

may:

May, l'app santé pour les (futurs) parents
et les pros de santé à leurs côtés

Septembre 2025

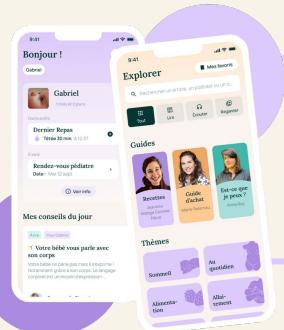
**May pour les
(futurs)
parents de vos
territoires**

**May pour les
pros de santé
de vos
territoires**



May, l'app santé pour les
(futurs) parents de vos
territoires

May, l'app santé qui accompagne les futurs et jeunes parents à chaque étape de la parentalité



Couvre **tous les sujets de santé physique et mentale**,
du préconceptionnel aux 6 ans de l'enfant
en passant par la grossesse et le post-partum

Recommandée par
+6000 pros de santé



Référencée sur
Mon Espace Santé



Depuis 2020, utilisée par
+750 000 familles



Un socle gratuit d'outils et de contenus

◀ Ma clé du jour

J-7 J-6 J-5 J-4 J-3 J-2 J-1

Le dépistage de la trisomie 21, en quoi ça consiste ?

Léa Kouragnoff
 sage-femme
Modifiée le 03/04/2023

Le dépistage de la trisomie 21 est souvent apprivoisé par les futurs parents. Voici comment cela se passe.

Le dépistage est proposé généralement à l'âge de 14-16 semaines, au moment de la prise d'échographie. Il n'est pas proposé, vous avez tout le droit de le refuser.

Il y a plusieurs façons de réaliser le dépistage, on choisit celle qui convient le mieux à votre cas de santé et à la clarté nuancée de votre bébé (on sait que

◀ Ma clé du jour

J-7 J-6 J-5 J-4 J-3 J-2 J-1

«Angoisse» du 8ème mois : séparation et attachement, que se passe t-il ?

Audrey Vandromme
psychomotricienne
Modifiée le 04/04/2023

Un tournant de votre bébé aux personnes qui l'entourent à beaucoup évolue depuis plusieurs mois.

C'est à dire :

En effet il est mis, votre bébé commence à reconnaître ces personnes.

La personne qui a passé le plus de temps avec

Des conseils quotidiens fiables et personnalisés

Rédigés / validés par des professionnels de santé et affichés selon le terme de la grossesse et l'âge de l'enfant

Recherche

Fromage

Diversification

Tout

Live

Ecouter

Bonjour !

Ma grossesse

Augustin

Mon cycle

La réponse d'Anne Roy

Un guide destiné aux futures mamans et pères par Anne Roy

Promotions

En savoir plus

Fondue savoyarde

En savoir plus

Voir plus

Démarrez votre tout premier accès à May en illimité

Accueil

Messagerie

Minijou

Mon conseil du jour

Démarrez votre tout premier accès à May en illimité

Message

Minijou

Explore

nements à introduire

Légumes

Fruits

Récipients

Vias

à moins

dès 4 mois

à moins

rotte

Courgette

Tout voir

Sécrètes à introduire

Gènes à introduire

à moins

dès 4 mois

à moins

Des outils de suivi pour faciliter son quotidien

Suivi de cycle, calendrier de grossesse,
suivi des contractions, sommeil, repas,
courbes, rdv clés...

Des contenus de prévention primaire et de santé publique

Vaccinations, prévention des accidents,
des violences...

