

ça marche!

dans ma pharmacie



$$-4604,8 \left\{ J + \frac{\text{mg}}{(C_6H_8O_6 + 10^3 H_2O)^{-1}} - \frac{J}{H} \right\} = \frac{C_6H_8O_6 + H_2O}{3809,5 g^{-1}} + \frac{2,778 Hz}{10^4}$$

$$H \text{ tennis racket} + \frac{380095 \text{ mg}}{(E300 + H_2O)^{-1}} - 3 \text{ lemons} = 12 \text{ strawberries} - \frac{3}{4H} \text{ dumbbell} + \frac{380095 \text{ mg}}{(E300 + H_2O)^{-1}}$$



DOSSIER DE PRESSE

Ça marche dans ma pharmacie !

Dossier de presse

Contenu

L'ACTION EN BREF.....	3
LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES	4
COMMUNIQUÉ DE PRESSE.....	7
COMMUNICATION	8
ATELIER 1	10
ATELIER 2	13
ATELIER 3	15
ATELIER 4	17
ATELIER 5	19
Documentation distribuée lors de chaque atelier.....	20

Avril 2012, programme cantonal « Ça marche ! », Chavannes-près-Renens

L'ACTION EN BREF

Au mois de mai, 105 pharmacies du canton prendront part à l'action « Ça marche dans ma pharmacie ! » proposée par le programme « Ça marche ! » et la Société Vaudoise de Pharmacie. Chaque mercredi du mois, un atelier ludique « bouger » et « manger » sera ainsi proposé au public dans les officines participantes.

Objectifs

- Promouvoir les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière au sein de la population vaudoise.
- Rendre visible le rôle des pharmaciens et des assistant-e-s en pharmacie dans le paysage vaudois de santé publique.

Les ateliers

Les ateliers se déroulent chaque mercredi du mois de mai et sont animés par le personnel de la pharmacie. Au total, 105 pharmacies prennent part à la campagne.

PROGRAMME DES ATELIERS

Atelier 1 | 02.05.2012 Eau secours, j'ai soif !

Dégustation d'eaux à l'aveugle, saurez-vous reconnaître les différentes nuances ? Surprise pour les gagnant-e-s et informations sur les boissons sucrées, énergétiques et énergisantes.

Atelier 2 | 09.05.2012 Où se cachent les graisses ?

Les aliments gras et/ou sucrés sont souvent montrés du doigt. Quand est-ce trop et quelles alternatives ? Grâce à cet atelier, évaluez le taux en graisse de vos aliments quotidiens.

Atelier 3 | 16.05.2012 Maigrir fait grossir

Quiz et discussion autour des régimes alimentaires qui, dans 80% des cas, font grossir à long terme. Distribution de fruits également prévue.

Atelier 4 | 23.05.2012 5 par jour, c'est simple comme bonjour

5 portions de fruits et légumes par jour, oui, mais que représente une portion ? Expérimentez cette notion avec différents fruits et légumes. Trucs et astuces pour en consommer davantage.

Atelier 5 | 30.05.2012 Ça marche avec mon podomètre !

Bouger plus, mais encore ? Point sur les recommandations actuelles en termes d'activité physique et conseils afin d'intégrer le mouvement dans son quotidien. Exercice pratique à l'aide d'un podomètre.

Ça marche dans ma pharmacie ! Liste des pharmacies participantes

	Nom de la pharmacie	Localité	Adresse	Téléphone
1	Pharmacieplus du rhône et du midi	Aigle	Aiglepharma sarl	024 466 55 55
2	Pharmacie Sun Store Allaman	Allaman	Littoral Centre	021 807 24 20
3	Pharmacieplus du Marché	Aubonne	Pl. de l'Hôtel de Ville	021 808 50 43
4	Pharmacie de Begnins	Begnins	Rte de St- Cergue 6	022 366 13 03
5	Pharmacie Capitole Centrale Bex	Bex	Rue Centrale 43	024 463 22 25
6	Pharmacie Capitole de Bière	Bière	Le Centre	021 809 55 47
7	Pharmacie Sun Store Blonay	Blonay	Rte du Village 37	021 943 75 59
8	Pharmacie de Chardonne	Chardonne	Rue du Village 5	021 921 19 19
9	Pharmacie Amavita Château d Oex	Château-d'Oex	Grand-Rue 67	058 851 3 030
10	Pharmacie Principale de Chavannes-de-Bogis	Chavannes-de-Bogis	Ch. Industriel 1	022 776 72 70
11	Pharmacie de Chavannes	Chavannes-près-Renens	Rue de la Blancherie 14	021 634 03 16
12	Pharmacie de Chexbres	Chexbres	Praz-Routoz 1	021 946 10 52
13	Pharmacie Gambetta	Clarens	Rue des Vergers 11	021 964 47 97
14	Pharmacie Capitole Cugy	Cugy	Rte de Bottens 1	021 731 74 04
15	Pharmacie Sun Store Echallens	Echallens	Rue de Praz-Palud 2	021 882 21 32
16	Pharmacieplus d'Echandens	Echandens	Pl. du Saugey 6	021 701 24 10
17	Pharmacie Amavita Du Croset	Ecublens	Centre Commercial du Croset	058 851 3 007
18	Pharmacie Amavita Epalinges	Epalinges	Chemin des Croisettes 9B	058 851 3 558
19	Pharmacie Capitole Biopole	Epalinges	Route de la Corniche 2	021 657 00 50
20	Pharmacie de la Croix-Blanche	Epalinges	Place Croix-Blanche 5	021 784 39 52
21	Pharmacie Amavita Gland	Gland	Rue du Borgeaud 1C	058 851 3 611
22	Pharmacie Capitole Gland	Gland	Rue du Borgeaud 3A	022 364 24 24
23	Pharmacieplus de Mauverney	Gland	Rue Mauverney 24	022 364 21 53
24	Pharmacie de la Sarraz	La Sarraz	Grand'Rue 29	021 866 71 31
25	Pharmacie Capitole La Tour-de-Peilz	La Tour-de-Peilz	Av. des Alpes 66	021 971 29 00
26	Pharmacie Amavita Conod	Lausanne	Rue Pichard 11	058 851 3 004
27	Pharmacie Amavita La Harpe	Lausanne	Av. de Cour 11	058 851 3 027
28	Pharmacie Amavita La Palud	Lausanne	Place de la Palud 23	058 851 3 012
29	Pharmacie 24 SA	Lausanne	Av. de Montchoisi 3	021 613 12 24
30	Pharmacie Amavita Gare Lausanne	Lausanne	Place de la Gare 2	058 851 3 608
31	Pharmacie Amavita Portes St-François	Lausanne	Place St-François 1	058 851 3 049
32	Pharmacie Amavita St-Jean	Lausanne	Place Grand-Saint-Jean 1	058 851 3 606
33	Pharmacie Amavita St-Laurent	Lausanne	Rue Haldimand 14	058 851 30 01
34	Pharmacie Amavita Théâtre	Lausanne	Av. Georgette 4	058 851 3 038
35	Pharmacie Capitole Bellevaux	Lausanne	Rte Aloys-Fauquez 28	021 646 45 00

