

LES FEMMES ET LA SANTÉ

CORPS

*Matériel de formation
et d'animation à l'intention
du personnel alphabétiseur*

Santé

GROSSESSE

EXERCICE

Alimentation

Pilules

VIE



LE RÉSEAU NATIONAL
D'ACTION ÉDUCATION FEMMES

Médicaments

LES FEMMES ET LA SANTÉ

*Matériel de formation
et d'animation à l'intention
du personnel alphabétiseur*



LE RÉSEAU NATIONAL
D'ACTION ÉDUCATION FEMMES

Conception : Réseau national d'action éducation femmes

Recherche : Louise Émond

Rédaction : Louise Émond

Révision : Denise Veilleux

Conception et réalisation graphiques : WAWA Design

Dépôt légal — 2^e trimestre 1996
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 1-895715-08-3

Réseau national d'action éducation femmes (RNAÉF)
435, boulevard Saint-Laurent, bureau 208
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8
Téléphone : (613) 741-9978
Télécopieur : (613) 741-3805

La production de ce document a été rendue possible grâce à l'appui financier du *Secrétariat national à l'alphabétisation, Développement des ressources humaines Canada*.

Nous remercions sincèrement les personnes apprenantes des ateliers d'alphabétisation du *Service francsaskois d'éducation des adultes*, de Ponteix et de Gravelbourg, en Saskatchewan, qui ont participé au processus de validation du document.

Pour simplifier la lecture, le féminin est utilisé comme forme générique.

Droit de reproduction autorisé



INTRODUCTION	4
Résumé des activités.....	4
Animation	4
OBJECTIFS DE FORMATION	5
Objectif général	5
Objectif spécifique	5
Objectifs pédagogiques	5
Matériel utilisé.....	5
Durée des activités	5
ACTIVITÉS DE FORMATION ET D'ANIMATION	6
SECTION La santé de Lucie	
1 Notes au personnel alphabétiseur.....	6
La santé de Lucie (texte)	7
Exercices de compréhension de texte	8-9
Conversation dirigée — Questions	10
SECTION Traitement de thèmes liés aux habitudes de vie touchant la santé des femmes	
2 C'est la fête, chez nous	11
La vie active de Claudia	12
Claire a besoin d'aide.....	13
Chantale est déprimée	14
Mon amie, la cigarette	15
BIBLIOGRAPHIE	16

Le fascicule « Les femmes et la santé » a été créé dans le but d'aider l'alphabétiseuse à présenter aux personnes apprenantes diverses réalités touchant la santé des femmes.

L'alphabétiseuse les amènera à faire des liens entre leur vécu quotidien et les différentes expériences relatives à leur état de santé, à l'aide de textes, de conversations dirigées et de pistes d'animation. Le matériel proposé s'adresse au personnel alphabétiseur qui travaille auprès des personnes apprenantes de niveau intermédiaire.

RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS

Les activités de formation et d'animation sont réparties en deux sections. La première introduit le thème de ce fascicule à l'aide du texte *La santé de Lucie* (mise en situation). À partir de ce texte, l'alphabétiseuse fera des exercices de compréhension de texte à l'oral et à l'écrit. Elle ouvrira par la suite des discussions pour amener les personnes apprenantes à faire des liens avec leur vécu personnel.

La seconde section traite plus spécifiquement de thèmes liés aux différentes réalités touchant la santé des femmes. Chaque thème est présenté à l'aide d'un court texte auquel s'ajoutent des pistes d'animation que l'alphabétiseuse utilisera à sa guise. Les courts textes peuvent être lus soit par l'alphabétiseuse, soit par les personnes apprenantes.

L'alphabétiseuse pourrait inclure d'autres exercices de formation adaptés aux besoins d'apprentissage des personnes apprenantes au sein de l'atelier d'alphabétisation.

ANIMATION

L'alphabétiseuse favorisera les échanges entre les personnes apprenantes pour les aider à réfléchir sur les différents aspects de la santé. Il est possible que plusieurs personnes aient déjà vécu ou vivent des situations similaires à celles présentées dans ce fascicule. L'alphabétiseuse les fera parler des émotions vécues lors de différentes expériences en ce qui concerne leur santé. De même, avec l'aide des personnes apprenantes, elle tissera le fil conducteur entre le vécu des femmes et leur façon d'aborder les différents problèmes de santé.

➔ OBJECTIF GÉNÉRAL

Sensibiliser les personnes apprenantes aux différentes réalités de la santé des femmes et les amener à parler du stress vécu dans des situations difficiles.

