



U CURDELÌN

LE MAGAZINE DE L'UNION DES FEMMES MONÉGASQUES

SEPTEMBRE 2023 - N° 10 - UFM



SOMMAIRE

U Curdelin | Septembre 2023 | Numéro 10

NOS RUBRIQUES

- 3 Mot de la présidente
- 16 Du côté des amis : AS Monaco Football Féminin
- 22 Coup de cœur : Centre Mémoire CRIII
- 25 Nous avons besoin de vous
- 26 Les dossiers de l'UFM : Santé et sport
- 34 Jeu "En marche pour l'égalité"

ENTRETIENS

- 12 Adhérente : Roselyne Carlier
- 18 Personnalité : Béatrice Latore

SOUVENIRS, SOUVENIRS ...

- 4 Assemblée Générale
- 6 Happy Hour
- 7 Cours de Chant : déjeuner de fin d'année
- 8 Aix en Provence

À VENIR

- 28 RDV Réguliers
- 29 Activités à venir
- 30 Groupe de réflexion
- 31 Atelier "Et maintenant, on mange quoi ?"
- 32 Sortie d'Automne
- 33 Déjeuner d'Automne
- 36 Demandez le programme !



INFORMATIONS PRATIQUES

Édité par

Union des Femmes Monégasques

Directrice de la Publication

Véronique de Millo Terrazzani

Dépôt légal

Septembre 2023

Comité de Rédaction

- Présidente : Véronique de Millo Terrazzani
- Vice-Présidente : Claude Manzone
- Secrétaire Générale : Paula Spiliotis-Saquet
- Secrétaire Adjointe : Corinne Lorenzi
- Trésorière Générale : Olivia Rebuffel
- Trésorière Adjointe : Josselyne Bovini
- Conseillères :
 - Valérie Barilaro
 - Audrey Cheynut
 - Béatrice Fresko-Rolfo
 - Brigitte Novaretti Dehaene
 - Dominique Salvo

Nous contacter



26, Quai Jean-Charles Rey



92.05.95.05



contact@ufm.mc



www.ufm.mc



Union.des.Femmes.Monégasques

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chère adhérente, Chère amie,

La rentrée de septembre fait toujours penser à la rentrée des classes et à son florilège de courses en tous genres pour compléter la garde-robe du petit qui a pris 20 centimètres pendant l'été, pour acquérir les tenues de sport, les dernières fournitures scolaires, découvrir le nouvel emploi du temps, etc. Un moment difficile pour tous les parents au monde.

La rentrée me fait surtout penser aux connaissances qui vont remplir tous ces jeunes cerveaux et je me demande ce que notre société va leur apprendre en termes d'équité, d'égalité femmes/hommes.

Par exemple, un sujet qui me tient à cœur est la féminisation des titres de fonction. Un terme qui semble bien compliqué mais qui suppose simplement de savoir si une femme va se faire appeler "Directeur" ou "Directrice". Cela peut sembler bien futile ou terriblement secondaire mais, en réalité, il n'en est rien car lorsque l'on parle à une personne d'un directeur, le cerveau visualise instantanément une image d'homme. Aujourd'hui cette féminisation des titres de fonction n'est pas encore pratiquée dans le service public monégasque alors que la France la pratique depuis 1999. Dans la préface du "*Guide d'aide à la féminisation des noms de métiers, titres, grades et fonctions*", Lionel Jospin constate que "la parité a sa place dans la langue". J'aimerais que nos chères têtes blondes et, tout particulièrement, les jeunes filles puissent se rendre compte que nous sommes plutôt bien loties à Monaco en femmes "Directrices" et leur permettre, ainsi, de se projeter dans de futures professions avec des rôles de femmes devenus parfaitement visibles.

Un autre sujet qui m'interpelle concernant les enfants ce sont les jouets qu'on leur propose et, plus particulièrement, les pratiques sexistes qui consistent à reproduire la division sexuée du travail. Pour être plus claire c'est quand on propose aux petites filles des jeux en lien avec les tâches ménagères ou les poupées qui leur apprennent à devenir des mamans mais qu'on ne leur propose pas un accès à d'autres types de jeux. Un exemple m'avait particulièrement marquée il y a quelques temps. Il concernait une boîte de jeux qui permettait à un jeune enfant de s'initier au codage et à la programmation. Ces métiers sont typiquement des métiers d'avenir car ils sont nécessaires pour tous les sites internet et aussi pour la création des jeux vidéos. Non seulement c'est un domaine en pleine expansion qui recrute énormément mais ce sont, également, des catégories de métiers qui offrent de très bons salaires dès l'entrée en fonction. Sur cette boîte, l'enfant représenté était un petit garçon. Ce visuel, une fois de plus, ne permet pas aux petites filles de se projeter dans ce type d'activité. Cela m'avait choquée car non seulement les filles peuvent parfaitement devenir programmatrices de jeux mais historiquement les premiers codeurs étaient, en réalité, des codeuses.

Je souhaiterais que tous les enfants aussi bien les petites filles que les petits garçons puissent avoir une vision de la réalité de la société dans laquelle ils vivent, que les femmes qui exercent des professions de direction soient parfaitement visibles et qu'ainsi nos chérubins puissent partir avec des chances égales dans leur future vie professionnelle.

En attendant, je vous souhaite à toutes une excellente rentrée qui sera riche en nouveautés du côté de l'Union des Femmes Monégasques en particulier avec un grand jeu à destination de vos enfants ou de vos petits-enfants dont vous trouverez tous les détails à la fin de ce magazine.

Je profite d'ailleurs de cet édito pour souhaiter la bienvenue aux "petites nouvelles" qui ont rejoint, grâce à vos votes en juin dernier, le Conseil d'Administration de l'UFM.

J'espère vous voir nombreuses lors de nos prochains événements.

Je vous souhaite une excellente lecture et je vous dis à très bientôt.

... et comme disaient nos anciens : **"Fà çe che devi, sücede çe che pò"**

Véronique de Millo Terrazzani

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

SAMEDI 17 JUIN 2023

Après un mot de bienvenue, la réunion a débuté par la présentation du rapport moral du mandat écoulé.

Quelques points forts de ce mandat :

- 111 nouvelles adhérentes nous ont rejointes.
- La mise en place d'un socle communicationnel avec le site internet, ce magazine, une page Facebook, un nouveau logo et une nouvelle carte d'adhérente.
- Le maintien de nos activités traditionnelles et la création de nouvelles comme le Happy Hour.
- Des activités culturelles
- Des actions en faveur de la cause des femmes.

Vous nous avez accordé votre pleine confiance en votant le quitus du rapport moral à l'unanimité et nous vous en remercions.



Crédit photos : UFM

Le deuxième point à l'ordre du jour était la présentation du rapport financier du mandat 2020-2023

Concernant les activités :

- Elles sont financées grâce à la subvention municipale annuelle de 25.000,00 € et votre participation
- Notre philosophie : vous proposer le plus grand choix possible pour que chacune puisse y trouver son bonheur en vous demandant une très faible participation.

Concernant le fonctionnement :

- Il s'agit des dépenses de tous les jours comme les charges du local, l'électricité, internet, les frais de poste, d'impression de ce magazine, etc.
- Elles sont financées par :
 - Une petite subvention municipale de 1.000,00 €/an
 - Une subvention gouvernementale de 13.000,00 €/an
 - Vos cotisations

Les subventions du Comité pour la promotion et la protection des Droits des Femmes financent des projets spéciaux comme nos expositions ("Les Femmes squattent le Patrimoine" et "Les Femmes squattent l'Environnement").

Ici aussi, vous nous avez pleinement accordé votre confiance par un quitus unanime et nous vous en remercions.

Les activités à venir pour la fin de l'année 2023 sont détaillées à la fin de ce numéro.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

SAMEDI 17 JUIN 2023

Nous avons poursuivi avec le vote du nouveau Conseil d'Administration pour le mandat 2023-2026.

Voici le nouveau Conseil d'Administration :

- Présidente : Véronique de Millo Terrazzani
- Vice-Présidente : Claude Manzone Sermeas
- Secrétaire Générale : Paula Spiliotis-Saquet
- Secrétaire Adjointe : Corinne Lorenzi Guaitolini
- Trésorière Générale : Olivia Rebuffel Hocquard
- Trésorière Adjointe : Josselyne Bovini
- Conseillères :
 - Valérie Barilaro
 - Audrey Cheynut
 - Béatrice Fresko-Rolfo
 - Brigitte Novaretti Dehaene
 - Dominique Salvo

Nous souhaitons la bienvenue aux 4 "petites nouvelles" qui nous ont fait le plaisir de nous rejoindre et qui ont déjà pu découvrir une ambiance de travail soutenue et quelques fous rires ...

La journée s'est terminée par un généreux goûter offert aux adhérentes. Les douceurs restantes ont été offertes à l'association La Maraude qui a pu en faire bénéficier ses protégés.



Crédit photos : UFM

HAPPY HOUR

MARDI 20 JUIN 2023

L'expression Happy Hour est le moment de la journée où les bars proposent des consommations moins chères.