36	Pharmacie Capitole Béthusy	Lausanne	Av. de Béthusy 29	021 312 52 91
37	Pharmacie Capitole Closelet	Lausanne	Ch. du Closelet 1	021 617 00 82
38	Pharmacie Capitole Etoile	Lausanne	Av. de la Sallaz 51	021 652 07 48
39	Pharmacie Capitole Etraz	Lausanne	Rue Etraz 12	021 323 52 10
40	Pharmacie Capitole Gamma	Lausanne	Pl. de la Riponne 10	021 321 13 80
41	Pharmacie Capitole Grand-Chêne	Lausanne	Rue du Grand-Chêne 1	021 312 74 94
42	Pharmacie Capitole Ouchy	Lausanne	Av. de Rhodanie 2	021 601 72 92
43	Pharmacie Capitole Pontaise	Lausanne	Rue de la Pontaise 10	021 646 55 20
44	Pharmacie Capitole St-Paul	Lausanne	Av. d'Echallens 64	021 625 25 69
45	Pharmacie de Chailly	Lausanne	Av. de Chailly 5	021 652 37 22
46	Pharmacie de Chauderon	Lausanne	Place Chauderon 32	021 624 75 22
47	Pharmacie de Provence	Lausanne	Av. de Provence 84	021 624 89 60
48	Pharmacie du Galicien	Lausanne	Av. de Morges 90	021 624 44 60
49	Pharmacie du Rocher	Lausanne	Place du Tunnel 22	021 312 74 70
50	Pharmacie du Valentin	Lausanne	Rue du Valentin 16	021 312 02 14
51	Pharmacie Golaz Chemist SA	Lausanne	Pl. Saint-François 6	021 310 20 71
52	Pharmacie Hadid	Lausanne	Av. de Chailly 44	021 729 76 68
53	Pharmacie Populaire de Grancy	Lausanne	Blvd de Grancy 4	021 616 38 62
54	Pharmacie Populaire de la Tour	Lausanne	Rue de l'Ale 40	021 312 35 73
55	Pharmacie Sun Store Métropole 2000	Lausanne	Rue des Terreaux 25	021 320 20 35
56	Pharmacie Sun Store St-François	Lausanne	Pl. St-François 12	021 312 23 57
57	Pharmacieplus de la Cigale	Lausanne	Ch. I. de Montolieu 115	021 653 51 41
58	Pharmacieplus de la Fauvette	Lausanne	Av. de Chailly 6	021 652 01 00
59	Pharmacieplus des Grangettes	Lausanne	Ch. des Eterpeys 14	021 653 33 55
60	Pharmacieplus du Flon	Lausanne	Voie du Chariot 6	021 312 26 26
61	Pharmacieplus nouvelle SA	Lausanne	Rue Centrale 15	021 323 84 84
62	Sen'Su Pharmacie	Lausanne	Rue St-Pierre 4	021 331 23 00
63	Pharmacieplus de la Vallée	Le Sentier	Grand-Rue 32	021 845 56 40
64	Pharmacieplus du Sentier	Le Sentier	Grand Rue 44	021 845 57 42
65	Pharmalucens SA	Lucens	Place de la Couronne 3	021 906 81 45
66	Pharmacie Capitole Lutry	Lutry	Grand Rue 26	021 791 26 64
67	Pharmacie du Jorat	Mézières	Rte de Servion 6	021 903 02 60
68	Pharmacie Sun Store Montagny	Montagny -Yverdon	Expo Centre Migros	024 446 20 90
69	Pharmacie Amavita Casino	Montreux	Av. du Casino 40	058 851 3 054
70	Pharmacie Amavita Montreux	Montreux	Avenue du Casino 53	058 851 3 609
71	Pharmacieplus de Montreux	Montreux	Av. des Alpes 39	021 963 16 36
72	Pharmacie Amavita Gottaz Centre	Morges	Avenue de la Gottaz 28	058 851 3 002
73	Pharmacie Amavita Centrale	Morges	Grand-Rue 69	058 851 30 01
74	Pharmacie Capitole Tavil-Chatton	Morges	Grand-Rue 11	021 801 21 84
75	Pharmacie Amavita Nyon / Galenicare SA	Nyon	Pl. de la Gare 7	058 851 30 45
76	Pharmacie Capitole St-Jean	Nyon	Av. Perdtemps 15	022 361 21 57
77	Pharmacie de Cortot SA	Nyon	Av. A. Cortot 7 A	022 362 04 62
78	Pharmacie d'Ollon	Ollon	Pl. de l'Hôtel de Ville	024 499 11 46
79	Pharmacie Capitole Orbe	Orbe	Grand Rue 3	024 441 32 02
80	Pharmacie Centrale Raboud	Orbe	Rue Centrale 15	024 441 31 40
81	Pharmacie Amavita La Broye	Payerne	Grand-Rue 26	058 851 3 013
82	Pharmacie Capitole Abbatiale	Payerne	Grand Rue 32	026 662 17 77
83	Pharmacieplus de la Venoge	Penthalaz	Pl. Centrale 7	021 861 15 86
84	Pharmacie de Puidoux	Puidoux	Ch. de Publoz 11	021 946 53 30
85	Pharmacie Amavita Perraudettaz	Pully	Av. de Lavaux 6	058 851 3 009

