

## Atelier santé ville de NANTERRE

### « Renforcement du pouvoir d’agir par un accompagnement soutenu autour de la nutrition »

#### Objet du projet

En partenariat avec le centre social d’un quartier prioritaire, l’Atelier santé ville de Nanterre a construit un programme autour du bien-être des femmes. Répondant aux demandes et besoins de celles-ci, le programme s’est concentré sur une problématique de perte de poids. Les différentes actions menées dans ce cadre et l’accompagnement qui a été mis en place ont renforcé le pouvoir d’agir des femmes suivies.

➔ **PROBLÉMATIQUE : comment sensibiliser des femmes en situation précaire à l’intérêt de la promotion de leur santé ?**

*[Mots-clés : alimentation & activité physique ; femme ; Ile-de-France ; participation des habitants ; programmation locale]*

*[Axe stratégique de la Charte d’Ottawa visé : Développer les aptitudes individuelles]*

#### Présentation de l’ASV

**Structure porteuse de l’ASV :** ville de Nanterre (Direction de la santé publique)

**Co-financements de l’ASV :** DDCS, ville

**Ressources humaines :** 1 ETP (réfèrent CLS depuis 2013)

**Coordonnatrice ASV actuelle en poste depuis :** 2012

**Historique et contexte :** Préfecture des Hauts-de-Seine et ville universitaire, Nanterre compte plus de 90 000 habitants, dont 50% vit dans les quartiers prioritaires. Elle dispose de 3 centres municipaux de santé et d’un hôpital spécialisé dans la prise en charge des sans-abris (le Centre d’accueil et de soins hospitaliers). Elle porte une politique de santé publique et de prévention, notamment par la création, dans les années 1960, d’un service municipal de médecine dentaire. Dès 2001, la ville a lancé un Atelier santé ville, qui s’appuie sur l’observatoire local de santé.

La Direction de la santé publique est parvenue à sensibiliser les autres services municipaux sur la santé : ainsi, la ville a expérimenté une évaluation d’impact sur la santé d’un projet urbain et a intégré les questions de santé dans la dernière révision du plan local d’urbanisme.

**Intégration dans la politique de la ville :** l’ASV constitue le volet santé du contrat de ville de Nanterre 2015-2020 et le coordonnateur ASV est intégré à l’ingénierie chargée de déployer le contrat de ville.

**Autres dispositifs locaux en santé publique :** un CLS a été signé en 2012 pour six ans, dont le portage est assuré par le coordonnateur ASV.

## Éléments-cadre du projet présenté

**Échelle d'intervention du projet** : un quartier prioritaire (Université)

**Partenaires du projet** : un centre social et culturel, comité féminin 92 (comité pour la prévention et le dépistage des cancers), CPAM, un art-thérapeute, ADK92 (association pour les dépistages des cancers), CRAMIF

**Public cible** : femmes en situation de précarité

**Durée du projet** : continu depuis 2006

**Co-financements du projet** : appel à projet CUCS (actions portées par le centre social et culturel)

## Histoire du projet

### 2006 : un travail régulier auprès des femmes d'un centre social amorçant une programmation d'actions

Différentes structures présentes sur le territoire de Nanterre, tels que les centres sociaux, sollicitent régulièrement le service municipal de la santé pour intervenir sur des problématiques de santé récurrentes auprès de leur public, majoritairement féminin.

En 2006, l'ASV a mis en place un programme relatif à la santé des femmes en situation de précarité, fondé sur des indicateurs sanitaires et sociaux globaux préoccupants pour cette population. Ce programme était destiné aux femmes accueillies dans les associations et les centres sociaux et culturels des territoires classés en politique de la ville (4 zones urbaines sensibles). Conformément aux objectifs du plan régional de santé publique, ce programme a été axé autour de la sensibilisation aux dépistages des cancers féminins.

Suite à un diagnostic partagé de santé organisé, mené en 2005 sur le quartier Université, l'ASV a poursuivi l'année suivante la dynamique amorcée, en s'engageant dans une démarche partenariale avec le nouveau centre social et culturel La Traverse.

Géré par l'association Unis Vers Cités, le centre social et culturel La Traverse réunit une fois par semaine un groupe de femmes du quartier, autour de différents projets sur la naissance, cuisine du monde, ... À partir de 2007, le centre social a proposé à ce groupe de travailler sur un projet « bien-être », autour de plusieurs axes, tels que la santé, l'hygiène de vie, les soins, la détente... C'est dans ce cadre que le programme santé des femmes de l'ASV s'est inscrit, s'appuyant ainsi sur la dynamique du groupe et sur les compétences des professionnels du centre social.

