



# Antenne des Diététiciens Genevois

## Rapport d'activité 2012

### Mot de la présidente

Ensemble pour la prévention et la promotion de la santé, c'est peut-être par ces mots que nous pourrions résumer notre action. L'expérience accumulée au cours de cette année nous confirme dans tous les cas que communiquer sur la santé (c'est à dire avant tout prévenir et promouvoir) est un atout pour tous.

Lorsque l'on sait qu'en Suisse environ 30% de la totalité des coûts de la santé peuvent être attribués aux maladies résultant d'une mauvaise alimentation souvent associée à une sédentarité trop importante, on se rend compte qu'il n'y aura jamais de chômage pour des volontaires persévérants.

Prenant à son compte ce constat, l'ADiGe souhaite, depuis quelques années, apporter sa contribution dans ce domaine, grâce à ses compétences spécifiques en nutrition. Elle s'appuie pour cela sur deux mots clefs : collaboration et communication. Par ces deux mots, l'ADiGe tient, d'une part, à relever l'importance des diverses collaborations et partenariats actuels et futurs qui donnent un sens à sa démarche. En effet, elles permettent de partager les forces et les idées afin de réaliser des projets concrets et ciblés. En outre l'ADiGe tient, d'autre part, à souligner la nécessité d'une bonne communication : pour transmettre les messages de santé, atteindre le public cible, et maintenir également des échanges constructifs entre les collaborateurs de ces actions de santé.

### Fonctionnement de l'association

L'ADiGe est une association à but non lucratif regroupant une centaine de membres diététiciens ou de formation équivalente. Ses frais de fonctionnement sont couverts par les cotisations des membres et celles des diététiciens indépendants. Le comité est composé de huit membres : Delphine Amstutz, Noemi De Blas, Daniela Di Capua, Noëlle Dupertuis, Thérèse Farquet, Joan Germann, Jennifer Lutz et Fanny Merminod. Il s'est réuni à six reprises en 2012. Des courriels, un site internet, une page facebook, une assemblée générale ainsi que deux assemblées des membres ont permis d'informer régulièrement au sujet des activités menées par l'ADiGe et d'annoncer les conférences et actions de santé publique. Par ailleurs, l'ADiGe a tenu une permanence tous les premiers jeudis du mois au Carrefour Prévention (sauf vacances scolaires) et les autres jeudis par téléphone.

## INTERVENTIONS

### « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? »

Coordonné par Joan Germann et Fanny Merminod, ce projet a été reconduit en 2012. Seize interventions-conseils gratuites ont été proposées autour du thème « Alimentation et Tabac ». Animées par des diététiciennes diplômées (Delphine Amstutz, Solange Conti, Joan Germann, Catherine Hendrikx et Fanny Merminod), ces séances sont destinées aux personnes souhaitant entreprendre un sevrage tabagique ou en cours de sevrage ainsi qu'à leur entourage.



	Nb de cours	Nb d'inscrits (moyenne par cours)	Nb de participants (moyenne par cours)
1er semestre 2012	10 (dont 3 annulés)	18 (1.8)	13 (1.3)
2ème semestre 2012	6	51 (8.5)	34 (5.7)
Total 2012	16	69 (4.3)	47 (2.9)

Durant le premier semestre, des cours à thème ont été proposés (arrêt du tabac et prise de poids - alimentation saine - grignotages - sensations alimentaires - graisses - danger des régimes stricts - café, alcool et sucres). Malgré un énorme travail de communication qui nous a permis d'obtenir 4 interviews radiophoniques, un reportage au télé journal de la TV Léman bleu, 2 articles ainsi qu'une distribution d'environ 20'000 flyers et notre présence sur les stands de la journée mondiale sans tabac en partenariat avec CIPRET et HUG, la participation a été très faible (1,3 participants/cours).

