



## *Antenne des Diététiciens Genevois*

### RAPPORT D'ACTIVITES 2005

## **Le mot de la Présidente**

Pour sa onzième année d'existence, l'Antenne des Diététiciens Genevois espérait obtenir un soutien financier de l'Etat pour son fonctionnement (secrétariat, rémunération des diététiciens bénévoles lors des manifestations publiques, mises à jour du site internet), mais cette demande a été refusée.

Monsieur Pierre-François Unger a suggéré à l'ADiGe d'élaborer un projet en collaboration avec l'Association Fourchette Verte.

## **Fonctionnement de l'Association**

Le comité représenté par Annick Balestraz-Riondel, Véronique Conconi, Anne-Catherine Ginesi, Claire Hofmann, Aline Maeder, s'est réuni cinq fois pour discuter, planifier et organiser les différentes actions. Tout au long de l'année, des informations ont été échangées et différents sujets discutés par courriel entre les membres du comité.

Financièrement, l'association fonctionne grâce aux cotisations des membres et des diététicien/nes indépendants/es inscrits sur la liste des consultants. Les permanences du mercredi ont pu être maintenues grâce au soutien du Cipret et de la Fegpa.

Notre présence a été bénévole lors des manifestations tels le Salon du Livre, le Développement durable, la Foire de Genève, la Course de l'Escalade.

## **Information aux membres**

Trois réunions pour les membres dont l'Assemblée générale ont été organisées en 2005. Ces séances ont été l'occasion de transmettre les informations, demandes d'interventions, préparation des manifestations et recherche de bénévoles.

## **Presse**

Un dossier de presse d'articles parus en 2005 et citant l'ADiGe (Permanence hebdomadaire, adresse et site internet) est disponible dans les archives de l'ADiGe, auprès de la présidente :

- Tribune de Genève du 9.9.05 : « A quelle huile alimentaire se fier ? »
- Tribune de Genève du 20.9.05 : Diététicien ou nutritionniste : quelle différence »
- Revue bimestrielle sportive « Tonic » de septembre-octobre : « Sportifs, avez-vous de bonnes habitudes alimentaires ? »
- Tribune de Genève du 7.10.05 : Sant « e »scalade
- Prise de position de l'ADiGe après la parution d'un article de Jean-Yves Nau dans « Le Monde » (Anne-Catherine Ginesi)

## **Médias**

Magali Volery et Maaike Kruseman ont participé à l'émission de la TSR « C'est tous les jours dimanche » du 6 novembre avec pour thème : le poids et la santé ([www.tsr.ch/index.html](http://www.tsr.ch/index.html)).

## **Documentation**

### **Journée Mondiale de l'OMS du 7 avril 2005**

Mme Bailey a contacté l'ADiGe pour être présente sur un stand. Véronique Conconi a fourni à l'OMS de la documentation sur le thème la grossesse et l'alimentation de l'enfant, ainsi que la publicité pour la permanence.

### **Service social de la Ville de Genève, secteur aîné-e-s**

M.Alain Schaub a contacté l'ADiGe pour obtenir des flyers, brochures d'information et de présentation dans le but de mettre à jour la documentation thématique et informative sur les activités et prestations en faveur des aînés du canton de Genève.

## **Demande de financement**

- L'ADiGe a fait une demande de financement pour son fonctionnement (secrétariat, permanences dans les manifestations publiques, mise à jour du site internet, campagne d'alimentation) au Département de l'Action Sociale et de la Santé, qui financera peut-être l'ADiGe à travers la création d'un projet concret, conjoint à l'association Fourchette verte.

- Afin de promouvoir une alimentation équilibrée et variée pour une meilleure qualité de vie au sein de la population, l'ADiGe a fait une demande aux 44 communes genevoises pour tenir un stand gratuit lors de manifestations communales et la rémunération d'un/e diététicien/ne pour 2006. La Ville de Genève n'a pas été contactée, car elle offre à l'ADiGe des stands lors de la Semaine de la mobilité. Le nom des communes qui auront répondu positivement ainsi que les activités prévues seront détaillées dans le rapport d'activité 2006.

## **Courrier**

- Une lettre de réaction a été envoyée à Mme Moncada concernant l'émission de « A bon entendeur » du 26.4.05

## Matériel élaboré

**Brochure « Vos repas froids parlons-en »** grâce à un don de la Loterie romande reçu en 2004.

Valérie McKenzie et Véronique Conconi ont finalisé la conception et l'impression de ce document.