Nous avons voulu vous proposer ce moment de détente dans des vies bien chargées comme une bulle loin des soucis et des tracas afin de profiter de notre belle terrasse en l'animant de vos conversations, de vos rires, de danses et de chants.

**Le prochain rendez-vous est fixé au Mardi 19 septembre 2023 à partir de 18 heures.
N'oubliez pas de vous inscrire ! (par téléphone, par mail, sur notre site internet)**



Crédit photos : UFM

COURS DE CHANT : REPAS DE FIN D'ANNÉE

MARDI 27 JUIN 2023

Tous les mardis, tout au long de l'année "scolaire", Janine Pezzuoli nous enchante en proposant bénévolement des cours de chant aux adhérentes intéressées.

Ce moment rencontre un beau succès. Le Conseil d'Administration remercie de tout cœur Janine pour sa générosité.

Reprise des cours le mardi 12 septembre 2023 à 11 heures.



Crédit photos : UFM

AIX EN PROVENCE

DU 30 JUIN AU 2 JUILLET 2023

Aucun discours ne permettra de retranscrire ce que nous avons vécu ! Nous remercions tous les participants pour leur gentillesse, leur joie, leur ponctualité et tous ces petits plus qui ont permis de rendre ce séjour inoubliable.

Nous vous proposons un retour en images autour de chaque moment.

VENDREDI 30 JUIN - VISITE D'AIX EN PROVENCE



Crédit photos : UFM

AIX EN PROVENCE

DU 30 JUIN AU 2 JUILLET 2023

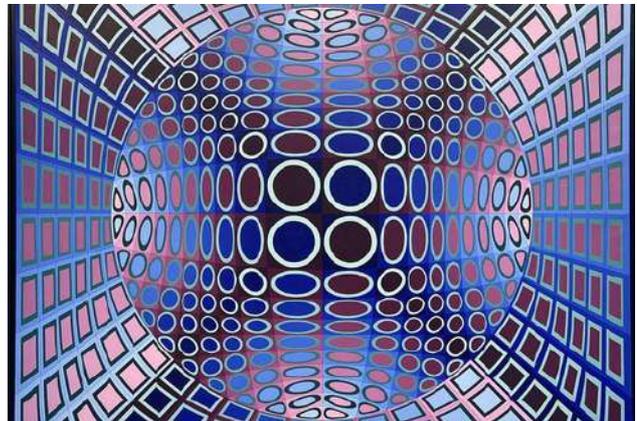
SAMEDI 1ER JUILLET - MUSÉE GRANET + CABARET



Crédit photos : UFM

AIX EN PROVENCE
DU 30 JUIN AU 2 JUILLET 2023

DIMANCHE 2 JUILLET - FONDATION VASARELY



Crédit photos : UFM

AIX EN PROVENCE

DU 30 JUIN AU 2 JUILLET 2023

L'HÔTEL MERCURE



Crédit photos : UFM

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Roselyne CARLIER

Nous sommes chanceuses à l'Union des Femmes Monégasques car nos adhérentes sont fantastiques et dynamiques ! Nous aimons l'incroyable diversité de ces portraits de femmes qui mettent en évidence qu'il n'existe pas UNE femme mais DES femmes, toutes différentes avec des choix et des chemins de vie variés.

Dans ce numéro, nous vous présentons Roselyne Carlier, bourrée d'énergie, un rayon de soleil.

Bonjour Roselyne. Je vous remercie d'avoir accepté cet entretien. Je vous propose de débiter par vos études et votre parcours professionnel.

Enfant, j'allais à l'école à Beausoleil dans le secteur public jusqu'au Brevet. J'ai ensuite poursuivi ma scolarité à Monaco aux Dames de Saint Maur.

J'aurais voulu faire les Beaux-Arts à Paris mais j'étais fille unique avec une santé délicate et mon père s'est opposé à ce que je parte seule à Paris.

J'ai donc poursuivi mes études dans le commerce. J'ai d'abord passé un CAP puis, chez Pigier, j'ai passé des certificats de comptabilité et puis, j'ai obtenu un diplôme de Secrétaire de Direction.

Plus tard, je me suis inscrite à la faculté de droit à Nice pour passer un DEUG de Droit. Comme je n'avais pas le baccalauréat, j'ai débuté par une Capacité de Droit que j'ai obtenue avec la mention Très Bien et j'étais major de ma promotion. Puis le DEUG. J'aurais bien voulu poursuivre en Licence et en Maîtrise mais je travaillais et les cours étaient en journée donc, malheureusement, j'ai dû renoncer à ce projet.

Dans quel domaine travailliez-vous ?

J'ai débuté à la Société des Auteurs, Compositeurs et Éditeurs de Musique (SACEM) à Monaco le 1er octobre 1970.

En quoi consistait votre travail ?

J'ai commencé comme secrétaire et, progressivement, j'ai gravi tous les échelons pour terminer Directrice de la SACEM-SDRM.

En plus, je m'occupais de la Société des Auteurs, Compositeurs Dramatiques (SACD) qui protège le théâtre, les chorégraphes, tout ce qui concerne le lyrique, l'opéra, les ballets.

J'avais également la responsabilité de la Société des Auteurs dans les Arts Graphiques et Plastiques (ADAGP) ainsi que celle de la Société Civile des Auteurs Multimédias (SCAM) et la Société des Gens de Lettres (SGDL) qui permettait de protéger un manuscrit de son ébauche à son édition.

Cela devait être un métier passionnant ?

C'était passionnant et surtout c'était toujours varié. J'allais également « sur le terrain ». Par exemple, quand il y avait un spectacle, j'avais la chance de pouvoir aller dans les loges saluer les artistes qui se produisaient avec la complicité du directeur artistique.

Mon mari, Monsieur Alain Carlier, a débuté en 1949 avec Monsieur Jean-Loup Tournier qui était à l'époque le Directeur Général ainsi qu'une équipe, ils ont créé les bases de la SACEM-SDRM d'aujourd'hui.



Crédit photo : Roselyne Carlier

J'ai également eu la chance de collaborer à la SACEM-SDRM aux côtés de mon mari qui m'a fait bénéficier de son savoir, le tout dans une excellente ambiance. Nous n'avons jamais eu le moindre conflit.

Ce n'est pas difficile de travailler avec son époux ?

En fait, non car nous n'avons jamais mélangé les deux sphères : professionnelle et familiale. Au travail, il était mon supérieur hiérarchique et une fois la porte du bureau fermée, c'était notre vie privée.

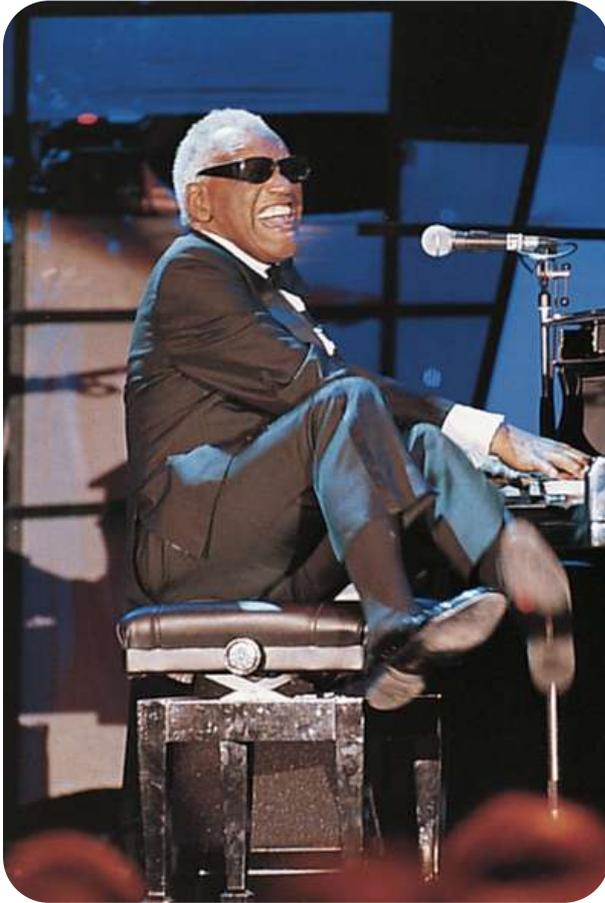
Mon époux était un homme extrêmement intelligent avec du savoir-vivre et beaucoup d'humour. Il était journaliste de formation avant d'entrer à la SACEM-SDRM. Il m'a formée et je lui dois tout le savoir que j'ai pu acquérir.

Il me semble que vous êtes à l'origine de l'organisation en Principauté de Monaco des World Music Awards ?

Effectivement, en 1988, nous avons reçu à la SACEM-SDRM, une personne qui souhaitait organiser en Principauté les World Music Awards. Nous lui avons donc expliqué comment protéger son idée auprès de la Société des Gens de Lettres et nous l'avons aidé à développer son projet. La première cérémonie a eu lieu à Monaco en 1989.

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Roselyne CARLIER



Ray Charles au World Music Awards

Vous avez eu la chance de croiser des artistes renommés ?

