

du bébé, le sommeil partagé, l'allaitement long ou le rôle du père. Aujourd'hui, la diffusion des études scientifiques sur les bienfaits de l'allaitement est toujours au cœur du travail de l'association, qui a un statut consultatif auprès de l'OMS et de l'Unicef.

SuperMamans

Des mamans prétentieuses qui se promènent en cape et collants et qui donnent des leçons aux «mamans pas super»? Non. Pas de superpouvoirs pour les SuperMamans, pas de prétention non plus, juste un cœur grand comme une maison.

SuperMamans, c'est toute une communauté de femmes qui reconnaissent que devenir maman est un chamboulement physique et émotionnel et qui ont à cœur de s'entraider.

Le concept fonctionne grâce aux MamansCadeau. Des bénévoles qui offrent de leur temps, de leur argent et de leur énergie pour cuisiner un repas sain et fait maison pour soulager une nouvelle famille de leur région. Elles se déplacent

jusqu'au domicile de la famille pour y apporter de la nourriture pour le corps, mais aussi pour le cœur. Quand le temps le permet, c'est un chouette moment d'échange, de partage et d'écoute qu'elles offrent aux nouvelles mamans.

Lors de ces rencontres, les parents partagent leur vécu, leurs difficultés ou leurs doutes. Des

gions ont été fréquentées par plus de 3000 mamans – et encore plus de bébés –, ainsi que par 193 professionnels de santé.

Les MamansABichonner sont des mamans pour la première ou la Xième fois, des femmes qui osent accepter un petit coup de main des SuperMamans pour se concentrer sur les débuts de vie de leur progéniture, mais aussi sur des temps de qualité en famille autour de la table. Elles ouvrent leur porte à des inconnues venues leur apporter un repas parce qu'elles le méritent. Parce qu'elles ont le droit qu'on prenne soin d'elles.

Au final, n'y aurions-nous pas tous droit?

projet d'allaitement, quelle qu'en soit la durée, puissent le mener à terme sans entraves

Ana Castillo, Animatrice LLL, Vevey

1 Etude SWIFS, Gross et al. (2015)

Plus d'informations: lalecheleague.ch et www.llli.org

En attendant que la Suisse se mette au bichonnage général, SuperMamans et ses 14 MamansContact s'attèlent à mettre MamansCadeau et MamansABichonner en contact pour que la génération de demain apprenne combien il est bon de prendre soin de ses pairs. Depuis sa création en 2015, SuperMamans compte plus de 1900 familles bichonnées et cela grâce à plus de 1200 MamansCadeau actives en Suisse romande.

Et vous? Vous bichonnez qui?

Pour bichonner des nouvelles mamans ou pour être bichonnée: www.supermamans.ch

«Trouver, à toutes les questions qui se posent à l'homme d'aujourd'hui et de tous les temps, la réponse non violente, de la formuler clairement et de s'efforcer de la mettre en œuvre.»

Lanza del Vasto, *Les quatre fléaux*, 1959