### **Protocole d'évaluation pour la création de documents**

Annie Cusin, Tania Lehmann, Céline Liver et Marie-Pierre Theubet ont élaboré ce document dans le but d'évaluer les futurs documents créés par l'ADiGe avant l'impression.

### **T-shirt**

L'offre intéressante de Publi-shirt pour l'impression de t-shirt a décidé le comité d'imprimer 50 t-shirt avec le logo de l'ADiGe et au dos le slogan « Manger équilibré...c'est pas sorcier ! » ainsi que le site [www.adige.ch](http://www.adige.ch)

## MANIFESTATIONS et INTERVENTIONS

Marie-Pierre Theubet a été contactée par Mme Vali de l'Armée du Salut et a accepté, en tant que membre de la « Plate-Forme » contre l'exclusion, de donner un cours le 12 mars 2005 sur l'alimentation équilibrée à un public composé de 35 femmes (francophones et latino). Mme Theubet précise qu'elle a répondu positivement à cette intervention en tant que bénévole car l'Armée du Salut fait volontiers appel au bénévolat.

\*\*\*\*\*

Marie-Pierre Theubet est intervenue bénévolement au nom de l'ADiGe pendant une heure le 29 novembre 2005 pour l'**Université Ouvrière Genevoise (UOG)** dans le cadre d'une « Semaine d'information SANTE, TRAVAIL ET FORMATION » du 28 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2005

Le thème abordé était « Alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé »

Etre en bonne santé avec des règles d'alimentation simples et peu onéreuses qui aident à équilibrer les repas.

Environ 60 personnes étaient présentes, des femmes et des hommes non-francophones, s'exprimant difficilement en français.

Documents distribués :

- 10 conseils pour une alimentation favorable au maintien d'un bon état de santé (réalisés par Mme Theubet)
- conseils de consommation en calcium, conseils de consommation en matière de sucre : quantités par classe d'âge et composition des aliments, conseils en matière d'utilisation des matières grasses dans la cuisine (site internet Fourchette verte suisse).

Dépliants

- Pyramides de l'alimentation et des activités physiques, SSJ, « Votre poids, parlons-en » de l'ADiGe, Fourchette verte et Fourchette verte junior.

Papillons de l'ADiGe et stylos avec le slogan « Manger équilibré c'est pas sorcier »(très appréciés).

Mme Theubet a parlé de Carrefour Prévention et des permanences assurées par l'ADiGe le mercredi. Plusieurs personnes ont manifesté l'intérêt pour ce service.

## **Salon du Livre du 27 avril au 1er mai**

Marie-Françoise Girardin, Catherine Hendrikx, Maria-Lena Ferlisi-Enz et Tania Lehmann ont organisé la vente de livres dont les titres ont été actualisés. Un concours a été également préparé ainsi qu'un choix de brochures et documents disponibles pour le public, dont la nouvelle brochure de l'ADiGe : ' Vos repas froids parlons-en »



## **Développement durable 11 et 12 juin**

Sur le stand de Carrefour Prévention, Pierre-Eugène Savary et Véronique Conconi ont assuré deux permanences de 3 heures durant cette manifestation populaire à vif succès. Ils ont répondu aux questions du public qui a également eu l'occasion de participer à un concours sur des questions relatives aux associations de Carrefour Prévention.

## **Semaine de la mobilité : le mercredi 21 septembre**

### **Parc des Bastions**

Dans le cadre de la semaine de la mobilité, l'ADiGe a été conviée à participer à un stand dans le parc des Bastions. Cette journée intitulée « La santé par le mouvement, la santé par le jeu » était organisée par la Ville de Genève (Service de la mobilité). Le stand des Bastions se trouvait à l'arrivée d'un parcours de huit étapes en Vieille-Ville où diverses animations étaient proposées aux enfants.

Quatre vingts enfants accompagnés d'aînés et d'étudiants ont participé au parcours. L'ADiGe, représentée par Céline Liver, notre organisatrice, Mireille Péclard et Loredana Marcelli, a proposé de la documentation variée sur l'alimentation des enfants. Un goûter a été offert aux enfants et accompagnants.

### **Rues-Basses**

L'ADiGe a eu l'opportunité, grâce à la Ville de Genève de tenir un stand dans les Rues-Basses.

Delphine Delpech, Céline Veillard, Annette Knobel et Annick Balestra-Riondel ont répondu aux questions alimentaires des passants et distribué des documents variés.

## 10 ans de Carrefour Prévention le 5 octobre



Le 5 octobre au Palladium, Carrefour Prévention a fêté ses 10 ans.