Tout à fait, j'ai pu rencontrer Stevie Wonder, Whitney Houston, Ray Charles, Prince, Michael Jackson, etc.

Je crois que vous faites également partie de plusieurs associations ?

Tout à fait, je fais partie de la Société Monégasque pour la Gestion des Droits d'Auteurs (SOGEDA). Nous attribuons des bourses pour des jeunes gens de l'Académie de Musique et aussi pour l'Académie de Danse. Nous aidons également à la création de projets.

Vous baignez littéralement dans la Culture.

Tout à fait et j'aime passionnément ce que je fais.

N'est-ce pas la passion qui permet de rester jeune et en forme ?

C'est tout à fait ça. Là mes amis aimeraient refaire cette manifestation en Principauté. Ils m'ont demandé de les aider. Je ne sais pas s'ils obtiendront les autorisations nécessaires cependant je leur ai donné un accord de principe concernant mon éventuelle participation car je sais que si ce projet aboutit que je vais beaucoup m'amuser.

Il y a d'autres associations ?

Je fais aussi partie du Kiwanis Club de Monaco. Cette association vient en aide aux enfants malades ou handicapés. On nous fait des demandes et, selon la situation, on essaie d'aider en fonction de nos moyens.

Quel type d'aides ?

Par exemple, nous pouvons acheter un fauteuil roulant. Nous avons aidé, avec l'ensemble des Club Kiwanis de France, une petite fille qui ne pouvait pas marcher pour qu'elle puisse aller se faire opérer aux États-Unis.

Cela doit-être extrêmement gratifiant ?

C'est incroyable car, pour en revenir à cette petite fille, aujourd'hui elle marche !

Nous avons également pu aider à l'achat d'un ordinateur en braille à une petite fille aveugle.

Ce qui est agréable aussi c'est quand nous avons des nouvelles des enfants que nous avons pu aider.

Nous sommes également intervenus dans la vallée de la Roya après le passage de la tempête Alex pour refaire des jardins d'enfants.

Comment vous faites pour avoir les fonds pour aider ces personnes ? Avez-vous des subventions ?

Pour financer nos opérations, nous vendons des brioches à la Noël.

Chacun des membres de l'Association verse une cotisation tous les trimestres.



Céline Dion au World Music Awards

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Roselyne CARLIER

À ma connaissance, nous ne percevons pas de subvention mais les autres clubs du Kiwanis peuvent également nous aider. Il y a une excellente entente entre les différentes antennes du Kiwanis et c'est très agréable quand tout se passe bien sans vaines querelles.

Il me semble que vous êtes également membre du Conseil d'Administration de Fight Aids ?

Tout à fait, cette Association vient en aide aux personnes malades du Sida sous la Présidence de la Princesse Stéphanie.

J'ai participé à la pose de la première pierre de la Maison de Vie à Carpentras. Cette année, nous avons fêté la treizième année de son existence. C'est magnifique ce que fait la Princesse dans un monde où cette maladie est terriblement stigmatisée.

Et, je suis également Cordon d'Or de la Cuisine Française.

C'est-à-dire ?

C'est une confrérie des chefs de cuisine, de pâtisseries et, en général, tout ce qui touche à la gastronomie.

J'en fais partie en qualité de gourmet.

Une fois par an, il y a un gala en juillet. Tout le monde se réunit pour honorer les personnes choisies par le Conseil de la Confrérie: les personnes qui vont être honorées en tant que professionnels de la gastronomie, des propriétaires de restaurant ainsi que des particuliers.



Crédit photo : Roselyne Carlier

Vous êtes adhérente depuis longtemps à l'Union des Femmes Monégasques ?

Je participe de près aux activités de l'UFM et j'ai même été Vice-Présidente entre 2014 et 2017.

Vous aimez cette Association ? Vous vous y plaisez ?

Oui, je m'y plais beaucoup d'autant plus que cela nous permet de défendre ce en quoi nous croyons et elle nous permet de faire avancer les choses.

J'apprécie quand je reçois le *Curdelin* d'avoir des comptes-rendus de vos différentes actions, de voir que l'UFM est consultée.

Je suis également adhérente aux Aînés Monégasques.

Vous êtes décidément une femme très active. Avez-vous d'autres associations ?

J'avoue que je ne sais pas rester inactive.

Je fais partie de l'Association de Fil en Aiguille.

Vous faites de la broderie ?

Oui, pour le moment, je termine ma tapisserie mais ensuite je rêve d'apprendre la peinture à l'aiguille.

La peinture à l'aiguille ?

Il s'agit d'une technique de broderie qui permet de reproduire des motifs floraux ou animaliers bluffant de réalisme, comme s'ils avaient été peints.

Comment peut-on apprendre cette technique ?

Nous avons une dame italienne qui vient de Turin qui nous enseigne la technique.

D'autres associations ?

Je viens d'être acceptée pour devenir membre du Garden Club de Monaco. Il faut être accepté par le Conseil d'administration pour en faire partie.

Le Garden Club s'occupe du concours de bouquets, c'est ça ?

Oui, tout à fait. Il s'occupe également de fleurir la Cathédrale pour le 19 novembre.

Une fleur parmi les fleurs !

Je dois avouer que j'adore votre dynamisme, vous êtes un rayon de soleil, toujours souriante et de bonne humeur.

Je ne sais pas rester sans rien faire, j'aime quand ça bouge, que ce soit chouette. J'ai besoin de sortir et d'être active.

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Roselyne CARLIER

Souhaitez-vous ajouter quelque chose pour conclure ?

Je repense à un souvenir lié à la période des World Music Awards.

Connaissez-vous le chanteur Prince ?

Oui, bien sûr.

Et bien, figurez-vous, que j'ai eu la chance de pouvoir l'entendre dans un concert privé avant sa représentation officielle pour cette manifestation. C'était fabuleux.

J'ai également pu rencontrer Mickael Jackson quand il est venu à Monaco.

Et, au Pirate à Roquebrune Cap Martin, j'ai vu Lionel Richie et Zucchero danser avec la femme du pirate.

Je vous remercie de m'avoir accordé cet entretien et d'avoir accepté de nous laisser profiter de quelques photos souvenirs.



Barry White au World Music Awards



Patricia Kaas au World Music Awards

DU COTÉ DES AMIS

AS MONACO FOOTBALL FÉMININ

Le Conseil d'Administration a souhaité consacrer une rubrique aux autres associations de la Principauté en leur offrant une vitrine pour leur permettre de parler de leurs activités, de leur actualité ... sous la forme d'un amical clin d'œil.

Ce numéro est consacré à l'AS Monaco Football Féminin qui existe depuis 47 ans !

André Pierre Couffet - Président

L'AS Monaco Football Féminin regroupe des femmes et jeunes filles, toutes différentes mais animées par une même passion : le Football. Notre ambition aujourd'hui est tournée vers la formation des jeunes, de 7 à 18 ans, pour leur offrir l'opportunité de grandir dans un environnement sain et sportif, leur apprendre la discipline, le respect et la compétition en prenant plaisir à pratiquer le sport qu'elles aiment !

La première qualité de nos joueuses, l'envie de travailler et progresser dans ce sport d'équipe très exigeant pour porter haut et fort les couleurs rouge et blanche de la Principauté de Monaco.

Rouge couleur de la passion, Blanc couleur du fair-play.



Retour sur quelques dates clés de l'histoire du Club

- Les débuts (1976-1977) : De l'OSM (Omnium Sport de Monaco) à l'ASM (Association Sportive de Monaco), cela fait 47 ans que le Club existe. La première équipe féminine a été créée durant la saison 1976-1977 à l'initiative de mesdemoiselles Bettina GALLO et Muriel BANAUDO. Les joueuses étaient toutes élèves de l'Institution Saint Maur de Monaco-Ville et l'entraîneur était Raymond GALLO.
- L'OSM dans l'élite (1993) : Malgré son titre de Champion l'année suivante, le club préfère sagement refuser l'accession en catégorie supérieure. Il lui faudra alors attendre trois années avant de reconquérir le titre et d'accéder en Division d'Honneur régionale. Mais seulement deux saisons seront alors suffisantes pour devenir Championnes de la Ligue de la Méditerranée et monter en Championnat de France.
- Les jeunes championnes de France (2000-2001) : En 2000, c'est au tour de l'équipe 13 ans de devenir championne de France, un titre qui récompense les efforts consacrés à la formation de jeunes joueuses. Le retour en Division se fera deux ans plus tard (saison 2000 -2001) pour n'y rester que deux ans. Le football féminin monégasque sera ensuite représenté pendant 2 ans en Division 3 avant de rejoindre la Division Honneur de la Ligue Méditerranée.
- Une histoire à écrire (2015-2016) : En 2009, le football féminin rejoint l'AS Monaco en tant que section indépendante dénommé ASMFF. Après deux saisons en Division Honneur régionale, l'équipe première de l'ASM Football Féminin redescend en championnat District Côte d'Azur. L'ASM FF s'est donné comme défi de faire briller le football féminin monégasque dès la saison 2015-2016.
- Nouveau titre avec une victoire en coupe Côte d'Azur (2019) : La saison 2019/2020 a vu l'équipe terminée à une place de barragiste pour l'ascension en D2 national et un parcours en Coupe de France historique avec un 2ème tour fédéral et la réception du Grenoble foot 38, club de D2. Le nombre de licenciées a grimpé au delà des 130 licenciées ce qui positionne le club dans les plus grands club féminin de la région PACA.



