



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Ορισμός στυλ: Παράγραφος λίστας: Εσοχή:
Προεξοχή: 1,27 εκ.

Activités de travail expérientielle

ETA 7

Applications pour la santé des femmes

Auteurs

Andrea Bottazzi, Oxfam Italia Intercultura

Giulia Salvini, Oxfam Italia Intercultura

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k



OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est placée sous une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 1

Objectifs 1

Participants et rôles 1

Résultats de l'apprentissage 1

Contenu de la formation 2

Durée estimée 2

Ressources 2

2 4

2.1 4

2.2 7

2.3 9

2.4 9

3 10

4 121



1 A propos du module

Objectifs

Dans de nombreuses sociétés, les femmes représentent un groupe défavorisé caractérisé par une discrimination enracinée dans des facteurs socioculturels. Aujourd'hui, même dans les pays développés, la science médicale souffre encore des conséquences des préjugés sexistes et de la stigmatisation sociale qui ont favorisé une approche de la santé centrée sur l'homme. La santé des femmes est donc une question d'intérêt mondial, car les inégalités en matière d'accès aux soins de santé persistent, en particulier dans les pays en développement et parmi les femmes migrantes. Les applications de santé pour les femmes pourraient les aider à lutter contre ces inégalités, en tant qu'élément de l'approche d'[autogestion de la santé](#)

L'objectif principal de ce module est donc de sensibiliser les apprenants à la santé des femmes et à l'impact qu'elle a sur la vie quotidienne des femmes elles-mêmes et de la communauté dans son ensemble. Cette activité de formation expérientielle vise également à sensibiliser les apprenants à l'autogestion de la santé et aux avantages qu'elle peut apporter, en particulier aux femmes migrantes. Au cours de ce module, une série d'applications liées à la santé des femmes sera présentée et les participants apprendront à les utiliser par le biais d'études de cas et d'activités. L'objectif est d'aider les apprenants à se familiariser avec l'utilisation de cette famille d'applications de santé, afin de les rendre autonomes (et éventuellement la communauté à laquelle ils appartiennent) en améliorant l'autogestion de leur santé.

Μορφοποιήθηκε: Πλήρης, Εσοχή: Αριστερά: 0,63 εκ., Πρώτη γραμμή: 0 εκ., Διάστημα Πριν: Αυτόματο, Μετά: Αυτόματο, Χωρίς διατήρηση με επόμενα, Χωρίς διατήρηση γραμμών μαζί



Participants et rôles

- Migrants nouvellement arrivés ; apprenants. Femmes migrantes désireuses d'améliorer l'autogestion de leur santé et des membres de leur famille.
- Migrants Peers ; apprenants ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques et culturelles.
- Soutien : apprenants ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques et culturelles.

Résultats de l'apprentissage

- Les apprenants seront capables d'identifier les aspects de la santé des femmes les plus pertinents pour eux et la communauté à laquelle ils appartiennent, par exemple en devenant un soutien par les pairs ou un éducateur de santé communautaire.
- Les femmes migrantes seront en mesure d'identifier les principaux domaines dans lesquels leur autogestion de la santé peut être renforcée.
- Les apprenants sauront comment utiliser un ensemble d'applications de santé et pourront en tirer profit.
- Les apprenants bénéficieront davantage de l'accès aux services de santé locaux, étant plus conscients des problèmes de santé des femmes.

Contenu de la formation

- Santé des femmes et préjugés sexistes.
- Prendre soin de soi.
- Concepts de base de la santé des femmes et applications connexes :
 - Apps de suivi du cycle menstruel ;
 - Apps de suivi de grossesse et de bébé ;
 - Applications liées à la ménopause ;
 - Applications liées au dépistage et à la prévention.



Durée estimée

- Sessions d'enseignement : 3h30
- ~~Session de formation expérimentale : 1 30 heures~~
- Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne : 2 heures
- ~~Session de formation expérimentale : 1 30 heures~~
- Séance de clôture : 30 minutes

Ressources

- Matériel de formation : ppt. pour la session didactique.
- Matériel de formation : activités, quiz.
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation en ligne.
- Applications de santé : Exemples d'applications de santé couvrant différents domaines de la santé des femmes (cycle menstruel, grossesse et post-partum, périménopause et ménopause, dépistage et prévention).
- ~~Autres : Lectures complémentaires, liens vers des sites web externes, vidéos, contenu et outils issus de projets existants.~~

Μορφοποίηση: Γραμματοσειρά: Χρώμα γραμματοσειράς: Μαύρο

Μορφοποιήθηκε: Διάστημα Πριν: Αυτόματο, Μετά: Αυτόματο, Διάστιχο: 1,5 γραμμές, Αριθμημένη διάρθρωση + Επίπεδο: 1 + Στυλ αριθμησης: Κουκκίδα + Στοιχισή: 0,63 εκ. + Εσοχή: 1,27 εκ.



