

allez,
suivez
la guide!

MON HÉRAULT AU FÉMININ

Tous les services proposés
par le Département et ses
partenaires à destination
des Héraultaises



GUIDE PRATIQUE

Sommaire



MES DROITS

- Violence intrafamiliale, parlons-en ! p.8
- Familles monoparentales comment se faire aider ?p.10
- Familles homoparentalesp.10
- Où trouver des réponses à mes questions ? p.11



MA SANTÉ

- Une grossesse en pleine formep.14
- Ma contraception, ma libertép.15
- Le cancer n'est pas une fatalitép.16
- Vivre avec mon handicapp.17



MON TRAVAIL

- La parité à 20 ans ! p.20
- Explode le plafond de verre p.22
- Hey les filles, faites des sciences ! p.23
- Attention au burn-out professionnel p.24
- Je fais garder mon enfant p.25
- Homosexualité au travail p.26
- Harcèlement au travail, où trouver de l'aide ?p.27
- Où trouver les réponses à mes questions de travail ? p.28
- Calculer ma retraite, pas si galère p.29



MON BIEN-ÊTRE

- Je mange bien, je mange LOCAL p.32
- Pour rester en forme ! p.33
- Je m'évade, je m'enrichis, je vis p.34
- Halte à la charge mentale p.36
- Je vieillis en forme p.37

RESPECT ET ÉMANCIPATION



Le Département accompagne la journée internationale des droits des femmes en faisant paraître une nouvelle version du guide au féminin. L'objectif de cette journée, en 2021, est de permettre à notre société de franchir un pas supplémentaire vers cette égalité que nous nous efforçons de forger. Lorsqu'on est une femme, de nombreux obstacles se dressent sur notre chemin pour faire valoir cette égalité et, plus largement, nos droits.

Ces questions doivent être prises à bras le corps. En accompagnant les femmes de la grossesse au grand âge, en proposant des solutions aux problèmes, en rétablissant, par l'action, une égalité ou une équité défaillante.

Le respect de chaque personne doit devenir une norme indépassable ; les femmes, les hommes, quelle que soit leur origine ou leur orientation sexuelle, doivent pouvoir prétendre au respect de leur intégrité, au respect de leurs convictions, de leurs croyances et de leur personne dans toute leur singularité. Chacun a le droit de trouver sa place dans la société.

Ce guide vise à donner des clés, des informations, des contacts. Tout le monde peut y découvrir des choses qu'il ou elle ignorait jusque-là. Nous avons tous à gagner à mieux nous connaître, nous comprendre. C'est le sens de cette journée internationale.

Le Président du Département de l'Hérault

FLEUR DE MAMOOT

En 2013, Emmanuelle Martinez, une illustratrice « pince sans rire » crée un blog : « Fleur de Mamoot », sur lequel elle diffuse ses dessins dédiés aux femmes. Femmes qu'elle « croque » avec bienveillance, avec humour, et sans complexes ! Une sincérité qui fait du bien et où chacune pourra se reconnaître, ou pas !

Pour la suivre : <https://fleurdemamoot.fr/>
ou sur instagram @fleurdemamootlescoulisses



CES FEMMES À QUI NOUS DEVONS BEAUCOUP

Engagées, singulières, indépendantes, elles ont fait notre histoire. En poussant des portes jusque-là fermées aux femmes, elles ont ouvert le champ des possibles pour nous toutes.



1871

Louise Michel, alias « Enjolras », est une institutrice, militante anarchiste, aux idées féministes et l'une des figures majeures de la Commune de Paris. Louise Michel sera emprisonnée à plusieurs reprises et surveillée jusqu'à sa mort en 1905.



1876

« Fondation du Droit des femmes », premier groupement suffragiste par **Hubertine Auclert**.



1903

Marie Curie, première femme à recevoir un Prix Nobel, celui de Physique, puis celui de chimie en 1911.



1911

Née en France en 1911 et vivant à New York depuis 1938, **Louise Bourgeois** est une des artistes majeures de la seconde moitié du 20^e siècle et du début du 21^e.

1942

Les femmes en résistance : **Lucie Aubrac, Geneviève de Gaulle Anthoz...**



1959

Jacqueline Auriol, première femme pilote d'essai française, bat le record de vitesse sur un Mirage.

1970

Création du Mouvement de Libération des Femmes (MLF)

1971

Simone de Beauvoir
rédige le manifeste des
343 publié par le
« Nouvel Observateur ».



1972

Gisèle Halimi
Avocate, militante féministe
et femme politique
franco-tunisienne. Lors du
procès de Bobigny, en
1972, elle fait acquitter sa
cliente qui a avorté après
avoir été violée.



1974

Françoise Giroud,
première secrétaire d'Etat
à la condition féminine.



1975

Simone Veil, qui après un
long combat a fait voter la
loi Veil autorisant et
encadrant l'Interruption
Volontaire de Grossesse.



1981

Yvette Roudy, première
Ministre d'Etat. En 1983,
affirmation du principe de
l'égalité professionnelle
entre les femmes et les
hommes par la loi Roudy.



1992

Edith Cresson,
première femme
Première Ministre.



2013

Christiane Taubira,
garde des sceaux et
Ministre de la justice
(2012-2016), défend
« le mariage pour tous ».



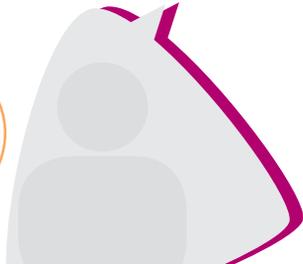
2021

Née le 20 octobre 1964,
Kamala Harris est la
première femme ainsi que
la première personne
afro-américaine et
asio-américaine à exercer
la vice-présidence des
États-Unis.



2021

... et moi !





Connaître
ses droits,
donne de
la force!

MES DROITS

La loi assure le respect de l'intégrité physique, de la dignité et de l'autonomie des femmes et des hommes dès le commencement de leur vie. Ces principes ont une valeur constitutionnelle. Pour me protéger et assurer le respect de mes droits, de nombreuses aides existent.

MES DROITS

Tous les
2,5 jours

1 femme meurt
sous les coups
de son conjoint

VIOLENCE INTRAFAMILIALE, PARLONS-EN !

Il contrôle mes sorties, mes vêtements, me bouscule, me rabaisse ! STOP. N'attendez pas. Ne restez pas seule et osez en parler. Les violences peuvent prendre différentes formes : psychologiques, physiques, sexuelles, économiques, verbales. Dans tous les cas, il s'agit bien de violences et vous devez vous protéger et protéger vos enfants même les plus petits.

Dans le département de l'Hérault, **6 Intervenant·es Sociales en Commissariat et Gendarmerie** sont déployées pour intervenir auprès des personnes victimes de violences conjugales (voir p.40).

Au **CIDFF de l'Hérault** (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles), si vous êtes victime de violence vous serez accueillie, informée et accompagnée anonymement et gratuitement, par une équipe pluridisciplinaire : juriste, conseillère conjugale et familiale, psychologue, conseillère en insertion professionnelle. Le CIDFF tient des permanences sur 50 points d'informations sur le département.

