

VOUS ALLEZ VOUS MARIER...

FAITES LE POINT SUR VOTRE SANTE

Un examen médical complet vous permet d'être assurés, l'un et l'autre, des meilleures conditions de santé pour votre vie commune, même si elle a déjà commencé. Pour vous marier, cet examen médical est obligatoire. Il donne lieu à l'établissement du certificat prénuptial qui vous sera demandé à la mairie. Consultez votre médecin pour qu'il réalise cet examen de santé et vous délivre le certificat prénuptial. Si vous n'avez pas de médecin personnel vous pouvez vous adresser à un Centre de Planification Familiale.

EN QUOI CONSISTE CET EXAMEN ?

Pour chacun de vous, c'est un examen clinique complet, effectué au cabinet du médecin de son choix et complété par des examens de laboratoire.

C'est le moment de faire le point de votre information sur les risques de transmission du virus du SIDA ; votre médecin vous proposera de faire pratiquer un test sanguin de dépistage. A vous, madame, votre médecin, s'il le juge utile pourra proposer un examen gynécologique et un frottis (qui seront renouvelés régulièrement au cours de votre vie). Ainsi se réalise une véritable prévention du cancer du col de l'utérus.

De même pour la prévention du cancer du sein, le médecin vous examinera. Demandez-lui aussi de vous apprendre à pratiquer l'auto-examen de vos seins. La brochure ci-jointe vous explique cette technique simple.

LA PRISE DE SANG DANS UN LABORATOIRE

Elle est effectuée pour vous, Madame,

- Pour déterminer votre **groupe sanguin** afin de savoir si vous pourriez présenter une incompatibilité sanguine avec vos futurs enfants, ce qui nécessiterait une surveillance supplémentaire pendant vos grossesses.
- Pour pratiquer des **sérodiagnostics** de rubéole et de toxoplasmose, deux maladies relativement bénignes mais qui, survenant pendant une grossesse, seraient très dangereuses pour le futur enfant. Si ces sérodiagnostics sont positifs, vous êtes protégée.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la rubéole faites-vous vacciner par votre médecin. Si votre sérodiagnostic de toxoplasmose est négatif, il n'existe pas de vaccin ; par contre des conseils d'hygiène efficaces pour éviter une éventuelle contamination en cours de grossesse pourront vous être donnés par votre médecin.



CES EXAMENS SONT LE PLUS SOUVENT NORMAUX

Mais la possibilité de déceler ainsi les résultats suspects ou franchement anormaux permet dans tous les cas de vous protéger l'un ou l'autre, ou l'un et l'autre, ainsi que vos futurs enfants.

Un risque grave peut souvent être évité par des mesures simples.

N'hésitez pas à parler à votre médecin de tout ce qui vous préoccupe et à lui demander des conseils d'hygiène de vie. Ce bilan peut être, pour chacun, l'occasion de bien se connaître et mieux adapter son mode de vie à sa santé :

- limiter sa consommation de boissons alcoolisées,
- accorder les principes d'une alimentation équilibrée à ses besoins,
- pratiquer régulièrement une activité physique,
- dormir suffisamment et savoir se détendre,
- ne plus fumer.

Bref, c'est le moment de "prendre un bon départ".

LES VACCINATIONS

Le médecin qui vous examinera fera avec vous le point sur vaccinations essentielles :

- . TETANOS
- . TUBERCULOSE
- . POLIOMYELITE
- . RUBEOLE

POUR AIDER LE MEDECIN A MIEUX VOUS CONNAITRE, VOTRE COLLABORATION EST NECESSAIRE :

- Apportez-lui, si possible :
 - votre carnet de santé ou au moins vos certificats de vaccination,
 - vos dernières ordonnances et, s'il y a lieu, les résultats des examens prescrits,
 - votre carte de groupe sanguin si vous en avez une.
- Signalez-lui vos antécédents de santé, c'est-à-dire :
 - les maladies graves dont vous-même ou certains membres de votre famille auraient été atteints,
 - les transfusions de sang que vous pourriez avoir reçues,
 - les interventions chirurgicales que vous auriez pu avoir subies,
 - et d'une manière plus large, les difficultés de votre vie quotidienne.

ET LORSQUE VOUS PARLEREZ D'ENFANTS...

- Pour choisir le moment de leur naissance sachez que vous pouvez avoir recours à différents moyens de **contraception**. Vous pouvez en demander les explications et la prescription à **votre médecin habituel** ainsi que dans tous les **Centres de Planification et d'Education Familiale**.
- Si la venue souhaitée d'un enfant se fait attendre, n'hésitez pas à consulter votre médecin.
Votre vie de couple, votre vie de famille, vivez-la pleinement, en pleine santé.

Le CFES est une association mandatée par le Ministère de la Santé pour assurer la promotion de la santé par l'information et l'éducation. Les campagnes nationales mises en oeuvre utilisent tous les moyens de communication (TV, radio, presse, cinéma, affichage, documents imprimés,...) et abordent tous les thèmes de santé (tabac, alcool, nutrition, hygiène bucco-dentaire, vaccinations, SIDA, etc). Le CFES travaille en étroite collaboration avec un vaste réseau d'institutions publiques ou d'associations et, particulièrement, avec les 95 Comités départementaux et régionaux d'éducation pour la santé où vous trouverez information et documentation pour vous-mêmes... et vos enfants.