

Dans le Haut-Rhin, l'échelon local d'Altkirch est à l'origine d'un atelier « Bien-être au féminin » pour toutes les femmes entre 30 et 60 ans, qu'elles soient agricultrices ou non. Objectifs : les sensibiliser sur les moyens de préserver leur capital santé, la prévention et le dépistage, faciliter les échanges et développer le lien social. **Reportage.**

© Chantal Guennec



© Chantal Guennec

La santé au féminin

Parce que les femmes n'ont pas les mêmes préoccupations que les hommes, parce qu'elles n'abordent pas les problèmes de santé et de prévention de la même manière, n'ont pas la même relation au corps, à l'image de soi et au monde, ni la même sensibilité pour évoquer les questions d'alimentation, de nutrition, de sommeil, de stress, de fatigue... elles ont besoin d'une information et d'actions de sensibilisation adaptées.

Ce que la MSA d'Alsace a bien compris en accordant – dans le cadre de ses actions de promotion de la santé – une place spécifique aux femmes. Tout a commencé avec le souhait des membres de l'échelon local d'Altkirch dans le sud du Haut-Rhin d'initier une action en leur faveur, visant à préserver leur capital santé. « En milieu rural en général, mais plus particulièrement dans cette partie du département, le Sundgau – pays d'élevage – les conditions de vie sont loin d'être faciles ! Travailler sur l'exploitation, avec les animaux, la traite... tout en s'occupant de leur famille, des enfants ne leur laisse que peu de temps pour elles. D'autant que sur ce territoire naturel, à l'identité forte, attaché aux traditions, elles sont plus éloignées des réseaux culturels et d'échange ; elles se retrouvent isolées et n'ont pas toujours

accès aux informations... Le manque de lien social les pénalise : elles se trouvent en effet confrontées à une pénurie d'offres en éducation à la santé », explique François Tischmacher, administrateur de la MSA et président de l'échelon local d'Altkirch.

Très engagé localement (il est également vice-président de la FDSEA), cet exploitant céréalier (il fait aussi un peu d'élevage), est le premier à avoir lancé l'idée d'un projet pour aider et accompagner les femmes dans leur vie quotidienne. « Si un certain nombre d'actions MSA étaient menées pour des personnes plus âgées, retraitées, via les stages Pac Eurêka, les ateliers du bien vieillir ou les ateliers équilibre, force était de constater que, pour la population active, a fortiori féminine, les initiatives spécifiques manquaient. »

Des préoccupations spécifiques

En concertation avec des déléguées MSA du secteur mobilisées pour faire remonter les besoins et avec le relais et l'appui du bureau décentralisé MSA d'Altkirch, une première conférence-débat, sur l'intérêt de la prévention santé, des dépistages, d'une réelle prise en charge par les femmes de leur

De nombreuses femmes – agricultrices ou non – assistaient à la conférence-débat, à Landser. Ci-dessus, de gauche à droite, Gaëlle Cloix (chargée de projet), le Dr Jean-Yves Vogel (qui animait la conférence-débat), Marie-Madeleine Gnaedig (déléguée MSA), François Tischmacher (président de l'échelon local d'Altkirch) et Marie-Irène Glé (responsable du secteur animation des territoires à la MSA d'Alsace).



➔ propre santé pour améliorer leur qualité de vie, a été organisée début 2008. Cible concernée : la population féminine de 30-60 ans – ressortissantes agricoles ou non – de 3 cantons (Altkirch, Dannemarie et Hirsingue), le choix d'un territoire restreint permettant une mobilisation au plus près des intéressées. À l'issue de la conférence, les participantes ont pu s'inscrire à un atelier expérimental de 6 séances de groupe, animées par différents professionnels de santé (relaxologue, diététicienne, infirmière de prévention, médecin...). C'est le cas de Marie-Madeleine Gnaedig, déléguée