Crédit photo : ASM Football Club Féminin

DU COTÉ DES AMIS

AS MONACO FOOTBALL FÉMININ

L'égalité dans le sport est un sujet qui nous concerne toutes et tous. Aujourd'hui des différences persistent en particulier dans le football féminin.

Non seulement l'association n'a pas les mêmes moyens financiers que leurs homologues masculins mais les jeunes filles doivent aller jusqu'à Drap pour s'entraîner. Ce sont les parents qui font les déplacements plusieurs fois par semaine. Nous admirons la volonté et le courage des familles qui se donnent autant de mal pour permettre à leurs enfants de s'épanouir dans leur sport.

Nous espérons que cette association aura, dans l'avenir, de meilleures conditions de travail pour permettre à cette équipe de briller de mille feux et de rencontrer autant de succès que leurs homologues masculins.



Crédit photo : ASM Football Club Féminin

RENCONTRE AVEC ...

Béatrice LATORE

Cette rubrique a pour objectif de vous présenter des personnalités féminines monégasques. Elles sont nombreuses. Nous admirons ces femmes pour leur parcours, leur carrière, leurs valeurs. Nous pensons qu'il est important de souligner leur travail et l'énergie qu'elles mettent à accomplir leurs missions. Nous espérons qu'elles puissent être une source d'inspiration pour nos adhérentes, leurs filles et petites-filles. Nous les remercions d'avoir accepté de répondre à nos questions.

Ce numéro est consacré à Madame Béatrice Latore, Présidente de l'Association D'AMORE PSY MONACO et du GEMM D'AMORE PSY, lieu d'accueil de jour non médicalisé et créé par l'Association. Elle a eu la gentillesse de nous accorder un peu de son temps précieux pour nous parler de la santé psychique. Nous la remercions de tout cœur.



Crédit Photo : GEMM d'AMORE PSY Monaco

Bonjour Madame Latore, je vous remercie de me recevoir en compagnie d'Anne Toebes, Responsable du Gemm et de Mylène Lampidecchia, Educatrice Spécialisée en charge des activités.

Je vous propose de commencer par vous demander de définir la santé mentale et qu'est-ce qu'un trouble psychique ?

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental, qui permet d'affronter des sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre, de bien travailler et de contribuer à la communauté.

Les troubles psychiques sont, je dirais, un dysfonctionnement du cerveau mais aussi un dysfonctionnement de sa vie. Il est difficile d'avoir une vie de travail, une vie de famille. Ces troubles provoquent une maladie sous-jacente.

Elle peut toucher l'être humain, quel que soit son âge et à n'importe quel moment de la vie.

Cette maladie arrive doucement et peut être destructive et déstabilisante pour la personne atteinte ainsi que son environnement. Tous essaient de vivre avec cette souffrance et ce fardeau qu'elles subissent malgré elles.

Est-ce qu'on pourrait parler de maladies génétiques ?

Je ne suis pas médecin donc je ne pourrais pas m'avancer sur ce sujet. Certains médecins disent, qu'effectivement, il y a une fragilité génétique.

A travers votre association, quel est votre observation des troubles psychiques ?

Ce que je peux vous dire c'est que nous observons les conséquences des troubles psychiques sur ces personnes.

Nous sommes à l'écoute de leurs souffrances, nous les accueillons au GEMM, certaines ne vont pas bien, peuvent avoir des crises d'angoisse, des pensées négatives, des hallucinations. D'autres ne sortaient presque plus de chez elles et ont besoin d'être accompagnées pour les petites choses du quotidien.

Cette maladie est envahissante. Elles doivent apprendre à vivre avec leur souffrance permanente. D'ailleurs, c'est toujours ce que je leur conseille, je leur dis de faire de cette maladie une alliée, une amie. Cette maladie est présente, tout le temps. Un auteur canadien, Luc Vigneault, a écrit un livre remarquable sur le sujet : « Je suis une personne pas une maladie ». Il part du même postulat, il faut apprendre à vivre avec sa maladie.

Vous dites que cette maladie est destructive. Que voulez-vous dire par ce terme ?

Cela veut dire qu'elle touche non seulement la personne en souffrance psychique, mais aussi son entourage familial, amical et professionnel.

En tant que parents, nous devons apprendre à vivre « avec ».

Nous avons participé à des programmes d'apprentissage et de formation sur la maladie (Pro Famille), mis en place par La Principauté de Monaco. L'objectif étant d'apporter une formation psycho-éducative structurée, un soutien aux proches-aidants, car cela est très difficile à gérer pour certaines familles.

Sans prise en charge, le malade peut être rejeté par sa famille, s'isoler et finir par se marginaliser. Les troubles psychiques augmentent le risque addictif envers l'alcool, la drogue, le sexe, les jeux, les achats compulsifs, etc. Il est donc important de mettre en place un environnement adapté pour permettre à la personne malade d'être protégée d'elle-même.

Comment peut-on traiter ces troubles ?

Ces troubles nécessitent impérativement un suivi psychiatrique et psychologique accompagné généralement par la prise d'un traitement médicamenteux. A Monaco, nous avons la chance de bénéficier d'une équipe médicale de psychiatrie au CHPG qui prend en charge directement les personnes en cas de crise. Ensuite leur suivi est assuré par l'Unité de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (UPPM) à la Roseraie, qui offre un programme de soins psychiatriques extra hospitaliers et de soins de réhabilitation psycho-sociale ainsi qu'un suivi individuel et adapté.

Quel est le rôle de l'association D'AMORE PSY que vous présidez ?

L'Association d'Amore Psy est Sous la Présidence d'Honneur de SAS le Prince Albert II : Association Monégasque pour le Regroupement des amis et familles de personnes souffrantes de troubles Psychiques et des Usagers en Santé Mentale de MONACO.

Notre association a été créée en 2008. Elle permet d'apporter une aide et un soutien aux familles, aux amis et aux proches des personnes souffrantes. Nous sommes une source d'énergie, très actifs dans le Plan de Santé Mentale. Soutenus par le Gouvernement Monégasque.



En juin 2016, nous avons ouvert un lieu d'accueil de jour, non médicalisé, le **GEMM (Groupe d'Entraide Mutuel Monégasque)** espace occupationnel, proposant des activités ludiques, encadrées par 2 éducatrices spécialisées. Nous intervenons, en parallèle et en collaboration avec les équipes de psychiatrie.

Nous organisons tous les 2 ans, les « **Rencontres Monégasques de la Santé Mentale** » pour démystifier la maladie psychiatrique. La prochaine rencontre est la 6ème. Son thème est « les aidants face à la maladie mentale ». Elle se déroulera le **12 octobre, au Théâtre des Variétés, de 17h à 21h** et est ouverte à tous. Elle sera animée par l'équipe de psychiatrie du CLAP (Centre Lyonnais pour les Aidants/familles en Psychiatrie) / Lyon, précurseur des programmes pour les aidants, BREF et LEO.

Nous participons également à de nombreuses conférences et formations. D'ailleurs, nous organisons une journée de formation le 13 octobre prochain, avec un nouveau **programme de psychoéducation pour les aidants en santé mentale, appelé BREF**, destiné aux professionnels de santé, travailleurs sociaux et bénévoles d'associations.

Qui peut venir chez vous ?

Toute personne adulte suivie par un psychiatre et résidant à Monaco ou dans les communes limitrophes. Un certificat médical du psychiatre référent doit être fourni attestant leur capacité de suivre les activités au Gemm. Elles doivent être stabilisées. Nous ne demandons pas la nature de leurs troubles psychiques ou de nous communiquer leurs traitements. Leur admission au GEMM, se fait après un entretien avec la responsable du GEMM, et ils doivent alors régler leur cotisation annuelle de 40 €.

Comment fonctionnez-vous ?

Nous sommes ouverts 7 jours sur 7 de 11h à 18h, avec une soirée chaque vendredi jusqu'à 21h. Nous avons eu la chance de bénéficier d'un local au rez-de chaussée de l'immeuble « Les Caroubiers » au 3, avenue Pasteur.

L'objectif de cette structure est de favoriser le lien social en proposant des activités des loisirs et des ateliers variés : soins de beauté, d'esthétique, atelier de musique, de théâtre, de cuisine, de méditation, utilisation de jeux vidéo, babyfoot, participation à des sorties culturelles ou sportives et des voyages.

Encadrées par deux éducatrices spécialisées dynamiques, les personnes fréquentant le GEMM bénéficient d'un suivi et d'une aide précieuse dans l'accomplissement de leurs tâches au quotidien. Nos animatrices sont des « lanceuses d'alerte » : très à l'écoute de chacun, en cas de malaise psychique, par exemple, elles vont les inciter à consulter leur médecin.

Les activités, proposées par les adhérents du GEMM leur permettent de penser à autre chose qu'à la maladie, de créer une cohésion de groupe, leur montrer qu'elles ne sont pas seules. Un pas vers la sociabilisation.