86	Pharmacie Capitole Place Neuve	Pully	Pl. de la Gare 1	021 728 81 60
87	Pharmacie Amavita Arcades	Renens	Rue du Midi 10	058 851 30 06
88	Pharmacie Amavita Gare	Renens	Place de la Gare 4	058 851 3 035
89	Pharmacie de l'Île	Rolle	Grande Rue 58bis	021 825 14 61
90	Pharmacie Amavita Savigny	Savigny	Place du Forum 1	021 781 07 20
91	Pharmacie Capitole Ste-Croix	Ste-Croix	Rue Neuve 8a	024 454 22 44
92	Pharmacie de St-Légier-La Chiésaz	St-Légier	Rte des Deux-Villages 8	021 943 36 36
93	Pharmacie de St-Sulpice	St-Sulpice	Rue du Centre 68	021 691 68 13
94	Pharmacie du Sapin	Vallorbe	Grand Rue 37	021 843 10 25
95	Pharmacie Capitole Trois Couronnes	Vevey	Rue d'Italie 58	021 921 03 05
96	Pharmacie de Copet	Vevey	Av. de Corsier 7	021 921 97 22
97	Pharmacie du Marché	Vevey	Pl. du Marché 2	021 923 82 10
98	Pharmacie Plein-Soleil	Vevey	Av. Général-Guisan 24	021 921 51 59
99	Pharmacie Amavita Collège	Yverdon-les-Bains	Rue du Lac 42	058 851 3 048
100	Pharmacie Capitole Bel-Air	Yverdon-les-Bains	Pl. Bel-Air 2	024 425 24 21
101	Pharmacie Capitole Bloch	Yverdon-les-Bains	Rue du Lac 40	024 425 86 86
102	Pharmacie Capitole Valentin	Yverdon-les-Bains	Rue du Valentin 18	021 425 06 07
103	Pharmacie Capitole Yverdon-Sud	Yverdon-les-Bains	Rte de Lausanne 10	024 426 80 40
104	Pharmacie Centrale	Yverdon-les-Bains	Rue du Lac 27	024 423 00 23
105	Pharmacieplus de la Gare	Yverdon-les-Bains		024 426 63 65

Communiqué de presse

Lausanne, le 01.05.12

Campagne de promotion du mouvement et d'une alimentation équilibrée

Ça marche dans ma pharmacie !

Durant le mois de mai, 105 pharmacies du canton prendront part à la campagne « Ça marche dans ma pharmacie ! », organisée par le programme cantonal « Ça marche ! » et la Société Vaudoise de Pharmacie (SVPh). Chaque mercredi, un atelier ludique « bouger » et « manger » sera ainsi proposé au public dans les officines participantes. L'occasion de s'informer auprès de professionnel-le-s et de repartir avec documentation, conseils et astuces afin de faire les meilleurs choix pour sa santé et celle de ses proches. Premier atelier mercredi 2 mai sur le thème de l'eau et des boissons sucrées.

Une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique sont aujourd'hui deux des principaux facteurs de risque de nombreuses maladies chroniques comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers (voir annexes). Des habitudes de vie non sans conséquences : l'OMS estime que globalement 4,6 millions de décès peuvent être attribués à une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique. La bonne nouvelle est que ces facteurs de risque ne sont pas une fatalité et peuvent être modifiés, notamment par une sensibilisation du public et le déploiement d'actions de prévention et de promotion de la santé.

5 ateliers = 5 messages santé

C'est dans ce contexte que le programme cantonal (VD) « Ça marche ! » lance durant le mois de mai une campagne de promotion du mouvement et d'une alimentation équilibrée avec le concours de la SVPh. Chaque mercredi, un atelier ludique « manger » et « bouger » sera proposé à la clientèle des 105 officines participantes (liste dans le dossier de presse). Au programme, des animations, des prix, de la documentation et des conseils prodigués par des professionnel-le-s. Les noms des ateliers laissent présager des thèmes abordés : *Eau secours, j'ai soif !, Où se cachent les graisses ?, Maigrir fait grossir, 5 par jour - c'est simple comme bonjour, Ça marche avec mon podomètre.* Au-delà des messages, connus de toutes et tous, l'idée est de proposer au public des moyens concrets pour les mettre en pratique tout en répondant à ses questions : *5 fruits et légumes par jour ? Oui, mais une portion, c'est combien ? Et les jus de fruit, ça compte ?* Des exemples de demandes auxquelles pourra répondre le personnel des pharmacies participantes.

