




être en bonne santé

rester en bonne santé



Etre en bonne santé signifie davantage que ne pas être malade. Etre en bonne santé veut dire se sentir bien, dans son corps, avec soi-même et dans la société. Notre comportement quotidien peut y contribuer largement. Voici quelques pistes et éléments importants pour que les femmes et leurs enfants soient en bonne santé et le restent:

Avoir beaucoup d'activité physique



Pour rester en bonne santé notre corps a besoin de d'activité physique régulière.

Se promener, faire du vélo, monter les escaliers à pied, faire du sport: autant d'activités bénéfiques pour les enfants comme pour les adultes. Notre rythme respiratoire et notre pouls devraient s'accélérer pendant au moins une demi-heure par jour.

Les enfants ont besoin de bouger beaucoup et le font avec plaisir. Moins nous les en empêchons, mieux c'est. Ils doivent savoir que l'activité physique fait partie du quotidien.

Quelle est mon activité physique préférée ?

Combien de fois par jour est-ce que je me déplace à pied ?

Est-ce que je monte par les escaliers ou est-ce que j'utilise souvent l'ascenseur ?

Est-ce que je fais du sport ?

Où mes enfants ont-ils la possibilité de se dépenser physiquement et de courir ?

Combien de fois par semaine est-ce que je renonce à la voiture pour le bienfait de ma santé ?

Est-ce que nous profitons parfois des fins de semaine pour nous rendre à un endroit qui permette aux enfants de se défouler à l'air libre ?

Etre heureuse et sereine



Notre bonheur intérieur et notre sérénité sont des forces qui nous aident aussi à faire face aux difficultés de la vie.

Bien que notre équilibre et notre sérénité soient influencés par des éléments extérieurs, nous en sommes toutefois les premières responsables. Si nous attendons que d'autres personnes nous procurent un sentiment de bonheur, cela nous rend dépendantes.

Comment est-ce que je me sens quand je suis contente ?

Qu'est-ce qui me procure un sentiment de bonheur ?

Que puis-je faire lorsque je suis mécontente, inquiète ou lorsque je me sens en manque d'équilibre ?

Qu'est-ce qui m'aide à retrouver mon équilibre ?

Se nourrir sainement



Se nourrir sainement ne signifie pas simplement manger suffisamment. Une alimentation équilibrée est importante pour maintenir notre corps en bonne santé.

Pour notre bien-être il est essentiel de manger tous les jours des fruits et des légumes et de boire beaucoup de boissons non sucrées. Trop de graisses et de sucres sont mauvais pour notre corps.

Si ce que contient notre assiette est important, une ambiance détendue autour de la table familiale l'est tout autant.

Les enfants doivent aussi apprendre à se nourrir sainement. Pour cela ils ont besoin du modèle des parents et de leurs conseils.

Est-ce un plaisir pour moi de prendre les repas ?

Combien de fois par jour mangeons-nous des fruits et les légumes ? Buvons-nous suffisamment d'eau ou de thé non sucré ?

Quel est le petit-déjeuner qui aide mes enfants à bien se concentrer à l'école ?

Combien de fois par semaine sommes-nous tous ensemble à table ?

La télé et les téléphones portables sont-ils éteints pendant que nous mangeons et nous racontons la journée ?

Etre satisfaite de son apparence



La beauté et le charisme d'une personne dépendent davantage de sa personnalité que de son physique.

Une personne qui est satisfaite de son apparence sera perçue comme agréable à regarder par les autres.

Qu'est-ce qui me plaît dans mon apparence ?

Que signifie la beauté pour moi ?

Est-ce que je me souris parfois en me regardant dans le miroir ?

Est-ce que je prends bien soin de mon corps et de quelle manière ?

Est-ce que je suis influencée par mon environnement ou par la mode ?

Appartenir à une famille



Appartenir à une famille peut renforcer le sentiment de sécurité et de bien-être.

Qu'il s'agisse d'une famille petite ou nombreuse, chaque membre a sa propre personnalité. Pour que la vie de famille soit bonne, compréhension et respect réciproques sont nécessaires.

Des personnes qui me sont chères et avec qui je passe beaucoup de temps peuvent constituer une sorte de deuxième famille pour moi.

Qu'est-ce qui est important à mes yeux dans ma famille ?

Sommes-nous capables de nous écouter, de nous comprendre et nous respecter ?

A quelle fréquence faisons-nous des activités communes ?