Vous avez beaucoup d'adhérents ?

Une trentaine de personnes viennent régulièrement dans nos locaux.

Vos locaux sont-ils adaptés pour autant de monde ?

Malheureusement non. Même si ce local est très bien, très beau et très agréable, il n'est plus adapté à nos besoins, car trop petit. Notre souhait serait de pouvoir nous agrandir mais nos demandes n'ont pu aboutir par faute de local disponible.

Cela doit leur faire du bien quand ils arrivent à venir vous voir ?

Nous avons conscience qu'il y a des personnes qui n'osent pas venir, qui sont timides ou contraintes par leurs problèmes de santé. Ce n'est pas forcément facile de passer ce cap, de pousser la porte. Cela reste compliqué de venir, de se présenter, de faire cette démarche. Mais, effectivement, lorsqu'ils commencent à venir au GEMM, cela leur fait du bien.

La maladie psychique peut-elle toucher tout le monde ?

Tout à fait, et de tous les milieux sociaux. Quand elles arrivent ici, les personnes doivent faire face à cette mixité, des plus jeunes aux plus âgés, des plus aisés aux moins riches, avec un mixage culturel.

Et pour les parents ?

C'est un apprentissage pour les parents. C'est une transformation totale de son enfant qui devient une autre personne, une personne souffrante. C'est une gifle que l'on reçoit en pleine figure. Les parents ne sont pas préparés à cela et sont complètement perdus. Ils ne savent pas quoi faire, ni comment faire, ni vers qui se tourner.

Bien qu'à Monaco les prises en charges soient plus faciles, ils se heurtent à de grosses difficultés en France.

C'est pourquoi, il existe des associations comme la nôtre, en France c'est l'UNAFAM, vers lesquelles on peut se tourner.

Comment peuvent réagir des parents qui assistent, impuissants, au développement de la maladie de leur enfant ?

Ils doivent impérativement aller consulter des spécialistes. Il ne faut pas craindre de consulter. Il ne faut surtout pas écouter les personnes qui seraient de mauvais augure. Souvent ils vont tenir le même discours : « attention, les médicaments, ça va les abrutir » Or, c'est l'inverse, plus tôt est la prise en charge, plus tôt est la stabilisation. Il faut insister pour que les patients suivent leur traitement médical régulièrement. Le risque le plus inquiétant est de stopper le traitement, une fois que la personne va mieux. Ces traitements sont vitaux. C'est un véritable apprentissage et les parents doivent absolument en prendre conscience.

L'Association d'AMORE PSY a d'abord été créée pour soutenir les familles. Une fois par mois, nous rencontrons les parents avec l'aide d'un psychologue. Ces rendez-vous ont lieu à la Casa d'I Soci. C'est un soutien pour répondre à leurs questions. Attention, ce n'est pas une thérapie mais une aide, un groupe de soutien. Les questions peuvent concerner le devenir des malades, leur vie au quotidien, leur indépendance, leur sexualité, leur avenir, toutes les questions pratiques que les parents peuvent se poser. Il est important aussi que les parents comprennent que, plus tôt ils feront détecter leur enfant, au plus tôt il aura un traitement médical, et que plus facile sera la stabilisation de la problématique. De ce fait, cela permettra au malade d'avoir la meilleure vie possible. Plus la prise en charge sera tardive, plus la stabilisation sera complexe.

Il faut également prendre conscience que les parents vont, fatalement, prendre de l'âge et que ce sera de plus en plus difficile pour eux de pouvoir continuer à aider leur enfant.

Il est donc préférable, que la personne souffrant de troubles psychiques puisse acquérir le plus d'autonomie possible avec la mise en place d'aides :

- Médicales (professionnels de santé)
- Administratives (tuteur ou curateur).



Crédit Photo : GEMM d'AMORE PSY Monaco

RENCONTRE AVEC ...

Béatrice LATORE

Est-ce que certains adhérents arrivent malgré tout à vivre une vie comme tout le monde ?

Oui, heureusement ! Certains ne fréquentent plus le GEMM car ils travaillent et mènent une vie tout à fait conventionnelle grâce à leur traitement et aux thérapies et cela nous fait très plaisir.

Mais cela ne doit pas être le cas de tous ?

Malheureusement non, certains souffrent tellement qu'ils préfèrent mettre fin à leur vie et se suicident.

Cela doit être douloureux pour vous ?

C'est affreux, c'est douloureux. Toujours un échec. Pourtant, c'est un choix de leur part parce qu'ils n'arrivent plus à vivre comme ça. C'est trop difficile pour eux d'affronter les affres de cette maladie qu'ils n'ont pas choisie. Ils souffrent trop.

Cela doit être affreusement difficile à vivre pour vous et vos équipes ?

Avant tout, nous sommes des parents et certaines d'entre nous sont des professionnelles donc formées pour l'accompagnement. Nous avons aussi la possibilité de consulter des aides de santé comme des psychologues pour avoir des avis quand cela est nécessaire. Nous sommes également soutenues par le Conseil Scientifique de l'Association pour avoir des réponses à nos questionnements. Nous bénéficions aussi de formations spécialisées.

Ce qui nous importe c'est d'aider nos adhérents dans leur quotidien, leur permettre de gagner certains combats, de les voir progresser. Nous ne nous focalisons pas sur leur maladie mais sur leur bien-être.

Bien sûr que de voir les moments difficiles, les hospitalisations, les tentatives de suicide nous attristent. Nous essayons d'être attentives à certains signes et quand nous les percevons, nous encourageons les adhérents à aller consulter leur médecin rapidement.

Mais notre combat est récompensé quand on les voit tellement heureux au GEMM D'AMORE PSY.

Pour conclure, que souhaiteriez-vous ajouter ?

Adhérez à notre Association, faites un don, pour permettre aux adhérents du GEMM de multiplier leurs activités, de concrétiser leur prochain voyage, (Ile d'Elbe).

<https://www.payassociation.fr/damorepsy/cotisations>
et recevoir notre newsletter www.damorepsy.org

Suivez-nous sur Facebook ou Instagram.

Nous vous invitons le 12 octobre prochain au Théâtre des Variétés à Monaco à la 6ème Rencontre Monégasque de la Santé Mentale dont le sujet sera « Les aidants face à la maladie mentale », de 17h à 21h, ouvert à tous.

Nous sommes à votre écoute, au 06 37 58 25 13
damorepsy@monaco.mc

Je vous remercie pour tout.



Couverture du livre écrit par Karine Latore



Sous la Présidence d'Honneur de SAS le Prince Albert II

Association MONégasque pour le Regroupement des amis et familles de personnes souffrantes de troubles PSYchiques et des Usagers en Santé Mentale de MONACO

GEMM D'AMORE PSY : 3, avenue Pasteur, les Caroubiers, 98000 Monaco
Tel de la Présidente : Béatrice LATORE : 06 03 96 00 40

COUPS DE DE L'UFM

CENTRE MÉMOIRE RAINIER III

Cette rubrique permet de vous parler de nos petites astuces, de nos "bons plans", de tout ce que nous aimons dans notre si belle Principauté.

Le coup de cœur de ce numéro est consacré au Centre Mémoire Rainier III. Nous avons voulu le mettre à l'honneur tout d'abord car il s'inscrit pleinement dans notre thématique santé de cette année 2023 mais aussi car il nous semble extrêmement intéressant de vous le faire connaître.
Si vous avez des inquiétudes concernant votre santé et vos capacités cognitives ou si vous vous faites du souci pour un de vos proches, **n'hésitez pas à le contacter au 99.99.55.77**

CENTRE MÉMOIRE RAINIER III

Le Centre Hospitalier Princesse Grace a développé en 1998 une Consultation Mémoire qui a rejoint le bâtiment du Centre Rainier III à son ouverture en février 2013.

Lors de cette intégration, la consultation mémoire a considérablement évolué donnant naissance à un Centre Mémoire labellisé.

ACCESSIBILITÉ ET POPULATION CONCERNÉE

Le Centre Mémoire accueille des patients de la Principauté de Monaco et des communes limitrophes, sans critère d'âge.

Il est ouvert du lundi au vendredi avec un secrétariat dédié qui permet l'organisation des différents RDV. Les consultations au Centre mémoire sont prises en charge par les caisses sociales monégasques et françaises.

