

Prévenir, soutenir, transformer

Prendre soin de soi : ce que vous pouvez faire individuellement

Observer votre cycle : douleurs, saignements, humeur, libido, énergie - Consulter régulièrement une sage-femme ou un-e gynécologue - Poser des questions, demander un deuxième avis médical si nécessaire - Adopter une alimentation équilibrée, éviter l'automédication hormonale - Noter tout symptôme inhabituel dans un carnet personnel - Faire un bilan gynécologique annuel, même sans symptôme

Prévenir collectivement : ce que les familles, écoles et communautés peuvent faire

Parler des règles sans tabou, dès l'adolescence - Former les enseignants à la santé menstruelle - Organiser des causeries communautaires pour partager les expériences - Démystifier les consultations gynéco et encourager leur accès - Offrir des produits menstruels sains et accessibles dans les lieux publics - Lutter contre le tabou, la honte, et l'ignorance institutionnelle.



Nous trouver

LinkedIn et +

Djoubainatou LAMINOU
Hon. Elsa Rose CHEPING
The Okwelians

Whatsapp

Djoubainatou LAMINOU : +237 6 91 86 85 59
Hon. Elsa Rose CHEPING : +237 6 94 91 07 73
The Okwelians : +237 6 91 95 71 00



Hey ! Tu veux en savoir plus ?
Scanne le code pour obtenir
ton guide gratuit.



AFTERWORK WORKSHOP À L'ÉCOUTE DU CORPS FÉMININ

1ÈRE
EDITION

THÈME :

SOPK, ENDOMÉTRIOSE,
FIBROMES... ET CE QUE TOUTE
FEMME DEVRAIT SAVOIR.

