

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 103 (2005)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Histoire des plantes : la mère et l'enfant en devenir  
**Autor:** Perret-Gentil, Christophe  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950037>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La mère et l'enfant en devenir

Un jour, elle sait. Elle en a pris conscience imperceptiblement, à la modification des petits événements de tous les jours...

**Christophe Perret-Gentil**

**L'envie** de paresser au lit, un nouveau besoin de tendresse, la façon de rejeter la tête en arrière, de marcher pieds nus dans la rosée ou de courir sur la plage, devant l'ourlet des vagues en se laissant choir dans le sable...

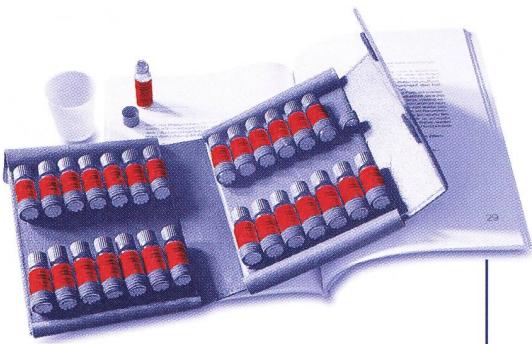
Elle retrace les sentiers de ses premières amours. Elle tressaille de bonheur, émue d'accueillir cette nouvelle vie en elle, brûle d'en parler à son entourage, mais se retient encore quand le moment ne lui semble pas propice. Elle ne sait pas encore tout ce qui va se passer, tous les changements qui vont venir, mais elle a confiance; cette vie est là, rien ne va se faire

re sans elle. Elle sera toujours la bienvenue et cette idée lui éclaire le visage.

## Rôle de la lune

Aussi, la femme enceinte est-elle attirée par la Lune. Elle lui semble avoir une clarté spéciale, imiter sa future rondeur, elle est placide, elle n'attend rien, elle reflète la lumière du jour dans les miroirs argentés des paysages. Elle rêve.

Elle voudrait que tout aille bien. Elle prend soin d'elle, aimerait s'offrir le meilleur, car elle n'est plus seule en jeu. Elle a ses petits caprices, mais nous on ne dit rien. On a envie de la satisfaire, parce qu'elle est simplement belle dans sa de-



mande de mère en devenir. On lui coule des bains à la Lavande ou au Pin. On invente des nouveaux mélanges. Aucune huile ne nous paraît trop précieuse à sa peau ni aucune saveur assez goûteuse à son palais. On lui présente des couvertures. Elle se blottit dedans, le regard perdu dans le feu. L'eau bout pour la tisane, mais on reste là, à lui caresser les cheveux, à glisser nos mains sur ses seins, vers son ventre, notre menton posé sur son épaule; le temps peut bien s'arrêter.

## Quelles plantes?

Maintenant, elle tient son bol entre ses deux mains, elle a rouvert les yeux, me pose des questions. «Quelles plantes y as-tu mises?» Je rigole. Je le lui ai déjà dit, mais veux bien le répéter. L'autre soir, elle avait bien aimé mon conte sur l'Alchémille qui avait poussé autour de la Pierre des Sauvages, parce que la nuit de Noël, une femme enceinte qui n'avait pu trouver de gîte était venue s'y réfugier. Alors je lui ai raconté l'histoire de la Camomille matricaire et du Fenouil, de la Mélisse, de la Primevère et du Framboisier... Chaque soir, une Simple se joignait à notre intimité, et moi, je faisais marcher mon imagination. Parfois elle levait un sourcil incrédule devant mes invraisemblances puis l'histoire rebondissait. Je me disais, ces récits qui jaillissent de mon âme, je devrais peut-être les noter, en faire un recueil. Mais, jusqu'à ce jour, je ne l'ai pas fait, cela aurait été comme capturer une libellule...

En contact avec la nature dès son plus jeune âge, **Christophe Perret-Gentil** s'oriente tout naturellement vers la botanique et la zoologie. Il fonde en 1979 l'Herboristerie Ariès SA et dirige depuis juin 2002, le projet pour la Fondation «La Coudre», Société d'art public, dans le cadre de la Maison du Patrimoine et du Centre des Plantes médicinales. Il donne de nombreux cours et anime des conférences dans des domaines liés à la sauvegarde de l'environnement, les ressources humaines, le développement durable et l'herboristerie.