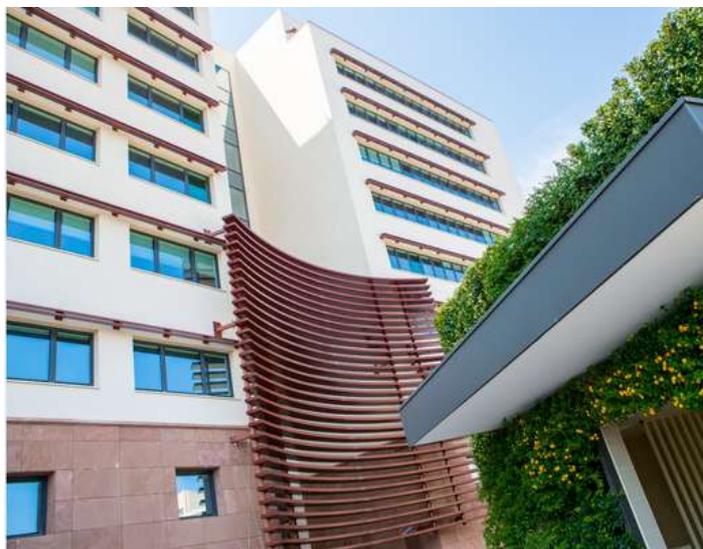
UNE ÉQUIPE AVEC DES COMPÉTENCES MULTIDISCIPLINAIRES

Il s'agit d'une équipe pluridisciplinaire comprenant : des médecins, des neuropsychologues, une orthophoniste, des psychologues cliniciens, une attachée de recherche clinique, une infirmière de consultation, un aide-soignant et une secrétaire.

Cette équipe est dédiée à la prise en charge ambulatoire, dans un but d'évaluation, de diagnostic et de suivi, des pathologies cognitives : maladie d'Alzheimer, maladie à corps de Lewy, dégénérescences lobaires fronto-temporales, troubles cognitifs vasculaires, troubles cognitifs légers, plainte mnésique, ou en lien avec d'autres affections médicales.

L'équipe est composée du :

- Dr S. Louchart de la Chapelle
- Dr D. Cohen
- Dr B. Jacquet
- Dr V. Curiale



Crédit photo : CHPG

COUPS DE DE L'UFM

CENTRE MÉMOIRE RAINIER III

MISSIONS DE SOINS

- Bilans diagnostiques spécialisés
- Suivi et surveillance des patients
- Consultation d'annonce du diagnostic
- Programmes spécialisés de réhabilitation cognitive en groupe ou en individuel
- Séances de psychoéducation
- Séances de soutien aux aidants
- Suivi et rééducation orthophonique

LE PLATEAU TECHNIQUE

Situé au cœur du Centre Rainier III, le Centre Mémoire bénéficie du plateau technique du CHPG, permettant de réaliser sur place :

- Les examens biologiques sanguins
- Les ponctions lombaires avec recherche des biomarqueurs
- L'imagerie cérébrale par IRM 3 Tesla ou TDM
- L'imagerie fonctionnelle (TEP-18 FDG, TEP-18FDOPA)
- L'Eye Tracking

MISSIONS D'ENSEIGNEMENT ET DE FORMATION

L'équipe du Centre Mémoire intervient à :

- L'IFSI
- La Faculté de psychologie de Nice
- Formation du personnel médical et paramédical de la filière gérontologique



Crédit photo : CHPG

COUPS DE DE L'UFM

CENTRE MÉMOIRE RAINIER III

MISSIONS DE RECHERCHE

Depuis Février 2013, le Centre Mémoire est intimement lié à l'Unité de Recherche Clinique du Centre Rainier III, permettant de faire bénéficier aux patients de nombreuses études interventionnelles et/ou observationnelles. Le Centre Mémoire participe à des études institutionnelles multicentriques et à l'élaboration de protocoles prospectifs mono-centriques.

Les études menées par le Centre mémoire se sont distinguées par leur originalité en lien avec la technique de l'eye-tracking (technologie dont elle a développé une expertise reconnue tant pour affiner les diagnostics que pour mener des études cliniques). Elles explorent le domaine de la cognition sociale afin de comprendre les mécanismes à l'oeuvre lors de la reconnaissance des émotions faciales dans la population âgée saine et dans les populations atteintes de maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer.

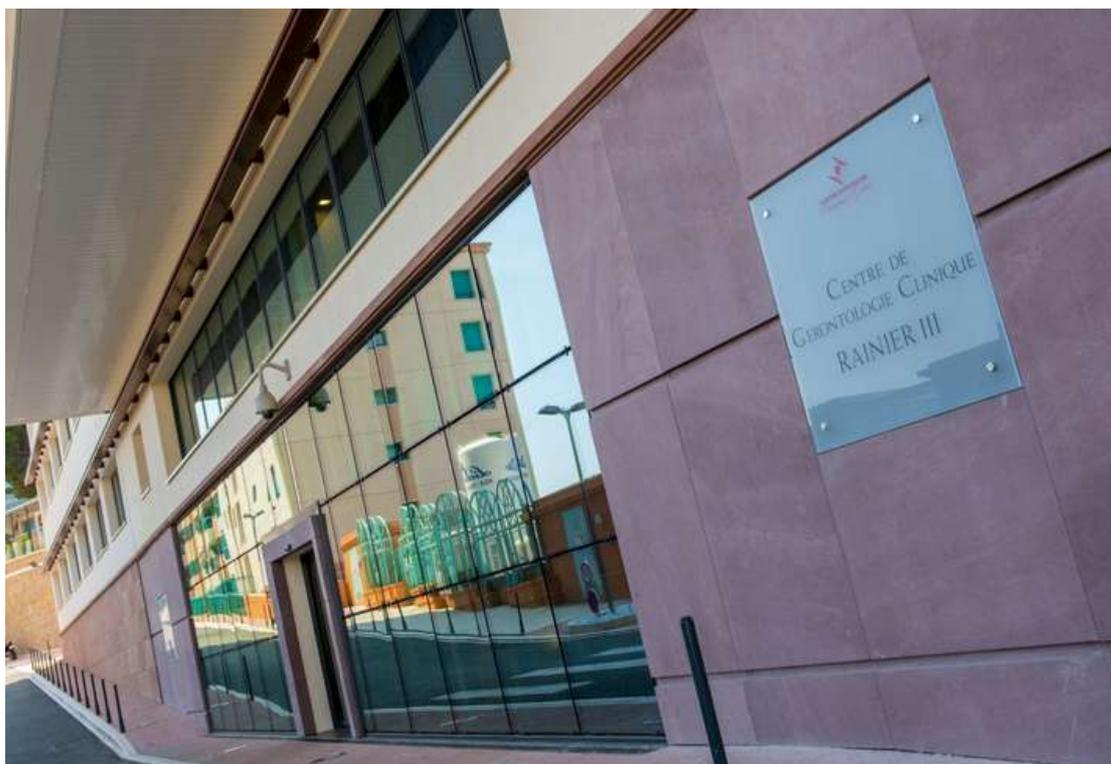
Le Centre a également développé une activité orientée spécifiquement vers les aidants familiaux de personnes atteintes de maladie neurodégénérative, en collaboration avec l'Association Monégasque Pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer (AMPA), avec la création d'une brochure et d'un programme interactif individualisé accessible gratuitement via la plateforme en ligne <https://programme-aidant-alzheimer-monaco.com/>.

Dernièrement, l'activité de recherche s'est orientée vers les commotions cérébrales, en partenariat avec l'Automobile Club de Monaco et les clubs sportifs.

Pour le futur, un projet autour des techniques de stimulation du cerveau non invasives est en cours d'élaboration avec l'acquisition récente d'un appareil de stimulation transcrânienne à courant direct (tDCS).

MISSION DE RÉFLEXION ÉTHIQUE

Elle est assurée depuis Juillet 2014 par le Groupe de Réflexion Éthique (GRE), créé au sein du Centre Rainier III. Le GRE a pour objectif de favoriser la réflexion éthique dans un contexte hospitalier pluridisciplinaire, et de diffuser la culture de la réflexion éthique auprès des professionnels travaillant au sein de la filière Gériatologique, dont fait partie le Centre Mémoire. Il permet d'échanger sur des thèmes à connotation éthique proposés par les équipes soignantes.



Crédit photo : CHPG

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Comme l'année dernière, le Conseil d'Administration souhaite s'impliquer dans les différentes actions mises en place par le Comité pour la promotion et la protection des droits des femmes dans le cadre de la journée de lutte contre les violences faites aux femmes en particulier, en distribuant, gratuitement, des rubans blancs symboles de cette lutte.

Nous avons les rubans, nous avons les épingles, nous avons besoin de "petites mains" pour les assembler.

Si vous avez un peu de temps à accorder à cette belle cause, n'hésitez pas à passer nous voir le mardi après-midi pendant nos permanences entre 15h et 18h pour nous aider.

Nous vous remercions par avance.



ASSOCIATION DE FIL EN AIGUILLE



Les personnes intéressées qui pratiquent la couture, le tricot, le crochet et la broderie peuvent rejoindre l'Association de Fil en Aiguille, tous les 15 jours le jeudi après-midi.

Si vous êtes intéressées, merci de nous contacter au 92.05.95.05 ou par mail à l'adresse contact@ufm.mc ou en passant nous voir le mardi après-midi et nous transmettrons vos coordonnées à la responsable, Madame Roselyne Carlier qui vous recontactera.



LES DOSSIERS DE L'UFM :

LES FEMMES SQUATTENT LA SANTÉ

Cette rubrique a pour vocation de vous présenter des dossiers sur des thématiques diverses.

Nous avons décidé de consacrer l'ensemble de l'année 2023 à la Santé et au Bien-être. Dans ce numéro, nous vous présentons la troisième partie de nos dossiers de l'UFM en vous proposant d'explorer le lien entre la santé et le sport.

