

U CURDELÌN

LE MAGAZINE DE L'UNION DES FEMMES MONÉGASQUES

JUIN 2023 - N° 9 - UFM



SOMMAIRE

U Curdelin | Juin 2023 | Numéro 9

NOS RUBRIQUES

- 3 Mot de la présidente
- 5 Les Actions de l'UFM
- 8 Groupe de réflexion : Santé au travail
- 22 Du côté des amis : Amicale des Aînés Monégasques
- 25 Du côté des amis : Femmes Leader Mondiales
- 29 Coup de cœur : noms des rues
- 30 Les dossiers de l'UFM : Santé et alimentation

ENTRETIENS

- 18 Personnalité : Benoîte Rousseau de Sevelinges
- 26 Adhérente : Samantha Dorato

SOUVENIRS, SOUVENIRS ...

- 4 Pièce de théâtre "Après coup"
- 6 Atelier Terrarium
- 7 Atelier Mandalas
- 12 Happy Hour
- 14 Loto Bingo
- 15 Sortie de Printemps

À VENIR

- 34 Activités à venir
- 35 Elections
- 36 Demandez le programme !



INFORMATIONS PRATIQUES

Édité par

Union des Femmes Monégasques

Directrice de la Publication

Véronique de Millo Terrazzani


Dépôt légal

Juin 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 Dominique Salvo
Conseillère Béatrice Fresko-Rolfo

Nous contacter

 Quai Jean-Charles Rey  92.05.95.05  contact@ufm.mc  www.ufm.mc  [Union.des.Femmes.Monégasques](https://www.facebook.com/Union.des.Femmes.Monégasques)

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chère adhérente, Chère amie,

Nos séances de travail avec le groupe de réflexion de l'UFM, dont vous trouverez un compte-rendu dans ces pages, nous ont permis d'aborder la santé au travail sous tous ses aspects. Mais, il y en a un que nous n'avons pas évoqué : il s'agit de l'impact d'une bonne ambiance sur l'efficacité de l'équipe. En effet, que l'on parle d'une entreprise, d'un commerce, d'un service administratif ou encore d'une association c'est la force du collectif qui permet d'avancer, de construire un projet et de parvenir à l'atteindre.

A quelques jours des élections où vous pourrez voter pour votre nouveau Conseil d'Administration, je voudrais en profiter pour remercier l'ensemble du Conseil d'Administration sortant. Pendant presque 3 ans, nous avons construit, ensemble, cette équipe, ce collectif. Chacune des femmes qui le compose a été un atout précieux pour l'association et surtout pour moi. Je voudrais vous dire, Mesdames, à quel point je suis fière et honorée d'avoir eu la chance de travailler avec vous. Je voudrais que vous sachiez à quel point je vous aime et je vous apprécie.

En effet, nos membres ne voient que la partie émergée de l'iceberg et ont tendance, fort gentiment, à m'en attribuer tout le mérite mais ce que vous ne voyez pas, chères adhérentes, c'est le temps que nous passons à discuter et à débattre de chacun de nos projets. La plupart du temps, nous nous voyons le mardi après-midi pendant nos permanences. Ces moments, nous donnent l'occasion d'échanger, de parler, de comparer nos points de vue, de les améliorer, de les corriger, de perfectionner nos projets. Au-delà de ces rencontres, nous discutons, tout au long de la semaine, grâce à nos messageries électroniques ou sur notre groupe de travail en ligne. Nous sommes éminemment différentes, ce qui est une grande chance, car nous avons toutes des parcours distincts, des compétences variées et complémentaire. Certaines travaillent, d'autres sont retraitées, d'autres engagées dans la vie politique ou associative, nous sommes des mères et des grand-mères. Nous partageons des valeurs communes comme le respect, l'empathie, la bienveillance ...

Je garderai comme souvenirs de ce mandat : de la joie, des rires, du soutien et beaucoup, beaucoup de travail pour vous proposer une association qui reste à la fois elle-même dans le respect de nos prédécesseurs tout en s'ancrant dans la modernité.

Chères adhérentes, dans quelques jours, vous serez amenées à voter. Je ne sais pas, à l'heure où je rédige ces lignes, si une autre équipe se présentera et je ne sais pas plus ce que vous désirerez et ce que sera votre choix. C'est toute la beauté de ce "vieux" concept que j'aime tant et qui s'appelle la démocratie. Avant que vous ne preniez votre décision, je voudrais vous dire que j'ai adoré ce mandat car j'aime profondément cette association et je ne lui souhaite que le meilleur.

Et, j'espère que vous nous renouvelerez votre confiance car nous avons encore beaucoup de projets à vous proposer.

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

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

Véronique de Millo Terrazzani

INVITATION AU THÉÂTRE DES MUSES

REPRÉSENTATION "APRÈS COUP"

L'AVIP (Aide aux victimes d'infractions pénales) et sa directrice Valérie Campora-Lucas ont offert aux adhérentes de l'UFM la possibilité d'assister à la représentation "Après Coup" jouée dans le charmant et bien connu Théâtre des Muses dirigé par Anthéa Sogno. Nous tenons à les remercier de tout cœur pour leur générosité et pour leur investissement à défendre la cause des femmes et les victimes de violences.

Tout d'abord, nous tenons à féliciter Valérie Campora-Lucas qui a reçu le Trophée Femmes d'Engagement 2023 au Conseil National le 8 mars 2023. La Présidente du Conseil National, Brigitte Boccone-Pages et Christine Pasquier-Ciulla, Présidente de la Commission de la Famille et de l'Égalité, ont souhaité mettre à l'honneur 3 personnalités féminines reconnues en Principauté pour leur parcours exemplaire au service de l'intérêt général. Inlassablement et depuis de nombreuses années Valérie Campora-Lucas accompagnée de son équipe apporte son aide aux victimes de violences et nous la remercions.

Le Théâtre des Muses, en accord avec la Compagnie Les Pies Menteurs, présente



APRÈS COUP

Texte de Tadrina Hocking et Sandra Colombo
Mise en scène Christophe Luthringer

Avec
Aude Roman, Tadrina Hocking, Valérie Moinet ou Marie Le Cam et Gwenda Guthwasser

Musique Aldo Gilbert - Scénographie Philippe Varache - Lumières Estéban
Costumes Julia Allégre - Assistante mise en scène Bénédicte Balby

AVIP Monaco

INVITATIONS POUR 2 PERSONNES
RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

MARS

Jeu 16, Ven 17 et Sam 18 mars à 20h30
Dimanche 19 Mars à 16h30

THÉÂTRE DES MUSES
DIRECTION ANTHEA SOGNO
00 377 97 98 10 93 - reservations@theatredesmuses.com
45A Bd du Jardin Exotique 98000 MONACO - www.theatredesmuses.com
service points de vente : IFMAG, L'ARTISANAT DE FRANCE BOUTIQUE

Comme chaque année, quatre amies se retrouvent dans un chalet à la montagne. Pour rien au monde, elles ne manqueraient ce rendez-vous.

Derrière le comique, l'humour, la tendresse et la légèreté des retrouvailles, on sent comme un malaise. L'une d'elles n'est pas écoutée, elle semble invisible. La comédie prend une autre tournure quand on comprend qui elle est... Petit à petit, le manque, l'absence, le déni et la culpabilité rejaillissent ; la poussière des non-dits longtemps cachée sous le tapis refait surface.



LE MOT D'ANTHEA : s'il est vrai que « le rire s'adresse à l'intelligence pure », comme le disait Bergson, alors, utilisons-le comme rempart, comme étendard. En effet, le rire crée le partage, l'échange et permet de faire passer la dureté et l'impensable. Suite à l'énorme enthousiasme qu'a généré l'an passé le spectacle « Les maux bleus », qui traitait déjà des violences faites aux femmes, « Après coup » poursuivra formidablement la sensibilisation à cette cause, tout en permettant à chacun de passer un très agréable moment..

À partir de 16 ans - 85 minutes



"La culture est un antidote à la violence, car elle nous invite à la compréhension d'autrui et féconde la tolérance, en nous incitant à partir à la rencontre d'autres imaginaires et d'autres cultures" Renaud Donnedieu De Vabres (Ministre de la Culture et de la Communication de 2004 à 2007).

Tous les moyens qui permettent de sensibiliser contre les violences faites aux femmes sont bons ! Cependant, nous sommes intimement convaincues que la culture est sans doute un des meilleurs surtout quand l'œuvre culturelle, en l'occurrence une pièce de théâtre, est servie par une écriture talentueuse (Sandra Colombo et Tadrina Hocking) et par une interprétation de qualité. Le jeu des 4 actrices est brillant et enlevé. Elles nous emportent dans cette aventure dès les premières secondes en venant titiller notre conscience sans jamais nous culpabiliser et nous amènent à nous interroger par rapport à nos propres réactions vis-à-vis de notre famille, de nos amies, de nos proches, de nos collègues de travail quand nous suspectons que, peut-être, elles pourraient être des victimes de cette violence.

Que peut-on faire ? Que doit-on faire dans ce genre de situation ? Tout simplement montrer de la compassion, de la bienveillance, les mécanismes de l'emprise sont terriblement complexes, ne jugez pas les personnes qui en sont victimes, encouragez-les à contacter l'AVIP au 93 25 00 07 où des spécialistes sauront les aider et les accompagner.

LES ACTIONS DE L'UFM

L'ADN de l'UFM, l'objet de nos statuts, est la défense des intérêts des femmes et de leur famille. Depuis sa création, l'association est à l'origine de nombreuses avancées sociétales exprimées sous forme de vœux. Au-delà des activités que nous vous proposons, le Conseil d'Administration travaille dans de nombreux domaines. Cette nouvelle rubrique a pour vocation de vous faire découvrir nos actions.

En mars 2023, nous avons été consultées par le Conseil National au sujet d'un Projet de Loi en cours d'étude. Nous vous présentons ce texte ainsi que les vœux que nous avons formulés.

PROJET DE LOI N° 1074 RELATIVE À L'INDEMNISATION DES VICTIMES D'INFRACTIONS À CARACTÈRE SEXUEL, DE CRIMES ET DE DÉLITS ENVERS L'ENFANT ET DE VIOLENCES DOMESTIQUES.

Ce Projet de Loi a été déposé par le Gouvernement au Conseil National le 19 décembre 2022.

Il sera, prochainement, étudié par la Commission de la Famille et de l'Égalité présidée par Christine Pasquier-Ciulla,

Il est le fruit de l'insistance et de la volonté sans faille de défendre les victimes des violences de la Présidente du Conseil National : Brigitte Boccone-Pages, et de Nathalie Amoratti-Blanc, Béatrice Fresko-Rolfo, Céline Cottalorda, Valérie Campora-Lucas, Maître Régis Bergonzi.

L'OBJECTIF DE CE PROJET DE LOI

Un constat : Les auteurs de dommages ne sont pas toujours solvables. Malgré la condamnation d'un auteur à verser des dommages et intérêts, la victime pourrait ne pas recevoir les sommes dues.

L'Etat grâce à un système d'indemnisation protecteur viendra suppléer, dans certains cas, à ces défaillances.

LES VŒUX DE L'UFM

Nous nous sommes tout d'abord réjoui que les différentes interventions des personnalités listées en haut de cette page aient pu aboutir à ce Projet de Loi que nous estimons indispensable. Nous avons suggéré 3 pistes de réflexion à la Haute Assemblée :

- Nous souhaiterions que les victimes puissent bénéficier non seulement d'un soutien psychologique mais, aussi, d'un soutien administratif. En effet, nos contacts quotidiens avec les adhérentes, nous ont permis de nous rendre compte de la complexité pour certaines personnes de préparer des dossiers administratifs qui peut même, quelquefois, aboutir à des phobies administratives accentuées, aujourd'hui, par le numérique. Nous avons pensé que des victimes fragilisées par leur situation rencontreraient, sans doute, les mêmes difficultés.
- Nous nous sommes émuës du délai octroyé au juge pour rendre sa décision. Bien entendu, nous comprenons que les délais puissent être incompressibles et que chacun doit pouvoir effectuer son travail dans les meilleures conditions mais nous nous mettons, également, à la place des victimes et nous avons estimé que les victimes qui ont eu le courage d'aller voir la justice pour faire condamner l'auteur des violences devaient déjà attendre le verdict, puis entreprendre des démarches pour récupérer les dommages et intérêts alloués par la Justice, réunir les pièces du dossier et encore attendre 3 mois la décision du Juge. Nous pensons que c'est fort long.
- Nous aurions également aimé avoir plus de précisions sur les critères sur lesquels le Gouvernement compte s'appuyer pour déterminer le barème de remboursement car le Projet de Loi renvoie, sur ce point, à une future Ordonnance Souveraine.

APRÈS-MIDIS DIVERTISSEMENTS

ATELIER TERRARIUM

Grâce à la Direction de l'Aménagement Urbain que nous remercions et plus particulièrement Aurélie Varitto, nous avons pu vous proposer un nouvel atelier pour apprendre à confectionner un terrarium le mercredi 8 mars 2023.

Toujours dans la joie et la bonne humeur, les adhérentes présentes ont pu passer un agréable moment.

Nous vous proposons quelques souvenirs de cette journée.



Crédit photos : UFM

APRÈS-MIDIS DIVERTISSEMENTS

ATELIER MANDALAS

Florence, la fille de notre Vice-Présidente, Claude Manzone, nous a offert une nouvelle après-midi de détente et de relaxation le mercredi 5 avril 2023.

Nous vous proposons un retour en images de ce beau moment.



Crédit photos : UFM

GROUPE DE RÉFLEXION

SANTÉ AU TRAVAIL

Depuis deux ans, nous vous proposons régulièrement de participer à des réflexions sur différents sujets en lien avec la cause des femmes. Au fil des mois, nous avons évoqué plusieurs sujets. Nous avons consacré ce début d'année à la santé au travail.

Ces groupes de réflexion sont menés par Béatrice Fresko-Rolfo qui a la lourde tâche de canaliser la parole de chacune.



La santé et le travail sont étroitement liés car le travail peut avoir un impact significatif sur la santé physique et mentale d'une personne. Les conditions de travail, l'environnement de travail, les exigences physiques et mentales du travail, ainsi que la durée et l'intensité du travail peuvent tous affecter la santé d'un individu.

Il est donc important que les employeurs prennent des mesures pour protéger la santé de leurs employés en créant un environnement de travail sûr et sain. Cela peut inclure la mise en place de mesures de sécurité, de procédures de gestion des risques, de programmes de santé et de bien-être et de formations pour aider les employés à éviter les accidents et les blessures.

Les employés peuvent également prendre des mesures pour préserver leur propre santé tout en travaillant. Cela peut inclure le maintien d'une bonne posture, la prise de pauses régulières pour éviter la fatigue, la pratique d'une alimentation saine et l'exercice physique régulier.

En fin de compte, une collaboration entre les employeurs et les employés est nécessaire pour permettre à chacun de maintenir sa santé tout en étant productif et efficace dans son travail.

OBJECTIFS

- 1er objectif : Maintenir un haut degré de bien-être physique, mental et social des salariés.
- 2ème objectif : Prévenir les risques
- 3ème objectif : Maintenir les salariés dans un emploi adapté à leurs capacités physiologiques et psychologiques.

ATOUTS POUR L'ENTREPRISE









- Diminution de l'absentéisme
- Augmenter la capacité de faire face au stress et aux changements
- Accroissement de la productivité et de la satisfaction liée au travail
- Augmentation du maintien en poste et du recrutement du personnel
- Amélioration de l'image et de la culture de l'entreprise.

GROUPE DE RÉFLEXION

SANTÉ AU TRAVAIL

COMPTE-RENDU DE NOS TRAVAUX







Ce tableau fait suite à des échanges lors de deux groupes de réflexion.

Maladies invalidantes de longue durée	Congé menstruel		Nous ne sommes pas favorables à l'instauration de ce congé menstruel tel qu'il peut être envisagé dans d'autres pays (Espagne)
Naissances	Congé allaitement		Nous souhaiterions le retour d'un congé supplémentaire d'un mois pour permettre à la mère d'allaiter son enfant.
	Congé de maternité pour les travailleuses indépendantes		La CARTI (caisse privée) ne prend pas en charge le congé maternité. L'UFM propose que les femmes monégasques auto-entrepreneur avec des petits revenus puissent percevoir du Gouvernement pendant la durée correspondante à un congé maternité, une rente mensuelle correspondant au salaire minimum
	Congé de paternité		L'allongement de la durée de ce congé est en cours d'étude. L'UFM s'en réjouit
Médecins généralistes	<ul style="list-style-type: none"> • Visites à domicile en voie de disparition • Injoignables après 18h 		<ul style="list-style-type: none"> • Ces problèmes impactent à la fois les urgences qui deviennent un déversoir de diverses "bobologies" et les Pompiers qui peuvent être appelés pour des raisons futiles. • L'UFM s'inquiète car des personnes ne consultent plus par peur de déranger avec des conséquences potentiellement dramatiques ou, à l'opposé, les hypocondriaques provoquent des embouteillages.
Médecins urgentistes	<ul style="list-style-type: none"> • Soucis au niveau de l'accueil des patients au service des urgences • Problèmes de confidentialité 		<ul style="list-style-type: none"> • L'UFM déplore cette situation
Médecins spécialistes	<ul style="list-style-type: none"> • Délais trop longs pour obtenir un rendez-vous 		<ul style="list-style-type: none"> • L'UFM déplore cette situation
Professions médicales	<ul style="list-style-type: none"> • La part du travail administratif est devenue trop importante 		<ul style="list-style-type: none"> • L'UFM souhaite que des solutions soient trouvées (numériques, secrétariat dédié) pour permettre aux médecins de se consacrer aux soins des malades.

GROUPE DE RÉFLEXION

SANTÉ AU TRAVAIL




COMPTE-RENDU DE NOS TRAVAUX

Hôtellerie-Restauration	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes de recrutement : <ul style="list-style-type: none"> ◦ Conditions de travail ◦ Amplitude des horaires 		<ul style="list-style-type: none"> • L'UFM constate que la seule solution pour l'amplitude des horaires serait d'avoir 2 équipes mais a conscience que tous les établissements ne peuvent pas financièrement se le permettre.
Qualité de vie au travail	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de considération du personnel • Objectifs inatteignables • Absence de matériel spécifique mis à disposition • Horaires de travail • Harcèlement moral et/ou sexuel, chantage sexuel 		<ul style="list-style-type: none"> • L'UFM déplore ces mauvais traitements qui nuisent à la qualité de vie des travailleurs et aux performances des entreprises. • L'UFM souhaite une prise de conscience de l'importance de la violence psychologique • L'UFM estime qu'il est important d'effectuer un travail de prévention du burn-out
Sécurité au travail	<ul style="list-style-type: none"> • Suffisamment de contrôles au sein des entreprises ? • Le matériel est-il adapté en particulier dans les bureaux ? 		<ul style="list-style-type: none"> • La Médecine du Travail est habilitée à vérifier et à obliger les entreprises. • L'UFM pense que les salariés ne sont pas assez informés des domaines de compétences de la Médecine du Travail et qu'une communication dans ce domaine serait sans doute nécessaire.
Travail de nuit	<ul style="list-style-type: none"> • Le Projet de Loi n° 980 relative à la réglementation du travail de nuit est en cours d'étude au Conseil National • Le travail de nuit pose de nombreux problèmes à cause des cycles de sommeil perturbés 		<ul style="list-style-type: none"> • L'UFM espère que ce Projet de Loi déposé le 22 octobre 2018 sera bientôt étudié
Professions bancaires	<ul style="list-style-type: none"> • Les femmes y seraient particulièrement sous pression 		
Horaires flexibles - transport - télétravail			<ul style="list-style-type: none"> • Quand ils sont possibles, ils sont très intéressants en particulier pour les pendulaires.

GROUPE DE RÉFLEXION

SANTÉ AU TRAVAIL

COMPTE-RENDU DE NOS TRAVAUX

Ouverture des commerces	<ul style="list-style-type: none">• A partir de 19h, toutes les boutiques sont fermées.		<ul style="list-style-type: none">• Cette fenêtre d'ouverture ne permet pas aux personnes qui travaillent de fréquenter certaines boutiques.
Droit à la déconnexion	<ul style="list-style-type: none">• Aujourd'hui, tout le monde a "ce fil à la patte"• Ce droit fonctionne très bien dans les professions bancaires• Certains patrons sont toujours en demande sans que ce soit forcément malveillant.• Le triptyque : performances, résultats, objectifs peut s'avérer redoutable.		<ul style="list-style-type: none">• L'UFM aimerait que l'opinion soit sensibilisée, à travers une campagne de communication, afin que ce droit soit mieux respecté.
Priorité d'emploi	<ul style="list-style-type: none">• Dans la Fonction Publique, du fait des accords franco-monégasques, un français domicilié en France est prioritaire sur un enfant du pays qui a toujours vécu à Monaco.		<ul style="list-style-type: none">• L'UFM regrette cette situation injuste pour les Enfants du Pays.

ET MAINTENANT ?

Le Conseil d'Administration va contacter le Ministre d'Etat ainsi que le Conseiller de Gouvernement-Ministre pour les Affaires Sociales et la Santé afin de leur faire part de nos conclusions et de nos vœux.

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

- Mardi 3 octobre 2023 à 18h
- Mardi 21 novembre 2023 à 18h

Le thème choisi vous sera communiqué en septembre selon l'actualité et les attentes des membres de l'UFM

HAPPY HOUR

MARDI 11 AVRIL 2023

Pour fêter le début du printemps, nous avons voulu vous proposer une nouvelle soirée pour vous permettre de vous détendre, de passer un bon moment, de rire, de chanter aussi.

Les prochaines soirées auront lieu :
Mardi 20 juin à partir de 18 heures
Mardi 19 septembre à partir de 18 heures

N'oubliez pas de vous inscrire via notre site internet www.ufm.mc, ou par mail à l'adresse contact@ufm.mc, ou par téléphone au 92.05.95.05, ou en passant le mardi après-midi pendant nos permanences.

Pour patienter, nous vous proposons de retrouver quelques souvenirs de cette belle soirée.



Crédit photos : UFM

HAPPY HOUR

MARDI 11 AVRIL 2023



Crédit photos : UFM

APRÈS-MIDIS DIVERTISSEMENTS

LOTO BINGO

Claude Manzone, Vice-Présidente de l'UFM, a animé une folle après-midi de Loto Bingo le jeudi 6 avril 2023.

Les adhérentes étaient ravies de pouvoir profiter de ce moment de détente pendant que Claude tournait inlassablement la boule ... sans la perdre bien entendu ! 😊

Nous vous proposons une nouvelle après-midi le jeudi 14 septembre 2023 à 14 heures



Crédit photos : UFM

SORTIE DE PRINTEMPS

DOLCEACQUA

Notre traditionnelle Sortie de Printemps a eu lieu le samedi 13 mai à Dolceacqua. Nous avons organisé cette sortie dans le cadre du jumelage entre Monaco et Dolceacqua. Nous voudrions remercier pour leur aide et leur soutien pour l'organisation de cette journée Fulvio Gazzola, Maire de Dolceacqua, Jacques Pastor, adjoint au Maire que vous connaissez toutes pour son indéfectible soutien aux associations ainsi que Georges Marsan qui nous a fait l'honneur de nous rejoindre pour le déjeuner.

Nous souhaitons également remercier nos adhérentes qui non seulement nous accompagnent très souvent mais ont la gentillesse de nous passer les photos qu'elles prennent pour nous permettre d'alimenter le magazine.

C'est aussi un grand bonheur pour nous de découvrir vos mots gentils après chaque événement au moyen d'un petit mail, un message ou, encore, de vive voix.

Fabienne, adhérente, nous a envoyé le message suivant qui synthétise le bonheur de cette journée passée entre nous : "Merci pour cette belle organisation. Belle réussite avec 44 participants. Déplacement très instructif qui nous a permis d'en savoir un peu plus sur notre histoire et les possessions des Grimaldi. Vraiment intéressant."

Nous nous réjouissons que nos propositions d'activités vous séduisent et nous aimons ces moments de joie et de convivialité que nous partageons avec vous.

Voici le retour en images de cette magnifique journée (malgré quelques gouttes de pluie).

Fulvio Gazzola, Maire de Dolceacqua, Jacques Pastor, Adjoint au Maire de Monaco en charge des associations, Claude Manzone, Présidente du Comité National des Traditions Monégasques (et Vice-Présidente de l'UFM) et la Présidente de l'UFM.



Crédit photos : UFM

SORTIE DE PRINTEMPS DOLCEACQUA



Crédit photos : UFM

SORTIE DE PRINTEMPS DOLCEACQUA



Crédit photos : UFM

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 Benoîte Rousseau de Sevelinges, Directeur du Centre Hospitalier depuis 2018. Elle a eu la gentillesse de nous accorder un peu de son temps précieux pour étancher notre curiosité aussi bien sur son parcours personnel, le nouvel hôpital ou encore pour parler de l'accès aux soins pour les femmes. Nous la remercions de tout cœur et nous espérons que cet article vous plaira.

Bonjour Madame la Directrice. Je vous remercie d'avoir accepté de répondre à nos questions. Je vous propose de débiter par vos études.

J'ai commencé mon parcours scolaire à Monaco au Collège Charles III en section internationale, puis au Lycée Albert 1er. Après mon baccalauréat, j'ai d'abord fait une année de Droit pour préparer les concours et j'ai, ensuite, été admise à Sciences Po Bordeaux en 2001.

Pourquoi vouliez-vous faire Sciences Po ?

J'avais envie d'une formation généraliste car tout m'intéressait et Sciences Po c'est le parcours diversifié par excellence. Puis, j'ai commencé ma carrière dans le marketing stratégique ce qui n'a rien à voir avec mes fonctions actuelles.

Avez-vous aimé votre expérience dans le marketing ?

Je travaillais chez un constructeur automobile et j'ai été très déçue. J'ai rapidement compris qu'il me fallait absolument un métier qui ait et qui donne du sens. C'était vraiment important pour moi.

En fait, je suis issue d'une lignée d'infirmières : ma grand-mère, ma tante et ma mère étaient infirmières au CHPG. C'est donc un secteur que je connaissais car je venais souvent à l'hôpital, enfant. Denis Ravera, Conseiller de Gouvernement pour les Affaires Sociales et la Santé de 2005 à 2007, m'a contactée car il connaissait mon parcours en me disant qu'il aimerait voir un Monégasque œuvrer à la Direction de l'hôpital.

Pour les carrières administratives dans le domaine de la Santé, le parcours traditionnel, consiste à suivre le cursus de l'École des Hautes Etudes en Santé Publique en France mais les monégasques ne peuvent pas entrer et passer les concours des écoles publiques en France car Monaco ne fait pas partie de l'Union Européenne.

La seule solution pour les monégasques est de suivre les cours en auditeur libre. Nous en avons discuté avec le Département des Affaires Sociales et de la Santé et nous avons trouvé une solution, je ne pouvais pas passer le concours d'entrée mais je pouvais suivre les cours en auditeur libre et passer le concours de sortie.

J'ai eu la chance de pouvoir faire mes stages à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, établissement de renommée mondiale. Ce qui m'a permis de compléter mon double Bac + 5 par les 27 mois de cette formation.



Crédit Photo : CHPG

En quelle année entrez-vous au CHPG ?

J'entre en 2009, à 27 ans à la Direction des Ressources Matérielles. Donc, je m'occupais des achats, des services économiques, de la logistique, de la cuisine, de la blanchisserie, etc. Très rapidement, Patrick Bini, alors Directeur du Centre Hospitalier Princesse Grace, a souhaité me positionner sur le dossier du nouvel hôpital. En effet, il considérait que mon jeune âge me permettrait d'avoir une chance de voir l'aboutissement de ce travail ! C'était une énorme chance car ce dossier était non seulement très formateur mais c'est aussi un projet passionnant à suivre et à mener.

Vous connaissez donc par cœur ce dossier ?

Tout à fait aussi bien l'historique que les enjeux de cet hôpital et le « pourquoi » de chacune des décisions prises.

Où en est le chantier de ce nouvel hôpital ? Cet hôpital est très attendu par la population.

Les étages de parking sont terminés et d'ici cet été, il aura atteint le rez-de-chaussée. Dès le mois de septembre, on le verra, littéralement, sortir de terre. Il faut savoir que les travaux préparatoires ont débuté en 2015 donc cela fait déjà 8 ans que nous sommes en travaux.

En quelle année avez-vous été nommée Directeur du CHPG ?

J'ai été nommée le 1er juillet 2018.

Est-ce qu'être une femme directeur vous a posé des problèmes ou est-ce un atout ?

Je n'ai rencontré aucun problème, en particulier de légitimité, en exerçant des fonctions de direction en interne. J'ai malheureusement déploré quelques réflexions désagréables à l'extérieur. Je ne pense pas que le Genre soit un sujet dans le monde de la santé qui est habitué depuis longtemps à avoir des hommes ou des femmes médecins. Malheureusement, dans d'autres secteurs, la question peut encore se poser.

Il me semble que le nouvel hôpital n'est pas le seul chantier que vous avez pris en charge ?

Effectivement, depuis mon arrivée au CHPG, j'ai supervisé côté hôpital l'ouverture du Bâtiment Tamaris, les travaux de restructuration interne, ainsi que les travaux de restructuration du Cap Fleuri.

En interne, j'avais pris la responsabilité de tous les secteurs d'investissement : service biomédical (chargé de tous les équipements médicaux), la DSIO (Direction des Systèmes d'Information et Organisation) et je suis devenue l'Adjointe du Directeur.

Mon évolution a été progressive et en interne avec quasiment tous les 2 ans, une prise de fonction supplémentaire ce qui me permet d'avoir une connaissance très avancée de la manière dont fonctionne chacune des directions fonctionnelles de l'hôpital et de maîtriser l'ensemble des enjeux et des préoccupations.

Je vous propose de parler un peu de santé féminine et, plus particulièrement, de l'accès au soin.

Le vrai problème dans ce domaine est la persistance d'inégalités dans l'accès aux soins pour les femmes. Malheureusement, les femmes font passer en priorité leur foyer, leur mari, leurs enfants, leurs parents, leur travail avant de penser à elles.

Elles peuvent aussi rencontrer des difficultés financières pour cet accès aux soins même si cette problématique est moindre à Monaco car nous avons la chance d'avoir une excellente prise en charge des soins que ce soit au travers des Prestations Médicales de l'Etat ou de la Caisse de Compensation des Services Sociaux.

On parle beaucoup de cette difficulté d'accès aux soins mais vous le constatez vraiment ?

Oui, par exemple, une femme qui vient d'accoucher veut tout de suite savoir quand elle pourra rentrer chez elle dès que le bébé a repris du poids. Il est plus rare qu'une maman dise qu'elle a mal ou qu'elle est fatiguée et qu'elle demande à pouvoir rester une nuit de plus.

Quand on a des interventions chirurgicales, comme le cancer du sein, là encore, elles pensent d'abord à rentrer chez elles pour pouvoir s'occuper des enfants et à la reprise du travail parce qu'elles craignent de ne pas s'en sortir financièrement. Elles ne se posent pas la question de la convalescence, du temps dont elles auront besoin pour se remettre.

Petit à petit, on voit, grâce aux nombreuses campagnes de communication, une légère amélioration.

Un autre problème concerne la formation des médecins, en effet certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires ne génèrent pas les mêmes symptômes pour les femmes et pour les hommes. Les médecins étaient autrefois formés exclusivement sur les symptômes masculins !

Heureusement, aujourd'hui ce n'est plus le cas et grâce au travail d'associations comme les Femmes Leader avec sa Présidente Chantal Ravera qui effectuent une action remarquable sur la prévention des maladies cardiovasculaires chez les femmes, l'information commence à passer.

Pendant des années, la prévalence des risques n'était pas la même chez l'homme et chez la femme car l'hygiène de vie, le tabac, le stress, les troubles du sommeil, l'alimentation déséquilibrée touchaient en priorité les hommes. Aujourd'hui, les deux sexes sont également concernés alors qu'on va penser à plus rapidement à un malaise cardiaque pour l'homme que pour la femme.

Et pour l'endométriose ?

On parle de plus en plus de cette pathologie qui est entrée dans la culture médiatique ; malheureusement, il existe encore une errance thérapeutique de 4 à 5 ans avant que ne soit posé le diagnostic d'endométriose.

À ma connaissance, il n'y a pas de maladie équivalente chez les hommes qui soit à la fois aussi répandue et aussi mal diagnostiquée.

Cette pathologie est complexe car elle touche plusieurs spécialités médicales comme les gynécologues mais aussi les gastro-entérologues ou encore les urologues. Elle suppose aussi que les médecins soient spécifiquement formés.

Que fait le CHPG pour améliorer l'accès des femmes aux soins ?

Fin 2020, alors que nous nous interrogeons sur ce que devait devenir l'hôpital après le Covid, le docteur Hervé Quintes nous a proposé la mise en place du Pelvic Center ainsi que le Prostate Center. Le principe est le même dans les deux cas : regrouper et coordonner les examens médicaux et explorations sur un temps unique, en proposant une prise en charge globale et multidisciplinaire.

À Monaco, nous avons la possibilité de faire opérer une patiente par 3 spécialistes qui interviennent en même temps si besoin (gynécologues, médecins digestifs et urologues par ex) ; ce qui permet de limiter le risque à une seule anesthésie, une seule opération, avec une seule utilisation du bloc opératoire, générant un moindre temps d'arrêt maladie, et une meilleure convalescence.

Ce procédé est bénéfique pour tout le monde :

- Les malades qui n'ont pas à subir de nombreuses interventions et anesthésies, une multiplication de la fatigue physique et morale.
- Les organismes qui prennent en charge les remboursements qui n'ont pas à régler plusieurs interventions mais une seule.

On parle d'une approche holistique de la médecine qui permet à des femmes victimes de troubles réellement handicapants, douloureux et honteux comme l'incontinence d'accéder plus facilement à une offre de soins globale et d'éviter l'errance médicale pendant parfois plusieurs années compte tenu des délais pour avoir des rendez-vous avec des spécialistes.

Cette vision holistique n'est-elle pas une autre manière de concevoir la médecine ?

C'est parfaitement exact. Il y a encore 5 ou 10 ans, on appréhendait la médecine par organe alors qu'aujourd'hui on tend vers une approche plus globale, à la fois par pathologie et par un ensemble de symptômes. C'est d'ailleurs dans ce sens que nous sommes en train de réorganiser le CHPG dans la perspective du nouvel hôpital qui sera livré dans 3 ans. C'est une occasion exceptionnelle d'améliorer en profondeur nos pratiques et d'être plus accessibles. On appréhende les pathologies dans leur globalité.

Par exemple, pour en revenir à l'endométriose, nous avons tenu à inclure une possibilité pour les patients de pouvoir accéder à une consultation en algologie pour traiter la douleur, un psychologue pour pouvoir accepter les conséquences de cette maladie qui parfois peut conduire à une infertilité ou encore d'avoir accès à la médecine sexuelle pour leur permettre de se réapproprier leur corps et leur relation à l'autre.

Bien entendu, c'est la patiente qui le décide, nous nous contentons de proposer la possibilité. Soigner « simplement » la pathologie physique ne suffit pas toujours à permettre à la personne d'aller mieux.

Cette vision holistique est vraiment très récente et j'aimerais aller encore plus loin en menant une réflexion sur comment permettre à la patiente de se réinsérer dans le monde professionnel, de limiter son temps d'arrêt de travail, de lui permettre de reprendre une activité professionnelle complète ce qui l'aidera, aussi, à aller mieux psychologiquement.

Du coup, cette nouvelle manière de procéder à forcément une incidence sur la gestion financière de l'hôpital et sur les organismes sociaux ?

Cette nouvelle organisation permet d'éviter l'errance thérapeutique qui génère une multiplicité de surcoûts : des rendez-vous qui ne sont pas nécessairement honorés, des secrétariats submergés de demandes, des délais de prise en charge allongés etc.

Elle va permettre de poser un diagnostic plus précoce, débouchant sur des traitements moins lourds, moins coûteux, ce qui limite les traumatismes aussi bien pour les patients que pour leur entourage, et un retour plus rapide à la vie professionnelle et sociale.

On devient plus efficaces économiquement car ce procédé est intéressant pour les patients, pour la gestion de l'hôpital, pour la sécurité sociale (qui paie le salarié pendant son temps d'arrêt de travail en plus des soins), donc dans l'intérêt général.

Quand l'hôpital, la santé vont bien cela a des retombées sur l'intégralité de l'économie d'un pays. On l'a particulièrement vu pendant la crise sanitaire. L'efficacité de notre système de santé a permis de maintenir les restaurants et les hôtels ouverts avec un impact réel sur la vie économique du pays. Et le maintien de notre activité économique a également joué sur notre attractivité grâce à la confiance générée par notre système.

Les répercussions de cette nouvelle manière de procéder sont impossibles à chiffrer dans leur globalité mais ce qui est certain c'est qu'elles sont positives pour la société et pour l'hôpital parce que cela nous permet de rationaliser nos activités et d'être plus efficaces.

Ça n'a pas de sens pour un établissement public comme le nôtre de multiplier des examens sans avoir de suivi. Notre travail c'est de soigner et quand c'est le cas, on a une vraie satisfaction des équipes.

Je voudrais encore vous remercier pour cet échange passionnant même si j'ai la sensation, prise par cette conversation, d'être un peu partie dans toutes les directions.

Au contraire, je trouve très intéressant de permettre aux monégasques d'en savoir plus sur le fonctionnement de leur hôpital, de ce qu'il apporte au pays. Je crois que les monégasques sont très attachés à l'établissement, sans forcément avoir conscience de son apport, de ses enjeux dans une vie moderne. Et, je serai ravie que cela les intéresse et même, pourquoi pas, de générer des vocations, que des monégasques aient envie de nous rejoindre, d'entreprendre des études pour venir y travailler.

Qui est à l'origine de la création de ce nouvel établissement ?

Avant tout, il est le fruit de la volonté du Prince. Tout d'abord parce que les bâtiments actuels ont largement fait leur temps mais aussi car cela s'intègre dans la politique d'attractivité de la Principauté. Il existe 3 critères pour inciter des personnes à venir s'installer quelque part : la sécurité, l'éducation des enfants, et le système de santé.

Mais aussi d'une concertation permanente avec le Souverain, le Conseiller de Gouvernement-Ministre de la Santé et la Direction de l'hôpital sur nos besoins et nos limites, afin de calibrer au mieux l'offre de soins qu'il proposera. Ainsi, il existe une maxime dans le monde médical qui dit que l'on ne fait bien que ce que l'on fait souvent. C'est ce qui explique que dans certains cas, nous estimons préférables d'adresser les malades à des spécialistes à Nice, comme pour la neurochirurgie.

On se doit aussi de proposer, pour les monégasques comme pour les résidents, les derniers progrès techniques. Cela nous permet aussi de recruter les meilleurs médecins et personnels médicaux.

Ces outils permettent de proposer des activités exceptionnelles comme l'HIFU qui est un module de l'IRM, qui permet un traitement par laser pour les fibromes au lieu d'un traitement chirurgical pouvant générer des risques d'infertilité. Nous sommes les seuls avec le CHU de Bordeaux à proposer cette prise en charge.

RENCONTRE AVEC ...

Benoîte ROUSSEAU de SEVELINGES

Ainsi, nous cherchons à répondre aux besoins locaux spécifiques tout en proposant une médecine de pointe.

Être femme Directeur, qu'est-ce que cela change ?

Vous me demandiez ce que cela change d'être une femme à la tête d'un hôpital. Je crois que je peux apporter une approche un peu différente mais ma force réside avant tout dans le fait d'être d'ici, de Monaco, de connaître les besoins des patients, de connaître les réseaux monégasques et des environs, d'être attachée à mon pays, de vouloir le meilleur pour cet hôpital sans jamais perdre de vue qu'il soigne la population et donc aussi ma famille et mes proches, de souhaiter qu'il soit exceptionnel. Je ne peux donc que souhaiter que d'autres jeunes qui ont grandi à Monaco nous rejoignent.

Etre une femme facilite peut-être l'appréhension des besoins des agents. L'ensemble du personnel est composé à 80% de femmes.

Nous menons plusieurs actions pour les femmes.

Depuis, le 8 mars, nous avons pris l'initiative de mettre à leur disposition dans tous les sanitaires des protections périodiques.

Nous avons également créé un espace fitness pour le personnel. En effet, les hommes ont plus de facilités à aller dans une salle de sports après le travail, alors qu'une femme peut moins se le permettre après sa journée de travail car elle va gérer la logistique familiale et donc là, elles ont le temps de pratiquer du sport sans perdre de temps après leur travail.

Pour conclure, auriez-vous un message pour nos adhérentes et leurs filles ou petites-filles ? Peut-être pour les inciter à venir se faire soigner ou encore pour envisager des carrières au CHPG ? Quels types de métiers recruterez-vous dans l'avenir ?

Potentiellement, nous recruterons dans de nombreux corps de métiers : communication, ingénieurs biomédicaux, ingénieurs en travaux, techniciens de laboratoire, des infirmiers et des infirmières, des médecins bien entendu mais aussi des logisticiens, des ingénieurs en informatique, qui sont des métiers extrêmement porteurs.

Nous sommes dans un souhait d'ouverture, dans cet esprit nous proposons des stages d'observation pour les jeunes qui viennent découvrir les métiers de l'hôpital. Cette immersion de quelques jours est adaptée à leur âge et débute à partir du collège.

Pour conclure, je dirai que travailler dans le domaine de la santé, c'est extraordinaire et, encore plus, quand c'est dans le plus beau pays. Quand on travaille ici, on rentre chez soi avec le sourire grâce à des conditions de travail incomparables, à la satisfaction du devoir accompli.

J'incite vraiment les jeunes à regarder du côté de nos métiers car nous serons toujours à la recherche de compétences, que nous proposons des carrières qui permettent de gagner sa vie très correctement et qu'ils seront heureux de venir travailler.

Je vous remercie d'avoir partagé ce moment avec nous.



Le futur hôpital

DU COTÉ DES AMIS

AMICALE DES AÎNÉS MONÉGASQUES

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'Amicale des Aînés Monégasques.

Le 9 août 1950 par l'Arrêté Ministériel n°50-122 (paru au JDM édition n°4.846 du 21 août 1950) était officiellement créée et autorisée l'« Amicale des Retraités Monégasques ».

C'est, en effet, sous cette dénomination figurant sur le drapeau, encore aujourd'hui exposé dans leurs locaux situés au n°1 de l'avenue de la Quarantaine, que l'Association verra le jour.

Lesdits locaux, baptisés « Foyer Rainier III », furent inaugurés et définitivement attribués à l'Amicale à l'occasion d'une cérémonie qui se déroula le 24 décembre 1953 en présence de Son Altesse Sérénissime le Prince Rainier III, de nombreuses personnalités de la Principauté et du Président de l'Association de l'époque, M. François Devissi.

Par la suite, sous la présidence de M. Robert Bellet, l'amicale changera de nom et deviendra l'« Amicale des Aînés Monégasques », principalement dans le but d'éviter toute confusion avec l'« Union des Retraités de Monaco ».

Aujourd'hui, l'Amicale perpétue les traditions en distribuant des friandises, chaque année, à tous ses membres actifs ou résidents des maisons de retraite de la Principauté, lors des Fêtes de Noël et de Pâques, ainsi que la traditionnelle galette des Rois à l'occasion de l'Épiphanie.

En outre, l'Association organise une sortie « de Printemps » et une sortie « d'Automne », journées qui permettent aux membres d'effectuer de bien sympathiques balades dans notre belle région, qui se concluent par d'amicales retrouvailles autour d'une bonne table dans un restaurant des environs.

Il est également à noter que chaque année les membres d'Honneur, âgés de plus de 80 ans, se voient offrir un repas dans le prestigieux restaurant de l'Automobile Club.

Dans le cadre de ses activités, cette année, pour la première fois, c'est un séjour d'une semaine que le Conseil d'Administration de l'Amicale propose à ses membres sous la forme d'une croisière fluviale sur le Douro, qui permettra la découverte du Portugal en toute quiétude.

2022, une date qui restera dans les mémoires des adhérents, Son Altesse Sérénissime le Prince Albert II ayant fait l'immense Honneur d'accepter de partager le déjeuner de Noël offert par l'Amicale, au restaurant « Castelroc ».

Déjeuner de Noël du 12 décembre 2022 en présence de S.A.S. le Prince Albert II



Crédit photo : Axel Bastello/Palais Princier

DU COTÉ DES AMIS AMICALE DES AÎNÉS MONÉGASQUES

Sortie de l'Amicale des Aînés Monégasques au restaurant "Rio del Mulino" du 9 juin 2022



Drapeau de l'Amicale des Aînés Monégasques



Michelle Brigolle, Présidente
Alain Bovini, Vice-Président



Un aperçu des paniers de Noël



Crédits photos : Amicale des Aînés Monégasques

DU COTÉ DES AMIS

AMICALE DES AÎNÉS MONÉGASQUES

Extrait du Journal Officiel du lundi 4 janvier 1954 avec le discours prononcé
par le Prince Rainier III le jour de l'inauguration le Foyer

Lundi 4 Janvier 1954

JOURNAL DE MONACO

9

4^o Omis de déclarer à la Caisse de Compensation des Services Sociaux les salaires payés à des ouvriers ou employés de la Société.

5^o Omis de remettre aux employés ou ouvriers de la Société des bulletins de paye.

Avis de la Direction du Journal de Monaco

Il est rappelé que les abonnements sont valables du 1^{er} Janvier au 31 Décembre.

MM. les abonnés sont priés d'adresser le montant du renouvellement de leur abonnement, soit frs 1.000, au

JOURNAL DE MONACO
Rond-Point de Fontvieille
Principauté de Monaco

INFORMATIONS DIVERSES

Inauguration par S.A.S. le Prince Souverain du Foyer Rainier III.

C'est par un geste qui, parti du cœur du jeune Souverain, a profondément touché Ses vieux sujets et toute la population monégasque, que S.A.S. le Prince Rainier III a préludé aux fêtes de Noël, en inaugurant, le 24 décembre à 17 heures, le Foyer qui porte Son nom et que Son Altesse Sérénissime offre aux retraités monégasques.

Ce foyer qui est situé Avenue de la Quarantaine, a été construit sur les plans de l'architecte Louis Rué, par les entrepreneurs Gildo et Jean Pastor et comprend une vaste salle de réunion très confortablement meublée, un hall, une cuisine et un office.

S.A.S. le Prince Rainier III, qui était accompagné de S.A.S. le Prince Pierre et de S.A.S. la Princesse Antoinette et entouré des Membres de Sa Maison, fut accueilli par MM. Charles Palmaro, Maire, François Devissi, Président de l'Amicale des Retraités Monégasques, S. Exc. M. Arthur Crovetto, Ministre Plénipotentiaire, Secrétaire d'État, MM. Jean-Charles Rey, Conseiller de la Couronne et Joseph Fissore, Architecte-Conservateur du Palais Princier.

Après que S.A.S. le Prince Souverain eut coupé le ruban blanc et rouge qui, tenu par des jeunes monégasques, barrait l'entrée du Foyer, S. Exc. Mgr Barthe, Evêque de Monaco — qui était entouré du T.R.P. Francis Tucker, chapelain du Palais, et de l'Abbé Chérnel, Chancelier de l'Evêché — bénit le Foyer.

Une gerbe de roses et de lilas fut offerte à S.A.S. la Princesse Antoinette par M^{me} Otto, au nom des retraités. Puis M. François Devissi, président de l'Amicale des retraités, prononça un discours qui traduisait avec un émouvant loyalisme la respectueuse gratitude de ceux qui sont appelés à vivre un vrai conte de fée, grâce à l'initiative du Prince Souverain.

Son Altesse Sérénissime répondit alors en ces termes au discours de M. Devissi :

« Mes Chers Amis,

« En cette Veille de Noël qui est la fête de la joie et de l'es-pérance, il me semble qu'aucune date ne pouvait mieux convenir à l'inauguration de ce Foyer désormais le vôtre, et je suis, croyez-le bien, enchanté d'avoir choisi ce 24 décembre pour cette petite cérémonie intime. Vous me voyez très heureux et très ému de me trouver ici ce soir parmi vous, j'ai aussi l'impression bien agréable de me sentir vraiment avec vous. Entouré des Membres de Mon Gouvernement, de Mon Cabinet, de Monsieur le Maire et ses Adjointes qui tous ont contribué à la réalisation de ce projet, parti d'un de vos plus chers désirs que j'ai estimé une nécessité et qui aujourd'hui, est une magnifique réalité.

Le voici donc votre Foyer que j'ai voulu pour vous tous qui êtes là et pour tous les autres qui n'ont pu ce soir être présents ; pour vous qui avez servi brillamment ou humblement à la grandeur de notre petit Pays, je sais combien nous vous devons de travail, de dévouement, de fidélité et de sacrifice. Vous resterez toujours un témoignage de labeur et d'attachement à notre Principauté, et votre exemple servira la jeune génération qui, comme vous, sans aucun doute perpétuera cette tradition de dévouement qui vous caractérise.

« Quoi de plus normal et de plus juste alors que vous ayez un endroit confortable qui vous accueille, où vous puissiez vous retrouver entre vous et goûter un repos tant mérité dans une atmosphère d'union et d'entente que rien ne saurait abîmer.

« Que ce Foyer qui porte Mon Prénom soit un symbole de l'union de tous les Monégasques, vieux ou jeunes, qu'il soit une preuve vivante et paisible de l'existence véritable de la Famille Monégasque qui toujours doit rester unie aujourd'hui et demain, comme dans le passé.

Il m'est agréable de remercier le toujours dynamique Président de l'Amicale des Retraités Monégasques, Monsieur François Devissi qui m'a prévenu de votre souhait avec tant de bienveillance et de persuasion ; il préviendra désormais avec la même gentillesse vos besoins.

« Je profite aussi de l'occasion pour féliciter chaleureusement Monsieur Louis Rué qui a su si bien aménager ces lieux. Je remercie enfin Messieurs Gildo et Jean Pastor ainsi que tous leurs ouvriers de leur bel effort, de la rapidité et de la parfaite exécution des travaux.

« Enfin puisque vous êtes, Mes Chers Amis, désormais chez vous, vous me permettrez sans aucun doute un conseil : Pour votre tranquillité et votre repos, ne laissez pas entrer ici la politique et ses discussions stériles et factices car vous finirez certainement par ne plus du tout vous sentir chez vous. »

Des applaudissements enthousiastes manifestèrent alors l'unanimité d'une chaleureuse et dévouée gratitude et reprit quand S.A.S. le Prince Rainier III remit à M. Joseph Marquet, ancien Conseiller Communal, les insignes de Chevalier de l'Ordre de Saint-Charles.

Une réception intime réunit ensuite autour de S.A.S. le Prince Souverain les invités de l'Amicale parmi lesquels nous avons reconnu :

S. Exc. M. Henry Soum, Ministre d'État ; MM. Pierre Blanchy et Paul Noghès, Conseillers de Gouvernement ; Henri Crovetto, Commissaire Général aux Finances ; Charles Palmaro, Maire ; Auguste Médecin, Vice-Président du Conseil National ; Pierre Joffredy, 1^{er} Adjoint au Maire ; Louis Notari 2^{me} Adjoint ; Émile Gaziello, 3^{me} Adjoint ; Charles Bellando de Castro, Président du Conseil de la Couronne ; Le Docteur Marsan ; Robert Schick, Directeur Général de la Société Radio Monte-Carlo ; Jean Notari ; José Notari ; Rué et Pastor ; Les Membres du Conseil d'Administration de l'Amicale des Retraités Monégasques.

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.

L'actualité des associations monégasques est riche d'activités, n'hésitez pas à aller fêter la musique avec les Femmes Leaders Mondiales dirigée par Chantal Ravera.

Femmes Leaders Mondiales Monaco

**Compagnie Artistique
5ème Edition**



**Mardi 13 Juin 2023
14h00**

Les Seniors fêtent la Fête de la Musique

Espace Léo Ferré  Monaco Fontvieille

ENTREE GRATUITE

www.femmesleadersmondialesmonaco.mc



ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Samantha DORATO

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 Samantha Dorato. Une jeune femme pleine d'énergie qui a fait un choix qui pourrait paraître singulier à notre époque puisqu'elle a choisi d'être mère au foyer. Bien loin des clichés, elle est une femme moderne et déterminée.

Bonjour Samantha, nous vous remercions d'avoir accepté cet entretien. Pour débiter, je vous propose de vous présenter.

Je suis issue d'une famille de commerçants, Mon père venait d'Ardèche et ma mère de la Loire. A l'époque, quand les « enfants de la campagne » cherchaient du travail, ils partaient dans une grande ville. Mes parents ont donc fait connaissance à Lyon où je suis née. Ils travaillaient dans la restauration. Je suis restée à Lyon jusqu'au collège.

Mes parents travaillaient beaucoup et avaient donc assez peu de temps à me consacrer.

A l'adolescence, ils m'avaient inscrite dans un centre équestre. J'ai tellement aimé m'occuper des chevaux que j'ai envisagé, à un moment, d'en faire mon métier. C'est pour cette raison que, pour le lycée, j'ai choisi un lycée agricole en Ardèche, près de chez ma grand-mère qui habitait là-bas.

Avez-vous souffert du manque de présence de votre mère du fait de son travail ?

Je n'en ai jamais souffert, car nous étions très proches et qu'elle avait quand même du temps à me consacrer.

En revanche, je voyais très peu mon père qui travaillait vraiment énormément. Je pouvais profiter de lui environ 1 journée par semaine et pendant les 2 semaines de vacances annuelles qu'il s'octroyait. Chaque seconde passée en sa compagnie était un bonheur, car il était vraiment un amour et était très tendre.

Maman était serveuse donc elle avait des horaires un peu plus souples. Je n'en ai pas souffert, mais je savais déjà que ce n'était pas la vie que je voulais.

Vous êtes partie quand même très jeune de chez vos parents ?

Oui, je suis partie à 16 ans dans un très petit appartement où je vivais seule avec 500 francs par mois que me donnaient mes parents. C'était financièrement un peu tendu.

J'ai passé un BEPA en agriculture. C'était passionnant, et j'ai pu voir grâce aux stages que j'ai effectués que ce sont des professions et des conditions de vie vraiment très difficiles.

C'est à cette époque que j'ai fait la connaissance de mon mari, car sa maman était également originaire d'Ardèche. Il était étudiant en Management à Genève. Il allait préparer son Master. De temps en temps, j'allais le retrouver à Genève.

À la fin de ses études, il avait prévu de partir 2 ans en Angleterre pour perfectionner son anglais et il m'avait proposé de l'accompagner et j'avais accepté. J'avais 19 ans, mon mari en avait 25.



Crédit photo : Samantha Dorato

Et après ces deux années en Angleterre ?

Une fois obtenus nos diplômes d'Anglais, nous sommes revenus sur Monaco. Mon mari après avoir gravité un temps au Gouvernement, a alors obtenu un poste chez Monaco Telecom et puis nous nous sommes mariés ! Nous avons alors discuté de mon avenir professionnel sachant que ses revenus nous permettaient de vivre correctement. Nous envisagions bien sûr d'avoir des enfants et je tenais absolument à pouvoir me consacrer à eux, donc, d'un commun accord, nous avons convenu que je serai une femme au foyer. Il faut dire que nous sommes très « famille ».

Alors est née ma première fille, Olivia puis, 3 ans après, notre seconde fille Emmy est arrivée.

Vous n'avez jamais regretté ce choix de rester au foyer ?

Absolument jamais ! Déjà, je suis très active. J'aime énormément la peinture donc dès que mon emploi du temps le permet, je peins. Je me passionne aussi pour la photographie et j'ai pratiqué également plusieurs activités sportives comme la gymnastique, la natation, la randonnée, le yoga, la méditation ou encore le golf. C'est ce que j'apprécie le plus dans ma vie : avoir du temps pour moi.

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Samantha DORATO



Crédit photo : Samantha Dorato

Est-ce que vous aimez lire ?

Oui, je lis beaucoup. Émile Zola est l'un de mes auteurs préférés. J'aime l'univers qu'il a su créer avec les Rougon-Macquart, la minutie de ses recherches, son écriture réaliste, son souci du détail.

C'est étrange, c'est également un de mes auteurs préférés. Si je peux me permettre, je vous suggère, ainsi qu'à nos adhérentes, la lecture de « la fabrique de Germinal » par Colette Becker. Dans cet ouvrage, elle explique la méthodologie de travail de Zola par exemple il faisait des fiches d'une extrême précision ainsi pour les personnages féminins qu'il imaginait il allait jusqu'à noter la date de leurs premières menstruations.

D'ailleurs, j'ai retrouvé cet univers totalement construit dans « Harry Potter » de J. K. Rowling.

D'autres passions ?

Oui, aussi curieux que cela puisse paraître, je me passionne aussi pour la physique quantique.

Ah, on sent les documentaires ...

Tout à fait, ceux sur la NASA mais aussi les documentaires sur l'histoire, l'architecture, la faune, la flore. D'ailleurs, à la maison, nous avions une répartition pour les devoirs de nos filles : je m'occupais des SVT (Sciences et Vie de la Nature) et de l'histoire et mon mari se consacrait aux mathématiques.

J'aime également les voyages et les musées.

Votre famille en a donc profité également ?

Tout à fait, nous avons fait de beaux voyages et visité les plus beaux musées du monde.

Nous sommes très loin des clichés traditionnels de la mère au foyer entre ses casseroles et son ménage ?

Je suis une mère au foyer moderne et même si je suis très maniaque et que je consacre du temps à mon intérieur, j'aime faire toutes ces activités.

Je suis une femme moderne curieuse, très loin de ces clichés sociétaux que je considère comme archaïques.

Je pense sincèrement que ce qui est important aujourd'hui c'est d'avoir le choix.

Certaines femmes font des carrières exceptionnelles comme ma belle-sœur par exemple, qui était juge jusqu'à sa retraite.

Celles que je plains ce sont celles qui n'ont pas le choix, qui doivent travailler pour vivre, sans forcément avoir de formation car la plupart du temps ce sont des boulots précaires avec des petits salaires et des horaires difficiles. Ces femmes-là cumulent deux métiers en réalité, car après leur journée de travail, elles ont les courses, leur paperasse, leurs enfants, leur maison. Elles ont vraiment des vies difficiles.

Ce qui me rend encore plus consciente de la chance que j'ai de pouvoir mener une vie totalement épanouissante, entourée de ma famille.

Je vois également chez certaines de mes amies, une énorme charge mentale liée à cette vie compliquée entre travail et maison.

Il faudrait non seulement que les femmes puissent avoir le choix, mais surtout que l'on sorte de cette vision archaïque et dépassée de la petite femme soumise qui reste à la maison. Elles ne devraient pas non plus en avoir honte.

Vous avez donc une sorte de partenariat avec votre époux, il se charge des ressources financières et vous du reste ?

C'est exactement ça et nous l'avons construit ensemble tout à fait naturellement et nous en sommes très fiers.

Cela m'a donné l'opportunité de suivre mes enfants dans les sorties scolaires, cela me permettait de bien connaître leurs enseignants. J'ai adoré les accompagner en classes vertes. Je voyais bien que certains parents auraient aimé faire de même.

Nous avons cherché mon mari et moi à avoir la meilleure qualité de vie possible pour nous et pour nos enfants.

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Samantha DORATO

Est-ce que vos filles se projettent dans des carrières professionnelles ? Ou souhaitent-elles suivre votre voie ?

Olivia est une artiste, elle est autrice-compositrice et elle chante aussi. Elle aimerait bien pouvoir poursuivre sa carrière dans le domaine musical même si c'est très difficile. Elle fait partie de ces femmes qui se donnent le moyen de choisir leur destinée.

Elle a réalisé son 1er album à 14 ans.

Elle a fait de très belles rencontres et a pu performer auprès de grands artistes.

Elle a, par exemple, eu la très grande chance de jouer avec l'Orchestre Philharmonique de Monte-Carlo sur une proposition d'Yvan Griboval. Il cherchait une artiste pour composer et chanter l'hymne de sa fondation. Elle a donc composé "Love The Ocean" et l'a joué et chanté avec les musiciens de l'OPMC, ce fut pour elle une expérience extraordinaire ! Elle a également sorti son quatrième album en novembre 2022, "Regarde-Moi" et son nouveau Single "Boum Boum" sort le 2 juin.

Grâce à ma fille, j'ai pu découvrir différent aspect et métiers qui entourent les artistes, je suis donc parfois assistante, community manager (animation et création de contenus sur les réseaux sociaux), agent de presse, photographe, maquilleuse, habilleuse, coiffeuse... ou, encore, rouleuse (personne qui transporte le matériel), je peux même faire la psychologue à certains moments.

Mes filles m'appellent le « couteau suisse » car, disent-elles, je sais tout faire.



Et Emmy ?

Elle va passer en Master 2 mais elle ne sait pas encore dans quel domaine elle voudra s'orienter. Elle aime tout ce qui touche à la nature, elle envisage, peut-être, de s'orienter vers la naturopathie.

Elle voudrait également pouvoir se consacrer à ses enfants comme vous ?

Oh oui, elle adorerait ça, mais elle n'est pas du tout dans le même contexte que moi à son âge, déjà parce qu'elle est seule pour le moment, alors qu'avec mon mari nous nous sommes rencontrés très jeunes et que nous avons, littéralement, grandi ensemble. Cependant, elle tient absolument à être mère ; même si cela devait être toute seule.

Que lui conseillez-vous ?

Je lui conseille d'avoir foi en l'avenir, d'être confiante et de compter sur sa bonne étoile.

Et que conseillerez-vous aux jeunes filles qui liront cet article ?

Le conseil que je donnerais, c'est déjà de faire confiance en la vie, de toujours écouter son instinct parce que je pense, qu'on soit un homme ou une femme, nous vivons dans une société qui a laissé tomber l'instinct alors qu'il est essentiel. Qu'il faut savoir s'écouter, se faire confiance, écouter son ressenti.

Je pense, également, qu'il ne faut pas craindre de faire des erreurs. Les erreurs sont fondamentales pour avancer, c'est ce qui nous construit. Notre société voudrait que tout soit parfait, mais on ne peut pas être parfait. Il ne faut pas être parfait ! La beauté vient aussi de l'imperfection. La faiblesse est aussi une source de force.

J'aimerais également ajouter pour les mamans, les futures mamans ainsi qu'à toutes les femmes, qu'il ne faut pas avoir ni peur ni honte d'être une femme au foyer (ou une mère au foyer) et qu'il est temps de faire fi des préjugés.

Je vous remercie d'avoir partagé avec nous votre expérience.

Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver Samantha et Olivia sur les réseaux sociaux.

Le blog d'artiste de Samantha :

- <https://samantha-dorato-art.blogspot.com/>

Et, pour Olivia :

- <https://biglink.to/OliviaDoratoReseaux>
- olviadorato.com

COUPS DE DE L'UFM NOM DES RUES

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 l'expression de notre joie car il est issu d'un vœu du Conseil d'Administration exprimé dans un courrier adressé à Monsieur le Maire, Georges Marsan dans un courrier remis en mains propres le 8 mars 2021 par la Présidente dans le cadre d'une entrevue privée accordée par le Maire et Jacques Pastor.

Nous les remercions de nous avoir entendues.

FÉMINISATION DES NOMS DE RUES : INTÉRÊT ?

Madame Figaro dans un article d'Agathe Auproux publié le 28 janvier 2014 et intitulé "Seulement 2% des rues françaises portent le nom d'une femme. La journaliste évoque une étude de l'ONG Soroptimist et écrit : "L'ONG a réalisé son étude sur 63 500 rues, dans 111 communes françaises. Pour arriver à la conclusion que seulement 2% des voies (soit moins de 1500) portent le nom d'une femme. Un constat affligeant en matière de parité, tant le déséquilibre est flagrant". En effet, les noms des rues sont le reflet de notre société et, plus particulièrement, de notre histoire.

L'historienne et spécialiste de l'histoire des femmes Christine Bard dans un entretien publié sur France Info et publié le 12 décembre 2017 estime que cette situation est très symbolique de l'effacement des femmes dans la mémoire collective.

Nawal Ben Hamou, une femme politique belge, considère "qu'augmenter la visibilité des femmes dans la rue est un des leviers possibles pour promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes dans l'espace public". Journal La Libre, article de Sarra El Massaoudi du 7 mars 2020.

Il est donc très important, même si cela reste un acte symbolique, de permettre aux jeunes générations et, tout particulièrement aux jeunes filles, de leur permettre de voir des noms de femmes qui ont su se distinguer tout comme les hommes dans leur spécialité.

FEMMES ET NOMS DES RUES À MONACO

Jusqu'au mois de mars 2021, les seules rues de Monaco qui portaient des noms féminins concernaient nos bien-aimées princesses ou des saintes mais aucune femme issue de la société civile n'avait eu ce privilège alors que des hommes avaient eu cet honneur : Quai Jean-Charles Rey, Rue Louis Aureglia etc.

La situation a enfin évolué depuis puisqu'Anne-Marie Campora, Maire de Monaco de 1991 à 2003 et seule femme élue Maire à ce jour, Joséphine Baker et Marie Blanc ont maintenant cet honneur et nous nous en réjouissons.

Monaco HOMMAGE

nice-matin
Jeudi 5 août 2021

Trois noms de femmes pour baptiser le site du Larvotto

L'esplanade supérieure de la nouvelle promenade du Larvotto rendra hommage à trois femmes qui ont marqué la Principauté. Deux places et une promenade vont être baptisées en leurs noms.

La décision a été votée à l'unanimité lors du dernier conseil communal. L'esplanade supérieure de la nouvelle promenade du Larvotto portera les noms de trois femmes ayant « contribué à l'essor et au rayonnement de la Principauté ».

« À l'ouest de l'esplanade, à l'emplacement de l'ancienne Rose des vents et de l'axe de jour pour enfants, cet espace pourra recevoir le nom de place Anne-Marie Campora. La promenade en elle-même pourra être dénommée princesse Louise-Hippolyte. Enfin, à l'est de l'esplanade, l'espace qui recevra la fontaine Lurique et l'axe d'après sports pour adultes pourra recevoir la dénomination de Joséphine Baker », a détaillé le maire Georges Marsan.

■ Une ancienne maire
Pour rappel, Anne-Marie Campora a ouvert pendant 20 ans au sein du



Le nouveau complexe balnéaire du Larvotto a été inauguré le 3 juillet dernier en présence du prince Albert II et de l'architecte italien Renzo Piano.

Conseil communal. D'abord en tant qu'il est au côté de Jean-Louis Médecin dès 1983 puis en tant que maire durant trois mandats, de 1991 à 2003.

■ Une princesse

Née en 1897, la princesse Louise-

Hippolyte est la seconde fille du prince de Monaco, Antoine I^{er} et de Marie de Lorraine. Mais le décès de sa sœur aînée en fait

l'héritière légitime de la Principauté de Monaco.

En 1715, elle épouse Jacques Geyon de Matignon, comte de Theyngy. De leur union naît le futur prince Honoré III.

Lorsque Antoine I^{er} décide le 26 janvier 1733, Louise-Hippolyte monte sur le trône aux côtés de son époux qui devient prince de Monaco. Louise-Hippolyte décède le 29 décembre de la même année, à 34 ans, victime de la peste vénérienne.

■ Une artiste

Rafin, la chanteuse et danseuse américaine, Joséphine Baker est une artiste engagée, figure de la lutte contre le racisme et la ségrégation.

Amie de la princesse Grace, elle a vécu la fin de sa vie à Monaco avant d'y être enterrée en 1975.

M.C.

Une allée piétonne prend le nom de Marie Blanc

Rendre hommage à celle qui a grandement participé au rayonnement culturel et artistique de la Principauté, aux côtés de son mari François Blanc, fondateur de La Société des Bains de Mer à Monaco, c'est naturellement ce sens que la SIM a proposé que la future allée piétonne dans le jardin des Spélugues soit dénommée Marie Blanc. Ce mardi (28 mars) au soir, le conseil communal a décidé d'entériner à l'unanimité l'initiative, avec ce même esprit, celui de reconnaître l'action de Marie Blanc, femme d'affaires et mécène, pour le pays de Monaco.

Après avoir consulté le Palais princier, la SIM a choisi celle qui est aussi appelée « La Grande Dame de Monaco » pour nommer cette nouvelle allée, une fois le chantier



La future allée piétonne sera réalisée à l'issue du chantier du Café de Paris.

(Photo C.D.)

achevé, car, si le nom de François Blanc est connu de tous, ou presque, on oublie plus souvent et facilement d'y associer son épouse, qui a pris une part tout aussi essentielle concernant le rayonnement de Monaco. Elle a précisément ouvert pour le Café de Paris, l'Opéra Garnier ou encore les caves de l'Hôtel de Paris (lire également ci-contre).

Cet oubli ponctuel sera d'autant plus réparé en baptisant l'allée par son nom que ladite allée, qui prendra forme à proximité du Café de Paris, partira du niveau du portail des Spélugues, pour longer ce dernier, et se finira au croisement... de l'allée François Blanc. Symbolique.

ANNE-SOPHIE COURSIER

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 deuxième partie de nos dossiers de l'UFM en vous proposant d'explorer le lien entre la santé et l'alimentation.

SANTÉ ET ALIMENTATION

Harpagon disait « il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger » (Molière, l'Avare, Acte III, Scène V, 1668) mais manger est bien plus que cela. C'est de la convivialité, du partage, de la joie de l'amour. Cependant, notre alimentation est, avant tout, la source de notre énergie. Bien manger c'est permettre à notre organisme de "bien" fonctionner, de se sentir en forme et de limiter les risques de tomber malade.

Aujourd'hui, on entend beaucoup parler de glucides, de glucose, de glycémie, d'insuline, de radicaux libres, de stress oxydatif, etc.

Nous vous invitons, dans ce dossier, à plonger à l'intérieur du corps humain pour mieux comprendre son fonctionnement et, plus particulièrement, comment notre corps transforme ce que nous ingérons en énergie.

GLUCIDES, GLUCOSE, SUCRES ...

Voici un tableau récapitulatif de l'ensemble des glucides :

Glucides (en anglais Carbohydrates)		
Simples (Monosaccharides et Disaccharides)	Complexes (Polysaccharides)	
	Digestibles	Non digestibles
<ul style="list-style-type: none"> • Glucose (sucre de base) • Saccharose (sucre de table) <ul style="list-style-type: none"> ◦ 50% de glucose + 50% de fructose • Fructose (sucre des fruits). <ul style="list-style-type: none"> ◦ Il est 2,3 fois plus sucré que le glucose ◦ Il favorise également le développement de la stéatose hépatique non alcoolique. • Maltose (malt) • Lactose (lait) 	<ul style="list-style-type: none"> • Amidon (céréales et légumineuses) <ul style="list-style-type: none"> ◦ Les féculents (pain, pâtes, riz et pommes de terre) sont des sources d'amidon. ◦ Le corps transforme très rapidement l'amidon en glucose grâce à une enzyme l'alpha-amylase 	<ul style="list-style-type: none"> • Fibres végétales <ul style="list-style-type: none"> ◦ Le corps n'est pas capable de les décomposer. ◦ Elles n'apportent pas d'énergie. ◦ Elles sont supprimées des aliments ultra transformés (pages suivantes). ◦ Elles ralentissent l'absorption du glucose. ◦ Elles n'ont aucune incidence sur notre glycémie (pages suivantes) ◦ Elles sont indispensables à la digestion, au transit et à la bonne santé de notre microbiote.

**Le glucose est la principale source d'énergie de notre corps.
Le besoin en moyenne par jour est de 200 grammes de glucose.
Mais, notre corps est taquin ...**

et il peut produire du glucose à partir de (presque) tout ce que nous mangeons.

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

GLUCOSE

Donc le glucose est le carburant de notre corps.

Ne vous réjouissez pas trop vite, l'objectif n'est pas de manger du sucre toute la journée ! (Quelle tristesse !).

En réalité, le corps peut fabriquer du glucose à partir des protéines et des lipides, cela s'appelle la gluconéogenèse. Et bien sûr, il utilise aussi l'ensemble des glucides vus au tableau précédent.

Que se passe-t-il ensuite ?

Chaque cellule de notre corps est équipé d'une sorte de petite chaudière dans laquelle les mitochondries jettent le glucose pour le convertir en énergie appelée ATP (et cela n'a rien à voir avec le tennis).

Pour cela, le glucose utilise le sang pour se déplacer (le taux de glycémie mesure la quantité de glucose dans le sang). Une hormone fort utile est sécrétée par le pancréas, c'est l'insuline. Un des rôles de l'insuline est d'ouvrir la porte de la cellule pour y laisser pénétrer le glucose. C'est pour cela qu'on appelle l'insuline une clé.

Quand on mange trop de glucose trop rapidement, les mitochondries sont saturées et n'arrivent pas à produire de l'énergie. Plus clairement : c'est comme si vous étiez dans une pièce, de l'autre côté de la pièce vous avez la cheminée et entre les deux, une forêt de morceau de bois qui vous empêchent de passer et de mettre le bois dans la cheminée. Cela va générer une fatigue car nos cellules ont faim et besoin d'énergie qui est pourtant potentiellement en masse autour d'elles.

Trop de glucose dans le sang est potentiellement un souci. Pour les éviter, le corps peut mettre en place des solutions de stockage. Il en existe 3 :

- Le **foie** peut transformer le glucose (dangereux en excès) en glycogène (pas dangereux) pour le stocker sans danger. Il peut également stocker une partie de ce glycogène. Il peut ainsi conserver l'équivalent de 100 grammes de glucose.
- Les **muscles** peuvent également stocker une partie du glycogène et plus précisément l'équivalent de 400 grammes de glucose.
- Le **gras**. Le reste du glucose excédentaire est obligatoirement stocké sous forme de graisse dans la zone dite viscérale donc autour des organes digestifs. Petite particularité pour le fructose, il ne peut pas être transformé en glycogène donc il termine forcément dans nos sympathiques bourrelets.

Mais pourquoi le corps met-il en place cette stratégie de stockage ?

Notre corps est avant tout notre ami, il veille sur nous et, dans le cas présent, il veut nous éviter les conséquences d'un excès de glucose dans le sang, ce que l'on appelle un pic de glycémie et son pendant, la chute de glycémie qui suit inexorablement un pic.

PICS ET CHUTES DE GLYCÉMIE

Quand nous avons un pic de glycémie, le corps fabrique des radicaux libres.

- Les **radicaux libres** abiment toutes les molécules qu'ils rencontrent, ils provoquent des mutations qui peuvent provoquer des cancers. Pas de panique, le corps est parfaitement capable de gérer un peu de radicaux libres mais quand il y en a trop, cela provoque un stress oxydatif.
- Le **stress oxydatif** est à l'origine de maladies comme les maladies cardiaques, le diabète de type 2, le déclin cognitif ou encore le vieillissement. 2 éléments augmentent le stress oxydatif : le fructose et les aliments ultra transformés.
- Un pic de glycémie provoque également la **glycation** autrement appelée Réaction de Maillard. Plus il y a de glucose, plus la glycation est importante. Une fois glyquée, une cellule est définitivement abîmée. A long terme, la glycation provoque des rides, la cataracte, des maladies cardiaques ou encore Alzheimer. Ici aussi, le fructose vient jouer les trouble-fêtes car il multiplie par 10 la glycation. Les diabétiques connaissent bien la glycation car un petit bilan sanguin le HbA1C permet de mesurer la moyenne de la glycémie sur les 3 derniers mois. Plus le chiffre est élevé, plus la glycation a été importante.

Malheureusement, cela ne s'arrête pas là. La combinaison des radicaux libres, du stress oxydatif et de la glycation va aboutir à une **inflammation**. Une inflammation provoque des rougeurs cutanées, des gonflements et une détérioration des organes internes. Mais l'excès de glucose n'est pas le seul fautif, l'alcool, le tabac et le stress provoquent aussi des inflammations.

Et quand l'inflammation devient chronique c'est la porte ouverte à toutes les maladies chroniques dont les problèmes respiratoires, l'AVC, les problèmes cardiaques, la cirrhose, l'obésité et le diabète.

LES DOSSIERS DE L'UFM :

LES FEMMES SQUATTENT LA SANTÉ

Quand on multiplie les pics et les chutes de glucose, nous ressentons une sensation constante de faim avec l'envie de manger des aliments très caloriques, une fatigue chronique. Notre sommeil est agité avec, parfois, des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes, nos défenses immunitaires sont fragilisées et on peut attraper des rhumes, le diabète gestationnel devient plus difficile à gérer ainsi que celui de type 1. On peut aussi avoir des migraines, des troubles de la mémoire et des fonctions cognitives.

Et, à long terme, les problèmes déjà évoqués mais aussi une peau abîmée avec de l'acné liée aux aliments riches en amidon et en sucre, de l'arthrite ou encore des épisodes dépressifs.

LES ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS (AUT)

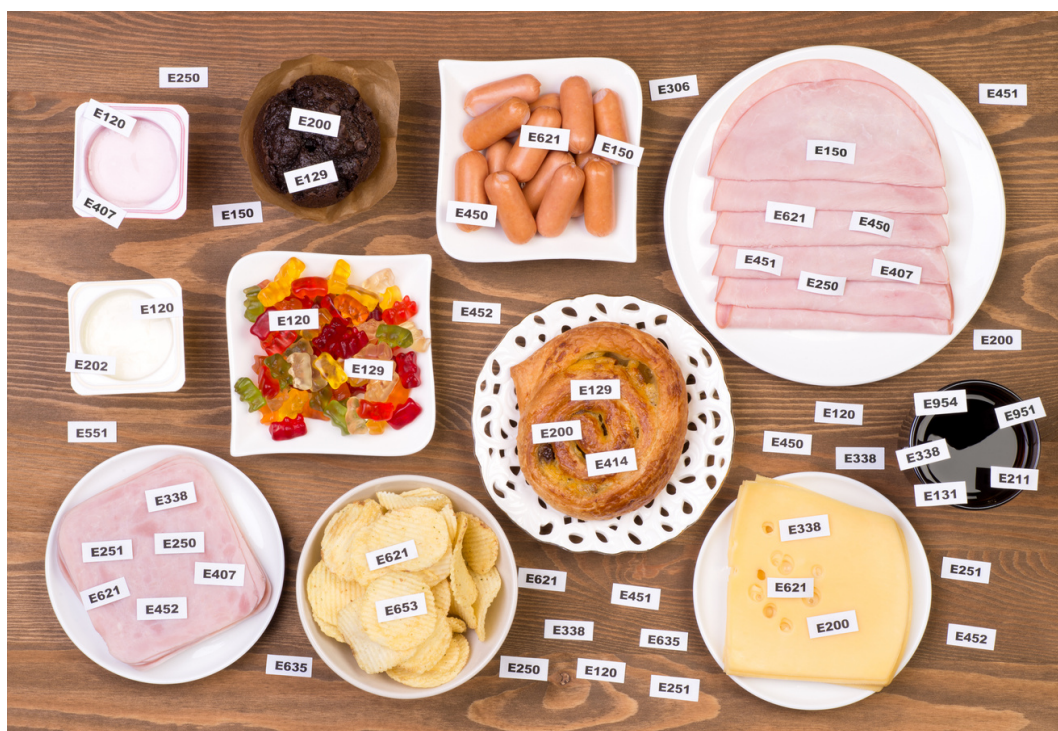
Nous avons évoqué dans ce dossier le problème des AUT, il est donc temps de les définir en particulier grâce à la classification NOVA qui divise les aliments en 4 groupes.

- **Groupe 1 : aliments non transformés ou minimalement transformés.**
 - Ce sont tous les aliments naturels comme les fruits et les légumes, la viande, les oeufs, etc.
 - Les éléments peu transformés concernent la torréfaction, la congélation, le filtrage etc. donc tout ce qui ne modifie pas la structure de l'aliment mais qui permet de le conserver et de le consommer.
- **Groupe 2 : ingrédients culinaires transformés**
 - Ce sont des substances dérivées du groupe 1 comme les huiles, le beurre, le sucre et le sel. Ils ne sont pas destinés à être consommés seuls.
- **Groupe 3 : aliments transformés**
 - Ici, nous retrouvons les aliments du groupe 1 et du groupe 2. Par exemple quand vous faites une mayonnaise, c'est un aliment transformé.
- **Groupe 4 : aliments ultra transformés.**
 - C'est ici que tout ce complique, ce sont des aliments naturels auxquels on ajoute des produits non naturels quitte à les décomposer (on parle de cracking), en supprimant les fibres, en les concentrant en amidon, en y ajoutant des sucres sous différentes formes (il en existe plus de 50 appellations qui permettent de les cacher dans les listes d'ingrédients comme tous les sirops de quelque chose, tous les mots qui se terminent en "ose", les dérivés de la canne à sucre, etc.).

C'est le Groupe 4 qui pose problème car le corps ne sait pas gérer les produits non naturels, il les stocke directement. Ce sont les sodas, les collations emballées sucrées ou salées, les produits à base de viande reconstituée, les plats préparés. Ils sont également concentrés en amidon et en sucres qui vont faire exploser le taux de glucose dans le sang.

Comment les reconnaître ?

Ce n'est pas très difficile mais c'est assez fastidieux, il suffit de lire les étiquettes disponibles sur tous les produits non naturels, tous les "E" suivi de 3 chiffres, tous les mots imprononçables désignent forcément des AUT. On les appelle aussi des calories vides car ils n'apportent que des tracas.



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

ET MAINTENANT, ON MANGE QUOI ?

Comme nous vous le disions au tout début de cet article, ne perdez jamais de vue que manger est un plaisir, l'occasion de retrouver le bon goût des petits plats préparés par votre maman ou votre grand-mère, un moment de partage avec vos amis. Manger est beaucoup plus que le "simple" carburant dont notre corps a besoin pour vivre.

La santé ne se résume pas, non plus, à l'alimentation tout ce que l'on appelle l'épigénétique va compter pour être en bonne santé et bien dans sa peau. L'épigénétique est une discipline de la biologie qui étudie la nature des mécanismes qui permettent de modifier de manière réversible l'expression des gènes comme le sommeil, la pollution et, bien entendu, ce que nous mangeons. Contrairement à la génétique qui est notre héritage familial et qui nous prédisposera ou pas à certains problèmes de santé, l'épigénétique peut évoluer favorablement pour peu que l'on modifie ce qui ne convient pas.

Enfin, il n'y a pas de dogme alimentaire, chacune d'entre nous a ses goûts et ses dégoûts, des usages familiaux ou philosophiques, des horaires différents pour s'alimenter, des contraintes professionnelles et les régimes restrictifs ne fonctionnent pas : alors que faire ?

- Consommez le plus possible des **produits frais et de saison** cuisinés avec amour
- **Évitez** dans la mesure du possible les **aliments ultra transformés** qui composent, malheureusement, 80% des produits vendus dans un supermarché. Même le sel peut être ultra transformé. Bien souvent, on pense manger sainement et ce n'est pas le cas. Lire systématiquement la liste des ingrédients c'est long et c'est fastidieux mais reste le plus efficace. Pour les restaurants, privilégiez ceux qui cuisinent vraiment avec des mentions "fait maison" ou posez la question au serveur. Soyez vraiment très attentifs sur ce point surtout si vous avez tendance à avoir des problèmes digestifs : éradiquer les additifs peut vous changer la vie.
- **Évitez les sodas et les jus de fruits**, ils plongent directement dans le foie et font exploser instantanément la glycémie.
- **Limitez les glucides** dans la mesure du possible. Additionner du pain avec des pâtes par exemple ce n'est pas une bonne idée.
- Et, quand vous "craquez" privilégiez des produits de bonne **qualité** comme une glace faite par un artisan glacier plutôt qu'une glace industrielle ! Et, foi de gourmandes, vous y gagnerez au change car le goût est incomparable. Petite "astuce", il est préférable de manger du sucré en dessert plutôt que seul car il fera moins monter le sucre dans le sang.
- Les **fibres** sont nos amies, le corps en a besoin.



Cette illustration symbolise ce que l'on appelle le régime méditerranéen qui est, avant tout, un art de vivre.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Dans le prochain numéro, nous vous parlerons de la santé mentale.

NOS RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

ACTIVITÉS À VENIR

PERMANENCE

Le 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.



Fermeture pour les vacances scolaires du lundi 3 juillet au dimanche 3 septembre 2023
Nous vous souhaitons un bel été.

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 à l'adresse contact@ufm.mc ou sur notre site internet à l'adresse www.ufm.mc

HAPPY HOUR

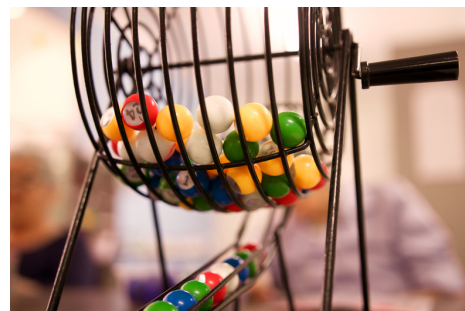
Mardi 20 juin à partir de 18h au siège social
et
Mardi 19 septembre à partir de 18h au siège social

Merci de vous inscrire au moins 10 jours avant la date.



LOTO BINGO

Jeudi 14 septembre à 14h au siège social



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Election du nouveau Conseil d'Administration

Samedi 17 juin 2023 à 14h - Casa d'i Soci

Conformément à nos statuts et au règlement intérieur, notre Assemblée Générale annuelle se tiendra le samedi 17 juin 2023 à 14h à la Casa d'i Soci. Ce sera également le moment de renouveler votre Conseil d'Administration.

Ce moment est capital pour la vie de votre association. Nous vous espérons nombreuses.

CANDIDATURES

Vous avez jusqu'au samedi 10 juin pour nous faire parvenir votre candidature soit par mail à l'adresse contact@ufm.mc, soit par courrier :

Madame la Secrétaire Générale
Union des Femmes Monégasques
26, Quai Jean-Charles Rey
MC 98000 Monaco

PROCURATION

Vous ne pouvez pas être présente ?

- Remplissez la procuration reçue dans le courrier adressé en mai.
- Confiez-là à une de vos amies qui sera présente.

ORDRE DU JOUR DE L'A.G.

- Discours de bienvenue de la Présidente
- Présentation et approbation du rapport moral et financier de l'année 2022
- Présentation des candidates
- Vote pour la composition du nouveau bureau
- Dépouillement des votes
- Goûter de l'amitié



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
Samedi 17 juin	Casa d'i Soci	Assemblée Générale Annuelle + élections du nouveau Conseil d'Administration	14h	35	
Mardi 20 juin	Siège social	Happy Hour	18h	12 34	Inscriptions avant le 10 juin
du vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet	Aix en Provence	Déplacement estival	Départ à 9h Arrêt de bus du Stade Louis II en face du Stade de Cap d'Ail		Inscriptions clôturées
Jeudi 14 septembre	Siège social	Loto Bingo	14h	14 34	
Mardi 19 septembre	Siège social	Happy Hour	18h	12 34	
Mardi 3 octobre	Siège social	Groupe de réflexion	18h	11	
Mardi 21 novembre	Siège social	Groupe de réflexion	18h	11	

Nous vous souhaitons de très bonnes vacances et nous vous donnons rendez-vous en septembre pour de nouvelles aventures et quelques surprises.