➔ OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Aider les personnes apprenantes à identifier l'importance de la santé chez les femmes au cours de toutes les étapes de leur vie.

➔ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Accroître la capacité de lecture et de compréhension de texte.

Améliorer l'expression d'une idée et l'écoute entre les personnes apprenantes.

Autre : à la discrétion du personnel alphabétiseur.

MATÉRIEL UTILISÉ

Section 1 : Texte : *La santé de Lucie*

Section 2 : Mini-textes accompagnés de pistes d'animation :

C'est la fête, chez nous

La vie active de Claudia

Claire a besoin d'aide

Chantale est déprimée

Mon amie, la cigarette

Tableau ou grandes feuilles

Autre : à la discrétion du personnel alphabétiseur

DURÉE DES ACTIVITÉS

Section 1 : 3 heures, selon les habiletés des personnes apprenantes

Section 2 : 1 heure par thème (5 thèmes)

Les activités peuvent être réparties sur plusieurs ateliers consécutifs.

NOTES AU PERSONNEL ALPHABÉTISEUR

- 1) Afin de susciter l'intérêt des personnes apprenantes, l'alphabétiseuse prendra quelques minutes au début de l'atelier d'alphabétisation pour présenter le thème « Les femmes et la santé » et les activités à l'ordre du jour.

Quelques suggestions

- Écrire au tableau ou sur une grande feuille le titre du texte, *La santé de Lucie*, et demander aux personnes apprenantes à quoi pourrait ressembler l'histoire en donnant des indices.
 - Demander aux personnes apprenantes de parler de leurs propres expériences lorsqu'elles étaient enceintes ou de l'expérience d'une amie ou d'un membre de leur famille.
 - Lors d'un atelier précédent, demander aux personnes apprenantes d'apporter des photos d'elles-mêmes, de proches ou d'amies lorsqu'elles étaient enceintes. Les photos ou images pourraient être utilisées pour introduire le sujet du jour ou lors des autres activités proposées dans ce fascicule.
- 2) Par la suite, l'alphabétiseuse demande aux personnes apprenantes de faire la lecture du texte *La santé de Lucie* (page 7) individuellement ou en groupe.
 - 3) Elle ouvre ensuite une discussion pour connaître ce que les personnes apprenantes ont retenu de cette histoire (compréhension de texte à l'oral). L'alphabétiseuse peut aussi distribuer aux personnes apprenantes les deux exercices de compréhension de texte à l'écrit (pages 8 et 9) et en faire la correction en groupe.
 - 4) À la suite des exercices de compréhension de texte, l'alphabétiseuse dirige une conversation pour amener les personnes apprenantes à faire un lien entre leur histoire personnelle et celle de Lucie. Pour ce faire, elle pourra utiliser les questions suggérées à la page 10.



- 👁 👁 Lucie est enceinte de cinq mois. Elle va avoir un bébé. Le docteur dit que tout va bien. Son bébé se développe bien. Lucie a déjà deux enfants : Sophie et Rémi.

Lucie aime manger des fruits, des légumes et du pain brun. Elle dit qu'elle mange la même chose qu'avant sa grossesse. Cependant, elle boit plus de lait. Diane, la nutritionniste, dit que c'est important de bien se nourrir. Lucie est en santé, car elle a une bonne alimentation. Bien manger, c'est aussi important pour toute sa famille.

Lucie voit le docteur régulièrement. Elle prend du poids. C'est normal, Lucie est enceinte. Elle sait que ce n'est pas le moment d'essayer de maigrir.

Deux fois par semaine, elle fait des exercices avec d'autres femmes enceintes. Lucie est en pleine forme. Elle se sent bien.

L'après-midi, Lucie marche avec sa voisine, Claire, dans le parc. Lucie parle de la prochaine fête de famille qu'il y aura chez Lise. Sa voisine Claire est déprimée. Claire fume sa cigarette et dit qu'elle prend des pilules pour dormir. Lucie est inquiète pour la santé de sa voisine.

EXERCICE DE COMPRÉHENSION DE TEXTE (1)

À l'aide du texte « La santé de Lucie »,
réponds aux questions.

 1. Lucie est enceinte de combien de mois?

2. Combien d'enfants a Lucie?

3. Qu'est-ce que Lucie aime manger?

4. Est-ce normal que Lucie prenne du poids?

5. Que fait Lucie l'après-midi?

6. Pour quelle raison Claire prend-elle des pilules?

7. Comment se sent Claire?

EXERCICE DE COMPRÉHENSION DE TEXTE (2)

À l'aide du texte « La santé de Lucie »,
coche (✓) vrai ou faux.

