

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 112 (2014)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Actualité

#### 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:** 31.12.2025

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

## Que savons-nous de la cigarette électronique?

La cigarette électronique est devenue en quelques mois un produit très médiatisé. Pour suivre cette nouvelle consommation, l'OFSP a intégré un nouveau module sur ce thème dans l'enquête suisse des addictions: 5000 personnes résidant en Suisse ont été questionnées en 2013 sur leur consommation de cigarettes électroniques (ou e-cigarettes).

Les résultats sont présentés dans un rapport succinct. On y apprend, entre autres, que les deux premières raisons pour l'utilisation d'une e-cigarette est la volonté de réduire la consommation de tabac, avec ou sans intention d'arrêt. Cette consommation mixte présente le risque que le fumeur de tabac se croit plus protégé. Or même une consommation quotidienne de 1 à 4 cigarettes classiques entraîne une augmentation significative des risques cardiaques ou pulmonaires. Les risques sanitaires ne diminuent donc que partiellement et la dépendance à la nicotine demeure.

Source: Kuendig H., Notari L., Gmel G. La cigarette électronique en Suisse en 2013 – Analyse des données du Monitorage suisse des addictions. 2014, 23 p.  
Voir aussi: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Thèmes > Tabac > Cigarettes électronique

## Contraception d'urgence en Suisse

En collaboration avec des experts de la pharmacie, de la gynécologie et des centres de planning familial, le groupe d'experts interdisciplinaires pour la contraception d'urgence (IENK) et la commission de contraception de la Société suisse de médecine reproductive (SSMR) ont élaboré une prise de position pour la contraception d'urgence en Suisse. Grâce à cette collaboration interdisciplinaire, il a été possible de trouver un consensus à des questions souvent posées.

Le document (4 pages) est disponible sur: [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch) > Actualités

## Rémunération des temps d'allaitement

Le 30 avril 2014, le Conseil fédéral a adopté la révision de l'Ordonnance 1 relative à la Loi sur le travail et en même temps décidé de ratifier la Convention n°183 de l'Organisation internationale du travail (OIT) sur la protection de la maternité. La modification fixe désormais le principe de la rémunération des temps consacrés à l'allaitement et elle entre en vigueur le 1<sup>er</sup> juin 2014.

Ainsi, la distinction dans la façon de comptabiliser le temps consacré à l'allaitement comme temps de travail selon que l'allaitement a lieu à l'intérieur ou à l'extérieur de l'entreprise est désormais abolie. De plus, l'employeur est tenu de rémunérer, dans certaines limites, le temps consacré par l'employée à l'allaitement.

Dans une prise de position, la Fédération suisse des sages-femmes avait salué et soutenu en janvier dernier cette révision dans son intégralité. Elle considérait qu'une nouvelle étape importante vers une meilleure compatibilité entre travail et famille est ainsi franchie.

Voir aussi: Communiqué de presse SECO du 30.4.2014

## Planète Santé, c'est aussi un salon

Vous connaissez sans doute la «Revue Médicale Suisse», l'hebdomadaire de référence destiné aux médecins et aux professionnels de la santé. Savez-vous que le Groupe «Médecine et Hygiène» publie aussi «Planète Santé», un média communautaire et multisupport (papier, web, Apps) s'adressant au grand public? Un site Internet a en outre été lancé début 2013. Et voilà que la première édition d'un salon grand public est annoncée pour fin 2014.

DU 13 AU 16 NOVEMBRE 2014, LE SALON «PLANÈTE SANTÉ» RÉUNIRA EN EFFET LES PRINCIPAUX ACTEURS DES DOMAINES DE LA SANTÉ DE SUISSE ROMANDE. IL SE DÉROULERA DANS LE NOUVEAU CENTRE DE CONGRÈS DE L'EPFL INAUGURÉ EN AVRIL 2014, LE SWISS TECH CONVENTION CENTER. IL PROPOSERA DES ANIMATIONS INTERACTIVES (TESTS, PARCOURS DE SANTÉ, ESSAIS D'APPAREILS, ETC.) AINSI QUE DES ATELIERS DIDACTIQUES SUR LES THÉMATIQUES QUI PRÉOCCUPENT LES GENS.

Voir aussi: [www.planetesante.ch/Salon](http://www.planetesante.ch/Salon)

## Mutilations génitales féminines en Suisse

Deux nouveaux documents donnent un aperçu des diverses activités menées en Suisse et mettent en évidence de bons exemples à caractère de modèle. Des recommandations, qui démontrent de quelle manière la thématique peut être abordée dans différents domaines et situations, sont présentées. De plus, des lacunes sont identifiées et des mesures à prendre sont exposées.

Il s'agit de:

– «L'Etat des lieux des mesures de prévention, de soin et de protection en matière des MGF en Suisse» de Terre des Femmes Suisse. Le rapport est divisé en chapitres thématiques comme suit: campagnes cantonales, domaine de la santé, domaine de l'asile, prévention et conseil de migrant-e-s pour migrant-e-s, la formation initiale et continue dans le domaine social et pédagogique.