Pour répondre à ce premier bilan peu encourageant, l'équipe en charge du projet a mis en place cet automne une nouvelle mouture du programme « J'arrête de fumer...Peur de grossir ? » en proposant un parcours de 3 soirées pour apprendre à arrêter de fumer sans prendre de poids :

- **La première soirée « Arrêter de fumer sans grossir »** s'articule autour des causes entraînant une prise de poids à l'arrêt de la cigarette.
- **La deuxième soirée « Savoir manger, se voir manger »** se penche sur les habitudes alimentaires et les sensations internes.
- **La troisième soirée « Manger équilibré, et pour longtemps »** fournit les bases d'une alimentation saine, la plus adaptée pour maintenir un poids stable et une bonne santé.

Comme fil rouge à ces trois soirées, les participants confectionnent et tiennent un journal de bord leur permettant de consolider les nouvelles habitudes alimentaires mises en place à l'occasion des soirées thématiques et d'avancer ainsi dans leur démarche de sevrage.

Ce programme a été un succès. Pour nombre de participants, ce soutien a contribué de façon décisive à ce qu'ils arrêtent de fumer dans de bonnes conditions. Ils ont pu non seulement mettre en pratique les conseils donnés par des diététiciens diplômés mais surtout s'approprier des habitudes alimentaires adaptées à leurs propres besoins.

Les articles et le reportage TV de la RTS à l'émission « couleurs locales » peuvent être consulté sur notre site [www.adige.ch](http://www.adige.ch)

Soutenu par les Fonds de prévention du tabagisme (OFSP), le projet s'allie et complète ainsi les prestations déjà offertes par le CIPRET, la consultation tabac des HUG et les autres méthodes de désaccoutumance actives dans le canton de Genève.

Il faut encore relever que ce nouveau concept de cours a eu un écho positif aussi auprès de la Ligue Pulmonaire Vaudoise : un projet pilote sur Lausanne sera conduit en 2013

### **Unités d'Action Communautaire (UAC)**

Depuis quatre ans, l'ADiGe collabore avec les UAC du Service Social de la Ville de Genève. Pour rappel, des ateliers d'alimentation (ateliers à 4'sous) sont menés dans des associations qui en font la demande auprès des UAC pour répondre aux besoins de leur population, souvent précarisée en termes d'alimentation équilibrée et bon marché. Ce projet est subventionné par PSS (Promotion Santé Suisse), via la Direction Générale de la Santé.

L'année 2012 a été riche d'activités pour les ateliers à 4'sous ! Dix ateliers ont été menés auprès des associations "Nouvel horizon", "Rinia-contact", "Familles monoparentales" ainsi qu'à la Maison de quartier des Acacias et auprès des bénévoles de Caritas. Afin d'améliorer l'aide apportée à la population précarisée, un atelier parents-enfants a été testé à l'école publique Hugo-de Senger, qui fait partie du REP (Réseau d'Enseignement Prioritaire). Au total, treize ateliers ont eu lieu, dont trois auprès de Caritas. En tant que partenaire dans le cadre de ces ateliers, L'ADiGe était également présente lors de l'inauguration de la nouvelle épicerie CARITAS.

Dans le but de renforcer les actions menées auprès de la population cible ainsi que la collaboration entre les différents acteurs, quatre réunions ont eu lieu entre les UAC, CARITAS et l'ADiGe. Pour la période 2013 à 2016, le projet est une fois de plus financé par PSS. L'ADiGe continue sa collaboration avec les UAC et s'associe également avec CARITAS. Solange Conti et Noemí De Blas ont été les membres actifs de ce projet.

Par ailleurs, on peut noter que les recettes de cuisine, testées lors des ateliers, sont disponibles sur le site Internet de l'ADiGe sous « recettes à quat'sous » et sont donc, de cette façon, mises à disposition d'un encore plus large public.

### **« Manger sainement, une histoire de plaisir ! » (Projet en cours d'élaboration)**

Pour rappel, l'ADiGe s'était associée en 2011 au café-restaurant « La Fumisterie chez Ernest », sis à Carouge, pour créer un nouveau concept de cours abordant avec actualité la question de l'alimentation. Ce projet avait pour but de promouvoir une alimentation équilibrée, savoureuse et du terroir auprès de la population genevoise. Il s'agissait de dispenser dans un premier temps une série de trois cours, d'une durée d'environ 2h30 : chacun de ces cours comprenant une partie théorique, puis une mise en pratique lors de la dégustation d'un repas concocté spécialement pour les participants par la cuisine de la Fumisterie en fonction de la thématique abordée.