L'émerveillement d'une grossesse épanouie.

Photo: Susanna Hufschmid

## Jusqu'à l'émerveillement

Elle n'écoute plus, elle a fermé les yeux, sa respiration a trouvé sa cadence. Elle rêve de clairières, de mousses, de petits ruisseaux et de forêts enchantées. Je me retire sur la pointe des pieds, une fée m'a glissé à l'oreille: «Que votre rencontre avec le petit enfant puisse vous remplir de lumière à tisser dans les fils invisibles de l'émerveillement!» Il n'y avait rien à ajouter.

Produits liés à la grossesse, au post-partum et à la petite enfance

# Soins naturels pour la mère et

Sous la forme d'une liste, chacun trouvera ci-dessous la description et le mode d'emploi des produits naturels liés à la grossesse, au post-partum et à la petite enfance.

## Grossesse

**«Châtelaine»:** La tisane qui sait préparer physiologiquement et psychologiquement la future maman. *Composition:* Mélisse, Alchemille, Primevère, Serpolet, Framboisier, Ronce, Souci, Camomille, Bleuet, Cassis, Rose, Monarde. Tisane d'accompagnement de la grossesse, à partir du moment où l'on se sait enceinte et jusqu'à l'accouchement.

**Weleda Reconstituant calcaire 1 et 2:** Stimule le métabolisme du calcaire, assiste les fonctions constitutives de l'organisme et tient compte du besoin accru en calcaire chez la future mère.

*Mode d'emploi:* 1/4 cuillerée à café de reconstituant (le matin, 1/4 cuillerée à café de reconstituant) le soir.

**Weleda Anaemodoron:** Stimule l'assimilation du fer par l'organisme et combat ainsi l'anémie. Fortifiant pour les enfants. *Mode d'emploi:* 15–20 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau, pendant 2–3 mois.

**Weleda Fragador:** Exerce une action apaisante et tonique sur le système nerveux; stimule le métabolisme.

**Weleda Jus intégral (sans sucre) et Elixir de Prunelle:** Ces jus, issus exclusivement de fruits cueillis dans la nature, vitalisent l'organisme, stimulent les forces constitutives du métabolisme et aident en cas de gros effort physique.

**Cybèle:** Complexé spécifique des nausées de la femme enceinte, anti-vomitif, peut aussi être administré aux enfants en bas âge. *Mode d'emploi:* 1–2 gouttes le matin à jeun, sur un morceau de sucre, et à chaque fois que les nausées récidivent.

**Huile soin de grossesse Weleda:** Composée d'huile d'amande douce pure, d'huile de germe de blé riche en vitamine E, d'huile de jojoba et complétée par un extrait d'arnica, cette huile soin de grossesse prévient le risque de vergeture sur le ventre, les cuisses, les

fesses et la poitrine, assouplit la peau et restaure son élasticité. *Mode d'emploi:* massage 2 à 3 fois par jour, dès le début de la grossesse et jusqu'à 3 mois après l'accouchement.

**Weleda Venadoron:** A base de cuivre et de citron, ce gel semi-liquide stimule et tonifie la peau et le tissu conjonctif. Il engendre un bienfaisant rafraîchissement, particulièrement après de longues stations debout. Agit contre la lourdeur des jambes, les troubles circulatoires et la propension aux varices. *Mode d'emploi:* Légère friction de la peau 1–2 fois par jour, puis surélever les jambes durant quelques minutes.



Cette liste a été préparée et mise à disposition par **M. Christophe Perret-Gentil** de l'Herboristerie Ariès, à Boley-Orjulaz (VD).

**Huile circulatoire:** Composée d'huiles essentielles de Cyprès, Sauge, Citron vert, Lavande, Thym, et d'extraits huileux de Millepertuis et de Marronnier d'Inde; stimule la circulation sanguine et favorise l'élasticité des vaisseaux artériels et veineux. En cas de jambes lourdes et de varices, il atténue les douleurs de type inflammatoire. *Mode d'emploi:* quotidiennement après la douche ou le bain, masser le bas des jambes en direction du cœur, en alternance avec le Venadoron.

