est totalement gratuit, d'un poste fixe ou d'un portable, et possible tous les jours de l'année, y compris les week-end et jours fériés, 24h sur 24.

Vous pouvez téléphoner si vous êtes une personne ou une famille recherchant des informations ou rencontrant des difficultés sociales telles que l'absence ou la perte de logement, des violences conjugales...

Centre d'hébergement d'urgence – Section femmes

Pour les femmes sans abri :

- le soir : tous les jours de 17h à 9h
- le jour : en période hivernale en week-end (15 octobre au 15 avril) et les jours fériés de 9h à 16h30

35 rue Trachel
04 97 13 53 44 (après 17h)
ccas-nice.fr/index.php?page=vous-recherchez-une-structure-d-accueil

2. SOINS DE SANTÉ

PASS - Permanence d'Accès aux Soins de Santé

La PASS est une unité de soins hospitalière ouverte à toute personne malade en situation de précarité. Elle assure une prise en charge coordonnée (médicale, sociale, infirmière...) ainsi que l'accompagnement dans un parcours de santé.

➠ **Hôpital Pasteur 2,** niveau 1
30 avenue de la Voie Romaine
04 92 03 32 13
✉ pass@chu-nice.fr

ⓘ chu-nice.fr/offre-de-soins/anesthesie-reanimations-urgences-samu-smur/policlinique/

PASS Femme-Mère - Permanence d'Accès aux Soins de Santé Femme-Mère

La PASS Femme-Mère est un service dédié aux femmes enceintes ou en suivi gynécologique qui rencontrent des difficultés sociales ou administratives (logement, couverture sociale...).

➠ **CHU Archet 2,** niveau 0
151 route Saint-Antoine de Ginestière
04 92 03 60 92 |
✉ pass-fm@chu-nice.fr

ⓘ chu-nice.fr/offre-de-soins/femme-mere-enfant/pass-femme-mere/

3. AIDE SOCIALE

Service Aide Sociale - CCAS de Nice

Si vos ressources ne vous permettent pas d'assumer la charge financière de certaines prestations (services ménagers à domicile, repas à domicile, foyers restaurants, accueil en établissement), vous pouvez vous renseigner et déposer une demande.

Le Service Aide Sociale participe à l'instruction des demandes d'aide sociale légale (enregistrement de la demande et constitution du dossier d'aide sociale), destinées aux personnes âgées ou handicapées.

4 place Pierre Gautier
04 93 13 51 70
✉ spl@ccas-nice.fr

ⓘ ccas-nice.fr/index.php?page=vous-avez-besoin-d-informations

4. DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Pour accéder à une aide alimentaire (distributions, colis, repas), vous pouvez consulter la plateforme **Soliguide**, qui référence les structures locales.

5. PLATEFORME SOLIGUIDE

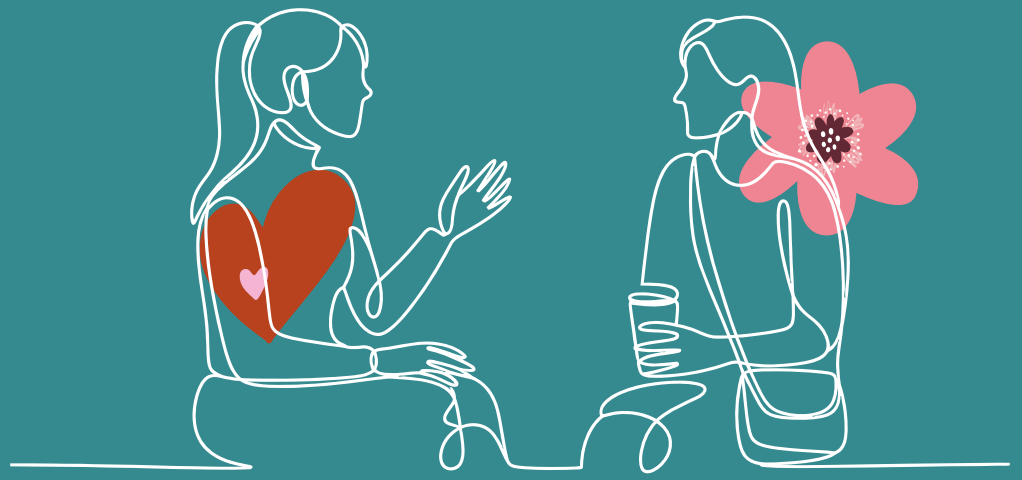
Si vous souhaitez avoir plus de renseignement sur les services d'aide sociale, vous pouvez vous renseigner sur le site ou l'application « Soliguide » :