Des fonctionnalités supplémentaires disponibles sur abonnement (5 à 15€ / mois)



**Un chat sécurisé ouvert
7 jours sur 7 de 8h à 22h**

Prévention, conseils, orientation : des réponses en moins de 10 minutes en moyenne par des infirmières puéricultrices, pédiatres et sages-femmes



**Du contenu santé vérifié
à chaque étape**

+3000 articles, fiches et podcasts sur tous les sujets essentiels pour les parents

Derrière May : une équipe pluridisciplinaire et experte

- ✓ Une direction médicale qui encadre l'équipe et nos pratiques : sage-femme, pédiatre, infirmière puéricultrice



Léa Kourganoff
Sage-femme



Emmanuelle Rondeleux
Pédiatre



Emmanuelle Rigeade
IPDE

- ✓ 80 professionnels de santé qui répondent aux questions des parents sur le tchat
- ✓ Une équipe de 25 salariés pour développer et faire connaître l'app



A nos côtés : un comité scientifique d'experts



Dr Grégoire
Benoist

Pédiatre à l'AP-HP, CA Société
Française de Pédiatrie



Dr Sarah
Tebeka

Psychiatre à l'AP-HP, spé. en
périnatalité, Chercheuse à l'INSERM



Dr Romain
Dugravier

Pédopsychiatre à St-Anne,
Président de l'ANISS



Pr Anne
Rousseau

Sage Femme à USQV,
Chercheuse en Maïeutique

Notre raison d'être en tant que société à mission : apporter savoir et confiance au plus grand nombre de (futurs) parents, pour leur bien-être et celui de leurs enfants

Des (futurs) parents sereins et éclairés

Grâce à May, 9 femmes sur 10 plus en confiance par rapport à leur grossesse ; 9 parents sur 10 moins stressés.

Vous n'imaginez pas à quel point c'était précieux de vous avoir tout du long de la grossesse, et comme ça va être précieux de vous avoir quand on rentrera à la maison !

Des enfants en bonne santé physique et psychologique

87% des utilisateurs déclarent que May a eu une/des actions de prévention efficaces.

Quand ma fille a été malade, les fiches pratiques concernant la réhydratation m'ont permis de vérifier les bonnes choses à faire.

Un système de santé plus efficient

45 000 passages aux urgences ou consultations évités en 2024 grâce à May, soit 3,9M€ d'économies pour la société.

92% des professionnels de santé de notre communauté estiment que May les aide à mieux accompagner leurs patient.e.s.

Les intervenants de MAY permettent une évaluation de premier recours. (...) Cette activité de conseils en santé contribue sans nul doute à désengorger les messageries des pédiatres de ville ainsi que les consultations d'urgence en ambulatoire et à l'hôpital.

Dr Grégoire BENOIST, Dr Caroline DUFROIS

L'app May pour vous, CPTS :

1. Un outil fiable que vous pouvez **proposer aux familles** de votre territoire
2. La possibilité de **collaborer ensemble** dans le cadre d'un projet de territoire (contactez-nous : claire@may-sante.com)

Exemple : May et la CPTS Loire Forez

Collaboration sur un projet financé par l'ARS sur la santé mentale maternelle, avec la distribution d'un abonnement annuel May aux femmes qui sortent de la maternité, en complément du parcours de suivi avec les pros de santé de leur territoire.



May, des outils
pédagogiques pour le
quotidien des pros de
santé

Les ordonnanciers May : des fiches pédagogiques détachables à distribuer aux patientes en consultation

Grossesse : quand se rendre aux urgences de la maternité ?

La fièvre chez les enfants : les bons réflexes

Comment le soulager ?

Veiller à son confort

- Ne le couvrez pas trop.
- Vérifiez que la pièce n'est pas surchauffée (idéalement 19-20°C).
- Donnez-lui régulièrement de l'eau à température ambiante.

Pas de bain froid !

- C'est une croyanse plus dangereuse qu'autre chose !

La fièvre n'est pas une maladie, mais le signe d'une maladie. Elle protège le corps de votre enfant se défend contre quelque chose. Ce chiffre ne préjuge rien de la gravité, c'est bien la tolérance de la fièvre qui compte.

Ce qu'il faut surveiller

Sa température

Prenez la température avec un thermomètre digital. On parle de fièvre au dessus de 38°C.

Sa tolérance à la fièvre

C'est le plus important !

Surveillez son comportement (il ne joue plus, ne mange plus, dont beaucoup), et son état (il a des frissons, sa peau est marron, ses lèvres sont bleues).