**Huile de Bouleau-Arnica:** Cette huile au parfum délicat – une petite merveille en soi – procure une douce chaleur enveloppante, une sensation de bien-être au corps, à l'âme et à l'esprit.

**Huile de Prunelle:** Maintient l'équilibre des fonctions cutanées; protège la peau en lui procurant souplesse et élasticité; convient également aux nourrissons. *Application:* employée comme huile de massage ou pour l'entretien de la peau au quotidien.

**Lait corporel Fraîcheur:** Emulsion non grasse qui stimule et vivifie l'épiderme; équilibre la teneur hydrolipidique de la peau et la protège ainsi de la déshydratation. *Mode d'emploi:* appliquer tous les jours après la douche ou le bain, ainsi qu'après un sauna et avant ou après chaque exposition au soleil.

**Bain au Pin:** Relaxant; incite l'organisme à une respiration ample et revigorante. *Mode d'emploi:* Ajouter 1 à 2 cuillerées à café dans un bain complet ou quelques gouttes dans l'eau de la toilette.

**Bain au Citron:** Augmente la tonicité de la peau; en bain complet; il apporte vie et fraîcheur à tout l'organisme; en bain de pieds, il apporte un soulagement pour les jambes. *Mode d'emploi:* ajouter 1 à 2 cuillerées à café dans un bain complet (pas trop chaud), et une quantité minime pour les bains partiels.

**«Santalum»:** Ce complexe d'huiles essentielles à base de Santal, Ciste, Sauge, Cyprès, Myrte..., a un tropisme spécifique sur le tractus génital de la femme enceinte; il atténue les contractions utérines prématuées; permet d'éviter l'alimentation précoce. *Posologie:* dès le début des contractions, prendre une goutte 3 fois par jour pendant 1 semaine,

**«Equilibre»:** Composée d'essences essentiellement féminines telles que Salvia, Marjolaine, Petitgrain, Camomille..., cette préparation est favorable à toutes les situations de la femme; en particulier elle permet de vivre une grossesse harmonieuse. *Mode d'emploi:* 1 goutte de temps en temps dans le creux de la main gauche, frotter entre les mains et passer éventuellement sur la nuque ou la cheville, dans un mouvement de docilité.

## Naissance

**Eugénia:** Ce complexe spécialement conçu pour faciliter l'accouchement permet une meilleure dilatation utérine et tonifie le tractus génital; prévient les infections en tant qu'immunostimulant. *Mode d'emploi:* 3 semaines avant l'accouchement 1 goutte 2 fois par jour, sur un comprimé neutre ou un petit morceau de sucre; 2 semaines avant l'accouchement 1 goutte 3 fois par jour; 1 semaine avant l'accouchement 1 goutte 4 fois par jour. Au moment de l'accouchement il est possible de prendre 1 goutte toutes les 2 heures avec un maximum de 4 gouttes afin de faciliter le travail. Eviter les prises le soir, le complexe pouvant retarder le sommeil.

**Huile de Bouleau-Arnica:** voir sous «Grossesse».

# l'enfant

**Dionyos:** Lotion réharmonisante, calante, atténuant le stress durant l'accouchement. *Mode d'emploi:* en friction douce sur le plexus solaire et éventuellement sur la nuque.

**«Châtelaine»:** encore elle, toujours elle...

**Teinture-mère de Calendula:** Pour la toilette intime après la naissance; traitement des déchirures et/ou ruptures du périnée. *Mode d'emploi:* lavages et compresses: 1 à 2 cuillerées à café par 2 dl d'eau bouillie.

**Hémostat:** Soin réparateur de l'épiderme, sous forme de spray. A vaporiser sur les zones concernées plusieurs fois par jour si nécessaire.

## Huile de massage pour le périnée

**Weleda:** Composée d'huile d'amande soignante, d'huile de germe de blé riche en vitamine E, d'huiles essentielles de rose et de sauge, cette huile de massage assouplit la peau, restaure son élasticité, soigne et prépare le périnée à l'accouchement pendant la grossesse déjà, dès la 34<sup>ème</sup> semaine. *Mode d'emploi:* massage de la zone périnéale 3 à 4 fois par semaine, pendant 5 à 10 minutes. Fortement déconseillé en cas de tendance aux contractions précoces.

