



- j'ai mal au ventre,



- j'ai mal à la tête,



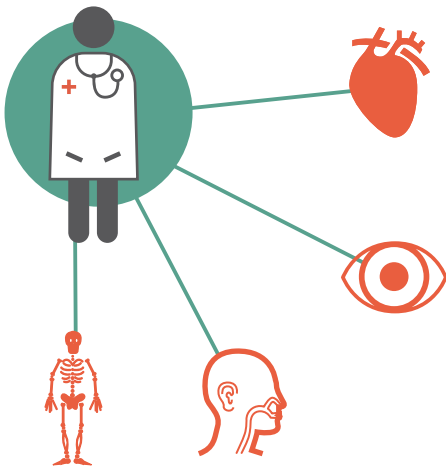
- j'ai des plaques sur la peau, des rougeurs, des boutons,



- je suis très fatigué(e),



- je suis triste.



Mon médecin traitant peut me demander de consulter des spécialistes :

le cardiologue, l'ophtalmologue, l'ORL, l'orthopédiste...



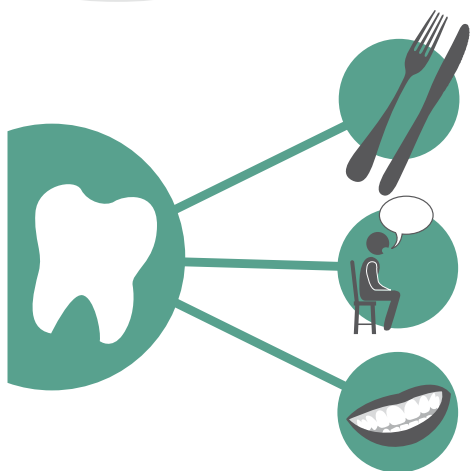


# LE DENTISTE

LE DENTISTE EST LE MÉDECIN SPÉCIALISTE DES DENTS.



## LES DENTS, ÇA SERT À QUOI ?



Les dents servent à manger. Elles coupent la nourriture en petits morceaux.

Les dents servent à parler. Elles doivent être bien placées pour articuler correctement.

Les dents servent à avoir un joli sourire.



## ET POUR LA TRISOMIE 21 ?



Les personnes avec une trisomie 21 ont plus de problèmes de dents.

Elles ont plus de difficultés à articuler et à mâcher.

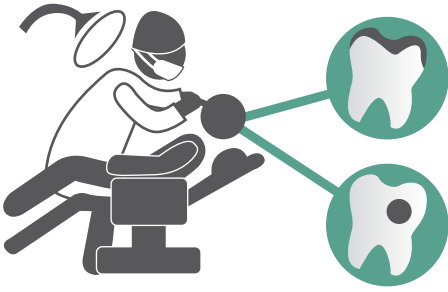


## COMMENT JE SURVEILLE MES DENTS ?



Je vais voir le dentiste au moins 1 fois par an, même si je n'ai pas mal aux dents.





Le dentiste va :

- contrôler les dents,
- enlever le tartre,
- soigner les caries, si nécessaire.



Pendant les soins dentaires, le dentiste peut me faire une anesthésie pour que je n'aie pas mal.



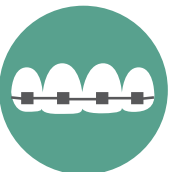
Pour cela, il peut me mettre un masque sur le visage,



ou il peut me faire une piqûre.



## LE DENTISTE PEUT ME FAIRE UNE ORDONNANCE POUR :



Un rendez-vous chez un orthodontiste.  
L'orthodontiste peut me proposer un appareil pour remettre mes dents en place.



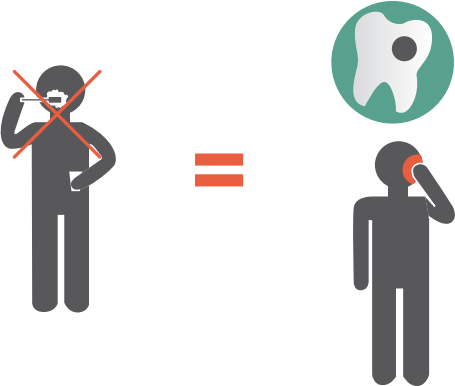


## CONSEILS



Je me lave les dents avec une brosse à dents après chaque repas.