Que voudrais-je changer dans ma famille afin que nous nous sentions mieux ?

Avoir des amies et des amis



Nous avons aussi besoin, en dehors de notre famille, de personnes avec lesquelles nous nous sentons bien, en qui nous avons confiance, avec lesquelles nous pouvons rire et qui nous consolent lorsque nous avons des soucis.

De bons contacts avec d'autres personnes ne se font pas toujours par le biais des paroles. On peut aussi se comprendre au travers d'un sourire ou un geste sympathique.

● Ai-je des personnes de confiance en dehors de ma famille ?

● Comment pourrais-je mieux faire connaissance avec ma voisine ?

● Comment puis-je trouver une amie ?

● Qu'est-ce qui est important dans une amitié ?

● Comment puis-je faire pour qu'une amitié soit durable ?

Se brosser les dents



Les soins dentaires commencent avant même que pousse la première dent de lait du bébé. Des biberons sucrés ou constamment dans la bouche nuisent à la santé des enfants et abîment rapidement les dents.

Dès que les dents apparaissent il est important de les brosser au moins une fois par jour, même chez les tout-petits.

Les enfants doivent apprendre que le brossage des dents se fait après chaque repas – ce qui est valable non seulement pour les enfants, mais aussi pour les adolescents et les adultes.

Comment puis-je inciter mes enfants à se brosser les dents après chaque repas ?

Qui me montre comment il faut brosser les dents d'un bébé ?

Comment est-ce que je prends soin de mes dents ?

Buvons-nous de l'eau ou des boissons sucrées ? Mangeons-nous beaucoup de sucreries ?

Quels sont les goûters et les boissons qui ne nuisent pas aux dents des enfants ?

Faire attention à son dos



Les douleurs de dos font partie des problèmes de santé très répandus dans notre société. Beaucoup d'entre nous restent assis trop longtemps et ne bougent pas assez. La règle la plus importante dans la prévention des maux de dos, c'est d'être actif et de rester en mouvement !

Lors de travaux éprouvants pour le corps il est important de veiller à adopter bonne posture: pour soulever des charges lourdes il faut plier les genoux, garder le dos droit et porter la charge près du corps – cela permet de préserver sons dos. Ceci est valable pour les courses, dans le ménage et pour porter un enfant.

Si l'on travaille toujours assise ou que l'on doit rester debout, quelques mouvements de relaxation réguliers sont bénéfiques.

Les douleurs dorsales peuvent aussi être apparaître suite à des tensions d'ordre psychologique.

● Comment est-ce que je soulève une lourde charge ?

● Est-ce que je pense à changer régulièrement ma posture corporelle lorsque je suis assise ou à me lever de temps à autre ?

● Est-ce que je trouve de petits moments pour détendre mon dos au cours de la journée ?

● Est-ce que je connais des exercices de détente ?

● Est-ce que je porte des chaussures confortables ?

Avoir assez d'argent pour vivre



Notre société a tendance à confondre argent et bonheur. Nous pensons que pouvoir acheter telle ou telle chose nous rendrait heureux. Mais le bonheur que procure ce que nous cherchons à acheter est-il durable? Qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie?

L'argent n'est pas tout. Par contre nous sommes contents d'avoir suffisamment d'argent pour acheter ce qui nous est nécessaire au quotidien. Si ce n'est pas le cas, le service social de la commune ou un service de conseil budgétaire peuvent apporter un soutien.

Dans notre société, les enfants et les adolescents sont eux aussi constamment incités à consommer. Grâce à notre soutien et au modèle que nous leur donnons, ils apprennent à définir leurs priorités et à accepter les limites.

Comment notre famille prend-elle les décisions au sujet des dépenses ?

Comment puis-je aider mes enfants à faire bon usage de l'argent ?

Est-ce que mes enfants reçoivent de l'argent de poche chaque semaine ou chaque mois ou bien viennent-ils toujours me demander de l'argent ?

Puis-je disposer librement d'un montant fixe pour mes achats ?

Avoir des rêves et des désirs



Nos rêves et nos désirs nous permettent parfois de nous échapper du quotidien. Ils font partie de notre monde intérieur et nous appartiennent. Ils peuvent aussi nous stimuler pour amener un changement dans notre vie.

Lorsque les rêves et les désirs prennent trop de place dans notre vie, ils risquent de nous empêcher de voir les bonnes choses de notre quotidien qui méritent d'être appréciées, valorisées et renforcées.

