

# RAPPORT D'ACTIVITÉ DISDAMEDONC

ASSOCIATION



ANNÉE 2023



DisDameDonc

# SOMMAIRE

---

P. 03 – L'association DisDameDonc

P. 04 – DisDameDonc en action

Information et ressources en ligne

Accompagnements

Plaidoyer

Campagne de sensibilisation

Laboratoire d'innovation sociale

P. 07 – Vie de l'Association

L'équipe

Les partenaires pionniers

P. 08 - Remerciements

# L'Association DisDameDonc

**DisDameDonc** est une association qui œuvre en prévention, promotion et éducation en santé des femmes pour **informer, soutenir et accompagner les femmes** dans leurs spécificités de santé, tout au long de leur vie de femme. L'association vise spécifiquement des sujets de santé **invisibles** dans la société, **tabous, sous-évalués** ou **sous-investis** par les politiques de santé publique, des règles à la ménopause.

L'association DisDameDonc, portée par un collectif composé de femmes – principalement de professionnelles de l'accompagnement médico-social, paramédical et du médical, est née de deux éléments : d'abord chacune d'entre nous avons subi des pathologies féminines/événements de santé avec des vécus difficiles voire très difficiles et/ou des prises en charge défailtantes et d'autre part, nous avons longuement établi un solide diagnostic basé sur plusieurs constats accablants.

Les femmes font face à des événements de santé spécifiques : Syndrome prémenstruel, HPV, grossesse, IVG, IMG, pré/ménopause, contraception, règles, post partum, endométriose, cancers féminins, deuil périnatal etc.

Si des prises en charge existent pour certaines pathologies spécifiques ou événements de santé par des associations reconnues et remarquables, (Planning Familial, santé sexuelle avec le Département, les actions de Santé-Environnement pendant la grossesse, les associations spécialisées en cancérologie etc.), il existe encore en 2024 de nombreux sujets de santé féminine peu ou pas ou mal couverts. Ce sont ces sujets que l'association DisDameDonc a souhaité viser.

Concrètement, DisDameDonc propose, gratuitement pour les femmes, des parcours thématiques, présentiel et distanciel, une permanence téléphonique et un site en ligne avec du contenu d'information et éducatif en santé.



# DisDameDonc en action

En 2023, l'information en ligne a pris son envol avec le lancement du site internet et du compte Instagram de DisDameDonc. Au cours de cette première année, notre



plateforme a attiré l'attention de 1525 visiteurs sur le site, tandis

que notre compte Instagram a réuni une communauté florissante de 142 abonnés. Nos publications ont touché environ 2500 comptes, démontrant un impact significatif dans la diffusion de l'information. En parallèle, nous avons enrichi notre contenu éditorial avec la publication de 11 articles journalistiques sur le site [www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr). Une autre étape importante a été le lancement de notre podcast "Bienvenue en Ménopausamie", un espace dédié à des discussions enrichissantes autour de la ménopause et préménopause. Cette année a été marquée par une croissance prometteuse de nos ressources en ligne.

## INFORMATION ET RESSOURCES EN LIGNE

## ACCOMPAGNEMENTS

Le déploiement de nos programmes d'accompagnement pour les femmes ménopausées marque une avancée stratégique pour DisDameDonc.

Le premier de ces programmes, l'une longue série, a été réalisé dans le Sud Gironde, attirant un groupe de 22 femmes, avec une moyenne d'âge de 68 ans. Cette initiative ambitieuse a permis de créer un environnement dédié où les femmes en ménopause ont pu partager leurs expériences, mais aussi bénéficier de conseils de professionnels experts. Les sessions, élaborées de manière holistique, abordent divers aspects tels que la santé physique, mentale et émotionnelle pendant cette période de transition. En instaurant un sentiment de solidarité et en fournissant des ressources concrètes, l'objectif est de soutenir ces femmes dans leur parcours ménopausique.