Si je ne me lave pas les dents :



- je peux avoir des caries,

- je peux avoir des infections.



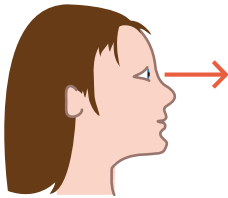


# L'OPHTALMOLOGUE

L'OPHTALMOLOGUE EST LE MÉDECIN SPÉCIALISTE DES YEUX.



## L'ŒIL, C'EST QUOI ?



L'œil permet de voir.

Certaines personnes ont des problèmes de vue :

- Certaines personnes ne voient pas bien ce qui est près.  
Cela les gêne pour lire ou regarder des images.



- Certaines personnes ne voient pas bien ce qui est loin.  
Cela les gêne pour se déplacer, regarder un spectacle ou un film.



## ET POUR LA TRISOMIE 21 ?



Les personnes avec une trisomie 21 ont plus souvent des problèmes de vue.





## COMMENT JE SURVEILLE MES YEUX ?



Je vais voir un ophtalmologue 1 fois par an.



L'ophtalmologue contrôle la vue et les yeux avec différents appareils.



Pour certains examens, il peut mettre des gouttes dans les yeux.



## L'OPHTALMOLOGUE PEUT ME FAIRE UNE ORDONNANCE POUR :



- des lunettes de vue à acheter chez l'opticien (celui qui vend les lunettes),



- des gouttes pour les yeux.

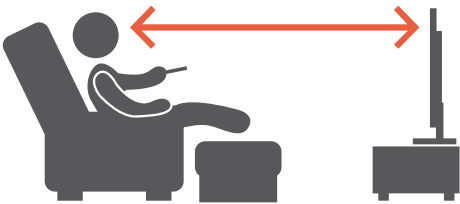




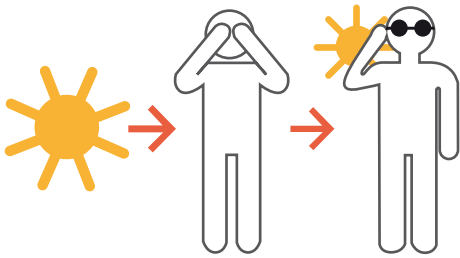
## CONSEILS



Je dois mettre mes lunettes de vue.



Je ne regarde pas la télévision de trop près.



Le soleil abîme les yeux.  
Je dois mettre des lunettes de soleil.





# LE GYNÉCOLOGUE

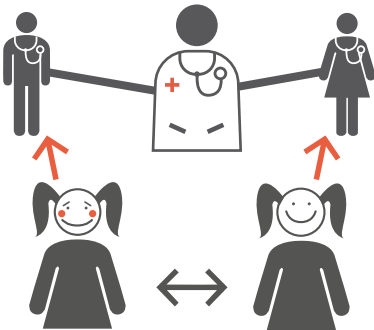
LE GYNÉCOLOGUE EST LE MÉDECIN SPÉCIALISTE DE LA FEMME.



## LE GYNÉCOLOGUE, C'EST QUI ?



C'est le médecin qui s'occupe de la santé des filles.

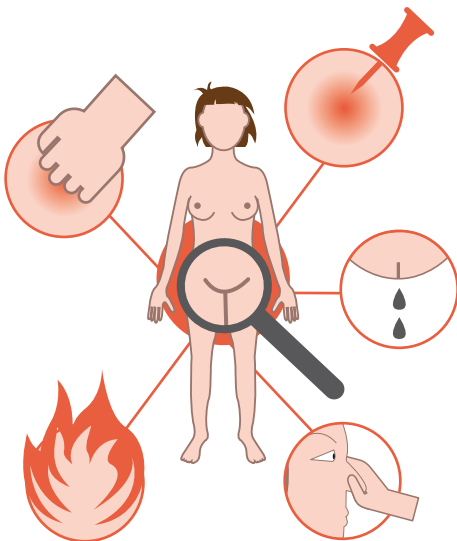


Le gynécologue peut être un homme ou une femme.

