

## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructeur-ice.

## rappports sexuels

Il est possible que tu rencontres, tout au long de ta vie, des partenaires sexuelle-s. Ta vie sexuelle est étroitement liée à la ta vie gynécologique. Il peut donc parfois être utile de se souvenir de tou-te-s ses partenaires, et de la manière dont on s'est protégés ou pas. Tes rapports sexuels peuvent être reliés à des grossesses (désirées ou non), des IST, des dérèglements de la flore vaginale,

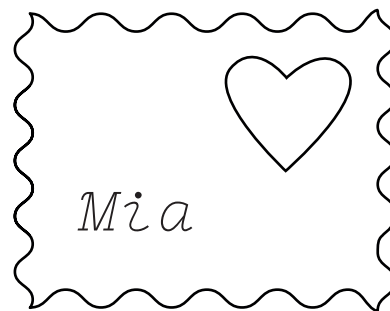
des douleurs ou encore des infections urinaires.

rapport protégé

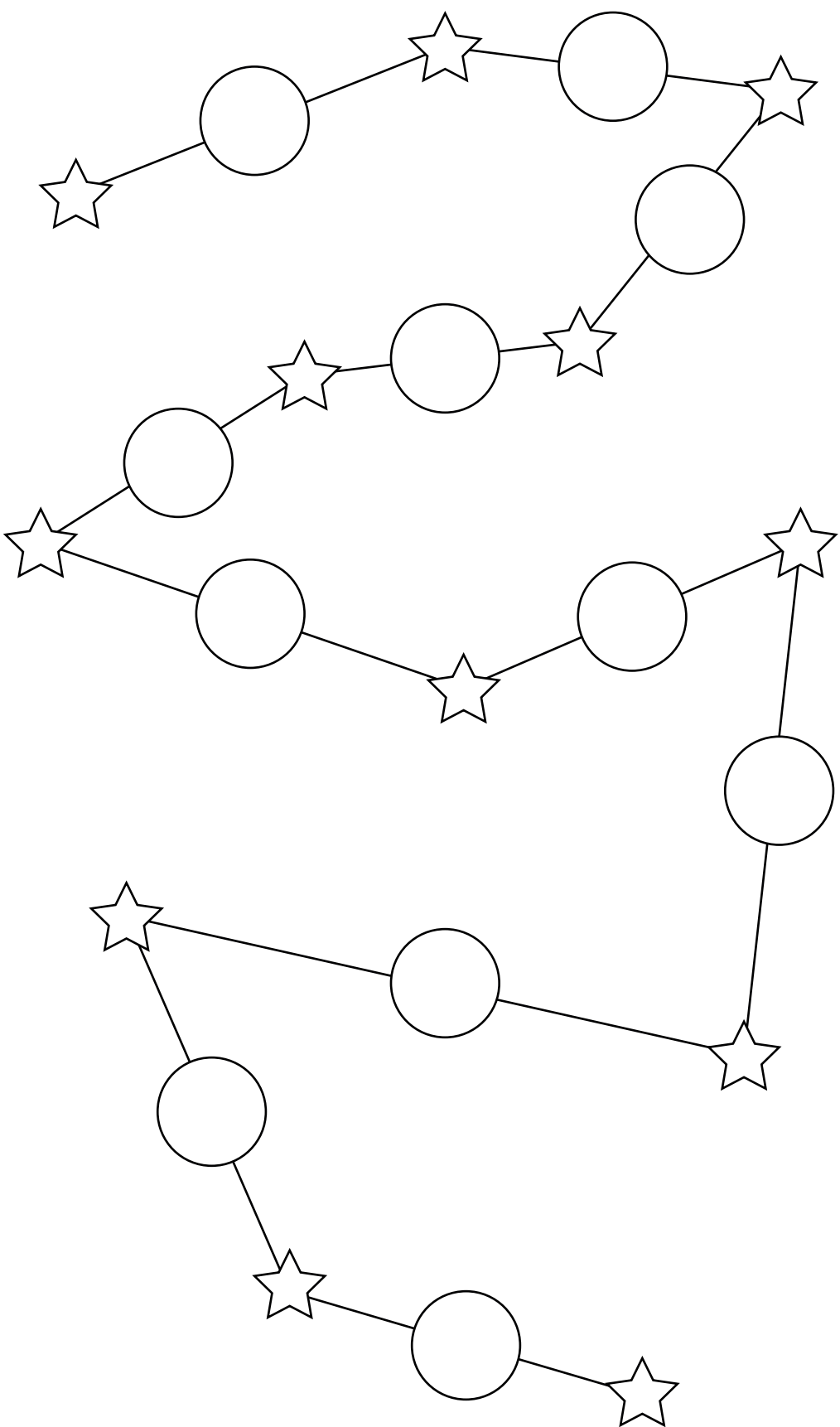


10 mars 2016

rapport non-protégé



28 mars 2016



## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

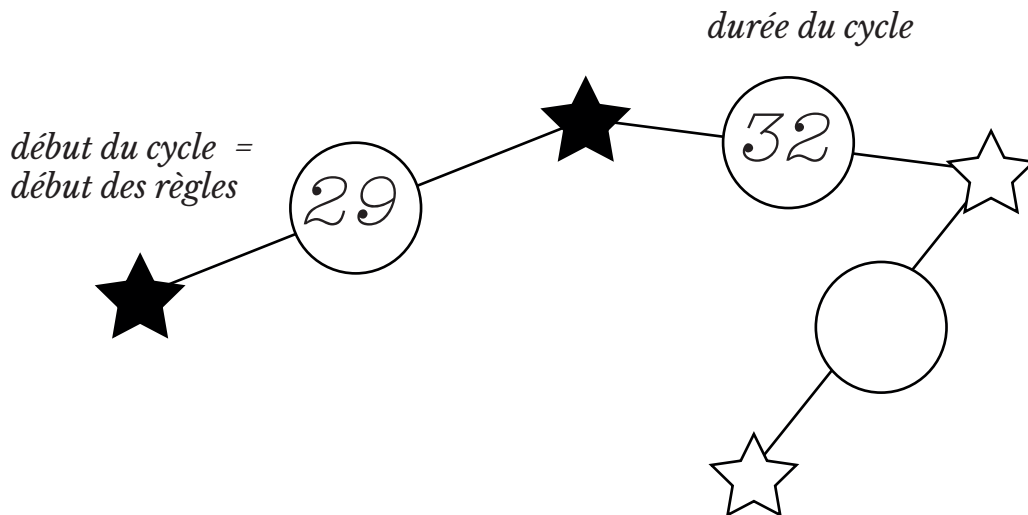
événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur·ice.

## cycles menstruels

Les cycles menstruels sont l'ensemble des phénomènes physiologiques qui se produisent dans ton corps de façon périodique (menstruations, ovulation, modification de la muqueuse utérine et de la glaire cervicale, déplacement du col de l'utérus etc ...). Il est important de connaître ces informations et le fonctionnement naturel de notre corps (qui est différent chez

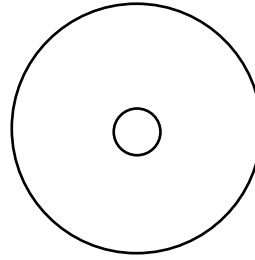
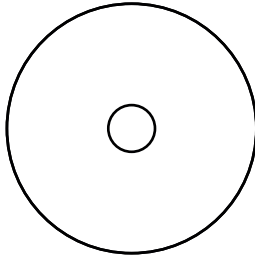
chaque personne) afin d'être capable de savoir si quelque chose ne va pas, ou de contrôler sa fertilité par exemple.



*date de la mammographie :*

*sein gauche*

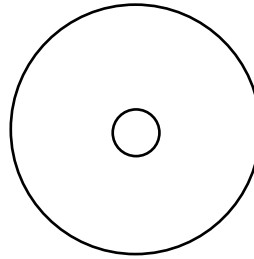
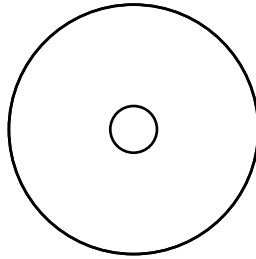
*sein droit*



*date de la mammographie :*

*sein gauche*

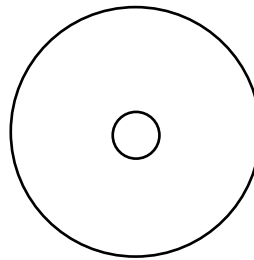
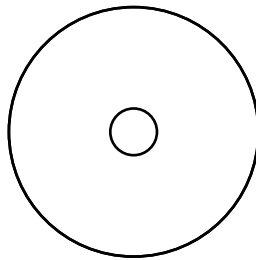
*sein droit*



*date de la mammographie :*

*sein gauche*

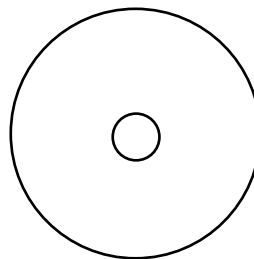
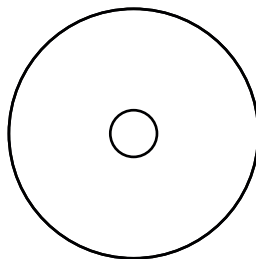
*sein droit*



*date de la mammographie :*

*sein gauche*

*sein droit*



# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitudes de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur-ice.