Malheureusement, du fait d'un manque de financement suffisant, ce projet n'a pas pu être réalisé. Les sponsors ayant accepté de soutenir le projet (Espace Terroir, l'OPAGE et la Ville de Carouge) ont alors été remboursés. Delphine Amstutz, Noëlle Dupertuis, Joan Germann et Fanny Merminod ont travaillé à ce projet hélas mis entre parenthèse.

### **École supérieure d'éducatrices et d'éducateurs de l'enfance**

Une intervention auprès de 120 étudiants éducateurs de l'enfance de 1<sup>ère</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année a été effectuée en mars 2012. Dans le cadre d'une journée sur le thème "un printemps en santé dans son assiette", un stand interactif, ouvert durant la pause de midi, a été organisé par Fanny Merminod. Les kits développés dans le cadre des ateliers à 4'sous (produits gras et/ou sucrés et boissons sucrées) ont été utilisés pour animer le stand. Une exposition de posters sur divers thèmes (plats rapides et convenience food, maigrir en bonne santé, pyramide alimentaire et assiette équilibrée, boissons énergisantes, graisses visibles et graisses cachées) a permis l'organisation d'un concours sous forme de quizz. Les élèves ont également pu se préparer un dessert à base de fromage blanc et de fruits.

### **Commune de Genthod**

Dans le cadre de « La Semaine du Goût », l'ADiGe s'est vue offrir une collaboration avec la Commune de Genthod au moyen d'une conférence tout public, dont le thème était « Goût, santé, développement durable... les enjeux de l'alimentation ! ». Le but de cette intervention était de mettre en avant l'alimentation équilibrée à travers une valorisation des produits locaux et de saison, dans l'esprit du développement durable. Ce mandat a été mené par Yves-Alain Gyga.

## **GROUPES DE TRAVAIL**

---

### **Salon du Livre (SDL)**

Trois des quatre membres du groupe Salon du Livre (Maria-Lena Enz, Géraldine Darbellay et Sandie Lelierre) se retirent du groupe fin 2012. L'ADiGe les remercie toutes trois chaleureusement pour l'important travail fourni ces dernières années.

L'avenir du Village du Monde au Salon du Livre 2013 étant incertain, il ne paraît pas pertinent de chercher de nouveaux membres pour reformer le groupe pour l'instant. Delphine Amstutz reste membre de ce groupe et mettra à jour annuellement la bibliographie de l'ADiGe. Par ailleurs, les membres ont été avertis qu'ils ont la possibilité de faire découvrir des ouvrages particulièrement intéressants (et de les insérer dans la bibliographie et/ou les fiches techniques) en envoyant un résumé de ces derniers à l'adresse e-mail de l'ADiGe.

## **Mobilité**

Le groupe mobilité s'est formé en septembre 2012. Il est composé de Daniela Di Capua, diététicienne diplômée ainsi que de plusieurs étudiantes: Karin Battistella, Jacinthe Fournier, Angela Kunz, Vania Luyet, Julie Mareschal, Sandrine Serex et Danielle Siegfried.

La participation à l'initiation au walking et à la course à pied, proposé par Sant«e»scalade, tous les dimanches de juillet à octobre n'a pas pu être réalisée par manque de temps.

Néanmoins, un premier stand en collaboration avec Carrefour Prévention a été animé à l'occasion de la course de l'escalade. Dans ce cadre, des flyers sur l'hydratation ainsi que des pommes du Verger de St-Loup étaient distribués au public.

Le groupe mobilité ayant observé que la visibilité du stand de l'ADiGe était quasi nulle en rapport avec les autres organismes de prévention de la santé, il a été décidé de travailler, pour commencer, sur la visibilité de l'ADiGe.