Certaines filles se sentent plus à l'aise avec une femme gynécologue.  
D'autres filles se sentent plus à l'aise avec un homme gynécologue.



## COMMENT SE DÉROULE LA VISITE CHEZ LE GYNÉCOLOGUE ?



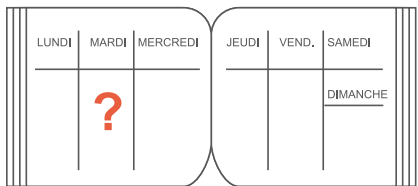
### JE DISCUTE AVEC MON GYNÉCOLOGUE

Le gynécologue a besoin de savoir :

- si au niveau de mes parties intimes :
  - ça brûle,
  - ça gratte,
  - ça pique,
  - ça coule,
  - ça sent mauvais.







- si mes règles viennent n'importe quand,



- si j'ai mal quand j'ai mes règles,



- si j'ai déjà eu des relations sexuelles (faire l'amour).



Je peux aussi lui parler :

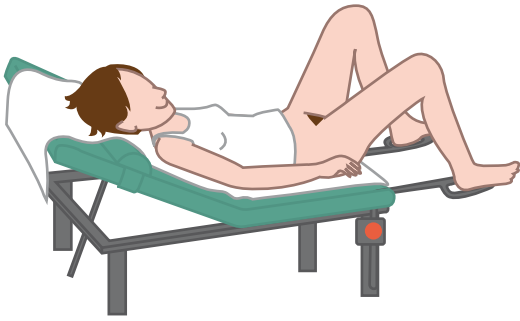
- de mon corps (seins, sexe),
- de mes problèmes de règles,
- de ma sexualité,
- de la contraception.



## LE GYNÉCOLOGUE VA M'EXAMINER :

Le gynécologue va me demander de me déshabiller.

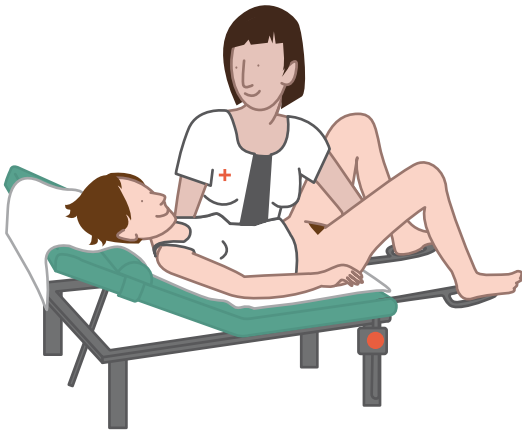




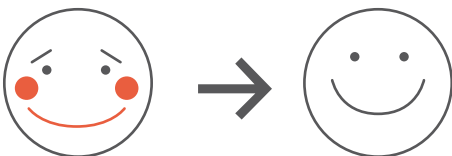
Le gynécologue va me demander de m'allonger sur la table d'examen.



Le gynécologue va toucher mes seins pour vérifier que tout va bien.



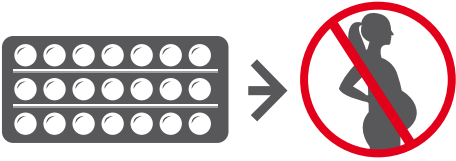
Il peut aussi regarder à l'intérieur de mon corps pour mieux voir.



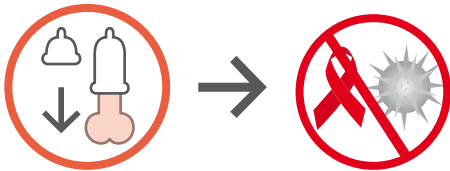
Cet examen n'est pas très agréable, mais il ne fait pas mal.  
Il est normal de se sentir gênée, mais le gynécologue est habitué à faire ces examens.