## Après la naissance

**Tisane galactogène:** Formule complète à base non seulement de Fenouil et d'Anis mais aussi de Verveine et de Basilic, pour le bon goût du lait, et d'Ortie pour la persévérence. A volonté, jusqu'à 2 litres par jour et même davantage.

**Huile galactogène:** A base d'huiles essentielles de Carvi, Lavande, Romarin et d'extraits huileux d'Arnica, de Bouleau, de Calendula, dans une base d'Amande douce; stimule la lactation. *Mode d'emploi:* après la montée du lait, frictionner légèrement la poitrine 2-3 fois par semaine.

**Huile d'allaitement Weleda:** Composée d'huile d'amande pure et d'huiles essentielles de fenouil, cumin et marjolaine, cette huile d'allaitement stimule la lactation, exerce une action relaxante et rend la peau lisse et veloutée. *Mode d'emploi:* préparation à l'allaitement dès la 38<sup>ème</sup> semaine de grossesse par application plusieurs fois par jour.

**Demeter:** Cette lotion s'applique sur les mamelons crevassés. Ses composants tels que l'huile essentielle de Ciste, l'huile d'Onagre et l'extrait huileux de Millepertuis, lui confèrent un exceptionnel pouvoir de cicatrisation et de régénération des tissus. *Mode d'emploi:* frictionner doucement sur tout le mamelon après chaque allaitement, nettoyer avant la prochaine tétée.

**Weleda Pommade balsamique:** Apaise les inflammations et prévient les gerçures du mamelon. Elle s'applique régulièrement après l'allaitement sur les mamelons et les aréoles et se nettoie avant le prochain allaitement.

**Weleda Jus intégral** (sans sucre) et **Elixir de Prunelle:** voir sous «Grossesse».

**Huile de Moor-Lavande:** Cette huile corporelle entoure l'épiderme comme une gaine protectrice et stimule les forces de résistance durant la période de l'allaitement.

## Soins aux nourrissons

**Thé enchanteur:** Dans le monde des contes et des légendes, le thé de l'enfance par excellence, de la naissance au développement de la connaissance.

**Wezesin:** Poudre aux vertus vulneraires et antiphlogistiques; accélère la cicatrisation du nombril des nouveau-nés et réduit nettement le risque d'infection. *Mode d'emploi:* saupoudrer légèrement les plaies et les couvrir d'un pansement sec.

**Huile ombilicale pour bébé Weleda:** Composée d'huile d'amande pure et d'huiles essentielles de marjolaine, camomille romaine et cardamome, cette huile ombilicale réchauffe l'organisme, exerce une action antispasmodique et relaxante, et stimule le développement naturel du nourrisson.

**Weleda Reconstituant calcaire 1 et 2:** Stimule le métabolisme du calcaire, favorise une saine formation osseuse et la dentition chez les jeunes enfants.

**Baume Bébé au Calendula:** Protège les zones délicates contre l'humidité des langes. D'une texture onctueuse, riche en oxyde de zinc, ce baume

Les soins aux nourrissons et aux petits enfants peuvent aussi être abordés par les plantes. Photo: Isabelle Meister