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

| Étape et durée | Contenu |
|--|---|
| <p>7.1.1.</p> <p>Introduction et présentation</p> <p>30 minutes</p> | <p>Le formateur présentera brièvement aux apprenants le projet Mig-Health Apps et l'organisation de la formation.</p> <p>Les stagiaires se présenteront et exposeront leurs principales caractéristiques, notamment leur niveau de compétences numériques de base.</p> <p>Cette introduction mettra l'accent sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation succincte du projet Health Apps ▪ Activité brise-glace <p>Ressources : PPT</p> |
| <p>7.1.2.</p> <p>Applications de santé pour Santé des femmes ealth^h</p> <p>30 minutes</p> | <p>Le formateur présentera aux apprenants le concept de la santé des femmes, son importance pour la communauté dans son ensemble, le concept d'autosoins et ses avantages. Le formateur présentera ensuite les principaux aspects de la santé des femmes (sans les détailler, car ils le seront dans des activités de formation ultérieures) et demandera aux apprenants de donner un premier feedback sur leurs propres connaissances du sujet.</p> <p>Quelques questions directrices pourraient être posées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quelles sont les questions les plus importantes pour vous en matière de santé des femmes ? ● Connaissez-vous l'autogestion de ces problèmes ? ● Quels sont les principaux problèmes rencontrés ? <p>Le formateur recueillera les principales opinions et encouragera le partage d'expériences.</p> <p>La session couvrira les sujets suivants :</p> |



| Étape et durée | Contenu |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qu'est-ce que la santé des femmes et son importance ? ▪ Qu'est-ce qu'une application pour la santé des femmes ? ▪ Avantages de l'utilisation d'applications pour la santé des femmes <p>Ressources : PPT</p> |
| <p>7.1.3.</p> <p>Cycle menstruel et méthodes de contraception</p> <p>30 minutes</p> | <p>Le formateur présentera le concept des applications de santé liées au suivi du cycle menstruel et aux méthodes de contraception. Après une présentation générale du sujet, le formateur montrera quelques exemples de ces applications de santé.</p> <p>Les aspects couverts par cette session sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepts de base sur le cycle menstruel et les méthodes de contraception. ▪ Raisons d'utiliser les traceurs de cycles menstruels. ▪ Identifier et classer les applications de suivi du cycle menstruel. ▪ Comparez les caractéristiques et les fonctionnalités de chacun d'entre eux. <p>Ressource : PPT</p> |
| <p>7.1.4.</p> <p>Grossesse et post-partum</p> <p>30 minutes</p> | <p>Le formateur présentera le concept des applications de santé liées à la grossesse et au post-partum. Après une présentation générale du sujet, le formateur montrera quelques exemples de ces applications de santé.</p> <p>Les aspects couverts par cette session sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepts de base sur la grossesse et le post-partum. ▪ Santé maternelle et soins de grossesse. ▪ Identifier et classer les applications de suivi de grossesse. ▪ Comparez les caractéristiques et les fonctionnalités de chacun d'entre eux. <p>Ressource : PPT</p> |



| Étape et durée | Contenu |
|--|---|
| <p>7.1.5.</p> <p>Dépistage et prévention</p> <p>30 minutes</p> | <p>Le formateur présentera le concept des applications de santé liées au dépistage et à la prévention. Après une présentation générale du sujet, le formateur montrera quelques exemples de ces applications de santé.</p> <p>Les aspects couverts par cette session sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepts de base concernant les différences entre les sexes en matière de santé. ▪ Cancers gynécologiques et du sein. ▪ Prévention et dépistage. ▪ Exemples d'applications de santé dans ce domaine. <p>Ressource : PPT</p> |
| <p>7.1.6.</p> <p>Ménopause</p> <p>30 minutes</p> | <p>Le formateur présentera le concept des applications de santé liées à la ménopause. Après une présentation générale du sujet, le formateur montrera quelques exemples de ces applications de santé.</p> <p>Les aspects couverts par cette session sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Concepts de base sur la ménopause. ▪ Avantages des applications sur la ménopause. ▪ Exemples d'applications de santé dans ce domaine. <p>Ressource : PPT</p> |
| <p>7.1.7.</p> <p>L'évaluation</p> <p>30 minutes</p> | <p>Les apprenants se mettent en cercle et discutent de ce qu'ils pensent des applications liées à la santé des femmes. Chacun des apprenants évaluera ces applications et ce qu'il pense être leurs plus grands avantages.</p> <p>Un questionnaire de satisfaction sera ensuite distribué et le formateur remerciera tous les participants d'avoir assisté aux sessions.</p> |