Plus de conseils et contacts sur **herault.fr** rubrique lutte contre les violences conjugales



L'association **Via Voltaire** est présente dans plus de 21 points d'écoute et 8 permanences spécifiques de territoires. Elle organise un soutien psychologique ajusté, des ateliers d'expression destinés aux enfants témoins ou victimes de violences, ainsi qu'une prise en charge dédiée aux auteurs pour stopper les violences au sein du couple et de la famille.

Département de l'Hérault,
RENDEZ-VOUS DANS NOS MAISONS DE LA SOLIDARITÉ
(VOIR PAGE 40)

- **CIDFF Hérault : 04 67 72 00 24**

<https://herault.cidff.info>

- **Via Voltaire : 04 67 60 84 80**

www.viavoltaire.fr

- **Violences femmes info au 3919**
(numéro gratuit depuis un poste fixe).

www.planning-familial.org 0467646219

www.arretonslesviolences.gouv.fr

1/4

des violences conjugales
démarrrent dès la grossesse

“ Depuis 2010, un budget pérenne est attribué à la médecine légale clinique. On a désormais une infirmière, un médecin, un psychologue pour accueillir les femmes victimes de violences 24H/24 aux Urgences Médico-judiciaires. Cela assure une prise en charge spécifique à tout moment. La France est exemplaire à cet égard. ”

Eric Baccinot Médecin légiste au CHU de Montpellier

Les Urgences Médico-judiciaires de Montpellier reçoivent chaque année 4 à 500 femmes victimes de violences conjugales.

LE
SAVIEZ
VOUS ?

Le **3919**
numéro d'écoute national

et le **115**
urgence hébergement

LE TÉLÉPHONE GRAVE DANGER, TGD

Si je suis victime, l'association France Victime 34 me reçoit et m'accompagne sur le plan juridique. Elle est présente dans les commissariats et gendarmeries. C'est aussi elle qui gère le Téléphone Grave Danger (TGD) et le bracelet Anti-Rapprochement en 2021 pour mieux protéger les victimes de violences conjugales.

www.francevictimes34.fr

04 67 60 61 78

LUTTER CONTRE L'INCESTE

1 Français sur 10 a été victime d'inceste au moins une fois dans sa vie et les femmes représentent 78% des victimes. Peut-être avez-vous été vous-même victime, ou bien connaissez-vous des victimes autour de vous. Même si la parole semble se libérer ces dernières années à la suite de nombreux témoignages rendus publics, le silence pèse encore au sein des familles. Sachez que le viol incestueux est puni de 20 ans de réclusion criminelle et que l'on peut porter plainte pendant 20 ans après sa majorité.

www.facealinceste.fr

FAMILLES MONOPARENTALES, COMMENT SE FAIRE AIDER ?

13 000 NAISSANCES PAR AN SONT ENREGISTRÉES DANS L'HÉRAULT

Même si les pères s'investissent davantage dans l'éducation de leurs enfants et si la garde alternée prend de plus en plus d'ampleur, ce sont encore très majoritairement les mères qui ont la résidence de leurs enfants à leur domicile.

Être un parent solo, que ce soit suite à un divorce, un décès ou parce qu'on est célibataire, est souvent difficile. Entre l'éducation, la gestion du quotidien et l'autorité, on est parfois un peu submergées. Une situation encore plus difficile pour le tiers des familles monoparentales qui vit sous le seuil de pauvreté.

C'est pourquoi vous pouvez vous faire aider.

- **Département de l'Hérault, Direction enfance et famille du Département : 04 67 67 74 53**

www.caf.fr

www.parent-solo.fr

www.parents.fr

<https://herault.cidff.info>

ZOOM SUR LES FAMILLES HOMOPARENTALES

30 000 à 50 000 enfants environ grandissent dans une famille homoparentale en France.

Depuis 2013, les couples homosexuels ont la possibilité de se marier et d'adopter un enfant. Une évolution juridique cruciale, autant que le témoignage d'un véritable changement dans la société. Pourtant on observe encore parfois des difficultés à faire évoluer les mentalités. Les parents et les enfants qui forment ces familles homoparentales doivent affronter le regard des autres et le jugement social notamment à l'école. Pour le reste, les questions sont les mêmes que dans toutes les familles, les bonheurs et les difficultés aussi !

- **Association des familles homoparentales :**

www.adff.net

Au collège, le Département vous aide pour la cantine avec des repas à partir de 1 € (sous conditions de ressources).

Plus d'informations sur herault.fr rubrique collèves

1 famille sur 5 est monoparentale en France selon l'Insee, un chiffre en très forte hausse depuis 30 ans.

OU TROUVER LES RÉPONSES À MES QUESTIONS ?

Le droit est complexe et pour s'y retrouver, je n'ai pas toutes les informations : famille, divorce, pension alimentaire, résidence en alternance... Je suis perdue et je ne sais pas par où commencer. Alors pour connaître mes droits et les faire valoir, mais aussi mes obligations, je me rends dans une des Maisons Départementales d'accès au Droit appelées Maison de la Justice et du Droit (MJD), il y en a cinq dans le département. Là je serai accueillie et écoutée par des professionnels, grâce à des consultations gratuites d'avocats qui assurent des permanences juridiques dans tout l'Hérault. Par ailleurs, le CIDFF de l'Hérault - Centre d'informations sur les droits des femmes et des familles - m'accompagne. Les entretiens sont confidentiels et gratuits. Je ne suis pas seule alors j'ose pousser la porte !

Enfin dans l'une des Maisons de la solidarité du Département des assistantes sociales sont à mon écoute.

Département de l'Hérault,
RENDEZ-VOUS DANS NOS MAISONS DE LA SOLIDARITÉ
(VOIR PAGE 40)

www.ca-montpellier.justice.fr

> rubrique Centres Départementaux d'Accès aux Droits (liste des structures et contacts)

- **Centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS) ISSUE: 04 67 58 14 00**
- **France Victime 34 : 04 67 60 61 78**
- **CIDFF: joindre une juriste : 04 67 72 00 24**

www.collectifdroitsdesfemmes.org

1/3

des familles monoparentales vit sous le seuil de pauvreté.



Mesdames,
j'espère que
vous êtes
venues avec
des questions,
parce-que
j'ai plein
de réponses

MA SANTÉ

« Existe-t-il un bien plus précieux pour l'Homme que la santé ? »

Cette citation de Socrate m'interroge sur l'attention que je porte à mon corps dans les différentes étapes de ma vie : contraception, grossesse, ménopause, handicap ou prévention des maladies. Je prends soin de moi.

UNE GROSSESSE EN PLEINE FORME

La grossesse est un moment extraordinaire de la vie d'une femme ! La transformation du corps est une expérience formidable et j'ai envie de prendre soin de moi et de mon hygiène de vie. Bien entendu, je consulte régulièrement mon médecin gynécologue, et je mets en place certaines habitudes pour vivre 9 mois en toute sérénité.