Il arrive que nous transmettions à nos enfants des rêves que nous n'avons pu réaliser nous-mêmes. Cela peut rendre leur développement difficile et alourdir leur parcours dans la vie. Nos enfants ont besoin d'avoir leurs propres rêves et doivent trouver leur propre chemin dans la vie.

Mes rêves et mes désirs m'aident-ils à avancer dans la vie ?

Mes rêves et mes désirs sont-ils tellement grands qu'ils paraissent inatteignables ?

Puis-je cependant faire quelque chose au quotidien pour m'approcher un petit peu de mes désirs ? Comment puis-je faire ?

Est-ce que je laisse à mes enfants la possibilité d'avoir leurs propres rêves ou aimerais-je qu'ils réalisent les miens ?

S'accorder des moments de détente



La famille, les enfants, le travail, peut-être des soucis ou le mal du pays: tout cela peut engendrer bien du stress et des pressions. Il est important alors de s'accorder de temps en temps une pause et de se ménager des moments de détente.

Il ne suffit pas d'attendre que la pression et le stress s'estompent. Mieux vaut chercher consciemment la détente et le repos. Le premier pas est de prendre chaque jour un moment pour cela, même si ce n'est que quelques minutes. Par exemple pour faire une promenade, chanter, danser, lire, prendre un bain, bien respirer, faire une petite sieste ...

Quand est-ce que je m'accorde une pause ?

Qu'est-ce que je fais lorsque je me sens stressée ?

Quels modes de détente ai-je déjà testés ?

Qu'est-ce qui m'aide personnellement le mieux à me détendre et me reposer ?

Veiller à la sécurité et éviter les accidents



Nous ne pouvons pas nous protéger de tous les dangers dans la vie. Mais nous pouvons beaucoup contribuer à améliorer notre sécurité et celle de nos enfants dans certains domaines.

En Suisse un quart de tous les accidents survient dans les ménages: en grimpant sur une chaise branlante, en s'encoublant sur le tuyau de l'aspirateur, etc.

La circulation routière constitue un autre grand risque. Il est important que les enfants apprennent dès le plus jeune âge à traverser sur les passages pour piétons, à ne pas passer au feu rouge ou à ne pas jouer au ballon sur le trottoir. Il faut leur expliquer ces règles, les rappeler encore et encore, et surtout leur montrer le bon exemple.

Quand et où puis-je être plus attentive à ma sécurité et à celle de mes enfants ?

Est-ce qu'il m'arrive de grimper sur une chaise branlante pour nettoyer les vitres ?

Est-ce que je traverse la route en dehors des passages pour piétons, même en présence des enfants ?

Mes enfants peuvent-ils jouer dans un espace loin des dangers de la circulation ?

Vivre ma sexualité de façon satisfaisante



La sexualité est un domaine très personnel. Chaque être humain vit sa sexualité d'une manière différente et selon d'autres besoins. Les relations sexuelles ne devraient pas être un devoir mais une source de plaisir.

Une bonne sexualité est aussi faite de paroles et de gestes tendres, de temps, d'attention et d'égards – vis-à-vis de son partenaire comme de soi-même. Sinon le risque est de négliger ses propres besoins et désirs et de ne pas protéger sa santé physique et psychique.

Pour se protéger du sida dans un couple, il faut que les deux partenaires soient fidèles ou qu'ils se protègent en utilisant des préservatifs.

Est-ce que je peux vivre ma sexualité de manière satisfaisante pour moi ?

Puis-je parler de mes désirs sexuels avec mon partenaire ?

Comment est-ce que je me protège contre les maladies sexuellement transmissibles ?

Est-ce que je peux parler de sexualité avec mes enfants ? Lorsqu'ils deviennent plus grands, puis-je leur parler de contraception et de protection contre le sida ?

Si ce n'est pas le cas, qui pourrait le faire ?

Déceler les maladies à temps



Le contrôle médical chez la gynécologue est nécessaire pour les femmes. Selon les assurances ce contrôle est remboursé chaque année ou tous les trois ans.

La visite chez le gynécologue est aussi une bonne occasion pour poser des questions et de s'informer au sujet de la sexualité, de la contraception et des maladies sexuellement transmissibles.

La gynécologue explique comment contrôler soi-même ses seins. Les femmes devraient examiner leurs seins régulièrement et attentivement afin de déceler des modifications inhabituelles.