ⓘ soliguide.fr/fr

Soliguide, est une plateforme gratuite et anonyme qui référence les lieux et services de la solidarité sur un territoire.

La plateforme permet d'orienter les utilisateurs vers des services adaptés à leurs besoins : accueils de jour, distribution alimentaire...
Soliguide répertorie des structures sociales d'urgence et d'autres services tels que des permanences juridiques, des bagageries, ou encore des cours de français.
Traduit en plusieurs langues, le guide est accessible à tout le monde.





XV.

Ils vous accompagnent

LES SAGE-FEMMES AU CŒUR DE VOTRE PARCOURS



Les sage-femmes occupent une place centrale et stratégique dans le parcours de santé des femmes. Ce sont des professionnelles de santé à part entière, dotées d'une compétence médicale reconnue. À ce titre, elles prescrivent dans leur champ de compétences et assurent le suivi médical de la femme et du nouveau-né en bonne santé. **Elles interviennent à chaque étape de la vie, de l'adolescence à la ménopause.** Leurs actes font l'objet d'une prise en charge par l'Assurance Maladie. Elles assurent à la fois des actes de prévention, de dépistage, une prise en charge clinique et de l'accompagnement éducatif.

Professionnelles de premier recours, elles réalisent le suivi gynécologique de prévention, prescrivent l'ensemble des moyens de contraception, posent et retirent implants et dispositifs intra-utérins, effectuent les frottis et participent activement au dépistage et au traitement des infections sexuellement transmissibles. Elles jouent un rôle clé dans la vaccination de la femme, du nouveau-né et des adolescents. Elles peuvent aussi réaliser des bilans de prévention.

Pendant la grossesse, elles assurent le bilan pré-conceptionnel, les consultations médicales, réalisent des échographies obstétricales et accompagnent la préparation à la naissance et à la parentalité. Elles pratiquent l'accouchement, suivent la mère et le nouveau-né en post-partum, conduisent les consultations post-natales et soutiennent l'allaitement. Elles prennent également en charge la rééducation périnéo-sphinctérienne.

Leur expertise s'étend au domaine de la santé sexuelle, notamment aux interruptions volontaires de grossesse médicamenteuses et instrumentales, au suivi de la ménopause et de ses troubles associés, à la prise en charge des troubles de la sexualité et de l'endométriose ainsi qu'à la prévention des addictions.

Selon leur trajet professionnel personnel, certaines sage-femmes sont formées à des approches complémentaires : acupuncture, micro-nutrition, sexologie, gynécologie de la personne en situation de handicap, accompagnement de la transidentité, ostéopathie, haptonomie, hypnose, sophrologie, yoga, activité prénatale en piscine, consultante en lactation.

Autonomie professionnelle, **approche globale, proximité avec les patientes :** les sage-femmes sont au cœur de la santé des femmes.

➡ Où trouver votre sage-femme :

ⓘ ordre-sages-femmes.fr/
ou auprès de votre CPTS.

