

A woman with dark hair is shown from the chest up, looking down with a pained expression, holding her stomach with both hands. The background is a warm, yellowish-orange color. The text is overlaid on a light blue rectangular area.

SFENDO

Endométriose santé menstruelle et gynécologique

Éducation,
prévention,
sensibilisation



Introduction

CONTEXTE DU PROJET

Le projet “Endométriose, santé menstruelle et gynécologique” porté par notre association s’appuie sur l’éducation, la prévention et la sensibilisation des jeunes publics.

SFENDO est engagée pour la santé des femmes* atteintes d’endométriose : information, soutien des malades et des aidant-es, orientation vers des équipes pluridisciplinaires spécialisées, sensibilisation, prévention, etc.



En 2022, l’endométriose est déclarée priorité nationale par le gouvernement. C’est un sujet incontournable de santé publique. Une stratégie nationale de lutte contre l’endométriose est ainsi menée depuis trois ans : développement des filières régionales endométriose et des programmes d’ETP*, financement de la recherche, campagnes nationales de sensibilisation, etc.

D’après les dernières données scientifiques, 2 femmes* sur 10 seraient atteintes d’endométriose. En France, l’errance médicale associée à cette maladie est d’environ 7 à 10 ans. Victime de tabous liés aux menstruations et de préjugés, l’endométriose reste méconnue par le grand public. C’est pourquoi nous pensons essentiel de porter la voix des endométriosiques avec ce projet.

* Toutes les personnes menstruées et/ou nées avec un utérus peuvent être atteintes d’endométriose : les femmes cis genre, personnes intersexes, personnes non-binaires, personnes agenres, personnes transgenres.

* ETP : éducation thérapeutique des patient-es

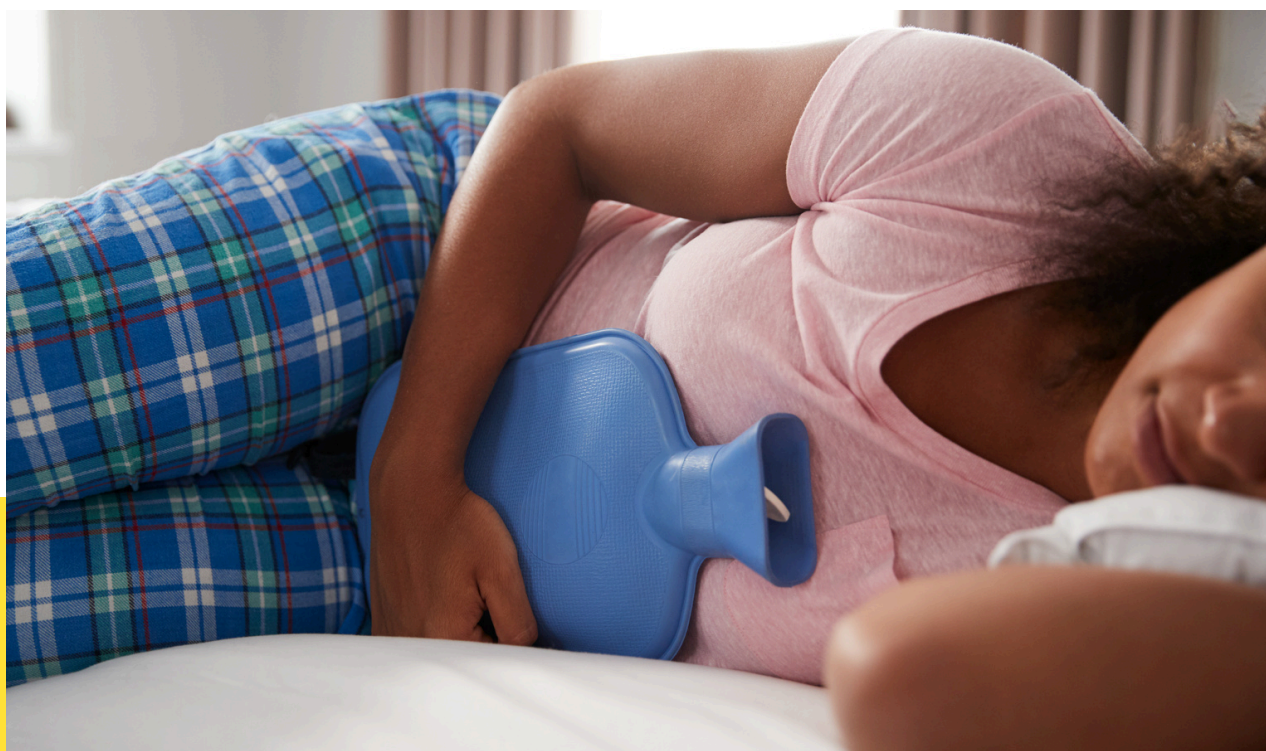
#endowarrior

Chaque opportunité
est une chance de mettre en lumière
l'endométriose.

