Auto-Questionnaire du GEGA en FALC

« *Mes habitudes et mes conditions de vie pendant ma grossesse* »

28/09/2026



Camille Hutin

Sage-femme référente vulnérabilités et Addictions

DIU Périnatalité et Addictions 2025

Plan

- Le FALC : sa naissance, les règles, c'est quoi?
- Personnes cibles
- Handicaps et addictions
- Comment réaliser un document en FALC ?

- Auto questionnaire en FALC :

« ***Mes habitudes et mes conditions de vie pendant ma grossesse »***

- Le FALC de nombreuses applications...

FALC : Sa Naissance

- **Créé en 2009**
- projet européen "Pathways"
- avec 8 pays européens, dont la France avec **l'Unapei** (Union Nationale des associations de personnes, des parents et amis de personnes avec un handicap intellectuel)

- International : Easy-to-read...

- Utilisé dans de nombreux domaines (santé, administration/justice, transports, culture …)

Unapei

Règles du FALC

- aussi bien sur le **fond que sur la forme**
- Informations dans un **ordre logique**
- **vocabulaire simple, sans jargon**, une **syntaxe simple**, des phrases courtes, des polices de caractère lisibles, une mise en page aérée, des illustrations lorsque c'est possible.
- police bâton sans empattement
- Ecrire suffisamment grand

- Utiliser des **images** (banque d'images)



Le pictogramme

Le FALC : c'est quoi?

- FALC (**Facile à Lire et à Comprendre**)
- une méthode et non un langage
- rendre accessible des documents écrits aux personnes qui ont des difficultés de compréhension
- **handicap Intellectuel** (1-2% pop en France)
- Mais bien plus: **difficultés avec langage écrit** (étude 2025 (1): 10 % des 18-64 ans), ne **maitrise pas le français**…

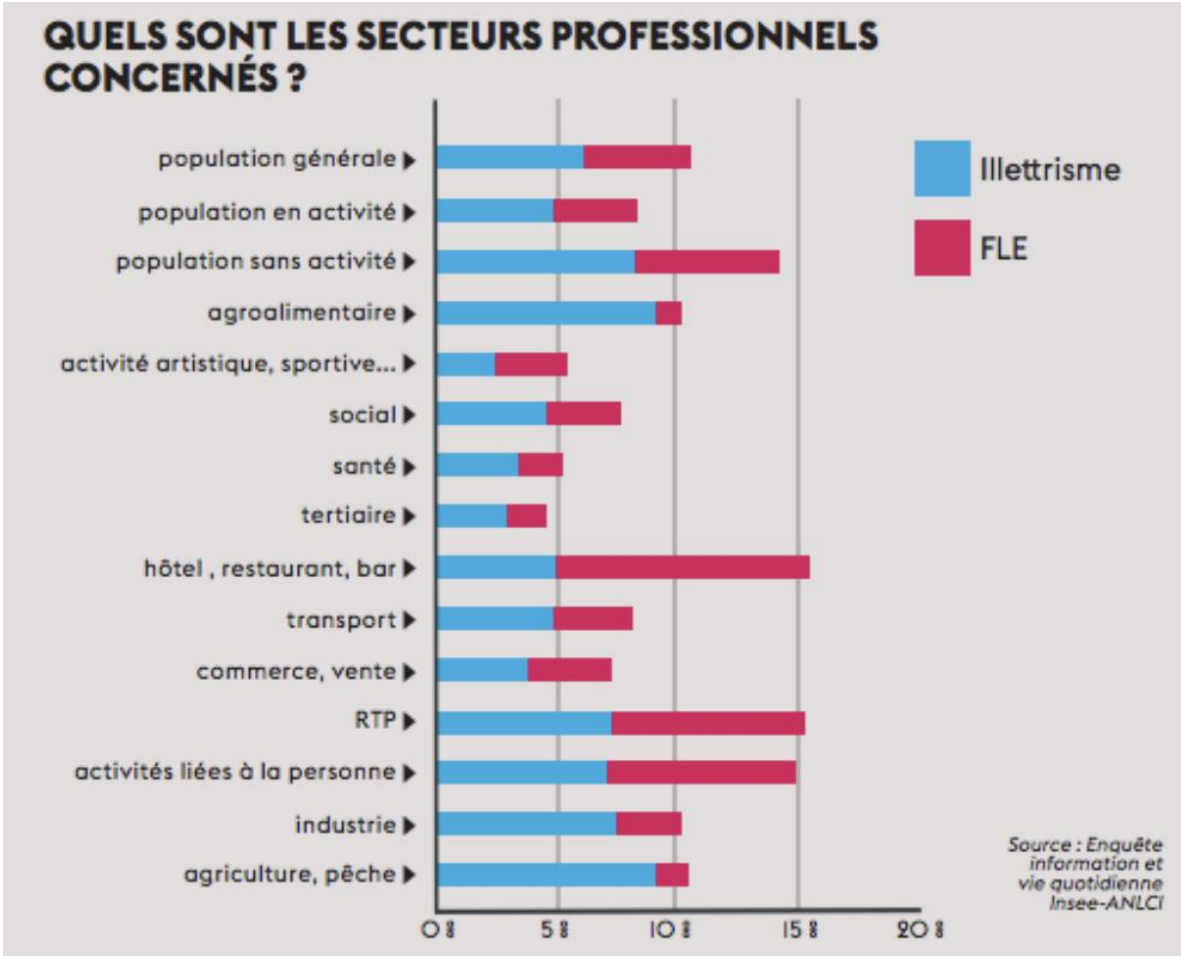
(1) https://www.insee.fr/fr/statistiques/8659396