## LE GYNÉCOLOGUE DONNE DES CONSEILS :



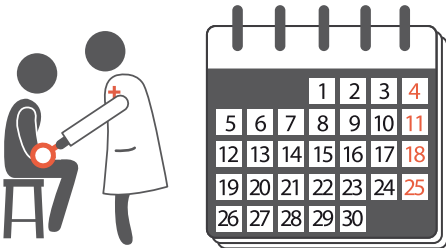
- sur la contraception,



- pour se protéger contre certaines maladies (hépatite, sida).  
Utiliser un préservatif permet de se protéger contre ces maladies.



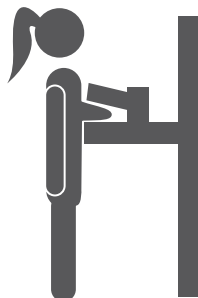
## COMMENT JE SURVEILLE MON CORPS?



Je vais voir un gynécologue au moins une fois par an pour surveiller les organes génitaux et les seins.



## LE GYNÉCOLOGUE PEUT ME FAIRE UNE ORDONNANCE POUR :

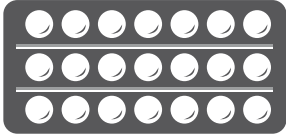


• une radio des seins pour voir si tout va bien,





- des examens (échographies, prise de sang, etc.),



- une contraception (pilule, implant),



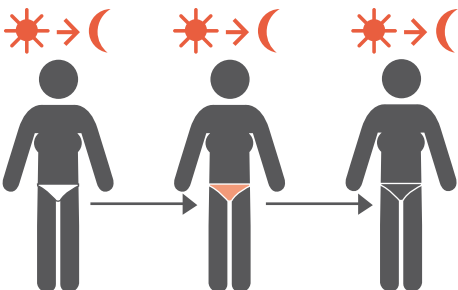
- des médicaments.



## CONSEILS

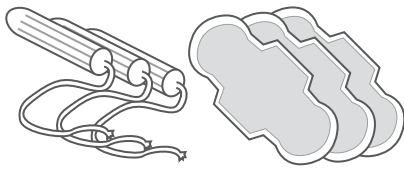


J'utilise un savon doux sous la douche.

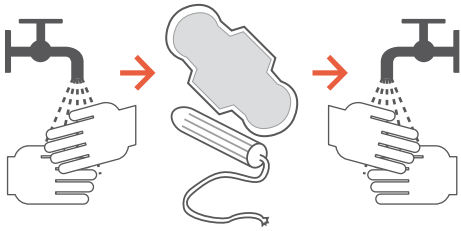
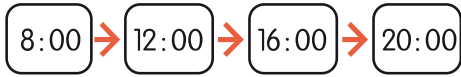


Je change mes sous-vêtements tous les jours.

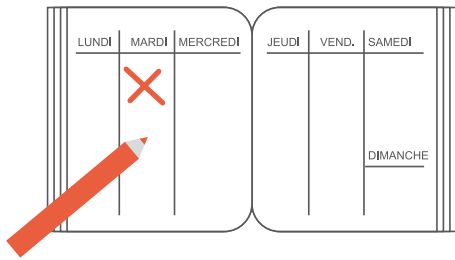




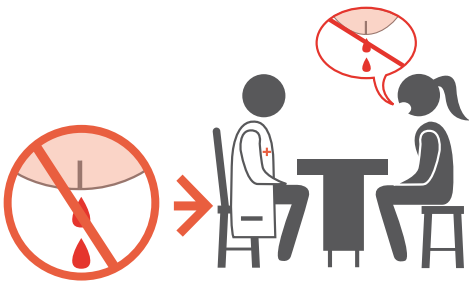
Je change plusieurs fois par jour mon tampon ou ma serviette hygiénique.



Je me lave bien les mains avant et après.



Je note sur mon agenda les jours de règles pour vérifier si elles sont régulières.



Si les règles s'arrêtent, j'en parle très vite à mon gynécologue.