Les femmes ciblées par ce programme sont majoritairement en situation de précarité, elles sont principalement issues de l'immigration, et maîtrisent plus ou moins bien la langue française. Comme l'explique la coordonnatrice ASV, « *les campagnes nationales de prévention n'ont qu'un impact limité sur ces femmes, soit à cause de la barrière de la langue, soit parce qu'en situation de précarité la santé ne constitue pas une priorité, ou encore par peur du dépistage* ».

Avant de lancer une action de prévention sur le cancer, et afin de créer un climat de confiance entre l'équipe et les participantes, l'ASV et le centre social ont organisé des ateliers interactifs sur des thèmes plus « neutres » tels que la nutrition. Les sujets des ateliers ont été adaptés aux demandes des femmes afin d'être au plus proche de leurs besoins.

Outre l'objectif sanitaire, cette méthodologie participative a eu pour visée de « *valoriser ce public qui n'ose pas proposer ses idées* » d'après la coordonnatrice ASV.

### **Objectifs stratégiques :**

- Sensibiliser les femmes en situation précaire à l'intérêt de préserver leur santé ;
- Sensibiliser les femmes à l'intérêt du dépistage organisé des cancers.

**Objectifs opérationnels :**

- Réaliser un diagnostic :
  - évaluation et repérage du public potentiel ;
  - état des lieux des représentations de la santé ;
  - identification des freins à la prévention et aux dépistages ;
  - évaluation des taux de dépistages des cancers à Nanterre ;
  - recensement des lieux de dépistages (pour les faire connaître aux femmes) ;
- Organiser des activités ayant vocation à valoriser l'image et le corps ;
- Mettre en place des ateliers santé sur des thématiques variées telles que l'alimentation, la contraception, l'estime de soi... afin de rendre les femmes actrices de leur santé ;
- Mettre en place un groupe de travail avec les femmes qui le souhaitent pour relayer l'information sur les dépistages des cancers féminins ;
- Organiser la diffusion de l'information par les femmes auprès d'autres structures.

**2007-2008 : Des actions collectives autour du bien-être des femmes**

Pour décliner le programme santé des femmes au sein du centre social, l'ASV a mis en place diverses actions, en fonction des demandes des participantes.

Sur l'équilibre alimentaire, dans le cadre de la fête du quartier Berthelot en mai 2008, les femmes du groupe ont proposé d'organiser le stand du centre social autour du thème « fruits et légumes » : des ateliers de préparation (deux heures) ont été mis en place afin de tester les recettes mais surtout en vue d'acquiescer les messages « santé » que les femmes transmettront aux autres.

- **INFORMATION GÉNÉRALE SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE (22 JANVIER)**
- **LES RÉGIMES (25 MARS)**
- **JEU DE L'OIE SUR LES FRUITS ET LÉGUMES- INTRODUCTION AU PROJET (1<sup>ER</sup> AVRIL)**
- **ATELIER SCULPTURE SUR FRUITS ET LÉGUMES (15 AVRIL)**
- **SÉANCE D'INFORMATION SUR LES FRUITS ET LÉGUMES (20 MAI)**
- **ATELIER DE CUISINE POUR TESTER QUELQUES RECETTES (23 MAI)**
- **SÉANCE DE PRÉPARATION DU STAND DE LA FÊTE DE QUARTIER (27 MAI)**
- **ATELIER DE CUISINE (30 MAI)**
- **PRÉPARATION DU STAND FÊTE DE QUARTIER (31 MAI)**
- **ENFIN, UNE DERNIÈRE SÉANCE A ÉTÉ CONSACRÉE À RÉFLÉCHIR À LA MISE EN PLACE D'UN GROUPE « SURPOIDS » POUR 2009.**

Sur la prévention, des ateliers, animés par les professionnels du pôle prévention santé et des centres de santé municipaux (médecins, diététiciennes, infirmières), ont été proposés sur le diabète, le sommeil et la gestion de l'armoire à pharmacie familiale.

Sur l'accès aux droits, l'association IPC (dont les centres réalisent les examens périodiques de santé) a présenté lors d'un atelier de deux heures le bilan de santé gratuit de l'Assurance maladie.

Enfin, huit ateliers d'art-thérapie ont été organisés, sur la prise de conscience et la valorisation de l'image de soi, avec des outils comme des collages ou des sculptures sur argile.

En parallèle, le centre social et culturel La Traverse a proposé des ateliers « piscine », « apprentissage du vélo » et des cours de gym 2 soirs par semaine animés par l'Union nationale des centres sportifs de plein air (UCPA).