! Y Pensez !

Personnes souvent "invisibles"

- **stratégies de contournement :**

« pas de stylo, pas ses lunettes … »



- **Illétrisme** : langue maternelle française, Scolarité en France (compétences perdues ou mal acquises).
- **FLE**: langue maternelle étrangère, +/- Scolarité dans leur pays d'origine (mais pas en français).

En France:

2,5 millions de personnes en situation d'illettrisme

7 % des 16-65 ans ne maîtrisent pas les compétences de base en lecture, écriture et calcul pour être autonomes dans des situations simples de leur vie quotidienne (Source : ANLCI, 2011)

Disparités régionales (ex: Nord Pas-de-Calais)

- **11 % des 16-65 ans** ne maîtrisent pas les compétences de base en lecture, écriture et calcul pour être autonomes dans des situations simples de leur vie quotidienne (contre 7 % au niveau national).

=> **280 000 personnes** en difficulté majeure avec l'écrit

Handicap et addictions

- prévalences des conduites addictives chez les personnes handicapées sont encore peu documentées

- Rapport France addictions Grand est : 2025 (1)
- Addictions & handicaps, Lancé en 2024, ce projet régional est porté par la COREADD

- Etude Américaine: Journal du handicap et de la santé
Volume 6, numéro 2 ,avril 2013, pages 107-115



Glazier RE, Kling RN. Recent trends in substance abuse among persons with disabilities compared to that of persons without disabilities. Disabil Health J 2013;6(2):107-15

34 % chez les personnes sans handicap et à 40 % chez les personnes en situation de handicap (situation d'addiction)

(1) https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2025/11/Handicap-et-Addictions-Diagnostic-2025.pdf
(2) https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1936657413000083?via%3Dihub

Handicap et addictions

Association Addictions France

RAPPORT D'ÉTUDE **HANDICAP & ADDICTIONS** ● DIAGNOSTIC 2024



Plus vulnérables
Moins infos
Difficulté à comprendre les messages de prévention, services inadaptés, manque d'accompagnement, et formation insuffisante des professionnels.
Les limitations de communication, de mobilité et de compréhension aggravent encore cette situation.