LES PHARMACIENS



Les pharmaciens sont des professionnels de santé de proximité, au cœur du parcours de soins des patients. Experts du médicament, ils veillent à la sécurité, à l'efficacité et au bon usage des traitements. Au-delà de la délivrance des médicaments, ils peuvent jouer un rôle dans la prévention, le dépistage, l'accompagnement des patients et l'éducation à la santé. Présents au quotidien, les pharmaciens sont des interlocuteurs de confiance pour tous.

QUELQUES EXEMPLES :

Les pharmaciens peuvent prescrire et administrer **les vaccins aux adultes et aux enfants de plus de 11 ans**. Cela concerne l'ensemble des vaccins mentionnés dans le calendrier des vaccinations en vigueur.

Le pharmacien peut délivrer **le kit de dépistage du cancer colorectal à toute personne entre 50 et 74 ans,** qu'elle ait ou non reçu l'invitation au dépistage organisé du cancer colorectal.

Le pharmacien peut réaliser :

- les bilans prévention au sein d'un espace de confidentialité situé dans un lieu dédié de la pharmacie
- le test d'orientation diagnostique de l'angine
- un test avec une bandelette urinaire pour les femmes de 16 à 65 ans présentant des symptômes de cystite

Le pharmacien peut aussi être dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies chroniques, des femmes (contraception, tests de grossesse, conseils...)

➠ Plus d'informations sur le site du Conseil national de l'Ordre des pharmaciens :

ⓘ ordre.pharmacien.fr/

LES CENTRES SOCIAUX DE NICE



Ceux sont des lieux de proximité ouverts à tous les habitants. Ils ont pour mission de renforcer le lien social, de favoriser la participation des habitants à la vie du quartier et de soutenir les familles et les individus dans leur quotidien.

Ils proposent des actions collectives et individuelles dans les domaines de la parentalité, de l'accès aux droits, de l'insertion sociale et professionnelle, de la prévention, du soutien à la vie quotidienne, ainsi que des activités culturelles, éducatives et de loisirs pour tous les publics (enfants, jeunes, adultes, seniors).

À Nice, plusieurs centres sociaux sont agréés par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et sont gérés par le CCAS ou des associations.

ⓘ senacs.fr/structure/csx?departement=&region=&name=&ville=nice

➠ Centre Social « le Village - Maison des Solidarités et du Partage » du CCAS de Nice

Avenue Emile Ripert
Jardin LECUYER
04 83 06 06 11
✉ levillage@ccas-nice.fr

➠ Centre Social « le 26 MLK » du CCAS de Nice

26 avenue Martin Luther King
04 93 13 30 10
✉ centresocial.moulins@ccas-nice.fr

➠ Centre Social « La Ruche » de l'Association La Semeuse

3 rue Trachel
04 93 82 40 42

➠ Centre social « Les 2 Rives » Pasteur/Bon Voyage de l'Association PAJE

2 antennes :

Pasteur :
181 avenue Maréchal Lyautey
Bon Voyage : 228 route de Turin
09 79 22 16 53
✉ pole.social-culturel@asso-paje.fr

➠ Centre social Nice Nord de l'Association Galice

2 antennes :

Las Planas :
84 boulevard Henry Sappia
Bat 5 esc 11
Vallon des Fleurs :
103 av. Henry Dunant - Bâtiment 4 esc 1
04 93 86 86 97
✉ contact@galice06.org

LES MAISONS MÉDICALES DE LA VILLE DE NICE

Les maisons médicales de la Ville de Nice constituent des structures de soins de proximité visant à améliorer l'accès aux soins pour toutes et tous. Elles proposent des consultations médicales en secteur 1 assurées par des professionnels de santé du territoire, ainsi que des actions de prévention et d'éducation à la santé.

Ces structures s'inscrivent dans une approche globale de la santé, combinant soins curatifs, prévention, accompagnement social et promotion du bien-être. Elles ont pour objectif de faciliter l'accès à un médecin traitant, de réduire les inégalités territoriales d'accès aux soins et de favoriser la prise en charge précoce des problèmes de santé.

