



## Édito

Bonne année... Une année de beautés !

À l'heure des vœux pour les êtres chers, il me vient l'envie de souhaiter aux femmes d'Ikambere et à notre association, une année 2015 riche des beautés de la vie, une année de lait et de miel...

Les femmes d'Ikambere, au vu de leurs parcours souvent difficiles, chaotiques, faits d'écueils, de blessures et d'humiliations diverses, mériteraient toutes ces félicités. Mais Ikambere est une association de femmes debout qui ne se bercent pas d'illusion, une association de combat pour les femmes vivant avec le VIH. Ainsi, en 2014, Ikambere a continué d'innover, de rechercher à travers différents projets, comment répondre au plus près aux besoins des femmes. Il nous a fallu ensemble réfléchir à un projet d'éducation thérapeutique, renforcer le dispositif des appartements passerelles, lutter contre les situations de discriminations et stigmatisations que peuvent encore rencontrer les femmes et œuvrer à des démarches d'insertion des femmes dans le respect et la dignité.

Respect et dignité supposent aussi, par un travail d'accompagnement des femmes d'Ikambere, de les aider à se sentir elles, à se sentir fortes, à se sentir belles... C'est le beau challenge de la socio-esthéticienne, dont je vous invite à à lire le témoignage. Découvrez aussi, plus classiques à Ikambere, les vendredis du partage des colis alimentaires pour les femmes et leurs familles. Ces aliments variés participent de la beauté des corps. Un reportage y est consacré dans cette première lettre de l'année...

Cependant, ce premier éditorial de la lettre d'Ikambere ne pouvait faire abstraction de la période de fortes turbulences qu'a traversé la France du 7 au 11 janvier 2015. Véritable épisode sismique de forte magnitude emportant dans le souvenir de la nation, 17 personnes assassinées par 3 tueurs fanatiques. Quelles conséquences auront les répliques de ce séisme sur les êtres, sur la vie quotidienne en France, sur la vie associative et plus particulièrement celle des femmes d'Ikambere ? Nul ne peut le dire actuellement. Il faut laisser passer le temps de l'émotion et de la douleur. Malgré ces aléas dramatiques, notre association continuera à œuvrer pour qu'il persiste toujours une solidarité pour les femmes vivant avec le VIH et leurs proches.

En ce début d'année 2015, qui amène plus de fiel et d'amertume que de lait et de miel, et pour conjurer ces temps de sidération et de douleur, je souhaite à notre association une année 2015 de beauté des cœurs, des corps et des êtres.

Abdon Goudjo  
Président d'Ikambere



## Sommaire

### Édito ..... 1

- Bonne année... Une année de beautés !

### Reportage ..... 2

- Un vendredi à Ikambere

### Interview ..... 3

- Sandrine Weber :  
La beauté comme remède

### Brèves ..... 4

- Fin d'année faste à Ikambere

## Ikambere

39, boulevard Anatole France  
93200 Saint Denis  
Tél : 01 48 20 82 60 - fax : 01 42 43 69 92  
Mail : [contact@ikambere.com](mailto:contact@ikambere.com)  
Accueil et permanence téléphonique :  
du Lundi au Vendredi de 9h à 18h.

[www.ikambere.com](http://www.ikambere.com)



Le couloir encombré de caddies avant la distribution du vendredi

## Un vendredi à Ikambere

Chez Ikambere, on sait profiter des moments de convivialité pour aborder des sujets importants. Différents professionnels de la santé se prêtent ainsi régulièrement au jeu de l'information-animation.

Ciel gris de la mi décembre. Des trombes d'eau s'abattent sur la Seine-Saint-Denis, ralentissant les camions et voitures qui, à cette heure, forment déjà d'importants embouteillages d'avant week-end. Au 39 boulevard Anatole France, les locaux d'Ikambere contrastent avec la grisaille extérieure. Dans la salle à manger aux murs jaune et bleu vif, les femmes sont venues en nombre. Une cinquantaine sont présentes, une quinzaine d'autres les rejoindront pour le repas. Le service commence : des assiettes de crudités sont déposées devant les convives tandis que des odeurs prometteuses de riz et de poulet en sauce – s'échappent de la cuisine.