- Nul besoin de manger pour deux !
- Je mange équilibré pour moi et pour mon bébé. Une alimentation variée, riche en fruits, légumes, laitages et fer.
- Sauf contre-indication, je reste active en pratiquant 30 minutes de sports doux chaque jour (marche, natation, yoga...).
- Je prends soin de mon sommeil et si je peux, je dors au minimum 8 h par nuit.
- Je résiste à la tentation concernant la cigarette, la caféine et les fromages non pasteurisés.
- Je ne bois pas d'alcool durant ma grossesse et mon allaitement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le bus itinérant de la Protection Maternelle Infantile (PMI) du Département, équipé pour des consultations, tient des permanences d'une demi-journée dans les communes à faible densité médicale. Là vous pouvez rencontrer un médecin, une sage-femme et une puéricultrice.

Informations : 04 67 67 63 92

CONNAISSEZ-VOUS LA PMI ?

Les professionnels du Département (**service Protection Maternelle et Infantile**) sont à votre disposition tout au long de la grossesse et après la naissance de votre bébé. Le service est gratuit et ouvert à tous. Vous pourrez rencontrer la puéricultrice de votre secteur d'habitation, qui dès votre sortie de maternité, se rend disponible pour le suivi de votre nouveau-né.

Département de l'Hérault,
RENDEZ-VOUS DANS NOS MAISONS DE LA SOLIDARITÉ
(VOIR PAGE 40)

www.herault.fr/ (rubrique enfance-famille)

www.ameli.fr

8%

des Françaises
n'utilisent aucune
méthode contraceptive

MA CONTRACEPTION, MA LIBERTÉ

Pilule, préservatif, stérilet, implant... Il existe de nombreux moyens de contraception afin de vivre une sexualité libre et sereine. Pour cela, il est important de bien choisir celui qui correspond à ma vie, ma situation et mon âge. Le gynécologue reste la première source d'information plébiscitée par les Françaises (95 %). Alors pour m'aider dans ce choix important de ma vie de femme, mais aussi pour prendre soin de ma santé, je consulte une fois par an afin de faire le point, un gynécologue ou une sage-femme libérale, une sage-femme du Département ou mon médecin généraliste. Je réalise un frottis tous les 3 ans.

Département de l'Hérault,
RENDEZ-VOUS DANS NOS MAISONS DE LA SOLIDARITÉ
(VOIR PAGE 40)

www.herault.fr/ (rubrique enfance-famille)

www.planning-familial.org

www.choisirsacontraception.fr

www.ameli.fr

www.ivglesadresses.org

LE
SAVIEZ
VOUS ?

Depuis le 27 août 2020, la
contraception est gratuite pour
toutes les jeunes femmes de
moins de 18 ans. C'était déjà le
cas pour les 15-18 ans, mais un
décret a élargi la mesure aux filles
de moins de 15 ans.

BIEN VIVRE MA MÉNopause

La ménopause coïncide avec la cinquantaine, ce n'est pas seulement la fin des règles et de la fécondité, c'est aussi mon corps qui se modifie, le contrôle de mon poids plus compliqué et des sensations désagréables comme des bouffées de chaleur... Pour bien vivre ma ménopause, je cultive la bienveillance à mon égard, je continue à manger sainement, à bouger régulièrement et à bien dormir et puis en cas de symptômes trop importants, je consulte mon gynécologue ou mon médecin généraliste car des traitements existent.

LE CANCER DU SEIN N'EST PAS UNE FATALITÉ

Le cancer du sein est le plus répandu en France, il s'agit aussi du cancer féminin le plus meurtrier. On estime qu'une femme sur huit y sera confrontée au cours de sa vie, alors je ne passe pas à côté d'un dépistage précoce. Dès l'âge de 25 ans j'effectue chaque année, un examen de mes seins (palpation) auprès d'un professionnel de santé. Et si j'ai entre 50 et 74 ans même sans symptômes, ni facteurs de risque autre que mon âge, je réalise une mammographie tous les deux ans. Ce n'est pas grand-chose, mais pour ma vie c'est beaucoup car le cancer du sein est l'un de ceux qui se guérissent le mieux, s'il est détecté précocement ! Alors je n'attends pas et je prends rendez-vous !

Département de l'Hérault,
RENDEZ-VOUS DANS NOS MAISONS DE LA SOLIDARITÉ
(VOIR PAGE 40)

- Comité féminin de l'Hérault, numéro vert : 0800 801 301

www.depistage34.fr

- Calendrier de passage des mammobiles :

www.ameli.fr

www.e-cancer.fr

12 000

femmes en meurent
chaque année.

Dépist' « âges »

Col de l'utérus : tous les 3 ans, après deux premières consultations gynécologiques normales réalisées à un an d'intervalle ; de 20-25 ans à 65 ans.

Cancer du sein : mammographie dès 50 ans. **Mammotest gratuit : 04 67 61 15 05**

www.mammobile.com

Cancers du côlon et du rectum : à partir de 50 ans jusqu'à 74 ans, tous les 2 ans.

Dépistages au 04 99 23 33 53

www.occitanie-depistagecancer.fr

Octobre Rose

Chaque année en octobre, la campagne organisée par l'association Ruban Rose propose de lutter contre le cancer du sein en informant, en dialoguant et en mobilisant. C'est aussi l'occasion de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie.
www.cancerdusein.org

près de
12 MILLIONS

de personnes sont
en situation de handicap
en France.

VIVRE AVEC MON HANDICAP

10% de la population héraultaise est atteint d'un handicap.

L'intégration des personnes handicapées a bénéficié d'une attention particulière depuis plusieurs années, pourtant aller faire ses courses, sortir au restaurant, aménager son logement, accéder à l'emploi... reste difficile. Pour mieux connaître vos droits, les démarches, et les aides dont vous pouvez bénéficier, de nombreuses structures existent dans l'Hérault. Que ce soit pour se loger, se faire accompagner dans des démarches administratives, mener une vie sociale enrichissante ou encore pratiquer une activité handisport, le Département finance la prestation de compensation du handicap (PCH) et s'engage avec la Maison Départementale de l'Autonomie auprès de laquelle vous trouverez les informations dont vous avez besoin.

LE
SAVIEZ
VOUS ?

La loi pour l'égalité des droits et des chances des personnes handicapées impose aux entreprises de plus de 20 salariés, 6 % de collaborateurs en situation de handicap.

- **Département de l'Hérault,
Maison départementale de l'autonomie (MDA) :**

à Montpellier : 1350 rue d'Alco, 04 67 67 69 30
à Béziers : Maison de la Solidarité Eliane Bauduin,
2 Avenue Albert 1^{er}, 04 67 67 43 00

www.herault.fr

rubrique personnes handicapées et âgées

www.handisport-herault.org

www.agefiph.fr

les
enfants ??
maman
vient de
rentrer
de son
travaiiiiil!!



MON TRAVAIL

La loi consacre un principe d'égalité entre les hommes et les femmes et « garantit à la femme, dans tous les domaines, des droits égaux à ceux de l'homme » (3^e alinéa du Préambule de la Constitution du 27 octobre 1946). Alors que l'on fête les 10 ans de la loi sur la parité, un tour d'horizon de la place des femmes, des difficultés auxquelles elles sont confrontées et des soutiens qu'elles reçoivent s'impose.