Une quinzaine de femmes participent régulièrement aux ateliers. Elles sont accompagnées par la coordinatrice famille du centre social. Leurs demandes concernent souvent la nutrition. Les ateliers d'art-thérapie plaisent beaucoup, l'outil « improvisation théâtrale et jeux de rôle » est apprécié et un projet « théâtre » est en émergence.

Suite à ces divers ateliers, des groupes de travail plus restreints, destinés à construire des programmes spécifiques, ont été organisés autour de 2 thématiques : les cancers féminins et le surpoids.

### **2009-2015 : La consolidation du groupe « surpoids »**

Alors que des ateliers d'information (« Qu'est ce que le Diabète, comment le prévenir? » ; « Cholestérol : bonnes et mauvaises graisses », « Alimentation et beauté », « Ménopause et Contraception ») se poursuivent, des femmes motivées pour perdre du poids et déçues par des tentatives individuelles constituent, début 2009, un groupe de travail « surpoids ». Ce groupe est limité à 10 participantes, animé par une diététicienne de la direction de la santé publique de Nanterre et se réunit tous les mois.

#### ***Objectifs du groupe de travail « surpoids » :***

- Organiser un groupe de travail avec des femmes sur les régimes ;
- Permettre aux femmes d'acquérir des connaissances en nutrition afin d'équilibrer elles-mêmes leur alimentation dans un objectif de perte de poids ;
- Partager les savoirs et savoir-faire de chacune lors des ateliers de cuisine ;
- Adapter les recettes de cuisine familiales à une alimentation équilibrée.

Les femmes s'engagent à venir régulièrement aux séances au cours desquelles elles apprennent à composer des menus équilibrés, à déjouer les pièges, à lire les étiquettes... Différents outils sont utilisés (livre de recettes équilibrées, brochures...). Une pesée est proposée au début de chaque séance.

Le rôle du groupe est important pour se motiver et s'encourager, sans jugement, dans un climat de bienveillance. Une complicité et une confiance se créent au sein des groupes et les femmes peuvent s'exprimer librement.

Des ateliers de cuisine conviviaux sont proposés pour mettre en pratique les nouvelles connaissances et partager des recettes (adaptation des recettes traditionnelles). Les nouvelles habitudes alimentaires des femmes leur permettent aussi de mieux équilibrer les repas des enfants.

Les femmes peuvent bénéficier également, de séances de sport et de relaxation, complémentaires à la diététique, dispensées dans les centres sociaux et culturels. Pour certaines, c'est la première fois qu'elles font du sport depuis des années. Peu à peu, avec une intervenante de l'UCPA qui s'adapte et les

motive, elles y prennent goût et suivent les cours « avec assiduité et plaisir. C'est aussi un moment pour elles, loin des soucis quotidiens », comme le note la diététicienne.

**Fin 2009**, 8 femmes ont participé assidument au projet. Certaines ont perdu du poids, d'autres se sont stabilisées. Elles ont apprécié l'effet de groupe qui les (re)motivait à chaque séance. 3 d'entre elles ont même décidé de courir ensemble 2 matins par semaine à 6h.

La dernière séance a pris la forme d'un théâtre-forum où elles devaient mimer un rendez-vous chez la diététicienne. Cette animation a permis de faire le point sur leurs connaissances et de constater que les messages ont été compris et intégrés (groupe d'aliments, conception de menus, apports nutritionnels des aliments...).

**En 2011**, un projet théâtre est mis en place avec l'art-thérapeute qui vient animer des ateliers une fois par mois. Les femmes ont souhaité monter une pièce de théâtre avec des scénettes qu'elles ont écrit sur les sujets qui les préoccupent : « la mammographie », « la peur du regard des autres », « le rôle de la femme au foyer », « l'amitié », etc... Une représentation a été faite, en petit comité, réservée aux femmes fréquentant le centre social. Ce travail a soudé les deux groupes.

En dehors des ateliers, les femmes continuent de se fréquenter et notamment de pratiquer la marche rapide ensemble.

Leurs connaissances et pratiques en nutrition se sont améliorées, d'où le projet de transformer les séances mensuelles en ateliers de cuisine. Il s'agit d'un moment convivial qui comprend aussi des temps d'échanges et de conseils et un suivi individuel. Quelques femmes ont quitté le groupe parce qu'elles ont retrouvé un emploi à temps plein.

Elles bénéficient aussi de séances de socio-esthétique (apprendre à faire un soin du visage, choisir ses vêtements), animées par une socio-esthéticienne diplômée, afin de s'approprier et accepter la nouvelle image de leur corps (et de leur visage) modifiée par la perte de poids.