Paracétamol ou pas ?

- Pas nécessaire, si votre enfant tolère la fièvre (jeux, mange,...)
- Nécessaire si votre enfant présente des signes d'inconfort

Dans tous les cas, rendez vous aux urgences (ou avis 15) si votre enfant a la fièvre et :

- Des maux de tête importants, une nuque douloureuse et moins mobile, des vomissements répétés.
- Des éruptions cutanées bleutées ou tâches rouges qui ne s'effacent pas lorsque l'on appuie dessus.
- Des signes de déshydratation (diminution des urines et larmes, bouche sèche).
- Une crise de convulsions.

Quand consulter ?

Moins de 3 mois

Rendez-vous aux urgences.

Plus de 3 mois

- Fièvre sans symptômes, bien tolérée ?
 - Consultez à 48h de fièvre avant 2 ans, 72h après 2 ans.
- Si la fièvre persiste + 5 jours ou que de nouveaux symptômes apparaissent, reconsultez.
- Fièvre mal tolérée ? Comportement anormal ?

pochette des eaux

Urgence franche (beaucoup de liquide qui sort) ou une fissuration (écoulement léger d'équile ammoniacal ressemble à de l'eau).

Si le liquide est transparent, vous pourrez vous rendre à la maternité (1 à 2h), mais si le travail a déjà commencé et/ou D7SA, rejoignez la maternité sans tarder.

Un pré-requis : les 3 R

Rythme

Le rythme est composé des repas et siestes de votre enfant. Il a besoin en général de :

- 3 siestes jusqu'à 9-12 mois
- 2 siestes jusqu'à 18 mois
- 1 sieste jusqu'à 3-6 ans

► Le temps d'éveil entre deux périodes de sommeil doit être :

- assez court (pour que sa pression de sommeil soit suffisante)
- mais pas trop long (car un enfant trop fatigué ne parvient plus à s'endormir)

Routines

Ce sont les petites habitudes qui baissent la puissance de votre enfant et qui lui permettent de se repérer et de se projeter vers la suite (repas, bain, jeu, ...).

► Vous pouvez afficher les routines du matin et du soir dans sa chambre à l'aide de petites cartes imprimées.

Un coucher en sécurité

- Couche à plat dos, dans une gigoteuse
- Eviter les ajouts dans le lit (tour de lit, oreiller, cage-tête, couverture grosse peluche...)
- Il est préférable de coucher votre bébé dans un lit et non dans un berceau jusqu'à ses 6 mois
- Mettez ferme les dimensions du lit
- Repas de bagatelle passé
- Température de la pièce entre 18 et 20°C

Les amis du sommeil

✓ Sécurité physique et environnemental (climat biseauté, chambre dans laquelle votre enfant dort, journée et se sent en sécurité, temps de partage avec vos journées).

✓ Coucher au bon moment (l'heure de couchage doit être adaptée à son rythme, coucher dès les premiers signes de fatigue).

✓ Automatisation progressive (passer les premières nuits, vous pouvez proposer à votre enfant de dormir dans un lit et non plus dans vos bras, avec votre présence rassurante à proximité sur un temps limité)

Les ennemis du sommeil

Conseils trop troués (organisez un cadre cohérent et clair autour du coucher : dur du rituel, ordre de réception des draps etc...)

✗ Écrans (pas d'écrans avant 3-5 ans - pour les plus grands, il est préférable de ne pas accompagner en journée pour parler du contenu)

✗ Stress et changements, douleur et maladies (conservez vos routines habituelles au maximum)

✗ Temps de jeu (laissez un peu de temps pour la séparation avec une phrase comme "à tout à l'heure")

 +6000 pros de santé
les utilisent déjà en
consultation.

 Envoyés gratuitement
par la poste.

 6 thématiques disponibles à date.