 1. Lucie va avoir deux bébés.

Vrai Faux

2. Ses bébés se développent bien.

Vrai Faux

3. Lucie aime manger des fruits, des légumes et du pain brun.

Vrai Faux

4. La nutritionniste s'appelle Danièle.

Vrai Faux

5. Trois fois par semaine, Lucie fait des exercices avec d'autres femmes enceintes.

Vrai Faux

6. L'après-midi, Lucie court avec sa voisine Claire.

Vrai Faux

7. Claire prend des pilules pour dormir.

Vrai Faux

CONVERSATION DIRIGÉE

Questions

Est-ce qu'il y a des personnes dans l'atelier qui ont des enfants? Si oui, combien en avez-vous? Comment avez-vous vécu votre première grossesse? Selon le cas, les autres grossesses? Est-ce que cela a été une belle expérience pour vous?

Selon vous, est-ce important de consulter un docteur lorsqu'une femme est enceinte?

Pensez-vous que Diane, la nutritionniste, a raison de dire « que c'est important de bien se nourrir »?

Êtes-vous en santé? Expliquez.

Que faites-vous pour être en santé?

Est-ce normal de prendre du poids? Expliquez.

Trouvez-vous que bouger, faire de l'activité physique, ça fait du bien?

Vous êtes-vous déjà sentie déprimée comme Claire?

Pensez-vous que c'est bon pour la santé de prendre des pilules pour dormir?

Faites-vous attention à ce que vous mangez? Pour quelles raisons?

Y a-t-il des aliments ou des mets que vous n'aimez pas manger? Pourquoi?

*Traitement de thèmes liés
aux habitudes de vie
touchant la santé des femmes*

SECTION 2

C'EST LA FÊTE, CHEZ NOUS

👁️ 👁️ Lise organise une fête champêtre chez elle. Toute la famille Joly est invitée. C'est aujourd'hui, la fête familiale.

Au menu, il y a des cuisses de poulet grillées. Une truite au citron et des saucisses fumées. Des légumes frais du jardin de Marie-Ève. Aussi, des plateaux de fromages et des petits cornichons sucrés. Un chaudron de navets et de pommes de terre pilées. Des assiettes de pâtés et le pain maison de grand-maman.

Thérèse a préparé trois tartes à la rhubarbe. Madeleine a amené les framboises de chez elle. C'était un repas délicieux. Bravo! Quelle belle fête pour la famille Joly.

👉 Pistes d'animation

- 1) L'alphabétiseuse demande aux personnes apprenantes de lire le texte et d'émettre leurs commentaires sur l'histoire.
- 2) Afin de susciter davantage la discussion, elle pose les questions suivantes :
 - Pourquoi bien manger est important pour la santé a) des bébés b) des enfants c) des adolescentes d) des femmes enceintes e) des adultes f) des personnes âgées?
 - Pensez-vous que les femmes jouent un rôle important dans l'alimentation de la famille? Si oui, comment elles le font?
 - Selon vous, les femmes doivent-elles être plus en santé que les hommes? Expliquez.
 - Avez-vous déjà rencontré une nutritionniste? Avez-vous déjà suivi une diète?
 - Est-ce que vous connaissez le guide alimentaire canadien? Si oui, est-ce que vous le suivez?

Exercices

- À l'aide du feuillet publicitaire d'un marché d'alimentation, composer a) des menus santé b) l'épicerie de la semaine pour votre famille. Calculer le coût de a et b. ***
- Échanger des recettes « santé ».
- Organiser une dégustation de plats santé préparés par les personnes apprenantes.

*** Favorise les notions de calcul.

Objectif : Examiner les bienfaits de la bonne alimentation pour la santé de la famille.



LA VIE ACTIVE DE CLAUDIA

- 👁️ 👁️ Claudia a cinquante-quatre ans. Elle est une grand-maman radieuse. À l'occasion, elle garde ses petits-enfants. En plus, elle fait du bénévolat auprès des personnes handicapées.

Claudia marche à tous les jours. Elle est en bonne forme. Claudia dit que c'est l'activité physique qui la garde jeune. Elle boit son lait tous les jours. C'est bon pour ses os. Claudia est pleine d'énergie, c'est important pour elle.

