

# *Know'Eat!*

*À personne égale, savoir égal*

*Programme d'éducation nutritionnel des mères  
adolescentes de Yaoundé*



Mathilde Rey, Shawna Pfeiffle, Sarah Palma,  
diététiciennes, Bsc Nutrition et diététique

## Table des matières

Introduction.....	2
Remerciements .....	2
Les Actions de <i>Know'Eat !</i> en 2018 .....	3
En Suisse.....	3
A Yaoundé .....	4
L'équipe de <i>Know'eat !</i> .....	6
Les Buts pour 2019-2021 .....	7
Budget prévisionnel 2019-2021 par année.....	8
Le témoignage de Marie .....	9
Annexe I : Prix HUG.....	10
Annexe II : Récolte de fonds 2018.....	11

## Introduction

*Know'Eat ! À personne égale, savoir égal* est un projet nutritionnel de coopération médicale entre le Cameroun et la Suisse. Il prend place au sein du programme « Prise en charge psychosociale des mères adolescentes du Cameroun », géré entre autres par l'association UNIPSY et l'université de Genève. *Know'Eat* est la troisième action entreprise par des diététiciennes Bachelor dans ce cadre : il a démarré en mai 2018 par **l'initiative de deux diététiciennes suisses, Shawna Pfeiffé et Mathilde Rey**. Ensuite, le projet s'est agrandi et a recruté un agriculteur et une autre diététicienne suisses, respectivement **Gauthier Carron et Sarah Palma**.

Le programme « Prise en charge psychosociale des **mères adolescentes** du Cameroun » s'occupe de mères âgées entre 12 à 18 ans, **victimes de grossesses précoces**. Les causes de ces dernières sont le manque de connaissance sur la sexualité ou le viol. Le programme se charge de fournir aux mères adolescentes un soutien psychologique, de la médiation familiale, une sensibilisation à l'alimentation promouvant la santé, des connaissances sur l'hygiène et la santé reproductive et, parfois ponctuellement. La perspective du programme est d'approfondir de manière pointue les différents axes du programme.

Pour rappel, Mathilde est partie le 26 septembre 2018 à Yaoundé. Elle a été rejointe le 5 novembre par Sarah puis, le 17 novembre par Gauthier. **Après 10 semaines sur place**, ils sont rentrés en Suisse le 1<sup>er</sup> décembre. Pour des raisons de santé, Shawna n'a pas pu se rendre sur place. Elle a cependant eu la chance de récupérer **le prix « Valeurs**

**HEdS » offert par les Hôpitaux Universitaires de Genève**, récompensant le projet *Know'eat !*, porteur de valeurs telles que l'engagement, l'audace et l'intégrité (cf. annexe 1).

## Remerciements

Les précédentes actions nutritionnelles par Monique Tan en 2014, Claudia Ricci et Virginie Culand en 2015, Laure Stoppa, Armelle Grossrieder et Maeva Yersin en 2016 **ont permis à Know'Eat de s'appuyer sur des bases solides**. Grâce à ces actions, nous avons pu avoir directement une vision claire de la situation nutritionnelle des mères-adolescentes à Yaoundé. Suite aux lectures des rapports et discussions avec nos collègues, nous avons aussi pu connaître les actions qui fonctionnaient le mieux et utiliser les riches documents didactiques créés. **Merci donc à nos « prédécesseurs »** grâce à qui nous avons pu viser le renforcement du service de nutrition à Yaoundé.

Nous remercions également chaleureusement **l'association Actions en Santé Publique** d'inclure notre programme dans leur éventail d'actions.



## Les Actions de Know'Eat ! en 2018

### En Suisse

371 heures à 2 personnes pour la  
récolte de fonds

35 dossiers envoyés



1 Campagne de crowdfunding

500 flyers distribués

9444 CHF récoltés

## A Yaoundé



**1** formation sur la promotion de l'allaitement pour les autres soignants des mères-adolescentes



**19** conseils individuels à l'allaitement

**15** enseignements en groupe dont : promotion de l'allaitement, alimentation complémentaire de l'enfant de 6 à 24 mois et alimentation de la femme enceinte



**4** partenariats avec des hôpitaux de Yaoundé



4 jeux de planches plastifiées sur  
l'alimentation complémentaire de 6 à  
24 mois