Les pharmacies comme partenaires de santé publique

Avec l'action « Ça marche dans ma pharmacie ! », la SVPh entend réaffirmer le rôle de conseil en matière de prévention et promotion de la santé des pharmaciens-ne-s comme l'explique Frédéric Emery, responsable du projet à la SVPh : « A travers une action de ce type, les pharmaciens réaffirment leur rôle de « Care Point ». A la clé, un vrai retour sur investissement en termes d'image ! Les réactions positives de la population nous encouragent d'ailleurs à persister dans cette voie ». La SVPh avait déjà pris part à une vaste campagne de sensibilisation et de dépistage en novembre 2010 en collaboration avec le Programme cantonal Diabète. Plus de 4'000 dépistages avaient alors été effectués en deux semaines dans 190 pharmacies vaudoises. Pour le programme « Ça marche ! », cette collaboration s'inscrit à la fois dans sa mission d'information à la population, mais également dans celle de travail en réseau avec les acteurs du canton. Plus d'informations www.ca-marche.ch/pharmacie.

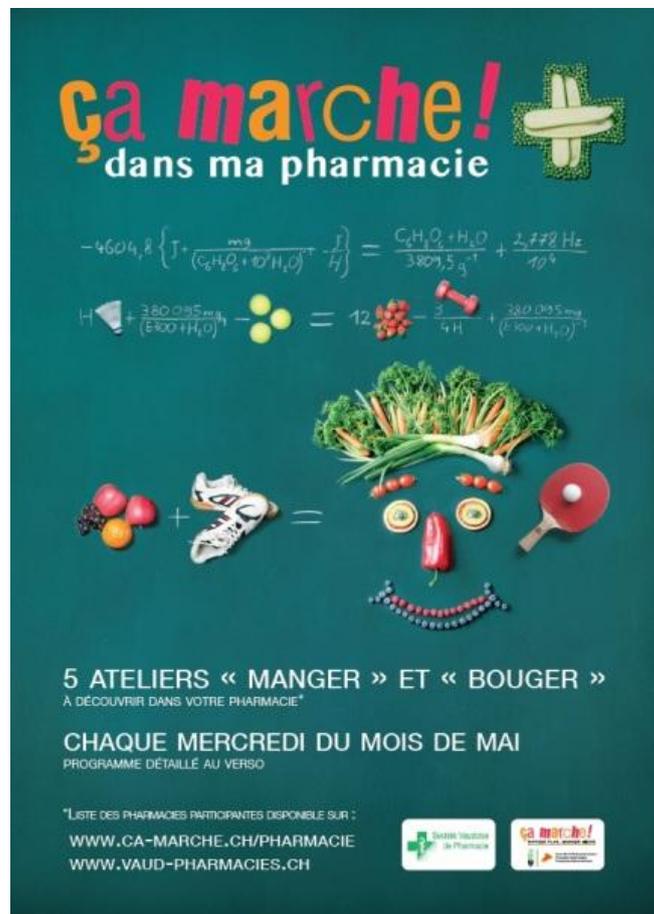
Le programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux » est le fruit d'une collaboration entre le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS), le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC), le Département de l'économie (DEC) et le Département des infrastructures (DINF). Renouvelé cette année pour une période de quatre ans (2012-2015), le programme est cofinancé par le Canton de Vaud et la Fondation Promotion Santé Suisse.

Contacts: « Ça marche ! », Jessica De Bernardini, Chargée de projet, 021 623 37 96, jessica.debernardini@fvls.vd.ch
SVPh, Frédéric Emery, Membre du comité de la SVPh, responsable du projet, 024 423 00 23, f.emery@pharmacentrale.ch
DSAS, Vlasta Mercier, Responsable cantonale pour la promotion de la santé, 021 316 44 65

COMMUNICATION

Visuel de la campagne

A télécharger [ici](#)



Promotion de la campagne

Disposition du matériel promotionnel dans les pharmacies participantes trois semaines avant le début de la campagne.

480 affiches A1

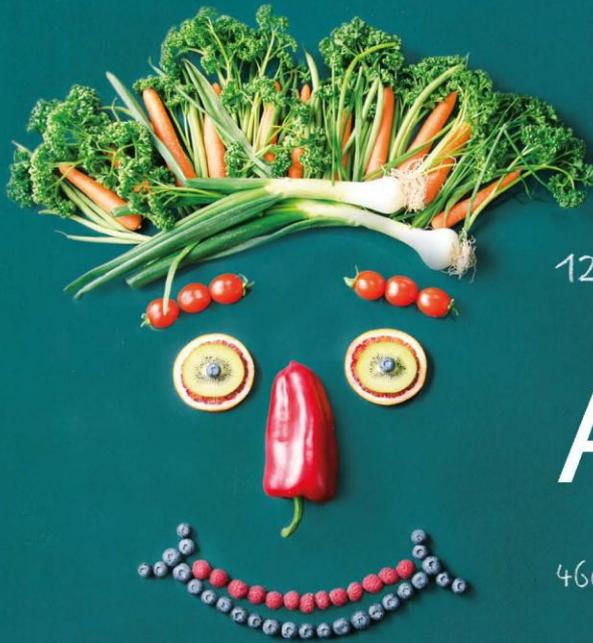
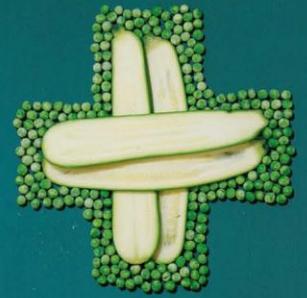
1200 affiches A4



24000 flyers A5



ça marche!
dans ma pharmacie



$$\frac{2,778 \text{ Hz}}{10^4} \frac{\text{mg}}{(\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_6 + 10^3 \text{H}_2\text{O})^+} - \frac{J}{H}$$

$$12 \text{ } \left\{ J + \frac{\text{mg}}{(\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_6 + 10^3 \text{H}_2\text{O})^+} - \frac{J}{H} \right\}$$

Atelier 1

$$4604,8 \left\{ J + \frac{\text{mg}}{(\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_6 + 10^3 \text{H}_2\text{O})^+} - \frac{J}{H} \right\} =$$

{ EAU SECOURS,
J'AI SOIF ! }

*LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES DISPONIBLE SUR :
WWW.CA-MARCHE.CH/PHARMACIE
WWW.VAUD-PHARMACIES.CH



ATELIER 1

Eau secours, j'ai soif !