2.2 Session de formation expérimentale

| Étape et durée | Contenu |
|---|--|
| <p>7.2.</p> <p>Utilisation interactive des applications de santé pour la santé des femmes</p> <p>2 heures</p> | <p>Le formateur demandera aux apprenants de participer à un défi dans lequel ils devront utiliser une application sur la santé des femmes. Le formateur expliquera comment procéder et quelles sont les parties de l'application.</p> <p>L'activité se déroulera comme suit :</p> <p>Le formateur téléchargera sur la plateforme en ligne les étapes à suivre pour que les apprenants puissent réaliser l'activité de manière asynchrone.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La première étape consiste à définir un domaine d'intérêt spécifique en matière de santé des femmes. ▪ Ensuite, ils doivent établir les objectifs qu'ils souhaitent atteindre afin de savoir comment gérer la situation de manière appropriée. ▪ Une fois les objectifs fixés, chaque utilisateur doit sélectionner l'application de santé féminine qui, selon lui, l'aidera le plus à atteindre l'objectif qu'il s'est fixé. ▪ Une fois l'application sélectionnée, les utilisateurs doivent la télécharger sur leur téléphone portable. ▪ Leur mission est d'explorer l'application et de découvrir toutes ses fonctions. Ils doivent l'utiliser pendant environ 15 minutes par jour pendant une semaine. ▪ Après avoir utilisé l'application pendant une semaine, chaque apprenant commentera sur la plateforme en ligne la manière dont il a trouvé l'application qu'il a sélectionnée, et si ses fonctions l'aident réellement et correspondent aux objectifs qu'il s'était fixés. <p>Avec cette activité, le formateur évaluera si les apprenants connaissent les principaux aspects de la santé des femmes et s'ils sont capables de se fixer des objectifs pour les gérer, et s'ils sont capables de sélectionner l'application de santé qui correspond le mieux aux objectifs proposés, et s'ils savent comment l'utiliser correctement.</p> |



| Étape et durée | Contenu |
|----------------|---|
| | <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Plate-forme en ligne,▪ PPT et Mobile |



2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne

| Étape et durée | Contenu |
|---|---|
| <p>7.3.</p> <p>Auto-évaluation</p> <p>1:30 heures</p> | <p>Le formateur demandera aux apprenants de répondre à un questionnaire dans la plate-forme de formation en ligne afin d'évaluer les connaissances acquises dans les deux sections précédentes.</p> <p>Ce questionnaire permettra d'évaluer</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'importance de la santé des femmes et l'impact qu'elle a sur la communauté dans son ensemble. ▪ Connaissance de base des questions relatives à la santé des femmes. ▪ Rôle des applications de santé pour les femmes dans les soins auto-administrés. <p>En fonction des résultats, le formateur aidera chacun des utilisateurs sur les aspects qui lui posent le plus de problèmes.</p> <p>Les stagiaires feront part de leurs expériences d'utilisation de l'application de santé et partageront une conclusion sur les avantages de l'application pour la santé des femmes dans leur propre vie.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionnaire. ▪ Plate-forme de formation en ligne. |

2.4 Session de clôture

| Étape et durée | Contenu |
|--------------------|--|
| <p>7.4.</p> | <p>Cette partie comprend un résumé des principaux enseignements tirés de la formation. Les formateurs animent une discussion basée sur les expériences individuelles au cours des sessions</p> |



| | |
|----------------------------------|---|
| Clôture 30 minutes | <p>d'auto-apprentissage et de formation expérientielle afin de tirer des conclusions sur les avantages perçus des applications de santé pour la santé des femmes.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ PPT▪ Outils de communication disponibles dans la plate-forme de formation en ligne |
|----------------------------------|---|