# LA CONTRACEPTION

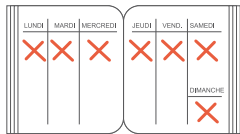
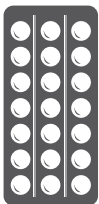
LE RISQUE DE GROSSESSE EST LE MÊME POUR TOUTE PERSONNE AVEC OU SANS TRISOMIE 21.



## LA CONTRACEPTION, C'EST QUOI ?

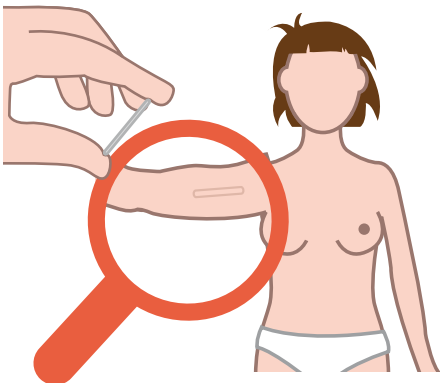


C'est pour éviter d'être enceinte. Il existe plusieurs moyens.



### LA PILULE

La pilule est un comprimé composé d'hormones à avaler tous les jours sans oublier et à la même heure.



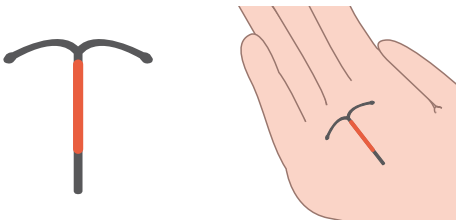
### L'IMPLANT

L'implant est un petit bâtonnet contenant des hormones. Le gynécologue place le bâtonnet sous la peau du bras. Ça ne fait pas mal.



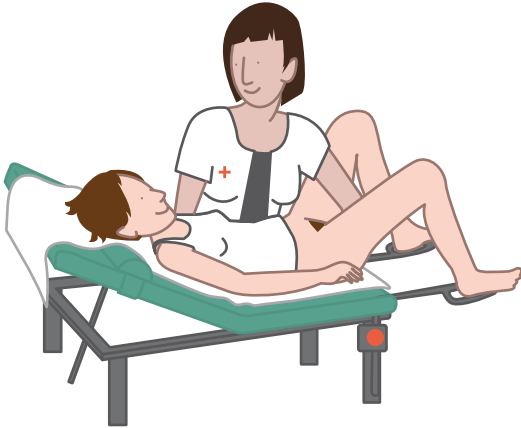
Il faut le changer tous les 3 ans.



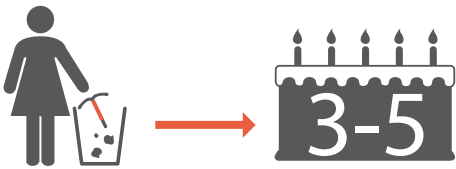


## LE STÉRILET

Le stérilet est un petit objet en plastique souple.



Le gynécologue place le stérilet dans l'utérus.

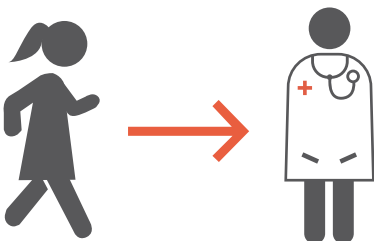


Le stérilet est efficace pendant 3 à 5 ans. Il doit ensuite être changé.

## LA CONTRACEPTION D'URGENCE



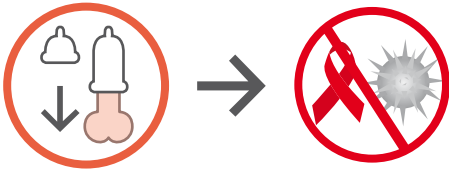
Si j'ai fait l'amour sans contraception,



j'en parle tout de suite à un professionnel de santé (infirmier, médecin, ...) ou à une personne de confiance (ami, parent, ...).



