



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP  
Amt für Gesundheit GesA

Route des Cliniques 17, 1701 Fribourg  
T +41 26 305 29 13, F +41 26 305 29 39  
www.fr.ch/ssp

## Programme cantonal fribourgeois « Je mange bien, je bouge bien »

### 10<sup>e</sup> demi-journée du réseau

Jeudi 29 novembre 2018

Institut agricole  
de l'Etat de Fribourg,  
Grangeneuve, Posieux



### Programme

8h30	<b>Accueil des participants</b>
9h00	<b>Discours de bienvenue (f/d)</b> Anne-Claude Demierre, Conseillère d'Etat, Directrice de la santé et des affaires sociales
9h10	<b>Fil rouge de la journée (f/d)</b> Thomas Plattner, Chef de service, Service de la santé publique
9h20	<b>Présentation du Programme cantonal « Je mange bien, je bouge bien » 2018-2021 (f)</b> Carine Vuitel & Aurélie Archimi, Collaboratrices scientifiques, Service de la santé publique
9h40	<b>Conférence plénière (f)</b> <b>« Bouger et manger : updates 2018 »</b> Dr Grégoire Schrago, Médecin du sport, Hôpital Daler
10h25	<b>Pause</b>
11h05	<b>Ateliers – session 1</b>
11h35	<b>Pause et changement d'atelier</b>
11h40	<b>Ateliers – session 2</b>
12h10	<b>Pause et changement d'atelier</b>
12h15	<b>Ateliers – session 3</b>
Dès 12h45	<b>Apéritif de clôture convivial et savoureux !</b>

## Description des ateliers

Vous êtes invité-e à vous inscrire à 3 ateliers (1 par session). Les ateliers sont répétés lors de chaque session

<b>Atelier n°1</b> FR/DE	<b>Fleurs de chantier</b>	<b>Eloïse Zwahlen, Valentin Coquoz – REPER</b>  <b>Michel Meerstetter – Kinder- &amp; Jugendarbeit Regio Kerzers</b>
	<p>L'image de soi est essentielle. Elle est liée au corps, à l'esprit, aux émotions, à la perception de soi et du monde. C'est vaste... « Fleurs de Chantier » propose des méthodes pour expérimenter ces enjeux, pour les verbaliser et pour agir sur sa propre image. Durant l'atelier, la méthode vous est brièvement présentée et vous pourrez tester quelques outils.</p>	
<b>Atelier n°2</b> FR/DE	<b>Mythes et réalités des troubles de l'alimentation</b>	<b>Dr. phil. Annette Cina</b> <b>Zentrum für Psychotherapie /</b> <b>Universität Fribourg</b>
	<p>Comment se développent les troubles de l'alimentation ? Quels sont les facteurs à prendre en considération ? Qui est concerné ? Quels sont les soutiens possibles ?</p>	
<b>Atelier n°3</b> FR	<b>Au-delà des idées reçues sur la marche - Vos leviers pour encourager le mouvement</b>	<b>Jenny Leuba – Mobilité piétonne Suisse</b>
	<p>Que faut-il entreprendre pour que bouger soit une évidence, en particulier pour les enfants, les jeunes et les personnes âgées ? Illustré d'exemples concrets d'actions sur l'environnement quotidien, cet atelier propose d'échanger sur ce qu'il est possible d'entreprendre dans son quartier ou sa commune, et d'identifier les acteurs clés à mobiliser.</p>	
<b>Atelier n°4</b> FR/DE	<b>Services de repas à domicile dans le canton de Fribourg – analyse de la situation et comparaison de la composition des menus avec les critères du label Fourchette verte</b>	<b>Elizabeth Bieri – pour la Croix-Rouge fribourgeoise</b>
	<p>Le taux de la population suisse âgée de plus de 65 ans augmentera de 18.1% en 2016 à 26% en 2045 selon les prévisions. En vue des conséquences attendues pour les soins ambulatoires, le canton de Fribourg a mandaté la Croix-Rouge fribourgeoise début 2018 à faire une photographie de la situation des services de repas à domicile dans le canton. Les résultats de cette enquête sont présentés.</p>	
<b>Atelier n°5</b> FR/DE	<b>Bouger à mon âge – ça sert à quoi ? Activités physique – pourquoi, comment et combien, mythes et vérité !</b>	<b>Dr Stefan Goetz - HFR</b>
	<p>Tous les aspects de l'activité physique de la personne âgée abordés sont basés sur la littérature scientifique et l'expérience clinique. Le modérateur de l'atelier est médecin-chef transversal de la Réhabilitation HFR, interniste et gériatre. Il porte un titre FMH de médecine physique et réhabilitation et médecin du sport.</p>	
<b>Atelier n°6</b> FR	<b>La dentition de nos aînés... mythes et réalités !</b>	<b>Dr Philip Cantin – Société fribourgeoise des médecins-dentistes</b>
	<p>La dentition des aînés est peu connue de la population, y compris des soignants. Cet atelier propose de faire un petit tour d'horizon qui comprendra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bases de l'anatomie buccale</li> <li>• Les particularités du grand âge</li> <li>• Les risques liés à une bouche négligée</li> <li>• Des trucs et astuces pour améliorer l'hygiène bucco-dentaire chez les aîné-e-s</li> </ul>	

## Renseignements et inscriptions :

[mangerbouger@fr.ch](mailto:mangerbouger@fr.ch)

Formulaire d'inscription : [ici](#)

## Langue :

Pas de traduction simultanée mais présentations en plénière projetées en français et en allemand

## Lieu :

### **Institut agricole de l'Etat de Fribourg (IAG)**

Aula de l'Institut agricole de l'Etat de Fribourg pour l'accueil et les conférences plénières. Les salles dans lesquelles auront lieu les ateliers vous seront communiquées au début de la rencontre

Route de Grangeneuve 31 1725 Posieux

T +41 26 305 55 00

[www.fr.ch/iag](http://www.fr.ch/iag)

Des places de parc sont disponibles. Nous vous conseillons cependant de privilégier les transports publics.

## Accès en transports publics :

Depuis Fribourg, gare TPF

Arrêt « Grangeneuve, Institut agricole »

**Bus n°336, Direction Bulle, gare  
et 470, Direction Ecuwillens, église**

Depuis Grangeneuve, Institut agricole

Arrêt « Fribourg, gare TPF »

**Bus n° 336 et 470, Direction Fribourg, gare**