

Journée de la santé de l'Ain

Une mine d'informations pour toutes les générations

Pour la troisième année consécutive, *Le Progrès* a organisé sa Journée de la santé, avec le Département de l'Ain. Après une soirée dédiée aux professionnels, jeudi 12 octobre, le grand public était invité à des tables rondes, des conférences et des ateliers sur le thème de *La femme et sa santé*, ce samedi 14 octobre, à la Maison de la culture et de la citoyenneté de Bourg-en-Bresse. Un rendez-vous pratique et informatif sur des problématiques qui touchent toute la population, à tous les âges. Parentalité, handicap, endométriose mais aussi contraception, ménopause, interruption volontaire de grossesse santé des aidantes, allaitement maternel ou encore violences faites aux femmes : ces sujets ont été abordés sans tabou par des intervenants spécialisés dans un lieu unique.

● Mathilde Villeminot

Des conférences et des tables rondes concrètes et interactives

C'était l'essentiel de cette troisième Journée de la santé : les conférences et les tables rondes se sont succédé tout au long de ce samedi 14 octobre, animées par Karine Bréro et par David Regazzoni, chefs d'information au *Progrès* de l'Ain.

Des spécialistes rassemblés dans un lieu unique

Le thème retenu, "La femme et sa santé", a donné l'occasion de développer bon nombre de problématiques, à toutes les étapes de la vie. Devenir parents, être accompagné lors de son séjour à la maternité, avoir accès aux soins quand on souffre d'un handicap, bien vivre la ménopause, soigner l'endométriose, avoir accès à l'IVG et à la contraception, connaître les infections sexuellement transmissibles et les dépister, lutter contre les violences et les prendre en charge et veiller à la santé des aidantes : à chacun de ces rendez-vous, des profes-



À l'issue de chaque table ronde et de chaque conférence, le public a eu l'occasion de poser des questions aux intervenants. Photo Carine Monfray

sionnels ont pu donner un maximum d'informations au public.

« Je n'avais pas de question particulière à poser mais j'ai trouvé les renseignements que je cherchais », a confié l'une des participantes, à l'issue de la table ronde sur l'endométriose, par exemple.

Des sujets traités sans tabou

L'intérêt pour les visiteurs était vraiment d'avoir autant

d'interlocuteurs dans un lieu unique et d'obtenir des réponses concrètes aux questions que l'on peut se poser sur des sujets parfois encore tabous. La table ronde sur l'interruption volontaire de grossesse et sur la contraception a été un bel exemple d'échange entre la salle et les spécialistes de ces questions.

Des intervenants issus de la Caisse primaire d'assurance maladie, d'associations ou des établissements de santé partenaires de cette journée.



La troisième Journée de la santé de l'Ain a donné lieu à des conférences, à des tables rondes et à des ateliers animés par des intervenants spécialisés. Photo Carine Monfray

Le yoga, une approche corporelle de la santé de la femme

C'était aussi la richesse de cette troisième Journée de la santé : proposer des ateliers qui ont permis à des participantes de donner de leur personne. Parmi ces rendez-vous, étaient accessibles plusieurs séances gratuites et sans inscription de yoga, animées par Sophie Bailly, professeur de la discipline à Bourg-en-Bresse, mais pas seulement. « Je suis ostéopathe de métier et je me suis formée au yoga ensuite », explique la professionnelle, qui connaît donc le corps humain sur le bout des doigts. Elle a répondu présent à l'invitation de notre titre car le thème était en adéquation avec sa pratique. « Le yoga, c'est une approche corporelle de la santé de la femme. C'est l'opportunité de ralentir, de se poser et de se reconnecter. » Sophie Bailly a proposé deux types de séances : deux ateliers de yoga vinyasa ouverts à toutes et deux de yoga prénatal destinés aux femmes enceintes.

Bon plan : la garderie proposée par la ludothèque

Le coup de projecteur est évident tant les services proposés par la ludothèque de Bourg-en-Bresse étaient variés. Différents espaces étaient aménagés en fonction des âges des enfants, mis en place par l'association Ami'lude. La garderie, gratuite tout au long de la journée, était accessible aux enfants dès 4 ans pour permettre à leurs parents d'assister aux conférences ou encore de profiter des ateliers. Jeux d'imitation, grands jeux en bois ou jeux de société pouvaient être testés, avec un coup de cœur particulier au jeu de mémoire géant et en 3D.

Une initiation au self-défense pour avoir les bons réflexes



Des représentants du club Fighters attitudes de Polliat ont appris aux femmes présentes des gestes pour ne pas être démunies. Photo Mathilde Villeminot

C'est une idée originale qui a été concrétisée lors de cette journée : un atelier de self-défense destiné aux femmes s'est tenu dans l'après-midi. Le club Fighters attitudes de Polliat en était à l'origine et deux de ses membres ont pu expliquer et faire pratiquer les gestes aux visiteuses qui le souhaitaient. Avec un objectif : avoir la bonne attitude en cas d'agression.

Le club, qui propose des disciplines comme la boxe, le full-contact, le kick boxing, le pancrace ou encore de la boxe éducative, a lan-

cé son initiation au self-défense à la fin de l'année scolaire. Les séances ont lieu chaque dernier samedi du mois et sont ouvertes à tous, adhérents et non adhérents.

« Des techniques simples et efficaces »

« C'est quelque chose qui me touchait, confie Aurélien Gourdon, moniteur formé, présent avec l'un de ses collègues à la Journée de la santé. Ce n'est pas un sport, c'est une attitude. » Dans les rangs des participantes,

au club, il y a essentiellement des femmes, qui viennent notamment parce qu'elles ont peur quand elles se retrouvent seules. « L'objectif est de leur apprendre des techniques simples et efficaces pour avoir les bons réflexes. »

Et c'est bien ce qu'Edwige, par exemple, est venue chercher ce samedi 14 octobre. « J'ai l'habitude d'aller aux champignons, seule, et je ne sais pas ce que je ferais si je devais réagir à une agression. Je souhaite donc acquérir les bons gestes. »



363257400

Merci à tous les partenaires d'avoir contribué à faire de cet événement une réussite !

Un événement organisé par

LE PROGRÈS

ebro GROUPE

AIN le Département

En étroite collaboration avec

REPUBLIC FRANÇAISE ars

L'Assurance Maladie

En partenariat avec

Ramsay Santé Clinique Convert

APAJH

ELSAN HÔPITAL PRIVÉ D'AMBÉRIEU

H3

Partenaires associés

Centre Hospitalier Public d'HAUTEVILLE

Centre Hospitalier Ain Val de Saône

Bastide

emera

363257300

AIN3 - VI