**Au centre de la pièce, de nombreux aliments** sont disposés sur une table : confiture, sirop d'érable, sucre et faux sucre, huiles diverses, sel, fromage, riz, semoule et pâtes, lentilles, légumes et fruits variés. On dirait une peinture flamande du XVIII<sup>ème</sup> siècle. Mais cette exposition d'aliments a une triple raison d'être. Tout d'abord, dans le cadre des animations proposées par Ikambere, deux professionnelles de la santé – le Dr Françoise Meier et la diététicienne Anne Lehrer – sont chargées des interventions du jour, sur le thème de la nutrition. Ce vendredi est également jour de distribution alimentaire pour les bénéficiaires d'Ikambere et les chariots de course qu'elles ont apportés et qui encombrant les couloirs, témoignent de l'importance que peut avoir, pour elles, un soutien aussi concret. Nous sommes en pleine « Semaine de l'alimentation ». Dans le cadre de cette action nationale, Ikambere a eu le désir

de sensibiliser le grand public aux questions d'équilibre alimentaire et de nutrition. Ainsi, un bus, installé sur la place du marché de Saint-Denis, offrait aux passants désireux d'en savoir plus des prospectus et proposait des discussions autour d'une tasse de thé ou de café agrémentée de biscuits.

### Tandis que les femmes terminent leurs assiettes

de riz au poulet, le Dr Meier débute son exposé. « *La nutrition, c'est la santé !* » Elle fait le point sur les besoins du corps en glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments, fibres et explique, projections à l'appui, que ces différents éléments sont nécessaires au métabolisme. Après l'effervescence initiale, la salle est attentive : les femmes d'Ikambere savent à quel point leur santé passe par un bon équilibre alimentaire. Mais dans ce domaine, la théorie est parfois contrariée par la pratique car il n'est pas toujours facile de changer ses habitudes. Ainsi, répondant aux questions après son intervention, le Dr Meier met en garde : « *Attention ! En Afrique on a l'habitude de faire beaucoup frire les aliments. On met beaucoup trop d'huile ! L'idéal est d'adopter progressivement d'autres modes de cuisson. De plus, il y a souvent des mauvaises graisses cachées dans de nombreux aliments – en particulier dans les plats déjà préparés, les biscuits, les aliments apéritifs. C'est la fameuse huile de palme qui est une huile mauvaise pour la santé mais que l'on trouve partout parce qu'elle n'est pas chère. Méfiez-vous lorsque vous voyez indiqué "huile végétale" sur un aliment.* » Le Dr Françoise Meier est praticien hospitalier, très habituée aux questions des patients porteurs du VIH. Elle passe entre les tables et rassure : « *Aucun aliment n'est à éviter si on est porteur du virus, sauf en cas de régime prescrit. Si vous mangez correctement, ne craignez rien pour votre ligne : aujourd'hui, on n'utilise presque plus de médicaments entraînant des prises de poids ou des anomalies de répartition des graisses dans le corps qu'on appelle lipodistrophie...* »

**L'ambiance est de plus en plus joyeuse**, décontractée. Un panier de fruits frais circule. « *Entre l'huile d'arachide ou de maïs, y a-t-il, à votre avis, une huile plus grasse ou plus calorique que l'autre ?* » lance la diététicienne Anne Lehrer. Les avis divergent. Des blagues fusent au milieu de réponses sérieuses. « *Toutes les huiles sont aussi caloriques et grasses les unes que les autres à quantité comparable, corrige la diététicienne, elles ont simplement des qualités différentes. L'idéal est d'essayer de varier les huiles utilisées dans son alimentation et d'être bien attentive à ne pas faire chauffer celles qui sont prévues uniquement pour l'assaisonnement* ». Elle poursuit son exposé en examinant tour à tour les différentes catégories d'aliments disposés au centre de la salle. Très enjouées et intéressées, les femmes d'Ikambere posent des questions, font des remarques et apprennent quelques « trucs » utiles au quotidien. « *Attention aux pièges commerciaux, fait ainsi remarquer Anne Lehrer. Entre un yaourt nature classique et le même à 0%, il n'y a qu'une différence de 1% de matière grasse. Ça ne vaut pas tellement la peine d'acheter le yaourt maigre plus cher...* »

Le déjeuner se termine dans une atmosphère assez bruyante. « *On a compris, dit une femme : il faut manger de tout, mais rien manger de trop !* » « *Il faut faire une activité physique !* » « *Il faut boire suffisamment d'eau !* » « *Oui, et il faut tout de même se faire plaisir !* », conclut Anne Lehrer. Une femme a enfilé un bonnet de père Noël, petit clin d'œil aux fêtes de fin d'année, toutes proches. Stéphanie, animatrice à Ikambere, passe entre les tables, vêtue d'un tee-shirt proclamant au recto : « *On n'attrape pas le Sida en embrassant une personne séropositive* »... et au verso « *Faites passer le message !* ». La distribution alimentaire peut commencer. ♦