Lorsque les maladies sont décelées tôt, elles peuvent mieux être soignées.

Est-ce que je consulte régulièrement un/une gynécologue ?

Est-ce que je sais comment il faut contrôler mes seins pour déceler une modification inhabituelle ? Si non, où puis-je m'informer à ce sujet ?

Où et comment puis-je trouver des informations dans ma langue, si je ne parle pas bien la langue locale ?

Avoir un travail satisfaisant



Que l'on travaille à la maison comme ménagère et mère au foyer ou que l'on ait une activité professionnelle : le plaisir que l'on éprouve dans son travail ne dépend pas uniquement de ce que l'on fait, mais aussi de sa propre attitude. Fait-on le travail avec énergie et confiance en soi ? Trouve-t-on le travail ennuyeux ? Se sent-on stressée et débordée ? Obtient-on de la reconnaissance grâce à son travail ?

Avoir un travail, et de surcroît un travail satisfaisant, cela ne va pas de soi. Parfois nos souhaits sont loin de la réalité. C'est difficile, mais s'irriter à ce sujet n'améliore rien. Il vaut mieux réfléchir à la manière d'augmenter ses chances sur le marché de l'emploi. Peut-être qu'un cours pour mieux parler la langue locale ou une autre formation continue pourrait être utile.

Est-ce que mon travail actuel me plaît ?

Que ce soit à la maison ou chez un employeur: est-ce que mon travail est apprécié ?

Que puis-je faire pour que mon travail actuel soit plus plaisant pour moi ?

Comment puis-je améliorer mes chances de trouver un autre emploi ?

Se ménager un sommeil reposant



Le nombre d'heures de sommeil nécessaires pour se sentir reposé le matin varie d'une personne à l'autre. Il importe de prendre ses propres besoins au sérieux et d'organiser son rythme veille – sommeil en conséquence.

Le stress, le bruit et la lumière peuvent nuire au sommeil. Regarder des films excitants ou angoissants peut perturber le sommeil – particulièrement chez les enfants.

Se coucher à heure régulière et de petits rituels avant de s'endormir aident les adultes et les enfants à trouver un bon sommeil.

Est-ce que je me sens reposée lorsque je me lève le matin ?

Que puis-je changer pour avoir suffisamment de sommeil ?

Est-ce que je connais des moyens simples pour m'endormir plus facilement ou pour avoir un sommeil ininterrompu ?

Mes enfants vont-ils au lit assez tôt et dorment-ils assez pour pouvoir se concentrer à l'école ?

Etre respectée et refuser la violence



Il existe plusieurs formes de violence: physique, psychique et sexuelle. La violence rend malade, tant celui qui la subit que celui qui assiste à des actes violents envers une autre personne.

Les enfants observent avec attention la manière dont les adultes gèrent les conflits. Si les parents discutent l'un avec l'autre et se respectent aussi lorsqu'ils se disputent, les enfants apprennent que les problèmes peuvent être résolus sans violence.

Les enfants qui sont pris au sérieux par les adultes et traités avec respect apprennent à avoir des égards pour les autres et à gérer les conflits autrement que par des coups de poing. Frapper un enfant, le menacer ou l'humilier ne sont pas des moyens d'éducation.

Il existe, dans les grandes villes suisses, des foyers d'accueil pour femmes victimes de violence domestique où elles sont accueillies avec leurs enfants.

● Quelle est ma réaction, si je suis traitée sans respect et avec mépris ?

● Qu'est-ce que je fais si une amie me dit être battue par son mari ? Où peut-elle trouver de l'aide ?

● Que puis-je faire si mon enfant ne m'obéit pas ?

● Comment mes enfants apprennent-ils à avoir une attitude respectueuse envers autrui ?

Prendre soin de soi et de son futur enfant



La naissance d'un enfant reste un miracle, même à notre époque de prouesses technologiques. La femme enceinte peut beaucoup contribuer à un bon départ dans la vie de son bébé. En s'alimentant de manière saine, en ayant suffisamment d'activité physique et en renonçant à la fumée et à l'alcool, une femme enceinte prend soin d'elle et de son futur enfant.

La naissance est un moment important qui nécessite que la femme soit entourée de personnes qui la soutiennent et lui permettent de se sentir en sécurité. Il vaut la peine de planifier cette période avec soin et suffisamment tôt.