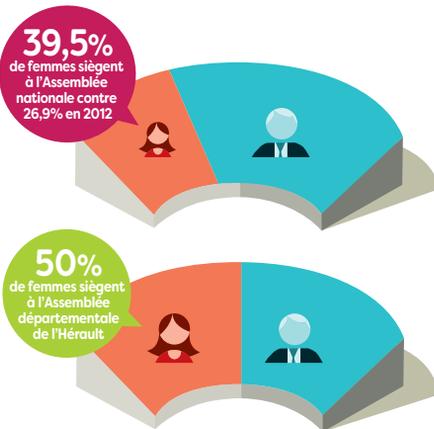
LA PARITÉ A 20 ANS !

La parité vous en entendez parler mais qu'en est-il réellement ? Le 3 mai 2000 était adopté le texte visant à favoriser l'égal accès des femmes et des hommes aux mandats électoraux et aux fonctions électives. Dix ans plus tard, la loi Copé-Zimmermann imposait des quotas de 40% de femmes dans les conseils d'administration des grandes entreprises. Un taux de féminisation qui a même été dépassé en janvier 2021 pour les plus grosses sociétés. Pourtant le chemin est encore long car il faut l'avouer, dans la réalité, la loi ne résout pas les problèmes de précarité du travail des femmes, celui des horaires décalés ou encore les inégalités salariales à poste égal.

Et même si depuis 2014 les entreprises qui n'appliquent pas l'égalité femme - homme sont censées être sanctionnées, encore aujourd'hui à travail égal les femmes sont payées 19% de moins que les hommes. Des structures comme le CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles) de l'Hérault agissent au quotidien pour l'accès aux droits pour les femmes, et proposent à l'Espace Emploi un accompagnement à la recherche d'emploi, de formation professionnelle ou à la création d'activité.

“ Avec la loi sur la parité on constate que les femmes sont beaucoup plus présentes dans toutes les instances. Les femmes ont pleinement leur place dans le domaine agricole et elles sont de plus en plus nombreuses à vouloir s'impliquer. ”
Camille Banton, 31 ans, Présidente des jeunes agriculteurs de l'Hérault, installée depuis 2015 comme viticultrice.

La Parité politique en 2020



www.femmes.gouv.fr

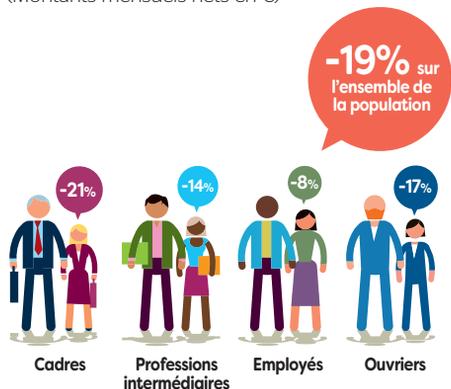
● Espace emploi :
<https://herault.cidff.info>

LE SAVIEZ VOUS ?

En 2018 une nouvelle loi est venue contraindre les entreprises de plus de 1000 salariés à publier un index d'égalité homme-femme.

Les écarts de salaires entre les femmes et les hommes

(Montants mensuels nets en €)



L'entrepreneuriat aux féminins

A gauche : Part des femmes parmi les dirigeants d'entreprise : 27%

A droite : Part des femmes Micro-entrepreneuses : 42%

Source: Ministère chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes, de la diversité et de l'égalité des chances - Chiffres clés édition 2020

27%

de femmes parmi les dirigeants d'entreprise

EXPLOSE LE PLAFOND DE VERRE

Il est transparent et pourtant bien réel. Le plafond de verre, c'est ce blocage invisible qui ne permet pas aux femmes d'accéder aux plus hautes fonctions ou rémunérations dans le monde professionnel. Toutes les études font le même constat, même parmi les cadres, les femmes se concentrent essentiellement dans les fonctions avec un pouvoir de décision restreint, alors que les hommes cadres sont surreprésentés dans des postes décisionnels. Heureusement, la société évolue, les hommes et les lois sur la parité y participent.

De plus en plus de femmes arrivant à de hautes fonctions sont médiatisées. Elles servent d'exemple et ouvrent les portes : Christine Lagarde, Présidente du Fond Monétaire International, Kamala Harris, Vice-présidente des Etats-Unis, Edina Alves première femme arbitre de foot dans une compétition masculine ou encore Mary Barra à la tête d'un des plus grands constructeurs automobiles mondiaux, General Motors.

Les lignes bougent !

HEY LES FILLES, FAITES DES SCIENCES !

Pourquoi nous les femmes, sommes-nous moins présentes dans les métiers scientifiques ? Alors que garçons et filles sortent du lycée, avec un Bac scientifique en poche à proportion égale, le pourcentage de femmes dans les métiers des sciences et techniques chute à 34 %.

En effet, les sciences et les technologies peinent à attirer les filles. Certains stéréotypes semblent avoir la vie dure, comme dans le numérique où les start-up sont en majorité dirigées par des hommes. Pourtant, les filles qui osent s'orienter vers des métiers liés aux sciences sont très courtisées par les écoles d'ingénieurs, les facs de sciences et les recruteurs et bien accueillies par leurs confrères masculins. Le changement n'est pas loin, et certains univers ont bien évolué

LE
SÀVIEZ
VOUS ?

La féminisation des métiers
scientifiques et techniques
stagne à 34 %
dans le monde.

comme la santé avec 75 % de féminisation, les maths à 52 %, et l'agriculture qui grimpe à 43 %. Mais il y a encore trop de filles, qui d'après les enquêtes, semblent manquer de confiance et sous-estimer leurs capacités en mathématiques. Pour nous soutenir, l'Organisation des Nations Unies a créé la Journée internationale des femmes de science le 11 février.

3,2 millions d'actifs sont en risque de burn-out.

ATTENTION AU BURN-OUT PROFESSIONNEL

On parle de lui comme du mal du XXI^e siècle. Il est différent du stress ou d'une fatigue occasionnelle, le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel, est une situation de démotivation, de mal-être profond, d'angoisses et d'épuisement liée au travail. Le burn-out, touche de plus en plus de salariés qui bien souvent ne se rendent pas compte de la gravité de leur état. Pourtant, palpitations sur le trajet, nausées ou envie de pleurer en plein travail, doivent vous alerter. Le burn-out est désormais intégré dans la nouvelle Classification internationale des maladies établie par l'OMS qui sera en vigueur en janvier 2022. Il peut même être reconnu comme maladie professionnelle par l'Assurance maladie sous certaines conditions. En cas de symptômes, n'attendez pas et rapprochez-vous de votre médecin traitant.

www.ametra.asso.fr

www.travail-emploi.gouv.fr

QUELQUES IDÉES SIMPLES À ADOPTER :

- J'apprends à dire non et je fais valoir mon droit à la déconnexion, surtout en période de télétravail.
- J'apprends à prioriser mes tâches.
- Je fais 5 minutes de respiration et d'exercices d'étirements à mon poste de travail toutes les deux heures.
- Je pense à moi en me préparant mon thé préféré, en personnalisant mon bureau Et je pense à prendre des congés avant d'être trop épuisée.
- Je parle avec mon supérieur hiérarchique et je lui explique la situation.
- Je prends contact avec mes représentants du personnel, la médecine du travail...
- Je consulte un psychologue, une aide précieuse dans les moments difficiles.