« A soixante-cinq ans je ne pensais absolument qu'un jour je serais conviée à des rencontres "bien vivre sa ménopause " J'avais renoncé depuis longtemps à en parler à mon entourage, me censurant, comprenant vite qu'il s'agit d'un sujet extrêmement tabou. Nous laissant dans une solitude et une incompréhension totale. Grâce à ces deux journées, j'ai rencontré des personnes bienveillantes et très à l'écoute. Nous avons échangé entre femmes librement. De précieux conseils nous ont été dispensés. Merci pour la prise en compte de cette catégorie de la population jusqu'alors complètement invisibilisée. »

Agnès

## PLAIDOYER

Notre engagement ne se limite pas à l'information et à l'accompagnement, mais s'étend également à un plaidoyer vibrant pour mettre en lumière l'impact crucial des spécificités de santé féminine sur la vie quotidienne des femmes. Nous croyons fermement en la nécessité de sensibiliser le public, les décideurs et les professionnels de la santé aux défis uniques auxquels les femmes sont confrontées en matière de santé. Nos efforts de plaidoyer visent à susciter une prise de conscience accrue sur des questions telles que la ménopause, la santé reproductive et d'autres aspects spécifiques aux femmes qui peuvent souvent être négligés. En mettant en évidence ces réalités, nous espérons contribuer à une compréhension plus approfondie et à une reconnaissance accrue de l'importance cruciale de prendre en compte les spécificités de la santé féminine dans la formulation de politiques de santé et la prestation de soins de qualité. Notre plaidoyer vise à catalyser un changement positif et à favoriser des environnements où les femmes peuvent jouir d'une meilleure qualité de vie grâce à une prise en charge adaptée à leurs besoins spécifiques.

**1 femme  
sur 3**

Des 45/54 ans déclare que la ménopause a un impact négatif sur son quotidien.

**65 %** Des femmes interrogées estiment que l'endométriose a un impact négatif sur leur bien-être au travail.

**34,4 %** Des femmes allaitent à 2 mois, or, l'OMS préconise un allaitement jusqu'aux 6 premiers mois de l'enfant

**14 millions** C'est le nombre de femmes ménopausées en France

**80 %** Des femmes atteintes d'endométriose se plaignent de douleur chronique

## CAMPAGNE DE SENSIBILISATION

La campagne de sensibilisation autour de la Semaine



Mondiale de l'Allaitement Maternel (SMAM) 2023, qui s'est déroulée du 16 au 22 octobre, a été marquée par des initiatives percutantes visant à éduquer et mobiliser le public. Bordeaux s'est illuminée de bleu avec l'éclairage emblématique de la porte Dijaux, symbolisant l'importance du soutien à l'allaitement maternel. Une conférence en ligne a été organisée, offrant un espace de discussion enrichissant



sur les bienfaits et les défis de l'allaitement. La mobilisation a également pris la forme d'une

pétition, qui a déjà recueilli 560 signatures à ce jour, démontrant un soutien considérable pour cette cause. Parallèlement, une enquête a été lancée auprès des femmes, recueillant une centaine de réponses, afin de comprendre leurs choix individuels en matière d'allaitement. En vue d'afficher notre soutien aux femmes faisant le choix d'allaiter, 200 broches en forme de gouttes de lait ont été distribuées dans les pharmacies, les cabinets médicaux de Bordeaux, ainsi qu'au sein de la Mairie de Bordeaux. Ces initiatives variées ont contribué à élargir la portée de la campagne, favorisant la conscientisation et encourageant des conversations significatives autour de l'allaitement maternel dans la communauté.