Activité

Dégustation d'eaux à l'aveugle. Trois verres présentés contenant de l'eau gazeuse, de l'eau citronnée et de l'eau aromatisée (sucrée). But du jeu : reconnaître la boisson sucrée.

Objectif

Promouvoir l'eau et informer les client-e-s sur les boissons sucrées, énergétiques et énergisantes.

Messages

Eau

L'eau est la seule boisson indispensable et représente environ 60% du poids du corps humain. Sans eau, personne ne peut vivre plus de 5 à 6 jours.

Boissons sucrées

Une bouteille de soda de 5 dl contient 13 morceaux de sucre. Les boissons sucrées ne sont pas à bannir mais à consommer plutôt lors d'occasions spéciales (fêtes, sorties, etc.).

Les boissons édulcorées ne sont pas recommandées pour les enfants, car elles peuvent créer une accoutumance au goût sucré. De plus, l'acidité qu'elles contiennent ramollit l'émail des dents : elles peuvent donc provoquer des érosions dentaires.

Boissons énergisantes

Une canette de boisson énergisante contient la même quantité de caféine qu'1 expresso ou 2 ristretti, 7 morceaux de sucre ainsi que de la taurine et du glucoronolactone. L'effet supposé de ces substances sur les performances physiques (augmentation de l'énergie et perte de poids) n'a pas été prouvé. Leur innocuité en grandes quantités non plus, d'où la recommandation de ne pas dépasser 2 canettes par jour.

La recommandation, qui figure sur l'étiquette, selon laquelle il ne faudrait pas mélanger ce type de boissons avec de l'alcool s'explique par le fait que cette combinaison peut donner une fausse impression de maîtrise personnelle, augmentant ainsi les comportements à risque.

Boissons énergétiques

Une bouteille de boisson énergétique contient 13 morceaux de sucre et des électrolytes (sels minéraux). La teneur en électrolytes a été calculée en fonction de celle contenue dans le sang mais elle est généralement trop élevée par rapport aux pertes de ces mêmes électrolytes dans la sueur lors de l'activité physique. Dès lors, si l'activité physique dure moins d'1 heure, de l'eau suffit amplement. Entre 1 et 3 heures, une boisson maison avec du jus de fruit ou du sirop convient très bien. Seuls les efforts de longue durée peuvent nécessiter des produits particuliers.

Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e : <http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres>

Bibliographie

Promotion Santé Suisse. *Boissons sucrées vs eaux* (2011).

Document de référence à télécharger gratuitement sur le site de Promotion Santé Suisse :

http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/A4_Bro_Suessgetraenke_versus_Wasser_f.pdf

Prix

Gourdes à eau du programme « Ça marche ! »



Flyers de l'atelier

Flyer eau (téléchargeable [ici](#))

À QUOI SERT L'EAU DANS TON CORPS ?

Plus de 60 % du poids de ton corps est représenté par de l'eau; si tu pèses 40 kg, ton corps en contient au moins 24 litres. Sans eau, personne ne peut vivre plus de 5 à 6 jours.

Cette eau circule dans ton corps.

BREVETÉ

- Les boissons
- L'eau contenue dans les aliments, notamment dans les fruits et les légumes

SCIENCE

- L'eau, qui sert à refroidir ton corps
- L'évaporation, même si tu ne la vois pas, de l'eau sort en permanence des pores de ta peau
- La respiration: tu t'en rends compte lorsqu'il fait froid, de la «vapeur» sort de ta bouche
- L'urine, qui élimine les déchets des reins

Chaque fois que tu as soif et lors des repas, bois de l'eau du robinet, avec ou sans bulle, comme tu la préfères.

ca marche!
BOISSON PLUS, MANGER MIE
www.ca-marche.ch

LIQUIS DE LA SANTÉ
www.liquis.ch

COMBIEN DE SUCRE CONTIENT TA BOISSON ?

Savais-tu que 1 bouteille de 5 dl contient:

- Eau peu sucrée: 3,5 sucres
- Sodas: 13 sucres
- Thé froid: 0,5 sucres
- Boissons light: Elles ne sont pas recommandées pour les enfants en raison des édulcorants qu'elles contiennent

ca marche!
BOISSON PLUS, MANGER MIE
www.ca-marche.ch

LIQUIS DE LA SANTÉ
www.liquis.ch

Flyer boissons énergétiques/énergisantes (téléchargeable [ici](#))

BOISSONS ÉNERGÉTIQUES
l'énergie du sucre

QU'EST-CE QUE C'EST ?
Des boissons développées spécialement pour les sportifs, avec des sucres rapidement assimilables et souvent des sels minéraux, des vitamines, des colorants.

À QUOI ÇA SERT ?
Elles sont destinées à rehydrater et à restaurer de l'énergie lors d'effort physique.

QUELS RISQUES ?
Leur apport en sucres et en minéraux est souvent trop élevé lorsque le sportif souhaite être réhydraté. Ainsi, leur consommation peut provoquer des troubles de la digestion.

Les boissons industrielles peuvent facilement être remplacées par des boissons «maison»
- de l'eau si l'effort physique ne dépasse pas 1 heure
- un mélange d'eau et de jus de fruit (moitié-moitié) et un peu de sel, si l'effort est plus long.