SFENDO est une association
innovante, inclusive et solidaire,
dans laquelle toutes les
personnes souffrant
d'endométriose sont les
bienvenues.

Sommaire

A PROPOS	05
NOTRE ÉVOLUTION	06
DATES PHARES	07
LE BUREAU	08
NOS VALEURS	10
NOS ENGAGEMENTS	11
NOS ACTIONS	12
NOTRE PROJET	13
PRÉVENTION	14
ACCÈS AUX SOINS	15
ACCOMPAGNEMENT	16
ÉTAPES CLÉS	17
FLYER ET DÉPLIANTS DU KIT SFENDO	18
L'AVENIR	20
CONCLUSION	21



A Propos

QUI SOMMES-NOUS ?



SFENDO est une **équipe engagée** soutenant toutes les personnes dont la vie a été bousculée par la maladie et le handicap. Chaque jour, nous repoussons les tabous et brisons le silence autour de l'endométriose, afin que plus personne ne soit oublié à Endoland. Soutenez-nous pour une aventure exceptionnelle, où chaque défi devient une opportunité et où chaque réussite est une victoire partagée, un pas de plus vers les droits et la santé des femmes.

- Endométriose, adénomyose, SOPK, maladies chroniques, handicap invisible
- Santé gynécologique, menstruelle et sexuelle

1 à 2 femmes* sur 10 atteinte d'endométriose, soit entre 23.000 et 47.000 en Corrèze.

* Toutes les personnes menstruées et/ou nées avec un utérus peuvent être atteintes d'endométriose : les femmes cis genre, personnes intersexes, personnes non-binaires, personnes agénès, personnes transgenres.

Notre évolution

QUELQUES DATES

2020



Sarah Bekkens développe le projet solidaire et inclusif “Sororifemme-Endométriose” :

Après 23 ans d’errance médicale et un diagnostic d’endométriose et d’adénomyose en 2019, Sarah imagine un projet bienveillant réunissant à la fois des ressources, des connaissances, et des informations sur l’endométriose. Son but ? Rendre les problématiques liées à l’endométriose accessibles !

Sarah Bekkens crée les outils de communication du projet “Sororifemme-Endométriose” :

Site web, page Instagram et Facebook, LinkedIn, Tik Tok, groupe d’échange WhatsApp, sont mis en lignes. Cette même année, le projet “Sororifemme-Endométrisoe” devient une association (loi 1901).

2023



2024



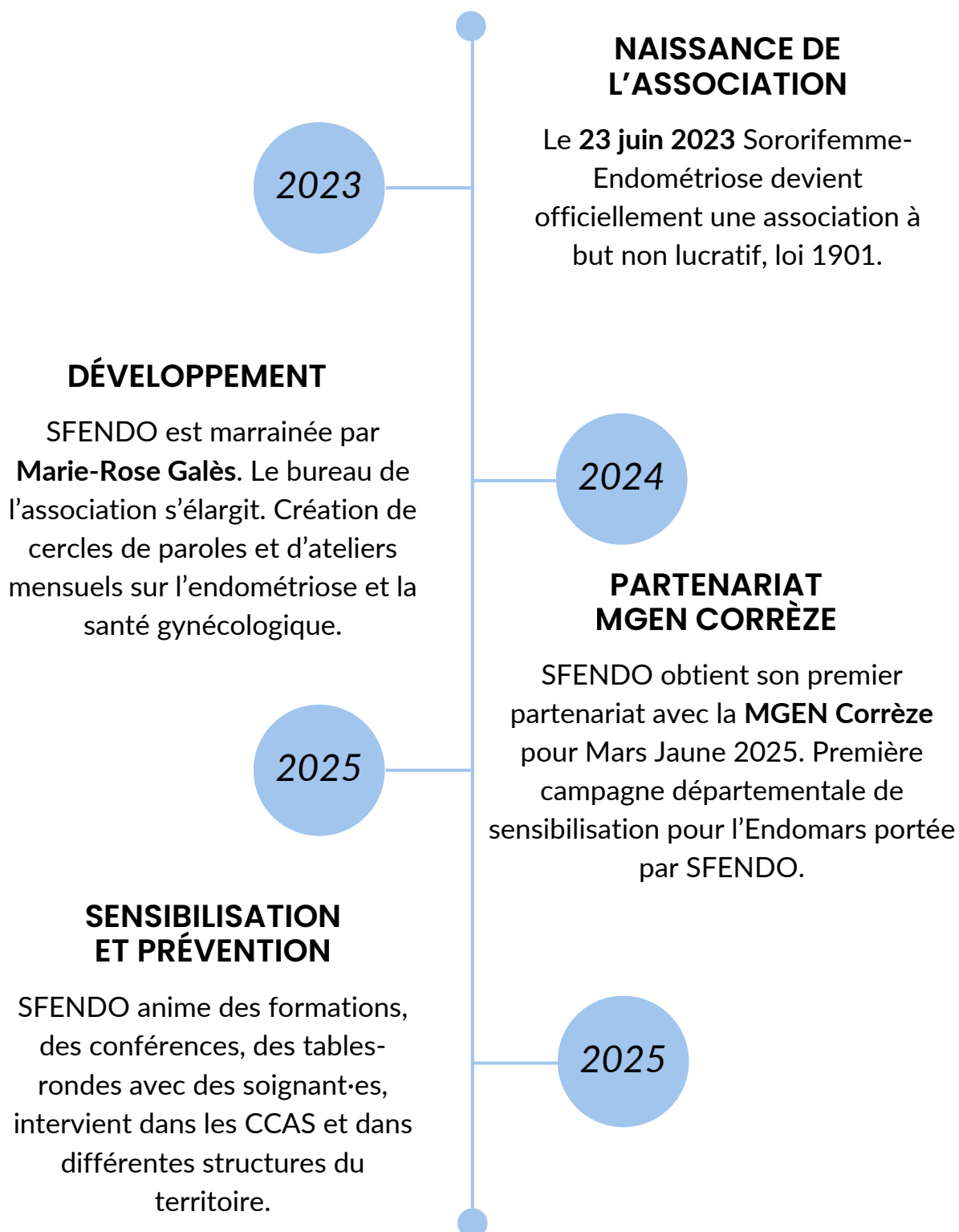
SFENDO, première association de sensibilisation à l’endométriose féministe et inclusive rencontre Marie-Rose Galès :