MSA, membre du bureau de l'échelon local d'Altkirch et mère de famille nombreuse, qui témoigne : « *Les thèmes abordés, traités de façon concrète, m'ont permis de réfléchir sur ma façon d'appréhender les problèmes au quotidien. Je ne regrette qu'une chose : ne pas avoir pu bénéficier d'une telle action plus tôt pour mettre en pratique ce que j'ai appris, avoir les bons réflexes, notamment avec les enfants...* »

« *Le succès a été immédiat et nous avons dû organiser 2 ateliers (chaque atelier comptant 12-15 personnes). Cela montre un réel besoin. Nous avons décidé de renouveler l'opération cette année, avec le même échelon local d'abord mais sur des cantons différents : Habsheim, Sierentz, Huningue* », précise Marie-Irène Glé, responsable du secteur animation des territoires (domaine action sociale) à la MSA d'Alsace.

Anticiper en devenant une véritable actrice de sa santé

les problèmes de santé publique, la prévention et l'éducation pour la santé, animait la conférence-débat de cette année. « *Il ne s'agit pas d'un cours magistral, mais bien de tester les connaissances des participantes sur certaines maladies pour les faire réagir, échanger, témoigner, s'informer* », a-t-il insisté. Et de mettre en avant la sensibilisation à la prévention,

« *le plus tôt possible, les bons comportements en matière de prévention santé s'apprenant à l'école* ». Reconnaissant que les femmes ont un rôle à jouer en étant des relais auprès de leurs enfants et maris, il a longuement évoqué les questions d'équilibre alimentaire et de nutrition.

« *Le rôle joué par l'alimentation comme facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues est de mieux en mieux compris, qu'il s'agisse du cancer, des*

Atelier « Bien-être au féminin »

L'atelier comporte 6 séances de 2 heures chacune sur les thèmes suivants :

- Découverte de la relaxation pour apprendre à être à l'écoute de son corps, conduire sa respiration et libérer ses tensions, avec une relaxologue.
- Plaisir et santé dans l'assiette (2 séances), avec une diététicienne.
- Santé et sexualité tout au long de notre vie, avec un médecin.
- Mieux connaître et rééduquer son périnée, avec une sage-femme.
- Bien-être et estime de soi, avec une psychologue.

La prévention avant tout

C'est à Landser, sur le canton de Sierentz, que s'est déroulée à la fin du mois de janvier la conférence-débat lançant un nouveau cycle d'ateliers en partenariat avec l'Association santé, éducation et prévention sur les territoires d'Alsace (Aseptara). La participation était aussi importante que l'année précédente – près de 150 personnes s'étaient déplacées. « *Le bouche-à-oreille a bien joué* », s'est félicitée Gaëlle Cloix, conseillère en économie sociale et familiale, chargée de projet action sociale-animation des territoires au bureau décentralisé d'Altkirch.

Le Dr Jean-Yves Vogel, médecin généraliste à Husseren-Wessering, membre de la commission de santé publique de l'Union régionale des médecins libéraux d'Alsace (Urmla), très impliqué dans la formation/recherche,

Apprivoiser

Dans la palette des actions de promotion de la santé proposées, une conférence-débat « **Peut-on gérer efficacement le stress** » a été organisée pour la 2^e année. Dans son prolongement, un atelier d'initiation à la sophrologie vient de démarrer⁽¹⁾ à Sainte-Croix-en-Plaine, échelon local de Colmar. **Éclairage.**

L'action, qui a connu lors de sa première édition dans le nord de l'Alsace, à l'automne 2007, un vif succès, est ouverte à toute la population rurale locale. Là encore, le choix du thème répondait à une préoccupation des échelons locaux MSA. À l'écoute du terrain, ils ont pointé du doigt la nécessité d'agir face aux nombreux facteurs de stress qui existent en milieu rural (isolement, chômage, addictions, difficultés d'accès aux services sociaux et de loisirs...). Si l'on parle beaucoup de

maladies cardio-vasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète de type 2. Même si la nutrition n'est pas le seul déterminant, c'est un facteur sur lequel il est possible d'intervenir, collectivement ou individuellement. De même, il est reconnu qu'une activité physique régulière, si possible quotidienne (au moins l'équivalent de 30 mn de marche rapide chaque jour), est bénéfique. En adoptant des comportements favorables, vous devenez des actrices de votre propre santé. Et ce sans sacrifier les plaisirs de la vie ni bouleverser fondamentalement vos habitudes. »