Certaines boissons énergétiques peuvent être utiles lors d'activités physiques exigeantes et prolongées (de plusieurs heures).

ACIDITÉ ET SUCRE: UN COCKTAIL DÉTONNANT POUR LA SANTÉ DENTAIRE

ca marche!
BOISSON PLUS, MANGER MIE
www.ca-marche.ch

LIQUIS DE LA SANTÉ
www.liquis.ch

BOISSONS ÉNERGISANTES
l'énergie de la caféine

QU'EST-CE QUE C'EST ?
Des boissons sucrées qui disent augmenter la vivacité et le niveau d'énergie du consommateur, par le biais de caféine et d'autres substances comme la taurine, le glucuronolactone ou le ginseng par exemple.

À QUOI ÇA SERT ?
L'effet de 9 heures ou des autres produits du même type n'a pas été prouvé scientifiquement, l'absence de toxicité non plus. Par sécurité, il est recommandé de ne pas consommer plus de 2 canettes par jour. Une canette contient approximativement la même teneur en caféine (80 mg) que celle d'un café expresso.

QUELS RISQUES ?
La consommation quotidienne de plusieurs canettes de boisson énergisante ou d'autres sources de caféine (thé, thé froid, café, café au lait froid, boissons au café, guarani) peut aboutir à une dose de caféine très élevée. Trop de caféine peut provoquer des insomnies, une augmentation de la nervosité ou du rythme cardiaque. La combinaison de caféine avec des boissons alcoolisées peut donner une fausse impression de maîtrise personnelle, augmentant ainsi les comportements à risque.

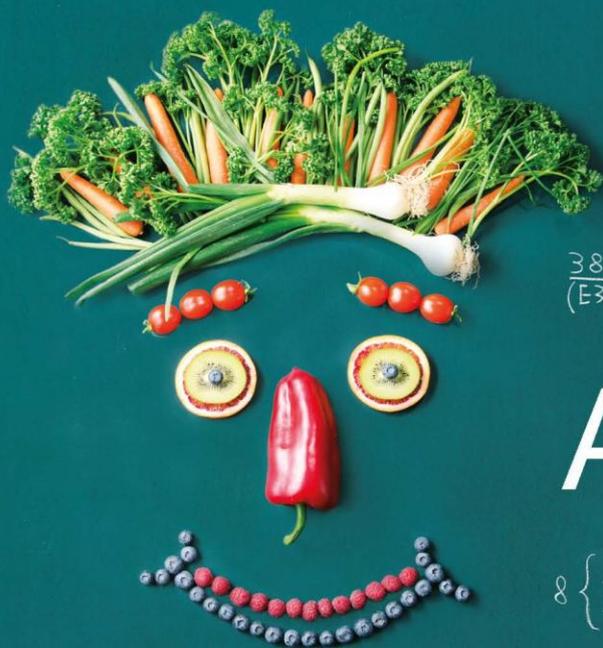
LA SOIF EST JUSTE LE SIGNAL QUE LE CORPS A BESOIN D'EAU. CELLE DU ROBINET, AVEC OU SANS BULLE, EST LA MEILLEURE.

ca marche!
BOISSON PLUS, MANGER MIE
www.ca-marche.ch

LIQUIS DE LA SANTÉ
www.liquis.ch

ça marche!

dans ma pharmacie



$$\frac{380095 \text{ mg}}{(E300 + H_2O)^{21}} - \frac{2,778 \text{ Hz}}{10^4}$$

$$\frac{380095 \text{ mg}}{(E300 + H_2O)^{21}} - \text{lemons} + \frac{C_6H_8O_6 + H_2O}{3809,5 \text{ g}^{-1}}$$

Atelier 2

$$8 \left\{ J + \frac{C_6H_8O_6 + H_2O}{3809,5 \text{ g}^{-1}} + \text{shoe} - \frac{J}{H} \right\} =$$

{ OÙ SE CACHENT
LES GRAISSES ? }

*LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES DISPONIBLE SUR :
WWW.CA-MARCHE.CH/PHARMACIE
WWW.VAUD-PHARMACIES.CH



ATELIER 2

Où se cachent les graisses ?

Activité

Trouver des alternatives aux produits gras et/ou sucrés et se rendre compte de l'équivalence en huile d'un paquet de chips.

Objectif

Reconnaître les produits gras et/ou sucrés et proposer des idées pour remplacer les envies de produits gras et/ou sucrés par des aliments plus sains.

Messages

Ne pas s'interdire mais limiter les produits gras et/ou sucrés. Cela permet de se faire plaisir et éviter le sentiment de frustration associé à des restrictions trop sévères qui peuvent induire un risque de compensation (perte de contrôle, compulsions) à un moment ou à un autre. Pour la santé et le maintien du poids, les mets gras sucrés devraient être limités à 1x/jour au maximum.

Le danger des king size : ce n'est plus une portion, mais souvent le double. Importée des USA, boycotter cette invention de l'industrie pour vendre plus et plus cher !