1 brochure sur l'alimentation  
complémentaire de 6 à 24 mois



35 mères adolescentes suivies en  
consultations individuelles

2 ateliers pratiques sur l'alimentation  
avec un petit budget



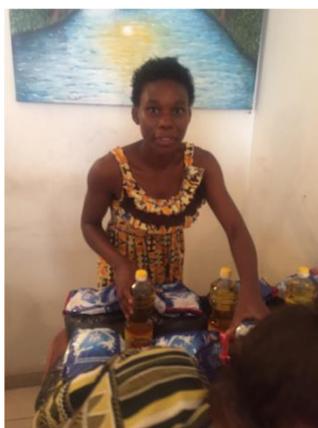
32 nourrissons suivis en  
consultations individuelles

## L'équipe de *Know'eat* !

Une équipe permanente de **3** professionnelles à Yaoundé chargée des actions auprès des mères-adolescentes (ateliers, consultations,...)



**Stéphanie Mezafo**  
Aide-soignante et  
Diététicienne en formation BTS



**Jessica Guilingon**  
Diététicienne  
Licence en Nutrition et diététique



**Gladys Tchouankam**  
Technicienne supérieure en  
entreprenariat agropastoral

Une équipe permanente de **3** professionnel-le-s chargée de la récolte de fonds et de la coordination du programme en Suisse



**Gauthier Carron**  
Agriculteur



**Shawna Pfeiffle**  
Diététicienne  
BSc Nutrition et diététique  
Cheffe de projet



**Mathilde Rey**  
Diététicienne  
BSc Nutrition et diététique  
Cheffe de projet

## Les Buts pour 2019-2021

### Récolte de fonds

De 135'000 CHF pour financer nos activités

### Augmenter les partenariats à Yaoundé

Maintien des partenariats existants

Collaborations solides avec Aguifoundation et  
Associacion des jeunes-filles-mère du  
Cameroun

### Enseignement sur l'alimentation

Enseignements collectifs (3x/semaine)

Suivis nutritionnels individuels (6x/semaine)

Renforcement du lien mère-enfant et valorisation des  
mères dans leurs compétences

Diminution de la malnutrition mère-enfant au sein des  
centres partenaires

### Enseignement sur l'agriculture urbaine

Min. 6 ateliers pratiques sur l'agriculture urbaine

Enseignements et suivis individuels à domicile  
des plantations d'agriculture urbaine

Amélioration de l'autonomie alimentaire des  
mères-adolescentes

### Agrandissement de l'équipe

Engagement d'un médecin

Engagement et formation d'agents de santé  
nutritionnelle pour augmenter l'accessibilité  
de l'information nutritionnelle

### Renforcer la solidité de l'équipe *Know'Eat !*

Collaboration à distance par l'équipe de  
nutrition suisse (2 personnes)

Contact téléphonique/Skype avec l'équipe de  
nutrition de Yaoundé au moins 1x/mois

## Budget prévisionnel 2019-2021 par année

INTITULE	PRIX UNITAIRE	QUANTITE Par année	PRIX TOTAL
Préparation du matériel de formation			500 000
Formation des collaborateurs Aguifoundation/ Association des jeunes filles mères du Cameroun/ Agents de santé nutritionnelle	20 000	3	60 000
<b>Atelier alimentation à petit budget</b> 6 Ateliers : Transport, Restauration, Matériel			194 000
<b>Atelier sur l'agriculture urbaine</b> 6 Ateliers : Transport Restauration, Matériel			710 000
<b>Matériel pédagogique</b> Brochures pour mères adolescentes :  Fiches pour causeries éducatives dans les centres de soins utilisation de 200 fiches multipliées par 48 semaine de travail  Création et renouvellement pancartes plastifiées			511 200
<b>Aides exceptionnelles</b> Parrainage mère ado ou alimentaires ou examens médicaux	20 000	2	40 000
<b>Charges Fixes</b> Loyer, Internet télécommunication, billets d'avion, matériel informatique			340 000
<b>Salaires mensuels</b>			
Diététicien 1 Yaoundé 100% avec participation aux frais de maladie et de transport	205 000	12	2 340 000
Diététicien 2 Yaoundé 100% avec participation aux frais de maladie et de transport	205 000	12	2 340 000
Technicienne en agriculture à Yaoundé 100% avec participation aux frais de maladie et de transport	205 000	12	2 340 000
Médecin à 20% avec frais de transport	60 000	12	840 000
Agent de santé à 20% 5 personnes	125000	12	1 500 000
<b>Sous- total en CFA</b>			<b>23 955 200</b>
Coordination diététicienne 1 en Suisse 10%	600	12	7200
Coordination diététicienne 2 en Suisse 10%	600	12	7200
Récolte de fond budget annuel			1300
<b>Total en CHF environ Taux de change mai 2019</b>			<b>45 000</b>