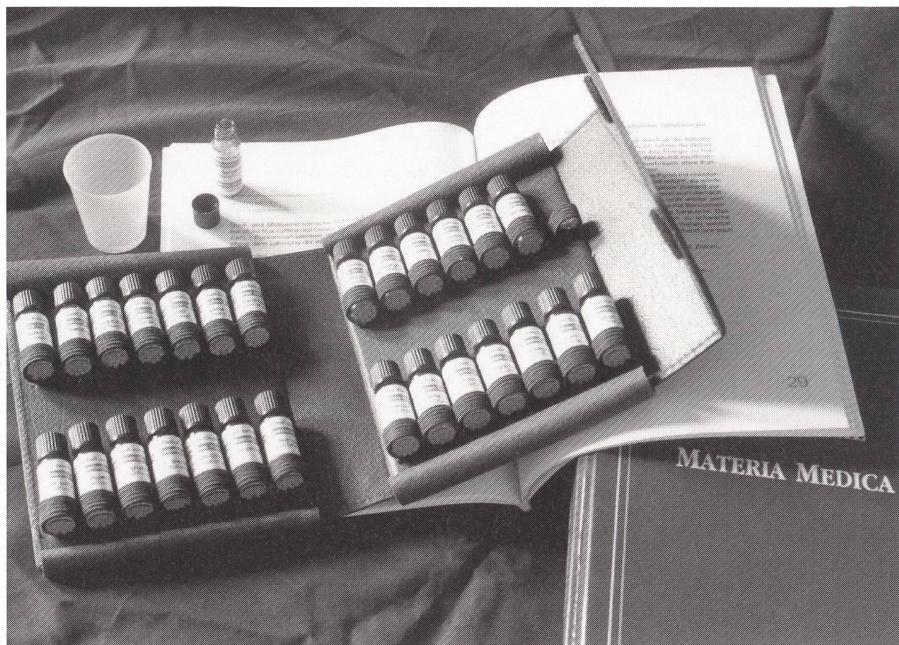


Photo: Susanna Hirschmid

Huile, gélules et tisanes sont autant de compléments naturels à une alimentation saine.

préviennent l'apparition de rougeurs et guérissent les irritations. A utiliser avec parcimonie, après chaque toilette du siège des bébés.

**Huile de Camomille:** Une huile particulièrement recommandée pour les nourrissons et les enfants. Elle agit favorablement sur les peaux sensibles et les parties délicates de l'épiderme comme les fesses du bébé. On l'utilise après le bain ou le changement de couches.

**Baume nasal doux:** S'utilise en application sur les narines des enfants, en cas d'inflammation des muqueuses nasales et du pharynx.

**Baume de l'Avent:** Des Huiles essentielles de Lavande, Thym, Pin, Cyprès, Eucalyptus et Cannelle dans une base de cire d'abeilles, pour une sensation de chaleur et d'apaisement. Les petits enfants apprécient bien ce baume que l'on utilise à titre préventif durant l'hiver ou en cas de refroidissement. *Mode d'emploi:* frictionner doucement poitrine, dos, cou, nez et front, dès les premiers jours de la vie.

**Inspiration:** Quand la durée de la nuit dépasse celle du jour, l'organisme humain doit faire appel à d'intenses forces vitales pour réguler sa température. Ce mélange d'Huiles essentielles propose une réponse à quatre situations excessives, Chaleur, Froid (variations de température), Sec (chauffage central) et Humide (transpiration, brouillard) et les malaises qu'elles entraînent. *Mode d'emploi pour les tout-petits:* présenter le doigt ou un coin de mouchoir humecté par 1 à 2 gouttes du mélange sous le nez. Se prête aussi à la diffusion atmo-

sphérique, par exemple dans un diffuseur d'huile essentielle.

**Stibium 0,4%; Unguentum:** S'emploie en cas d'ictère néonatal. *Mode d'emploi:* frictionner le ventre 3 à 5 fois par jour.

**Huile au Calendula:** Cette huile, comme toutes les préparations au Calendula, maintient la chaleur corporelle et stimule les fonctions protectrices de l'épiderme du jeune enfant. Elle convient aussi au nettoyage délicat dans la zone des langes et prévient l'apparition de rougeurs.

**Lait Soins Bébé au Calendula:** Idéal pour soigner la peau délicate des nourrissons et pour nettoyer bébé dans la zone des langes. De consistance légère et agréable, il pénètre rapidement dans la peau et dégage un parfum agréable.

**Talc Bébé:** S'applique dans la zone des langes, là où l'épiderme peut subir une friction. Les extraits de Camomille, de Souci et d'écorce de Bouleau apaisent la peau et préviennent de nouvelles irritations.

**Bain Bébé:** Un bain qui apaise l'enfant tout en le fortifiant. Le Calendula aide la peau sensible du nourrisson à stabiliser son équilibre et à résister aux irritations.

**Bain à la Lavande:** Un bain aux extraits de Lavande harmonise et apaise l'organisme entier, en particulier avant le coucher. Il convient particulièrement aux enfants surexcités et qui éprouvent de la difficulté à se mettre au lit. *Mode d'emploi:* ajouter 1 à 2 cuillerées à café dans un bain complet ou quelques gouttes à l'eau de toilette.

**Bain Nord-Sud:** Des Huiles essentielles issues de Conifères et Agrumes allient leurs vertus protectrices et régénératrices dans cette base pour le bain. L'effet est à la fois sécurisant et rafraîchissant. *Mode d'emploi:* quelques millilitres dans l'eau du bain préalablement coulé suffisent.