## mammographie

La mammographie est un examen médical qui permet de détecter, grâce à une radiographie des tissus intérieurs des seins, d'éventuelles anomalies, notamment des nodules, qui peuvent être signes d'un cancer du sein. Cet examen est recommandé aux personnes assignées femmes à la naissance ou ayant pris un traitement hormonal à base d'œstrogènes

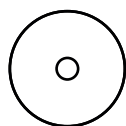
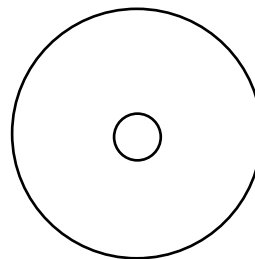
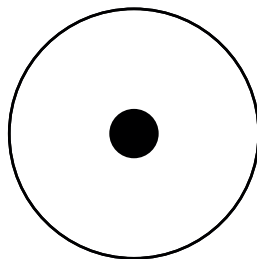
pendant plus de 5 ans, à partir de 50 ans et tous les 2 ans. Les implants mammaires n'augmentent pas le risque de cancer mais nécessitent un examen adapté. Il est également possible, pour compléter ces examens, de procéder à des palpations de la poitrine, afin de détecter des anomalies. Cet examen peut être réalisé par un-e soignant-e, mais on peut

également le réaliser soi-même, après avoir appris, auprès d'un-e soignant-e, par exemple, comment réaliser cet auto-examen.

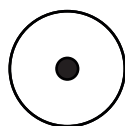
date de la mammographie : 12/05/2019

sein gauche

sein droit



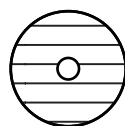
Résultat normal



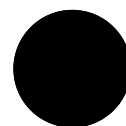
Résultat normal avec lésion bénigne



Résultat normal avec mention de problèmes aux seins



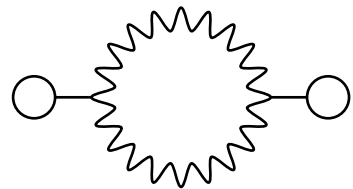
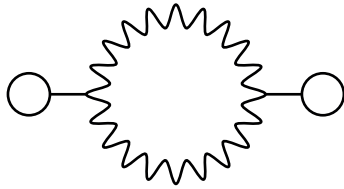
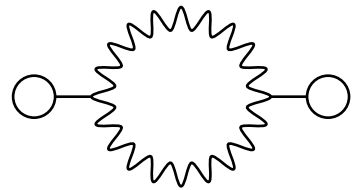
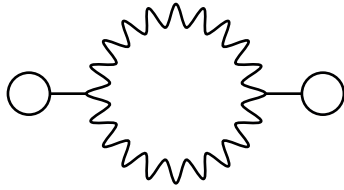
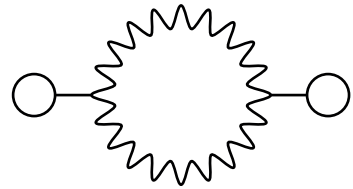
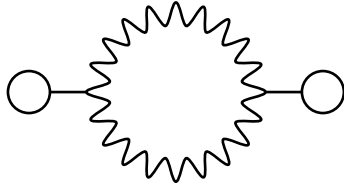
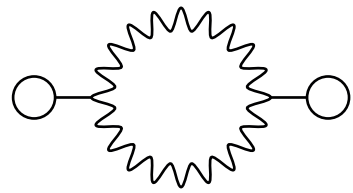
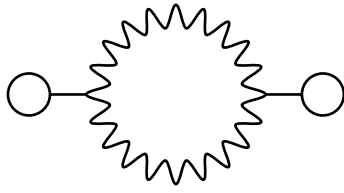
Résultat normal avec lésion bénigne et mention de problèmes aux seins



Résultat nécessitant des examens additionnels

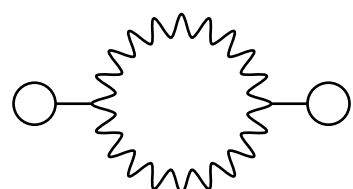
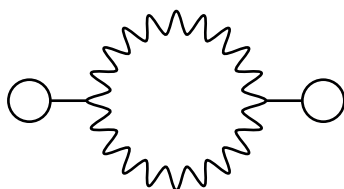
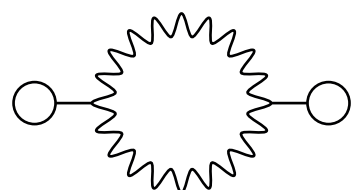
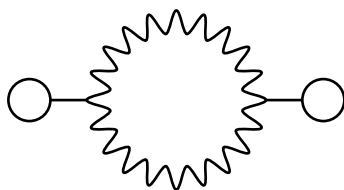
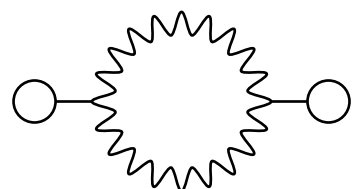
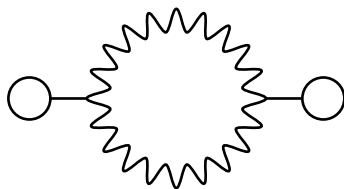
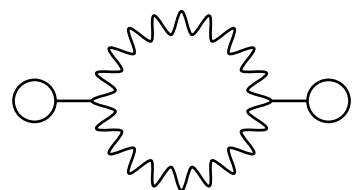
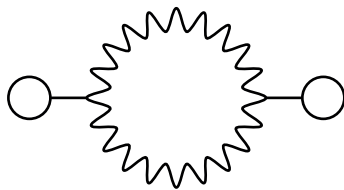
<i>date du dépistage</i>	<i>date des résultats</i>
--------------------------	---------------------------

<i>positif</i>	<i>infection dépistée</i>	<i>négatif</i>	<i>positif</i>	<i>infection dépistée</i>	<i>négatif</i>
----------------	---------------------------	----------------	----------------	---------------------------	----------------



<i>date du dépistage</i>	<i>date des résultats</i>
--------------------------	---------------------------

<i>positif</i>	<i>infection dépistée</i>	<i>négatif</i>	<i>positif</i>	<i>infection dépistée</i>	<i>négatif</i>
----------------	---------------------------	----------------	----------------	---------------------------	----------------



## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructrice.

## dépistage des ist

Les infections sexuellement transmissibles ne sont pas systématiquement accompagnées de symptômes visibles. Il est donc important de faire des dépistages réguliers, lorsque l'on veut passer à une contraception autre que le préservatif, que l'on a plusieurs partenaires ou que l'on ne se protège pas. Ces dépistages peuvent être prescrits par un-e médecin et réalisés dans des

laboratoires, mais ils peuvent aussi être réalisés gratuitement et anonymement dans des cegidd. Il existe trois types de prélèvements : sanguin, urinaire ou vaginal. Chacun correspond à des IST différentes. Les dépistages permettent de dépister : L'hépatite B et C, le VIH, la syphilis, l'herpès génital, la chlamydia, les mycoses (même si elles ne sont pas à proprement

parler des IST), les condylomes, la gonorrhée.

date du dépistage	03/10/2018	date des résultats	10/03/2018		
positif	infection dépistée	négatif	positif	infection dépistée	négatif





*cholestérol*

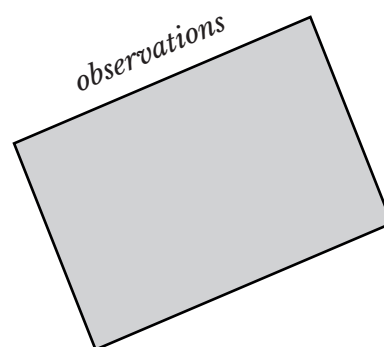
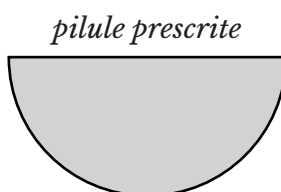
10-14 ans	1,60 - 2,25 g/L	15-19 ans	1,50 - 2,15 g/L	20-44 ans	1,30 - 2,30 g/L	45-59 ans	1,35 - 2,50 g/L	> 65 ans	1,40 - 2,65 g/L
-----------	-----------------	-----------	-----------------	-----------	-----------------	-----------	-----------------	----------	-----------------

*triglycérides*

10-15 ans	0,35-1,35 g/L	15-20 ans	0,40-1,30 g/L	20-70 ans	0,35-1,40 g/L	+ 70 ans	0,30-1,20 g/L
-----------	---------------	-----------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------