Soudé et motivé, le groupe a intégré d'autres actions de l'ASV, notamment la réalisation d'outils de communications (pompons, décorations, posters, ...) pour Octobre Rose.



**Fin 2012**, un nouveau groupe de 6 femmes est créé à la demande des usagers du centre social. Ce groupe ne prendra pas le même chemin que le premier car les femmes n'ont pas réussi à amorcer la perte de poids pour des raisons variées (problèmes personnels, manque de motivation, de temps, d'assiduité, etc...). Il a manqué un effet de groupe positif : elles étaient plus dans l'attente d'un suivi de

régime classique que dans une dynamique de groupe. La mise en place d'ateliers de relaxation et de socio-esthétique n'a pas permis le déclic de « prendre soin de soi ».

**Début 2013**, 3 femmes du premier groupe choisissent de se mettre à la course à pied pour augmenter leur activité sportive. Elles se retrouvent 2 fois par semaine à 5h30 du matin afin de pouvoir être disponible quand leur famille se lève.

**En juin 2014**, le second groupe s'arrête. En revanche, le premier groupe continue de se rencontrer tous les mois autour d'ateliers de cuisine ou de sorties marches.

Les femmes forment le projet de créer une association proposant des cours de gym et de zumba sur leur quartier, afin que leurs voisines découvrent « *elles-aussi les bienfaits de l'activité physique, que ce soit sur leur silhouette ou dans leur tête* » comme elles l'expliquent.

**En février 2015**, l'association « Feel Good & Move It » est créée et propose 2 cours de zumba/fitness par semaine dans une salle municipale. Au bout de trois mois, une vingtaine de femmes sont déjà inscrites. Afin de présenter leur projet, elles ont animé un stand sur la santé des femmes et les bienfaits de l'activité sportive, lors d'une fête de quartier. Elles ont aussi produit une brochure avec leurs conseils pour manger équilibré et pratiquer une activité sportive régulière.

**En 2015**, les ateliers de cuisine se poursuivent, les femmes fréquentent assidument les cours de sport de leur association ainsi que ceux du centre social.

Pour s'ouvrir aux autres, elles souhaitent aussi proposer en 2015 un atelier de cuisine le mercredi après-midi réunissant des mères et leurs enfants afin de leur apprendre à faire des goûters équilibrés.

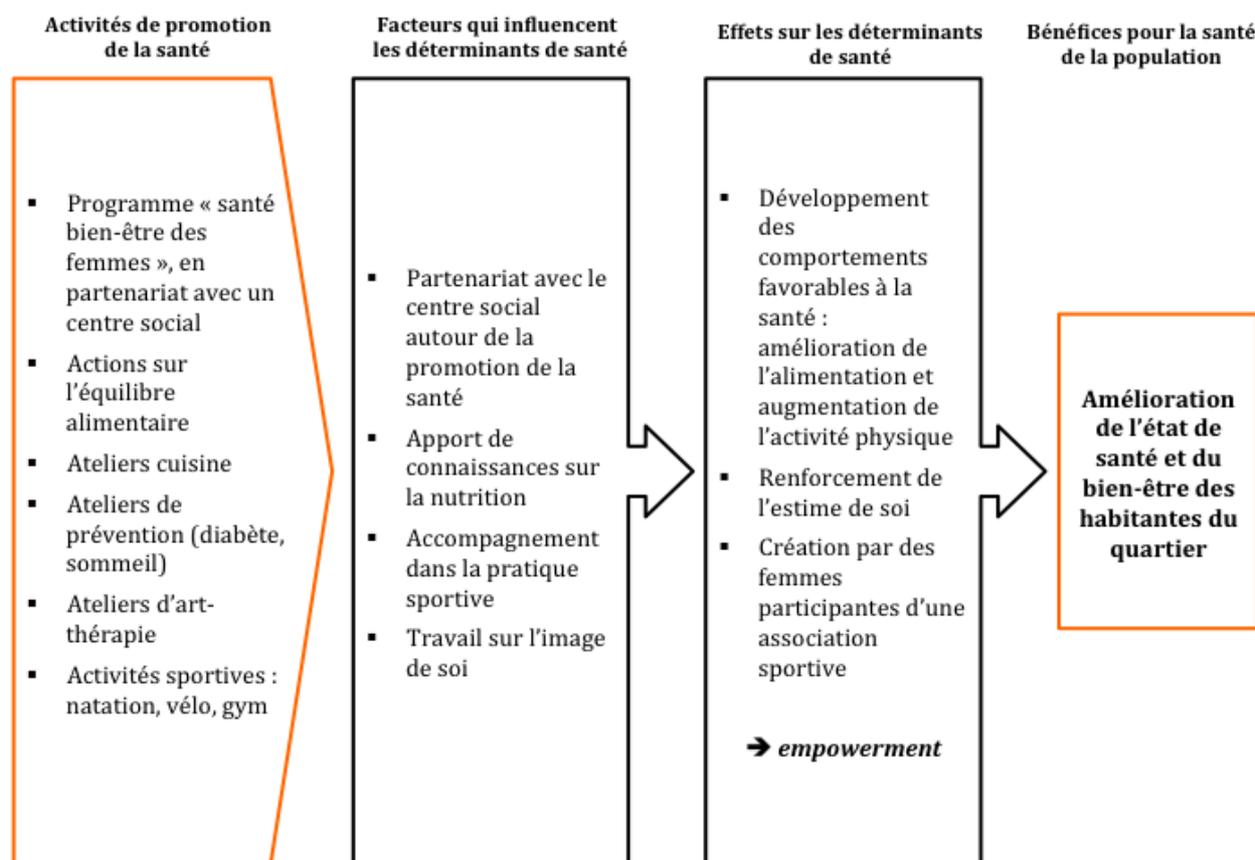
Le principal atout de ce projet est le lien créé entre les participantes, grâce à des rendez-vous réguliers, qu'ils soient sportifs, diététiques ou culinaires. Non seulement des effets sur leur état de santé physique ont été constatés, mais le lien créé a aussi augmenté leur assurance et leur confiance en elles.