Plus de conseils et contacts dans notre Guide famille téléchargeable sur herault.fr



JE FAIS GARDER MON ENFANT

J'aime mon enfant plus que tout, mais le moment est venu de reprendre mon travail ou j'ai tout simplement besoin de souffler un peu. Je souhaite confier mon enfant en toute sécurité. Ça tombe bien de nombreuses structures sont là pour m'aider : jardin d'enfant, assistantes maternelles, crèches et haltes garderies... Un réseau d'accueil collectif et privé agréé par le Département existe. Alors je me renseigne et je trouve le mode de garde qui me convient le mieux.

- **Le guide du Département « modes d'accueil des moins de 6 ans »** est téléchargeable sur www.herault.fr
- **www.monenfant.fr site de la CAF**, donne des précisions sur les différents modes d'accueil et les prestations accordées.
- **Le service « petite enfance »** de ma commune ou de celle où je travaille, me remettra les coordonnées des structures d'accueil.
- **Les RAM** (relais des assistants maternels) diffusent la liste des assistants maternels disponibles www.allocreche.fr.
- **Pour les bénéficiaires du RSA une plateforme existe pour des solutions de garde d'enfants.** Pour en savoir plus, je me rapproche de mon référent RSA.
- **Le service PMI du Département** (voir page 40).

243

C'est le nombre d'établissements d'accueil collectif dans le département.

20%

des LGBT français
déclarent avoir été victimes
de discrimination à l'embauche
ou dans leur emploi.

HOMOSEXUALITÉ AU TRAVAIL

Parler de sa vie familiale et personnelle au travail fait partie des échanges entre collègues, pourtant, pour 52% des personnes LGBT il est difficile d'évoquer leur orientation sexuelle au travail et 1/4 des homosexuels la cachent. Des chiffres qui démontrent qu'une certaine crainte de rejet ou de jugement persiste dans l'entreprise. La peur, que cela soit un frein dans l'accès à l'emploi ou l'évolution de carrière, est souvent mise en avant. Pourtant la loi vous protège. En parallèle des avancées sur le front de l'égalité des droits, la répression de l'homophobie a été durcie au cours des vingt dernières années. Opérer une distinction entre les salarié(e)s (ou entre les personnes candidates à un recrutement) en raison de leur orientation sexuelle, constitue une discrimination et le Défenseur des droits est là pour vous aider.

Les personnes transgenres constatant des discriminations peuvent également s'adresser au Défenseur des droits. Ce dernier a publié en

2020 une décision-cadre qui rappelle quels sont leurs droits, et donne dix recommandations pour faciliter la vie des concerné(e)s.

www.defenseurdesdroits.fr

09 69 39 00 00



Vous êtes jeune et victime d'homophobie ?

Votre entourage vous rejette ?

Contactez l'association Le Refuge.

Ligne d'urgence 24h/24 et 7j/7

au 06 31 59 69 50

www.le-refuge.org

HARCÈLEMENT, VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES AU TRAVAIL, OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Les récentes affaires de harcèlement, agressions ou viols, ont certes libéré la parole en particulier sur les réseaux sociaux, mais aujourd'hui encore seule une minorité de victimes porte plainte par peur du manque de preuves ou des conséquences.

Violences sexistes et sexuelles au travail : tous les milieux sont touchés.

Pour s'en protéger vous pouvez agir, parler et dénoncer les harceleurs auprès de votre employeur, en vous rapprochant des représentants du personnel par exemple, ou de la médecine du travail. Des associations comme le CIDFF vous proposent de rencontrer gratuitement une juriste et une psychologue. Vous pouvez aussi contacter l'AVFT, association européenne contre les violences faites aux femmes au travail.



<https://herault.cidff.info>

www.facebook.com/cidff34

www.avft.org

<https://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/>

www.arretonslesviolences.gouv.fr

OÙ TROUVER LES RÉPONSES À MES QUESTIONS DE TRAVAIL ?

Mon contrat de travail est-il légal ? Congés enfant malade ? Télétravail ? Prime d'ancienneté ? Comment fonctionne une rupture conventionnelle ? Ma vie professionnelle est traversée de nombreuses interrogations sur mes droits et mes obligations. Heureusement de nombreux sites gouvernementaux me permettent d'accéder à des fiches pratiques très complètes sur le droit du travail, le dialogue social, la formation professionnelle, l'emploi, etc.

Si je ne suis pas à l'aise avec le numérique, pas de problème, de nombreuses associations me permettent de rencontrer des avocats et conseillers pour des consultations gratuites et des accompagnements dans les démarches. C'est le cas du CIDFF (coordonnées p.38).

www.travail-emploi.gouv.fr

www.service-public.fr/particuliers

<https://herault.cidff.info>

1 554,58 €

c'est le montant
du SMIC brut sur la
base de 35 heures
hebdomadaires.

CALCULER MA RETRAITE, PAS SI GALÈRE...

Entre les jobs d'étudiants, les périodes de chômage, les changements d'emplois, et les grossesses.... Le calcul de la retraite ne semble pas facile. Je sais que le montant de celle-ci va dépendre de mon âge, de mes revenus d'activité, du nombre de grossesses (chacune compte pour 8 trimestres) et de ma durée de cotisation, mais comment être sûre de bien calculer ? Heureusement il existe des services d'accompagnement pour s'y retrouver. La première chose à faire est de regrouper tous les justificatifs. Si ma retraite est très faible, je peux bénéficier d'un montant minimum de retraite, par ailleurs, deux allocations peuvent compléter vos ressources : l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI) et l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa).

www.service-public.fr

rubrique particuliers

www.lassuranceretraite.fr



de retraités
dans l'Hérault.

**LE
SAVIEZ
VOUS ?**

L'Hérault est le 3^{ème}
département choisi
pour passer sa retraite.

moi, mon
bien-être,
je le dois
au sport
aquatique.
Et vous?



MON BIEN-ÊTRE

Ma vie est précieuse et pour en prendre soin, je mange bien, je reste en forme, je me cultive et je me préserve. Oui mais comment ?

JE MANGE BIEN, JE MANGE LOCAL

Une belle salade de tomate, un melon, une douzaine d'huitres ou des petits chèvres fermiers... A tout âge l'alimentation est un facteur de forme. L'équilibre et la diversité sont la clef d'une alimentation saine. Et puis le repas, c'est aussi un moment où je me fais plaisir. Ça tombe bien, l'Hérault est riche d'une diversité de produits agricoles et artisanaux de grande qualité. Son agriculture, sa viticulture, sa pêche et sa conchyliculture, sont à ma disposition au quotidien : marchés paysans, boutiques paysannes, vente à la ferme, je n'hésite pas à aller découvrir des produits authentiques et accessibles en circuits courts. Je me fais du bien et je soutiens les producteurs locaux.

www.manger-local.fr

www.marches-producteurs.com/herault

www.marchepaysan34.org

www.boutiquespaysannes-lr.fr

www.reseau-amap.org/amap-34.htm

www.bio34.com

www.bienvenue-a-la-ferme.com

7547

C'est le nombre d'exploitations et entreprises agricoles dans l'Hérault.

