

27.05.2011 – 16:37 Uhr

## «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

Berne-Liebefeld (ots) -

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](http://www.mon-poids-ideal.ch), qui comprend également des liens et une liste de toutes les pharmacies qui participent à cette campagne.

Contact:

Karl Küenzi  
Responsable «Communication & Marketing»  
pharmaSuisse  
Société Suisse des Pharmaciens  
Stationsstrasse 12  
3097 Berne-Liebefeld  
Tél.: +41/31/978'58'58  
Mobile: +41/79/570'24'94  
E-Mail: [karl.kueenzi@pharmasuisse.org](mailto:karl.kueenzi@pharmasuisse.org)  
Internet: [www.pharmaSuisse.org](http://www.pharmaSuisse.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100004115/100625894> abgerufen werden.