



DES ATELIERS SANTÉ POUR LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

CONTEXTE

Les populations des quartiers sensibles ont besoin d'être soutenues pour prendre en charge leur propre santé par une meilleure connaissance des processus qui la dégradent.

BUTS DE L'ACTION

- Rendre autonomes les habitants des quartiers par une approche positive de la santé.
- Permettre aux habitants d'être acteurs de leur santé grâce à des ateliers pratiques et ludiques.
- Sensibiliser et mobiliser sur le rôle positif d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique et sur le rôle d'un environnement de qualité.

DÉROULEMENT

L'action concerne la population des femmes résidant dans les quartiers sensibles, repérées par les centres sociaux culturels et sportifs ou par les associations. Le programme annuel est divisé en deux semestres. Six ateliers nutrition, huit séances d'activité physique et sept ateliers « environnement » sont programmés chaque semestre :

- Les ateliers nutrition portent sur différents thèmes : comment lire les étiquettes et savoir acheter (avec un atelier pratique dans un supermarché), le petit-déjeuner et le goûter, préparation d'un pique-nique, l'équilibre journalier avec la confection des plats. Les plats sont préparés et consommés ensemble.
- Les ateliers activité physique qui alternent avec les ateliers nutrition : marche dans un jardin public, marche à la découverte des monuments historiques, vélo et roller sur la voie verte (piste réservée à cet effet en périphérie)...
- Les ateliers environnement : l'eau avec la visite d'une partie de la station d'épuration, le tri sélectif avec visite d'un site de récupération, visite de

l'exposition de la CPAM « Les microbes en question », l'air avec la visite des stations de mesure de la pollution atmosphérique, visite du centre de prévention Épidaure de Montpellier...

Une évaluation a été effectuée avant (connaissances, attitudes, croyances des participantes), pendant (discussion avec l'animateur, questionnaire) et après le projet (bilan). Les femmes ayant suivi les ateliers ont souhaité participer à une action de santé publique en effectuant une marche en octobre dans la ville dans le cadre de la campagne de prévention du cancer du sein « octobre rose ».

Les ateliers d'activité physique, qui ont connu de nombreuses absences au départ, sont maintenant demandés. Un atelier d'équitation sera à renouveler l'année prochaine, étant donné la demande et une activité piscine a été sollicitée. La participation à « octobre rose » a été un très bon levier.

PARTENAIRES

Services de la Ville (sports, vie associative et des quartiers, centres sociaux culturels et sportifs), agglomération Nîmes Métropole, CPAM, associations de quartiers.



Mairie de Nîmes, Place de l'Hôtel de Ville, 30033 NÎMES Cedex 9

- Michel BAZIN (élu)
- Odile VIDONNE

michel.bazin@ville-nimes.fr
odile.vidonne@ville-nimes.fr

04 66 76 72 24
04 66 28 40 43