Produits sucrés / gras	Alternatives
Chips	Bretzels
Cacahuètes	Tomates-cerises / dips carottes et radis
Petites saucisses à grignoter	1 petit-pain et 1 vache qui rit
Barre chocolatée	1 compote en berlingot sans sucre / 1 pomme
2 petits beurrés au chocolat	6 biscuits salés aux céréales

Flyer de l'atelier

Flyer graisses cachées dans les aliments (téléchargeable [ici](#))



ça marche!

dans ma pharmacie



$$604,8 \left\{ J + \frac{\text{mg}}{(\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_6 + 10^3\text{H}_2\text{O})^{-1}} - \frac{J}{H} \right\}$$

$$H \text{ (tennis racket)} + \frac{380.095 \text{ mg}}{(\text{E300} + \text{H}_2\text{O})^{-1}} + \frac{380.095 \text{ mg}}{(\text{E300} + \text{H}_2\text{O})^{-1}}$$

Atelier 3

$$12H - \frac{3 \text{ (dumbbell)}}{4H} + \frac{380.095 \text{ mg}}{(\text{E300} + \text{H}_2\text{O})^{-1}} =$$

{ MAIGRIR FAIT }
{ GROSSIR }

*LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES DISPONIBLE SUR :
WWW.CA-MARCHE.CH/PHARMACIE
WWW.VAUD-PHARMACIES.CH



ATELIER 3

Maigrir fait grossir

Activité

Quiz sur les régimes alimentaires et distribution de pommes.

Objectif

Sensibiliser la clientèle aux risques inhérents des régimes alimentaires.

Messages

Les régimes alimentaires qui font perdre rapidement du poids ne sont pas une bonne solution en termes de santé.

Au contraire, un régime peut faire grossir : 80% des personnes ayant perdu du poids en reprennent après un an et ce chiffre augmente encore par la suite. Il s'agit de l'effet yoyo qui concerne également les régimes à base de poudre.

Une pharmacie actrice en promotion de santé devrait éviter la publicité pour les régimes à base de poudre, mais pourrait plutôt donner des conseils en matière d'habitudes alimentaires et d'activité physique.

Remarques

Lors de cette action, les pharmacies participantes sont donc invitées à éviter la publicité pour les régimes à base de poudre et à donner aux personnes qui en font la demande des conseils en matière d'habitudes alimentaires et d'activité physique.

Flyer de l'atelier

Quiz (téléchargeable [ici](#))



Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Site du Réseau suisse Santé et activité physique : www.hepa.ch

Site de Suisse Balance : www.suissebalance.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e (<http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres>) ou à un médecin généraliste.

Bibliographie

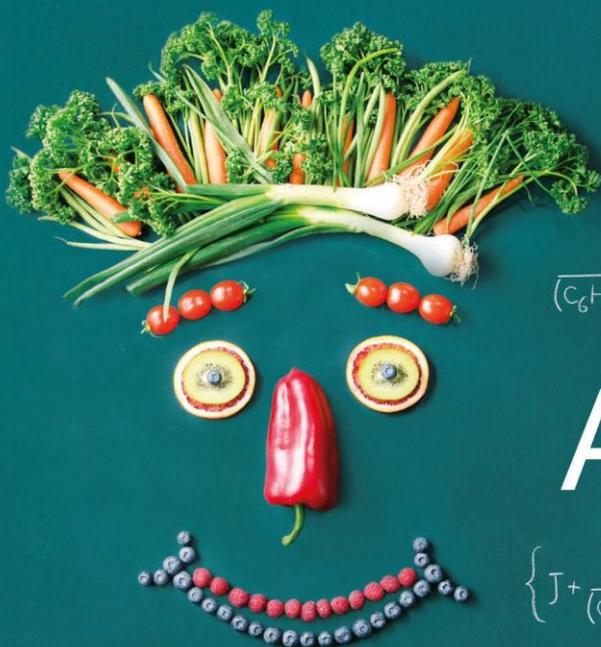
Société suisse de nutrition. *Maigrir et maintenir son poids. Un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes* (2007). Feuille d'info à télécharger gratuitement sur le site de la Société Suisse de Nutrition : <http://www.sge-ssn.ch/fr/info-alimentaires/maigrir-et-maintenir-son-poids.html>

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSEE). *Dossier de presse. Risques sanitaires liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement* (2010).

A télécharger gratuitement sur le site de l'ANSEE : <http://www.anses.fr/Documents/PRES2010CPA17.pdf>

ça marche!

dans ma pharmacie



$$\frac{C_6H_8O_6 + H_2O}{3809,5 g^{-1}} + \frac{2,778 Hz}{10^4}$$

$$\frac{mg}{(C_6H_8O_6 + 10^3 H_2O)^{-1}} + \text{lemons} \frac{380 095 mg}{(E300 + H_2O)^{-1}}$$

Atelier 4

$$\left\{ J + \frac{mg}{(C_6H_8O_6 + 10^3 H_2O)^{-1}} - \frac{J}{H} \right\} + \text{berries} =$$

{ 5 PAR JOUR, C'EST
SIMPLE COMME BONJOUR }

*LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES DISPONIBLE SUR :
WWW.CA-MARCHE.CH/PHARMACIE
WWW.VAUD-PHARMACIES.CH



ATELIER 4

5 par jour, c'est simple comme bonjour

Activité

Evaluation d'une portion de fruits et de légumes.

Objectif

Recommander la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour et savoir définir la quantité de fruits ou de légumes équivalant à une portion.

Messages

Une portion correspond à environ 120 grammes de fruits ou de légumes pour un adulte.

Les surgelés et conserves de fruits ou légumes au naturel et sans sucre ajouté conviennent également pour atteindre les 5 portions de fruits et légumes par jour.