L’autrice, patiente experte et partenaire, juriste et formatrice spécialisée en endométriose et en santé des femmes* Marie-Rose Galès devient la marraine officielle de notre association.

* Toutes les personnes menstruées et/ou nées avec un utérus peuvent être atteintes d’endométriose : les femmes cis genre, personnes intersexes, personnes non-binaires, personnes agenres, personnes transgenres.

Dates phares

SFENDO SE DÉVELOPPE



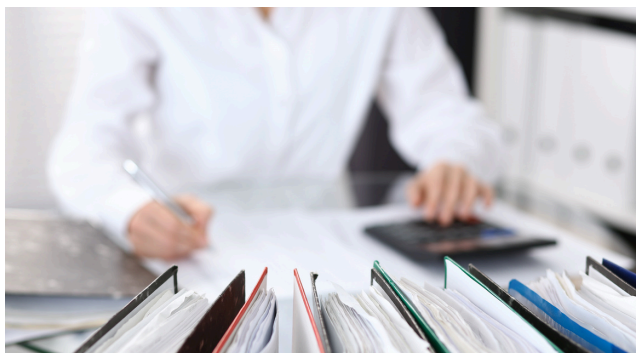
Le Bureau

ENSEMBLE, NOUS SOMMES PLUS FORT·ES !



SARAH BEKKENS
FONDATRICE ET PRÉSIDENTE

Patiente experte en endométriose, patiente partenaire en ETP, secouriste PSSM*, web-designer et développer, community manager et conférencière.*



VÉRONIQUE LEROUX
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE

Patiente militante, patiente partenaire en ETP, diététicienne.



MARION MORISSET
TRÉSORIÈRE COMPTABLE

Trésorière-comptable et animatrice sur les stands de sensibilisation, de prévention et d'information.

*ETP : éducation thérapeutique des patient·es .

* PSSM : premiers secours santé mentale

**“Soutenir tous·tes les
malades sans
distinction sociale, de
classe, d’orientation
sexuelle ou de genre.”**

Notre engagement envers les
malades va au-delà des mots, il
se reflète dans chaque action,
créant ainsi un environnement
fondé sur la bienveillance..



Nos Valeurs

LES VALEURS QUI GUIDENT SFENDO

Chez SFENDO, l'adelphité est notre colonne vertébrale.

L'adelphité désigne la solidarité entre semblables peu importe le genre, l'identité et/ou l'expression de genre.

Le sens actuel de ce mot est défini par Florence Montreynaud, écrivaine et féministe française, à la fin des années 90.

L'endométriose, la maladie, les symptômes et les douleurs ne discriminent pas, nous non plus ! Ainsi, SFENDO est la première association à utiliser l'écriture inclusive, deux ans avant Endo France.

Nos valeurs, sororité, bienveillance, solidarité, inclusivité et adelphité se manifestent dans chacune de nos actions. Elles influencent chaque aspect de notre engagement et de nos actions. Chez SFENDO, nous luttons contre toutes les formes de discriminations : validisme, grossophobie, sexisme, racisme, lgbtphobies, classisme, etc. Nous sommes tous·tes légitimes dans nos parcours de vie et nous avons tous·es droit au respect.

Vers un avenir solidaire, guidé par la bienveillance et l'engagement en faveur de la santé des femmes*.
Repousser les tabous et briser le silence pour faire entendre la voix des malades.