## **COMMUNICATION**

---

### **Site internet (www.adige.ch)**

Le site Internet est mis à jour régulièrement par l'ADiGe. Les nouveautés :

- Un onglet « Actualités » présente régulièrement aux internautes des événements en lien avec l'alimentation (conférences, campagnes, actions, etc.).
- La section « Recettes », créée en 2011 grâce à une collaboration avec Espace-Terroir, s'est déclinée en deux onglets : outre la partie « Recettes du terroir » déjà existante, une nouvelle sous-section présentant le projet « Recettes à quat'sous » a été réalisée. Plus de trente recettes originales et bon marché y sont téléchargeables.

La fréquentation du site est en légère augmentation et les 75% des internautes sont de nouvelles visites, ce qui reflète l'engagement de l'ADiGe à s'ouvrir au public.

Nous remercions ici chaleureusement Céline Liver et Joan Germann pour leur constante implication.

### **Genève Famille**

Cette année encore, le contrat avec Genève Famille a été renouvelé. Ce contrat nous permet d'être répertorié dans leur site, d'y faire paraître des informations à notre sujet, comme par exemple les cours « J'arrête de fumer...Peur de grossir ? » et les permanences. Nos brochures sont aussi distribuées quand Genève Famille tient son stand lors des grandes manifestations du Canton.

### **Compte Facebook**

L'ADiGe est présente sur Facebook depuis janvier 2011, l'objectif étant d'améliorer la visibilité et la communication de l'association. Le compte Facebook de l'ADiGe comptabilise actuellement 394 « amis ». Durant l'année 2012, ce compte a permis plusieurs choses :

- Création d'« événements » pour signaler des conférences, colloques, cours, actions nutritionnelles, etc. Les événements peuvent être tout public ou réservés aux « amis » de l'ADiGe.
- Actualisation du « statut » en fonction des actions de l'ADiGe (ex: rappel cours tabac) ou d'événements genevois/suisses en lien avec l'alimentation (ex: semaine du goût, Comptoir Suisse, nouveaux sites internet « alimentaires », etc.).

L'objectif est de poursuivre cette action en 2013.

## Planète Santé

Planète Santé est un site internet édité par le groupe Médecine et Hygiène. Projet communautaire de santé publique, le portail rassemble aujourd'hui une quarantaine de partenaires en Suisse romande. Ses articles, rédigés par des journalistes spécialisés ou des médecins, sont indépendants de l'industrie et se veulent d'une grande rigueur scientifique. Planète Santé propose également une revue distribuée en kiosque et en cabinet médical, une collection de livres et, bientôt, des applications mobiles.

Depuis 2012, l'ADiGe est partenaire de Planète Santé. Un reportage et des articles au sujet de la prise de poids à l'arrêt de la cigarette et des cours « J'arrête de fumer...Peur de grossir ? » ont été mis en ligne sur leur site. D'autres projets d'articles et de fiches recettes sont en cours.

## Permanences

Thérèse Farquet est responsable des permanences depuis février 2012, Daniela Di Capua est la remplaçante.

Statistiques concernant la fréquentation des permanences de l'année 2012 :

- Au total, **115 demandes traitées** durant l'année (questions ou informations transférées aux membres) dont 52 demandes étaient uniquement des questions/renseignements nutritionnels de la part du tout public.
- En moyenne, 9.5 demandes mensuelles contre 6 demandes/mois en 2011
- Questions nutritionnelles : 52% des personnes contactent l'ADiGe par e-mail, 33% par téléphone et 15% se rendent sur place (=8 personnes sont venues à Carrefour Prévention contre 0 en 2011).
- Type de demandes : cf. Figure 1