JUILLET

29 5 2022

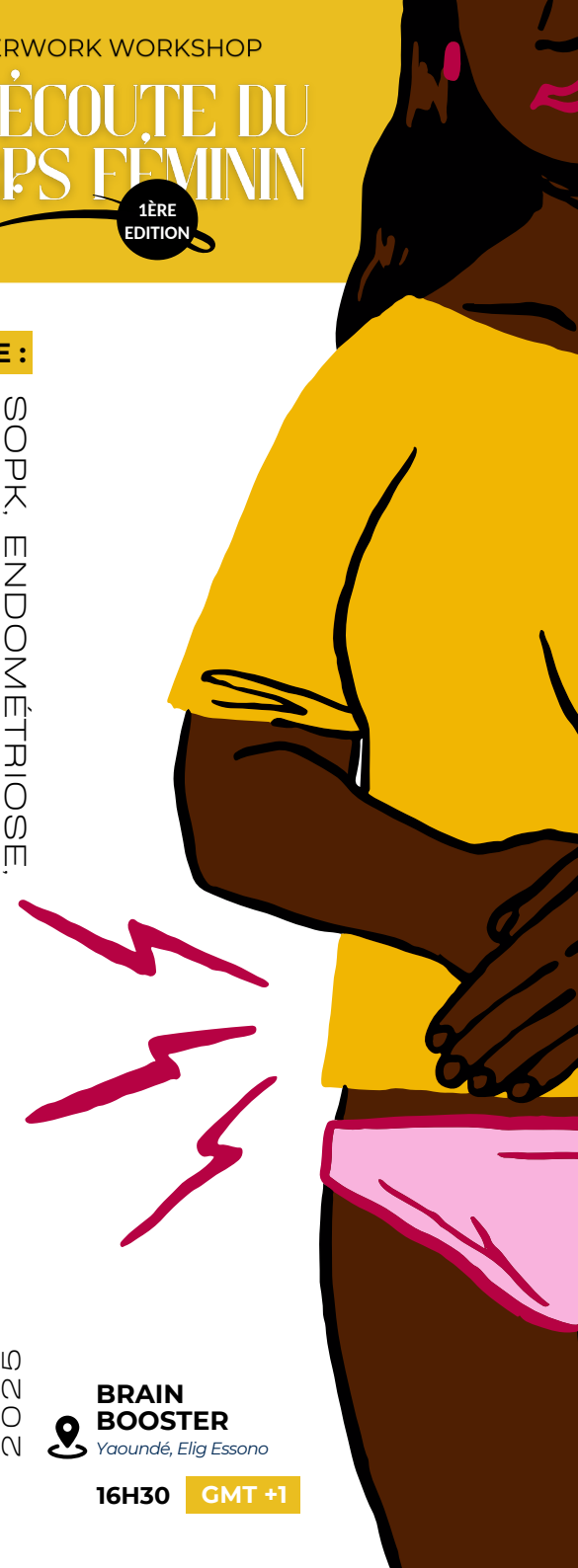


**BRAIN
BOOSTER**

Yaoundé, Elig Essono

16H30

GMT +1



Contexte

Dans nos communautés, la douleur des femmes est trop souvent normalisée. L'absence de diagnostic, les tabous autour du cycle menstruel, et le silence entourant les pathologies gynécologiques entraînent isolement, maltraitance médicale et inaction.

Ce projet naît de cette urgence: créer des espaces où les femmes (et les hommes) peuvent comprendre ce qui se joue dans le corps féminin, sans honte ni culpabilité.

Il s'inscrit comme action citoyenne et communautaire du programme de leadership OFYCL 2025 porté par The Okwelians, dans un souci d'impact concret et durable.

À PROPOS DU OFYCL

The Okwelians Fellowship for Young Cameroonian Leaders (OFYCL) est un programme sélectif d'un an, conçu pour faire émerger une génération de jeunes leaders camerounais éthiques, lucides et engagés. Fondé par le think-do tank The Okwelians, le programme articule :

- Une formation intensive au leadership éthique et transformationnel
- Un parcours introspectif sur la responsabilité individuelle et collective
- Un projet de service communautaire pour incarner la citoyenneté active

Ce projet s'inscrit dans cette dynamique. Il veut démontrer qu'agir localement avec rigueur, conscience et engagement est aussi une forme de leadership.

Quand l'utérus parle... et qu'on ne l'écoute pas

Les grandes maladies gynécologiques souvent négligées :

SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques)

- Troubles hormonaux fréquents
- Symptômes : cycles irréguliers, acné, pilosité, prise de poids, infertilité
- Risques associés : diabète, hypertension, anxiété

Endométriose

- Migration anormale du tissu utérin
- Douleurs menstruelles aiguës, fatigue chronique, douleurs sexuelles
- En moyenne 7 à 10 ans d'âge pour obtenir un diagnostic

Fibromes utérins

- Tumeurs bénignes très répandues chez les femmes noires
- Symptômes : saignements abondants, douleurs, fausses couches, anémie

Adénomyose

- L'endomètre infiltre la paroi musculaire de l'utérus
- Douleurs intenses, règles longues et abondantes

Kystes ovariens / Syndrome prémenstruel sévère / Vulvodynie / Infections pelviennes chroniques

- Autant de réalités invisibles qui altèrent la qualité de vie et sont peu prises en charge

Mieux comprendre pour mieux agir

Comprendre le corps dans sa réalité biologique

Le corps féminin n'est pas une version secondaire du corps masculin. Il possède son propre rythme, ses propres symptômes, ses propres pathologies.

La douleur gynécologique chronique n'est pas « normale », ni « exagérée », ni « dans la tête ». Il est essentiel de connaître les bases de l'anatomie (utérus, ovaires, endomètre, hormones...) et de pouvoir les nommer, les décrire, les surveiller.

Comprendre les effets du silence et de la normalisation

Dans nos sociétés, les douleurs féminines sont souvent minimisées. On dit aux femmes de « prendre sur elles », de « supporter ». Ce silence médical et culturel retarde les diagnostics, culpabilise les patientes, et aggrave les maladies.

Une société qui nie la douleur gynécologique est une société qui produit de l'injustice sanitaire.

Comprendre la nécessité d'un discours inclusif et bienveillant

Parler de santé gynécologique, c'est aussi inclure les personnes non-binaires, les femmes trans, les adolescentes, les personnes analphabètes ou marginalisées.

Les soins doivent être adaptés, non stigmatisants, informés et respectueux des vécus.