*glycémie*

à jeun	entre 0,7 et 1,1 g/L
--------	----------------------



*cholestérol*

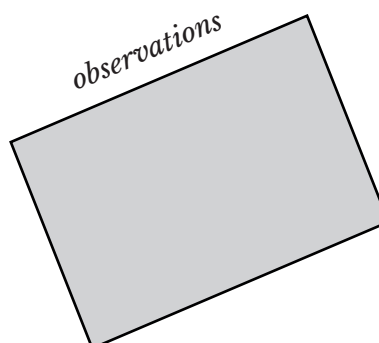
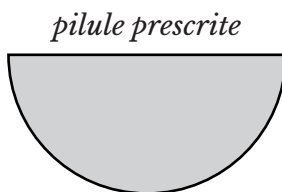
10-14 ans	1,60 - 2,25 g/L	15-19 ans	1,50 - 2,15 g/L	20-44 ans	1,30 - 2,30 g/L	45-59 ans	1,35 - 2,50 g/L	> 65 ans	1,40 - 2,65 g/L
-----------	-----------------	-----------	-----------------	-----------	-----------------	-----------	-----------------	----------	-----------------

*triglycérides*

10-15 ans	0,35-1,35 g/L	15-20 ans	0,40-1,30 g/L	20-70 ans	0,35-1,40 g/L	+ 70 ans	0,30-1,20 g/L
-----------	---------------	-----------	---------------	-----------	---------------	----------	---------------

*glycémie*

à jeun	entre 0,7 et 1,1 g/L
--------	----------------------



# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitudes de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

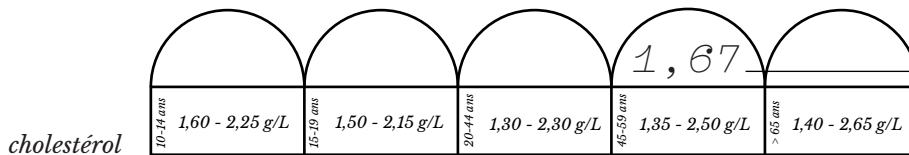
événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur-ice.

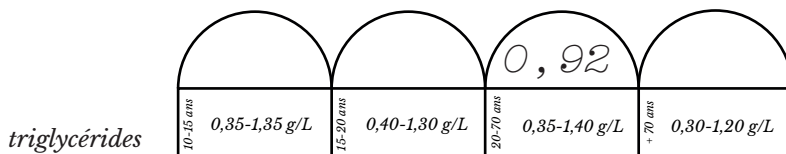
## analyse sanguine

Si tu décides un jour de prendre la pilule comme moyen de contraception, ton ou ta médecin te prescrira probablement une prise de sang, afin de vérifier si la pilule est bien adaptée à ton organisme. Cette prise de sang permettra de vérifier le dosage du cholestérol, le dosage des triglycérides et le dosage du sucre dans le sang (glycémie) à jeun. Cette analyse doit être réalisée

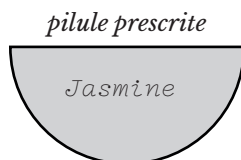
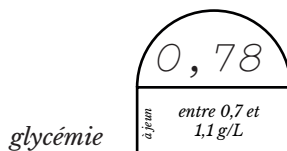
dans les 3 à 6 mois suivant le début de la prise de la pilule. Par la suite, il est recommandé de la renouveler tous les 5 ans.



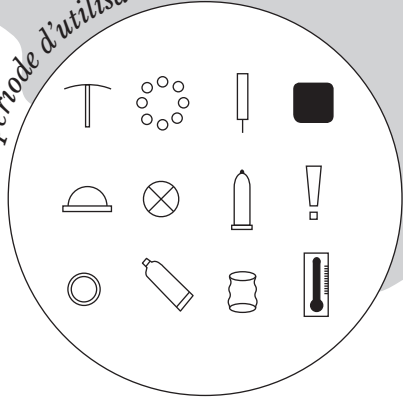
inscrire son résultat dans la case correspondant à sa tranche d'âge.



l'ensemble des informations permettent d'avoir une première interprétation des résultats.



*période d'utilisation :*



*ressentis :*

---

---

---

---

---

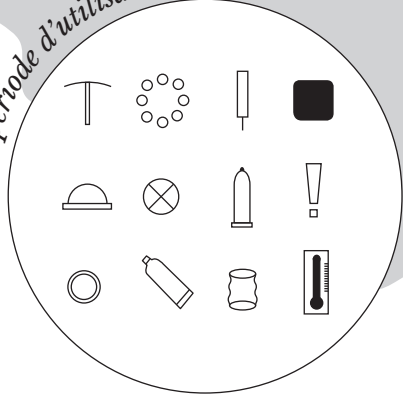
---

---

---

contraception

*période d'utilisation :*



*ressentis :*

---

---

---

---

---

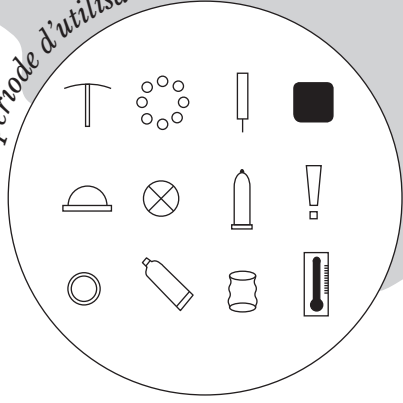
---

---

---

contraception

*période d'utilisation :*



*ressentis :*

---

---

---

---

---

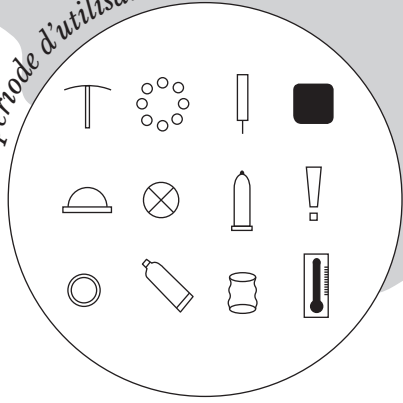
---

---

---

contraception

*période d'utilisation :*



*ressentis :*

---

---

---

---

---

---

---

---

contraception

# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitudes de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur-ice.

## contraception

La contraception désigne l'emploi de moyens visant à empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse. Elle permet également, dans certains cas, de prévenir la transmission d'infections sexuellement transmissibles (IST). Il existe plus de quinze moyens de contraception, avec des taux de fiabilité, des modes de fonctionnement (mécanique, hormonal, naturel ...) et des

utilisations différentes (nécessitant une préparation préalable ou pas, l'implication des partenaires à différents niveaux). Il est très important de choisir la contraception qui nous convient, il est possible d'en changer plusieurs fois au cours de sa vie, en fonction de ses besoins et envies.















ressentis :

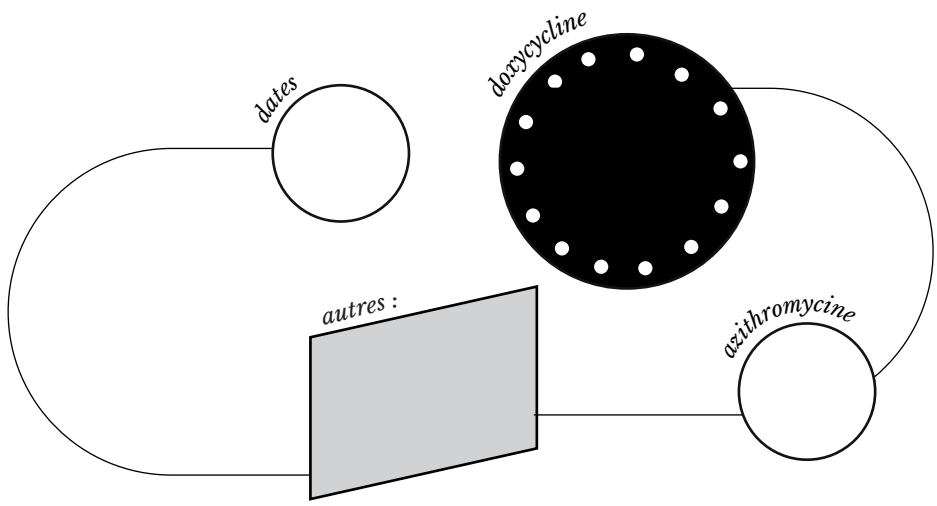
parfait

- sauf

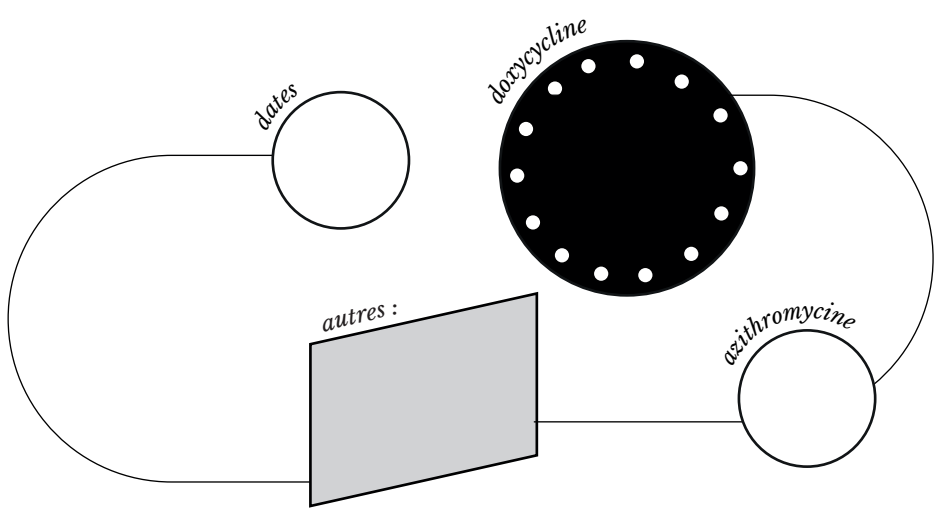
problèmes de

lubrification

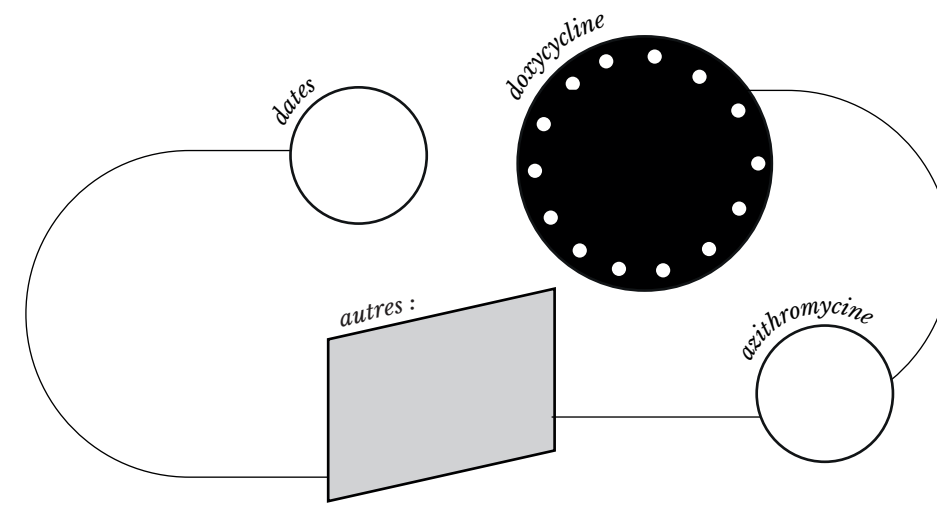
- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  Dispositif intra-utérin (DIU) |  pilule        |  implant              |  patch               |
|  cape cervicale ou diaphragme  |  stérilisation |  préservatif masculin |  pilule du lendemain |
|  anneau vaginal                |  spermicide    |  préservatif féminin  |  méthodes naturelles |



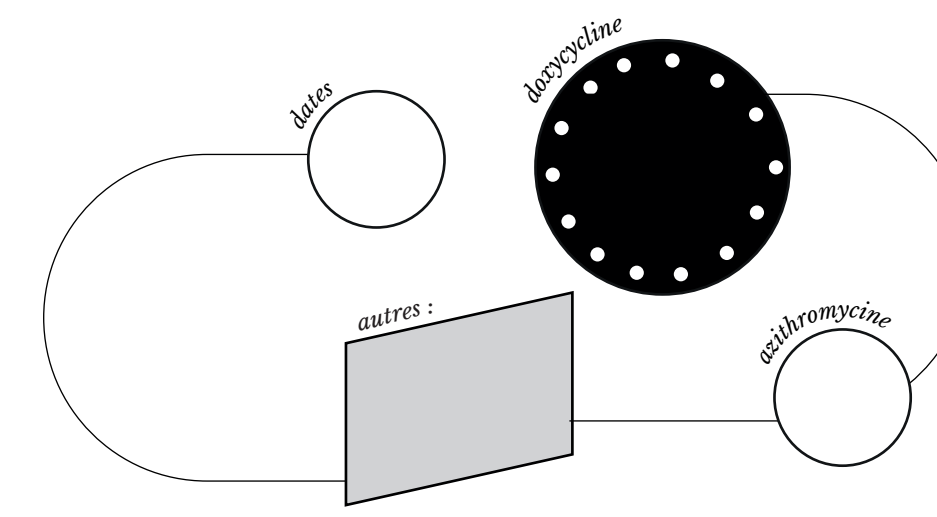
*Chlamydia*



*Chlamydia*



*Chlamydia*



*Chlamydia*

# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitudes de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

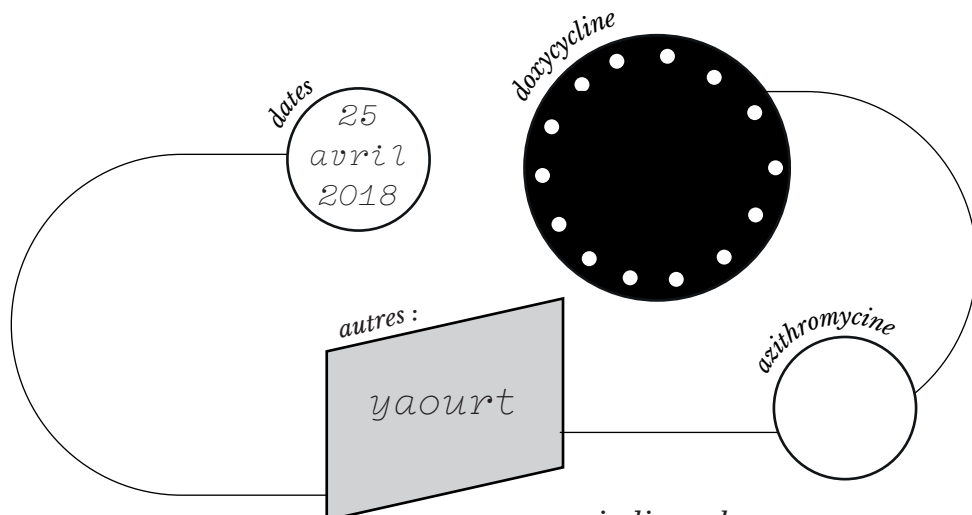
Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur-ice.

## chlamydia

La chlamydia est une infection sexuellement transmissible. On peut donc l'attraper lors d'un rapport sexuel non protégé, par voie vaginale, orale ou anale, par l'échange de jouets sexuels, par l'échange de fluides biologiques (sperme, cyprine), et le contact des muqueuses (pénis / vulve, vulve / vulve etc...). Ses symptômes ne sont souvent pas visibles, mais la chlamydia peut

se manifester par une sensation de brûlure en urinant, des pertes vaginales inhabituelles, des saignements entre les règles, des douleurs et saignements lors des relations sexuelles, des douleurs abdominales basses ou dans la partie inférieure du dos ou des écoulement anormal par l'anus. Il est donc important d'en faire le dépistage régulièrement. Il est possible de la soigner avec deux

types d'antibiotiques : l'azithromycine par voie orale en une seule dose ou la doxycycline à 100 mg par voie orale, matin et soir, pendant une semaine. Il existe également des solutions à base de plantes, que l'on peut trouver en pharmacie ou fabriquer soi-même avec les connaissances nécessaires.



indiquer la nature du ou des traitements utilisés.

date de l'infection :

envie fréquente  
d'uriner

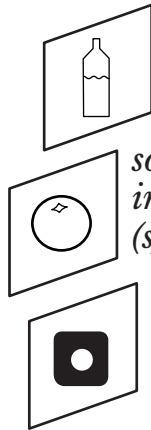
Forme ondulée à remplir

douleurs à la miction

Forme ondulée à remplir

sang dans l'urine

Forme ondulée à remplir



date de l'infection :

envie fréquente  
d'uriner

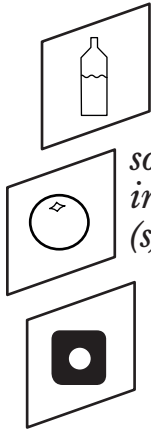
Forme ondulée à remplir

douleurs à la miction

Forme ondulée à remplir

sang dans l'urine

Forme ondulée à remplir



date de l'infection :

envie fréquente  
d'uriner

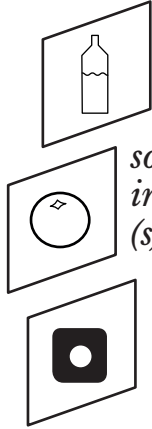
Forme ondulée à remplir

douleurs à la miction

Forme ondulée à remplir

sang dans l'urine

Forme ondulée à remplir



date de l'infection :