- ✓ **Sororité**
- ✓ **Bienveillance**
- ✓ **Inclusivité**
- ✓ **Solidarité**
- ✓ **Adelphité**

Sororité,
bienveillance et
inclusivité : les piliers
de notre démarche.

* Toutes les personnes menstruées et/ou nées avec un utérus peuvent être atteintes d'endométriose : les femmes cis genre, personnes intersexes, personnes non-binaires, personnes agenres, personnes transgenres.

Nos engagements

SFENDO, UNE ASSOCIATION PROCHE DE SES ADHÉRENT·ES

ACCOMPAGNEMENT

Nos adhérent·es bénéficient d'un accompagnement personnalisé et individuel si ils et elles le souhaitent.

SOUTIEN

SFENDO soutient les malades mais également leurs proches et les aidant·es.

AIDE

L'association aide à l'administratif médical : demandes d'ALD, dossiers MDPH / AAH / RQTH, etc.

ADAPTABILITÉ

SFENDO s'adapte aux besoins des adhérent·es en fonction de leurs besoins (écoute active, rencontres, etc).



Nos actions

SENSIBILIER, AIDER, ACCOMPAGNER



CONFÉRENCES

SFENDO écrit, présente et anime des conférences thématiques sur l'endométriose, la santé menstruelle, gynécologique, sexuelle, le handicap ...



TABLES RONDES

Tables rondes pluridisciplinaires à destination des patient·es expert·es et partenaires en ETP*, des professionnel·les de santé et du bien-être.



ATELIERS

Ateliers de sensibilisations, de prévention et d'information dans différentes structures : associations, CCAS*, commerces, entreprises etc.



CERCLES DE PAROLE

Cercles de paroles thématiques mensuels à Brive-la-Gaillarde gratuits, solidaires et inclusifs à destination des malades et de leurs proches.



FORMATIONS

SFENDO propose des formation sur l'endométriose, l'adénomyose, les maladies chroniques, le handicap invisible.



STANDS

Des stands de sensibilisation sur l'endométriose et la santé gynécologique, menstruelle et sexuelle sont proposés tout au long de l'année.

*ETP : éducation thérapeutique des patient·es.

* CCAS : centres communautaires d'aide sociale.

Notre Projet

INFORMER ET SENSIBILISER POUR METTRE EN LUMIÈRE L'ENDOMÉTRIOSE !

- Création d'un kit d'information contenant 5 dépliants, 1 flyer, un badge ruban jaune, 3 stickers, 1 carte et un bon de réduction pour des culottes menstruelles à destination de toutes les jeunes filles* scolarisée en classe de quatrième en Corrèze et des 3 missions locales corréziennes.
- Formation par SFENDO des infirmier·ières scolaires du département de la Corrèze intitulée "Endométriose, santé menstruelle et gynécologique" et des intervenant·es dans les missions locales.
- Impression et envoi des kits SFENDO aux collèges. Distribution des kits auprès des élèves par les infirmier·ières scolaires pendant un module de prévention dans le cadre de l'EVARS*. Distribution des kits dans les missions locales par SFENDO lors d'ateliers de prévention et de sensibilisation.



Informier et sensibiliser les jeunes filles dès l'apparition de la ménarche* est une nécessité. L'éducation à la santé menstruelle, gynécologique et sexuelle sont les bases d'une politique de prévention efficace et efficiente. Les règles et plus précisément l'endométriose sont un véritable enjeu de santé publique.

L'engagement associatif de SFENDO au service de la bienveillance et de la solidarité, pour une société plus inclusive et tolérante.



* Jeunes filles : adolescentes cis, personnes menstruées, nées avec un utérus, personnes intersexes, personnes non-binaires.

* EVARS : éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle.

* Ménarche : premier cycle menstruel.

Prévention

RENFORCER LA PRÉVENTION AUPRÈS DES JEUNES

- 1. Organiser des campagnes de sensibilisation et d'éducation pour mieux faire connaître les spécificités liées à la santé des femmes, mettre en lumière les maladies invisibilisées, et combattre les stéréotypes et tabous ;**
- 2. Développer des outils et des ressources accessibles pour diffuser des informations fiables sur les maladies féminines, les comportements à risque et les parcours de soins ;**
- 3. Déployer des dispositifs de prévention privilégiant une approche «d'aller vers», tels que des unités mobiles de santé ou des dispositifs «hors les murs» pour informer et sensibiliser les femmes qui, en raison de leur lieu de vie ou de leur situation de vulnérabilité (migrantes, habitants de quartiers prioritaires, SDF, etc.) sont éloignées des structures de soin.**

Notre projet s'inscrit dans 3 problématiques développées ci-après :

- Organisation d'une campagne de sensibilisation et d'éducation à l'endométriose, à la santé menstruelle et gynécologique dans les collèges publics et privées du département de la Corrèze. Mettre en lumière les maladies comme l'endométriose, l'adénomyose, le SOPK*, le SPM*, le TDPM* et les migraines cataméniales. Combattre les stéréotypes liés au genre et lutter contre le tabou des règles et des maladies "féminines" touchant la sphère gynécologique (vagin, vulve, clitoris, etc) ;
- Développement d'outils et de ressources accessibles aux adolescent·es grâce à la création d'un kit de sensibilisation comprenant 5 dépliants thématiques, 1 flyers, 1 carte, des stickers et un bon de réduction pour l'achat de culottes menstruelles ;
- Aller vers les établissements scolaires, les acteur·ices de l'EVARS* et les infirmier·ières scolaires, pour aller à la rencontre des adolescent·es sur tout le territoire corrézien (urbain, rural, politique prioritaire).