## Résultats

- Globalement, l'objectif de perte de poids de chacune est atteint sauf pour 2 participantes (grossesse pour l'une, problèmes de santé pour l'autre).
- Parmi les 7 femmes présentes en 2015, 5 étaient obèses et 2 en surpoids au début du projet (2009-2010) :
  - à ce jour, 4 sont en surpoids et 3 ont un IMC « normal » ;
  - diminution de leur taux de masse grasse et augmentation de leur masse musculaire ;
  - pour 3 d'entre elles, les bilans lipidiques sont redevenus normaux ;
  - pratique sportive devenue quotidienne (en septembre 2014, 2 femmes participent avec une équipe de la mairie de Nanterre à la course « La Parisienne », soit 6 à 7 km, récoltant des fonds pour la prévention du cancer du sein).
- De bonnes connaissances en nutrition : la passation d'un quizz a permis de faire un bilan en septembre 2012 (en moyenne 14 réponses justes sur 20) et un théâtre-forum a également mis en lumière l'acquisition de ces nouvelles compétences.

- Renforcement du pouvoir d'agir des femmes participantes :
  - Elles sont devenues force de proposition en demandant des thèmes précis lors des séances d'information ; puis, elles ont ensuite demandé la création du projet spécifique relatif à leur problème de poids ;
  - Certaines ont intégré le conseil d'administration de leur centre social et culturel et d'autres sont devenues bénévoles ;
  - Elles ont peu à peu pris de la distance avec l'aide apportée par la coordinatrice famille de la structure pour gérer de façon autonome leur groupe en devenant « référentes » du projet bien-être ;
  - Elles ont proposé et élaboré des tables d'hôtes pour 100 personnes pour financer ce projet, animé des stands sur les fêtes de quartier ;
  - Elles ont créé leur propre association pour partager avec d'autres femmes leur projet bien-être.

### **Synthèse des résultats, à partir de l'outil de catégorisation des résultats (réalisation : PnrASV)**



### **Bonnes pratiques**

- Un accompagnement soutenu et fréquent (rencontres très régulières - 1 fois par mois).
- Un soutien bienveillant de l'animatrice diététicienne.
- Pas de discours normatif : une prise en compte des cultures et habitudes alimentaires de chacune.
- Une évolution des ateliers en fonction des demandes des participantes.
- Un effet d'entraînement du groupe dans la motivation des participantes : absence de jugement, entraide, soutien.
- Mobilisation des femmes dans les instances des centres sociaux.
- Un soutien de l'équipe ASV à la création de l'association (notamment pour les demandes de subvention).

### **Paroles d'acteurs**

« *C'est le meilleur exemple sur Nanterre d'une démarche progressive et participative de promotion de la santé.* » Émilie Jouanneau, coordonnatrice ASV

### **Contact**

**Delphine DESPINOY**, diététicienne public adulte, service Prévention santé de la ville de Nanterre,  
[delphine.despinoy@mairie-nanterre.fr](mailto:delphine.despinoy@mairie-nanterre.fr), 01.55.69.14.31