En complément des consultations, des ateliers collectifs, des bilans de prévention et des actions de promotion de la santé peuvent être proposés afin de vous permettre de devenir actrice de votre santé et de prévenir l'apparition de maladies chroniques.

Maison médicale Cœur de Nice

17 rue d'Italie
RDV sur Doctolib
doctolib.fr/cabinet-pluridisciplinaire/nice/maison-medicale-coeur-de-nice
04 97 13 55 10

Vous pourrez y trouver :

- Consultations pluridisciplinaires (médecins, gynécologues, sage-femmes, kinésithérapeutes, psychologues, assistante sociale, etc.)
- Permanences sociales pour l'accès aux droits et l'accompagnement administratif
- Bilans de prévention aux âges clés de la vie
- Programmes personnalisés de prévention / Ateliers collectifs d'éducation à la santé (activité physique, alimentation, réduction des risques)
- Maison Sport Santé : bilans, accompagnement et séances d'activité physique adaptée

Maison médicale Delvalle

27 rue du Professeur Delvalle
04 97 13 40 80
RDV sur Doctolib :
doctolib.fr/cabinet-medical/nice/maison-medicale-delvalle

Vous pouvez y trouver :

- Consultations pluridisciplinaires (médecins, sage-femmes, psychologues, assistante sociale, etc.)
- Visites à domicile pour les personnes âgées, à mobilité réduite ou orientées par le Service d'Accès aux Soins
- Permanences sociales pour l'accès aux droits et l'accompagnement administratif
- Bilans de forme et orientation vers une activité physique adaptée (Maison Sport Santé)
- Ateliers collectifs d'éducation à la santé / de prévention santé (nutrition, prévention des maladies chroniques, etc.)

Maison médicale Saint-Roman-de-Bellet

712 route de Bellet
04 93 18 51 78 ou 06 51 88 74 62
RDV sur Doctolib :
doctolib.fr/cabinet-medical/nice/maison-medicale-saint-roman-de-bellet

Vous pouvez y trouver :

- Consultations pluridisciplinaires
- Visites à domicile pour les personnes âgées, à mobilité réduite ou orientées par le Service d'Accès aux Soins
- Accès au dispositif « Mon soutien Psy » pour un accompagnement psychologique remboursé





LES MAISONS DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLES (MSP)

Une maison de santé pluriprofessionnelle (MSP) est une structure de soins de proximité où plusieurs professionnels de santé exercent ensemble, de manière coordonnée, dans un même lieu ou sur un même territoire.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE CONCRÈTEMENT ?

Dans une maison de santé pluriprofessionnelle, vous pouvez trouver, par exemple :

- des médecins généralistes,
- des infirmiers,
- des sage-femmes,
- des kinésithérapeutes,
- des psychologues,
- des pharmaciens ou autres professionnels de santé.

Ces professionnels travaillent en équipe, autour de votre parcours de soins.

7 MAISONS DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLES SONT LABELLISÉES À NICE :

Maison de Santé Azur : Las Planas, Nice Nord

73 boulevard Henri Sappia -06100 Nice
04 89 08 06 15
✉ maison.sante.azur@gmail.com
ℹ maisondesanteazur.fr/

MSP Saint-Roch

77 boulevard Virgile Barel - 06300 Nice
04 93 31 89 69
✉ maisondesante.saintroch@gmail.com
ℹ msp-saint-roch.fr/