👉 Pistes d'animation

- 1) Après la lecture du texte, l'alphabétiseuse pose les questions suivantes :
 - Selon vous, est-ce important de « bouger » a) pour être en santé b) pour être en forme?
 - Est-ce que l'activité physique et la santé vont ensemble?
 - Nommez des sports que vous aimez pratiquer (selon les différentes saisons).
 - Combien de fois a) par semaine b) par mois? Depuis combien de temps? ***
 - Que faites-vous comme a) activité avec vos enfants b) sport pour vous garder en forme?
 - Comment vous sentez-vous après?
 - Selon vous, êtes-vous en bonne forme physique?
- 2) L'alphabétiseuse débute la discussion avec les personnes apprenantes sur les bienfaits de l'activité physique. Elle demande au groupe de nommer ses activités préférées
 - a) à l'intérieur b) à l'extérieur c) les sports qu'elles aiment pratiquer a) seule b) en équipe c) en famille.

Exercice

- Écrire les coûts reliés à ces activités ou à ces sports, s'il y en a. ***

*** Favorise les notions de calcul.

Objectif : *Sensibiliser les personnes apprenantes aux bienfaits de l'activité physique pour la santé.*

CLAIRE A BESOIN D'AIDE

👁 👁 Claire ne se sent pas bien. Elle a perdu son emploi. Elle ne travaille plus à la pâtisserie du coin. C'est le chômage qui l'attend.

Claire est très déprimée. Elle n'a plus le goût de rien faire. Elle se sent toute seule.

Claire prend des pilules pour dormir. Elle dit qu'elle n'a pas le choix. Elle ne sait pas ce qui se passe dans sa tête. Ça va mal pour Claire. Elle a besoin d'aide.

Pistes d'animation

- 1) L'alphabétiseuse demande aux personnes apprenantes de faire la lecture du texte et les aide à résumer le contenu.
- 2) Elle anime la discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Quand ça va mal, est-ce normal d'être déprimée?
 - Pensez-vous qu'être déprimée, c'est comme être malade?
 - Connaissez-vous une personne qui s'est déjà sentie déprimée?
 - Dans quelle situation, est-ce arrivé?
 - Pensez-vous que prendre des pilules pour dormir, c'est bon pour la santé?
 - Prendre des pilules lorsque ça va mal, est-ce une bonne solution? Avez-vous des suggestions?
 - Pensez-vous que les femmes consomment plus de pilules que les hommes?
 - Pensez-vous que les femmes sont plus souvent déprimées que les hommes?
 - Qu'est-ce qui fait qu'on n'a plus le goût de rien faire lorsqu'on vit des situations difficiles?
 - Selon vous, de quelle sorte d'aide Claire a-t-elle besoin?
 - Où peut-elle aller chercher de l'aide?
- 3) L'alphabétiseuse demande aux personnes apprenantes de nommer toutes les sortes de a) pilules b) sirops c) vitamines achetés sans prescription. Elle les écrit au tableau ou sur une feuille et chaque personne apprenante fait sa propre liste. Elle pose les questions suivantes : Pourquoi l'achetez-vous? Pour qui? Quel est le coût? Quelle est la quantité?
b) Combien de fois (ex : par semaine, mois, année)? ***

*** Favorise les notions de calcul.

Objectif : *Reconnaître les symptômes de la dépression et ses répercussions sur la santé.*



CHANTALE EST DÉPRIMÉE

- 👁️ 👁️ Chantale trouve le temps long. Elle s'ennuie de Jasmine, sa fille. Jasmine est décédée.

Chantale pleure depuis le décès de Jasmine. Elle a perdu le goût de manger. Chantale fume et boit de l'alcool pour passer le temps.

La vie n'a plus de sens pour elle. Le décès de sa fille a laissé un grand vide autour de Chantale. Chantale n'a plus l'énergie et la motivation pour travailler. Ses amies sont inquiètes pour elle. Chantale doit venir au centre de santé pour femmes.

👉 Pistes d'animation

- 1) Pour traiter ce thème, l'alphabétiseuse travaille paragraphe par paragraphe. Les personnes apprenantes font la lecture d'un paragraphe à la fois et l'alphabétiseuse demande d'en résumer l'idée principale.
- 2) Par la suite, elle pose les questions suivantes :

Premier paragraphe

- Que pensez-vous de la réaction de Chantale?
- Est-ce normal de trouver le temps long lorsqu'on vit une situation difficile (stressante)?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a déjà vécu la même situation?

Deuxième paragraphe

- Comment se fait-il qu'un décès change autant notre vie émotive?
- Quelles réactions a Chantale?
- Quels sont les effets de la dépression sur a) notre santé b) notre travail c) notre famille?