Nos kits thématiques pour outiller les pros et les parents sur des sujets de prévention majeurs

Publié en mars 2025 pour la Journée Mondiale du Sommeil : [le kit sommeil](#)



Une étude : “Difficultés rapportées par les parents, impact sur leur fatigue et épanouissement parental” (+2000 cas cliniques)



Un guide à destination des pros de santé, pour les aider à mieux accompagner les familles



Un ordonnancier à distribuer aux parents : “Un sommeil serein pour votre jeune enfant”

En cours pour octobre 2025 : [le kit écrans](#)



Une étude : “Exposition des moins de 3 ans aux écrans : le point de vue des parents via une app santé” (+1400 réponses)

Une affiche pour les salles d'attente pour patienter sans écran

Un guide à destination des pros de santé, pour les aider à mieux accompagner les familles

Un ordonnancier à distribuer aux parents : “Comment éviter les écrans ?”

Un livret de 50 idées d'activités sans écran pour les parents de jeunes enfants

Les professionnels de santé de vos territoires peuvent commander gratuitement ces supports :

En scannant ce QR code :



Ou en cliquant sur ce lien :

[https://www.may.app/communaute-pro
/?utm_source=presentationfcpts](https://www.may.app/communaute-pro/?utm_source=presentationfcpts)

Puis en cliquant sur “Commandez votre kit pro”



Merci !

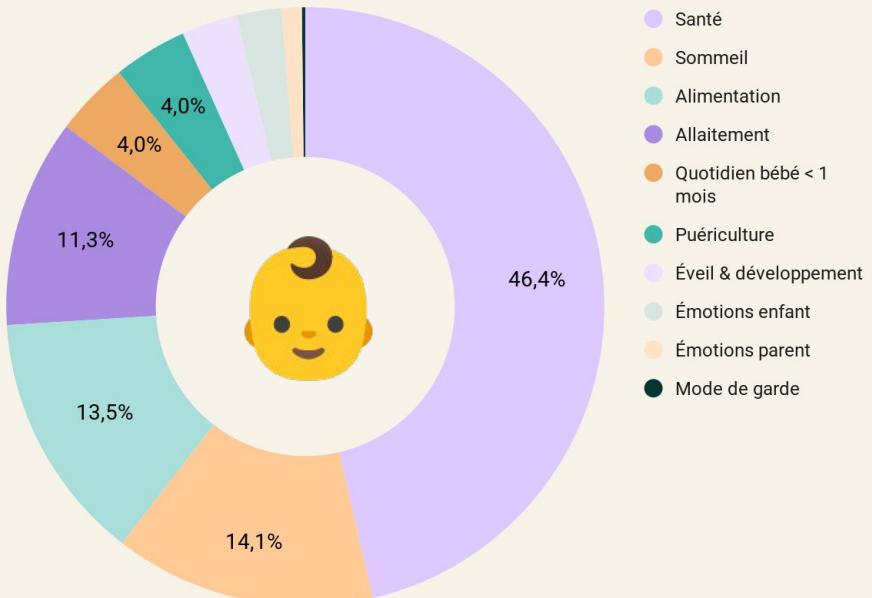
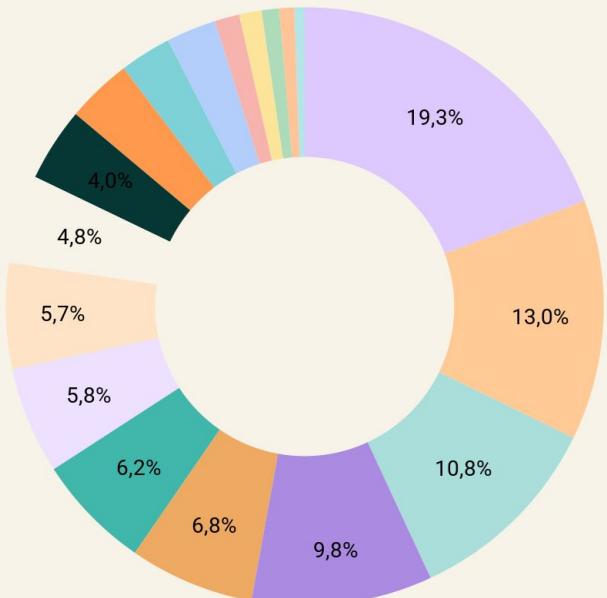
Pour plus d'informations :
claire@may-sante.com

may:

Annexe

Sur le tchat, une grande diversité de sujets abordés

- Grossesse au quotidien
- Post Partum
- Suivi médical grossesse
- Début de grossesse
- Allaitement
- Gynécologie
- Bébé
- Médecine Générale
- Alimentation grossesse
- Petit maux de grossesse
- Fin de grossesse
- Motifs d'urgence
- Difficultés maternelles
- Grossesse et
- Préparation accouchement
- Préconceptionnel
- 2 autres



Annexe

Nos thématiques d'ordonnanciers (Septembre 2025)

La fièvre chez les enfants : les bons réflexes

Comment le soulager ?

- Veiller à son confort
- Ne le couvrez pas trop.
- Verifiez que la pièce n'est pas surchauffée (idéalement 19-20°C).
- Donnez lui régulièrement de l'eau à température ambiante.
- Pas de bain froid !**
- C'est une croyance plus dangereuse qu'autre chose !



La fièvre n'est pas une maladie, mais le signe d'une maladie. Elle montre que le corps de votre enfant se défend contre quelque chose. Le chiffre ne prédit rien de la gravité, c'est bien la tolérance de la fièvre qui compte.



Ce qu'il faut surveiller

Sa température : fièvre à la température avec un thermomètre digital. On parle de fièvre au dessus de 38°C.



Sa tolérance à la fièvre : C'est le plus important ! Surveillez son comportement (il ne joue plus, mange plus, dort beaucoup), et son état (il a des frissons, sa peau est marbrée, ses levées sont rouges).

Paracétamol ou pas ?

- Pas nécessaire, si votre enfant tolère la fièvre (joue, mange...).
- Nécessaire si votre enfant présente des signes d'inconfort.

Dans tous les cas, rendez-vous aux urgences (ou avis 155) si votre enfant a de la fièvre et :

- Des maux de tête importants, une nuque douloureuse et moins mobile que d'habitude, des taches roses.
- Des urticaires cutanées, peut-être aussi rouges qu'en ce qui n'éfacent pas lorsque l'on appuie dessus.
- Signes de déshydratation (diminution des urines et larmes, bouche sèche).
- Une crise de convulsions.
- Des maux de ventre importants et/ou une diarrhée abondante.
- Des difficultés pour respirer.
- Une somnolence inhabituelle.



Quand consulter ?

Moins de 3 mois

Rendez-vous aux urgences.

Plus de 3 mois

• Fièvre modérée, bien tolérée ? Consultez à 48h de fièvre évent 2 ans, 72h après 2 ans.

• Si la fièvre persiste + 5 jours ou que de nouveaux symptômes apparaissent, reconsultez.

• Fièvre mal tolérée ? Comportement anormal ? Consultez.



L'app N°1 des (futurs) parents

www.may.app - may app

Soulager les coliques du nourrisson

Les coliques sont des pleurs incontrôlables, plus ou moins accompagnés de gaz, chez le nourrisson par ailleurs en parfaite santé, avec des selles et une alimentation normale, ainsi qu'un curseur de poids tout à fait satisfaisante. Que faire pour le soulager ?

Des massages

Commencez par déposer votre bébé sur le dos, sur une surface plane ou dans le creux de vos jambes.

Le pétado

• Attrapez ses chevilles/ses mollets.
Faites le pétrage doucement ; pliez une jambe et détendez l'autre, puis inversez l'opération.
Répétez lentement ce mouvement 4 à 5 fois de suite.

Le massage avec la main

• Ouvrez le poignet et étirez le coude.
• Faites un cercle autour de son nombril dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le moulin à eau n°2

• Faites le même mouvement mais en maintenant ses jambes dans l'air.
• Cela permet une meilleure détente des abdominaux.