MSP Magnan Madeleine Promenade

15 avenue de Bellet - Bat C - 06200 Nice
04 93 86 87 63
ℹ dr-laure-gignoux.fr/

MSP Nice Centre Est

22 boulevard Risso - 06300 Nice
04 93 56 95 95
✉ msp.nicecentreest@gmail.com

MSP Pôle de Santé Multi-Professionnel Des Moulins Meridia PS3M

62 boulevard Paul Montel - 06200 Nice
04 93 71 28 05
✉ msp.ps3m@gmail.com

MSP Nice L'Ariane

81 boulevard Ariane - 06300 Nice
✉ mspnicelariane@gmail.com

MSP Iris Azur : Saint-Augustin

268 Avenue de la Californie - 06200 Nice
04 93 83 16 17
✉ MSPirisazur@hotmail.com

LES CPTS
COMMUNAUTÉS PROFESSIONNELLES TERRITORIALES DE SANTÉ

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) regroupent principalement des professionnels de santé libéraux d'un même territoire, ainsi que d'autres acteurs sanitaires, sociaux et médico-sociaux, qui souhaitent s'organiser autour d'un projet de santé commun.

Leur objectif est de mieux coordonner les soins et améliorer l'accès à la santé pour la population, en favorisant le travail en réseau et la coopération entre professionnels.

Les CPTS remplissent plusieurs missions définies au niveau national :

- **Améliorer l'accès aux soins**
  - Faciliter l'accès à un médecin traitant
  - Réduire les délais de prise de rendez-vous
  - Organiser des parcours de soins coordonnés, notamment pour les personnes vulnérables
- **Organiser les parcours de santé**
  - Coordonner les professionnels autour de patients atteints de maladies chroniques
  - Développer des parcours spécifiques (personnes âgées, femmes enceintes, patients précaires, santé mentale, etc.)
- **Développer la prévention et la promotion de la santé**
  - Actions de dépistage (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires…)
  - Sensibilisation à la vaccination, à l'activité physique, à la santé mentale, à la santé sexuelle, etc.
- **Répondre aux situations sanitaires exceptionnelles**
  - Coordination lors de crises sanitaires (épidémies, canicules, etc.)
- **Améliorer la qualité et la pertinence des soins**
  - Partage de bonnes pratiques entre professionnels
  - Formation et échanges interprofessionnels

Les CPTS constituent un levier majeur pour réduire les inégalités territoriales et sociales de santé.

➧ CPTS Nice Nord et ses collines

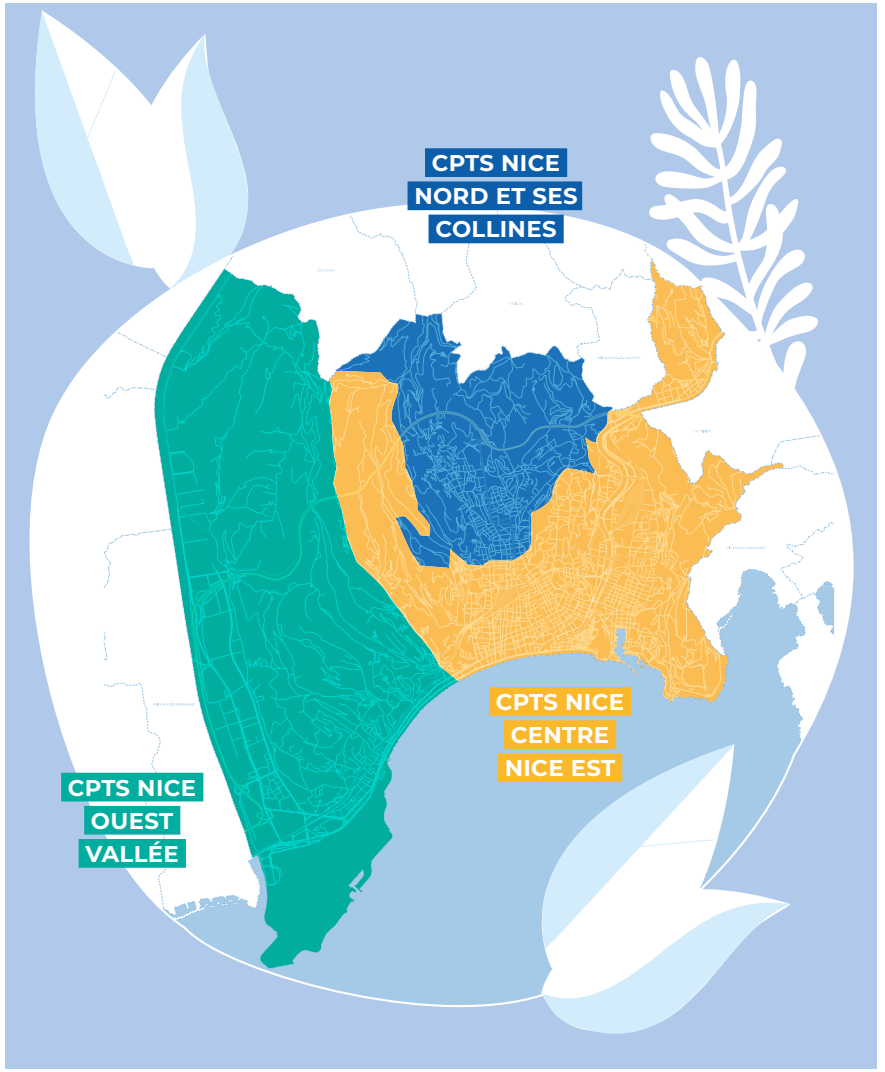
✉ cpts.nicenord.collines@gmail.com
ⓘ cpts-france.fr/cpts-nice-nord-et-ses-collines/accueil/

