

## FEMMESTISCHE

Des tables rondes sont organisées entre femmes de communauté étrangère pour les inviter à prendre soin de leur santé.

Globalement, les migrants qui viennent travailler en Suisse prennent moins soin de leur santé. «Ils arrivent en bonne santé et vivent le moment présent sans penser à demain. Ils se disent qu'ils ont la santé et ils en profitent. Certains perdent leurs bonnes habitudes alimentaires. Souvent, ils cumulent les jobs. Un mode de vie qui n'aide pas à préserver son capital santé», explique Aude Monnat, coordinatrice de femmesTISCHE. Il s'agit d'un programme de prévention destiné aux femmes migrantes. L'objectif est d'organiser des tables rondes entre femmes migrantes d'une même communauté. Une animatrice, formée au préalable, invite d'autres femmes pour parler de questions touchant à la santé, à l'alimentation, à l'éducation des enfants, à la sexualité, à la consommation d'alcool ou de substance, etc. En Valais, les



# ELLES S'ENCOURAGENT À PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**



**“Les participantes apprécient de pouvoir échanger dans un climat de confiance.”**

FRANCELINE AMOS,  
ANIMATRICE DES FEMMESTISCHE POUR  
LA COMMUNAUTÉ PORTUGAISE

femmesTISCHE se déroulent dans plusieurs langues (français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, albanais, serbo-croato-bosnien, slovène, bulgare, polonais, arabe, farsi, kurde, tigrinia et chinois).

## MESSAGES DE PRÉVENTION

«Ces tables rondes sont une bonne manière de véhiculer des messages de prévention auprès des migrants. Les campa-

gnes de prévention classiques ont plus de mal à les atteindre», relève Aude Monnat. Si en Valais, on retrouve de nombreuses nationalités, la communauté portugaise est la plus représentée. «Un migrant sur deux en Valais est portugais», confirme Aude Monnat. Cette communauté est également difficile à toucher. Ils sont nombreux et peuvent s'entraider. «Avec ce programme, les participantes sont co-constructrices des savoirs. Leurs expériences au pays d'origine sont utilisées pour asseoir les contenus des programmes de prévention suisses, ce qui rend cette méthode de travail beaucoup plus

attrayante pour les participantes et plus efficace que d'autres campagnes de sensibilisation», explique Aude Monnat. A côté de cela, de nombreux Portugais choisissent de se faire soigner au pays. «Les coûts pour le patient sont assez faibles puisque la sécurité sociale prend en charge une grande partie de la facture. Il paie une partie de la facture au médecin en fonction de son revenu», explique Franceline Amos, animatrice des femmesTISCHE pour la communauté portugaise vivant en Valais. Ils pensent que le système suisse est qualitatif et fiable, mais cher.

## PARTAGER ET ÉCHANGER

Pour cette population, il semblerait que le concept de femmesTISCHE porte déjà ses fruits. Franceline Amos en a déjà organisé deux. «Les participantes ont la curiosité de venir et de découvrir les thématiques abordées. Elles apprécient de pouvoir partager et échanger leurs expériences dans un climat de confiance», explique l'animatrice. La dernière table ronde a eu lieu en septembre autour de la thématique de l'alimentation. «Même si on connaît assez bien le sujet, c'est l'occasion de se remettre à jour. Dans les jours qui suivent, je suis plus attentive à mettre en pratique les bonnes résolutions prises», explique une participante.

«Avec certaines participantes, nous avons parlé de nos souvenirs de jeunesse. Nos grands-parents mangeaient de la soupe aux légumes le matin. Ils mangeaient moins de viande et davantage de légumineuses. C'était sain. Aujourd'hui, nous avons tendance à manger beaucoup de viande», raconte Franceline Amos. Les

femmes portugaises ont donc cherché des alternatives en s'échangeant des recettes composées avec des pois chiches, par exemple. Les plus jeunes participantes, ont, quant à elles, reconnu qu'il leur arrivait de privilégier les établissements proposant de la nourriture pas cher et rapidement servie à des plats plus sains, mais plus chers. Une pratique commune à de nombreux jeunes, qu'importe leur nationalité...

Si ces moments d'échange permettent de se souvenir des bons réflexes pour préserver sa santé, c'est aussi l'occasion de partager certains vécus. «Les jeunes qui sont nés ici me disent souvent que tout n'est pas simple. On pense souvent qu'ils sont intégrés et que ce n'est pas un problème. Pour eux, c'est difficile de pouvoir être totalement soi-même en conciliant la culture et l'identité portugaise tout en étant suisse», termine Franceline Amos.

Plus d'infos:

[www.promotionsantevalais.ch/FR/femmestische-436.html](http://www.promotionsantevalais.ch/FR/femmestische-436.html)

## EN BREF

## AS'TRAME

## Faire face à la séparation conjugale

La séparation des parents a un impact sur la famille. Tout n'est pas forcément simple et évident. Dans ce processus, la famille peut avoir besoin d'aide et de soutien. L'enfant aura besoin d'être entouré, accompagné par les adultes qu'il côtoie. Les professionnels de la santé et de l'éducation ne savent pas toujours comment réagir face à



ces situations. La fondation As'Trame Valais leur propose une formation pour soutenir les familles. Sur trois jours, les professionnels apprendront à avoir un regard systémique sur la séparation. Ils apprendront à reconnaître les signes de souffrance chez l'enfant, mais aussi à identifier ses besoins. La formation aborde aussi les conflits de loyauté. Autant d'outils qui permettront concrètement de soutenir les enfants. La formation est agendée sur trois jours les 6, 7 novembre et 4 décembre à Sion. Plus d'informations: [www.astrame.ch/formations/formations-continues.html](http://www.astrame.ch/formations/formations-continues.html)

## CINÉMA

## La vie des proches aidants

Le film «Les grandes traversées» raconte la vie d'une famille confrontée à la maladie. David Maye, réalisateur valaisan, voit sa maman combattre le cancer. Il prend sa caméra et filme l'intimité de sa famille. Il dévoile le rôle du proche aidant et parle des ressources de chacun face à la mort. Dans le cadre de la Journée intercantonale des proches aidants, le film est projeté le 27 octobre à Sierre, au cinéma le Bourg à 20 h 30 et le 1er novembre à Martigny au cinéma le Casino à 17 h 30 et le 7 novembre à Bex au cinéma Grain d'Sel à 20 h. Plus d'infos: [www.proches-aidants-valais.ch](http://www.proches-aidants-valais.ch)

## SURPOIDS

## ADOPTER DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Pour toutes les participantes de la table ronde, il y aurait davantage de campagnes de prévention au Portugal qu'en Suisse. Une situation qui a probablement un lien avec l'histoire du pays. «Au Portugal, les habitudes alimentaires ne sont pas très saines. Et les jeunes sont plutôt sédentaires. A travers la prévention, on invite la population à manger mieux et à bouger plus. Le pays est confronté à un problème de surpoids et

d'obésité. Depuis la sortie de la dictature en 1974, tout est allé très vite. On a très rapidement vu arriver des produits importés. Les gens ont eu accès aux fast-foods», explique Franceline Amos, animatrice de femmesTISCHE pour la communauté portugaise. Ainsi, ils ont perdu les bonnes habitudes alimentaires. C'est pourquoi le pays tente de redresser la barre depuis plusieurs années.