Le moulin à eau n°1

• Piquez alternativement la main droite puis gauche sur les épaules et l'abdomen.
• Mettez du feu sur le nombril vers

Le mouvement circulaire

• Remontez ses jambes sur son ventre.
• Remontez ses jambes sur son ventre.

Grossesse : quand se rendre aux urgences de la maternité ?

Rupture de la poche des eaux

Cela peut être une rupture franche (boucanage de la poche qui coule entre les jambes) ou une fuite (écoulement léger en goutte-à-goutte). Le liquide amniotique ressemble à de l'eau, sans odeur ni couleur.

En l'absence de contraction, si le liquide est transparent, vous avez au peur de temps pour vous rendre à la maternité (1 à 2h). Si le liquide est vert, que le travail a déjà commencé et/ou que vous êtes avant 37SA, rejoignez la maternité sans tarder !

Fièvre

Si vous avez plus de 38°C, il est important de consulter aux urgences pour déterminer l'origine de cette fièvre et si la bêtise, la naissance, l'écoulement synchrone de liquide ou non, il existe des risques avec du risque d'infection et que vous n'avez pas de gêne respiratoire, un passage aux urgences n'est pas nécessaire nécessaire.

Votre bébé ne bouge plus ou moins

Si vous êtes inquiète parce qu'il ne bouge plus du tout ou moins que d'habitude, contactez immédiatement les urgences de suivi et rejoignez vous à 3h dans l'heure qui suit, votre bébé ne vous a pas rassurée, direction les urgences pour un contrôle.

Contractions

Avant 37SA, au delà de 10-15 contractions par jour. Après 37SA, mettez-vous en route après 1 à 2h de contractions régulières et régulières (toutes les 5 minutes ou moins).

Pendant les séances de préparation à

La diversification alimentaire, quelques repères

Quand et combien ?

Entre 6 et 8 mois, selon l'âge de votre bébé. Quelques cuillères à cuire avant ou après la tétée ou le biberon, puis augmentation progressive, selon son appetit et ses réactions. Pas de quantité à attendre, chaque enfant est différent !



Qui ?

Tous les familles d'aliments ! Tout peut être introduit dans le début de la diversification (sauf le miel, les aliments au lait cru et les protéines animales crues).

Quelle texture ?

Vous pouvez commencer à proposer du riz au lait, à des purées plus épaisses, comme des purées grosses ou des gros morceaux fondants, dès 6-8 mois.

Quelle préparation ?

Privilégiez les cuisssons vapeur ou eau. Sans ajouter de sel (purée) ou sucre (compte).

Dans quel ordre ?

Introduire chaque nouvel aliment séparément, sans particularité. Mélangez-les, mais ne mélangez aux autres une fois l'aliment connu.

Quand peut-on donner de l'eau ?

Des débuts discutés de vous pouvez en compléter...

Maison ou petits pots ?

• Utiliser des petits pots qui balisent la journée de votre enfant et qui permettent de se repérer et de se rappeler les repas (repas du matin, midi...). Vous pouvez affiner les routines matin et soir dans ces chambres à pas de petites cartes images.

À retrouver :

• Allergènes : Gloups (lat des crustacés), coquilles, coque et arachide. Noudi.

• Matières grasses : Il en faut peu pour la préparation.

• Lait et yaourt : Ils gèrent un budget pour leur préparation et proposent la à contrôles : 50 ml, 20g de lait.

Fruits et légumes

• Faire cuire les viandes (rouges et blanches) et poissons avant consommation.

• Éviter de consommer des œufs non pasteurisés crus ou peu cuits.

• Ne pas consommer les fromages frais et à pâte molle à base de lait cru ou non-pasteurisés.

• Faire bouillir le lait cru avant consommation.

• Éviter la charcuterie, les géles type rillettes, pâté, foie gras, la poisson cru ou fumé, les légumes cuisis, le surimi, le tarare, la tomate...

• Congeler la viande pendant 5 jours minimum.

Zéro acide pendant la grossesse !