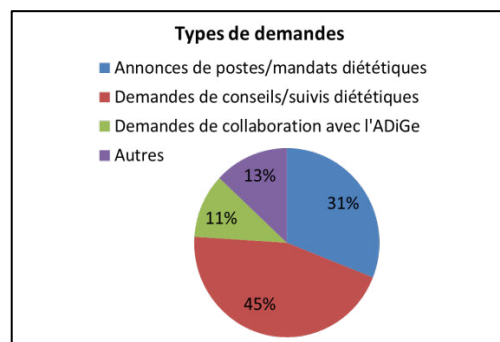


Figure 1 : types de demandes faites à l'ADiGe

## Annuaire de l'Association des Médecins de Genève (AMG)

Pour la seconde année consécutive, l'ADiGe a répondu positivement à la proposition de l'AMG afin de figurer dans l'annuaire genevois des professionnels de la santé 2012. Les permanences gratuites ainsi que les coordonnées de l'ADiGe y figurent, ce qui a permis d'améliorer la visibilité de l'association auprès de la population genevoise. De nombreuses personnes ont d'ailleurs contacté l'ADiGe par ce biais. Pour la somme annuelle de CHF 20.-, les diététiciens indépendants membres de l'ADiGe peuvent également apparaître dans l'annuaire. Une liste comprenant 11 diététiciens genevois indépendants (+1 par rapport à 2011) souhaitant figurer dans l'annuaire a été transmise en novembre 2012 au responsable de l'AMG.

## Téléphone portable

Depuis 2011, l'ADiGe est en possession d'un téléphone portable avec une carte prépayée. Celui-ci est activé lors des permanences hebdomadaires. Dans le cas contraire, l'appel est renvoyé vers la messagerie du téléphone. Le numéro de téléphone est le suivant : 078 698 50 66.

## Conférences proposées aux membres

- Présentation du projet « Contre Poids » des HUG par Géraldine Darbellay et Maude Bessat, diététiciennes diplômées, HUG
- Présentation des nouveautés de la HES filière nutrition et diététique ainsi que du CAS obésité par Jocelyne Depeyre, responsable de la HES filière nutrition et diététique
- Présentation « Le jeûne », point de vue du Dr Dimitrios Samaras, chef de clinique, Unité de nutrition, HUG

## DONNÉES FINANCIÈRES

Au terme de l'année 2012, tous les budgets initiaux sont respectés, à l'exception du projet « Genthod », pour lequel un dépassement de 137.50 Frs a été enregistré. Ce montant a été prélevé du fonds de réserve de l'ADiGe. Par ailleurs, le montant de 5108 Frs prévu pour les cotisations n'a pas été atteint (différence de 738 Frs). Au 31 décembre, 41 membres n'ont pas versé leur cotisation annuelle (soit 37 %), ce qui représente un manquement réel de 2120 Frs.

Concernant les autres mandats, l'ADiGe clôture ses comptes de la façon suivante :

- « Projet Tabac » : solde positif de 15'011.96 Frs
- « UAC » : solde positif de 3467.90 Frs
- « Projet Vision » : solde positif de 400 Frs

En 2012, les cotisations ont été envoyées pour la première fois cette année grâce à un programme informatique. Des rappels de cotisation ont été envoyés par e-mail directement depuis le programme à 30 jours après l'envoi puis à 60 et 90 jours. L'ADiGe a compté 68 membres cotisant sur l'année (sur un total de 107 membres), dont 9 étudiants et 13 indépendants. La cotisation individuelle moyenne est de 55.10 Frs. Actuellement, aucune décision d'exclusion n'a été prise concernant les membres n'ayant pas encore versé leur cotisation 2012, cela au vu des difficultés logistiques qui peuvent partiellement expliquer cet important manquement.

Le bilan que nous pouvons tirer de cette année « test » en matière d'envois et de gestion des cotisations est que les demandes de paiement électronique (sans BVR) ont moins d'impact que les courriers. Des demandes de cotisation accompagnées d'un BVR seront envoyées à chaque membre en 2013.