* SOPK : syndrome des ovaires polykystiques.

* SPM : syndrome prémenstruel.

* TDPM : trouble dysphorique prémenstruel.

* EVARS : éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle

Accès aux soins

AMÉLIORER L'ACCÈS AUX SOINS DES ADOLESCENT·ES

- 1. Mettre en place des espaces d'écoute, des groupes de parole et des ateliers de soutien psychologique pour accompagner les femmes dans la gestion de leur maladie en encourageant notamment la pair-aidance ;**
- 2. Développer des actions visant à soutenir les aidant·es et leurs familles**
- 3. Proposer un accompagnement médical et social approprié pour assurer le bien-être et l'accès aux soins ;**
- 4. Organiser des actions de sensibilisation et de formation auprès des professionnels de santé afin de réduire l'errance diagnostique et améliorer la prise en charge.**

SFENDO propose de mettre en avant plusieurs thématiques, endométriose santé menstruelle et gynécologique :

- Créer une ligne d'écoute SFENDO et un groupe d'échange WhatsApp destinée aux adolescent·es intitulé "Endométriose, santé menstruelle et gynécologique". Notre association a déjà développé ces outils à destination des adhérent·es. Le groupe WhatsApp est conçu comme un groupe d'échange, de soutien et de pair-aidance ;
- Actions de sensibilisation dans les missions locales avec la distribution des kits SFENDO (Proposition d'ateliers de sensibilisation à destination des aidant·es et des proches). Cela permet de toucher un public plus large (adolescent·es, jeunes adultes et adultes) tout en visant à informer, sensibiliser et aider les personnes en lien avec les malades ;
- SFENDO propose un suivi personnalisé et individuel pour assurer le bien-être et l'accès aux soins aux personnes adhérentes. L'adhésion pour les moins de 18 ans et les personnes en situation de précarité est gratuite ;
- Organisation et création d'une formation SFENDO auprès des professionnels de santé (infirmier·ières scolaires) et intervenant·es dans les missions locales afin de leur apprendre à détecter les situations préoccupantes en matière de santé menstruelle et gynécologique.

Accompagnement

ACCOMPAGNER LES MALADES ET LES SOUTENIR

- 1. Proposer des espaces de quiétude propices à la reconstruction pour mieux gérer les séquelles physiques et psychologiques de la maladie et apprendre à gérer son stress ;**
- 2. Mettre en place des activités artistiques, culturelles et sportives pour restaurer la confiance en soi et contribuer à la réparation des traumatismes ;**
- 3. Accompagner les femmes dans leurs projets de réinsertion professionnelle ou de reconversion.**

SFENDO propose pour ce projet de créer des formations à destination des infirmier·ières scolaires et des intervenant·es dans les missions locale pour les aider à :

- Connaître les différentes méthodes de détente (cohérence cardiaque, méditation, relaxation, yoga, sophrologie) fréquemment utilisés chez les personnes atteintes d'endométriose. Cette maladie a en effet des conséquences physiques et psychologiques. Elle a un fort impact sur la santé mentale et psychique des malades ;
- Connaître et mettre en place différentes activités contribuant à un état de bien-être grâce aux activités artistiques, culturelles et sportives, les informer sur les structures territoriales existantes, etc ;
- L'endométriose impacte la scolarité et entraîne beaucoup d'absentéisme. Dès lors, notre projet est primordial pour former les acteur·ices en lien avec les adolescentes, afin de les informer sur les mesures possibles à mettre en place (cours en distanciel, aménagement d'emploi du temps, etc) et savoir vers quelles professionnel·les et/ou structures orienter les jeunes (CoPsy, MDPH, CMP, etc).

SFENDO souhaite développer des outils pour les professionnel·les afin qu'ils et elles puissent prendre le relais auprès des jeunes adolescent·es atteintes d'endométriose. Ces professionnel·les doivent être formé·es à l'endométriose et informé·es de ses multiples enjeux.

Étapes clés

PROCESSUS DE PROJET

1

Impression des dépliants, des flyers, des cartes, des stickers et création des kits SFENDO à distribuer en Corrèze.

2

Création des supports de formation à destination des infirmier·ières scolaires et des missions locales.

3

Formation des infirmier·ières scolaires et des missions locales en amont de la distribution des kits SFENDO.