L'ADiGe en collaboration avec la Fourchette verte, a proposé aux enfants et à leurs parents un parcours du goût de quatre postes.

L'ADiGe avait également une table à disposition pour proposer des documents sur l'alimentation.

Lors de la cérémonie officielle et des discours, la Présidente a relaté un bref historique de l'ADiGe et exprimé ses souhaits pour 2006.

## Foire de Genève 16 novembre

L'ADiGe a pris part à la Foire de Genève 2005 à Palexpo le mercredi 16 novembre.

En collaboration avec la Fourchette Verte, l'ADiGe a proposé tout au long de cette journée, une présence professionnelle, de la documentation ainsi que deux activités qui ont rencontré le succès et l'intérêt : un parcours du goût et la pyramide alimentaire en plexyglass créée par Sidonie Fabbi et Pierre-Eugène Savary. Notre présence à la Foire a été possible grâce à la présence de Annick Ballestraz-Riondel notre organisatrice, Véronique Conconi, Astrid Matute, Marie-Françoise Girardin.



## Course de l'Escalade 2 et 3 décembre



Anne-Catherine Ginesi, notre organisatrice, dresse un bilan positif de cette manifestation sportive genevoise.

La présence de l'ADiGe (Mireille Péclard, Catherine Hendrikx, Aline Maeder, Yves-Alain Gygax, Véronique Conconi) sur le stand avec Carrefour Prévention était bien située et visible, à côté de la Fourchette Verte. Les visiteurs ont apprécié l'espace discussion et la distribution d'aliments et de brochures sur le thème du sport. Nous remercions vivement la « maison Brasier » pour la fourniture de pommes et « Bio-Familia » pour les céréales.

## Equiterre

Le projet de prévention et promotion de la santé « Alimentation saine et abordable » piloté par le DASS-DGS et coordonné par equiterre en collaboration avec des diététiciens de l'ADiGe (Sidonie Fabbi et Pierre-Eugène Savary), vise à promouvoir une alimentation équilibrée auprès de populations précarisées du canton de Genève.

### ATELIERS DE FEVRIER ET MARS

L'association CAMARADA (anciennement AGER) est une association privée à but non lucratif, créée en 1982 par le Centre Social Protestant - Genève, pour l'accueil et la formation de femmes exilées et de leurs enfants en âge préscolaire.

Nous avons réalisé 5 ateliers (de 13h30 à 16h) pour un groupe d'une quinzaine de participantes, ainsi qu'un atelier destiné aux éducateurs.

Thèmes :

- Recherche des représentations : alimentation, santé, mythe, migration.



- Sensibilisation aux groupes d'aliments à l'aide de la pyramide 3D et aux fréquences de consommation.

- Achat sain à moindre coût.

- Discussion des emballages des produits couramment consommés par les participantes et leurs familles.

Pour les éducateurs : présentation des ateliers animés pour les femmes et surtout répondront aux questions et représentations sur l'alimentation.

Le rapport d'évaluation sera élaboré conjointement avec equiterre.

### *ATELIERS DE JUIN ET NOVEMBRE*

#### *Les visites accompagnées de supermarché et les ateliers culinaires*

Ces activités ont été réalisées conjointement par equiterre, l'ADiGe, Pro Juventute Genève, l'UAC Plainpalais-Acacias et l'Association des familles monoparentales.

Elles ont eu lieu les 16 et 18 juin 2005 à Migros Vibert pour la visite accompagnée de supermarché et dans la cuisine de Pro Juventute pour l'atelier culinaire. Pour la première, un événement médiatique a été organisé avec la présence de Monsieur Pierre-François Unger et neuf membres de l'Association des familles monoparentales (AFM).

Ces deux ateliers ont été reconduits les 17 et 19 novembre 2005. L'atelier cuisine a été donné cette fois dans les locaux de technologie culinaire de l'Ecole de diététiciens de Genève, au boulevard de la Cluse.

Participants : une personne de 16 ans et plusieurs professionnels des organisations sociales désirant connaître l'activité avant de la proposer. Soit une dizaine de personnes.

Objectifs :

- Développer les capacités des participants en matière d'achats équilibrés et accessibles, en accord avec les saisons et, si possible, respectueux de l'environnement ;
- Augmenter leur capacité à tirer les bonnes informations de l'emballage des produits (lecture d'étiquettes) ;
- Transmettre des pratiques culinaires simples et aisément reproductibles chez soi (atelier culinaire).