Nous savons toutes, depuis longtemps, que le sport est bon pour la santé mais les différentes campagnes de communication comme le célèbre "mangez, bougez" ne disent jamais pourquoi le sport est important.

Ce dossier se décline en deux parties. Dans la première vous trouverez les réponses à ce fameux "pourquoi" et, dans la seconde, nous vous proposerons des activités simples et adaptées à toutes.

AVANTAGES D'UNE ACTIVITÉ "SPORTIVE"

POUR LA SANTÉ

- **Amélioration de la condition physique** : le sport permet d'augmenter l'endurance, la force musculaire, la souplesse et l'équilibre, ce qui contribue à améliorer la condition physique générale.
- **Renforcement du système cardiovasculaire** : l'activité physique régulière renforce le cœur et les vaisseaux sanguins, ce qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires telles que les maladies cardiaques et l'hypertension.
- **Renforcement du système immunitaire** : une activité physique régulière peut renforcer le système immunitaire, réduisant ainsi le risque de maladies infectieuses.
- **Réduction du stress et de l'anxiété** : l'exercice physique libère des endorphines, également appelées "hormones du bonheur", qui peuvent aider à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de la dépression.
- **Amélioration de la qualité du sommeil** : le sport peut favoriser un sommeil plus réparateur et de meilleure qualité.
- **Renforcement des os et des articulations** : l'exercice régulier peut aider à prévenir l'ostéoporose et à maintenir des articulations plus fortes et plus souples.
- **Amélioration de l'estime de soi** : la pratique sportive régulière peut améliorer la confiance en soi et l'estime de soi, en raison des réalisations et des progrès accomplis.
- **Socialisation et bien-être émotionnel** : le sport peut favoriser la socialisation en participant à des activités en groupe, ce qui peut renforcer les liens sociaux et contribuer au bien-être émotionnel global.

POUR LE POIDS

- **Régulation du taux de sucre dans le sang** : le sport aide à améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.
- **Brûlage de calories** : lorsque vous faites de l'exercice, votre corps dépense de l'énergie sous forme de calories pour soutenir l'activité physique.
- **Augmentation du métabolisme** : l'exercice régulier peut augmenter le métabolisme de base, c'est-à-dire la quantité de calories que votre corps brûle au repos. Cela signifie que même lorsque vous êtes inactif, vous brûlez plus de calories si vous avez une masse musculaire plus élevée, résultant d'une pratique régulière de sport.
- **Préservation de la masse musculaire** : lorsque vous perdez du poids, il est essentiel de préserver la masse musculaire, car les muscles brûlent plus de calories que la graisse.
- **Réduction des graisses corporelles** : certaines formes d'exercice favorisent la combustion des graisses, ce qui aide à réduire la graisse corporelle.
- **Contrôle de l'appétit** : l'exercice peut influencer les hormones qui régulent la faim et la satiété, ce qui peut contribuer à un meilleur contrôle de l'appétit.
- **Maintien de la perte de poids** : lorsque vous atteignez votre objectif de perte de poids, le sport joue un rôle essentiel dans le maintien de ces résultats à long terme. Une pratique régulière de l'exercice aide à empêcher la reprise de poids.

Il est essentiel de souligner que la gestion du poids ne repose pas uniquement sur l'exercice, mais également sur une alimentation équilibrée et une approche globale de la santé.

La combinaison d'une alimentation saine et de l'exercice régulier est la clé d'une gestion du poids efficace et durable.

Avant de commencer un programme d'exercice ou un régime alimentaire, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins et à votre condition physique.

LES DOSSIERS DE L'UFM : LES FEMMES SQUATTENT LA SANTÉ

QUAND ET QUOI FAIRE ?

QUAND ?

Dans le précédent numéro, dans le dossier santé et alimentation, nous vous avons parlé des pics de glycémie et des dangers de ces pics (page 31 du Curdelin n°9 - Juin 2023).

Un des meilleurs moyens pour éviter le stockage du glucose sous forme de gras ou pour empêcher le corps de fabriquer des radicaux libres ou du stress oxydatif ou de la glycation c'est de **bouger au moins 10 minutes dans les 90 minutes qui suivent votre repas.**

QUOI FAIRE ?

Toutes les activités peuvent faire du bien, en voici un échantillon à faire pendant au moins 10 minutes dans les 90 minutes qui suivent la fin de votre repas :

- La marche, ça marche pourrait-on dire ! N'hésitez pas à sortir un peu pour vous aérer un petit peu et dix minutes cela passe vite. Monaco regorge de petites rues très agréables.
- Prendre les escaliers est particulièrement adapté si vous êtes au travail et que vous avez peu de temps, montez quelques étages, redescendez et le tour est joué.
- Rangez votre cuisine (oui, c'est une activité !). Et si vous voulez en faire encore plus pendant que vous faites la vaisselle n'hésitez à vous mettre quelques instants sur la pointe des pieds.
- Faites votre ménage ou votre repassage.
- Faites l'amour (et oui, avouez qu'il y a des conseils plus désagréables à appliquer).
- Partez faire du shopping (mais pas au point d'énerver votre banquier !).
- Sortez votre chien qui a bien mérité une longue balade.
- Bricolez chez vous si vous n'avez pas deux mains gauches.
- Vous devez téléphoner ? Marchez dans votre appartement tout en parlant.
- Vous pouvez aussi monter et descendre des escaliers.
- Étirez-vous.
- Dansez sur des airs que vous aimez. C'est bon pour notre corps et bon pour le moral.
- Pratiquez des "pompes de mollets". C'est très simple, assises devant la télé par exemple, vous posez les pieds bien à plat sur le sol, puis vous levez les talons pour vous mettre sur la pointe des pieds, puis vous reposez les talons. Cet exercice stimule le muscle soléaire connu pour être particulièrement efficace pour absorber le glucose dans le sang.

Cette liste à la Prévert peut prêter à sourire . L'objectif est de vous montrer que bouger dix minutes par jour n'est pas nécessairement une corvée et que ce n'est pas aussi compliqué que vous l'imaginiez



NOS RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

ACTIVITÉS À VENIR

PERMANENCE

Mardi de 15h à 18h
Sauf pendant les vacances scolaires.



COURS DE CHANT

Mardi de 11h à 13h
Sauf pendant les vacances scolaires
Venez partager un moment d'enchantement grâce à la générosité, la bienveillance et la gentillesse de Janine qui partage ses compétences vocales et vous permet d'apprendre à chanter.



**Pour permettre une bonne organisation de nos événements,
nous vous remercions de vous inscrire en utilisant une des options ci-dessous :**

92.05.95.05

Permanence du mardi après-midi

contact@ufm.mc

www.ufm.mc

HAPPY HOUR

Mardi 19 septembre à partir de 18h au siège social

Merci de vous inscrire avant le 14 septembre.



FERMETURES POUR LES VACANCES SCOLAIRES

- Mardi 24 octobre 2023
- Mardi 31 octobre 2023
- Mardi 26 décembre 2023
- Mardi 2 janvier 2024



ACTIVITÉS À VENIR

N'oubliez pas de vous inscrire

LOTO BINGO

Jeudi 14 septembre 2023 à 14h00
Siège social de l'UFM

Notre Vice-Présidente, Claude Manzone, vous convie à ce moment de détente où elle tourne la boule (sans la perdre !).

C'est l'occasion de passer un bon moment et, qui sait ... de gagner de petits lots !



MESSE DES DÉFUNTS

Lundi 13 novembre 2023 à 18 heures
Paroisse Saint Nicolas à Fontvieille

Comme l'année dernière, nous nous sommes associées avec le **Cantin d'a Roca** pour vous proposer un moment de recueillement à la mémoire des êtres chers qui nous ont quittés.

A l'issue de la messe, nous vous invitons à partager un vin chaud et quelques douceurs.

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Lundi 18 septembre 2023 à 14 heures
Siège social de l'UFM

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

Isoa vous convie à cet atelier d'initiation qui s'inscrit pleinement dans notre thématique annuelle.

GOÛTER DE NOËL

Mardi 12 décembre 2023 à 16 heures
Siège social de l'UFM

Le Conseil d'Administration vous convie à partager un moment convivial dans l'esprit de Noël accompagné de quelques douceurs avec nos ingrédients magiques habituels : de la joie, des rires et de la bonne humeur.



SURPRISE DE NOËL

Surveillez bien votre *Curdelin* de décembre ...
vous y trouverez une surprise ...



GRUPE DE RÉFLEXION

L'EUROPE

Béatrice Fresko Rolfo, membre du Conseil d'Administration, anime nos groupes de réflexion.



Béatrice vous donne rendez-vous :

Mardi 3 octobre 2023 à 18h

Mardi 21 novembre 2023 à 18h

L'Europe, l'Union Européenne, la Communauté Economique Européenne, négociations en cours avec l'Union Européenne : ce sujet passionne et peut diviser la population.

Peu importe :
que vous soyez pour ou contre,
que vous ayez, ou pas, un avis

Venez échanger et/ou vous informer sur le sujet.

Inscriptions au 92.05.05.05, le mardi après-midi, contact@ufm.mc, www.ufm.mc



ATELIER "ET MAINTENANT ON MANGE QUOI ?"

JEUDI 5 OCTOBRE 2023

Le dossier consacré à la santé alimentaire dans le numéro précédent a rencontré un vif succès. Plusieurs adhérentes nous ont contactées en nous demandant "d'aller plus loin".

Nous avons donc choisi de vous proposer cet atelier "et maintenant on mange quoi".

Il aura lieu le **Jeudi 5 octobre 2023 à 12h**. Merci de vous inscrire avant le 2 octobre soit en passant à notre permanence du mardi après-midi, soit au 92.05.95.05, soit par mail contact@ufm.mc, soit sur notre site internet www.ufm.mc.

Il se déroulera en 3 parties.

NUTRIMENTS

Vous saurez tout sur ces petites merveilles de la nature.

Les nutriments sont essentiels à la vie, ils sont le carburant de notre corps comme l'essence pour une voiture.

Ils se divisent en macronutriments et en micronutriments.



ADDITIFS

Nous vous apprendrons à les repérer pour pouvoir les éviter dans la mesure du possible.

Les additifs alimentaires se cachent dans 80% des produits vendus dans un supermarché.

Ils ne sont pas forcément bons pour la santé.

RECETTES DE CUISINE

Enfin, nous vous proposerons quelques recettes de cuisine, avec très peu d'ingrédients, sans cuisson, qui ne font pas grimper la glycémie et, surtout, succulentes.

Nous les préparerons ensemble puis nous les dégusterons avec nos ingrédients préférés : la joie et la bonne humeur.



LES ÉNERGIES DE L'AUTOMNE

MARDI 10 OCTOBRE 2023

LE PRIEURÉ - SAINT DALMAS DE TENDE

JOURNÉE ENTRE ADHÉRENTES

Toujours dans le cadre de notre thématique "santé et bien-être" qui rythme cette année 2023, le Conseil d'Administration a souhaité vous proposer une journée "entre nous" axée sur la détente et la relaxation.

Nous partirons en bus à 9 heures de Monaco. Le lieu de rendez-vous est fixé devant le parvis de l'Eglise Sainte Dévote. Nous vous remercions d'arriver vers 8h45.

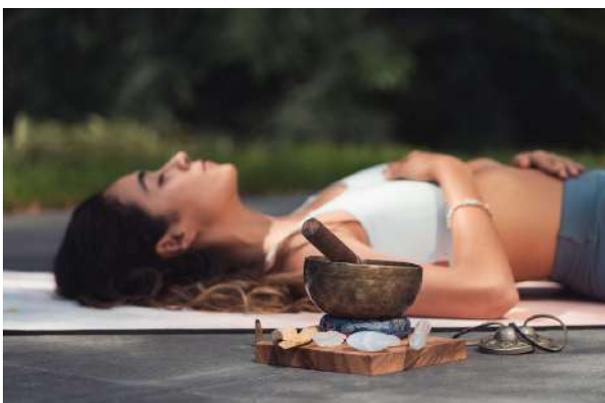


Une fois arrivées, nous débuterons la journée par une première activité qui nous permettra de nous remplir d'énergie.

Si le temps est clément, nous pourrons faire une petite promenade aux abords de la rivière.

Puis, nous déjeunerons au Restaurant du Prieuré de Saint Dalmas de Tende.

Merci de nous signaler, au moment de l'inscription, si vous avez un "régime" spécial : allergies, intolérances, sans gluten, lactose, végétarien, etc.



Puis, nous poursuivrons par une nouvelle activité toujours axée sur le bien-être.

Nous serons de retour à Monaco vers 18 heures.

- **Participation** : chèque de 20 € par adhérente + 5 € en espèces pour les pourboires.
- **Inscriptions** :
 - Jusqu'au 26 septembre au 92.05.95.05, le mardi après-midi, par mail contact@ufm.mc; sur le site internet www.ufm.mc
 - Attention, le nombre de places disponibles est limité.

DÉJEUNER D'AUTOMNE

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023

Hôtel Novotel, Restaurant Azzura Kitchen

Nous vous proposons de nous retrouver pour notre traditionnel déjeuner d'automne au restaurant Azzura Kitchen de l'hôtel Novotel.

Il est accessible à pied, en bus avec les lignes 2, 4 et 5 (arrêts Roqueville ou Pont Sainte Dévote) et il dispose d'un parking juste en dessous.

Programme de la journée

- Accueil à partir de 12 heures : apéritif, champagne, jus de fruits, eau et quelques canapés.
- Repas avec entrée, plat, assiette de fromages et dessert. Une option sera prévue pour les personnes végétariennes. Merci de nous le préciser au moment de l'inscription ainsi que vos éventuelles allergies.
- Coupe de champagne au dessert.
- Animation et danse.

Tarif

- Adhérente : 30 € par personne
- Vos invités : 50 € par personne

Inscriptions

Au siège social de l'Association pendant les permanences du mardi après-midi les 12, 19 et 26 septembre.



Crédit photo : Philippe Fitte

GRAND JEU EN MARCHÉ POUR L'ÉGALITÉ

Le Conseil d'Administration de l'Union des Femmes Monégasques organise un grand jeu concours intitulé :

"EN MARCHÉ POUR L'ÉGALITÉ"

MERCREDI 20 SEPTEMBRE 2023 ENTRE 14 HEURES ET 18 HEURES

POUR QUI ?

Il est destiné aux adolescents âgés de 13 à 15 ans de la Principauté :

- monégasques,
- résidents
- scolaires

Donc vos enfants ou vos petits-enfants sont concernés !

COMMENT PARTICIPER ?

- Les participants devront d'abord s'inscrire sur notre site internet www.ufm.mc, onglet "EMPE" (En Marche Pour l'Egalité) du 1er au 15 septembre 2023.
- Le jour du jeu, ils devront télécharger une application gratuite sur leur téléphone et sélectionner le jeu de l'Union des Femmes Monégasques puis se laisser guider dans les différentes épreuves conçues comme un immense jeu de piste.

OBJECTIF

L'objectif de cet événement est de permettre aux participants de découvrir des personnalités féminines méconnues qui ont participé au rayonnement de la Principauté.

Ils pourront également mieux cerner le travail accompli par plusieurs Institutions dont le but est de lutter contre les violences et les discriminations à l'encontre des femmes et de promouvoir l'égalité entre les hommes et les femmes.

PRIX

Ce concours est doté des prix suivants :

- 1er prix : 1 smartphone
- 2ème prix : 1 tablette
- 3ème prix : 1 bon d'achat
- Ainsi qu'un prix spécial du Comité pour la promotion et la protection des droits des femmes.

Les prix seront remis lors d'un cocktail avec des personnalités monégasques qui aura lieu au siège social de l'Association le lundi 2 octobre 2023 à 18h30

PARLEZ-EN À VOS ENFANTS ET PETITS-ENFANTS



GRAND JEU EN MARCHÉ POUR L'ÉGALITÉ



organise un grand jeu

"En marche pour l'égalité"



Le 20 septembre 2023 entre 14h et 18h

Tu as entre 13 et 15 ans,
Tu es monégasque ou résident ou scolarisé à Monaco,
Tu as un smartphone
Tu aimes les enquêtes :
Relève le défi et rejoins l'aventure !

Inscriptions du 1er au 15 septembre 2023 sur www.ufm.mc

- 1er prix : 1 iPhone 14
- 2ème prix : 1 tablette
- 3ème prix : 1 bon d'achat Fnac de 300 €
- + Prix Spécial du Comité des Droits des Femmes

Avec l'aide et le soutien du



DEMANDEZ LE PROGRAMME !

Pour permettre une bonne organisation de nos événements, nous vous remercions de vous inscrire au 92.05.95.05 ou pendant la permanence du mardi après-midi ou sur notre site internet à l'adresse www.ufm.mc

Date	Lieu	Activité	Horaire	Page	Information complémentaire
Jeudi 14 septembre	Siège social	Loto Bingo	14h	29	
Lundi 18 septembre	Siège social	Initiation à la sophrologie	14h	29	
Mardi 19 septembre	Siège social	Happy Hour	18h	6 28	Inscriptions avant le 14 septembre
Mardi 3 octobre	Siège social	Groupe de réflexion	18h	30	
Jeudi 5 octobre	Siège social	Atelier "Et maintenant, on mange quoi"	12h	31	Inscriptions avant le 2 octobre
Mardi 10 octobre	Saint Dalmas de Tende	Sortie "Les énergies de l'automne"	9h	32	Inscriptions avant le 26 septembre
Samedi 14 octobre	Hôtel Novotel	Déjeuner d'automne	12h	33	Inscriptions avant le 5 octobre
Lundi 13 novembre	Paroisse Saint Nicolas	Messe des Défunts	18h	29	Inscriptions avant le 8 novembre
Mardi 21 novembre	Siège social	Groupe de réflexion	18h	30	
Mardi 12 décembre	Siège social	Goûter de Noël	16h	29	Inscriptions avant le 8 décembre