## LE PRÉSERVATIF



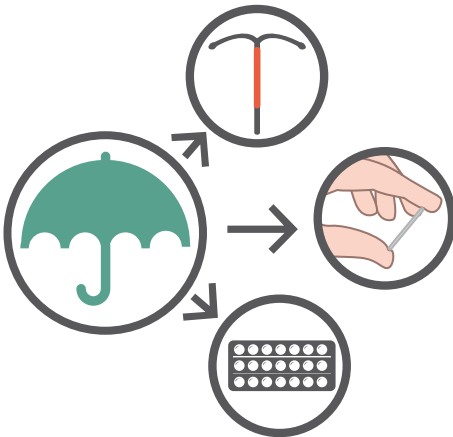
Le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles et du SIDA.



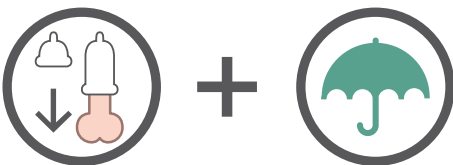
Je peux acheter des préservatifs en pharmacie et en supermarché.



Attention !



Le préservatif et la contraception n'ont pas le même rôle.



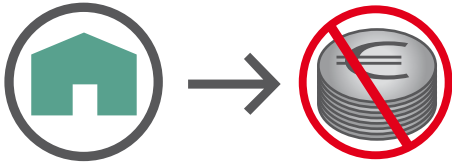
Il faut donc utiliser les deux.



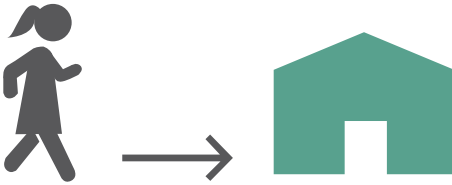




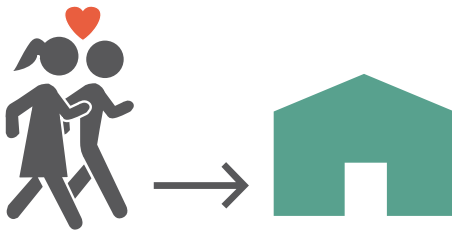
## LE PLANNING FAMILIAL



C'est gratuit.



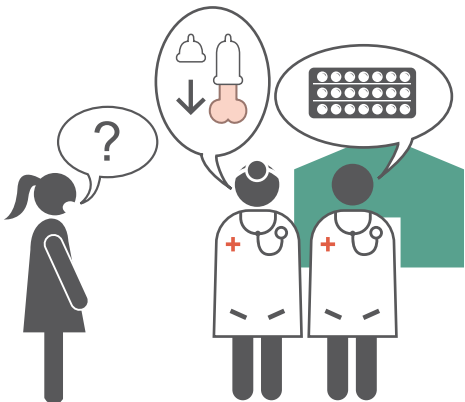
Je peux y aller seul(e),



ou en couple.



Je peux trouver des préservatifs au planning familial. Ils sont gratuits.



Des professionnels peuvent répondre à mes questions sur la sexualité et sur les moyens de contraception.



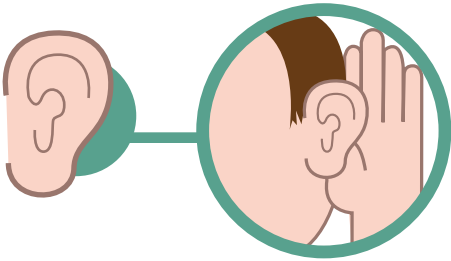


# L'ORL : l'otorhinolaryngologiste

L'ORL EST LE MÉDECIN SPÉCIALISTE DU NEZ, DE LA GORGE ET DES OREILLES.



## L'OREILLE, ÇA SERT À QUOI ?



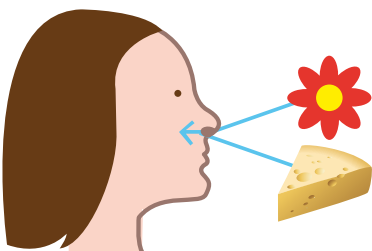
À entendre.



## LE NEZ, ÇA SERT À QUOI ?



À bien respirer.

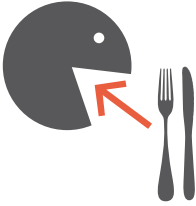


À sentir les odeurs.