envie fréquente  
d'uriner

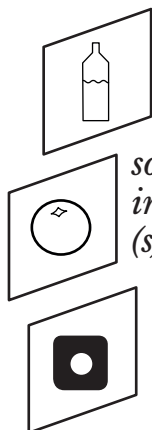
Forme ondulée à remplir

douleurs à la miction

Forme ondulée à remplir

sang dans l'urine

Forme ondulée à remplir



# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

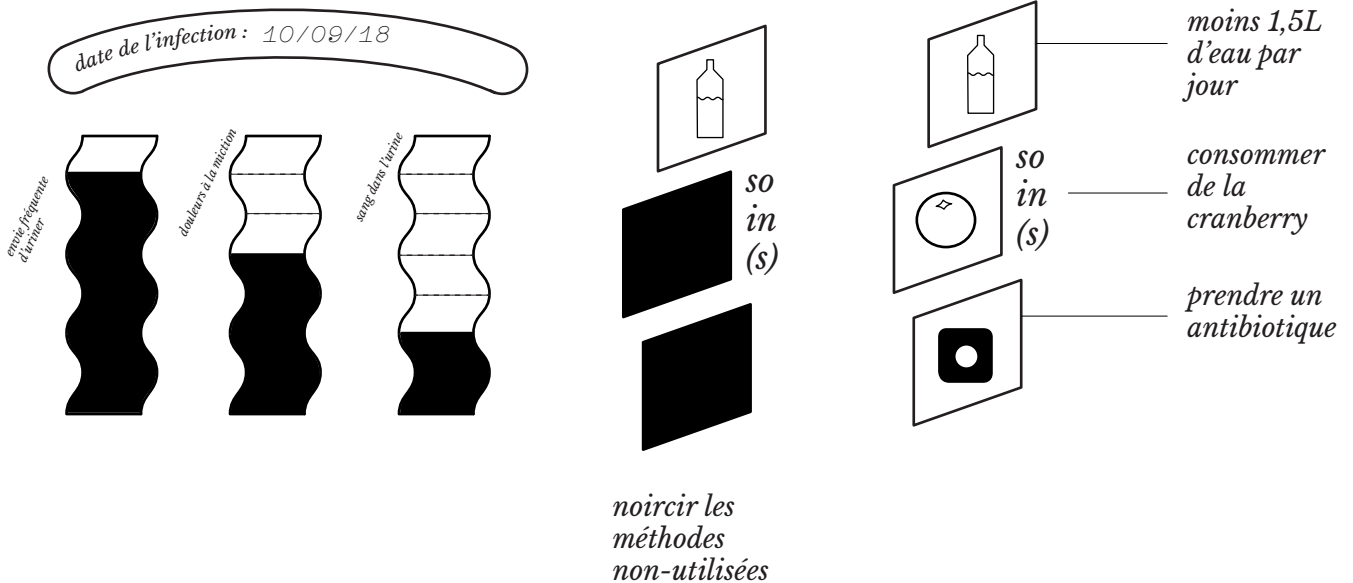
Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructrice.

## cystites

La cystite est une inflammation de la paroi de la vessie qui peut être liée à une infection des urines ou à une maladie de la vessie. Il s'agit de la prolifération de bactéries en provenance des régions anales et vulvaires qui remontent vers la vessie. Elle peut survenir de façon plus ou moins régulière. Parfois les cystites peuvent entraîner des complications au niveau des

reins, auquel cas, elles doivent faire l'objet d'un suivi médical sérieux. Cependant, le plus souvent, ces épisodes sont passagers et peuvent être soignés rapidement. Il est possible de prendre un antibiotique prescrit par un-e médecin, mais on peut également utiliser des plantes comme la cranberry (sous forme de gélules ou de jus de fruit) mais aussi beaucoup s'hydrater pour

faire passer l'infection. Les causes peuvent être nombreuses c'est pourquoi il peut être important de répertorier ces épisodes afin de pouvoir mieux déterminer les raisons et solutions à adopter.





date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

date						
t°	○	○	○	○	○	○
	☆	☆	☆	☆	☆	☆

temperature ovulatoire

temperature ovulatoire

temperature ovulatoire

temperature ovulatoire

## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

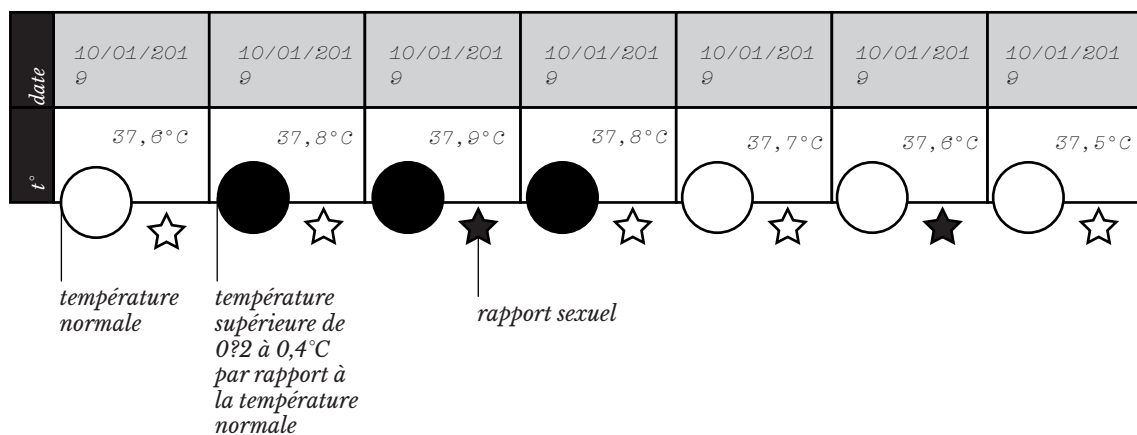
événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

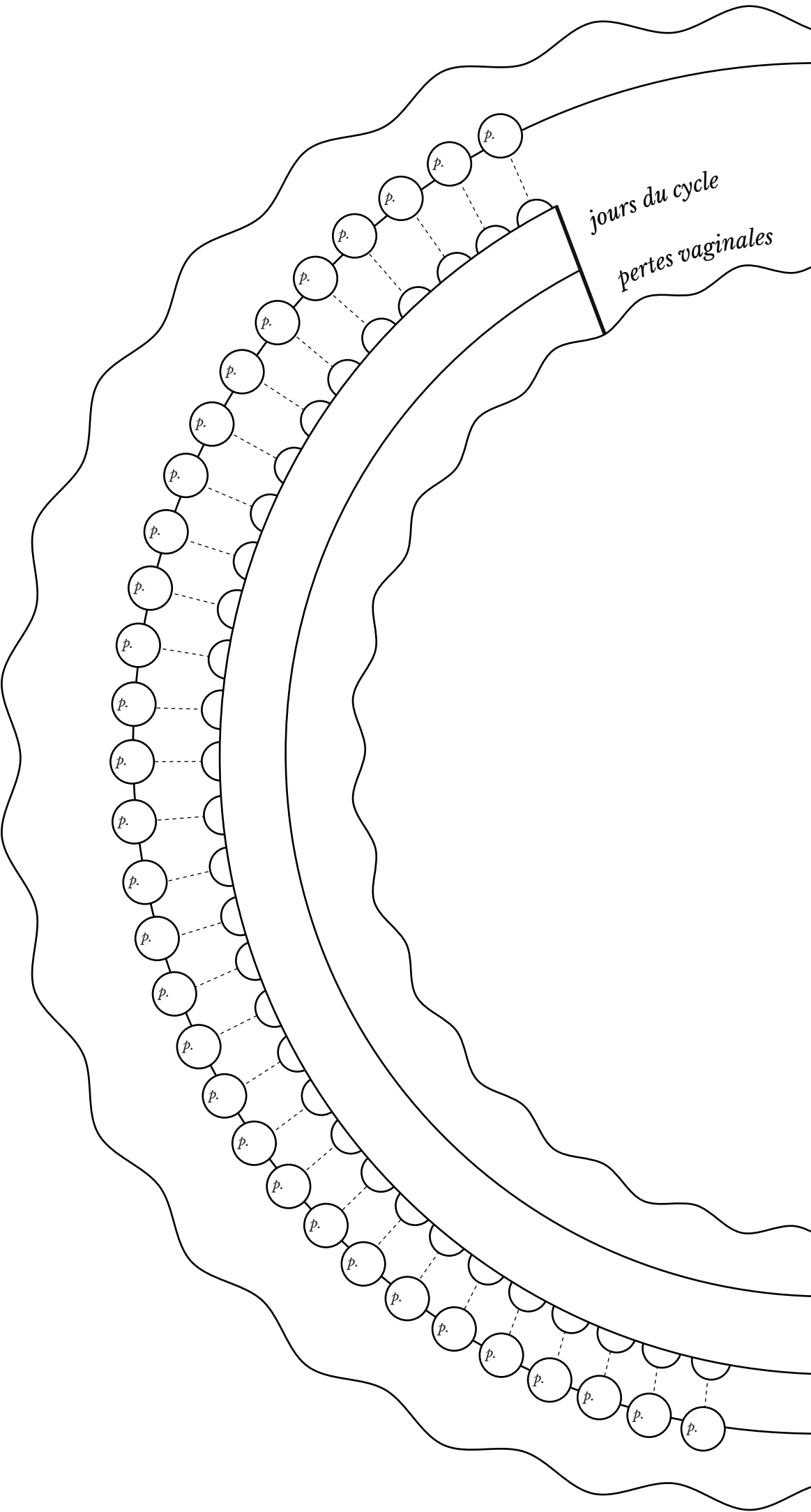
Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructeur·ice.

## température ovulatoire

L'observation du cycle menstruel et notamment de la période d'ovulation permet de planifier des rapports sexuels, dans le cadre d'un projet d'enfant par exemple. La période de l'ovulation est la plus propice pour la fécondation. On peut reconnaître cette période en prenant sa température (légère augmentation de la température corporelle, entre 0,2 et 0,4 °C), en

observant la glaire cervicale (plus fluide et abondante) ou la position du col de l'utérus (plus haute lors de l'ovulation).





# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

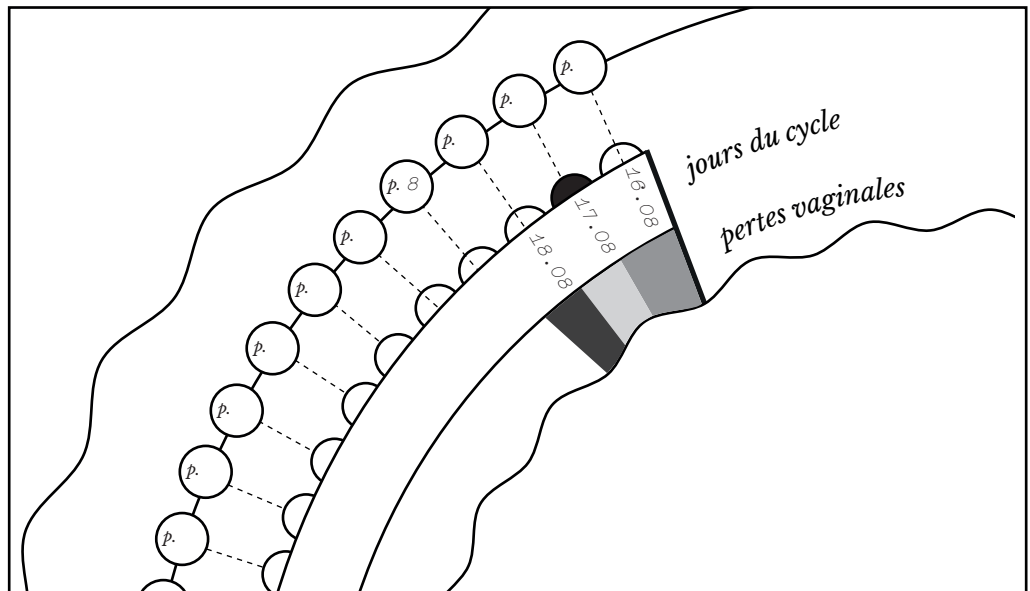
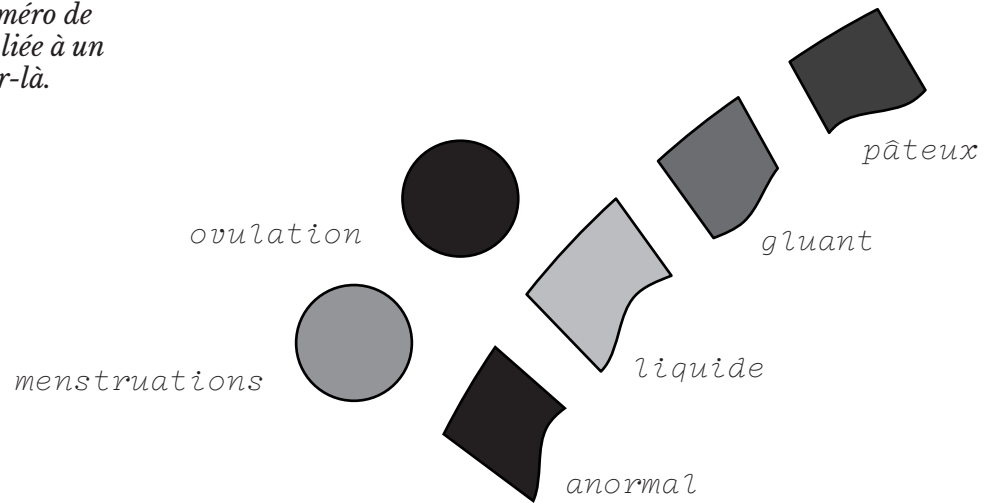
événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

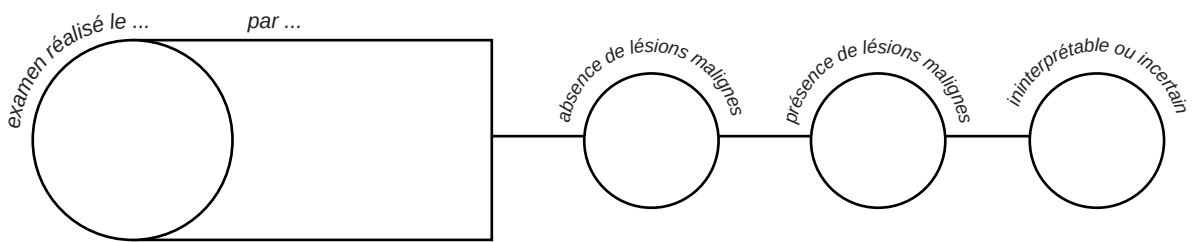
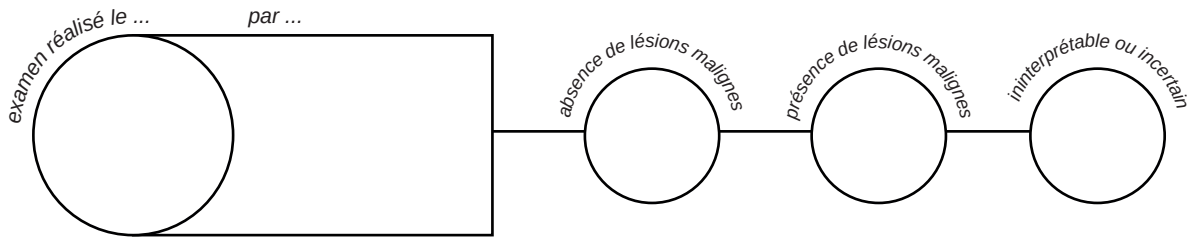
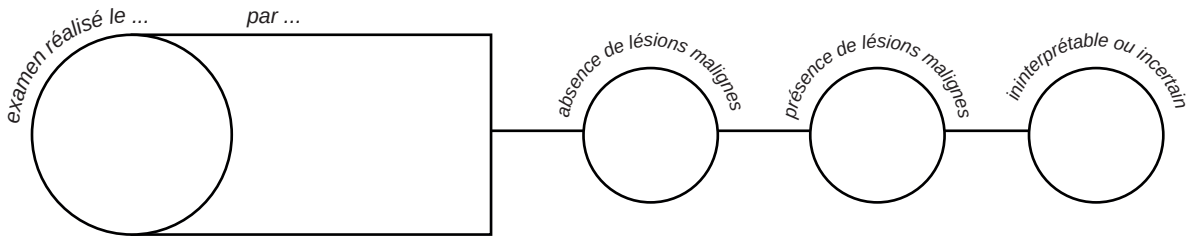
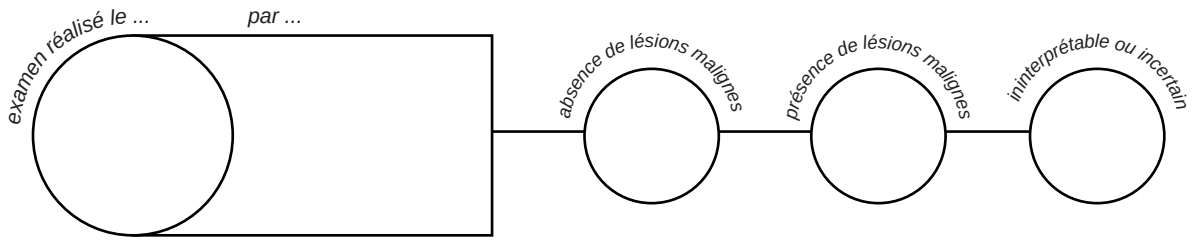
Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructeur-ice.

## sommaire menstruel

Cette page est un sommaire qui te permettra d'organiser l'ensemble des fiches utilisées. Elle est basée sur le cycle menstruel. Chaque jour, tu peux y consigner des informations sur ton cycle (date, jours de règles, ovulation, aspect des pertes vaginales) mais aussi renvoyer à l'aide d'un numéro de page vers une autre fiche liée à un événement advenu ce jour-là.

Ainsi, tu pourras classer et retrouver facilement tous tes documents.





# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

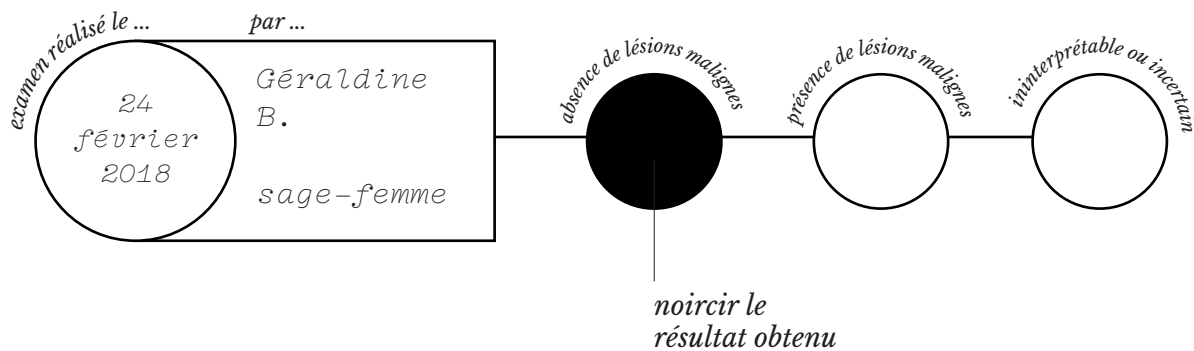
événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructrice.