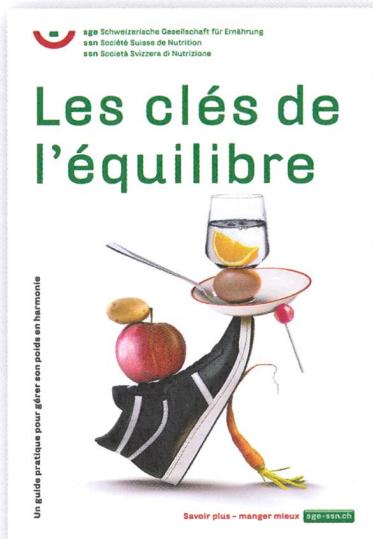
– «Recommandations et Best practices: prévention, soins, protection et intervention dans le domaine des mutilations génitales féminines/excisions en Suisse» du Centre suisse de compétence pour les droits humains CSDH. L'étude se base sur un vaste processus de consultation d'environ 60 spécialistes représentant tous les milieux qui sont confrontés à la problématique des MGF/E. Ce document n'est, pour l'instant, accessible qu'en allemand, mais il existe une synthèse en français et une traduction intégrale est prévue.

Tous ces documents sont disponibles sur: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Groupe de travail national contre les mutilations génitales féminines

## Un guide pratique pour gérer son poids en harmonie

Pourquoi vouloir perdre du poids? Le nouvel ouvrage de la Société suisse de nutrition (SSN) intitulé «Les clés de l'équilibre – Un guide pratique pour gérer son poids en harmonie» démarre sur cette question. Sur 136 pages, ce guide dispense des connaissances, suggestions et idées

sur l'alimentation, l'activité physique et la détente. Il invite le lecteur à une réflexion sur les motivations personnelles qui le poussent à vouloir perdre du poids et oriente sa recherche individuelle d'une alimentation à la fois plaisante et équilibrée et d'un mode de vie sain.



Prix: CHF 19.60

Commande sur le site: [www.sge-ssn.ch/fr/shop](http://www.sge-ssn.ch/fr/shop) ou par e-mail: [shop@sgo-ssn.ch](mailto:shop@sgo-ssn.ch)

## Frais de formation et de perfectionnement bientôt déductibles

Tous les frais de formation et de perfectionnement à des fins professionnelles seront déductibles à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2016. La Loi fédérale sur l'imposition des frais de formation et de perfectionnement à des fins professionnelles permettra en effet de déduire, au niveau de la Confédération, un montant maximal de CHF 12 000.– par période fiscale. Les cantons sont libres de fixer leur propre limite supérieure pour les impôts cantonaux. La nouvelle déduction ne s'appliquera pas seulement – comme jusqu'à présent – aux frais de perfectionnement, mais elle sera valable pour tous les frais de formation et de reconversion professionnelle. Les frais supportés par l'employeur ne seront pas ajoutés au salaire de l'employé. Toutefois, les frais liés à la formation initiale ne seront toujours pas déductibles.

Source: Communiqué de presse du 16. 4. 2014 sur [www.admin.ch](http://www.admin.ch)

## Les bienfaits du massage périnéal digital prénatal

Des massages périnéaux anténataux aident à réduire le traumatisme périnéal durant l'accouchement ainsi que les douleurs par la suite. C'est à cette conclusion que mène une revue Cochrane qui montre que la plupart des femmes sont ainsi préparées à donner naissance sans déchirure ni coupure et sans points de suture. Pour ces femmes, cela réduit – voire supprime – des douleurs et de l'inconfort et cela peut en outre éviter un impact négatif sur les futures relations sexuelles.

Le massage du périnée pendant le dernier mois de la grossesse a été suggéré comme un moyen possible de permettre au tissu périnéal s'étendre plus facilement lors de l'accouchement.

L'examen de quatre essais (2497 femmes) montre que le massage périnéal entrepris par la femme ou son partenaire (pour au moins une à deux fois par semaine à partir de 35 SA) réduit le risque de traumatisme périnéal (principalement des épisiotomies) et la douleur périnéale qui en résulte. L'impact était surtout significatif pour les femmes n'ayant pas encore donné naissance par voie vaginale. Les femmes devraient donc être informées des bienfaits du massage périnéal digital prénatal.

Source: Beckmann MM – Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma (Review). The Cochrane Library 2013, Issue 4, 60 pages. [www.thecochranelibrary.com](http://www.thecochranelibrary.com)

## L'allaitement protège du diabète de type II

L'Institut pour la recherche sur l'alimentation (Postdam, Allemagne) a démontré que l'allaitement maternel fait chuter de 40% le risque de diabète de type II. Pour ce faire, les chercheurs ont traité un ensemble de données concernant plus de 1260 femmes entre 1994 et 2005. Ils ont eu recours à des questionnaires pour mesurer la durée de l'allaitement et leur mode de vie. Ils ont évalué leur indice de

masse corporelle et ont procédé à des analyses de sang. Il en résulte que les femmes qui ont allaité longtemps ont moins de lipides dans le sang et davantage d'adiponectine, une hormone qui améliore la sensibilité à l'insuline.

Source: *TagesAnzeiger*, 6. 5. 2014

## Depuis 15 ans, deux fois plus de femmes accoucheNT à 40 ans ou plus

Le premier des trois numéros de la Newsletter Démos de cette année est consacré aux couples. Un des articles risque d'intéresser plus spécialement les sages-femmes: «Parents à 40 ans ou plus» fait le point sur ces couples qui ont des enfants sur le tard, notamment lorsqu'il s'agit de leur premier enfant. Qui sont ces parents tardifs? La fertilité est-elle la même à mesure qu'on avance en âge? Ces grossesses sont-elles plus à risque pour la mère?



Démos, Newsletter n°1, mai 2014, 12 pages  
Vous pouvez vous abonner gratuitement à Démos ou télécharger ce document depuis le portail statistique: [www.statistique.admin.ch](http://www.statistique.admin.ch) > Thèmes > Population > Newsletter