## La beauté comme remède



### Qu'est-ce qui vous a amenée à Ikambere ?

Je suis esthéticienne depuis 2002 mais ces cinq dernières années, j'étais responsable d'une équipe de 10 personnes dans un spa luxueux du XVIème arrondissement de Paris. À force de m'occuper de management et de gestion financière, j'étais moins en relation avec les clients. Mon choix premier de prendre soin de l'autre perdait de son sens. Je me suis remise en question. Grâce à un bilan de compétence, j'ai découvert le métier de la socio-esthétique. Je me suis formée pour obtenir le seul diplôme reconnu par l'Etat et j'ai été amenée tout de suite à travailler dans différentes structures : maison d'arrêt, milieu hospitalier... En cancérologie par exemple, les traitements de radio ou de chimiothérapie affectent beaucoup le corps et l'image de soi s'il y a eu une ablation par exemple. Quand j'ai vu l'annonce d'Ikambere, je me suis dit : « C'est formidable ! Je vais rencontrer des personnes qui ont besoin de tout ce que je peux apporter : estime de soi, confiance en soi, image positive, temps pour être ensemble et partager... ». Et j'ai eu la chance d'être prise !

### En quoi la socio-esthétique est-elle importante pour les femmes d'Ikambere ?

Nous vivons dans un monde où le visuel est devenu primordial, et lorsqu'on est affecté par la maladie, par les accidents

Tous les jeudis après-midi, l'une des salles d'Ikambere se transforme en salon de beauté. Sourire chaleureux, maquillage subtil, Sandrine Weber, socio-esthéticienne, accueille les femmes qui le souhaitent pour une parenthèse dédiée à leur image... mais aussi au partage.

de vie, l'image de soi est particulièrement altérée. Il est important d'avoir une personne référente qui s'adapte à votre problématique. Chez Ikambere, je propose des recettes de beauté (crèmes, soins) qui ne demandent pas beaucoup de moyens financiers... Je fais aussi rêver les femmes par exemple avec des vernis de toutes les couleurs... Je m'efforce de répondre à leurs problèmes spécifiques car leurs ongles, leur peau, leur corps se modifient du fait de la maladie.

### Comment sont structurés les ateliers ?

Au début du mois, j'imprime les différents thèmes qui seront successivement abordés. Les participantes peuvent ainsi s'inscrire si ça les intéresse. Je propose chaque mois un atelier pour les mains, un pour le visage, un pour le maquillage. Après, je peux faire les pieds, bientôt le conseil en image, le travail sur les couleurs, le vêtement... Il y a des thèmes récurrents, mais les recettes de soin sont toujours différentes afin que celles qui viennent régulièrement trouvent toujours de la nouveauté.

### L'atelier d'esthétique s'avère également un espace de parole...

Oui, pour moi l'esthétique est un outil qui permet d'entrer en lien avec l'autre. Je veux aller au-delà des produits et du bien-être pour créer de l'échange, des rencontres, susciter du soutien. On prend soin de sa peau, mais il s'agit aussi de prendre soin de son esprit et d'apporter un mieux-être. Je suis sensible à ça car j'ai eu une formation où je faisais beaucoup de massage. Une personne qui reçoit un massage doit être mise en condition d'accepter le

toucher de mains étrangères. Grâce aux ateliers, on aborde des sujets qui semblent anodins à l'extérieur (savoir par exemple que faire quand les ongles cassent) et qui, dans l'atelier, sont pris au sérieux et amènent à parler des choses essentielles. J'essaie d'instaurer l'idée d'un lâcher prise pour que les femmes parviennent à chasser les pensées négatives pour être présentes à l'instant T. Vivre le moment présent sans trop penser au passé ou s'inquiéter du futur.

### Mesurez-vous les effets des séances ?

Oui, je vois le groupe évoluer. Certaines femmes étaient très méfiantes au début et ne voulaient pas participer avant de finalement franchir le pas. Je vois que certaines se maquillent plus, sont plus coquettes. Des affinités se sont créées, des liens se sont tissés autour de l'atelier. Je vois aussi le bien-être des femmes après l'atelier de groupe, lorsque j'ai des rendez-vous individuels pour les massages. Au delà de la séance de 14 à 16h, je suis présente le jeudi jusqu'à 18h pour dispenser ces soins-là. Nous avançons ensemble.