## Jeune maman (post-partum)

**Huile bienfaisante:** Cette composition d'Huiles essentielles et d'extraits huileux précieux est spécialement indiquée dans des situations de tension, de surmenage ou de fatigue. Une agréable sensation de lumière, chaleur et dévouement rayonne à l'intérieur du corps et aide à se sentir centré et confiant. Pour un massage en douceur et pour la réflexologie.

**Rubens et Rubens II:** Pour le traitement de la cellulite en deux phases. La lotion huileuse «Rubens» s'applique en massage long et profond sur les zones à traiter. Elle convient également pour les drainages lymphatiques, grâce notamment à l'huile végétale de Macadamia. «Rubens II» s'utilise en application de quelques gouttes sur les zones à traiter après la douche associée à une friction énergique. Bien agiter avant l'emploi, pour obtenir une émulsion.

**PMH (Plasma Marin Hypertonique):** Il s'agit d'un complément nutritionnel élaboré à partir d'eau de mer qui a valeur de plasma sanguin. Il apporte à l'organisme les oligo-éléments sous une forme totalement assimilable, complète et équilibrée. Utilisé en cure revitalisante, à raison de 1 ampoule 3 à 6 fois par jour pendant 21 jours, ce produit aide à venir à bout de périodes de fatigue voire même de légère déprime.

**Elixir de Prunelle & Sirop de Prunelle:** voir sous «Grossesse».

**Bain Nord-Sud:** voir sous «Soins au nourrisson».

**Thé pour la Nuit:** Thé aux effets calmants, aide à trouver un sommeil réparateur. Infusion composée de Mélisse, Lavande, Régissois, Thym, Achillée, Primevère, Mélilot, Marjolaine, Camomille, Fleurs d'Oranger, Mauve, Souci, Camomille romaine.

**Huile Bouleau-Arnica:** voir sous «Grossesse».

**Lait corporel Fraîcheur:** voir sous «Grossesse».

**Reconstituant calcaire 1 & 2:** voir sous «Grossesse».

Les produits Weleda sont distribués en droguerie et pharmacie. Les autres produits peuvent être obtenus directement auprès de l'Herboristerie Ariès SA (tél. 021 882 58 28).

Appel au changement

## Prévention pour assurer une meilleure santé aux jeunes

Quelles sont les répercussions de la santé des jeunes d'aujourd'hui sur la société de demain? Quelle importance accordent les spécialistes aux projets de prévention? Pourquoi la situation des jeunes empire-t-elle sans arrêt depuis dix ans sur les plans de la «santé psychique» et du «comportement de dépendance»? Et quels propos concrets tient la session de la jeunesse concernant le thème de la santé de la politique et l'économie?

Le «Forum sur la santé de la jeunesse» qui a lieu tous les ans a été consacré à ces questions ainsi qu'à d'autres au mois de décembre der-

nier. Le Prof. Sergio Fanconi a ouvert le premier forum interdisciplinaire de la Fondation Wyeth\* pour les Santé de l'enfant et de l'adolescent en présence de plus de cent participants: des professionnels de la santé, médecins, politiciens, dirigeants d'école et représentants de la session parlementaire des jeunes. «Une prévention effective pour les jeunes et les adolescents demande un changement de la société, un changement de la prise en charge et la responsabilité personnelle, non seulement par les jeunes, mais aussi par les parents, dans la famille, les soins scolaires et médicaux.»

Bien que la majorité des jeunes entre 16 et 20 ans, selon les résultats de l'enquête anonyme SMASH 2002 – enquête qui a été menée avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique – se sente en général en bonne santé, cependant une partie d'entre eux, plus importante qu'il y a seulement dix ans, a des problèmes sur le plan de la santé mentale. Le plus grand risque pour la santé provient indubitablement des drogues légales: un tiers des jeunes avoue fumer régulièrement et consommer de l'alcool jusqu'à l'état d'ébriété – et cette tendance va en empirant. En outre, cette étude constate la montée de la consommation du cannabis. «Cependant, vouloir en déduire une image standard pour la Suisse serait faire fausse route» a expliqué le Prof. Pierre-André Michaud du CHUV de Lausanne, «car les problèmes de santé sont largement influencés par les circonstances de la vie personnelle de chacun.»