▪

3 Bibliographie

- Organisation mondiale de la santé. La santé des femmes.
<https://www.who.int/health-topics/femmes-santé>
- Organisation mondiale de la santé. Interventions d'auto-soins pour la santé.
https://www.who.int/health-topics/prendre-soin-de-soi#tab=tab_1
- Médecins sans frontières. Pratiquer l'auto-soin : donner aux femmes les moyens de gérer leur propre santé.
<https://www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- NHS. Votre guide de la contraception.
<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-implant/?tabname=methods-of-contraception>
- Ministère de la santé. Salute della donna.
<https://www.salute.gov.it/portale/donna/homeDonna.jsp>
- Ministère de la santé. Salute riproduttiva.
<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>



- Organisation mondiale de la santé. Santé maternelle.
https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_2
- Bureau de la santé des femmes. Aborder les différences de santé entre les sexes.
<https://www.womenshealth.gov/30-achievements/27>
- NHS. Ostéoporose.
<https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>
- Centres de contrôle et de prévention des maladies. Tests de dépistage.
<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>
- Centres de contrôle et de prévention des maladies. Sensibilisation au cancer gynécologique.
<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>
- Organisation mondiale de la santé. Cancer du col de l'utérus.
https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1
- Organisation mondiale de la santé. Le cancer du sein.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Bureau de la santé des femmes. Les bases de la ménopause.
<https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>
- MANUEL TMS. Questions relatives à la santé des femmes.
<https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues>



4 Annexe - Applis santé pour la santé des femmes

| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|----------|--------------------|----------|-------------------------|--|------------------------------------|--|
| Maya | Plackal Tech | Inde | Gratuit/ Premiu m | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=in.plackal.lovecyclesfree APP Store https://apps.apple.com/us/app/maya-my-period-tracker/id492534636 | Santé des femmes - Cycle menstruel | Suivi du cycle et de la santé, prédiction de la fertilité, suivi de la grossesse, communauté pour les femmes |
| WomanLog | Pro Active App SIA | Lettonie | Gratuit/ Premiu m | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.womanlog&hl=it&qj=US APP Store https://apps.apple.com/it/app/womanlog-calendario-mestruale/id421360650 | Santé des femmes - Cycle menstruel | Suivi du cycle, prédiction de la fertilité, suivi des symptômes, rappels |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|--------|-----------------|-------------|----------------------------|---|------------------------------------|---|
| Flo | Flo Health Inc. | Royaume-Uni | Gratuit (14 jours)/Premium | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=org.iggymedia.periodtracker&referrer=af_tranid%3DH0ias6piPXqj2lb59yaLIQ%26c%3Dandroid_top_banner%26af_ad%3Dbanner-main_page_top%26pid%3DWebsite%26af_adset%3D%2F</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/it/app/calendario-mestruele-flo/id1038369065</p> | Santé des femmes - Cycle menstruel | Suivi du cycle, prédiction de la fertilité, suivi de la grossesse, ressources et articles |
| Indice | Biowink GmbH | Allemagne | Gratuit/Premium | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?hl=en&id=com.clue.android&referrer=adjust_reftag%3DcgN0r3ThhT3Y7%26utm_source%3DContent%26utm_campaign%3DNon-Article%2BPage%26utm_content%3D%252F%26utm_term%3DHome%2BPage&pli=1</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/clue-period-tracker-calendar/id657189652</p> | Santé des femmes - Cycle menstruel | Suivi du cycle, suivi des symptômes, rappels, prédiction de la fertilité, suivi de la grossesse |

Μορφοποίηση: Υπογράμμιση, Χρώμα γραμματοσειράς: Προσαρμοσμένο χρώμα(RGB(5;99;193))