Troisième paragraphe

- Nommez des réactions a) physiques b) psychologiques c) émotives que l'on peut avoir lorsqu'on vit une situation difficile (stressante).
- Nommez des situations difficiles qui peuvent avoir des effets sur votre santé.
- Avez-vous déjà vécu des situations difficiles qui vous ont empêché de bien fonctionner dans votre vie?
- Connaissez-vous a) des endroits b) des organismes qui offrent du support, de l'aide lorsque vous vivez des situations stressantes?

Objectif : Prendre conscience que, lorsqu'une personne vit une situation difficile, cela peut entraîner des bouleversements émotifs et des répercussions sur sa santé.

MON AMIE, LA CIGARETTE

👁 👁 Je l'aime ma cigarette. Elle me suit partout. Comme une amie fidèle, elle est toujours là. La cigarette me libère de mon stress de tous les jours. Avec un petit café ou au téléphone, j'oublie mes problèmes.

Elle me calme, lorsque je vis une situation difficile. C'est mon amie depuis longtemps. En très peu de temps, elle s'est installée dans ma vie. Je dépends d'elle. Mais un jour, je sais qu'elle ne sera plus mon amie...

👉 Pistes d'animation

- 1) L'alphabétiseuse demande aux personnes apprenantes de nommer des situations de tous les jours où les fumeuses aiment fumer leur cigarette. Elle les écrit au tableau ou sur une grande feuille. Par la suite, les personnes apprenantes doivent indiquer parmi les situations énumérées une ou plusieurs situations où elles aussi aiment fumer. L'alphabétiseuse en prend note en inscrivant le nom de la personne à côté de la situation identifiée. Par la suite, face à chaque situation, elle pose les questions suivantes :
 - Pourquoi fumez-vous?
 - Comment vous sentez vous a) avant b) pendant c) après que vous fumez?
 - Depuis combien d'années fumez-vous? ***
 - Combien de cigarettes fumez-vous a) par jour b) par semaine? ***
 - Combien cela vous coûte a) par semaine b) par mois c) par année? ***
- 2) Les personnes apprenantes font la lecture du texte. L'alphabétiseuse leur demande leurs opinions.
- 3) L'alphabétiseuse demande aux personnes apprenantes de nommer cinq effets négatifs du tabagisme sur la santé. Elle les écrit au tableau et les commente.
- 4) Par la suite, l'alphabétiseuse pose les questions suivantes :
 - Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer? Si oui, quels moyens avez-vous utilisés?
 - Pour les ex-fumeuses, avez-vous reçu de l'aide pour arrêter de fumer? Si oui, de qui?
 - Comment vous sentez-vous depuis que vous ne fumez plus?

*** Favorise les notions de calcul.

Objectif : *Réfléchir sur les habitudes de vie face au tabagisme et en examiner les répercussions directes sur la santé.*



ALPHABÉTISATION

CENTRE D'ALPHABÉTISATION DE PRESCOTT, *Le p'tit classique de la phonétique*, Hawkesbury, 1991, 160 p.

FÉDÉRATION CANADIENNE POUR L'ALPHABÉTISATION EN FRANÇAIS, *Écrire simplement*, Vanier, 1995, 62 p.

RESEAU NATIONAL D'ACTION ÉDUCATION FEMMES, *L'alphabétisation des femmes francophones, Guide à l'intention des formatrices*, Ottawa, 1990, 90 p.

AUTRES DOCUMENTS

AWARE, *Les femmes et l'alcool*, feuillet, Kingston, 1995.

AWARE, *Les femmes et les médicaments prescrits*, Kingston, 1990, 135 p.

AWARE, *Les femmes et les tranquillisants*, feuillet, Kingston, 1995.

AWARE, *Les femmes et le tabagisme*, feuillet, Kingston, 1995.

CONDITION FÉMININE CANADA, *L'égalité des femmes au Canada*, Ottawa, 1995, 106 p.

CONSEIL CONSULTATIF CANADIEN SUR LA SITUATION DE LA FEMME, *La femme protectrice de la santé*, Ottawa, 1986, 79 p.

STATISTIQUE CANADA, *Portrait statistique des femmes au Canada*, 3^e édition, Ottawa, 1995, 192 p.

UNION CULTURELLE DES FRANCO-ONTARIENNES, *Ma santé, je m'en occupe!*, Ottawa, 1988, 422 p.

UNION CULTURELLE DES FRANCO-ONTARIENNES, *La santé apprivoisée*, Ottawa, 1993, 147 p.