Etats généraux de la déficience intellectuelle de 2018: créer des campagnes de prévention accessibles, avec des supports en langage facile à lire et à comprendre (FALC)

- **Écrans et Jeux vidéo : 44,8 %**
- **Tabac : 37,9 %** (et **5,1 %** CE)
- **Alcool : 12 %** déclarent consommer de l'alcool.

(cocaïne, héroïne ou l'usage détourné de médicaments hors ordonnance médicale apparaissent comme marginaux ou absents dans cet échantillon)

Comment transcrire un document en FALC ?

- https://falc.unapei.org/comment-faire-du-falc/transcrire-un-document-en-falc/?paged=1&sub_category=hauts-de-france

- **la participation des personnes concernées lors de l'élaboration de documents adaptés**

=> Réseau national d'établissements (ESAT) pour la transcription ou la relecture

Unapei

Auto Questionnaire par Orhéane



Oréhane
Organisation REgionale
Hauts-de-France
Autour de la PériNatalitE



Mes habitudes et mes conditions de vie pendant ma grossesse

Oréhane
Organisation Régionale Hauts-de-France Autour de la PériNatalité

QUESTIONNAIRE A REMPLIR EN SALLE D'ATTENTE

Madame,

Ce questionnaire permet de savoir si vous avez des difficultés :

- soit en ce moment
- soit dans le passé

Le questionnaire est à rendre au médecin ou à la sage-femme.

Bien être

Cette semaine :

- □ Je me sens mal à l'aise ou embêtée sans savoir pourquoi
- □ Je me sens débordée par toutes les choses à faire
- □ Je dors mal
- □ Je pense parfois à me faire du mal

Dans ma vie, je me suis déjà fait :

□ □ Frapper

Insulter ou agresser en paroles méchantes

La cigarette

- □ Je ne fume pas
- □ Je fume

Combien de cigarettes je fume par jour :

- □ Un peu
- □ Moyen
- □ Beaucoup
- □ Enormément

Le matin après le réveil, je fume ma première cigarette :

- □ Juste après le réveil
- □ Après le petit déjeuner
- □ Après le repas du midi

L'alcool

L'alcool : c'est de la bière, du whisky, du cidre, du vin ou tout autre alcool.

- □ Je ne bois pas d'alcool
- □ Je bois de l'alcool

Quand je bois de l'alcool :

- □ Il me faut plus de 2 verres d'alcool pour sentir un changement dans mon comportement
- □ Les remarques des autres personnes m'énervent
- □ Je me demande parfois si je dois en boire moins
- □ Il m'arrive de boire un verre d'alcool au réveil

Je bois de l'alcool au réveil :

- □ Quand je suis énervée
- □ Quand j'ai bu trop d'alcool la veille

La drogue

La drogue : ça peut être du cannabis, de la cocaïne ou une autre drogue.

- ☐ Je ne prends pas de drogue
- ☐ Ce mois-ci, j'ai pris de la drogue

La famille

- ☐ Je me sens protégée dans ma famille
- ☐ Je me sens bien traitée par mes amis
- ☐ J'ai un ami ou quelqu'un de ma famille pour m'aider tout le temps
- ☐ Une personne m'a aidé à remplir ce questionnaire

La personne qui m'a aidé à remplir le questionnaire est :

- ☐ Un parent
- ☐ De la famille
- ☐ Un ami
- ☐ Un professionnel

A REMPLIR PAR LE MEDECIN OU LA SAGE-FEMME :

Validé le |__|__||__|__||__|__| par .....

.....

« © Logo européen du Facile-à-Lire : Inclusion Europe. Plus d'information sur www.inclusion-europe.org »

A ajouter ?

- *conso du conjoint*
- *autres vulnérabilités*
  - -TCA
  - -écrans
  - -médicaments
- *aide extérieure:*

psychologue, assistante sociale..

