

# JOURNÉES PRÉVENTION "SANTÉ DES FEMMES"



# JOURNÉES PRÉVENTION SANTÉ DES FEMMES

Événement organisé par la CPTS du Lauragais

15/10 - CARAMAN

Centre culturel

16/10 - REVEL

Salle Claude Nougaro

## DÉPISTAGES ORGANISÉS

Mammographies et/ou Frottis

Kits de dépistage du cancer colorectal

Sur inscription

uniquement

## ATELIERS

## STANDS

## INFOS

### CONTACTS

Tel : 06 26 85 97 34 / 07 57 17 07 27

Mail : [secretariat@cpts-lauragais.fr](mailto:secretariat@cpts-lauragais.fr)

9h  
18h





# PROGRAMME

## JOURNÉES PRÉVENTION SANTÉ DES FEMMES 2024

### DÉPISTAGES

*Selon éligibilité et sur inscription uniquement*

#### **Mammographie - Cancer du sein**

Sur rendez-vous, examen réalisé au sein du Mammobile, un camion spécialement aménagé pour réaliser les mammographies. Pensez à ramener vos derniers clichés.

#### **Frottis - Cancer du col de l'utérus**

Sur rendez-vous, examen réalisé par une sage-femme ou une biologiste du territoire.

#### **Kit de dépistage - Cancer colorectal**

Délivrance par un.e pharmacien.ne du territoire. Le test est à réaliser chez vous, puis à envoyer par voie postale au laboratoire grâce à l'enveloppe pré-affranchie fournie avec le kit.

### STANDS

#### **Prévention et maintien de la santé**

Des professionnel.le.s de santé et partenaires du territoire s'associent pour vous proposer des outils et vous accompagner dans le maintien de votre santé.

#### **Prévention nutrition**

Une diététicienne sera présente lors des deux journées pour vous apporter conseils, astuces, documentation et réponses à vos questions.

#### **Prévention kinésithérapie**

Une kinésithérapeute sera présente le matin à Caraman et toute la journée à Revel pour vous apporter conseils, astuces, documentation et réponses à vos questions.

#### **Prévention en dermatologie (à Caraman uniquement)**

Un dermatologue sera présent pour vous fournir des conseils dans le cadre de la prévention du vieillissement de la peau et autres thématiques. Le dermatologue animera un stand d'information et une conférence, il ne propose pas de consultations dans le cadre de cette journée.

#### **Prévention des violences faites aux femmes**

Les associations « Du Coté des Femmes » (le 15 à Caraman) et « Paroles de Femmes » (le 16 à Revel) seront présentes pour informer, sensibiliser, écouter, orienter si besoin.

#### **Prévention des cancers (à Revel uniquement)**

CRCDC-Oc pour vous accueillir sur un stand dédié à la prévention des cancers féminins.

#### **Vos droits et démarches**

La CPAM et le service « Mon espace Santé » se tiendront à votre disposition pour vous accompagner sur vos droits et démarches.

La Maison France Services sera également à votre disposition pour répondre à vos questions sur vos droits et démarches. Un conseiller numérique sera également présent.





# PROGRAMME

## JOURNÉES PRÉVENTION SANTÉ DES FEMMES 2024

### ANIMATIONS

Inscription recommandée

#### CARAMAN - 15 octobre

##### **Alimentation et ménopause**

Conférence animée par Laëtitia Tosto, Diététicienne

09:15 et 14:30

durée : 30 min

"Au programme : comment optimiser son alimentation pour limiter les effets possibles de la ménopause (prise de poids, ostéoporose, perte de masse musculaire...)?"

##### **La protection solaire**

Conférence animée par le Dr Sylvain Reberga, Dermatologue

10:00 et 15:30

durée : 30 min

"Le soleil, bien qu'apportant vitalité, peut endommager notre peau et accroître le risque de cancers cutanés. Lors de cet échange nous aborderons les différentes stratégies efficaces de protection solaire. Ensemble, apprenons à profiter du soleil tout en préservant notre santé cutanée !"