Légumes / fruits pour 120 g consommables (sans peau)	Unités
Pomme	1
Poire	1
Banane	1
Kiwi	1-2
Orange	1
Fraise	5-7
Carotte	1-2
Concombre	$\frac{1}{3}$
Chou-fleur	$\frac{1}{4}$
Tomate	1-2
Courgette	$\frac{3}{4}$ - 1
Aubergine	$\frac{1}{2}$

Plus d'infos en lien avec l'atelier

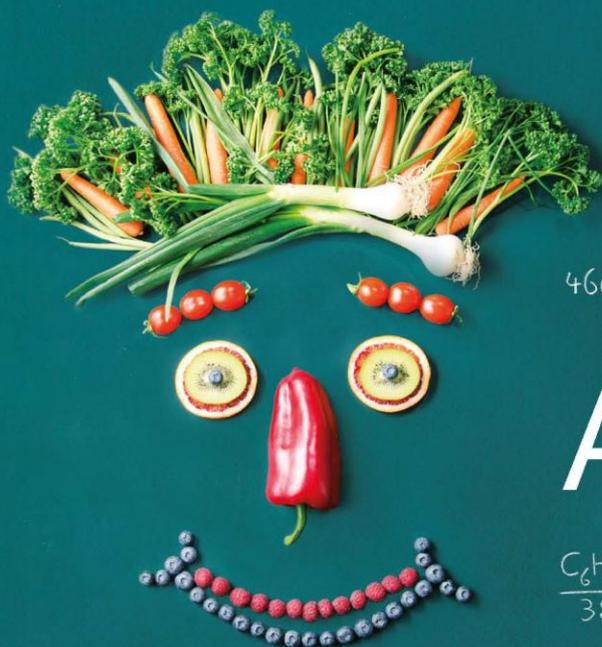
Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Site de la campagne nationale « 5 par jour » : www.5amtag.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e : <http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres>

ça marche!

dans ma pharmacie



$$-4604,8 \left\{ J + \frac{2,778 \text{ Hz}}{10^4} - \frac{J}{H} \right\}$$

$$4604,8 \left\{ J + \frac{380095 \text{ mg}}{(E300 + H_2O)^{-1}} - \frac{J}{H} \right\}$$

Atelier 5

$$\frac{C_6H_{12}O_6 + H_2O}{3809,5 \text{ g}^{-1}} + \frac{2,778 \text{ Hz}}{10^4} + \text{shoe} =$$

{ ÇA MARCHE AVEC
MON PODOMÈTRE ! }

*LISTE DES PHARMACIES PARTICIPANTES DISPONIBLE SUR :
WWW.CA-MARCHE.CH/PHARMACIE
WWW.VAUD-PHARMACIES.CH



ATELIER 5

Ça marche avec mon podomètre !

Activité

Les participant-e-s sont invités à estimer le nombre de pas parcouru et à le comparer avec celui relevé par le podomètre.

Objectif

Promouvoir une activité physique régulière et donner des astuces pour atteindre les recommandations.

Messages

Pratiquer une activité physique régulière, c'est avant tout préserver ou améliorer son état de santé. Pour avoir un niveau favorable à la santé, il est recommandé :

- d'effectuer **10 000 pas par jour**
- ou de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique 5 fois par semaine, entraînant un essoufflement léger pour les adultes
- au minimum 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants

L'activité physique peut être facilement intégrée à la vie de tous les jours.

Plus d'infos en lien avec l'atelier

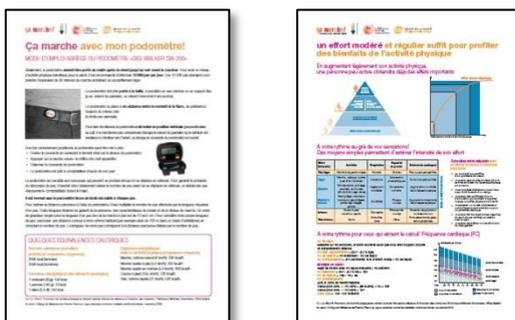
Site du Réseau suisse « Activité physique et santé » (hepa) : www.hepa.ch

Site du projet PAPRICA (promotion de l'activité physique au cabinet médical) : www.paprica.ch

Site du programme Allez Hop Romandie, qui propose des cours d'activité physique modérée (ex : Nordic Walking) : www.allezhop-romandie.ch

Flyers de l'atelier

Ça marche avec mon podomètre ! (téléchargeable [ici](#))



Balades insolites au fil des saisons (téléchargeable [ici](#))



Documentation distribuée lors de chaque atelier

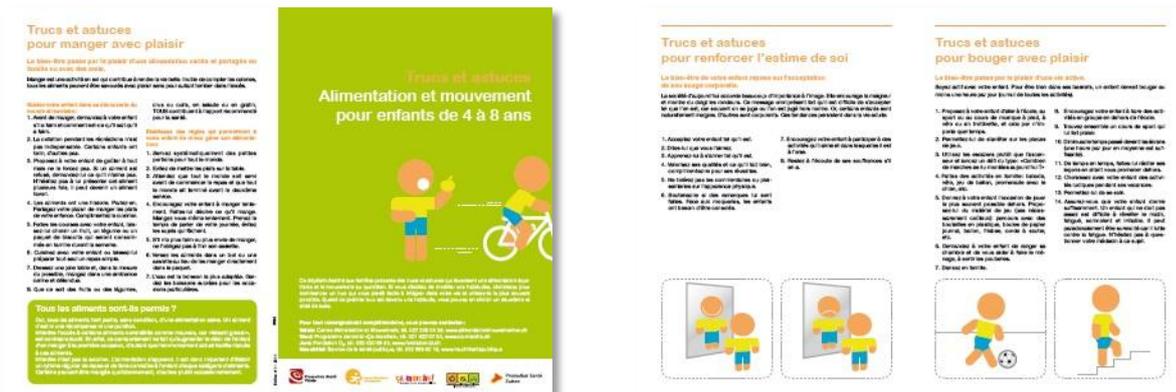
Un porte-documents



Flyer « bouger plus » « manger mieux » (téléchargeable [ici](#))



Flyer Alimentation et mouvement pour enfants de 4 à 8 ans (téléchargeable [ici](#))



Flyer Collations saines (téléchargeable [ici](#))