## frottis

Le frottis est un examen médical permettant de détecter des anomalies au niveau du col de l'utérus et notamment de prévenir le cancer du col de l'utérus. Il est recommandé aux personnes concernées à partir de 25 ans, et tous les 3 ans. Cet examen peut être réalisé par un-e soignant-e mais l'auto-prélèvement est également en train d'être reconnu comme méthode fiable. Il consiste

à prélever des cellules à l'aide d'une petite brosse, d'une spatule ou encore d'un coton-tige spécial sur le col de l'utérus. Ces cellules seront ensuite observées au microscope dans un laboratoire.



rendez-vous le :

chez :

spécialité :

évaluation de la consultation



raison(s) de la consultation :

Handwriting lines for the first consultation form.

rendez-vous le :

chez :

spécialité :

évaluation de la consultation



raison(s) de la consultation :

Handwriting lines for the second consultation form.

# grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur-ice.

## consultations

Il est probable que tu sois amené.e, au cours de ta vie, à consulter des soignant-e-s. Un rendez-vous médical peut avoir plusieurs objectifs : réaliser des analyses ou examens, trouver des réponses à ses propres interrogations, trouver de l'aide pour se soigner, accompagner des événements physiologiques comme la grossesse, la ménopause etc... Cependant, une consultation

médicale, même si elle s'avère nécessaire dans certaines situations, ne doit pas être un moment que l'on subit, et ne peut en aucun cas justifier des maltraitances, physiques ou psychologiques. Elle sert avant tout à trouver de l'aide, de la bienveillance, de l'écoute. Il est donc important, avant chaque consultation, de savoir pour quelles raisons l'on s'y rend,

quelles questions on a envie de poser, et avec quels éléments nous voulons en ressortir.

rendez-vous le : 25/03/2019

chez : docteur S.

spécialité : gynécologue

évaluation de la consultation



raison(s) de la consultation :

nouvelle

contraception

- le DIU pour les

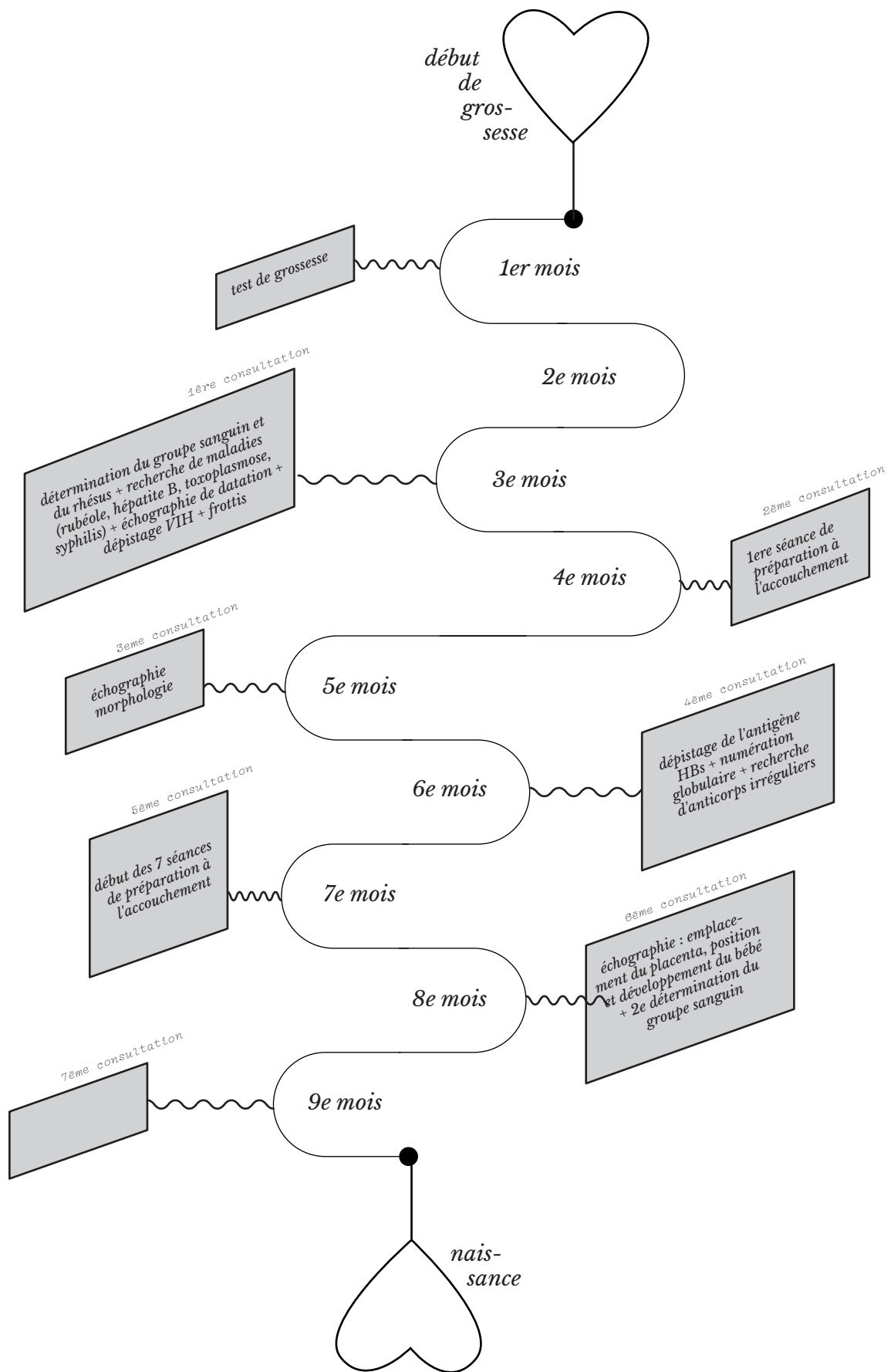
femmes nulipares ?

- remboursement

mutuelle ?

- durée de vie ?





## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

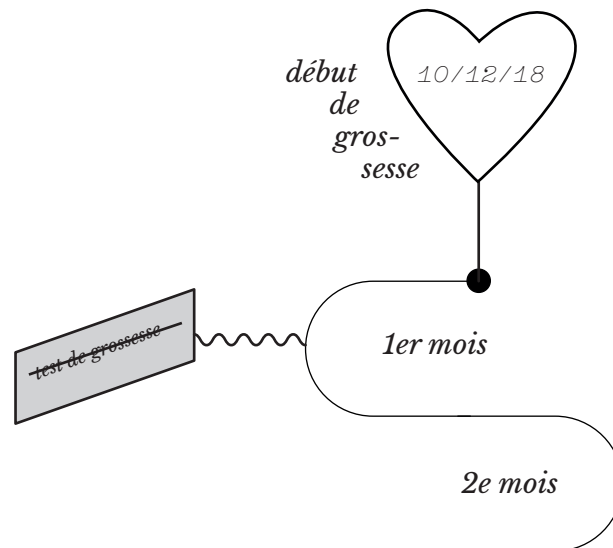
Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur·ice.