➧ CPTS Nice Ouest Vallée

✉ cpts.nov@gmail.com
ⓘ cpts-niceouestvalle.fr/page/1054999-accueil

➧ CPTS Nice Centre - Nice Est

✉ contact@cpts-nice-centre-nice-est.fr
ⓘ cpts-nice-centre-nice-est.fr/





XVI.

En savoir plus

FACTEURS DE RISQUE SPECIFIQUES AUX FEMMES

- Age des 1ères règles (< à 11 ans ou > à 15 ans)
- Syndrome des ovaires polykystiques
- Endométriose
- Contraception oestro-progestative
- Hypertension de la grossesse
- Insuffisance ovarienne prématurée (< à 40 ans)
- Nombre de grossesses (3 et +)
- Diabète gestationnel
- Ménopause précoce (<à 45 ans)
- Bouffés vasomotrices de la ménopause (> à 6 par jour)
- Cancer du sein avec chimiothérapie radiothérapie
- Calcifications mammaires

FACTEURS DE RISQUE INSUFFISAMMENT PRIS EN COMPTE CHEZ LES FEMMES

- Stress psychosocial
- Violences de la part du partenaire
- Précarité économique et isolement social
- Charge mentale au travail et à la maison
- Manque de connaissances en hygiène de vie
- Risques environnementaux
- Maladies auto-immunes et inflammatoires
- Migraine avec aura

FACTEURS DE RISQUE CLASSIQUES HOMMES - FEMMES

- Hypertension artérielle
- Cholestérol
- Diabète
- Obésité
- Mauvaise alimentation
- Sédentarité
- Tabagisme

LES PODCASTS DE LA VILLE DE NICE « VOTRE SANTÉ, NOTRE PRIORITÉ »

Parce que certains sujets sont parfois difficiles à aborder avec ses proches, la Ville de Nice propose un format de podcast pour vous informer et vous accompagner en toute confidentialité.
Ces échanges permettent d'aborder, en toute bienveillance, des thématiques essentielles pour la santé et le bien-être : santé sexuelle, droits, parentalité, adolescence, prévention, consentement ou encore contraception.

À travers ces podcasts, la Ville de Nice souhaite vous aider à devenir acteur et actrice de votre santé, à mieux comprendre les situations complexes que vous pouvez rencontrer, et à découvrir les professionnels niçois susceptibles de vous informer ou de vous accompagner.
Vous y entendrez des médecins, des professionnels de terrain engagés, ainsi que des Niçoises et Niçois partageant leur vécu et leur expérience. Leurs témoignages visent à vous rassurer, vous informer, vous inspirer et vous soutenir dans vos choix et vos parcours de vie.