L'intervention devait aussi permettre de mieux identifier les préoccupations du public cible et les obstacles à une alimentation équilibrée.

Evaluation : le projet a clairement permis d'augmenter les connaissances et de lever des préjugés. Il a favorisé l'apprentissage de techniques de préparation et l'acquisition de recettes. Les participants ont tous apprécié la réussite du repas.

## Permanences du mercredi à l'Arcade de Carrefour Prévention

Sidonie Fabbi a assuré la majorité des permanences. Pierre-Eugène Savary, Anne-Catherine Ginesi et Véronique Conconi l'ont parfois remplacée.

Les diététiciens ont orienté et répondu aux visiteurs, aux téléphones et au courrier électronique.

Trente-sept permanences ont été tenues avec vingt deux visites, vingt-cinq téléphones et près de cent courriels.

Les questions concernent l'alimentation de l'enfant, l'alimentation de la femme enceinte, les matières grasses, le végétarisme, les vitamines, les problèmes de poids (également liés à l'arrêt du tabac), les maladies cardio-vasculaires, les troubles digestifs, l'alimentation et allergies, les troubles du comportement alimentaire, le diabète, la constipation, alimentation et cancer de l'œsophage.

L'ADiGe a reçu régulièrement des annonces de recherche de diététicien/ne pour un poste vacant, un remplacement, un stage ou une demande de cours, ainsi que des annonces pour des locaux.

Le public, les professionnels de la santé (infirmière, médecins) ou des associations comme par exemple la Médiane ou l'Arcade Sage-femmes ont demandé la liste des diététiciens indépendants, de la documentation, ont posé des questions sur la formation de diététicien, envoyé des informations pour une conférence ou orienté des personnes vers la permanence.

## Sant « e »scalade

Anne-Catherine Ginesi a organisé et participé à:

« La rue est à vous » le 12 juin 2005 (10 à 18 h) dans la rue principale de Bernex (stand bien situé, qui a marqué l'Année du mouvement et du sport)

Valérie Miserez et Anne-Catherine Ginesi ont proposé comme *activités* :

1. Equilibre alimentaire présenté par les aliments posés sur la pyramide en plexyglass.
2. Sensibilisation sur la teneur en saccharose et/ou graisses de certains aliments (des aliments riches en sucres et/ou graisses ont été présentés aux passants.)

Des documents sur le thème du sport ont été disposés sur des bancs.

La gestion de la place et du matériel du stand ont pu se faire grâce à Athletica (Michel Golay)

## Entraînements des enfants

M. Jean- Louis Bottani, président de la course de l'Escalade a contacté l'ADiGe pour les entraînements des enfants et adolescents de septembre à novembre dans les communes genevoises. L'objectif étant de sensibiliser les jeunes à l'importance d'une alimentation saine et équilibrée ainsi que de la pratique de l'exercice physique.

## Entraînements en commun du dimanche de la Course de l'Escalade

Dans le cadre de la collaboration de l'ADiGe au projet de Sant«e»scalade, il a été demandé à l'ADiGe de tenir une permanence lors des entraînements en commun du dimanche, organisés du 16 octobre 27 novembre 2005.

Sept entraînements ont eu lieu dans sept communes différentes (Versoix, Anières, Aire-la-Ville, St-Julien (FR), Chêne-Bougeries, Vernier et Genève (Parc des Bastions)).

Anne-Catherine Ginesi a organisé cinq permanences (Céline Liver, Christelle Galletet, Fanny Merminod, A-C Ginesi), sélectionné et géré la documentation et la disposition des stands avec Céline Liver.

L'ADiGe disposait à chaque fois d'une table, bien située, près des autres organisations (stands de la Course de l'Escalade, Athletica).

Les permanentes ont répondu aux nombreuses questions des coureurs, grands et petits, et ont distribué beaucoup de documentation. Aucune activité n'a été prévue, et cela n'a pas été ressenti comme un manque au vu de la fréquentation.

### Documentation

Plusieurs dépliants de l'ADiGe ont été donnés sur :

- L'alimentation et le sport (l'eau, les collations de l'effort, entraînement à ne pas négliger),
- l'alimentation de l'enfant (les goûters pour les enfants, l'alimentation chez l'enfant sportif du CERIN),
- l'ADiGe (liste des indépendants, papillons des permanences...).

La documentation a rencontré un très vif succès et quelquefois les stocks ont été entièrement distribués. Des stylos ont aussi été proposés et ont été emportés avec enthousiasme.