• Et aussi... Respecter les dates limites de conservation.

• Se méfier des aliments conservés trop longtemps au réfrigérateur et des produits « aérés » (les recuire le cas échéant).

• Préférer les produits préemballés aux produits achetés à la coupe.

Précautions d'hygiène

Le réfrigérateur

• Le nettoyer fréquemment.

• S'assurer que sa température est suffisamment basse (4°C).

• Conserver les aliments crus séparément des aliments cuits ou à consommer en cours de préparation.

• Laver ses mains avec Brosse des ongles après avoir jardiné ou touché des objets souillés

• Laver ses mains avec savon et eau chaude.

• Ne pas porter de bijoux ou de montre.

• Ne pas porter de bijoux ou de montre.

• Ne pas porter de bijoux ou de montre.

Un sommeil serein pour votre jeune enfant

Un pré-requis : les 3 R

Rythme

Le temps de sommeil est composé des repas et siestes de votre enfant. Il a besoin en général de :

- 3 siestes jusqu'à 9-12 mois
- 1 sieste jusqu'à 3-6 ans

• La tenue d'entre deux périodes de sommeil dont être suffisamment long (pour que sa pression de sommeil soit suffisante) mais pas trop long (car un enfant trop fatigué ne parvient plus à s'endormir).

Un coucher en sécurité

• Couchez à plat dos, dans une gigoteuse à sa taille.

• Pas de jouets dans le lit (ou de lit, oreiller, couette, grosse peluche...).

• Il est recommandé de coucher votre bébé dans la chambre de ses parents (si possible dans la même chambre jusqu'à ses 6 mois).

• Pas de couette trop épaisse.

• Pas de tapisserie pasif.

• Température de la pièce entre 18 et 20°C.



Les amis du sommeil

✓ Sécurité physique et affective (climat bienveillant, chambre dans laquelle votre enfant se sent en sécurité, temps de partage avec vous, journées, routines et rituels dans).

✓ Coucher dans la chambre de ses parents (si possible dans la même chambre jusqu'à ses 6 mois).

✓ Accès à des moments horaires de coucher réguliers et adaptés à son rythme, coucher dès les premiers signes de fatigue (jeux, lecture, etc.).

✓ Accès à des moments de jeu pour les premiers mois, vous pouvez proposer à votre enfant de s'endormir dans son lit et non pas dans la chambre de ses parents (s'il a envie de dormir dans la chambre de ses parents, il se sentira plus en sécurité).

✓ Accès à des moments de jeu pour les premiers mois, vous pouvez proposer à votre enfant de dormir dans son lit et non pas dans la chambre de ses parents (s'il a envie de dormir dans la chambre de ses parents, il se sentira plus en sécurité).

✓ Consigne trop floue (proposez un cadre cohérent et clair autour du coucher : durée du sommeil, temps de partage, endroit, etc.).

✓ Ecrous (pas d'écrans avant 3h) : puis pas d'écran. Il faut que le coucher se passe dans un environnement calme, doux, sans écran (télévision, ordinateur, smartphone, etc.).

✓ Stress et changements, douleur et maladie, émotions négatives, habitudes et rassurer : si le besoin.

✓ Surstimulation avant le coucher.

• Température trop chaude.

Les ennemis du sommeil

• Consigne trop floue (proposez un cadre cohérent et clair autour du coucher : durée du sommeil, temps de partage, endroit, etc.).

• Ecrous (pas d'écrans avant 3h) : puis pas d'écran. Il faut que le coucher se passe dans un environnement calme, doux, sans écran (télévision, ordinateur, smartphone, etc.).

• Stress et changements, douleur et maladie, émotions négatives, habitudes et rassurer : si le besoin.

• Surstimulation avant le coucher.

• Température trop chaude.

En cas d'épuisement : ne pas rester seul et en parler à un proche ou à un professionnel de santé, je serais à l'écoute sur l'enfant ni le secourir.

May

• Google Play

• App Store

www.may.app @may.app