• Qui peut m'aider pour les questions concernant la grossesse et la naissance ?

• A quoi dois-je faire attention pendant la grossesse ?

• Est-ce que je suis informée sur les cours de préparation à l'accouchement dans la région ?

• Quelle aide puis-je trouver auprès du service de puériculture ?

Avoir un comportement responsable vis-à-vis des produits addictifs et des médias



Nous savons tous que les drogues, l'alcool et le tabac nuisent à notre santé. Les médicaments peuvent engendrer des dépendances de même que, par exemple, une consommation excessive de TV, de jeux d'ordinateurs ou d'Internet.

Peu importe ce que nous consommons : l'important est de le faire avec mesure et de manière responsable, tant en ce qui concerne nos enfants que ce qui nous concerne personnellement.

Le fait de cacher ma consommation devant ma famille ou devant les autres doit constituer un signal d'alarme pour moi.

Combien de temps mes enfants passent-ils devant la TV, avec les jeux d'ordinateur ou sur Internet ? Et nous, les adultes ?

Comment est-ce que j'établis des règles avec mes enfants à ce sujet ?

Est-ce que j'arrive à trouver la bonne mesure en ce qui concerne ma consommation de tabac, d'alcool et/ou de médicaments ? Où puis-je trouver de l'aide si cela me pose problème ?

Est-ce que mes enfants sont protégés de la fumée passive ?

Chercher l'aide adéquate en cas de problèmes de santé



Le savoir de nos grands-parents en matière de guérison des maladies est en majeure partie toujours valable aujourd'hui. Il n'est pas nécessaire de consulter le médecin pour un simple refroidissement, mais il ne faut pas non plus attendre trop longtemps lorsque nous nous sentons mal.

Un médecin de famille de confiance nous connaît bien ainsi que nos enfants et il sait à quel moment il faut consulter un médecin spécialisé.

Le service d'urgences s'occupe de situations aiguës, très sérieuses ou mettant la vie en danger.

D'autres professionnels sont à notre disposition en cas de problèmes psychiques ou de difficultés dans l'éducation des enfants. Celle qui demande de l'aide lorsque la situation devient trop difficile agit de manière courageuse et responsable.

Est-ce que je connais des moyens simples pour guérir une maladie légère ou un refroidissement (tisanes, cataplasmes, etc.) ?

Est-ce que j'ai un médecin de famille en qui j'ai confiance ?

En cas de maladie, dans quel cas vais-je consulter le pharmacien, le médecin de famille, le médecin spécialisé ou le service d'urgences à l'hôpital ?

Est-ce que je prends mes propres problèmes de santé autant au sérieux que ceux des autres membres de ma famille ?

Impressum

- Idée, concept et production ● Andrea Fuchs, bureau *FemmesTISCHE*, Zürich
- Photos ● Ursula Markus et Vera Markus, Zürich
- Textes ● Sibilla Schuh, Küsnacht
- Collaboration au concept et au texte ● Ines Tsengas, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland/Biel
- Groupe de réflexion ● Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland
- Graphisme ● Klaus Schönheinz, Wohlen AG
- Impression ● Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
- Soutien financier ● Office fédéral de la santé OFS, dans le cadre de la stratégie "Migration et santé 2002-2007"
-  migesplus
- La plupart des femmes photographiées sont animatrices du projet *FemmesTISCHE* Zürcher Oberland.
- Nous leur exprimons notre vive reconnaissance !
- Traduction en français ● Viviane Fenter et Eva Kaenzig, Fédération Suisse pour la Formation des Parents.

FemmesTISCHE – Tables rondes

Rencontres – discussions pour les femmes d'ici et d'ailleurs
Six à huit femmes se réunissent chez une voisine ou connaissance qui les a invitées. Le but de la rencontre est de discuter librement de questions de la vie de tous les jours (santé, éducation, travail, école, etc.). Les échanges sont dirigés par une modératrice formée, qui introduit habituellement le thème par un court film. La participation est gratuite.

Lors de rencontres **FemmesTISCHE – Tables rondes** avec les immigrées, les modératrices sont originaires de différentes cultures et les participantes discutent dans leur langue maternelle.

Il y a aussi des groupes de discussion réunissant des femmes de différentes cultures qui se parlent les unes aux autres dans la langue locale.



www.migesplus.ch
Informations sur la santé en
plusieurs langues
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmetische.ch
www.femmetische.ch