En résumé, les entrées et dépenses de l'année sont :

Sorties	Compte d'exploitation	Entrées	
Permanence	3680.00	Cotisations	4370.00
Comité - Frais de gestion	1236.55	Recettes diverses	190.00
Frais de fonctionnement	1459.20	UAC 2012	10000.00
Frais postaux	54.00	AMG	220.00
UAC	4925.00	Mandat Genthod	500.00
Mandat Genthod	487.5	Projet Tabac	23000.00
Site internet	600.00	Projet Fumisterie	1800.00
CCGC	2229.30	Intérêts CCP	16.00
Projet Tabac	7567.59	Corr.PT 2011/recette exceptionnelle	362.00
Projet Fumisterie	2800.00		
Cotisations - Remboursement	15.00		
Escalade	138.00		
AMG 2012	220.00		
Bénéfice	15'045.86		
	40'458.00		40'458.00

## PERSPECTIVES 2013

Le rôle de l'ADiGe est de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière auprès de la population genevoise. Son objectif à long terme est de renforcer sa présence sur la scène de la prévention du Canton de Genève en mettant sur pied des projets répondant aux objectifs élaborés par les organismes de la santé publique.

Actuellement, notre association doit trouver elle-même de l'argent pour financer ses projets. Cette procédure demande beaucoup d'énergie et peut décourager certaines vocations bénévoles. Si l'ADiGe

souhaite augmenter le nombre de ses actions, elle devra réfléchir aux diverses possibilités de se professionnaliser, pour partie en tout cas.

En 2013, le comité souhaite toujours renforcer la communication et, par là, la visibilité de l'ADiGe à l'aide d'un matériel approprié.

Et c'est avec une motivation et une énergie renouvelées que les projets « J'arrête de fumer...Peur de grossir ? » et « Ateliers à quat'sous » vont continuer, de même que nombre d'autres collaborations telle que celle décrite avec Planète Santé.

## REMERCIEMENTS

---

L'ADiGe a la chance d'être entourée de personnes et d'organismes qui encouragent son action en l'associant régulièrement aux événements ou projets auxquels ils participent. Le comité souhaite tout particulièrement remercier :

Les membres de l'ADiGe

Madame Fiona Dudley-Martin et Madame Valérie Miserez, vérificatrices de comptes

Madame Laurence Fehlmann-Rielle, Monsieur Jean-Charles Rielle, Madame Corinne Wahl et Giannina Castillo, ainsi que l'ensemble des collaborateurs de Carrefour Prévention

Monsieur Peter Blater, Madame Marlen Elminger et Monsieur Cedric Gummy, Fonds de prévention du tabagisme, OFSP

Monsieur Michael Balavoine, Madame Maya Aubert et Madame Gaëlle Bryand, Planète Santé

Madame Lucienne Bigler-Perrotin, Ligue Genevoise Contre le Cancer

Monsieur Jean-Paul Humair et Madame Patricia Boréro, spécialiste en tabacologie, HUG

Monsieur Jean-François Etter et Monsieur Gregoire Monney, IMSP

Monsieur Pascal Haefliger et Madame Lynne Thadikaran-Salomon, DARES

Mesdames Valérie Guillemat et Stéphanie Baron Levrat, Unité d'Actions Communautaires

Monsieur Gilles Merminod, spécialiste en communication

Monsieur Mauro Parachini, patron du café restaurant « La Fumisterie chez Ernest »

Madame Alyson Dudleyr Martin, comptable

Mesdames Tania Lehmann, Thérèse Farquet et Daniëla Di Capua, Fourchette Verte

Madame Vanda Schwalmr Fayad et Madame Véronique Dewaele Buchs, Take Off Concept

Mesdames Marina Tosi Lacombe et Christine Billieux, École supérieure d'éducatrices et d'éducateurs de l'enfance

## Le comité 2012

**Fanny Merminod**, présidente et cor responsable du projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ?» **Noemi**

**De Blas**, vicer présidente et responsable du projet « Ateliers à 4'sous»

**Thérèse Farquet**, secrétaire et responsable des permanences

**Noëlle Dupertuis**, trésorière

**Delphine Amstutz**, membre du comité et responsable du groupe « Salon du livre » et de Facebook **Daniela**

**Di Capua**, membre du comité, responsable du groupe « Mobilité » et des cotisations

**Joan Germann**, membre du comité, cor responsable du projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ?» et responsable de communication (groupes « Site Internet » et « Planète Santé »)

**Jennifer Lutz**, membre du comité