(Sources : Mémento de la statistique agricole - Région Occitanie - Edition 2020)

150

minutes d'activité
physique par semaine
pour rester
en bonne santé.

(recommandations de l'OMS)

POUR RESTER EN FORME !

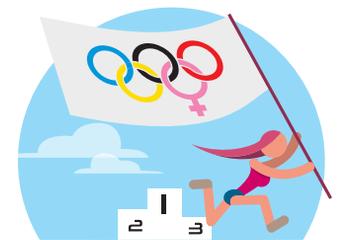
Assise derrière un ordinateur, en télétravail, entre les courses et la gestion quotidienne, les journées sont bien chargées. Il est facile de s'oublier. Pourtant les bienfaits de quelques heures de sport dans la semaine sont indispensables pour ma santé, mais aussi pour mon moral. Une activité physique, même modérée, joue un rôle important dans la prévention et la prise en charge des principales maladies chroniques et du stress.

Une heure de marche, de gym, de yoga ou de vélo, que je pense « perdue » est une heure gagnée pour mon bien-être. Alors je la note dans mon agenda comme un « vrai » rendez-vous et je m'y tiens.

Hérault Sport, organisme associé du Département met en ligne des séances en vidéo de 20 à 30 minutes de gym, renforcement musculaire, postural ou encore yoga... Facile à faire au moment qui me convient. Et désormais des séances en direct et en interaction sont aussi l'occasion de pratiquer avec d'autres Héraultais(e)s. Vive le sport !

www.facebook.com/heraultsport/videos

www.social-sante.gouv.fr



JE M'ÉVADE, JE M'ENRICHIS, JE VIS

Sincèrement, l'Hérault me gâte ! La grande diversité de son patrimoine naturel et de ses paysages m'offre la possibilité de goûter des moments privilégiés dans la nature. Sites naturels, bâtisses agricoles, château ou ancienne manufacture, j'ai 24 Domaines Départementaux à découvrir. Je profite aussi des parcours de randonnées, d'est en ouest et du nord au sud, aménagés et accessibles. Si j'aime les balades à vélo, 3000 kms de circuits s'offrent à moi et si je préfère la voile et les sports de glisse, en mer ou en eau douce, je peux m'essayer à l'aviron, au canoë-kayak, ou au paddle, car l'Hérault est bordé par 130 km de mer et de lagunes.

Enfin, côté culture je ne suis pas en reste. Le Département diffuse la culture partout et pour tous, du partage de connaissances à l'éveil artistique en passant par la valorisation du patrimoine : des spectacles, des expos, du

14 M€

C'est le montant
du budget culture
du Département en
2021.

théâtre, de la musique ou de la danse... Il propose une offre complète que ce soit à la médiathèque de PierresVives à Montpellier ou à La Scène de Bayssan à Béziers. Je profite de spectacles gratuits ou de tarifs préférentiels et je m'enrichis !

LE
SAVIEZ
VOUS ?

Le Département offre des Pass «Hérault Vélo» pour les particuliers et «Hérault Mobilité» pour les salariés, sous la forme de chèque d'un montant de 250 € ou 200 €, pour vous aider dans l'achat d'un vélo électrique.

24 domaines
départementaux à
découvrir sur
herault.fr



www.herault.fr

rubrique culture et loisirs > patrimoine naturel
> les domaines départementaux

www.herault.fr

rubrique culture et loisirs > sport & plein air
> randos pédestres et ou sports d'eau (carte des
randonnées à télécharger)

www.herault.fr

rubrique culture et loisirs > sport & plein air
> itinéraires cyclables (carte à télécharger)

www.herault.fr

rubrique guide des aides... > aide à l'achat d'un vélo
électrique

Vive la lecture

La Médiathèque départementale fournit des livres, CD, DVD et collections numériques à 235 bibliothèques municipales. Elle leur propose aussi le financement d'équipements ou la formation des bibliothécaires.

2,5 MILLIONS

des 18-65 ans
sont illettrés en France.

ACCÈS À LA LECTURE POUR TOUS

Sujets tabous et pourtant... L'illettrisme et l'analphabétisme touchent respectivement 7 % et 2 % de la population française de métropole. Ne pas savoir lire, avoir des difficultés à écrire, sont de véritables handicaps dans la vie quotidienne et une souffrance trop souvent passée sous silence. Pour lutter contre cette injustice, il existe de nombreuses associations qui dispensent des cours aux adultes et aux enfants.

www.pierresvives.herault.fr

www.croix-rouge.fr

HALTE À LA CHARGE MENTALE

Vous avez des difficultés de concentration et d'attention, une intolérance au bruit, une sensation d'être dépassée, une perte d'enthousiasme, ou encore une sensation de saturation, et une fatigue quasi permanente ? Vous êtes sans doute victime d'une charge mentale trop lourde. La charge mentale est l'accumulation des sollicitations et de contraintes faites au cerveau, comme le fait de devoir penser mille choses à la fois pour la famille, le travail, la maison... Des contraintes qui pèsent sur l'équilibre psychique, la motivation et l'engagement et qui ont un impact sur la gestion du stress, l'épuisement physique et moral. Pour y remédier, il n'y a pas de remède miracle, mais une succession de petites astuces pour apprendre à lâcher prise, à se recentrer et à se ressourcer, comme apprendre à demander de l'aide à son (ou sa) conjoint(e), savoir faire des priorités, accepter que tout ne soit pas parfait et pratiquer des petits exercices de sophrologie et de relaxation.

“ Les hommes ont mené tous les combats, sauf celui pour l'égalité des sexes. Ils ont rêvé toutes les émancipations, sauf celle des femmes. ”
Ivan Jablonka écrivain et historien français, professeur d'histoire contemporaine.
Extrait de son livre « Des hommes justes. Du patriarcat aux nouvelles masculinités » Edition Seuil.

8 femmes
sur 10

disent souffrir
de charge mentale.

LE
SAVIEZ
VOUS ?

Le confinement a lourdement augmenté la charge mentale des femmes. Télétravail, école à la maison, repas.... 62 % des femmes ont le sentiment que leurs journées de travail ont été plus longues avec le confinement.

1/3

des Héraultais aura plus de 55 ans en 2025.

JE VIEILLIS EN FORME

Viellir, en pleine forme, plus ou moins autonome, n'est pas synonyme d'isolement. J'aime toujours rire et discuter, bouger, apprendre... Alors, je prends soin de moi en privilégiant un cadre de vie adapté et une alimentation saine. Bien vieillir, c'est aussi faire de l'exercice tous les jours en profitant d'activités physiques adaptées proposées dans les clubs de ma commune, par les Comités Départementaux de la Retraite Sportive 34 (CODERS 34) ou par l'Education Physique et Gymnastique Volontaire (EPGV34). Pour me sentir bien, j'ai aussi besoin de rencontrer les autres et de m'enrichir.

Je participe à des activités qu'elles soient culturelles, à travers le programme « Arc-en-Ciel » ou les « ciné-goûters », ou qu'elles soient sociales grâce aux Clubs du 3^e âge. Pour m'accompagner dans mes différents besoins, de nombreuses structures sont là. Le Département qui gère l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), coordonne les actions menées à l'attention des seniors. La Maison Départementale de l'autonomie en partenariat avec les acteurs du territoire mène des actions de prévention pour m'aider à bien vieillir.