## grossesse

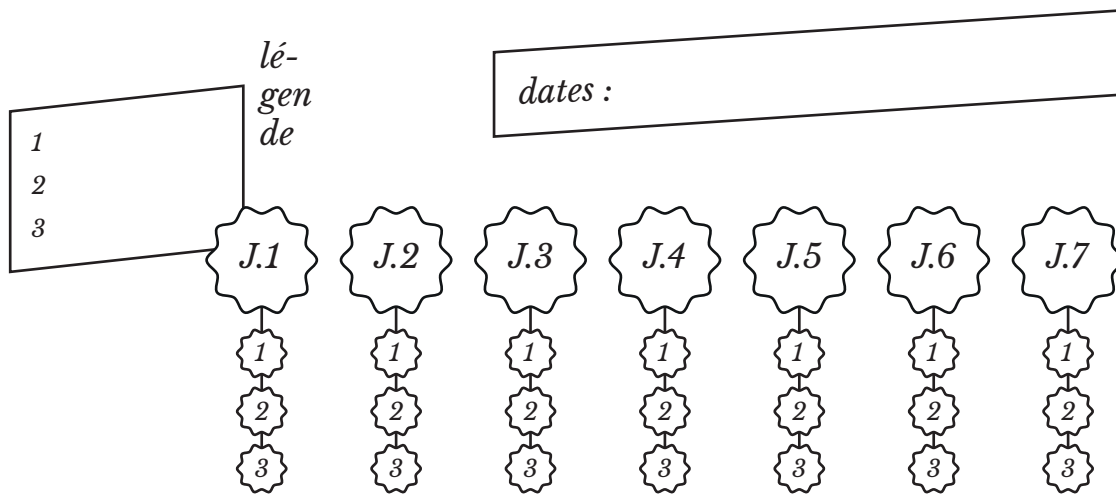
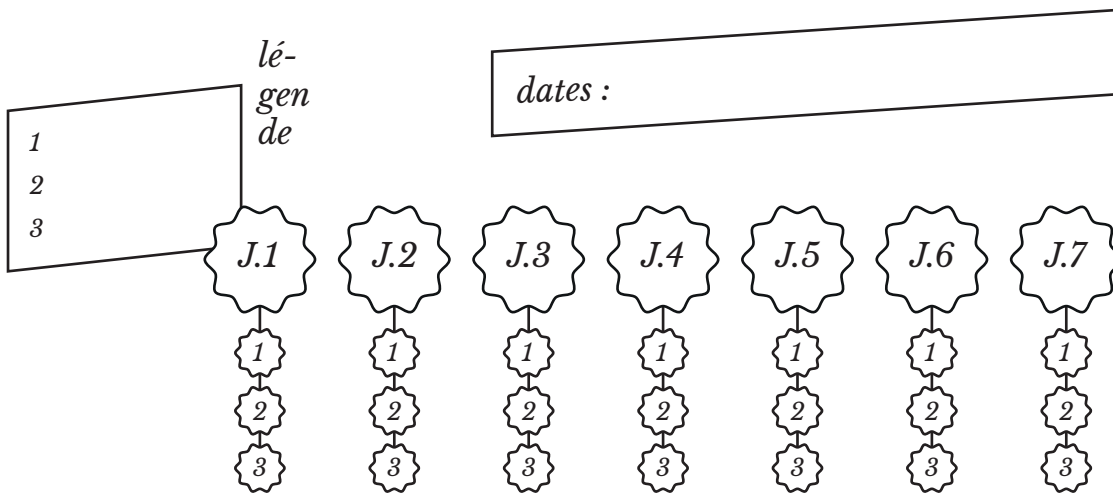
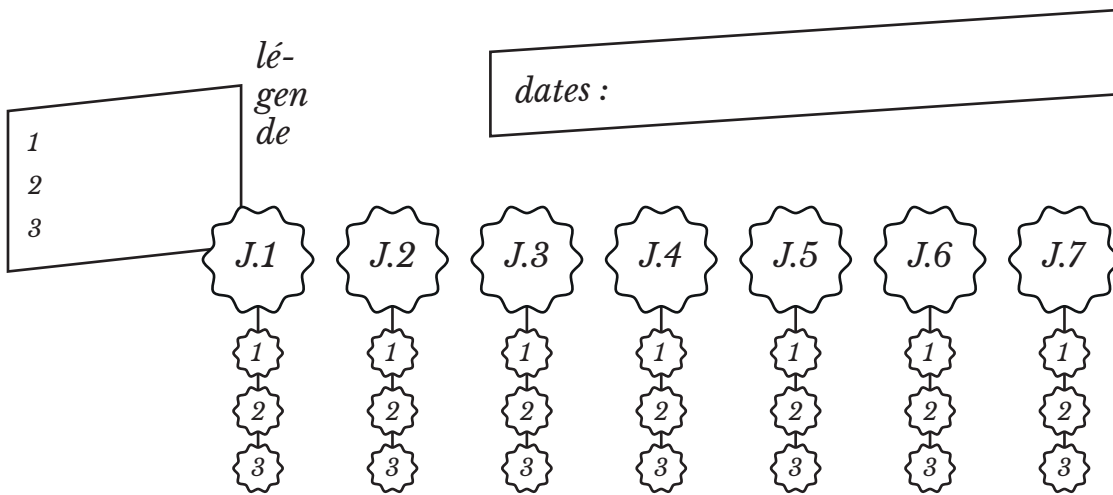
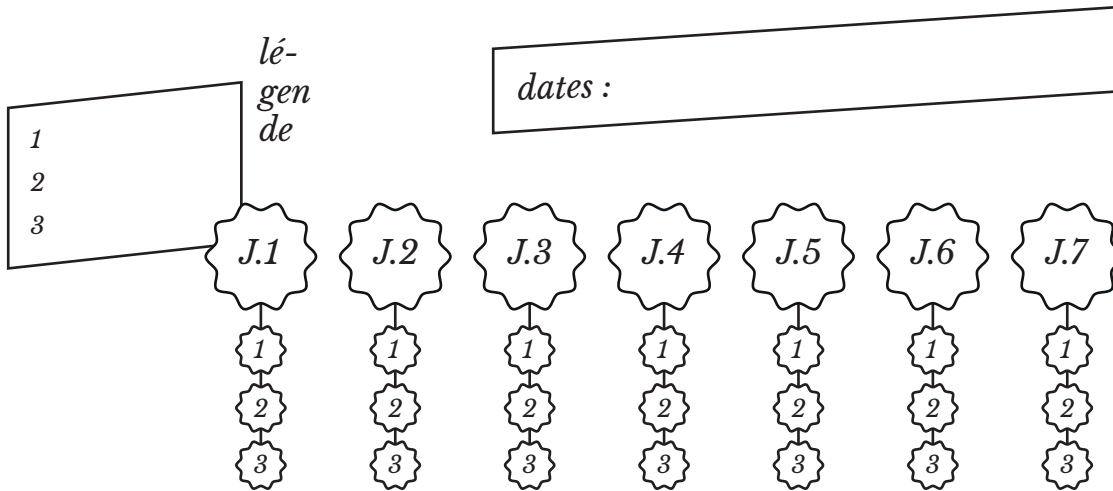
La grossesse est composée de nombreuses étapes, réparties sur plusieurs lignes de temps qui s'entrecoupent : le processus biologique du développement du fœtus, le processus administratif et le processus médical.

L'articulation de tous ces événements peut s'avérer difficile à gérer, il est donc nécessaire d'avoir une vue d'ensemble afin de ne pas se perdre, et de collecter

tous les documents importants. Cette fiche te donne un aperçu des étapes principales de la grossesse.



ce mini calendrier de grossesse permet de prendre acte de la grossesse dans le grimoire et de suivre les étapes principales du processus médical



## grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitude de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontres des médecins par exemple.

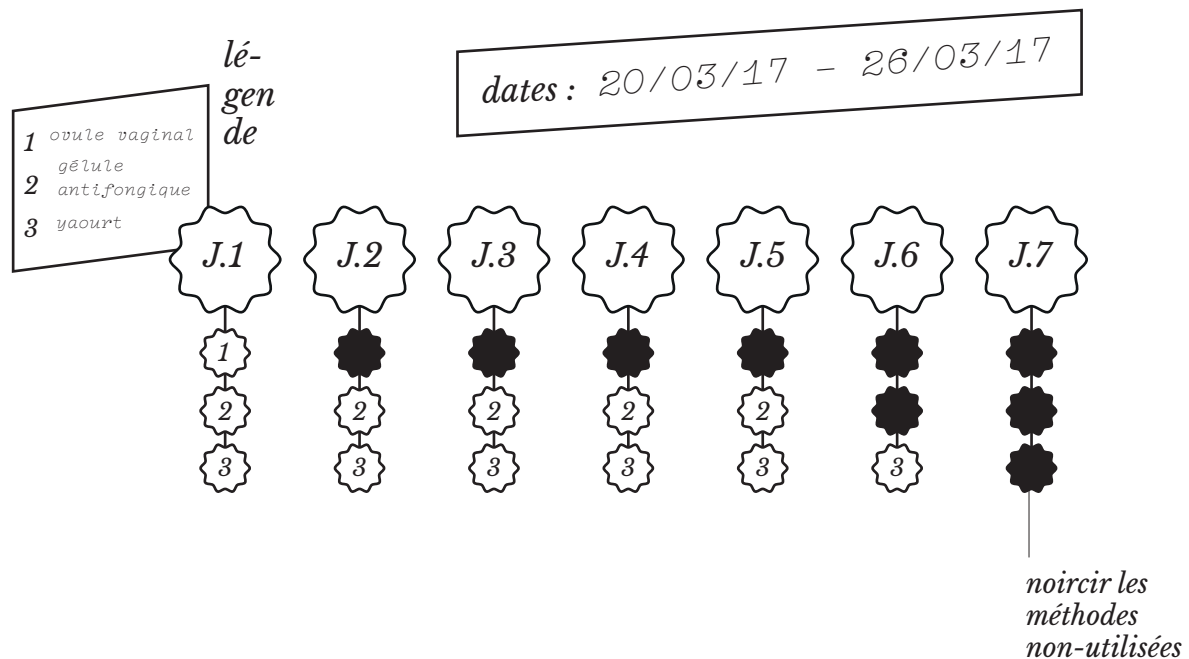
Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es la constructeur-ice.

## soin mycoses vaginales

Les mycoses vaginales sont des infections de la vulve, des organes génitaux externes et du vagin, que l'on peut attribuer à un champignon microscopique qui est une levure et qu'on appelle Candida. Elles sont majoritairement dues à un déséquilibre spontané de la flore vaginale, mais elles peuvent être causées par une contamination externe, par contact sexuel ou

avec un objet infecté. Il existe différents traitements : par voie orale (prise de gélules, capsules ou encore de comprimés, disponible uniquement sur ordonnance), des traitement locaux disponibles en vente libre sous la forme d'ovules à insérer dans le vagin, de courte durée (ovules monodose ou sur 3 jours). Il est également conseillé d'utiliser une crème ou une lotion

fluide qui sera à appliquer sur les zones extérieurs du vagin, c'est-à-dire la peau et les muqueuses externes. Il existe également des soins naturels que l'on peut fabriquer soi-même avec les connaissances nécessaires.



*grimoire  
gynécologique*