4

Distribution des kits SFENDO lors d'ateliers de sensibilisation sur l'endométriose, la santé menstruelle et gynécologique.

Impression dépliants, flyers, cartes et stickers

Création des supports de formation

Formation des missions locales de Corrèze

Formation des infirmier·ières scolaires de Corrèze

Aide à la création des ateliers de sensibilisation

Envoie des kits SFENDO dans les collèges

Distribution des kits SFENDO dans les missions locales

Intervention SFENDO sur demande des collègues

✓ Étape 1

✓ Étape 2

✓ Étape 3

✓ Étape 4

✓ Étape 5

✓ Étape 6

✓ Étape 7

✓ Étape 8

Flyer & dépliants du kit SFENDO

LE SAIS-TU ?

quantité totale de sang expulsé
des règles est de 50 à 150 ml
1 tasse à café.

mot "règles" vient du latin
gula, qui signifie "régulier".

and on a mal au point de ne pas
avoir bouger, ce n'est pas
normal ! Si c'est le cas, consulte
médecin.

premiers règles arrivent en
moyenne à l'âge de 12,5 ans.

tu vas voir un médecin, tu as le
droit d'être soignée gratuitement
si que tes parents soient au
courant.

certaines pilules contraceptives,
implants ou le patch hormonal
contraceptif peuvent supprimer les
gls.

MIEUX CONNAÎTRE LES MENSTRUATIONS

EST-CE QU'ON A LE DROIT DE PARLER DES RÈGLES ?

Oui ! Les règles concernent 51%
de la population mondiale. C'est
un phénomène naturel. Parler
des règles c'est aussi lutter pour
l'égalité entre les filles et les
garçons. C'est un sujet qui nous
concerne toutes.

LES RÈGLES, C'EST DU SANG ?

Le sang menstruel est
essentiellement composé d'eau,
de globules rouges, de cellules
mortes issues de la paroi interne
de l'utérus (l'endomètre) et de
sécrétions vaginales.

QUELLES PROTECTIONS PUIS- JE UTILISER ?

Les protections jetables : les
serviettes hygiéniques et les
tampons.

Les protections lavables : la cup,
les serviettes hygiéniques en
tissu, l'éponge, les disques et
les culottes menstruelles.
Tu peux aussi te passer de
protections en pratiquant le
"flux instinctif libre."

SUIS JE OBLIGÉE DE SUBIR UN EXAMEN VAGINAL ?

Avant l'âge de 25 ans il n'est
pas conseillé de subir un examen
vaginal. Tant que tu es en
"bonne santé", tu n'es pas
obligée de voir un.e
gynécologue. Tu peux consulter
un.e médecin généraliste ou une
sage-femme.

RESSOURCES

Association Règles Élémentaires regleselementaires.com
Bibliographie SFENDO sororifemme-endometriose.fr (QR code ci-contre)



DÉPLIANT "BIEN DANS MES RÈGLES, BIEN DANS MON CORPS!"

BRISER LE TABOU DES RÈGLES

Ce dépliant parle des règles de manière
décomplexée, inclusive et bienveillante : qu'est-
ce que le cycle menstruel, quelles sont les
protections à utiliser, etc ? Des réponses à des
questions simples pour mieux comprendre les
règles !

DÉPLIANT "C'EST QUOI L'ENDOMÉTRIOSE?"

ENDO QUOI ?

Le dépliant pour devenir incollable ou presque
sur les bases de l'endométriose ! Définition de
la maladie, principaux symptômes, liste des
examens de diagnostic, etc.

380.000.000

380 millions de femmes
(personnes assignées filles à la
naissance) seraient atteintes
d'endométriose dans le monde

20%

Soit 20% des femmes, des
personnes menstruées ou
nées avec un utérus

Expliquer la douleur



Les principales Questions

Q: L'endométriose rend-elle
"infertile" ?

Environ 30% des personnes
atteintes d'endométriose peuvent
rencontrer des problèmes
d'infertilité, 80% d'entre-elles
arrivent à mener une grossesse à
terme naturellement ou grâce à
l'AMP.

Q: Quels sont les examens à
passer pour poser un diagnostic ?

Un examen clinique avec mon
médecin et une échographie
pelvienne si je suis vierge. Si ce
n'est pas le cas, le médecin
peut me prescrire une
échographie endo-vaginale, une
IRM pelvienne, voir une écho-
endoscopie rectale. Depuis 2025,
si j'ai plus de 18 ans et sous
certaines conditions je peux
bénéficier du test salivaire.

Syndrôme qui impacte tout le corps.
Chronique : qui dure longtemps.
Hormono-dépendante : les hormones jouent un rôle
dans la progression des lésions d'endométriose.
AMP : aide médicale à la procréation.
Endométriose : lésions endométriales ovariennes.