### Comment définissez-vous la beauté ?

Ah, c'est une question piège ! Plus sérieusement, je dirai que c'est savoir mettre en valeur extérieurement ce qu'on a à l'intérieur, être en équilibre avec soi-même afin que la beauté extérieure et la beauté intérieure ne fassent qu'une. ♦

*Atelier d'esthétique : tous les jeudis, 14-16h (en groupe), puis soins en rendez-vous individuels jusqu'à 18h.*

## Une fin d'année faste à Ikambere

### À la rencontre du grand public

Ikambere a marqué la Journée mondiale de lutte contre le Sida du 1er décembre par une présence active à l'extérieur de ses locaux, à Saint-Denis et sur 12 sites parisiens. Des stands d'information avaient en effet été installés par l'association dans 9 hôpitaux de la capitale, 2 universités et sur la place de la République, aux côtés du CRIPS et d'autres associations. Dans chaque lieu, une médiatrice d'Ikambere et un(e) élève infirmier(e) étaient chargés de distribuer des plaquettes d'information, des préservatifs masculins et féminins, et bien sûr de répondre aux questions de tous sur le VIH, les IST et les hépatites. Sur la place du marché de Saint-Denis, des dépistages rapides ont également été proposés. De 10h à 16h, l'association est ainsi allée à la rencontre du grand public. Le même jour, un clip de présentation d'Ikambere a été diffusé à la télévision, sur TF1.

### Déjeuner-animation

Attiéké, bananes plantains, tièb, saka-saka, voilà quelques unes des spécialités que les femmes d'Ikambere ont préparées aux 150 salariés du laboratoire Abbvie, partenaire depuis 2013 de la Maison Accueillante. La directrice, Bernadette Rwegera tenait à remercier de cette façon le sponsor. Organisé le 4 décembre sur le site Abbvie de Rungis, le déjeuner a été précédé d'un défilé de femmes en tenues africaines traditionnelles. Les salariés d'Abbvie ont aussi pu écouter le témoignage de Piccola.

### Journée Ikambere et partenariat

Le 8 décembre, Ikambere ouvrait ses portes à ses partenaires pour une journée de partage autour d'un déjeuner et de diverses allocutions qui ont permis à tous et toutes de mieux comprendre l'implication de chaque organisation. Ainsi, étaient présents des représentants des hôpitaux, de La rose des vents (ensemble d'associations chargées de la création et de la gestion d'établissements et services dans les secteurs du social et de l'hébergement), de Cordia (association chargée de l'accueil dans les appartements thérapeutiques), d'ACT (appartements de coordination thérapeutique), de Sol en Si (Solidarité Enfants Sida), de CoreVIH (coordination régionale de lutte contre le virus de l'immuno-déficience) et d'Interlogement 93 (collectif d'associations qui aide à l'hébergement en Seine-Saint-Denis). Toute la journée, les femmes ont été à l'honneur et pleinement actrices de l'événement, soucieuses d'exprimer concrètement leur reconnaissance aux partenaires dont l'action les a fait avancer.

### Concours gagnant !

Sous l'égide du coach Luc Gillig, les femmes d'Ikambere font régulièrement du sport et développent une bonne forme physique. De quoi se sentir légitimes pour participer au concours « Fais nous rêver » de l'APELS (Agence pour l'éducation par le sport) et la fondation GDF-SUEZ. Déposée en ligne, la candidature de la Maison accueillante donnait les détails de l'atelier de sport/fitness hebdomadaire, des conseils individualisés du coach et bien sûr des bienfaits de cette pratique pour l'amélioration de la qualité de vie et l'insertion sociale de chacune. Bingo ! Ikambere a gagné la phase régionale et concourt désormais dans la phase nationale. Résultats à suivre.



### 2 fois Noël !

Pourquoi faire petit quand on est nombreux ? Deux repas de Noël ont été organisés pour les femmes d'Ikambere. Le premier, le 20 décembre, a réuni les femmes seules, autour d'un moment musical et gastronomique. Un trio de musique réunissant kora, contrebasse et guitare a animé ce moment de convivialité. Le 23 décembre, c'était au tour des mères et de leurs enfants de se réunir. Bernadette Rwegera a eu le plaisir d'offrir à toutes des pagnes africains. Pour les enfants, le Père Noël avait déposé des cadeaux adaptés à l'âge de chacun.

### Merci Thérèse !

Pot de départ en retraite pour Thérèse Masozera après de bons et loyaux services comme médiatrice à Ikambere depuis 2002. Bonne suite, Thérèse ! ♦