##### **Alimentation et cancer**

Conférence animée par Laëtitia Tosto, Diététicienne

10:45 et 16:30

durée : 30 min

"Nous aborderons ensemble les recommandations nutritionnelles pour la prévention de certains cancers ainsi que les aliments facteurs de risque ou de protection"

##### **Accompagnement de la péri-ménopause en Kinésithérapie**

Animée par Marie Line Pech, Kinésithérapeute

15:15 et 17:00

durée : 30 min

"Un moment d'échange autour de la lutte contre les modifications physiques (fonte musculaire, infiltrats cellulitiques et la graisse abdominale), douleurs articulaires et la gestion du stress grâce à la kinésithérapie"

##### **Atelier formation à l'autopalpation**

Animé par la Ligue contre le Cancer

11:15 et 13:00

durée : 60 min

"En petit groupe, nous aborderons l'importance de l'autopalpation dans le dépistage précoce du cancer du sein, avant de vous apprendre les gestes à réaliser et à reconnaître les signes pouvant conduire à une consultation auprès d'un.e professionnel.le de santé"

##### **Atelier autour du violentomètre**

Animé par l'association Du Coté des Femmes 31

14:15 et 16:00

durée : 45 min

"Atelier sur la thématique des violences conjugales et comment mesurer la violence dans le couple. A partir de l'outil Violentomètre nous réfléchissons ensemble à la distinction entre une relation saine et un rapport de pouvoir qui se traduit par la violence dans le couple."





# PROGRAMME

## JOURNÉES PRÉVENTION SANTÉ DES FEMMES 2024

### ANIMATIONS

Inscription recommandée

#### REVEL - 16 octobre

##### Alimentation et ménopause

09:15 et 15:45

Conférence animée par Laétitia Tosto, Diététicienne

durée : 30 min

"Au programme : comment optimiser son alimentation pour limiter les effets possibles de la ménopause (prise de poids, ostéoporose, perte de masse musculaire...) ?"

##### Accompagnement de la péri-ménopause en Kinésithérapie

09:15, 11:00, 14:00 et 16:30

Conférence animée par Marie Line Pech, Kinésithérapeute

durée : 30 min

"Un moment d'échange autour de la lutte contre les modifications physiques (fonte musculaire, infiltrats cellulitiques et la graisse abdominale), douleurs articulaires et la gestion du stress grâce à la kinésithérapie"

##### Sensibilisation autour des violences au sein du couple

10:00 et 14:45

Animé par l'association Paroles de Femmes

durée : 45 min

"Atelier sur la thématique des violences conjugales. Après la diffusion d'une courte vidéo de prévention les participantes seront invitées à échanger et à partager leurs réactions"

##### Atelier formation à l'autopalpation

11:15 et 12:45

Animé par la Ligue contre le Cancer

durée : 60 min

"En petit groupe, nous aborderons l'importance de l'autopalpation dans le dépistage précoce du cancer du sein, avant de vous apprendre les gestes à réaliser et à reconnaître les signes pouvant conduire à une consultation auprès d'un.e professionnel.le de santé"

##### Alimentation et cancer

11:45 et 17:15

Conférence animée par Laétitia Tosto, Diététicienne

durée : 30 min

"Nous aborderons ensemble les recommandations nutritionnelles pour la prévention de certains cancers ainsi que les aliments facteurs de risque ou de protection"

##### Conférences thématiques sur la prévention des 3 cancers

Conférence animée par le CRCDC

durée : 30 min

"Comment se développe le cancer ? Quels facteurs augmentent le risque d'en développer ? Et comment s'en prévenir (quels gestes adopter au quotidien) ?"

- Cancer du col de l'utérus, comment s'en prévenir ?
- Cancer du sein, comment s'en prévenir ?
- Cancer colorectal, comment s'en prévenir ?

13:15

14:00 et 15:30

14:45





# INFORMATIONS UTILES

## Qui peut participer ?

- Sur inscription, les personnes éligibles à un ou plusieurs des 3 dépistages organisés.
- Sur réservation conseillée, toute personne intéressée pour participer aux ateliers, conférences et autres animations.
- Entrée libre pour toute personne intéressée pour se renseigner, s'informer, être conseillée.

## Comment savoir si je suis éligible ?

A réception d'un courrier ou mail d'invitation de votre caisse de sécurité sociale. En cas de doute, vous pouvez contacter le 06 26 85 97 34 ou le 07 57 17 07 27.

## Comment m'inscrire à un dépistage ou à une animation ?

En vous rendant sur le lien ci-dessous ou en flashant ce QR code :

[www.cpts-lauragais.fr/journees-prevention-sante-des-femmes-2024](http://www.cpts-lauragais.fr/journees-prevention-sante-des-femmes-2024)



## J'ai besoin d'aide pour mon inscription et/ou j'ai d'autres questions, qui contacter ?

La CPTS du Lauragais, du lundi au vendredi de 9h à 17h au 06 26 85 97 34 ou au 07 57 17 07 27. En dehors de ces horaires, n'hésitez pas à laisser un message avec vos coordonnées.

# PARTENAIRES



Haute-Garonne