1. ADÉNOMYOSE

C'est quand les tissus de
l'endomètre infiltrent le myomètre.
C'est une maladie chronique de
l'utérus. Elle provoque
généralement règles abondantes
et prolongées, des douleurs
pelviennes chroniques, des
problèmes d'infertilité, etc. Cette
maladie touche environ 30% des
femmes - des personnes nées
avec un utérus.

2. SOPK

Le syndrome des ovaires
polykystiques se manifeste par
des règles irrégulières ou
rues, une pilosité développée,
la perte de cheveux et/ou une
prise de poids. L'ovulation de
ne se fait pas bien. Le SOPK
s'accompagne d'un taux
anormalement élevé de
testostérone. Il concerne 5 à
10% des femmes.

2. MIGRAINES CATAMÉNALES

Une brusque chute de certaines
hormones peut provoquer des
migraines avant et/ou pendant
les règles. Ces migraines
invalidantes concernent
environ 4% des femmes.

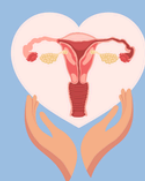
3. SPM

Le syndrome prémenstruel est
un ensemble de symptômes qui
apparaît avant les règles :
fatigue intense, douleurs dans
les seins, douleurs dorsales et
pelviennes, troubles de
l'humeur et du sommeil, maux
de tête, etc. 80% des
personnes menstruées en
souffrent.

4. TDPM

Le trouble dysphorique
préménstruel touche environ
5% des femmes.
Ses principaux symptômes sont :
une humeur dépressive, une
anxiété intense, une irritabilité,
des "sautes d'humeur", un
sentiment de désespoir, une
perte d'intérêt pour les
activités habituelles, des
difficultés de concentration,
etc. Il est conseillé d'être aidée
par une psychiatre ou une
psychologue.

Femmes transgenres, hommes transgenres, personnes
menstruées, personnes assignées filles au néon, personnes
intersexes (qui impactent leur identité ou
l'expression de genre).



SANTÉ MENSTRUUELLE ET GYNÉCOLOGIQUE

Tu as souvent des douleurs
en lien avec ton cycle
menstruel et/ou ovulatoire.
Tu as peut-être une
pathologie associée.
Si tu te poses des questions
consulte ton médecin ou
une association.

DÉPLIANT "AVOIR MAL, CE N'EST JAMAIS NORMAL!"

DOULEUR, JE DIS "STOP"

Sensibiliser et informer pour comprendre et
faire comprendre qu'avoir mal pendant ses
règles ou pendant son cycle, ce n'est ni anodin,
ni normal ! En cas de doute, il faut consulter
un.e professionnel·les de santé.

Baromètre DES VIOLENCES GYNÉCOLOGIQUES

Je me sens découragé, non jugé, respecté.	Le médecin m'explique l'utilité de l'examen, ne me demande mon consentement.
Je prend en compte mon confort, mes douleurs et adapte l'examen en conséquence.	Le médecin porte des gants pour l'examen.
Je peux retirer mon consentement à tout moment sans remarques, critiques ou refus de sa part.	Le médecin ne propose de réaliser moi-même certains gestes. Me demande si je lui demande de le faire moi-même.
Le praticien ne m'informe pas suffisamment, je ne suis pas en mesure de faire des choix éclairés, je doute mes questions ou refuse d'y répondre.	Le médecin sous-estime, ignore mes douleurs.
Ne fait des remarques sur mon corps, mon orientation sexuelle, ou mon identité de genre.	Une autre professionnelle de santé assiste à ma consultation sans mon accord.
Le médecin tient des propos dévalorisants, insultants, dénigrants et/ou humiliants.	Le médecin a des propos à caractère sexuel, ne m'impose d'être enceinte.
Ne m'impose un examen que je ne veux pas.	Me poursuit l'examen quand j'exprime une douleur, disant que je demande d'arrêter.
Me procède à l'examen par chantage, menace, contrainte, surprise et/ou violence.	Me fait des gestes déplacés et/ou à caractère sexuel lors l'examen mes parties intimes.
Me fait des gestes déplacés et/ou à caractère sexuel lors l'examen mes parties intimes.	Me m'impose une pénétration par une partie de son corps et/ou en secret.

Tu es victime de violences ?
Ce n'est pas de ta faute !

La sidération (incapacité à réagir) ou la dissociation (déconnexion de son corps et de ses émotions) sont des mécanismes de défense naturels qui sont très fréquents dans le cas des violences sexuelles.



En cas de violences, tu peux contacter :

- 17 (ou 114) ou 3919
- Association C14M2 c14m2.net
- La direction de l'établissement
- Le défenseur des droits
- Les CMP (centres médico-psychologiques partout en France - Gratuits)
- L'Ordre des médecins et des sages-femmes

sororifemme-endometrioze.fr
@sororifemme_endometrioze
Tél : 06 10 04 44 04
RNA W191006818



SUIS-JE VICTIME DE VSS MÉDICALES OU DE VOG ?



VSS : violences sexistes et sexuelles
VOG : violences obstétricales et gynécologiques

DÉPLIANT "VICTIME DE VOG ET/OU DE VSS MÉDICALES ?"