### Importance de la prévention

L'importance du comportement de dépendance, le style de vie malsain, le manque d'exercice physique qui conduit au surpoids, l'augmentation du potentiel de stress ainsi que les troubles psychiques inquiètent le cercle des spécialistes et les responsables politiques. C'est pourquoi l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) veut tenir compte, de manière accrue, de l'importance de la prévention avec des projets nationaux – plus précisément dans le contexte de la prévention contre le tabac et l'alcool. «Si nous ne continuons pas à investir dans le développement de la prévention et de la promo-

tion de la santé, les menaces qui pèsent sur la santé risquent d'augmenter encore et avoir de graves répercussions sur l'ensemble de la société» souligne Prof. Thomas Zeltner, directeur de l'OFSP, dans son exposé sur la santé des jeunes d'aujourd'hui.

### Propositions concrètes

Dans le Palais fédéral, deux cents jeunes ont discuté, trois jours durant, sur le thème de la santé à l'occasion de la session de la jeunesse 2004. L'objectif était d'élaborer des pétitions concrètes, applicables dans un processus constructif et orienté vers des solutions sur les thèmes sous-jacents «coûts de la santé et médecine à deux vitesses», «exercice physique et nourriture», «bien-être psychique», «comportement alimentaire», «drogues douces», «fumée» et «alcool». Les délégués de la session de la jeunesse ont présenté au Forum les propositions de la session parlementaire de la jeunesse qui ont été faites sur les thèmes: «alcool», «exercice physique et nourriture», ainsi que «bien-être psychique».

La représentante du Conseil National Christa Markwalder a souligné l'importance de la responsabilité personnelle de l'individu, a pris distance vis-à-vis d'une sur-réglementation potentielle et a mentionné l'importance de la participation des jeunes dans le procès pour une prévention plus effective. (comm.)



L'encadrement et l'accompagnement d'un enfant sur le chemin de la vie est primordial pour son avenir et son bien-être psychosocial.

Photo: D. Gaillard

\* La mission de la Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et l'adolescent est de contribuer à l'amélioration de la santé des enfants et des adolescents dans le domaine de santé publique. Elle focalise sur des initiatives novatrices sur le plan de la santé et son impact socio-économique. Pour en savoir plus: [www.fondation-ch.org](http://www.fondation-ch.org)

Collectif suisse

## Excès pondéral chez les enfants

Ed. Office fédéral de la santé publique, association suisse pour l'alimentation, cahier 84, 2004. 300 pages, trilingues français, allemand, italien (1/3 par langue).



Exposés clairs et concis sur cette nouvelle épidémie mondiale des pays industrialisés: l'obésité! Lors de son dernier congrès national, l'Association suisse pour l'alimentation a invité des intervenants suisses à exposer la situation dans notre pays. Quelles que soient les facettes et les couleurs utilisées, le tableau reste sombre. En ef-

fet, les ravages de l'obésité déclarée chez l'adulte et l'augmentation du surpoids chez l'enfant et l'adolescent sont clairs et nets. L'exemple originel des USA peut nous montrer l'avenir de notre pays.

Nombre de professionnels se mobilisent: des études, des projets, des collaborations se tissent. Il est très agréable d'avoir des données actuelles et régionales ainsi que des références. Ces exposés sont disponibles pour tout un chacun mais, il me semble que: si les dangers de cette nouvelle épidémie sont clairs, il en est bien moins évi-

dent que les pouvoirs politiques et financiers en soient concernés... Je m'explique: les assurances font obstacles à la prise en charge diététique des enfants, les projets régionaux sports-alimentation sont rares, et même une diminution de 5% du financement des groupements sportifs nationaux a été annoncée en décembre!

Dans ce contexte, il manque donc à la fin de cette lecture une note d'optimisme, à savoir une solution pour les parents qui cherchent à aider leur enfant sur ce chemin aride du surpoids...

Fabienne Rime, inf. sage-femme

Catherine Dumonteil-Kremer

## Poser des limites à son enfant

et le respecter

Ed. Jouvence, 96 pages, 2004 ISBN: 2-88353-388-1



Qui ne s'est jamais trouvé désemparé au moment de poser une limite claire à son enfant sans craindre de le blesser? Pourtant, il est primordial de lui transmettre les règles de vies essentielles. Le quotidien de tous les parents, est truffé de situations complexes qui feraient fuir plus d'un manager chevronné!