## Le témoignage de Marie



« Je suis **fière de Know'Eat** grâce à vous, j'ai mes enfants en vie je n'espérais plus surtout sur Naëlle mais grâce à vous, j'ai le sourire et la paix du coeur car **mes bébés se développent bien et grandissent aussi qui aurait cru**, les voilà en santé bientôt elles vont courir partout dans la maison grande est ma joie **mes bébés sont appréciés de tous aujourd'hui** pourtant avant votre rencontre, tout le monde se moquait de moi ce qui me faisait avoir un moral bas. Merci mes tatas pour votre temps consacré au bien-être de mes jumelles. »

6 mois après notre rencontre avec Marie Manka

Participez à un programme ambitieux mené par des personnes passionnées et déterminées à améliorer la santé publique à leur échelle !

Pour cela, aidez-nous à atteindre la somme de **135'000 CHF**  
Ce budget nous permettra d'assurer le déroulement de notre programme **sur 3 ans.**

Nous sommes à votre disposition pour toute question ou pour commander notre rapport d'activité 2018 détaillé.

**Mathilde Rey**, Diététicienne Bsc Nutrition et diététique : [Mathilde.rey@hotmail.com](mailto:Mathilde.rey@hotmail.com)  
078 909 73 98

**Shawna Pfeifle**, Diététicienne Bsc Nutrition et diététique : [Shawna.pfeifle@gmail.com](mailto:Shawna.pfeifle@gmail.com)  
079 870 62 98

### **Pour l'envoi de vos dons ou promesses de dons.**

Projet Know'Eat au sein de  
Association Actions en Santé Publique (ASP)  
s/c Ochsner et Associés  
Place de Longemalle 1  
1204 Genève

Postfinance :  
CCP 17-679167-1-  
IBAN: CH86 0900 0000 1767 9167 1  
1202 Genève

## Annexe I : Prix HUG

**HUG** Hôpitaux  
Universitaires  
Genève  
Direction des soins

**PRIX HUG  
VALEURS HEDS**

**Madame REY Mathilde**

Chère Madame,

La Direction des Soins des Hôpitaux Universitaires de Genève a le plaisir de vous remettre le Prix Valeurs HEDS pour votre travail intitulé

**Know'eat**

Avec nos félicitations et nos meilleurs vœux pour votre avenir professionnel

**Sandra Merkli**  
Directrice des soins  
Genève, le 22 novembre 2018

Rue Gabrielle Perret-Gentil 4, CH-1211 Genève 14 | T +41 22 372 61 01 | hug.ch

**HUG** Hôpitaux  
Universitaires  
Genève  
Direction des soins

**PRIX HUG  
VALEURS HEDS**

**Madame PFEIFFLE Shawna**

Chère Madame,

La Direction des Soins des Hôpitaux Universitaires de Genève a le plaisir de vous remettre le Prix Valeurs HEDS pour votre travail intitulé

**Know'eat**

Avec nos félicitations et nos meilleurs vœux pour votre avenir professionnel

**Sandra Merkli**  
Directrice des soins  
Genève, le 22 novembre 2018

Rue Gabrielle Perret-Gentil 4, CH-1211 Genève 14 | T +41 22 372 61 01 | hug.ch

## Annexe II : Récolte de fonds 2018

<b>Medium</b>	<b>Montant récolté</b>
Dossiers de sponsoring (fondations, associations, communes etc.)	800 CHF
Vente de confitures (Haute Ecole de Santé, marchés, stand à l'hôpital etc.)	2509 CHF
Crowdfunding ( <i>wemakeit.com</i> )	3720 CHF
Dons directs	2415 CHF
Dons de matières premières (fruits, nectar etc.)	751 CHF (non comptabilisés)
Prix HUG	1000 CHF
<b>Total</b>	<b>10'444 CHF</b>