## LABORATOIRE D'INNOVATION SOCIALE

Au cours de l'année 2023, notre laboratoire d'innovation sociale a été le catalyseur de réflexions approfondies visant à soutenir divers aspects de la santé féminine. Des veilles approfondies ont été réalisées afin de cerner les enjeux et de proposer des solutions concrètes aux problématiques et difficultés rencontrées par les femmes au quotidien. Un groupe de travail pluridisciplinaire, comprenant une sage-femme, une consultante en lactation, une élue petite enfance à la mairie de Bordeaux, des mamans allaitantes, des expertes du médico-social..., s'est mobilisé sur 4 temps en 2023 pour explorer des solutions innovantes favorisant le soutien à l'allaitement. Parallèlement, notre engagement s'est étendu au soutien des femmes atteintes d'endométriose, avec l'objectif de développer un programme d'éducation thérapeutique du patient. Ces initiatives ont généré des discussions fructueuses et des perspectives novatrices. Les réflexions autour de la préménopause, la ménopause, ainsi que sur d'autres spécificités de la santé féminine (syndrome prémenstruel, post partum, parcours PMA...) ont été abordées et sont en cours de réflexion. De plus, les spécificités de santé féminine ayant un impact considérable sur les trajectoires professionnelles des femmes, une réflexion est en cours sur ce point. Les travaux se poursuivent avec une détermination constante à repousser les frontières de l'innovation sociale pour créer des solutions impactantes et durables dans le domaine de la santé des femmes. Parallèlement, la création d'une cartographie des professionnels de premier recours de la préménopause et de la ménopause, ainsi que l'élaboration des livrets autour de la ménopause ont été initiées.



# Vie de l'association

**L'ÉQUIPE** DisDameDonc est portée par un collectif de femmes bénévoles et accompagnée par un comité scientifique composée de professionnelles : gynécologue, sage-femme, diététicienne, psychologue, psychologue du travail, référentes d'autres associations spécialisées ... L'équipe de bénévoles s'est agrandie pour être au nombre de 15 en décembre 2023. Tout au long de l'année, l'équipe de l'association s'est enrichie :

**Avril 2023** -  
Accueil de  
Laurine Pouzet -  
Coordinatrice  
stagiaire - 4  
mois



**Octobre 2023** - Accueil de  
Caroline Bruneau stagiaire  
chargée de communication  
- 4 mois et Elise Guetté  
stagiaire chargée de projet  
- 11 mois



**Septembre 2023** -  
Accueil de Margaux  
Pacaud - Première  
salariée de l'association -  
chargée de projet en  
santé des femmes -  
12 mois



## LES PARTENAIRES PIONNIERS

En cette année 2023, l'association a franchi une étape significative grâce à la concrétisation de ses projets, rendue possible par le soutien essentiel de partenaires privés engagés. Cette avancée a permis à l'association de salarier une personne, renforçant ainsi sa capacité opérationnelle. Nous sommes reconnaissants envers nos partenaires, tels qu'AG2R La Mondiale, le groupe Assist composé de la Caisse des Dépôts et des Consignations et du groupe Vyv, l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine, la Fondation des Femmes, BNP Paribas, la Ville de Bordeaux. Leur générosité et leur engagement ont permis à notre association d'initier ses expérimentations, de salarier du personnel, et d'élargir notre impact dans le domaine de la santé et du bien-être des femmes. Ces partenariats solides constituent un pilier essentiel dans la réalisation de notre mission, et nous sommes impatientes de poursuivre cette collaboration fructueuse pour l'avancement continu de nos initiatives.



# REMERCIEMENTS

Nous exprimons notre profonde gratitude envers nos partenaires privés, donateurs, mécènes et bénévoles, partenaires techniques. Leur soutien a été essentiel pour les réussites de l'année 2023. Un merci également au Comité Scientifique pour sa contribution précieuse à nos initiatives. Nous remercions également nos bénévoles et les stagiaires ayant contribué au déroulement de cette année 2023. Votre engagement continu renforce notre détermination à poursuivre nos actions en faveur du bien-être des femmes. Merci pour votre confiance et votre partenariat.



Mais aussi, nos donateurs, ADPS, Harmonie mutuelle etc.

**Nous retrouver :**

[contact@disdamedonc.fr](mailto:contact@disdamedonc.fr)

06.12.28.99.69

[www.disdamedonc.fr](http://www.disdamedonc.fr)

[dis.dame.donc](https://www.instagram.com/dis.dame.donc)



[disdamedonc](https://www.facebook.com/disdamedonc)



**DisDameDone**  
ASSOCIATION