Et depuis 2016, la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de l'Hérault développe et finance, des actions

Plus de conseils et contacts dans notre Guide senior téléchargeable sur herault.fr



innovantes pour moi et pour tous les plus de 60 ans vivant à domicile et leurs aidants.

www.herault.fr

rubrique les services de la vie quotidienne > personnes âgées > autonomie-Senior

www.pourbienvieillir.fr

www.facebook.com/SportRetraite

www.sport-sante.fr



Écart des montants moyens mensuels de retraites

À gauche : l'écart de pension de droit direct entre femmes et hommes

À droite : l'écart parmi l'ensemble des retraités en intégrant la réversion

Source: Ministère chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes, de la diversité et de l'égalité des chances - Chiffres clés édition 2020

NOS PARTENAIRES

CIDFF - Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles **Accueils dans l'Hérault**



2 rue de la Vieille, Montpellier
04 67 72 00 24

<https://herault.cidff.info>

“ L'égalité a beau être sur le fronton de nos mairies, elle rencontre des résistances. Ça se joue partout : dans les institutions, au cœur des familles et des individus eux-mêmes. Nous sommes tous porteurs de stéréotypes, de représentations et de conservatismes. Pour construire l'égalité, il faut interroger le rapport social hommes / femmes, son histoire, son organisation, ses enjeux et surtout continuer à sensibiliser, alerter, éduquer.. ”

Maryelle FLAISSIER,
Présidente du Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)



Via Voltaire Plan d'accès



1 rue Voltaire, Montpellier
04 67 60 84 80

www.viavoltaire.fr



“ L'engagement de « Chaque Un » pour promouvoir l'Egalité entre les femmes et les hommes, reste d'actualité et une nécessité pour Tous. Nos différences peuvent être une force si elles sont reconnues, respectées et conjuguées. On ne construira pas l'égalité en opposant les hommes et les femmes mais en avançant ensemble. ”

André BERNAT
Président de Via Voltaire

CONTACTS UTILES

MONTPELLIÉRAIN

MAISONS DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT

Des professionnels de l'action sociale, de la santé et de la protection maternelle et infantile du Département vous accueillent, vous orientent et vous accompagnent.

Maison départementale des solidarités du Montpelliérain

200 avenue du Père Soulas 34090 Montpellier
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
04 67 67 50 00

Service départemental des solidarités Alco

31 bis, rue des Avants-monts
34080 Montpellier - 04 67 67 57 40

Service départemental des solidarités Philippidès

200 avenue du Père Soulas 34090 Montpellier
• Écusson 04 67 67 50 50
• Verdanson 04 67 67 50 00

Service départemental des solidarités Mosson

Espace solidarité – 181 avenue du Biterrois
34080 Montpellier
• Mosson 04 67 67 33 00
• Hauts de Massane 04 67 67 53 00

Service départemental des solidarités Mas Drevon

Immeuble le Cristalys 820 avenue Villeneuve d'Angoulême 34070 Montpellier
04 67 67 56 60

Service départemental des solidarités Millénaire

L'atrium du Millénaire 78 allée John Napier
34000 Montpellier - 04 67 67 45 60

Service départemental des solidarités Ovalie

172 rue Raimon de Trencavel
34070 Montpellier - 04 67 67 32 20

Service départemental des solidarités Proudhon

38 rue Proudhon 34090 Montpellier
04 67 67 57 10

Service départemental des solidarités Saint Martin

1555 chemin de Moularès 34070 Montpellier
04 67 67 46 20

Service départemental des solidarités Pignan

300 rue des Condamines 34570 Pignan
04 67 67 83 20

Service départemental des solidarités Jacou-Castries

300 A rue du Clos de viviers 34830 Jacou
04 67 67 31 60

Service départemental des solidarités Lattes

Résidence les narcisses bât F16
rue des narcisses 34940 Lattes
04 67 67 36 70

LES INTERVENANTES SOCIALES EN COMMISSARIAT ET GENDARMERIE

Positionnées dans les locaux des commissariats et gendarmeries, elles apportent une écoute et des conseils aux victimes de violences ou à leurs proches. Elles peuvent vous orienter dans vos démarches.

- **Commissariat de Montpellier :**
06 74 94 49 73 (Montpellier, Lattes, Pérols)
- **Gendarmerie Est :** 06 21 32 01 81 (autres communes du Montpelliérain)

CAF

Caisse d'Allocation Familiale de l'Hérault

Montpellier Celleneuve :

139, avenue de Lodève

Montpellier Port Marianne :

Résidence Port Pallas, 23 Rue Chio

CULTURE

**PierresVives, domaine départemental
Médiathèque**

907 rue du Professeur Blayac à Montpellier
04 67 67 30 00

Château d'O et Théâtre d'O

Rond point du Château d'O

Avenue des Moulins - 34090 Montpellier

BITERROIS

MAISONS DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT

**Maison départementale des solidarités du
Biterrois**

173 avenue du Maréchal Foch 34500 Béziers
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
04 67 67 45 00

**Service départemental des solidarités
Foch**

173 avenue du maréchal Foch 34500 Béziers

- Foch 04 67 67 85 71
- Arènes 04 67 67 83 70

**Service départemental des solidarités
Albert 1^{er}**

Maison des solidarités Eliane Bauduin

2 avenue Albert 1^{er} - 34500 Béziers

- Coeur de ville 04 67 67 55 60
- Champs de mars 04 67 67 39 80

**Service départemental des solidarités La
Devèze**

20 bd Jules Cadenat 34500 Béziers

04 67 67 53 20

CONTACTS UTILES

Service départemental des solidarités Agde

Espace Mirabel 27 rue Denfert Rochereau
BP n°90033 - 34302 Agde cedex
04 67 67 83 30

Service départemental des solidarités Pézenas

Espace Laser
10 avenue Paul Vidal de la Blache
34120 Pézenas - 04 67 67 45 20

Service départemental des solidarités Sérignan

Espace Viennet 1^{er} étage
146 avenue de la plage 34410 Sérignan
04 67 67 34 60

LES INTERVENANTES SOCIALES EN COMMISSARIAT ET GENDARMERIE

Positionnées dans les locaux des commissariats et gendarmeries, elles apportent une écoute et des conseils aux victimes de violences ou à leurs proches. Elles peuvent vous orienter dans vos démarches.

