

Communiqué de presse

Berne-Liebefeld, le 27 mai 2011

«**Mon poids idéal?!**»: la campagne dans les pharmacies se poursuit

Campagne de promotion de la santé pour une alimentation saine et une activité physique raisonnable

La saison des baignades le prouve une fois de plus: les kilos superflus accumulés pendant l'hiver et qui n'ont pas été compensés par de l'activité physique se retrouvent au niveau des hanches. Jusqu'à mi-juin, plus de 500 pharmacies proposent heureusement des conseils sur la question. Elles fournissent bien sûr des conseils pour une alimentation équilibrée mais se concentrent principalement sur l'activité physique. Les capteurs de mouvement proposés à cette occasion ont fourni des résultats étonnement positifs lors de tests récemment organisés pour évaluer leur capacité de motivation.

Pendant la campagne de promotion de la santé de pharmaSuisse, la Société Suisse des Pharmaciens, les clients peuvent bénéficier jusqu'à mi-juin de conseils sur leur alimentation et leur activité physique. L'idée est de les motiver à bouger avec plaisir et à manger avec intelligence: prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur permet d'économiser du courant et de gagner de l'énergie. Les régimes alimentaires stricts sont déconseillés: ne pas sauter de repas est en effet plus efficace à condition bien sûr de s'alimenter correctement. L'objectif doit être d'accroître son bien-être général.

De nos jours, 37% de la population suisse souffre de surpoids en raison d'une activité physique insuffisante et d'une alimentation malsaine. Chez les enfants et les adolescents, cette proportion s'élève déjà à 15-20%. Les conséquences sont alarmantes: le surpoids et le manque d'activité physique sont la principale cause de maladies cardiovasculaires, de diabète, de problèmes articulaires et de cancers.

Dans le cadre de cette campagne, les pharmaciens fournissent aux clients des conseils et des suggestions et leur remettent s'ils le souhaitent des documents et des adresses utiles. Des brochures peuvent en outre être téléchargées depuis le site www.mon-poids-ideal.ch, qui comprend également des liens et une liste de toutes les pharmacies qui participent à cette campagne.

Le capteur de mouvement AiperSunny récemment présenté dans l'émission de santé «Puls» de la télévision suisse alémanique est un outil efficace pour motiver les gens à faire davantage d'exercice. Cet appareil convivial fonctionne sur le principe de la récompense, et son logiciel permet d'accroître individuellement son niveau d'activité. C'est plus simple qu'il n'y paraît: d'après l'OMS, il suffit de faire 30 minutes d'exercice par jour pour se sentir mieux!

A travers la campagne «Mon poids idéal?!», pharmaSuisse veut inciter la population à faire davantage d'exercice et à s'alimenter plus sainement. Les pharmacies ont l'avantage d'être des centres de santé faciles d'accès où les gens peuvent obtenir des informations à tout moment puisqu'un professionnel médical y est disponible au moins six jours par semaine, du matin au soir, et sans rendez-vous préalable. La campagne a été conçue par pharmaSuisse avec le soutien d'un comité scientifique et a reçu le soutien entre autres de la Société suisse de pédiatrie (SSP) et de la FMH. L'Institut de médecine du sport de l'Université de Bâle organisera une étude scientifique pour évaluer les résultats.

Sites internet de la campagne: www.mon-poids-ideal.ch, www.il-mio-peso-ideale.ch,
www.gewicht-im-gleichgewicht.ch

Nombre de caractères: 3'395

Contact:

Karl Küenzi
Responsable «Communication & Marketing»
pharmaSuisse
Société Suisse des Pharmaciens
Stationsstrasse 12
3097 Berne-Liebefeld
T 031 978 58 58
M 079 570 24 94
E karl.kueenzi@pharmasuisse.org
W www.pharmaSuisse.org