

Tribune de Genève - 29.04.09
Pharmaciens malins

L'allaitement maternel contre l'obésité

En mai et en juin, des pharmacies genevoises animeront des ateliers de prévention contre le surpoids.

Bouger, manger sainement, allaiter. Voilà les maîtres mots de la campagne «Pharmaciens Malins», lancée par PharmaGenève pour la deuxième année consécutive. L'édition 2008 avait connu un franc succès, puisque 63 pharmacies y avaient pris part, dispensant près de 20 000 conseils aux clients. Cette démarche s'inscrit dans le programme *Marchez et mangez malin!* du plan cantonal de promotion de la santé, coordonné par le Département de l'économie et de la santé et soutenu par Promotion Santé Suisse.

Cette année, des ateliers interactifs seront proposés sur quatre jours, soit les lundis 11 et 25 mai, et les 8 et 22 juin 2009.

Savoir définir une des cinq portions de fruits et légumes, recommandées chaque jour, reconnaître les produits gras et sucrés, par quoi les remplacer ou encore comment composer



La campagne «Pharmaciens Malins». De gauche à droite: Magali Volery, Jean-Luc Formi, Pierre-François Unger et Karine Haas. (STEEVE IUNCKER GOMEZ)

des repas équilibrés seront les thèmes abordés par les spécialistes. «Nous constatons qu'en matière d'alimentation, des idées reçues circulent. Tout le monde ne maîtrise pas les principes de base d'une alimentation saine», déclare Karine Haas, coprésidente de PharmaGenève.

Pour aider les gens à améliorer concrètement leur hygiène de vie, des documents édités par les partenaires (Fourchette verte, l'Association genevoise pour l'alimentation infantile (GIFA), Pedibus, Sportsmile, etc.) seront mis à disposition.

Nouveauté 2009, un des qua-

tre ateliers sera consacré à l'allaitement. Parmi les nombreux avantages que lui reconnaissent les scientifiques, il y a celui de prévenir le surpoids chez l'enfant. Pour une santé optimale de la mère et de l'enfant, l'OMS recommande l'allaitement exclusif pendant une durée minimale de six mois. Actuellement en Suisse, seules 14% des mères suivent cette recommandation. Sans doute parce que cette pratique n'est pas simple à mettre en place. Les pharmaciens auront pour tâche de répondre aux interrogations des mamans et de faire connaître le réseau genevois de soutien à l'allaitement.

En Suisse, 20% des enfants entre 6 et 12 ans sont en surpoids, voire souffrent d'obésité. Chez les adultes, 60% des hommes et 36% des femmes sont touchés à Genève, selon les données de Bus santé entre 2000 et 2004.

La liste des 56 pharmacies participant à cette campagne est disponible sur le site www.pharmageneve.ch

Elodie Lavigne