➠ **Découvrez notre chaine de podcasts – « Votre santé, notre priorité » :**
ⓘ www.podcastics.com/podcast/votre-sante-notre-priorite/

SÉLECTION D'ÉPISODES

Santé sexuelle et reproductive



Se contracepter, une responsabilité bientôt partagée !

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/se-contracepter-une-responsabilite-bientot-partagee-346044/



HPV, pas qu'une affaire de femme

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/hpv-pas-quune-affaire-de-femme-255275/



Le préservatif mais pas que

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/le-preservatif-mais-pas-que-78743/



Santé menstruelle : ensemble, changeons les règles

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/sante-menstruelle-ensemble-changeons-les-regles-255259/

Droits, corps et société



Mon corps, mes droits

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/mon-corps-mes-droits-133106/



Le droit de dire non

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/le-droit-de-dire-non-78134/



1, 2, 3 soleil

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/1-2-3-soleil-82659/

Parentalité et adolescence



C'est quoi cette bouteille de lait ou comment parler de santé sexuelle à son enfant

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/cest-quoi-cette-bouteille-de-lait-ou-comment-parler-de-sante-sexuelle-a-son-enfant-110790/



Comprendre son ado, savoir lui parler

ⓘ www.podcastics.com/podcast/episode/comprendre-son-ado-savoir-lui-parler-76283/

LES NUMÉROS D'URGENCE, D'INFORMATION ET D'ÉCOUTE

✱ Numéros d'urgence

À utiliser en cas de danger immédiat ou de situation critique.

15 - Urgences médicales (SAMU)

18 - Pompiers

17 - Police secours

112 - Numéro d'urgence européen (tous services)

114 - Numéro d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes (SMS, fax, visio)

115 - Urgence sociale (hébergement, mise à l'abri)

196 - Sauvetage en mer

✱ Numéros d'information, d'orientation et de conseils

Santé sexuelle, contraception, IVG

0 800 08 11 11 - Sexualités, contraception, IVG (numéro national gratuit)

0 800 840 800 - Sida Info Service

Troubles du comportement alimentaire

09 69 325 900 - Anorexie Boulimie Info Écoute

Droits et santé

01 53 62 40 30 - Santé Info Droits (informations juridiques et sociales en santé)

✱ Numéros d'écoute, de soutien et d'aide aux victimes

Services gratuits, anonymes et confidentiels pour parler, être orienté et soutenu.

Violences, harcèlement et protection

3919 - Violences Femmes Info (violences conjugales, sexistes et sexuelles)

04 91 33 16 60 - SOS Viols Femmes Informations

01 40 47 06 06 - Écoute Violences Femmes Handicapées

3977 - Maltraitances envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap

119 - Allô Enfance en Danger (mineurs)

3018 - Stop harcèlement scolaire et cyberharcèlement

3117 - Harcèlement dans les transports en commun

Santé mentale et détresse psychologique

3114 - Numéro national de prévention du suicide

Soutien général et social

0 800 858 858 – Croix-Rouge Écoute (soutien psychologique, isolement, difficultés personnelles)

✱ Addictions – Écoute et accompagnement

Tabac

39 89
Tabac Info Service

Alcool

0 980 980 930
Alcool Info Service

Drogues

0 800 23 13 13
Drogues Info Service

Jeux excessifs

09 74 75 13 13
Joueurs Info Service

Ce guide a été réalisé par la Direction de la Santé de la Ville de Nice.

Il est le fruit d'un travail collectif de l'ensemble des acteurs et partenaires du plan santé des femmes à Nice.

VILLE DE NICE

Ville de Nice - CC - © AdobeStock - 06/2026

La version numérique de ce guide est disponible sur **nice.fr**