Avantages constatés

- Permet plus autonomie dans le remplissage du questionnaire

- Plus de retour / de questionnaire (non donné/récupéré avant)

- Plus d'infos recueillies

=> Dépistage et PEC plus précoces

- Cs TABACO => utilité ++ "La Cigarette" (≈ Fagerström simplifié)

- Pas de STATISTIQUES pour l'instant (y réflechir..)

resources

- https://falc.unapei.org/

Autres docs en FALC : Grossesse

- https://intimagir-nouvelle-aquitaine.org/

Auteur : Udapei du Nord, Caf du Nord, CH de Roubaix, Les Papillons Blancs Roubaix-Tourcoing



- https://1000-premiers-jours-falc.fr/

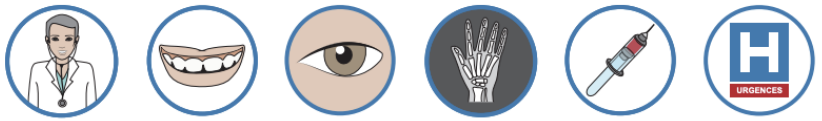
=> autre exemple: « Guide complet sur l'interruption volontaire de grossesse – version FALC »
Guide_IVG_2023-FALC.pdf

BD Santé



Disponibles gratuitement sur www.santebd.org

Une large sélection de spécialités médicales



Des dessins personnalisables et accessibles



SantéBD respecte les règles européennes pour rendre l'information facile à lire et à comprendre (FALC).

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu

Site Santé Très Facile



- http://www.santetresfacile.fr/

créer un compte

pour gérer elle même son dossier médical, préparer ses rdv et avoir des infos en FALC sur sa santé.

Vidéos « tuto'tour »

Le falc s'applique aussi aux vidéos



- https://www.youtube.com/watch?v=naaiWJ1kaPo

(Cindy et Rose-Marie tabac et grossesse)

- https://www.youtube.com/watch?v=-djMlJ6XZfk

(Cindy à la maternité: **Pour une vie sans tabac après l'accouchement)**

LE mini VIOLENTOMÈTRE

Profite, ta relation est saine quand :

- Il respecte tes choix et tes envies
- Il accepte tes amis et ta famille
- Il aime quand tu te sens bien
- Il a confiance en toi
- Il demande ton accord pour faire des choses ensemble



Dis STOP, c'est **violent** quand :

- Il ne te parle plus pendant des jours quand il est en colère
- Il te fait des menaces si tu ne veux pas faire ce qu'il veut
- Il se moque de tes idées et de tes projets
- Il se moque de toi devant les autres
- Il te pousse à faire ce qu'il veut
- Il lit tes messages
- Il est toujours jaloux
- Il t'interdit de faire des activités
- Il t'interdit de te maquiller et de t'habiller comme tu veux
- Il te force à envoyer des photos de ton corps nu
- Il t'interdit de parler à ta famille et à tes amis



Demande de l'aide ! Tu es en **danger** quand :

- Il te dit que tu es folle quand tu lui fais une remarque
- Il se met très en colère quand il n'aime pas quelque chose
- Il te pousse, il te frappe, il te secoue
- Il dit qu'il va se tuer à cause de toi
- Il te touche sans ton accord le sexe, les fesses, les seins
- Il dit qu'il va envoyer des photos de ton corps nu
- Il t'oblige à regarder des films porno
- Il dit qu'il va te tuer
- Il te fait peur avec une arme
- Il te viole



Ce violentomètre a été fait avec l'aide de :

mda DE L'ENTRE SAMBRE+MEUSE

L'HEUREUX ABRI

HANDICAPS & SEXUALITÉS

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

illustrations crabgraphic.com

Violentomètre en FALC



- Depuis le 11 février 2026, le journal **Le Monde publie sur son site des articles en FALC**

IA et FALC

- Application de traduction…

- Test peu concluant…

Conclusion

« Adapter notre communication n'est pas simplifier les soins, c'est les rendre accessibles. Le FALC est plus respectueux des capacités de compréhension de chaque femme et contribue à réduire les inégalités d'accès aux soins. »

Des Questions ?



Merci pour votre attention