

Blue Water District

Une nouvelle coopérative et la journée de bien-être encourage les meilleurs choix

Soixante femmes ont été examinées pour des signes du cancer du col utérin dans le cadre de cette journée de bien-être annuelle. Nous essayons d'attirer des femmes de tous les âges.

Une nouvelle coopérative vient d'ouvrir les portes à Seymourville au Manitoba. Pour les Manitobains qui ont accès à un Safeway au bout de la rue, ce n'est pas de grandes nouvelles, mais à Seymourville, les provisions ont toujours été coûteuses et la sélection limitée. Il faut faire une heure de route pour une meilleure sélection d'aliments. À Seymourville, la marchandise arrive une fois par semaine et il faut arriver sur le champ, l'argent en main pour payer les fruits et légumes», explique la facilitatrice de l'IPMC Susan Spindler. «Le lait coûte 6,49 \$ le deux litres et on peut acheter beaucoup de boisson gazeuse à 99 cents pour deux litres à ce prix-là.»

La nouvelle coopérative offre une meilleure sélection d'aliments sains et afin d'en encourager la consommation, l'IPMC du district Blue Water a financé une activité de découverte *Explore the Store* où la facilitatrice Spindler et une diététicienne ont fait la promotion de bons choix alimentaires dont le gruau, le riz brun, les soupes faibles en gras ainsi que les fruits et légumes frais. Une table a été installée pour offrir du café gratuit et de la documentation sur des sujets dont la sensibilisation au diabète, la cessation du tabagisme, et les programmes

d'exercice. Tous ceux qui ont appris à lire les étiquettes avec la diététicienne ont pu mettre leur nom dans un tirage pour un panier d'aliments sains et une balle de soccer. Le gérant de la coopérative a même consacré un coin du magasin à l'usage exclusif d'aliments sains.

L'IPMC participe également à la Journée de bien-être annuelle des femmes dans le district en partenariat avec plusieurs autres groupes notamment l'ORS, les dames auxiliaires de Pine Falls, et le Centre de ressources à la famille Wings of Power.

Des organismes tels que la Fondation des maladies du cœur du Manitoba et la Société Alzheimer ont monté des kiosques d'information pour l'activité, et cette année, Cancer Care Manitoba était de la partie avec une présentation toute nouvelle intitulée «*Know Your Risks*», c'est-à-dire, soyez conscients de vos risques. Un autre atelier populaire abordait le thème de la maternité et le stress.

Un des points de mire de la Journée de bien-être des femmes est la prévention du cancer du col utérin. Pour celles qui sont plus à l'aise de consulter une femme médecin, on y offre des tests Pap avec une femme médecin. Spindler, l'organisatrice de l'activité, est également facilitatrice de bien-être du district Blue Water, et elle explique que la journée cible les femmes qui ne subissent pas régulièrement des tests Pap. «Nous essayons d'attirer des femmes de tous les âges», affirme-t-elle.

Soixante femmes ont été examinées pour des signes du cancer du col utérin dans le cadre de cette journée de bien-être annuelle et les organisateurs cherchent des stratégies pour accroître ce nombre. La Journée de bien-être des femmes est une initiative dans le district Blue Water visant la prévention de maladies chroniques.

Info-santé

- Le cancer du col utérin est la deuxième forme la plus fréquente de cancer chez les femmes après le cancer du sein.
- Environ 50 femmes manitobaines sont diagnostiquées avec un cancer du col utérin chaque année.
- La plupart des femmes qui reçoivent un diagnostic de cancer du col utérin n'ont jamais subi un test Pap ou n'en ont pas subi un depuis plus de 5 ans.
- La meilleure chose à faire pour réduire votre risque de cancer du col utérin est de subir régulièrement un test Pap.

http://www.cancercare.mb.ca/home/patients_and_family/prevention_and_screening/manitoba_cervical_cancer_screening_program/

Susan Spindler
1-204-367-5410
sspindler@neha.mb.ca