Catherine Dumonteil-Kremer est consultante familiale, éducatrice Montessori et animatrice en chant prénatal et familial. Dans cet ouvrage, elle propose une approche qui se base sur l'écoute des besoins de l'enfant, de ses émotions et de ses réactions.

Grâce à de nombreux exercices, jeux et situations tirées de la réalité, ce petit recueil permet aux parents de trouver des solutions ludiques et enrichissantes pour maintenir la qualité du dialogue avec leur enfant, aussi jeune soit-il, afin de mieux gérer la relation face à l'enfant et ses exigences.

Zeynep Ersan Berdoz

Michel Soulé et Dominique Blin

## L'allaitement maternel

Une dynamique à bien comprendre

Ed. Erès, à l'Aube de la Vie, 2003, 300p.  
ISBN: 2-7492-0196-9

Si ma réponse de sage-femme, et de la majorité des professionnels, demeure des plus favorable à l'allaitement maternel, l'évolution de la recherche en ce domaine est incroyable dans ces dernières décennies! Il est, par conséquent, des plus intéressant de rester à la page et de connaître toutes les approches et connaissances acquises en ce domaine.

De la recherche, il y en a dans ce livre... En revanche, il n'y a pas de réponses!

En fait, une vingtaine d'auteurs intervient dans ces lignes. Chacun, au travers de son domaine professionnel, donne une étude approfondie de l'histoire de l'allaitement, des nourrisses, de la mère, des besoins de bébé, de la mode, etc. Chacun témoigne avec simplicité, anecdotes, histoires ou légendes sur les «on-dit». Certaines optent pour un ton d'historien, de



sociologue, de psychologue. Quelle que soit l'option retenue, tous abordent dans

leurs conclusions ce qui a été vécu par les générations passées. Nous ne trouvons donc pas de pistes à suivre ou des «trucs» de sage-femme dans ce livre, mais si vous aimez la lecture et diversifier votre culture générale, je vous le conseille. Par contre, il n'est pas adapté au questionnement d'un jeune couple.

Fabienne Rime, sage-femme

## P R - W E R B U N G

### Bei der Ernährung von Babys ist Natürlichkeit besonders wichtig. Deshalb verwendet HiPP BIO-Milch

HiPP setzt aus Überzeugung auf Bio-Milch. Seit mehr als 40 Jahren hat sich das Unternehmen HiPP dem organisch-biologischen Landbau verschrieben und ist längst zum weltweit grössten Anbieter von Bio-Lebensmitteln geworden. Deshalb kommt für HiPP als Rohstoff für Säuglingsmilchnahrungen HiPP 1 und HiPP 2 auch nur eine Milch in Frage: Bio-Milch.

Die Kühe, die Milch für HiPP Säuglingsmilchnahrungen für HiPP 1 und HiPP 2 liefern, leben unter artgerechten Bedingungen auf Bio-Höfen. Dort weiden sie auf großen, naturbelassenen Wiesen.

Weil Bio-Bauern weder schnell-treibende Dünger noch chemisch-synthetische Spritzmittel einsetzen, wachsen sie gesund auf und liefern eine entsprechend hochwertige Milch. Sie

enthält weder Rückstände von vorbeugend eingesetzten Arzneimitteln (beispielsweise Antibiotika) noch von Pflanzenschutzmitteln. Selbstverständlich wird dieser so natürlich gewonnene wertvolle Rohstoff ganz besonders schonend und natürlich weiterverarbeitet. Deshalb ist auch gewährleistet, dass die Bio-Qualität des Rohstoffs Milch über das Fläschchen beim Baby ankommt.

Die Sicherheit des Babys ist das Mass aller Dinge. Deshalb geht HiPP bei der Herstellung von Säuglingsnahrung weit über die gesetzlichen Vorschriften hinaus.

Das entspricht dem Prinzip des Pfaffenhofer Unternehmens und ist aus der Einsicht gewachsen, dass die Herstellung gesunder Lebensmittel nur in einer gesunden Natur möglich ist.