

Table des matières

Table des outils

Présentation du Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

Présentation du projet

Les origines du projet et le processus d'élaboration

Les objectifs du projet et de la trousse de formation

Prendre position

L'approche dominante

Une autre approche de la santé des femmes

La médecine intégrée : une approche préventive respectueuse des femmes

Présentation de la trousse *Notre soupe aux cailloux*

CHAPITRE I : COMPRENDRE LES BESOINS DES FEMMES

1.1. Être au mitan de la vie

Les enjeux psychosociaux du mitan de la vie

Le mitan de la vie : synonyme de crise existentielle ou période de reconstruction de soi ?

Une nouvelle lecture du sens de sa vie

Exercices :

- Qui suis-je ?
- Modifier ma trajectoire de vie : oui, non, peut-être !
- Soyez l'auteure de votre vie

La ménopause : un événement marquant du mitan ?

La sagesse de l'âge (témoignage collectif)

Époussetage : une maison devient un foyer quand on peut écrire « Je vous aime » sur les meubles (réflexion anonyme)

Projets particuliers traitant de la question du mitan de la vie des femmes

1.2. Les besoins des femmes à la ménopause

La ménopause : quels sont les besoins des femmes ?

Tableau : Enjeux et besoins exprimés par les femmes

La diversité des besoins et la diversité des objectifs poursuivis dans les ateliers

1.3. Les perceptions et les mythes sur la ménopause

Les différentes visions de la ménopause

L'importance de déconstruire les mythes

Exercices :

- Pour moi, la ménopause c'est...
- Ma perception de la ménopause : mes sources d'influence

CHAPITRE II : ORGANISER DES ACTIVITÉS SUR LA MÉNopause

2.1. Les défis de l'animatrice

Se situer personnellement par rapport à la ménopause

Se situer par rapport à son mandat

Favoriser une meilleure compréhension des besoins

Outil : La ménopause : quels sont mes besoins particuliers ?

Contribuer au développement de l'estime de soi

Exercice : Prendre conscience des valeurs qui guident nos décisions et nos actions en matière de santé

Rester soi-même

Adopter différents rôles d'intervention

2.2. Les défis de l'organisme

Les étapes de mise sur pied d'activités sur la ménopause : les conditions de réussite et les défis

Tableau : Diverses formules d'ateliers à explorer

2.3. Entrevues avec des animatrices d'activités sur la ménopause : ce qu'elles ont à partager

D'abord, quelques recommandations...

Ensuite, différentes suggestions et divers trucs d'animation

CHAPITRE III : CONNAÎTRE ET COMPRENDRE POUR PASSER À L'ACTION

3.1. Se donner du pouvoir

Situer le besoin des femmes d'être mieux informées

Développer et exercer un esprit critique par rapport aux diverses informations véhiculées : quelques éléments de réflexion.

Vérifier la fiabilité des sites Internet.

Lire entre les lignes des nouvelles médicales (liste d'éléments à surveiller)

3.1.1. Fiche: L'autosanté

Exercices :

- L'évaluation de ma qualité de vie
- Mieux connaître la cause de ses malaises parce que la ménopause a trop souvent le dos large
- Préparer ma visite chez le ou la médecin
- Les médicaments et les produits naturels utilisés

3.1.2. Fiche: La médicalisation croissante

Exercice : La prise de médicaments dans ma vie : où en suis-je ?

3.2. Les modifications à la préménopause et à la ménopause

3.2.1. Fiche: La physiologie de la ménopause

3.2.2. Fiche: Les irrégularités du cycle en préménopause

Outil : Observation du cycle menstruel

3.3. Les manifestations de la ménopause

Outils :

- Observation générale des manifestations (spécifiques ou non à la ménopause)
- Observation particulière d'une manifestation

3.3.1. Fiche: Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes

3.3.2. Fiche: Les maux de tête et les migraines

3.3.3. Fiche: Le sommeil et la fatigue

3.3.4. Fiche: Les changements génito-urinaires

3.4. Les problèmes de santé

3.4.1. Fiche: L'ostéoporose - mise à jour 2009

Exercice : Fractures : suis-je à risque ?

3.4.2. Fiche: Les maladies cardiovasculaires

Exercice : Maladies cardiovasculaires : suis-je à risque ?

3.4.3. Fiche: Les cancers du sein et des organes reproducteurs

Exercice : Mythes, réalités et dépistage du cancer du sein

3.4.4. Fiche: La détresse psychologique

3.5. Les modes de vie et les approches privilégiées

3.5.1. Cahier: L'alimentation

Exercices :

- Jeu-questionnaire sur l'obsession de la minceur
- Testez vos connaissances
- Quelques réflexions...
- Si je souhaite améliorer mes habitudes alimentaires, il n'y a qu'une bonne recette : la mienne !

3.5.2. Cahier: L'activité physique

Exercices :

- Quelle place occupe l'activité physique dans ma vie ?
- Si je souhaite demeurer ou devenir plus active, il n'y a qu'une bonne stratégie : la mienne !

3.5.3. Cahier: Les médecines alternatives et complémentaires

Exercices :

- Démarche pouvant m'aider à prendre une décision éclairée
- Une vision différente de la santé des femmes

3.5.4. Cahier: Le traitement hormonal – mise à jour 2009

Exercices :

- Le traitement hormonal : est-ce pour moi ?
- J'évalue mes connaissances en ce qui concerne le traitement hormonal

Outils :

- Le traitement hormonal : une histoire fertile en rebondissements
- Un gâteau pour la ménopause : des phytoestrogènes au dessert!

3.5.5. Fiche: La sexualité – mise à jour 2009

Exercices :

- Mes connaissances à propos de la sexualité
- Remue-méninges sur la sexualité
- Réflexion sur la façon de vivre sa sexualité

3.5.6. Fiche: Le stress

Exercice : Prendre conscience du stress que l'on vit

POUR CONCLURE: POURSUIVONS CETTE ŒUVRE COLLECTIVE !