- **Commissariat de Béziers** : 06 68 77 71 68
(Béziers, Villeneuve-lès-Béziers, Cers,
Boujan-sur-Libron)
- **Gendarmerie Ouest** : 06 12 39 62 70
(autres communes du Biterrois)

CAF

Caisse d'Allocation Familiale de l'Hérault
Béziers : Place du Général de Gaulle
Agde : Espace Mirabel - CCAS
Rue Alsace Lorraine
0 810 25 34 80 (0,06 € / min + prix d'appel)
ou caf.fr

CULTURE

Scène de Bayssan

Domaine départemental de Bayssan
Route de Vendres 34500 Béziers
04 67 28 37 32

ÉTANG DE THAU

MAISONS DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT

Maison départementale des solidarités Etang de Thau

172 avenue du Marechal Juin
34110 Frontignan - 04 67 67 76 99
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30

Service départemental des solidarités Frontignan

172 avenue du Marechal Juin
34110 Frontignan - 04 67 67 76 99

Service départemental des solidarités Sète centre-ville

427, Boulevard de Verdun 34200 Sète
04 67 67 47 60

Service départemental des solidarités Ile de Thau

8 avenue de Saint Exupéry le Lamparo
34200 Sète - 04 67 67 39 20

Service départemental des solidarités Mèze-Gigean

- 1 boulevard Paul Valéry 34140 Mèze
04 67 67 35 50
- Immeuble le Rieutord 1 rue de la distillerie
34770 Gigean - 04 67 67 57 00

LES INTERVENANTES SOCIALES EN COMMISSARIAT ET GENDARMERIE

Positionnées dans les locaux des commissariats et gendarmeries, elles apportent une écoute et des conseils aux victimes de violences ou à leurs proches. Elles peuvent vous orienter dans vos démarches.

- **Commissariat de Sète-Frontignan** :
06 83 78 34 29 (Sète et Frontignan)
- **Gendarmerie Ouest** : 06 12 39 62 70
(Marseillan)
- **Gendarmerie Est** : 06 21 32 01 81
(autres communes de l'étang de Thau)

CAF

Caisse d'Allocation Familiale de l'Hérault
Sète : 6, quai Adolphe Merle
0 810 25 34 80 (0,06 € / min + prix d'appel)
ou caf.fr

CULTURE

Domaine Départemental de PierresVives

907 rue du Professeur Blayac
34000 Montpellier - 04 67 67 30 00

Scène de Bayssan

Domaine départemental de Bayssan
Route de Vendres - 34500 Béziers
04 67 28 37 32

CONTACTS UTILES

PETITE CAMARGUE

MAISONS DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT

Maison départementale des solidarités Lunel-Petite Camargue

89 Route de Mauguio 34400 Lunel
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
04 67 67 55 20

Service départemental des solidarités Lunel Sud

89 Avenue de Mauguio 34400 Lunel
04 67 67 55 20

Service départemental des solidarités Lunel centre-ville

303, chemin de Provence ZAE La Liquine
34400 Lunel
04 67 67 56 40

Service départemental des solidarités Mauguio

Place Jules Ferry 34130 Mauguio
04 67 67 56 10

LES INTERVENANTES SOCIALES EN COMMISSARIAT ET GENDARMERIE

Positionnées dans les locaux des commissariats et gendarmeries, elles apportent une écoute et des conseils aux victimes de violences ou à leurs proches. Elles peuvent vous orienter dans vos démarches.

Gendarmerie Est : 06 21 32 01 81 (autres communes du Montpelliérain)

CAF

Caisse d'Allocation Familiale de l'Hérault
Lunel : 158, avenue des Abrivados
0 810 25 34 80 (0,06 € / min + prix d'appel) ou
caf.fr

CŒUR D'HÉRAULT PIC ST LOUP

MAISONS DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT

Maison départementale des solidarités Coeur d'Hérault-Pic Saint Loup

Place Jean Jaurès 34800 Clermont l'Hérault
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
04 67 67 44 00

Service départemental des solidarités Clermont l'Hérault

Place Jean Jaurès 34800 Clermont l'Hérault
04 67 67 43 60

Service départemental des solidarités Lodève

Boulevard Joseph Maury 34700 Lodève
04 67 67 35 70

Service départemental des solidarités Gignac

4 Parc d'activité Camalcé 34150 Gignac
04 67 67 30 50

Service départemental des solidarités Saint-Mathieu

755 Avenue Louis Cancel - 34270 Saint-
Mathieu-de-Trévières - 04 67 67 51 10

Service départemental des solidarités Ganges

Maison des services avenue du Mont Aigoual
34190 Ganges - 04 67 67 48 80

LES INTERVENANTES SOCIALES EN COMMISSARIAT ET GENDARMERIE

Positionnées dans les locaux des commissariats et gendarmeries, elles apportent une écoute et des conseils aux victimes de violences ou à leurs proches. Elles peuvent vous orienter dans vos démarches.

- **Gendarmerie Ouest** : 06 12 39 62 70
(communes du Lodévois et du Clermontais)
- **Gendarmerie Est** : 06 21 32 01 81
(communes du bassin Pic Saint-Loup)

CAF

Caisse d'Allocation Familiale de l'Hérault
Clermont l'Hérault : 46, Boulevard Gambetta
Lodève : 11, rue Georges Fabre
0 810 25 34 80 (0,06 € / min + prix d'appel) ou
caf.fr

CONTACTS UTILES

HAUT LANGUEDOC OUEST HÉRAULT

MAISONS DES SOLIDARITÉS DU DÉPARTEMENT

Maison départementale des solidarités Haut-Languedoc Ouest Hérault

88 route de Clermont l'Hérault
34600 Bédarieux - 04 67 67 47 10
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30

Service départemental des solidarités Bédarieux

88 route de Clermont l'Hérault
34600 Bédarieux - 04 67 67 47 10

Service départemental des solidarités Capestang

33 avenue de la République 34310 Capestang
04 67 67 35 20

Service départemental des solidarités Murviel-lès-Béziers

9 rue Edouard Bonnafé
34490 Murviel-lès-Béziers - 04 67 67 82 90

Service départemental des solidarités Saint Pons

7 route d'Artenac - 34220 St Pons de
Thomières - 04 67 67 36 90

LES INTERVENANTES SOCIALES EN COMMISSARIAT ET GENDARMERIE

Positionnées dans les locaux des commissariats et gendarmeries, elles apportent une écoute et des conseils aux victimes de violences ou à leurs proches. Elles peuvent vous orienter dans vos démarches.

• **Gendarmerie Ouest** : 06 12 39 62 70

CAF

Caisse d'Allocation Familiale de l'Hérault
Saint Pons de Thomières : Permanence en Mairie, rue Villeneuve, les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois
0 810 25 34 80 (0,06 € / min + prix d'appel)
ou caf.fr

Numéros d'Urgences

SAMU SOCIAL

115

Pompiers

18

SOS Médecin

**Montpellier, Castelnau-le-Lez
et Juvignac :**

04 67 72 22 15

Autres communes :

3624 (0,15 € la minute + prix d'appel)

Police secours

17

**Plateforme d'écoute pour les
femmes victimes de violences**

39 19 ou 04 67 58 07 03

SOS viol

**0800 059 595 Appel anonyme
et gratuit de 10h à 19h**

Allo Enfance en Danger

119 7j/7, 24h/24 Appel gratuit

Service Départemental de l'Information Préoccupante

04 67 67 65 62

sdip34@herault.fr

Enfants disparus

116 000

**Numéro d'urgence destiné aux
sourds et malentendants**

114 par sms

Maison médicale de garde

Montpellier : 09 66 95 55 17

Autres communes : 15

Pharmacies de garde

32 37 0,35 € TTC la minute

MON HÉRAULT AU FÉMININ

LUNDI 8 MARS 2021

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Fleur de Mamoot "croque" les Héraultaises !



Suivez nous sur Facebook et Instagram @departementdelherault

herault.fr