PRÉVENIR LES VIOLENCES

Les violences sexistes et sexuelles dans les parcours de soins sont nombreuses. On parle aussi de violence obstétricales et gynécologiques. Informer, c'est participer à prévenir les violences.

DÉPLIANT "ENDOMÉTRIOSE ET ALIMENTATION"

ADAPTER SON ALIMENTATION AVEC L'ENDO

L'endométriose est une maladie inflammatoire qui peut avoir un fort impact sur le système digestif. C'est pourquoi l'alimentation est essentielle !



L'endométriose peut s'accompagner de troubles digestifs. C'est pourquoi une alimentation adaptée doit être mise en place en fonction de TES besoins et de TES symptômes.

Si tu es atteinte de la maladie cœliaque, du syndrome de l'intestin irritable, ou encore de troubles fonctionnels intestinaux, des régimes alimentaires spécifiques peuvent être mis en place avec l'aide d'une professionnelle de santé. Pour cela, il est important d'avoir le(s) bon(s) diagnostic(s) !

SI L'ALIMENTATION
PREND TROP DE PLACE
DANS TA TÊTE,
CONSULTE UN·E
PROFESSIONNEL·LE
DE SANTÉ

Plus de renseignements et d'informations sur le BLOG de SFENDO. Adhère à l'association pour recevoir les fiches pratiques "Endométriose et Alimentation".

sororifemme-endometrioze.fr
@sororifemme_endometrioze
Tél : 06 10 04 44 04
RNA W191006818



ENDOMÉTRIOSE ET ALIMENTATION

BIEN DANS TON ASSIETTE AVEC
L'ENDOMÉTRIOSE !



Sororifemme
Endométriose



Tu souffres d'endométriose ?
Une personne de ton entourage est
concernée par la maladie ?
Rejoins notre association inclusive et
engagée !

Nos domaines d'expertise

- Endométriose et adénomyose
- Maladies chroniques
- Handicap invisible

FLYER SFENDO

FLYER OFFICIEL DE L'ASSOCIATION

Mieux connaître les missions de l'association SFENDO, comment la contacter, suivre Sororifemme-Endométriose sur les réseaux sociaux, adhérer à l'association.

L'Avenir

S'INSCRIRE DANS LA DURÉE POUR UNE VISION LOINTAINE

- Développer les kits SFENDO dans les lycées, les CCAS et les centres cultures en plus des collèges et des missions locales.
- Développer ce projet de sensibilisation sur l'ensemble du territoire Limousin en 2027 (Corrèze, Creuse et Haute-Vienne)
- Développer le kit de prévention SFENDO au sein de l'éducation nationale sur l'ensemble du territoire pour une campagne de sensibilisation nationale.
- Développer une formation dédiée à l'endométriose pour l'ensemble des personnels de l'enseignement et des milieux éducatifs afin d'accompagner les jeunes.

Un projet de sensibilisation ambitieux pour la santé des adolescent·es sur l'ensemble du territoire.



Conclusion

UN PROJET TOURNÉ VERS LA JEUNESSE

Le projet de sensibilisation à l'endométriose, à la santé menstruelle et gynécologique porté par SFENDO dans les classes de quatrièmes de tous les collèges de Corrèze est un projet ambitieux et une réussite en devenir. En effet, l'information et la prévention sur ces sujet sont primordiales pour faire bouger les lignes et mettre l'endométriose en lumière ! Au travers de ce projet, nous réaffirmons notre engagement et notre volonté de briser les tabous autour de la santé menstruelle et gynécologique.

Nous vous invitons à réfléchir à ce projet éducatif ambitieux et à envisager de nous donner les moyens de le mettre en place au nom de toutes les personnes atteintes d'endométriose.



SFENDO se tourne avec optimisme vers l'avenir. Un avenir que nous continuerons de construire afin que plus personne ne soit oublié à Endoland et que la santé des femmes devienne un véritable enjeu de santé publique.*

La réussite appartient à ceux qui osent briser le silence et qui ont le courage de poursuivre leurs rêves.





**“Soutenez-nous pour
rendre accessible
l’information aux plus
jeunes.”**

Le futur commence ici :
ensemble, construisons un
avenir exceptionnel.

SOUTENEZ-NOUS !

Merci pour votre temps !

Ensemble, pour une éducation menstruelle et gynécologique. Brisons les tabous de l'endométriose et des règles.

"Au fil de ce dossier, nous avons exploré ensemble les fondements de notre projet, les objectifs définis et la nécessité de la mise en place de cette campagne de prévention à destination des collégiennes et des Missions Locales. Votre soutien et votre engagement sont essentiels à la réussite de ce projet.

*Merci encore pour votre attention et votre temps.
À bientôt pour la suite passionnante de notre projet."*

VOTRE CONTACT | SARAH BEKKENS

0610044404

sfendo.bureau@gmail.com