### Pour 2006

Le bilan 2005 est globalement positif. La collaboration semble être optimale pour 2006 et il faudra déterminer à chaque entraînement l'emplacement du stand pour une bonne situation.

## Passeport Vacances

Catherine Hendriks a préparé deux ateliers les 21 juillet et 25 août pour 10 enfants et adolescents de 10 à 16 ans (14h00 à 15h30)

Thème : « Alimentation et activités sportives »

*Activités :*

- ① Information sur les principes de l'alimentation du sportif
- ② Elaboration par chaque participation d'un menu-type à consommer avant le sport
- ③ Dégustation d'aliments et de boissons utiles pour les sportifs en guise de goûter

Yves - Alain Gygax a préparé trois ateliers pour 18 adolescents de 13 à 16 ans (10h-12h15)

Thème : « Les régimes font-ils maigrir ? »

*Objectifs:*

- Présenter les régimes en les groupant par catégories, et en déduire ce qui les différencie de l'alimentation équilibrée
- Aiguiser leur esprit critique face aux publicités, aux articles dans la presse ou sur internet
- Analyser différents régimes en dépistant leurs inconvénients
- Les mettre en garde contre les dangers potentiels des régimes à long terme.

Un document remis à la fin de l'activité décrit 11 régimes parmi les plus connus et résume les points importants: points communs à tous les régimes, autres méthodes non-diététiques

*Activités:*

1. Comparer 2 publicités vantant 2 produits similaires (céréales Kellog's K et Fitness) et 2 moyens différents pour perdre du poids
2. Analyse du dépliant publicitaire "Biotta"
3. Discussion sur les régimes des stars, en partant d'un article paru dans le journal "Ohla!"
4. Critique d'un régime à base d'une "salade magique" proposé dans le journal "Prima"
5. Analyse du "régime brésilien", d'après un article du journal "Cipria"
6. Comparer 2 produits vendus sur internet.

Le bilan global est positif, avec des jeunes qui ont participé activement au débat.

## **Semaine du goût**

Aline Maeder et Sidonie Fabbi ont organisé devant l'Arcade de Carrefour Prévention :

le mercredi 21 septembre de 17 à 19h  
une dégustation de cocktails sans alcool

25 personnes ont goûté et apprécié deux cocktails à savoir une sangria sans alcool et "Tom-Pom", à base de jus de tomate + de pomme et pouvaient emporter un dépliant de recettes sans alcool, mis à disposition par la FEGPA.

La moitié des dégustateurs connaissaient l'activité par le biais de la brochure officielle de la Semaine du goût, l'autre moitié étaient des passants.

Cette participation à la Semaine du goût a permis de sensibiliser le public, de faire de la publicité pour la permanence du mercredi à l'Arcade de Carrefour Prévention et de distribuer des documents de l'ADiGe comme « Vos repas froids parlons-en » ou "Votre poids parlons-en »

## Aigues Vertes

Sidonie Fabbi est intervenue le 17 novembre 2005 (6 h) lors de la Formation des éducateurs de Aigues-Vertes ( 5 participants)

Le but était d'informer le personnel sur l'équilibre alimentaire en tenant compte des particularités des résidents d'Aigues Vertes, notamment les prises de poids importantes.

Les objectifs principaux de cette journée étaient de faire connaître aux éducateurs :

- Les principes d'une alimentation équilibrée et la planification des menus
- Les facteurs de risques de prise pondérale dans une population de résidents handicapés mentaux et les actions à mener en rapport avec cette prise pondérale.

La formation a eu une excellente évaluation postérieure des éducateurs qui ont émis le souhait que tous leurs collègues y participent. De plus, ils ont souhaité une animation d'ateliers dans chacune des maisons d'Aigues-Vertes.

## Nos sincères remerciements à:

- Membres diététiciens bénévoles de l'ADiGe
- Madame Laurence Fehlmann-Rielle et Monsieur Jean-Charles Rielle de Carrefour Prévention
- Monsieur Alexandre Burnand ainsi que la Direction générale de la santé pour equiterre
- Monsieur Roland Le Martelot pour Passeport -Vacances
- Monsieur Marcel Mühlestein, Ville de Genève, pour la Semaine de la Mobilité
- Monsieur Jean-Louis Bottani pour Sant « e »scalade
- Monsieur Alain Christinet, bénévole du Stade Genève et organisateur des entraînements en commun de la Course de l'Escalade.

Genève, le 22 mars 2006

Véronique Conconi  
Présidente