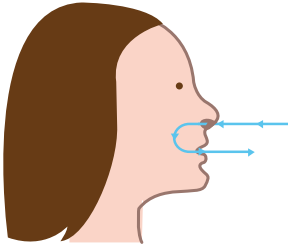
## LA BOUCHE, ÇA SERT À QUOI ?



À manger.



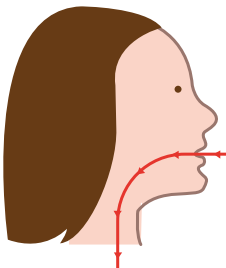
À parler.



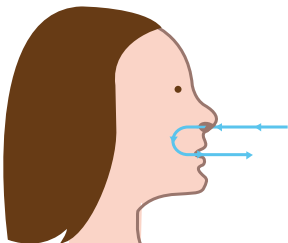
À respirer.



## LA GORGE, ÇA SERT À QUOI ?



À avaler.



À respirer.

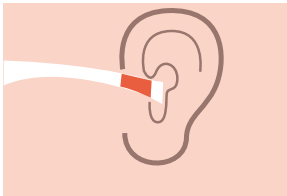




## ET POUR LA TRISOMIE 21 ?



Les personnes avec une trisomie 21 sont plus fragiles. Elles ont plus souvent des rhumes, des angines, des otites.



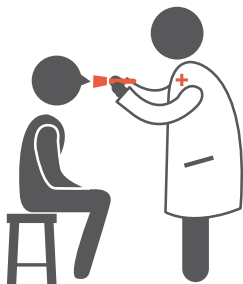
Les personnes avec une trisomie 21 font plus facilement des bouchons dans les oreilles.



Souvent elles entendent moins bien.



## COMMENT JE SURVEILLE MON NEZ, MA GORGE ET MES OREILLES ?

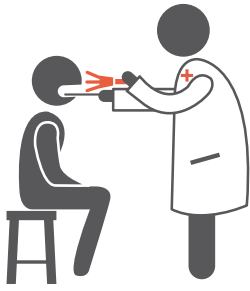


Mon médecin traitant peut me demander d'aller voir un ORL.

Le médecin ORL examine :

- le nez,





- la gorge,



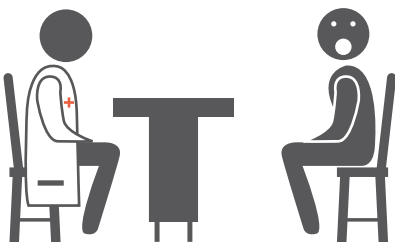
- les oreilles.



Le médecin ORL teste l'audition avec des appareils (audiogramme).



**L'ORL PEUT ME FAIRE UNE ORDONNANCE POUR :**



- des séances d'orthophonie,

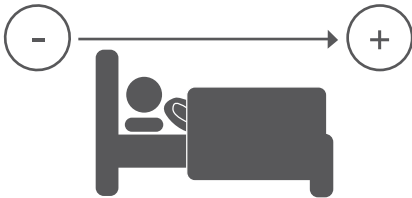




- des médicaments,



- un appareil pour mieux entendre,



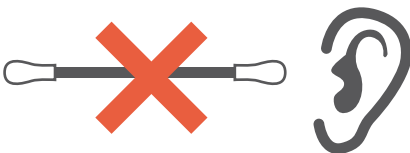
- un examen pour contrôler la qualité du sommeil.



## CONSEILS



Je me lave le nez avec du sérum physiologique quand je suis enrhumé.



Je n'utilise pas de coton tige pour me laver les oreilles.



Je mets mon coude devant ma bouche quand j'éternue ou quand je tousse.





# LE PSYCHIATRE / LE PSYCHOLOGUE

LE **PSYCHIATRE** ET LE **PSYCHOLOGUE** SONT DES SPÉCIALISTES DES SENTIMENTS ET DES ÉMOTIONS.



## LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS, C'EST QUOI ?



C'est la joie.



C'est la colère.



C'est la tristesse.



C'est la peur.



C'est l'amour.

Tout le monde a des émotions.