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|--|--|---|
| Calendrier des périodes Suivi des périodes | Simple Design Ltd. | Hong Kong | Gratuit/ Premiu m | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US | Santé des femmes - Cycle menstruel | Suivi du cycle, Prédiction de fertilité, Suivi des symptômes et des humeurs, Rappels |
| Mon calendrier Suivi des périodes | SimpleInnovation LLC | États-Unis d'Amérique | Gratuit/ Premiu m | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lbrc.PeriodCalendar&hl=en&gl=US APP Store https://apps.apple.com/pl/app/cycle-tracker-period-calendar/id1064911742 | Santé des femmes - Cycle menstruel | Suivi du cycle, prédiction de la fertilité, suivi des symptômes et des humeurs, rappels, hautement personnalisable. |
| Suivi de grossesse | Amila Tech Limited | Chypre | Gratuit | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.easymobs.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/in/app/pregnancy-app/id1243672846 | Santé des femmes - Suivi de grossesse et de bébé | Suivi de grossesse, ressources et articles. calculer la semaine de grossesse en cours. calculer la date d'échéance. suivre le poids de la grossesse. suivre les coups de pied et les contractions du bébé. suivre l'évolution de la bosse de grossesse. noter les symptômes de la grossesse et les rendez-vous chez le médecin. |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|---|----------------------|-----------------------|---------|---|--|---|
| Pregnancy App & Baby Tracker | BabyCenter | États-Unis d'Amérique | Gratuit | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=en</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-tracker-babycenter/id386022579?mt=8</p> | Santé des femmes - Suivi de grossesse et de bébé | Suivi de grossesse, prédiction de fertilité, vidéos sur le développement fœtal en 3D, conseils, entraînements de grossesse et conseils nutritionnels, calendrier de grossesse, recherche de noms de bébés, liste de contrôle de la liste de naissance, cours d'accouchement en ligne et bien plus encore. |
| Ovia Suivi de grossesse et de bébé | Santé Ovia | États-Unis d'Amérique | Gratuit | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ovuline.pregnancy&hl=en_US</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/ovia-pregnancy-baby-tracker/id719135369</p> | Santé des femmes - Suivi de grossesse et de bébé | Illustrations 3D de l'utérus pour chaque semaine de grossesse, compte à rebours visuel de la date d'accouchement, vidéos hebdomadaires et contenu sur les symptômes de la grossesse, les changements corporels et les conseils pour bébé, comparaison de la taille des bébés, recherche de prénoms, suivi de la grossesse et calendrier de croissance du bébé, et bien plus encore. |
| Suivi de grossesse et de bébé - À quoi s'attendre ? | Everyday Health Inc. | États-Unis d'Amérique | Gratuit | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wte.view&hl=en_US</p> | Santé des femmes - Suivi de grossesse et de bébé | Calculatrice de la date d'échéance, suivi de la grossesse, comparaison de la taille du bébé, suivi des symptômes, du poids de la grossesse, des coups de pied et des souvenirs, articles revus par des experts sur |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|--|--|--|
| | | | | APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-baby-tracker-wte/id289560144?mt=8 | | les symptômes de la grossesse et la santé, vidéos et plus encore. |
| Suivi de grossesse - Sprout | Med ART Studios | États-Unis d'Amérique | Gratuit/ Premium | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mas.apps.pregnancy&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/ng/app/pregnancy-tracker/id441977097 | Santé des femmes - Suivi de grossesse et de bébé | Calculatrice de la date d'accouchement, informations quotidiennes et hebdomadaires sur la mère et le bébé en développement, suivi du poids, compteur de coups de pied, minuteur de contractions, listes de contrôle, etc. |
| Suivi de grossesse - Momly | Listonic | Pologne | Gratuit/ Premium | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=en_SG | Santé des femmes - Suivi de grossesse et de bébé | Grossesse semaine par semaine - Conseils et articles, visualisation de la taille du bébé, compte à rebours de la date d'échéance, calendrier de grossesse, liste des prénoms de bébé, chronomètre des contractions, plan d'accouchement, liste de contrôle du sac d'hôpital, liste d'achats pour bébé et bien plus encore. |
| Garder une application pour le sein | Fondation Keep a Breast | États-Unis d'Amérique | Gratuit | Android | Santé des femmes - | Tutoriel d'auto-vérification étape par étape avec gifs animés, fonction de programmation basée sur le cycle menstruel, ressources et |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|-------------------------------------|--|-------------|---------|--|---|---|
| | | | | https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=org.keep_a_breast.kabapp APP Store https://apps.apple.com/us/app/keep-a-breast/id1518953075 | Dépistage et prévention | informations sur la santé du sein, connexion directe aux soins virtuels via Carbon Health, récits de survivantes du cancer du sein, récompenses pour les utilisateurs qui s'auto-vérifient tous les mois, fonction de partage dans l'application. |
| Connaître ses citrons - Auto-examen | Fondation "Know Your Lemons" (Connaître ses citrons) | Mondial | Gratuit | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knowyourlemons.app&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/know-your-lemons-breast-check/id1420212829 | Santé des femmes - Dépistage et prévention | Tutoriel d'autocontrôle, fonction de programmation basée sur le cycle menstruel, plan de dépistage personnel, ressources et informations sur la santé du sein. |
