



# MAISON SPORT SANTÉ

by

## SPORT'ALIM

SANTÉ POUR TOUS



## Programme de (re)construction et de (ré)insertion des femmes et des jeunes filles victimes de violences par l'éducation nutritionnelle et l'activité physique adaptée.

Ce programme est soutenu par la Fondation L'OREAL POUR LES FEMMES, permettant ainsi une prise en charge totalement gratuite pour les bénéficiaires.

Les partenariats avec des structures spécialisées sont fortement encouragés afin de faciliter l'accès aux jeunes filles et aux femmes victimes de violences à ce programme.

### Objectifs :

- Améliorer la gestion du stress, la résilience et développer le lien social par un accompagnement en activité physique et en diététique adaptées aux femmes et aux jeunes filles victimes de violences pour faciliter leur parcours de reconstruction de l'estime de soi et de (ré)insertion sociale.
- Faciliter l'orientation adaptée vers notre dispositif mais aussi vers les autres partenaires pour l'accès aux soins et aux droits.
- Former des professionnels aux violences physiques, psychologiques et sexuelles faites aux femmes et aux jeunes filles.

### Présentation du programme :

En France, 213 000 femmes sont victimes de violences physiques et/ou sexuelles. (INSEE ; 2019). En 2015, en Seine-Saint-Denis, on dénombrait 5961 faits de violences non crapuleuses envers les femmes contre 6972 en 2017. Face à ce fléau dont les femmes et les jeunes filles sont les victimes majoritaires, l'impact psychotraumatique est majeur sur leur santé mentale (troubles : anxieux, du sommeil, cognitifs, alimentaires...) et physique (troubles liés au stress et aux stratégies de survie). Ainsi l'activité physique ou sportive (APS) et la diététique peuvent être d'une aide considérable, en luttant contre l'état dépressif, la mésestime de soi, les troubles du comportement alimentaire et l'isolement. Ainsi, notre dispositif s'inscrit dans une démarche de prise en charge non contraignante et bienveillante qui s'articule autour de 3 cycles d'APS et d'un programme de diététique annuel adaptées aux femmes et aux jeunes filles victimes de violences. Ces disciplines (Activités de pleine conscience, d'expression et de pleine nature) ont pour objectifs de favoriser la gestion du stress, la résilience, l'estime de soi et de créer du lien social. La spécificité de la PEC diététique est de lutter contre les impacts des troubles psychotraumatiques en lien avec l'alimentation (troubles du comportement alimentaire, obésité, rejet du corps, ...).

VIOLENCES CONJUGALES • CYBER-HARCÈLEMENT • MUTILATION • OUTRAGE •  
DÉPENDANCE • PRESSION PSYCHOLOGIQUE • ABUS • MAL-ÊTRE •  
HARCÈLEMENT • MALTRAITANCE • MALNUTRITION • DÉPRESSION

MAISON SPORT SANTÉ



SPORT'ALIM  
SANTÉ POUR TOUS

*Accordez-vous un soutien avec*

Prise en charge  
**GRATUITE**



**Programme  
diététique**



**Activités physiques  
& sportives adaptées**



**Accès aux soins  
& aux droits**

BIEN-ÊTRE



**RECONSTRUCTION**

**DE L'ESTIME DE SOI**

**POUR LES FEMMES ET JEUNES FILLES VICTIMES DE**

**VIOLENCES**

*Mis en place grâce au soutien*

**L'ORÉAL**  
FONDS POUR LES FEMMES

**07 49 82 38 61**

**Antenne Eric Tabarly AULNAY-SOUS-BOIS**