Parfois, les émotions sont trop fortes.  
Je peux avoir du mal à les supporter.





## ET POUR LA TRISOMIE 21 ?



Les personnes avec une trisomie 21 ont plus de mal à exprimer leurs émotions et leurs sentiments.



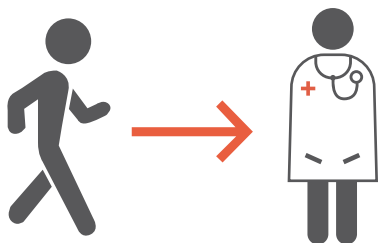
## COMMENT JE SURVEILLE MES ÉMOTIONS ?



Si je ne me sens pas bien,



si je suis souvent très triste,



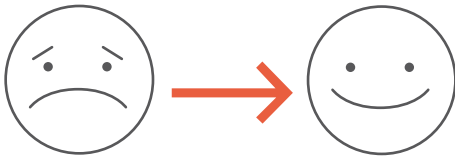
j'en parle à mon médecin traitant.







Il peut me proposer d'aller voir un psychologue ou un psychiatre.



Le psychologue ou le psychiatre m'aide à exprimer mes émotions, ça me fait du bien.



Le psychiatre a le droit de me faire une ordonnance pour des médicaments.





Trisomie 21 France est la fédération des associations Trisomie 21. Les associations Trisomie 21 proposent des solutions pour favoriser l'autonomie et la vie en milieu ordinaire.

Les associations Trisomie 21 accompagnent les personnes avec trisomie pour qu'elles fassent leurs choix. Elles accompagnent aussi les autres personnes avec un handicap intellectuel.

Les familles, les professionnels et les personnes avec trisomie travaillent ensemble pour inventer de nouvelles solutions.

Trisomie 21 France remercie tous les parents, professionnels, personnes avec trisomie qui ont participé à la réalisation de ce guide, et en particulier :

**Céline Karam, Claire Vernier, Marie Guegan, Sofia Mehallel, Annie Carozzo**  
usagers, Trisomie 21 Alpes-Maritimes

**Jean Baptiste Puyau, Houda Sellak, Nicolas Wiedmann, Louise Relo, Zaara Moussaoui, Féderica Fischetti, Yann Clergue** - usagers, Trisomie 21 Haute-Garonne

**Karine Robert, Aurélien Salaud, Laura Dupas** - usagers, Trisomie 21 Loire  
**Marianne Casari, Xavier Bihr** - médecins coordinateurs, Trisomie 21 Alpes-Maritimes

**Audrey Hallé** - infirmière, Trisomie 21 Alpes-Maritimes

**Bernadette Lacau, Emma Umutesi** - infirmières, Trisomie 21 Haute-Garonne,

**Bernadette Céleste** - administratrice, Trisomie 21 France

**Rémy Leblanc** - directeur des services, Trisomie 21 Mayenne

**Régine Clément** - ancienne présidente et membre qualifiée, Trisomie 21 France

**Cécile Dupas** - présidente, Trisomie 21 France

Trisomie 21 France remercie **les régimes de retraite complémentaire Agirc et Arrco**, ainsi que **Clairefontaine** pour leur confiance et leur soutien.

Avec le soutien de :



L'Agirc et l'Arrco représentent la retraite complémentaire obligatoire des salariés du secteur privé, gérée exclusivement par les partenaires sociaux. L'action sociale Agirc-Arrco est une application des valeurs de solidarité collective et intergénérationnelle qui sont l'assise des régimes de retraite complémentaire. Cette action sociale œuvre principalement dans les champs de la prévention, de l'autonomie à domicile et de l'accompagnement de la perte d'autonomie. Au travers de plans quinquennaux posant des orientations prioritaires, l'action sociale de la retraite complémentaire Agirc et Arrco s'engage dans l'expérimentation et l'innovation, la volonté de diffusion et de partage des expériences et réaffirme sa vocation de solidarité envers les publics fragilisés.



# Clairefontaine

*Douceur de l'écriture*



**#Happy\***  
**Clairefontaine**  
rendez-vous sur



\*Heureux