| Becca - Soutien au cancer du sein | Le cancer du sein maintenant | Royaume-Uni | Gratuit | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yourcompany.becca&hl=en_GB APP Store https://apps.apple.com/gb/app/becca-breast-cancer-support/id1228082090 | Santé des femmes - Dépistage et prévention | Recueil d'informations et de soutien provenant de diverses sources, notamment de spécialistes, de publications en ligne et de la communauté du cancer du sein : effets secondaires des médicaments, récits d'opérations chirurgicales, conseils sur les relations amoureuses, gestion des symptômes de la ménopause. Blogs. |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|---------------------------------|--|-------------|---------|--|---|---|
| | | | | | | suggestions de podcasts, recettes, tutoriels de maquillage, programmes d'exercices et articles de diététiciens, d'infirmières et de professionnels de la santé qualifiés. |
| Soutien au cancer du sein OWise | Px HealthCare Group Ltd. | Royaume-Uni | Gratuit | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.onesixty.owise&hl=it&q=US APP Store https://apps.apple.com/us/app/owise-breast-cancer-support/id558158100 | Santé des femmes - Dépistage et prévention | Informations médicales personnalisées, outils de suivi (expériences de traitement, effets secondaires, qualité de vie globale), rappels, etc. |
| Mon dépistage : Cancer | Centre Régional du Dépistage des Cancers | France | Gratuit | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr APP Store https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078 | Santé des femmes - Dépistage et prévention | Évaluation du risque de cancer, Orientation du dépistage |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|----------------------------------|---------------------|-------------|---------------------|---|------------------------------|---|
| Health & Her Menopause App | Santé | Royaume-Uni | Gratuit | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healthandher&hl=en_GB&pcampaignid=pcampaignidMKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/gb/app/health-her-menopause-app/id1519199698</p> | Santé des femmes - Ménopause | Entraîneur personnel pour la ménopause, boîte à outils pour les symptômes, rappels quotidiens, bibliothèque de contenus d'experts, évaluation quotidienne des symptômes, suivi des règles dédiées. |
| Balance - Soutien à la ménopause | Balance App Ltd. | Royaume-Uni | Gratuit/ Premium | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.balance_app.app&hl=en_GB&q=US</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/gb/app/balance-menopause-support/id1503345959</p> | Santé des femmes - Ménopause | Collection d'articles d'experts fondés sur des données probantes, suivi des symptômes et des périodes, Rapport sur la santé@, communauté, suivi de la santé mentale et de l'humeur, contrôle de la qualité du sommeil |
| Femilog | Femilog Holding Aps | Danemark | Gratuit (14 jours) | <p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.femilog.femi_log</p> | Santé des femmes - Ménopause | Suivi des symptômes, suggestions personnalisées et approfondies, Quiz sur la ménopause, etc. |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|--------------------------------------|--------------------|-----------|-------------------------|--|------------------------------|--|
| | | | | APP Store https://apps.apple.com/us/app/femilog-menopause-mental-care/id1528293313 | | |
| Omena - Ménopause | Wempo Technologies | France | Gratuit/ Premium | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Wempofirstrelease.android APP Store https://apps.apple.com/fr/app/omena-m%C3%A9nopause/id1575725968 | Santé des femmes - Ménopause | L'application comprend également plus de 80 articles explicatifs rédigés par des médecins pour aider les femmes à comprendre leur corps pendant cette période de transition hormonale. |
| Evia : Hypnothérapie de la ménopause | L'état d'esprit | Australie | Essai gratuit (7 jours) | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindsethealth.meno&hl=en_US APP Store https://apps.apple.com/us/app/evia-hot-flashes-menopause/id1582336046 | Santé des femmes - Ménopause | Programme de base de 5 semaines avec hypnothérapie fondée sur des preuves, séances quotidiennes relaxantes de 20 minutes, programme d'entretien de soutien pour aider à maintenir les résultats après cinq semaines, séance relaxante sur le sommeil, lectures éducatives quotidiennes sur la ménopause et les bouffées de chaleur, soutien par chat dans l'application par de vraies personnes. |

ETA 7 - Applis santé pour la santé des femmes



| Nom | Propriétaire | Pays | Coût | Plate-forme (lien) | Groupe cible | Description |
|--|------------------------|--------------------------|---------|--|------------------------------------|---|
| perry : Communauté de la périménopause | communauté de perry | États-Unis d'Amérique | Gratuit | Android https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.disciplemedia.perry APP Store https://apps.apple.com/us/app/perry-perimenopause-community/id1544428724 | Santé des femmes - Ménopause | Communauté Perry (groupes sur des sujets spécifiques liés à la périménopause et à la ménopause, conversations en groupe ou individuelles), cours et tutoriels fondés sur la recherche, événements réguliers en direct avec des experts de la ménopause. |