S'approprier un choix de vie

Il a poursuivi en abordant les principales pathologies féminines et insisté sur le rôle fondamental du dépistage des cancers du sein (mammographie), du col de l'utérus (frottis) – organisé en partenariat avec les associations Ademas et Eve depuis près de 15 ans

par la MSA d'Alsace. Plus récemment (depuis bientôt 3 ans), le dépistage du cancer colorectal est également proposé aux femmes et hommes du Haut-Rhin entre 50 et 74 ans. Des propos qui ont trouvé une écoute attentive dans l'assemblée... À l'issue de la conférence, plusieurs des participantes se sont d'ores et déjà inscrites à l'atelier dont le contenu (voir encadré page 8) a été présenté par Gaëlle Cloix. « La finalité de l'action, insiste Marie-Irène Glé, est bien là : amener les femmes à aller plus loin, à s'approprier leurs choix de vie, à se prendre en charge dans leur propre intérêt et celui de leur famille. »

Chantal Guennec

son stress

stress au travail en milieu urbain, on identifie moins bien le stress au quotidien que l'on trouve dans tous les milieux.

« Il s'agit d'un mal insidieux qui ronge petit à petit notre capital santé si l'on n'y prend pas garde, affaiblit notre système immunitaire, limite nos capacités, sape notre confiance », devait dire le D^r Charles Roda, médecin homéopathe, acupuncteur et directeur de l'École de sophrologie caycédienne d'Alsace, qui animait la conférence-débat sur les causes, les signes de stress avancé – pouvant engendrer une usure prématurée de l'organisme – et les possibilités d'y remédier.

Apprendre à écouter son corps

Dans le prolongement de la conférence, un atelier de 7 séances d'apprentissage à la sophrologie de 2 h chacune a été proposé aux personnes intéressées. « On peut apprendre à gérer son stress, à se débarrasser des mauvais réflexes par des exercices simples faciles à réaliser au quotidien. Il s'agit d'une méthode de relaxation dynamique. Mais le cheminement est progressif et peut-être long », explique Elise Birnstill, sophrologue formée par le D^r Roda, ani-



© Chantal Guennec

matrice de l'atelier sur le stress. « La sophrologie caycédienne ⁽²⁾, explique le D^r Roda, s'appuie sur le principe du schéma corporel comme réalité vécue. Tout le travail passe par le corps. L'avantage est d'optimiser notre énergie vitale et de ne plus la gaspiller dans des tensions inutiles. Ce regain d'énergie est alors disponible pour mieux vivre son quotidien, améliorer sa concentration, renforcer ses capacités et potentiels personnels... »

Daniel Giudici, administrateur MSA, membre de l'échelon local de Soultz, qui a participé à l'un des ateliers stress l'année dernière, témoigne avec plaisir et enthousiasme de son expérience : « Je me suis inscrit à l'atelier par curiosité et j'ai rapidement été convaincu de l'efficacité de la méthode. J'ai appris à être à l'écoute de mon corps pour libérer les tensions, à positiver, à me structurer. Je vois aujourd'hui la vie différemment, mais il faut travailler tous les jours. »

Tant et si bien qu'aujourd'hui il continue avec un groupe informel (hors l'atelier MSA) à participer à des séances d'approfondissement à la technique.

CG

Rencontre avec le D^r Charles Roda (au centre), qui animait la conférence-débat sur le stress. À gauche, Daniel Giudici, administrateur, membre de l'échelon local de Soultz. Au premier plan, Elise Birnstill, animatrice d'un des ateliers « stress ».

(1) Avec l'Association santé, éducation et prévention sur les territoires d'Alsace (Aseptara).

(2) Discipline créée en 1960 par le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre.