



U CURDELIN

LE MAGAZINE DE L'UNION DES FEMMES MONÉGASQUES

MARS 2023 - N° 8 - UFM



SOMMAIRE

U Curdelin | Mars 2023 | Numéro 8

NOS RUBRIQUES

- 3 Mot de la présidente
- 20 Du côté des amis : Soupe de Nuit
- 30 Coup de cœur : CHPG - Parcours santé
- 32 Les dossiers de l'UFM : Santé
- 35 BD Devota
- 36 Nouveautés de notre site Internet

ENTRETIENS

- 16 Echange avec nos adhérentes : Christine Boggiano
- 22 Personnalité : Docteur Claire Liberatore-Dupas

SOUVENIRS, SOUVENIRS ...

- 4 Journées contre les violences faites aux femmes
- 7 Déplacement à Marseille
- 10 Goûter de Noël
- 11 Gâteau des Rois
- 15 Atelier Mandalas

À VENIR

- 38 Rendez-vous réguliers
- 39 Sortie de Printemps
- 40 Déplacement estival
- 42 Groupes de réflexion
- 43 Assemblée Générale - Elections
- 44 Demandez le programme !



INFORMATIONS PRATIQUES

Édité par

Union des Femmes Monégasques

Directrice de la Publication

Véronique de Millo Terrazzani

Dépôt légal

Mars 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

26, 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,

Comment allez-vous ? Cette question peut paraître anodine et pourtant elle est capitale. En effet, notre santé, notre moral ne sont-ils pas notre "bien" le plus précieux ? Que peut-on faire quand on est malade, quand on souffre dans sa chair, dans ses os, dans sa tête ? Que peut-on faire quand on voit ceux que l'on aime souffrir ? Nous avons toutes ressenti cette immense détresse de voir nos proches dans la douleur.

C'est la raison pour laquelle, le Conseil d'Administration a décidé de dédier cette année 2023 à la thématique de la santé et du bien-être. Cependant, vous commencez à me connaître un petit peu maintenant, ce ne sera pas pour nous lamenter sur la situation du monde, sur les pandémies ou toute autre mauvaise nouvelle mais plutôt dans une perspective positive en soulignant tout ce qui va bien et, par exemple, la chance que nous avons de vivre à Monaco dont le système de santé est plus qu'exceptionnel mais aussi en nous interrogeant sur ce que l'on pourrait améliorer pour toujours tendre vers le meilleur dans ce pays que nous aimons tant.

Un point me titille en ce moment, il concerne l'espérance de vie, Aujourd'hui pour les monégasques cette espérance de vie se situe à 86,7 ans. Plus précisément, à 84,9 ans pour les hommes et 88,7 ans pour les femmes (source IMSEE, Monaco en Chiffres édition 2022, chapitre 2, page 50). En revanche, nous n'avons pas de données sur l'espérance de vie en bonne santé ou sur un autre indicateur équivalent comme l'espérance de vie sans incapacité. Certes ces données sont difficiles à évaluer mais je trouve dommage de ne pas faire ce calcul. L'espérance de vie en bonne santé est un indicateur mis en place en France dans le milieu des années 2000. Il permet de mesurer l'impact de la santé sur la vie quotidienne et sa prise en charge par la société donc concrètement cela concerne pour les particuliers leur qualité de vie et pour le Gouvernement les coûts prévisionnels de la santé avec un impact évident sur les Finances Publiques qu'il est capital de préserver car elles sont le socle de notre système social.

Au fil des mois, nous déclinons donc la thématique de la santé et du bien-être. Ainsi dans ce numéro, je vous propose de faire le point sur les questions gynécologiques à tout âge avec le Docteur Claire Liberatore-Dupas,

Cette année 2023 est également une année importante dans la vie de notre association car nous aurons au mois de juin notre Assemblée Générale et surtout les élections pour le renouvellement du bureau. Une association qui en pleine forme, non ?

J'espère que ce numéro de notre magazine, ce lien entre nous, vous intéressera et vous procurera du plaisir. Je vous souhaite une excellente lecture et je vous dis à très bientôt.

... et comme disaient nos anciens : "Fà e che devi, sücede e che pò"

Véronique de Millo Terrazzani

L'UFM S'ENGAGE

CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Le Conseil d'Administration a souhaité s'engager avec le Comité pour la défense et la promotion des droits des femmes dans la lutte contre les violences faites aux femmes.

Nous vous proposons de revenir en images sur ces moments de partage autour d'une cause qui nous tient à cœur.

Tout d'abord, la Présidente a assisté le lundi 21 novembre 2022 à la conférence de presse animée par Céline Cottalorda, déléguée interministérielle pour la promotion et la protection des droits des femmes. Lors de ce rendez-vous, Céline Cottalorda nous a présenté le nouveau film réalisé pour le Comité destiné à lutter contre les violences faites aux femmes.

Le mercredi 23 novembre 2022, le Conseil d'Administration de l'UFM était présent avec le Comité au marché de la Condamine pour distribuer des rubans blancs qui symbolisent cette lutte.

Le jeudi 24 novembre 2022, le Comité, le Conseil d'Administration de l'UFM et de nombreuses associations étaient présents dans la galerie du Centre Commercial de Fontvieille pour la distribution des rubans blancs.

Et, le vendredi 25 novembre 2022, Son Excellence Monsieur le Ministre d'Etat a reçu dans sa résidence tous les acteurs impliqués dans cette cause.



Crédit photos : Direction de la Communication – Michael Alesi

L'UFM S'ENGAGE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES



Crédit photos : Direction de la Communication – Michael Alesi

L'UFM S'ENGAGE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

LES VIOLENCES À MONACO

Cette partie a été réalisée à partir de l'étude publiée par l'IMSEE (Institut Monégasque de la Statistique et des Etudes Economiques) et le site du Comité pour la promotion et la protection des droits des femmes (www.dfm.mc).

Les différents types de violences

- La **violence physique** (les coups)
- La **violence psychologique** est plus pernicieuse car moins visible, il s'agit du harcèlement moral, de la violence verbale, des menaces, des insultes, du dénigrement, etc...
- La **violence sexuelle** qui consiste à obliger des femmes à avoir des relations sexuelles non consenties et qui peuvent, également, être accompagnées d'humiliations, de menaces, de pratiques non souhaitées.
- Le **harcèlement sexuel** "se caractérise par le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste. Il porte atteinte à la dignité de la victime qui se sent humiliée et crée une situation inconfortable et offensante envers elle. On parle de harcèlement sexuel lorsqu'il y a une pression visant à obtenir un acte sexuel au profit de l'auteur des faits."

Comment agir ?

- Si vous souhaitez aider une personne que vous pensez en difficulté, n'hésitez pas :
 - à l'inciter à parler sans la culpabiliser
 - à lui communiquer les numéros à contacter
- **Qui contacter :**
 - L'Association d'Aide aux Victimes d'Infractions Pénales (AVIP) au 93.25.00.07
 - La Sûreté publique au 93.15.30.15
 - Le Procureur Général au 98.98.83.69
 - Un avocat.

Quelques chiffres

(Source : IMSEE - Violences faites aux femmes à Monaco en 2022)

- 33 cas de violences commises envers les femmes en 2022 ont été recensés par les Services de police, contre 23 en 2021 et 39 en 2020.
- 41 procédures ont été ouvertes pour des cas de violences envers les femmes, dont 13 pour des faits commis en 2022.
- 16 cas font actuellement l'objet de poursuites judiciaires, ou sont en cours d'enquête, dont 4 pour des faits commis en 2022, 4 pour des faits commis en 2021 et 8 pour des faits commis avant 2021.
- Seulement 2 condamnations ont été prononcées et aucune ordonnance de protection a été prise pour des faits commis en 2022. 8 affaires ont été classées sans suite en 2022.
- En 2022, 56 femmes admises dans un service hospitalier ont déclaré avoir subi des violences (contre 41 en 2021), dont 68 % de violences physiques.
- 44 femmes victimes de violences ont été reçues par l'AVIP en 2022, dont 11 pour des faits commis dans l'année (en 2021, 36 victimes comptabilisées dont 33 pour des cas survenus la même année).



L'affiche officielle du Comité avec le logo de toutes les associations impliquées dans cet événement.

RETOUR SUR LE DÉPLACEMENT À MARSEILLE

Notre fine équipe a passé un week-end de rêve malgré le froid polaire !

Le samedi matin, nous avons visité la reconstitution de la Grotte Cosquer. Nous avons pu admirer un trésor archéologique englouti dans les calanques de Marseille avec des dizaines d'œuvres peintes et gravées. Certaines peintures remontent à 27.000 ans ! Nous étions émues par ce témoignage de la vie des hommes du Paléolithique.

Pour le déjeuner, la bouillabaisse était incontournable ! Nous n'avons pas été déçues ! Le restaurant *le Rhul* a accueilli notre joyeuse équipe pour un repas non seulement extrêmement copieux mais surtout divinement bon.

Ensuite, malgré une folle envie de sieste digestive, nous avons poursuivi nos activités culturelles par la visite du célèbre MUCEM (Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée). Notre guide était passionnant et il a su rendre cette visite particulièrement vivante.

Après un repos bien mérité à l'hôtel Mercure où nous avons dîné en encourageant l'équipe de France qui se qualifiait pour la demi-finale de la Coupe du Monde, nous sommes reparties le dimanche matin pour de nouvelles aventures.

Le Marché de Noël d'Allauch était charmant mais nous avons dû écourter ce moment sous peine de finir congelées. Après un déjeuner revigorant (nous gardons quelques souvenirs émouvants du foie gras servi en entrée), notre épopée s'est poursuivie à Aubagne, pays de Marcel Pagnol et des santons, avant de tranquillement nous assoupir dans le bus du retour.

Voici quelques clichés de notre escapade.



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE DÉPLACEMENT À MARSEILLE



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE DÉPLACEMENT À MARSEILLE



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE GOÛTER DE NOËL

Victime de notre succès ! C'est l'expression qui résume le mieux ce moment de joie. Il y avait tellement de monde au siège social de l'UFM que certaines adhérentes ont dû en profiter ... devant la porte !

Quel plaisir, quel bonheur de voir le siège social rempli de votre présence, de votre joie, de votre bonne humeur, de vos rires.

Retour en images sur ce bon moment.



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE GÂTEAU DES ROIS

Nous avons accueilli une centaine de personnes le samedi 7 janvier 2023 au restaurant Azzurra Kitchen de l'hôtel Novotel. Parmi les personnalités présentes, nous avons été honorées de la présence de Madame Brigitte Boccone-Pages, Présidente du Conseil National, de Monsieur Georges Marsan, Maire de Monaco, de nombreuses conseillères nationales, d'élues et d'élus communaux.

L'après-midi a débuté par le discours de bienvenue de la Présidente.

Malheureusement, Laure Podevin était souffrante et nous n'avons pas pu profiter de sa voix de rêve. Son partenaire musical DJ Kris a assuré l'animation sonore et une autre jeune compatriote, Sami Amato, dont la voix est bien connue en Principauté, nous a permis de vibrer en nous interprétant quelques chansons magnifiques.

Nous avons poursuivi ce moment de détente en dégustant le Gâteau des Rois.

La présidente a remis leur présent aux deux reines de la journée : Aline Spezia et Jocelyne Gaziello. Elles ont reçu, chacune, un coffret de la boutique "Les 5 Saveurs" du Rocher contenant des produits de beauté et de bien-être en lien avec la thématique "Santé" que le Conseil d'Administration a décidé de retenir pour nous accompagner tout au long de cette année 2023.

Enfin, le Maire et la Présidente ont "ouvert le bal" et nous avons dansé avec un plaisir non dissimulé.

Nous vous proposons un retour en images sur cette belle journée.



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE GÂTEAU DES ROIS



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE GÂTEAU DES ROIS



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR LE GÂTEAU DES ROIS



Crédit photos : UFM

RETOUR SUR

l'Atelier "Mandalas"

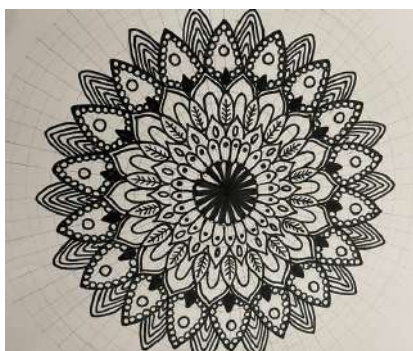
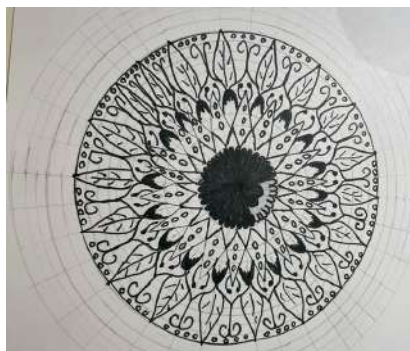
Nous nous sommes retrouvées, le mercredi 25 janvier 2023 pour un sympathique atelier Mandalas, animé par Florence, la fille de Claude Manzone, notre Vice-Présidente.

Les adhérentes ont pu profiter d'un agréable moment de détente et de relaxation dans une ambiance sympathique et décontractée.

Nous vous proposons quelques images en souvenir de ce moment avec aussi quelques unes des réalisations.

Le prochain atelier "Mandalas" aura lieu le mercredi 5 avril à 14h30.

Merci de vous inscrire au 92 05 95 05 ou à l'adresse contact@ufm.mc ou sur le site internet www.ufm.mc



ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES : Christine BOGGIANO

Nous sommes chanceuses à l'Union des Femmes Monégasques car nos adhérentes sont fantastiques et dynamiques !

Dans ce numéro, nous vous présentons Christine Boggiano. Son parcours de vie est hors du commun. Elle a consacré toute sa vie aux autres à la fois dans le cadre de ses fonctions d'infirmière, dans l'humanitaire et aujourd'hui comme Présidente de l'Amicale des Donneurs de Sang.

Tout d'abord, je vous remercie d'avoir accepté de nous recevoir. Débutons par votre scolarité si vous le voulez bien.

J'ai fait ma scolarité chez les Dames de Saint Maur, au « Petit Cours » puis à Monaco-Ville et de 1966 à 1969 j'ai fait mes études d'infirmière.

Pourquoi vouliez-vous devenir infirmière ?

J'ai toujours voulu devenir infirmière. Je ne sais pas pourquoi, il s'agissait d'une évidence dans mon esprit, c'était ma place et mon rôle. Les études d'infirmière duraient 3 ans à l'époque.

Il me semble que vous aviez également un autre rêve ?

Effectivement, je voulais devenir infirmière et aller en Afrique !

Avez-vous également pu réaliser ce rêve ?

Tout à fait, je suis partie en Afrique de 1969 à 1971 un dispensaire de brousse au Cameroun et plus précisément dans la ville de NdiKinimeki.

Ces 2 années ont été extrêmement enrichissantes, humainement enrichissantes : on part pour donner et, pour finir, c'est celui qui veut donner qui reçoit le plus.

Professionnellement parlant c'était également très intéressant parce que je faisais tout. En effet, il n'y avait pas de médecin, j'étais livrée à moi-même et je devais poser le diagnostic en fonction de ce que les gens me racontaient et de ce que je comprenais car il y avait forcément le barrage de la langue. Au début, j'avais un traducteur et petit à petit j'ai appris à me débrouiller. Je devais absolument poser le bon diagnostic.

Vous avez sûrement des souvenirs merveilleux ?

Tout à fait, j'ai mis des enfants au monde dans des conditions incroyables : dans des cases, sans électricité avec une simple lampe à pétrole, la femme allongée sur un lit de bambou et moi à genoux devant elle pour être à sa hauteur. Il fallait d'abord faire sortir tout le monde. Je gardais seulement une vieille mère avec moi pour m'aider. Souvent, il fallait poser quelques points de suture dans des conditions rocambolesques.



Christine Boggiano qui vient d'atterrir en montgolfière sur la route du lac Inlay

Et, sans doute, des souvenirs plus douloureux ?

Certains épisodes ont été très durs mais j'ai été marquée par le fatalisme et la résilience de ce peuple. Un des premiers mots que j'ai appris en banin c'est « assia » qui veut dire « patience ». Par exemple quand un enfant décédait, ils me disaient : « Dieu, nous l'a donné, Dieu nous l'a repris, Dieu soit loué ».

Ce qui était dur également c'est qu'à chaque fois, je me remettai en question, je me demandais si j'avais fait les bons choix, si j'avais posé le bon diagnostic.

Ces 2 années ont été fabuleuses, j'en garde des souvenirs extraordinaires.

Un jour, je partais dans un village pour aider une femme sur le point d'accoucher. Il pleuvait des cordes car c'était la saison des pluies. Je pars avec la voiture mais impossible d'accéder au village à cause d'un fossé, je poursuis donc à pied avec ma mallette. Sur le chemin, je vois la parturiente qui venait à ma rencontre. Et, comme au rugby, j'ai à peine eu le temps de mettre les mains entre ses cuisses pour réceptionner le bébé. Je lui ai mis dans les bras et nous sommes parties, ensemble, au dispensaire.

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Christine BOGGIANO

C'est incroyable cette force de caractère !

Oui, ils sont incroyablement résistants. Les femmes peuvent faire 4 ou 5 kilomètres à pied pour venir accoucher. Une fois qu'elles avaient accouché, j'arrivais à les garder une petite heure au dispensaire avant qu'elles ne repartent chez elles, toujours à pied.

Comment expliquez-vous cette capacité de résister ?

Les africains ne se couchent que pour naître et pour mourir. J'avais des gamins qui venaient au dispensaire pendant la récréation. Quand je prenais leur température, ils pouvaient dépasser les 40°. Il faut savoir qu'ils avaient pu faire 3 heures de marche pour venir à l'école et donc autant pour rentrer avec cette température. Ils ont une incroyable résistance physique et, comme ils étaient peu médicalisés à l'époque, on pouvait faire des « miracles » avec simplement de l'aspirine. J'ignore si c'est toujours le cas.

Avez-vous d'autres anecdotes aussi incroyables ?

Oui, j'ai vu des lépreux continuer à travailler. Ce qui était compliqué pour eux c'est qu'ils perdaient la sensibilité et donc ne ressentaient pas de douleurs même s'ils se coupaient un membre. Ils pouvaient me montrer leur doigt avec un bout d'os qui sortait. Je n'avais pas d'autre solution que de couper l'os, leur faire un pansement de propreté et ils repartaient travailler.

Nous avons beaucoup à apprendre d'eux, de leur résilience.

Le retour a dû être compliqué ?

C'était surtout drôle, ma grand-mère ne comprenait pas pourquoi je n'allumais pas la lumière en entrant dans une pièce mais j'avais vécu 2 ans sans électricité, je n'avais plus le réflexe de chercher l'interrupteur en entrant dans une pièce.

Pourquoi n'êtes-vous restée que 2 ans dans ce dispensaire ?

C'était une promesse que j'avais faite à mes parents. Ma grand-mère, qui m'a élevée, était déjà âgée quand je suis partie et je voulais pouvoir la retrouver.

Qu'est-ce qui vous a le plus surpris en atterrissant à l'aéroport de Nice ?

J'ai été saisie par le froid. Nous étions au mois de février et il devait faire 20° alors qu'en Afrique, il devait en faire 40°. Heureusement, ma mère avait pensé à m'amener un manteau.

Dans quelles circonstances vous vous retrouvez à travailler au CHPG ?

J'ai été appelée pour remplacer une de mes consœurs qui était en longue maladie. C'est comme cela que je suis rentrée au service cardiologie où j'ai fait toute ma carrière. Je me suis juste absentée pour faire l'école de cadre à Grenoble qui m'a permis de devenir cadre de santé (autrefois surveillante). J'ai terminé ma carrière comme cadre de santé supérieure avant de prendre ma retraite en 2003.

Vous avez fait d'autres voyages humanitaires ?

Oui, en 1979, je suis partie avec 3 autres personnes de Monaco dans la forêt des Cardamomes au sud du Cambodge à proximité de la frontière avec la Thaïlande. C'était tout de suite après la fin de la guerre au Cambodge avec les Khmers Rouges. À la suite d'un reportage télévisé, une petite équipe à Monaco a pensé qu'il serait opportun de créer une structure pour venir en aide aux réfugiés après avoir réalisé une collecte en Principauté. Heureusement, sur place, il y avait deux couvents des Sœurs de Saint Maur, Sœur Gabrielle qui parlait Thaï a été une aide précieuse. Il a été très difficile d'avoir les autorisations pour accéder à la zone de guerre.

Qu'est-ce qui vous a marquée pendant ce voyage ?

Nous avons trouvé une population qui n'avait plus rien, qui souffrait de malnutrition, cette maladie que l'on appelle kwashiorkor, c'est la malnutrition des enfants quand ils sont très maigres avec un gros ventre. Il n'y avait pas de réelle structure de santé. Ils pouvaient être 3 dans le même lit d'hôpital et si un des 3 mourait, ils devaient attendre avec ce mort entre eux. Ils n'avaient pas d'endroit où dormir, pas de vêtements. Heureusement, nous avons pu récolter de l'argent avant de partir. Nous étions à côté de zones bombardées, je n'oublierai jamais ce bruit qui ressemble à des coups de tonnerre.

Et votre plus grande satisfaction ?

À notre départ, nous avons construit un hôpital et nous avons jugulé les décès. À notre retour, pour pérenniser notre action, nous avons créé une association qui est toujours très active. Cette association c'est Monaco Aide et Présence (MAP).

À votre retour vous avez repris votre travail au CHPG sans souci ?

Il n'y a pas eu de problème même si j'avais gardé quelques réflexes de cette période. Un jour une dame était tombée de son lit. Malheureusement cela peut arriver. J'allais pour recoudre son arcade sourcilière quand mon cadre de santé m'a rappelé que c'étaient les médecins ou les internes qui devaient le faire mais pas une infirmière !

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES : Christine BOGGIANO

Il me semble que vous donnez également votre sang ?
Cela a-t-il un lien avec votre passion pour le sang ?

J'ai pris l'habitude de donner mon sang quand je travaillais. Dès que le Centre de Transfusion Sanguine (CTS) avait des besoins, on nous appelait et nous descendions le donner.

Vous ne vous contentez pas de donner votre sang, vous intégrez également le Conseil d'Administration de l'Amicale des Donneurs de Sang ?

Dès 2000, je fais partie du Conseil d'Administration et j'en deviens Présidente en 2001.

Qu'elles sont vos réalisations à l'Amicale des Donneurs de Sang ?

J'ai d'abord mis en place les promesses de don. Ce sont des personnes qui s'engageaient à offrir leur sang au moins une fois par an en remplissant un formulaire. Ensuite, le CTS les contactait pour leur rappeler leur promesse et leur fixer un rendez-vous.

Nous avons également créé à Monaco la Journée Nationale du Don du Sang comme cela se pratiquait dans d'autres pays. Elle a lieu tous les 2 ans à Monaco.

Puis, le Challenge Inter Écoles pour inciter les jeunes à venir donner leur sang. Ce Challenge ne concernait que les lycéens de + de 18 ans donc le Lycée Albert 1er, le Lycée Technique, etc. Tout le monde pouvait donner aussi bien les élèves que les enseignants mais aussi le personnel administratif. L'établissement qui avait fait le plus de dons se voyait remettre un trophée qu'il remettait en jeu 2 ans plus tard. Je « trichais » un petit peu, à chacun je disais que son établissement devait se mobiliser car il avait pris du retard et cela fonctionnait car les donateurs nous envoyaient d'autres personnes. Je suis fière car la plupart de ces jeunes ont continué à donner leur sang ensuite pendant des années.

Nous avons aussi œuvré auprès de la Fédération Internationale des Donneurs de Sang pour uniformiser l'âge limite des dons. À Monaco, on pouvait donner jusqu'à 65 ans alors que dans d'autres pays c'était 70 ans. Maintenant, on peut donner son sang jusqu'à 70 ans. Quand cette date a été changée, j'ai été très touchée de voir à quel point les donateurs qui arrivaient à l'âge limite étaient contents de pouvoir donner leur sang quelques années de plus.

Quels sont vos projets actuels concernant le Don du Sang ?

Actuellement, les personnes qui ont été transfusées n'ont plus le droit de donner leur sang ce qui leur procure de grandes frustrations car, quelquefois, cette transfusion leur a sauvé la vie et ils aimeraient, en quelque sorte, rendre ce qu'ils ont reçu car ils vivent très mal cette interdiction. Nous aimerions arriver à faire tomber cette interdiction.

Les homosexuels peuvent-ils donner leur sang à Monaco ?

Concernant les homosexuels, l'interdiction a été levée. J'ai récemment reçu un appel téléphonique d'une personne qui était très fière de m'annoncer qu'il était le premier homosexuel à avoir reçu sa carte de donneur de sang à Monaco.

Avez-vous des inquiétudes sur l'avenir du don du sang ?

Oui, j'ai l'impression que le Parlement Européen veut limiter les possibilités de dons.

Que proposez-vous aux membres de l'Amicale des Donneurs de Sang ?

Nous faisons des voyages. En 2015, nous sommes partis à Myanmar (que l'on appelait avant 1989 la Birmanie) ce qui nous a permis de découvrir un pays merveilleux en particulier au niveau de l'architecture. La population est particulièrement accueillante, souriante, chaleureuse, empathique et bienveillante.

En quelques mots que pouvez-vous nous dire de l'histoire Birmane ?

Le 4 janvier 1948, l'Union Birmane accède à l'indépendance et quitte le Commonwealth. Cette indépendance a été menée sous la conduite du général Aung San qui est vénéré par la population. Cela ne l'a pas empêché la Birmanie depuis son indépendance d'être continuellement depuis sous le coup de conflits ethniques et politiques. Le dernier coup d'état en date remonte au 1er février 2021, moins de trois mois après les élections de novembre 2020 ayant reconduit la LND, Aung San Suu Kyi est arrêtée par l'armée qui déclare l'état d'urgence pour un an. Plusieurs hauts représentants de la Ligue nationale pour la démocratie ont également été interpellés. Les militaires ont nommé le général Myint Swe président par intérim. La communauté internationale ne reconnaît pas la junte militaire au pouvoir.

Comment expliquez-vous que l'on parle aussi peu dans les médias de la situation en Birmanie ?

Malheureusement, il y a eu quelques semaines après, l'invasion en Ukraine par la Russie et « une guerre en chasse une autre ».

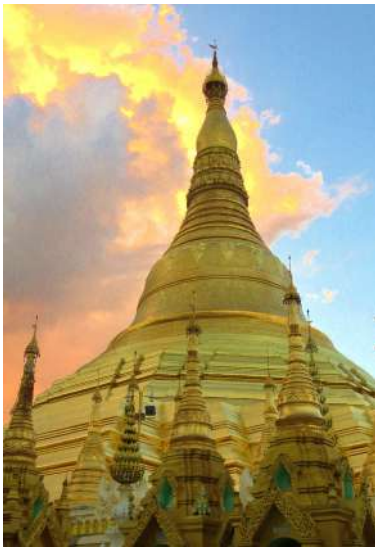
Récemment vous avez fait d'autres voyages ?

Je suis, récemment, partie en Thaïlande et je n'ai pas retrouvé la même ambiance. On sent que le tourisme de masse et le tourisme sexuel ne leur a pas fait de bien.

Pour terminer, nous vous proposons quelques-unes des images que Christine Boggiano a bien voulu partager avec nous et nous tenons à la remercier du fond du cœur pour ce beau moment de partage.

ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

Christine BOGGIANO



Myanmar
Pagode Shwedagon sur la colline
de Singuttara à Rangoon



Myanmar
Rocher d'or de Kyaiktiyo. En haut de
ce rocher, il y a un cheveu de Buddha.
Seuls les hommes peuvent poser ces
papiers d'or.



Myanmar
Ethnie Kayan



Myanmar - Anneau de cou

Il y a 2 légendes :

- Pour certains, il permettait d'empêcher les tigres de les mordre.
- Pour d'autres, c'était simplement pour des raisons esthétiques.

C'est du lait chauffé pour le façonner. Le cou ne tombe pas si on l'enlève, c'est une légende en revanche, le poids repose sur les clavicules ce qui les tasse ainsi que la cage thoracique et peut leur causer des problèmes respiratoires. Cette tradition se perd progressivement.



DU COTÉ DES AMIS

SOUPE DE NUIT

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

Je voudrais vous faire une confidence, j'aime toutes les associations pour le bien qu'elles apportent aux autres mais je confesse une faiblesse particulière pour Soupe de Nuit pour plusieurs raisons : j'aime l'idée d'une association qui se consacre à celles et ceux qui, bien trop souvent, sont invisibles, ceux que l'on appelle les "laissés pour compte" et, aussi, car mon papa faisait partie des membres fondateurs. Pendant des années, je l'ai vu consacrer son jeudi tout d'abord à la préparation des sandwiches puis à la distribution des repas. Je sais à quel point ce moment était précieux pour lui. Aujourd'hui, je ne peux pas penser à Soupe de Nuit sans penser à lui et cela m'apporte du bonheur. Je tenais ainsi à dire à ses membres qu'ils font du bien même à d'autres personnes que leurs protégés, les remercier pour leur engagement sans faille et, aussi, rendre un hommage aimant à mon papa qui me manque tant.

Véronique

Voici les origines de l'association Soupe de Nuit :

En décembre 1992, durant un hiver particulièrement rigoureux, quelques amis monégasques, sous l'impulsion de Gisèle et Jean-Pierre COTTALORDA et de leur fils Arnaud, en partenariat avec l'association Monaco Aide et Présence, décidèrent de venir en aide aux sans domicile fixe de Nice en leur offrant un peu de soupe et des couvertures.

Six ans plus tard, en octobre 1998, Soupe De Nuit Monaco déposait ses statuts et obtenait l'approbation et l'autorisation du Gouvernement Princier. C'est ainsi que, depuis vingt-cinq ans, chaque jeudi matin, des bénévoles préparent de la nourriture, de la soupe et des boissons chaudes qu'ils distribuent le soir dans les rues de Nice et de Menton.

Aujourd'hui, Soupe de Nuit Monaco, c'est chaque jeudi : 900 sandwiches, 45 litres de soupe, 20 litres de chocolat, 20 litres de thé, 40 litres de café, 400 œufs durs, des boîtes de thon, des tablettes de chocolat, des bananes, des viennoiseries et du pain qui sont distribués dans la rue. S'il s'agissait au début de ne nourrir que 60 à 70 personnes, désormais accourent à la distribution des familles entières, des retraités et des travailleurs en grande précarité.

Chaque euro offert bénéficie aux plus démunis. Les bénévoles de Soupe de Nuit Monaco mettent un point d'honneur à financer eux-mêmes l'intégralité des frais de fonctionnement, non seulement en s'acquittant d'une cotisation, mais surtout en organisant des brocantes, des spectacles et des concerts comme celui qui, le vendredi 13 janvier, a réuni le chef Philippe Bender et le pianiste François-René Duchâble et l'Orchestre Philharmonique de Monte-Carlo, gracieusement mis à la disposition de l'association, de même que l'Auditorium Rainier III. Un cadeau d'une inestimable valeur !

Les membres de Soupe de Nuit lors de la dernière Assemblée Générale



Crédit photo : Soupe de Nuit

DU COTÉ DES AMIS

SOUPE DE NUIT

Des membres de l'association autour du pianiste François-René Duchâble



Les tartineuses du jeudi matin dans le local Sainte-Dévote et la distribution du jeudi



Crédits photos : Soupe de Nuit

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

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 un peu particulier. le docteur Claire Liberatore-Dupas, médecin gynécologue monégasque, a accepté de nous recevoir pour nous parler de santé féminine dans le cadre de notre thématique annuelle. Elle a eu la gentillesse de nous accorder du temps pour répondre à nos questions et nous lui en sommes très reconnaissantes.

Nous espérons que cet article vous permettra de mieux connaître les problématiques féminines et surtout que nous aurons su inciter les femmes qui n'ont pas pour habitude de consulter un gynécologue de faire cette démarche capitale pour le dépistage et la guérison des maladies.

Je vous remercie d'avoir bien voulu répondre à nos questions. Ma première question concerne votre parcours professionnel, pourquoi vous êtes-vous orientée vers la médecine ?

Dès l'âge de 15 ans, en 3ème, j'ai voulu être médecin. Au départ, cela n'était pas forcément pour l'intérêt scientifique mais plutôt un idéal de vie, je voulais exercer un métier qui ait un sens, tourné vers les autres. Ensuite, bien sûr, au moment de mon choix d'étude en terminale, l'intérêt scientifique des études de médecine m'a conforté dans mon orientation

Est-ce que vous pensiez tout d'abord à la médecine générale ou aviez-vous déjà envie de vous orienter vers une spécialité ?

Au départ, j'étais plutôt partie pour faire de la cardiologie, jusqu'à ce que je fasse mon premier stage en gynécologie. Je voulais m'orienter vers la cardiologie car je trouvais que c'était une spécialité aux nombreuses facettes, très riche, qui me permettrait des consultations et des actes extrêmement variés. Mais au cours de mon stage en gynécologie, j'ai aimé l'idée d'être une femme médecin qui s'occupe des femmes à toutes les périodes de leur vie. Je ne suis pas particulièrement féministe mais j'aime m'occuper des femmes de tous les âges, de la petite fille à la femme plus âgée. Et, j'ai aussi aimé ce lien avec la maternité et la naissance.

J'ai eu également beaucoup de chance pendant mon stage d'externe en Gynécologie en 5ème année de médecine car l'équipe dans le service m'a épaulée et aidée à faire les bons choix. C'est là que j'ai compris que j'étais faite pour la gynécologie!



Crédit Photo : Docteur Claire Liberatore-Dupas

Vous avez des enfants parmi vos patientes ?

Tout à fait, je peux être amenée à recevoir des petites filles dès 5 /6 ans.

Si jeunes ? Pour quels types de soucis de si jeunes filles peuvent avoir besoin de consulter un spécialiste ?

De très jeunes filles peuvent avoir des problèmes de malformation, des infections.

Heureusement, cela n'est pas fréquent.

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

Je vous propose de faire un tour des problématiques en fonction de l'âge des patientes. Avant 15 ans, pour quelles raisons viennent-elles en consultation ?

Déjà, et avant tout, la question du vaccin du papillomavirus est au cœur de nos préoccupations. Les jeunes adolescentes viennent aussi avant tout pour des menstruations douloureuses ou trop abondantes, ou des cycles irréguliers.

Quand vous avez des patientes qui ont des règles douloureuses, est-ce que vous pensez immédiatement à l'endométriose ?

Je ne parle jamais d'emblée d'endométriose parce que c'est un mot qui fait peur et, avant 16 ans, il y a beaucoup de jeunes filles qui ont des règles douloureuses mais qui ne développeront pas d'endométriose. Quand cette problématique de douleur perdure et que l'on n'arrive pas à la soulager avec les traitements hormonaux et/ou antalgiques alors oui, la question de l'endométriose va se poser. Il ne faut pas perdre de vue que l'endométriose concerne 10% des femmes.

Cela représente beaucoup de femmes quand même qui sont concernées par l'endométriose.

Oui, c'est très fréquent. Avant, les femmes pouvaient errer pendant 20 ans avec des douleurs et on leur disait que c'était « normal ». Je ne fais pas partie de cette génération-là, j'ai été formée à cette problématique de l'endométriose. Donc, si j'ai un doute alors je vais prescrire des examens complémentaires. Mais, attention, une IRM ne détecte pas forcément une endométriose débutante et n'exclut donc pas le diagnostic. L'avantage de l'IRM c'est qu'il s'agit d'un examen non invasif. Nous pouvons être amenés à proposer une coelioscopie qui est déjà plus invasive, mais permet un diagnostic de certitude et si besoin un traitement des lésions d'endométriose dans le même temps.

Vers quel âge en moyenne une jeune fille aura ses règles pour la 1ère fois ?

L'âge moyen est 12/13 ans. Mais la tranche d'âge normale se situe entre 10 et 15 ans.



Le ruban jaune symbolise la lutte contre l'endométriose

Est-ce que cet âge moyen a récemment évolué ? Pourquoi ? (je pense à l'alimentation, aux perturbateurs endocriniens etc.)

L'âge des premières règles a avancé ces dernières années, probablement lié aux nouveaux modes de vie et à l'environnement.

Et après 15 ans ?

A partir de cet âge, les motifs de consultation s'étendent également à la contraception et la sexualité.



Est-ce que vous trouvez que les jeunes filles aujourd'hui sont suffisamment informées par rapport à ce que je j'appellerais une sexualité positive ? Je parle du consentement, je parle de la capacité à dire oui cet acte-là, j'ai envie de le faire celui-là, je n'en ai pas envie ?

Je pense que de plus en plus, les jeunes filles sont bien informées mais cela reste malgré tout très variable. Je vois autant de jeunes filles de 17/18 ans à l'aise dans leur corps et leur sexualité autant que je vais voir des jeunes filles beaucoup plus introverties. Cela dépend aussi beaucoup du contexte et de l'échange et la relation avec les parents.

Mais globalement, je pense que les jeunes filles sont bien informées, elles parlent entre elles et reçoivent des informations dans le cadre scolaire.

Y'a-t-il un âge moyen de début de la sexualité ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'âge moyen du premier rapport sexuel n'a pas changé, il est toujours aux alentours de 17 ans. Mais il s'agit d'une moyenne.

J'ai des jeunes femmes de 24 ans qui n'ont pas encore eu de rapport sexuel et je les rassure en leur disant qu'elles ne sont pas les seules et pas "en retard". De la même manière, une jeune fille de 16 ans qui a des rapports sexuels, qui les assume et les vit positivement, sera tout aussi "normale"

C'est un peu comme pour tout dans la vie, on ne fait pas tous les mêmes choses aux mêmes âges.

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

Oui, c'est un peu comme pour les premières dents chez un bébé. Certains les auront dès 3 mois et d'autres après 7 mois et au final tout le monde aura des dents.

C'est tout à fait ça! L'âge du premier rapport sexuel dépend de chacun et de chacune. Il n'y a pas de règle. Tout ce qui compte c'est que cela se passe bien. Chacun a son rythme.

Il y a vraiment des jeunes filles qui sont beaucoup plus demandeuses de conseils concernant la sexualité, mais je vois aussi beaucoup de jeunes filles de 17 ans qui ne se sentent pas encore concernées par la sexualité. On peut aussi faire un lien avec les études... Une jeune femme qui se lance dans des études plus longues aura quelquefois une sexualité un peu plus tardive.

Vous pensez que c'est parce qu'elles se concentrent sur leurs objectifs ?

Oui, c'est ça, elles priorisent leurs études, leurs diplômes et la sexualité ne leur paraît pas prioritaire à ces moments clés de leur vie étudiante. Cela vient plus tard.

Est-ce qu'il y a des questions qui ont pu vous choquer sur la sexualité ?

Mes patientes peuvent tout me dire, rien ne me choque. Je ne juge pas, chacune ses pratiques!

Une jeune fille doit vraiment se sentir libre quand elle va à ses consultations gynécologiques, d'évoquer tous les sujets possibles.

Tout à fait, c'est extrêmement important de parler librement à son praticien.

En revanche, ce que je déplore c'est que les jeunes hommes ne puissent pas, facilement, accéder à des praticiens équivalents. Il arrive que des jeunes filles me parlent des problèmes sexuels de leur compagnon, mais qui ne savent pas vraiment vers qui se tourner pour en parler.

Est-ce que vous pensez que c'est plus facile de poser ces questions à une gynécologue ou à un gynécologue ?

Je crois que cela dépend de l'âge de la vie et des femmes. J'ai l'impression qu'il est plus facile de voir une femme pour une adolescente et pour les femmes ménopausées. Entre les deux, ce n'est souvent pas un problème pour les femmes de consulter un gynécologue.



Après la jeune adolescente, je suppose que l'on va arriver à l'âge de la maternité ?

Effectivement, aux alentours de 25/30 ans, une jeune femme va se poser la question de la maternité, ou d'un projet parental à court ou moyen terme. L'âge de la première grossesse a beaucoup reculé. Cela concerne des femmes de 25-26 ans mais aussi des femmes plus âgées qui ont dépassé, plus ou moins largement, la quarantaine. Les technologies médicales permettent de faire beaucoup de projets, impossibles il y a quelques années encore. Passé la quarantaine, des femmes dont la réserve ovarienne est souvent faible, peuvent bénéficier d'un don d'ovocyte qui leur permettra de devenir maman. D'autres avaient conservé leur ovocytes avant 36 ans et ont une chance de concevoir grâce à cela. Même à 45 ans aujourd'hui, on peut avoir un projet de parentalité. Avant c'était beaucoup plus compliqué et hypothétique.

Attention, il faut bien garder en tête que la science progresse mais a ses limites, et que bon nombre de projets de grossesse tardifs ne donneront pas lieu à une naissance.

Est-ce qu'il y a un âge qui vous semble déraisonnable pour ce projet de parentalité tardif ?

Mon rôle est d'accompagner les femmes dans leurs choix, même si ceux-ci ne correspondent pas à mes idéaux. Ce que je peux dire c'est qu'à partir de 40 ans le risque de fausse couche est important, que les malformations fœtales sont plus fréquentes, et que les risques obstétricaux le sont aussi.

Est-ce que les femmes aujourd'hui se sentent bien accompagnées tout au long de leur grossesse ?

Oui tout à fait, Il existe de nombreuses possibilités d'accompagnements médicaux bien sûr, avec les médecins et sage-femmes mais aussi l'haptonomie, la sophrologie...

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

Certaines femmes sont rassurées par le cadre hospitalier et médical, d'autres vont souhaiter un accouchement moins médicalisé.

Et pour la péridurale ?

Chaque femme est, bien entendu, libre de la demander ou pas. mais je leur conseille de tout préparer en partant du principe qu'elles auront la péridurale. Cela évite les paniques de dernière minute. Elles seront libres de ne pas la faire poser si elles gèrent les douleurs du travail autrement.



Après le temps de la maternité, vient le temps de la périménopause, donc de la période avant la ménopause.

C'est une période qui peut être très difficile pour de nombreuses femmes.

Est-ce que l'on sait s'il y a des facteurs qui prédestinent à une ménopause plus ou moins agréable ?

On sait que le mode de vie a une importance certaine. Par exemple, les sportives auront un avantage car l'activité sportive permet de générer des endorphines. Cette hormone « du bonheur » a une action anxiolytique, antalgique et relaxante. Le sport est un moyen naturel de lutter contre les bouffées de chaleur.

Pour l'alimentation, on sait qu'il y a des facteurs déclencheurs des bouffées de chaleur comme l'alcool ou la consommation excessive de sucre.

Il y a sûrement également une prédisposition génétique.

Est-ce qu'il y a moins de recherches scientifiques sur ces sujets typiquement féminins ?

Non et c'est un sujet passionnant. Il y a eu de nombreuses études en particulier sur l'intérêt et les risques du traitement hormonal.

Est-ce que toutes les femmes sont égales concernant l'accès à un traitement hormonal ?

C'est extrêmement lié au milieu social. Une femme qui consulte régulièrement son gynécologue pourra en parler et y avoir accès si besoin. Mais pour les femmes mal ou pas suivies, la question sera toute autre. Tout est question d'accessibilité aux soins.

À Monaco, dans l'ensemble, les femmes sont soucieuses de leur santé, de bien vieillir, elles prennent soin d'elles.

Je trouve qu'ici, à Monaco, nous avons beaucoup de chance.

C'est parfaitement exact, hier je recevais une patiente de 75 ans pour suspicion de cancer de l'endomètre. J'ai demandé une IRM et elle a pu avoir son rendez-vous aujourd'hui pour pratiquer cet examen. Elle sera opérée dans les 3 semaines. En France, dans n'importe quelle ville de province voire même à Paris, cela aurait sûrement pris 3 ou 4 mois.

Cependant mon avis est biaisé car je suis en médecine libérale donc les femmes qui viennent me voir font une démarche personnelle afin d'être suivies mais je me doute que certaines femmes ne sont pas suivies.

Cela ne vous pose pas de problème si une femme demande un traitement hormonal à la ménopause ?

Si une femme ne présente pas de symptôme particulier à la ménopause, il n'y a aucune raison de l'inciter à prendre un traitement. En revanche, si une femme manifeste un inconfort, je vais l'encourager à en suivre un.

Quels sont les autres problèmes qu'une femme peut rencontrer à la ménopause ? Je pense à de la sécheresse vaginale ou une irritation pendant les rapports.

La sécheresse vaginale concerne pratiquement toutes les femmes à la ménopause. Il existe de nombreuses solutions pour y remédier. Cela passe par des crèmes locales à base d'œstrogènes, des traitements hormonaux, de l'acide hyaluronique, etc.



RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

Dans tous les cas, je conseillerais aux femmes qui ont ce genre de tracasseries d'aller consulter leur gynécologue car il existe de nombreuses solutions pour les aider.

Est-ce que vous diriez que les femmes ménopausées à Monaco ont une sexualité épanouie ?

C'est inégal, et ce n'est pas lié à Monaco ! Certaines femmes me disent qu'elles n'ont plus de désir, et plus aucune activité sexuelle. Alors que d'autres tiennent absolument à poursuivre leur vie intime et me demandent des solutions.



La sexualité fait partie des sujets abordés régulièrement par vos patientes ?

C'est un des premiers sujets, ce n'est pas toujours simple d'avoir une sexualité épanouie, à tous les âges d'ailleurs, car de nombreux facteurs peuvent influencer sur le désir, ne serait-ce que la fatigue, les soucis de la vie, l'incompréhension avec le partenaire.

Il peut y avoir un problème d'écoute avec le partenaire ?

Oui, tout à fait, certaines se sentent incomprises particulièrement à la ménopause. Les hommes ne présentent souvent pas de baisse de libido au moment de la ménopause de leur conjointe, et il se crée un décalage.

Est-ce que vous pensez qu'il pourrait être intéressant de plus communiquer au travers des médias pour sensibiliser les hommes sur les préoccupations féminines dans ce domaine ?

Ce serait effectivement intéressant mais je ne suis pas sûre que les hommes seraient volontaires et intéressés par une information autour de la ménopause.

On pourrait axer cette communication sur les hommes peut-être ?

Effectivement, ce serait intéressant mais je ne sais pas comment on pourrait, concrètement, le faire.

Passons à des problèmes de santé plus grave : quel est, aujourd'hui, le problème le plus important qui touche les femmes ?

Bien entendu, il y a le cancer du sein (le coup de cœur de ce magazine est consacré au Breast Center du CHPG à la page 30).

Il y a, également, le cancer de l'endomètre. C'est le 2ème cancer gynécologique chez la femme après le cancer du sein. Il apparaît souvent plus tard dans la vie.

La problématique principale est également tout ce qui tourne autour du papillomavirus.



Pouvez-vous nous en parler ?

Il s'agit d'une des infections sexuellement transmissibles (IST) les plus fréquentes qui concerne tout le monde aussi bien les hommes que les femmes. On considère que 70 à 80 % des personnes sexuellement actives rencontreront un papillomavirus au moins une fois dans leur vie.

Ce sont des virus, il en existe de multiples souches, qui vont s'immiscer dans les cellules et les modifier.

La plupart du temps, l'organisme, grâce à l'immunité, va éliminer spontanément cette infection qui n'entraînera aucune conséquence. Dans 10% des cas, l'infection va devenir « persistante ».

On parle d'abord de lésions dysplasiques de grades différents qui peuvent évoluer et devenir des lésions néoplasiques (cancers). Les zones concernées sont les zones intimes (col de l'utérus mais aussi la vulve, le vagin, l'anus et le pénis) et les zones aéro digestives supérieures (bouche et gorge).

Heureusement, ici à Monaco, les femmes sont suivies très régulièrement donc on va pouvoir les traiter rapidement et empêcher l'évolution de la maladie.

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

On voit très clairement l'impact des campagnes d'information qui incitent les femmes à se faire dépister régulièrement pour détecter une infection au papillomavirus ou un cancer du sein. À Monaco, les femmes reçoivent régulièrement des courriers pour aller faire des mammographies ainsi qu'un frottis de dépistage à partir de l'âge de 25 ans.

Ce sont les frottis qui permettent de détecter ces IST ?

En réalité, ce terme de frottis, regroupe plusieurs pratiques différentes. On ne pratique pas de frottis avant l'âge de 25 ans. De 25 ans à 30 ans, on pratiquera un frottis « classique » c'est-à-dire que l'on va prélever des cellules du col de l'utérus afin de les analyser pour rechercher d'éventuelles anomalies. Dès 30 ans, on recherchera spécifiquement le papillomavirus.

Quand un papillomavirus est détecté, le suivi est plus régulier.

Ce qui ne doit pas empêcher les femmes non porteuse du papillomavirus de venir se faire suivre régulièrement !

Aujourd'hui, afin de limiter la circulation du virus, on vaccine aussi bien les jeunes garçons que les jeunes filles. La plupart du temps ce sont les pédiatres qui vont proposer la vaccination vers l'âge de 11 ans.

Il est important de préciser que le vaccin cible 9 souches distinctes, les plus virulentes mais qu'il en existe d'autres. C'est la raison pour laquelle, même vaccinée, il faut continuer de venir consulter pour se faire dépister.

Le papillomavirus est au cœur de toutes les consultations, c'est un « gros sujet ».



Quelle est, selon vous, la fréquence optimale entre deux consultations gynécologiques ?

Je dirais que les femmes devraient consulter leur gynécologue au moins 1 fois par an.

Les femmes ménopausées avec un traitement hormonal doivent être suivies 2 fois par an.

Cependant, en fonction de l'histoire familiale, le suivi peut être plus rapproché.

Bien entendu, la grossesse suppose un suivi particulier et plus fréquent.

Et pour la mammographie ?

Les recommandations sont de réaliser une mammographie tous les 2 ans. Et, si toutes les femmes respectaient cette fréquence, la plupart des cancers du sein seraient détectés et pourraient être guéris.

Il est important de comprendre que les cancers du sein sont des cancers qui peuvent être guéris dans près de 90 % des cas et que la clé de cette guérison se trouve dans un dépistage précoce. Plus tôt, il est détecté, plus le pronostic est bon.

À Monaco, la population est bien suivie et la majorité des femmes réalisent régulièrement leur mammographie.



Quel est le délai pour avoir un rendez-vous avec un gynécologue à Monaco ?

C'est un délai relativement long. Pour vous donner un exemple, nous sommes en février et mes prochains rendez-vous disponibles seront en juillet.

Je tiens à préciser qu'il s'agit de rendez-vous de suivi, ces rendez-vous se prennent très en amont. En revanche, quand une de mes patientes présente un problème qui nécessite un rendez-vous en urgence, je fais toujours en sorte de la recevoir le plus rapidement possible, soit par moi, soit par mon associée, soit par mon remplacement qui vient deux matinées par semaine. nous trouvons toujours une solution pour les urgences.

Concrètement, je conseille à toutes les femmes de prévoir au moins 6 mois à l'avance leurs rendez-vous de suivi.

Et est-ce que vous pensez qu'il y a assez de gynécologues à Monaco ?

Un de plus en libéral serait le bienvenu ! Cela ne devrait pas tarder.

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

Vous devez avoir de grosses journées ?

Effectivement c'est un travail très prenant d'autant que l'on mesure mal tout ce qui entoure la consultation en particulier la part de l'administratif. Cette charge de travail est largement médiatisée aujourd'hui, particulièrement dans les médias français car les médecins n'acceptent plus d'avoir d'aussi longues journées. C'est invivable. Les médecins autrefois pouvaient travailler jusqu'à 80 heures par semaine.

Nous avons la chance, avec mon mari, d'être bien organisés, nous avons de l'aide à la maison, une femme formidable assure l'intendance et nous libère de tous les tracas du quotidien. Cette personne s'occupe également de nos 4 enfants à la sortie de l'école donc je peux travailler sereinement sans limite horaire le soir. Elle est avec nous depuis 12 ans, je suis dans une relation de totale confiance, nos enfants l'adorent. J'ai également, dans mon cabinet, un petit espace où ils peuvent venir et faire leurs devoirs au calme.

Je ne travaille pas le mercredi, ce qui me permet de me consacrer à des activités sportives le matin et l'après-midi de rester avec mes enfants, gérer leurs activités et leurs devoirs. Le reste de la semaine je peux travailler 10 à 12 heures par jour avec, souvent, de toutes petites pauses déjeuner.

Hier, j'ai reçu 28 patientes ce qui est vraiment important car cela suppose à chaque fois le temps pour se déshabiller, pour se rhabiller, l'examen médical, le temps d'échange. Quand on demande des examens, il faut aussi prendre le temps, quand on reçoit les résultats, de les interpréter.

Je ne pourrais pas tenir ce rythme 5 jours par semaine. Je travaille à ce rythme 3 jours dans la semaine, les lundis, mardis et jeudis. Le mercredi, je le consacre à ma famille et le vendredi après-midi est pour l'administratif.

Préserver sa vie familiale dans de telles conditions doit être difficile ?

Effectivement, c'est la raison pour laquelle je suis très organisée. Mais chaque année est différente et à chaque rentrée nous devons retrouver un rythme! mais chaque année nous y arrivons.

Est-ce que le fait que vous travailliez pose un problème à vos enfants ?

Pas le moins du monde. Ils considèrent que c'est la norme pour une femme de travailler, ils sont même étonnés de savoir que certaines femmes font le choix de ne pas travailler.

Ce qui m'importe c'est de les voir s'épanouir et qu'ils soient heureux. Et je souhaite que nos 3 filles, et notre fils trouvent leur voie professionnelle et s'y épanouissent.

Est-ce que vous arrivez à avoir du temps pour vous ? Pour exercer des activités sportives, ludiques ou culturelles ?

Je veille à préserver du temps car j'en ai besoin pour mon équilibre, je fais du sport (seule ou en famille) comme du tennis, du yoga et Pilates et je pratique aussi un le piano depuis de nombreuses années. Nous voyons aussi beaucoup nos amis, et aimons voyager à l'étranger.

J'ai la sensation qu'il existe 2 types de fonctionnement vis-à-vis du monde médical : les personnes qui consultent ou qui vont aux urgences pour un oui ou pour un non mais surtout sans réelle nécessité et, à contrario, des personnes qui, par peur de déranger, ne consultent pas alors que leur état le nécessite. Qu'en pensez-vous ?

Effectivement, il y a de grands consommateurs de médecins, d'examens complémentaires et malheureusement des personnes qui ne s'écoutent pas assez ou qui ont peur de consulter et qu'on leur trouve une pathologie.

Comment peut-on encourager ces personnes qui ne vont pas consulter à le faire quand c'est nécessaire ?

Venez consulter ! Plus les maladies sont prises en charge précocement, mieux elles sont prises en charge.

Est-ce que l'on a un moyen de savoir si toutes les femmes à Monaco sont bien suivies ?

À mon échelle, je n'ai pas la possibilité d'avoir cette information car, une fois de plus, j'exerce en libéral donc mes patientes ont fait la démarche de venir jusqu'à moi.

Je sais en revanche que nous sommes plusieurs gynécologues à Monaco à avoir du mal, malheureusement, à accepter toutes les demandes des nouvelles patientes parce que nous sommes saturés. Pour ma part, comme une de mes sous-spécialités est l'infertilité, je ne refuse jamais des nouvelles patientes avec ce type de problématique mais, effectivement, je ne peux plus accepter de nouvelles patientes sans pathologie spécifique par manque de temps.

RENCONTRE AVEC ...

Claire LIBERATORE-DUPAS

Je sais, également, que le Département des Affaires Sociales et de la Santé a eu des plaintes de femmes qui n'arrivaient pas à trouver un gynécologue à la suite du départ à la retraite de leur médecin. Ces patientes devront, parfois, aller jusqu'à Nice pour trouver un docteur mais une fois encore cela concerne celles qui veulent être suivies.

Certaines de mes patientes me disent que leurs amies qui ont la soixantaine ne consultent plus. Il faudrait inciter ces femmes-là à se faire suivre même une fois ménopausées.

Mais globalement, je pense que nous sommes plutôt bien lotis à Monaco.

Que pourrait-on dire à ces femmes pour les inciter à aller consulter ?

La gynécologie est avant tout une spécialité de dépistage. Une consultation est d'abord et avant tout un échange.

Et surtout, il faut préciser que la plupart des examens ne sont pas douloureux. Un examen gynécologique ne fait pas mal, le frottis pas plus qu'une échographie. Une mammographie est certes désagréable mais pas douloureuse.

Il faut également rappeler que la plupart des cancers dépistés très tôt se soignent aujourd'hui très bien. Un cancer du sein rapidement dépisté guérit dans plus de 90 % des cas. Et le risque d'un cancer augmente avec l'âge donc oui une femme même ménopausée doit continuer d'aller consulter un gynécologue.

Toutes les femmes devraient être suivies tous les ans et ne pas hésiter à chercher un gynécologue.

Souhaitez-vous ajouter quelque chose pour conclure ?

Je pense que ce serait bien de générer quelques vocations médicales auprès des jeunes monégasques, de les inciter à poursuivre des études médicales que ce soit pour devenir généralistes ou spécialistes et pourquoi pas gynécologues!

La gynécologie est un métier fantastique. C'est un métier humainement très riche mais aussi scientifiquement passionnant.

Je vous remercie de tout cœur pour ce moment de partage et pour le temps que vous avez bien voulu nous consacrer et je forme le vœu que parmi les enfants ou les petits-enfants de nos adhérentes certains auront à cœur d'embrasser une profession médicale.



Crédit Photo : Docteur Claire Liberatore-Dupas

COUPS DE DE L'UFM

CHPG : BREASTDAY CENTER

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.

Ce numéro est consacré au parcours autour du sein, le Breastday Center lancé en octobre 2022 par le CHPG.

Nous avons réalisé cet article à partir du site du CHPG : www.chpg.mc et de la brochure éditée par le CHPG consultée sur le site du Gouvernement www.chpg.mc.

Le principe :

Ce parcours rapide de diagnostic sur les pathologies du sein, permet d'organiser en un seul lieu et sur une même journée, tous les examens nécessaires au diagnostic, de disposer des résultats le jour même et de proposer un dispositif de prévention ou prise en charge adapté à chacune.

Pour prendre rendez-vous :

- 97.98.99.55 du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h et le vendredi jusqu'à 15h30.
- contact.sein@chpg.mc

A qui s'adresse ce parcours :

- Toute patiente souhaitant consulter pour un avis médical devant une suspicion de cancer du sein (découverte d'une masse, écoulement mamelonnaire...).
- Toute patiente ayant une anomalie radiologique à la mammographie ou échographie ayant ou pas encore eu de biopsie, souhaitant un 2ème avis.



Crédit photo : Centre Hospitalier Princesse Grace

COUPS DE DE L'UFM

CHPG : BREASTDAY CENTER

L'objectif du CHPG :

Créer une journée consacrée au dépistage, diagnostic et une prise en charge pré thérapeutique du cancer du sein :

1. Organiser tous les examens ainsi que les rendez-vous médicaux et paramédicaux
2. Disposer des résultats des imageries et bilan sang le jour même et d'une Histologie dans la semaine.
3. Proposer un parcours à accès simplifié : une journée / un parcours / un diagnostic
4. Organiser une prise en charge thérapeutique coordonnée / simplifiée /rapide.

Leur offre de soins :

- Dépistage
- Echographie – mammographie
- Repérage sous mammographie, macro biopsie...
- Chirurgie & Reconstruction mammaire
- Oncologie : traitements chimiothérapie
- Immunothérapie
- Hormonothérapie
- Radiothérapie
- Médecine nucléaire
- Soins de supports (dermopigmentation, socio-esthétique...)
- Accompagnement psycho social
- Onco-génétique
- Onco-fertilité

OCTOBRE ROSE

Tous les ans, le Gouvernement Princier met en place une campagne de dépistage du cancer du sein qui s'adresse prioritairement à toutes les femmes âgées de 50 à 80 ans relevant d'un organisme social monégasque.

Afin d'assurer le succès de cette campagne, le Gouvernement Princier, en lien avec les organismes de sécurité sociale de la Principauté, assure la prise en charge de l'intégralité des frais induits par la réalisation des examens, et ce, sans prescription médicale.

Le dépistage précoce du cancer du sein chez la femme, avant tout symptôme, est le meilleur moyen d'en améliorer le pronostic, qui, dans ces conditions et selon les données actuelles, est favorable dans 99 % des cas à 5 ans.

L'UFM encourage toutes les femmes a effectuer régulièrement une mammographie de contrôle dès réception du courrier du Département des Affaires Sociales et de la Santé.



Crédit photo : www.gouv.mc

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

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

Le Conseil d'Administration de votre association a souhaité consacrer l'ensemble de l'année 2023 à la Santé et au Bien-être.

En effet, quoi de plus précieux que notre santé.

Nous la déclinons sous différentes formes tout au long de l'année et nous avons donc décidé d'y consacrer ce dossier.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) : DÉFINITION DE LA SANTÉ

L'OMS définit la santé comme

"un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

Elle considère que

"la possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale".

Elle relie la santé de tous les peuples et la paix dans le monde en voyant dans la santé une condition fondamentale pour atteindre la paix du monde et la sécurité.

Elle ajoute que

"Le développement sain de l'enfant est d'une importance fondamentale ; l'aptitude à vivre en harmonie avec un milieu en pleine transformation est essentielle à ce développement".

Et, que

"Les gouvernements ont la responsabilité de la santé de leurs peuples; ils ne peuvent y faire face qu'en prenant les mesures sanitaires et sociales appropriées".

Concrètement cela suppose la satisfaction des besoins, affectifs, sanitaires, nutritionnels, sociaux ou culturels. Cette définition mélange donc la santé et le bien-être.



Ce symbole représente l'étoile de vie (ou Star of Life en anglais).

Il est utilisé pour désigner la santé dans son sens le plus général.

Il est composé d'une étoile bleue avec 6 branches et, au centre, le bâton d'Asclépios ou d'Esculape.

Ce bâton a le pouvoir de guérir toutes les maladies.

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

SANTÉ ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nous avons consacré l'année dernière au Développement Durable. Cet article fait donc le lien entre 2022 et 2023.

Les Nations Unies ont défini 17 Objectifs de Développement Durable, ce que l'on appelle les ODD.

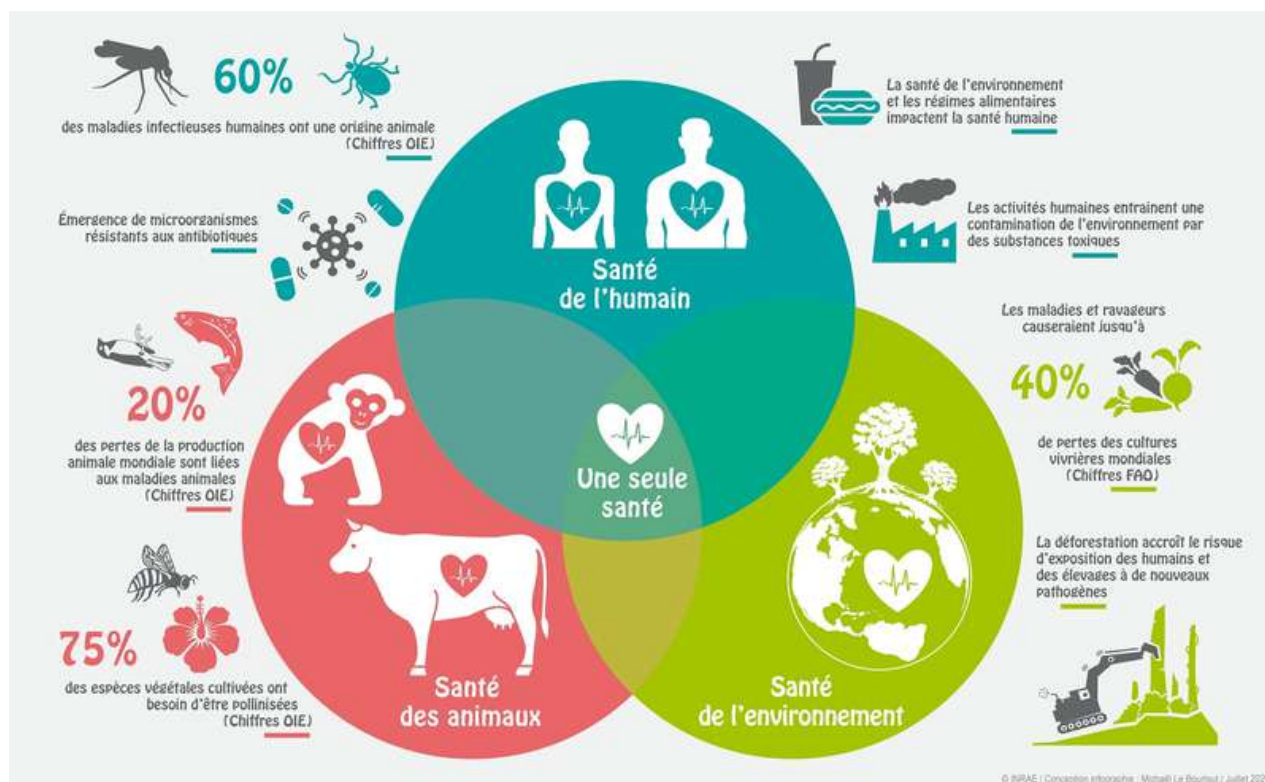
L'ODD numéro 3 est "Permettre à tous de vivre en bonne santé et promouvoir le bien-être de tous à tout âge" afin de construire des sociétés prospères. Dans le fascicule dédié à cet ODD, les Nations Unies expliquent que des progrès remarquables ont été accomplis ces dernières années dans l'amélioration de la santé et du bien-être mais ils déplorent des inégalités persistantes dans l'accès aux soins de santé.

On parle également de santé durable, elle est définie comme "un état complet de bien-être physique, mental et social atteint et maintenu tout au long de la vie grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes et à l'accès à des ressources appropriées de qualité, utilisées de façon responsable et efficiente".

ONE HEALTH (UNE SEULE SANTÉ)

Ce concept est apparu au début des années 2000. Son principe de base est que la protection de la santé de l'Homme passe par celle de l'animal et de leurs interactions avec l'environnement. On parle de vision holistique de la santé

Le schéma ci-dessous (<https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/one-health-seule-sante>) représente les différentes interactions entre les humains, les animaux et l'environnement.



L'approche « One Health » se concentre principalement sur les maladies infectieuses, qu'elles se transmettent des animaux aux humains ou inversement, leur émergence en lien avec les changements globaux, la résistance aux antimicrobiens, et la sécurité sanitaire des aliments.

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

DANS LES PROCHAINS NUMÉROS

SANTÉ ET TRAVAIL

C'est le sujet des prochains groupes de réflexion organisé par Béatrice Fresko-Rolfo.

Les prochains rendez-vous sont prévus le mardi 28 février et le mardi 28 mars.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter la page 42 de ce numéro



SANTÉ ET ALIMENTATION

Dès le Vème siècle avant J.C., Hippocrate (médecin grec de l'Antiquité) affirmait l'importance de l'alimentation dans la santé.

Nous explorerons les pistes qui permettent de nous donner le plus de possibilités de conserver une meilleure santé grâce à ce que nous ingérons.



MONACO ET LA SANTÉ

Nous vous proposerons un tour d'horizon sur le traitement de la santé à Monaco.



SANTÉ MENTALE

Comment le mental influence le physique ?



CADEAU POUR NOS ADHÉRENTES

Bande dessinée "DEVOTA"

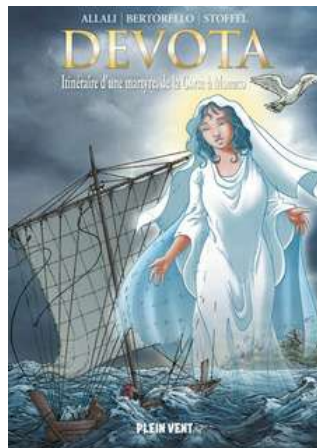
La bande dessinée Devota (source www.devota.net) : "À la fin du III^e siècle sous le règne de Dioclétien la persécution contre les chrétiens redouble d'intensité. Tandis qu'à Rome les chrétiens ont peur, en Corse, dans son village de Mariana, vit une jeune fille sous la protection d'Euticus, un notable converti à la religion du Christ. Mais l'arrivée du préfet Barbarus marque la fin de cette existence tranquille : notre héroïne va être arrêtée, torturée et assassinée avant que miraculeusement son corps arrive sur une barque jusqu'aux rivages de l'actuelle Principauté de Monaco".

Monsieur Roger Rossi, mécène de ce projet, a la gentillesse d'offrir un exemplaire de cette Bande dessinée à chaque adhérente de notre association.

Nous tenons à le remercier de tout cœur pour sa générosité et sa contribution à la mise en valeur de la Sainte Patronne de Monaco.



Monsieur Roger Rossi et Madame Sylvana Santino Rossi lors de la remise des exemplaires de la bande dessinée.



Couverture de la bande-dessinée

**Si vous n'avez pas encore récupéré votre exemplaire,
vous pouvez venir le retirer le mardi entre 15h et 18h ou sur rdv.**

**Si vous ne pouvez pas vous déplacer,
merci de nous contacter au 92.05.95.05 ou à l'adresse contact@ufm.mc,
nous vous la ferons parvenir.**

Nouveautés

Nous avons apporté des modifications à notre site Internet avec de nouvelles possibilités pour vous inscrire à nos événements.

Nous vous présentons les modifications ci-dessous :

S'INSCRIRE À NOS ÉVÉNEMENTS

L'inscription aux activités que nous vous proposons est extrêmement importante pour nous permettre de les organiser dans les meilleures conditions.

Nous avons tenu à vous permettre de manifester votre souhait d'y participer le plus simplement possible.

Pour cela vous pouvez :

- Passer nous voir lors de nos **permanences du mardi après-midi de 15h à 18h** (sauf pendant les vacances scolaires).
- Nous téléphoner au **92.05.95.05**. Petite précision sur ce numéro, il est transféré sur le portable de la Présidente pour que vous puissiez nous joindre à tout moment en cas d'urgence. Pour les inscriptions, nous vous remercions de nous contacter en semaine à des heures ouvrées.
- Nous contacter par mail à l'adresse **contact@ufm.mc**
- **Aller sur le site Internet** (à partir d'un ordinateur ou d'un smartphone) à l'adresse **www.ufm.mc**

Comment procéder :

- Accédez à notre site internet à l'adresse **www.ufm.mc**
- Vous arriverez sur la page visible ci-dessous
- La liste des activités apparaît dans l'ordre chronologique.
- Cliquez sur le bouton "inscription"
- Remplissez le formulaire (prénom, nom, adresse mail)
- Cliquez sur "Ok"

Une fois votre inscription effectuée, vous recevrez un mail de confirmation.



Vue du site internet de l'UFM à partir d'un ordinateur

Bienvenue sur le site de l'Union des Femmes Monégasques

Événements à venir



Groupe de réflexion ✓

Inscription



Vue du site internet de l'UFM à partir d'un smartphone

Nouveautés

PAYER SA COTISATION EN LIGNE

Toujours dans un souci de simplification, nous vous proposons de payer votre cotisation en ligne.

Comment procéder :

- Rendez-vous à l'adresse www.ufm.mc
- Dans le menu, en haut de la page, vous verrez "payer votre cotisation", cliquez sur ce titre.
- Vous arriverez sur la page ci-dessous (image de gauche)
- Cliquez sur "payer votre cotisation"
- Une nouvelle fenêtre va s'ouvrir (image de droite)
- Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran. Dans la zone quantité, vous indiquez "1" sauf si vous souhaitez régulariser un retard de cotisation. Dans ce cas, dans la zone quantité, vous pouvez mettre le nombre d'années que vous souhaitez payer.

Attention, certains ordinateurs professionnels sont protégés et donc cela rend le paiement en ligne impossible à partir de ces ordinateurs (tout particulièrement avec ceux du Gouvernement). Il est préférable de faire cette procédure à partir d'un ordinateur personnel ou de votre téléphone.

Nous avons, également, prévu la possibilité de régler votre participation pour certaines de nos activités.

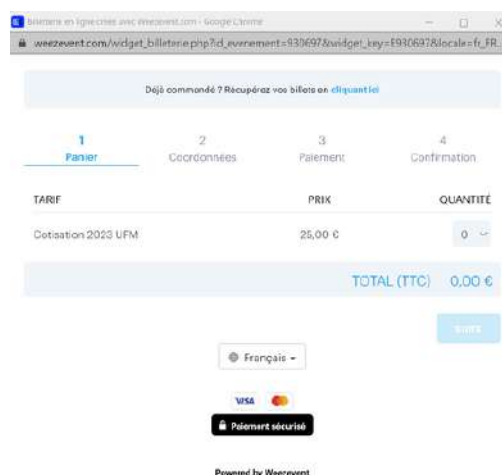
Pour régler votre participation, vous avez plusieurs possibilités :

- Nous adresser un chèque à l'adresse UFM - 26, quai Jean-Charles Rey - 98000 Monaco
- Nous rendre visite le mardi pendant nos permanences
- Régler votre participation en ligne sur le même procédé que pour la cotisation. Il vous suffit juste de cliquer sur ""payer votre participation"

Concernant les espèces que nous vous demandons pour les pourboires, ne vous inquiétez pas, vous pourrez nous les donner au moment du départ.



Vue du site internet de l'UFM à partir d'un ordinateur



Vue la page de paiement à partir d'un ordinateur

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.



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 11 avril à 18h au siège social
et

Mardi 20 juin à 18h au siège social

Nous vous proposons deux nouvelles soirées de détente et de rires.

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



LOTO BINGO

Jeudi 6 avril à 14h au siège social



ATELIER TERRARIUM

Mercredi 8 mars à 14h au siège social

La Direction de l'Aménagement Urbain nous propose un nouvel atelier pour réaliser votre propre terrarium.

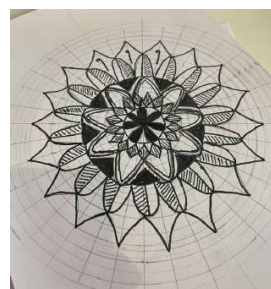


ATELIER MANDALAS

Mercredi 5 avril à 14h30 au siège social

Florence vous propose un nouvel atelier pour nous apprendre à réaliser un Mandala.

Un bon moyen de se relaxer et de se détendre.



SORTIE DE PRINTEMPS

DOLCEACQUA

Samedi 13 mai 2023

L'année 2023 sera marquée par la signature le 3 novembre du jumelage de Dolceacqua et de Monaco, exactement 500 ans après la signature du "pacte de fidélité" entre la cité Doria et la famille Grimaldi.

Les liens entre la famille Grimaldi et la ville de Dolceacqua remontent à l'année 1500 quand Francesca Grimaldi épousa Luca Doria, seigneur de Dolceacqua.

Le Conseil d'Administration a souhaité vous permettre de partir à la découverte d'un pan de notre Histoire. Pour l'occasion, les membres du Comité National des Traditions Monégasques pourront se joindre à nous.

**Inscriptions jusqu'au mardi 4 avril - dernier délai -
au 92.05.95.05 ou par mail à l'adresse contact@ufm.mc ou sur notre site internet www.ufm.mc**

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- Départ en bus de Monaco avec les points de prise en charge suivants (merci d'être présente 5 minutes au moins avant l'horaire indiqué) :
 - 9h00 Moneghetti (arrêt de bus avant Volvo)
 - environ 9h10 Place des Moulins
 - environ 9h15 Monte-Carlo (arrêt de bus des Allées Lumières)
 - environ 9h20 Stade Louis II (côté Stade de Cap d'Ail)
 - environ 9h25 Place d'Armes (en face du Monte Carlo Bar)
- 10h30 - Arrivée à Dolceacqua
- 10h45 - Rendez-vous à la Piazza Sant'Antonio Abate pour la visite guidée du centre historique et du château des Doria. Attention, le château est difficile d'accès pour les personnes qui ont du mal à se déplacer. Les personnes qui le souhaitent, pourront à la place de la visite du château visiter l'église ou le pont. Malheureusement, le Moulin est actuellement fermé.
- 12h30 - Dégustation du vin de Dolceacqua offert par le Maire de Dolceacqua
- 13h - Déjeuner au restaurant Casa & Bottega
- 15h - Visite du Visionarium 3D
- 16h - Départ pour Monaco avec une dépose dans les mêmes points de prise en charge que dans la matinée.



Crédit Photo : www.visitdolceacqua.it

PARTICIPATION

- **Pris en charge par l'UFM :**
 - Transport en bus
 - Visite guidée du château et du Planétarium
- **Repas au restaurant - Prix du repas 40 €**
 - Participation des adhérentes 20 € + 5 € en espèces pour les pourboires.
 - Participation des invités des adhérentes et des membres du Comité 25 € + 5 € en espèces pour les pourboires.

Menu

Flan di verdure di stagione

Ravioli al "tuccu" (sugo di carne alla genovese)

Coniglio al Rossese

Gelato di zabaione al Rossese

Acqua, vino bianco o rosé o rosso della casa, caffè

DÉPLACEMENT ESTIVAL

AIX EN PROVENCE

Vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet 2023

Au programme : de la culture, du divertissement et de la détente

Le Conseil d'Administration vous propose un nouveau séjour dans la ville de Paul Cézanne à proximité de La Sainte-Victoire cette montagne qu'il aimait tant.

Nous avons conçu ce déplacement pour nous permettre de prendre du bon temps, de nous relaxer, de nous cultiver et de rire. La bonne humeur est un ingrédient de base de nos voyages.

Programme des réjouissances

Vendredi 30 juin

- 9h - Départ de Monaco. Rendez-vous à l'arrêt de bus du Stade Louis II (en face du Stade Didier Deschamps de Cap d'Ail)
- Déjeuner au restaurant
- Découverte d'Aix en Provence en petit train touristique suivi d'un temps libre dédié au shopping.
- Visite guidée d'Aix en Provence
- Arrivée à l'Hôtel Mercure - Châteauneuf le Rouge
- Dîner à l'hôtel

Samedi 1er juillet

- Après le petit-déjeuner, nous aurons la matinée pour profiter des installations de l'hôtel : piscine, espace de détente, fitness
- Déjeuner au restaurant
- Visite du Musée Granet (ou d'un autre Musée à Aix en Provence)
- Retour à l'hôtel pour nous préparer
- Soirée Franky Folies : cabaret Music Hall
- Retour à l'hôtel

Dimanche 2 juillet

- Visite de la Fondation Vasarely
- Déjeuner au restaurant
- Retour à Monaco



INSCRIPTIONS

Dernier délai : mardi 28 mars 2023

- Pendant les permanences du mardi après-midi de 15h à 18h
- Par téléphone au 92 05 95 05
- Sur le site internet www.ufm.mc
- Par mail contact@ufm.mc

TARIF

**L'UFM prend en charge
les assurances et une partie du déplacement**

- **Par personne : 550 € par chèque ou CB sur le site internet www.ufm.mc + 30 € en espèces pour les pourboires.**
- **Chambre individuelle : 130 €**

PAIEMENT

Le solde doit être réglé au plus tard le 31 mai

Vous pouvez nous régler par chèque ou par Carte Bleue sur le site internet de l'UFM.

DÉPLACEMENT ESTIVAL

AIX EN PROVENCE

Au programme : de la culture, du divertissement et de la détente



Ce train touristique au design futuriste nous permettra de remonter l'histoire d'Aix-en-Provence. Une occasion unique de vivre et découvrir les trésors de la ville et de son riche patrimoine. A bord, nous nous laisserons guider par un commentaire audio scénarisé. Le petit train dispose d'un toit à vision panoramique. Visite commentée. Durée : 45 minutes

Musée Granet

le Musée Granet, propose un parcours sur plus de 4000 m², privilégiant le fonds des peintures et des sculptures, œuvres majeures de la peinture française du XVI^{ème} au XX^{ème} siècle : les frères Le Nain, Ingres, Granet mais aussi des différentes écoles hollandaises, flamandes, italiennes et belges. Près de 600 œuvres sont exposées offrant un vaste panorama de la création artistique depuis les primitifs et la Renaissance, jusqu'aux chefs-d'œuvre de l'art moderne et contemporain de l'exceptionnelle donation Philippe Meyer... un merveilleux hymne à l'Art.



Fondation Vasarely

Victor Vasarely a souhaité créer un centre réunissant urbanistes, architectes et plasticiens pour élaborer la "Cité polychrome du bonheur".

Dès 1966, il pose le principe d'une fondation pour diffuser sa conception d'un "art pour tous" et de la "ville de demain" intégrant l'art à l'architecture. En créant sa Fondation, Victor Vasarely ne souhaite pas entériner une oeuvre appartenant au passé, le but n'étant pas d'offrir un mausolée à sa mémoire. La vocation de ce centre est entièrement tournée vers l'avenir, aux nouvelles technologies, aux sciences, à l'informatique...

Il a été inauguré en 1976,

NOS RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

GROUPE DE RÉFLEXION

SANTÉ ET TRAVAIL

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



Béatrice vous donne rendez-vous :

Mardi 28 février à 18h

Mardi 28 mars à 18h

afin de réfléchir ensemble à un monde professionnel plus adapté aux problématique de santé

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
- 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.



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.

STATUTS ET REGLEMENT INTÉRIEUR

- Pour les consulter :
 - Sur le site internet de l'ufm www.ufm.mc
 - Par mail, en faisant votre demande à l'adresse contact@ufm.mc et nous vous les enverrons.
 - Au siège social de l'UFM
 - Pendant la permanence du mardi après-midi
 - Sur rdv en appelant le 92.05.95.05

EXTRAITS DES STATUTS ET DU REGLEMENT INTÉRIEUR

- Article 3 du R.I. : Les candidatures et les demandes de renouvellement de mandat doivent être adressées à la Secrétaire Générale de l'Association 10 jours avant la date de l'Assemblée Générale.
- Article 7 du R.I. : Un membre peut représenter un ou plusieurs autres membres empêchés d'assister à l'Assemblée Générale. Il doit, pour ce faire, présenter au Secrétaire Général, une procuration écrite.

CANDIDATURES

- Pour être candidate :
 - Vous devez avoir adhéré avant le 31 décembre 2021 et être à jour de cotisation depuis.
 - Seuls les membres actifs (adhérente qui paie une cotisation) peuvent se présenter.

DÉROULÉ DES OPÉRATIONS

- **Courant mai** : Courrier pour vous expliquer les modalités pour présenter votre candidature.
- **Au plus tard le samedi 3 juin** : Courrier de convocation à l'Assemblée Générale qui contiendra une procuration pour vous permettre de la donner à une autre adhérente.
- **Samedi 10 juin** : Dernier délai pour recevoir votre demande de candidature (cachet de la Poste faisant foi).
- **Samedi 17 juin** : A.G. + vote

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 offert aux adhérentes



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
Mercredi 8 mars	Siège social	Atelier Terrarium	14h	38	
Mardi 28 mars	Siège social	Groupe de réflexion	18h	42	
Mercredi 5 avril	Siège social	Atelier Mandalas	14h30	38	
Jeudi 6 avril	Siège social	Loto Bingo	1'h	38	
Mardi 11 avril	Siège social	Happy Hour	18h	38	Inscriptions avant le 1er avril
Samedi 13 mai	Dolceacqua	Sortie de Printemps	Départ à partir de 9h	39	Inscriptions jusqu'au 4 avril inclus Participation : Adhérentes 20 € + 5€ en espèces (pourboires) Invité ou Membre du Comité des Traditions 25€ + 5€ en espèces (pourboires)
Samedi 17 juin	Casa d'i Soci	Assemblée Générale Annuelle + élections du nouveau Conseil d'Administration	14h	43	
Mardi 20 juin	Siège social	Happy Hour	18h	38	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	40	Inscriptions jusqu'au 28 mars inclus Participation : 550 € par personne Supplément 130 € chambre seule + 30 € en espèces pour les pourboires