



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA

Chemin des Mazots 2, 1700 Fribourg
T +41 26 305 29 13, www.fr.ch/ssp

Rencontre du réseau

Programme cantonal fribourgeois - Alimentation, activité physique, santé mentale

L'image de soi à l'ère du numérique : un enjeu central pour la promotion de la santé

Jeudi 2 octobre 2025, 13h00 - 17h15

Centre le Phénix / L'Aigle Noir - Fribourg

Programme

13h00	Accueil et mots de bienvenue (f/d) <i>Philippe Demierre, Conseiller d'Etat, Directeur de la santé et des affaires sociales</i>
13h15	Introduction (f) <i>Stéphane Luyet, Chef du Service de la santé publique</i>
13h25	Conférence plénière (f) Réseaux sociaux et santé mentale : caisse de résonance de nos injonctions sociétales, pas leur cause Les réseaux ne sont pas nécessairement à l'origine de nos problèmes : ils les répercutent et les accélèrent. Si on veut protéger la santé mentale, il faut agir sur les causes hors ligne autant que sur les écrans. Les plateformes ne créent pas ex nihilo nos fragilités : elles les amplifient. Comparaison sociale, injonctions de performance, précarités et violences symboliques existent d'abord hors ligne. Se focaliser uniquement sur le numérique, c'est traiter le thermomètre plutôt que la fièvre : on ne réduira pas les effets sans agir sur les causes éducatives, économiques, culturelles et organisationnelles. <i>Stéphane Koch, expert en stratégie numérique et dans le domaine de l'éducation aux médias et à l'information</i>
14h10	Conférence plénière (d) Effets psychologiques des stéréotypes liés à l'âge L'image que les personnes âgées ont d'elles-mêmes est étroitement liée à leur santé mentale et fortement influencée par les changements liés à l'âge et les stéréotypes sociaux. Nous mettons en lumière la manière dont ces facteurs influencent le bien-être psychique et le rôle que jouent des thèmes tels que la santé cérébrale, la démence (et sa prévention) et la gestion des changements cognitifs. L'accent est mis sur les ressources compensatoires du cerveau, l'importance d'une image positive de la vieillesse et les opportunités offertes par la curiosité intellectuelle tout au long de la vie. <i>Laura Bäni, psychologue M.Sc., Hirncoach AG</i>
14h40	Changement de bâtiment et PAUSE
15h30	Sous-plénières, première session (voir page suivante)
16h25	Sous-plénières, deuxième session (voir page suivante, les ateliers sont répétés)
17h15	Clôture

Description des Sous-plénières

Sous-plénière n°1 Français	Sensibiliser à une image de soi positive : quels outils en Suisse romande ? <p>Présentation du projet Image Mirage, porté par Unisanté, qui s'adresse aux professionnel-le-s des médias qui souhaitent obtenir des ressources en lien avec l'estime de soi, afin d'engager une réflexion globale autour des représentations et de leur impact sur la santé physique et psychique de la population. Ce projet met en lumière plus spécifiquement le rapport des jeunes aux médias et les impacts sur leur image corporelle des choix médiatiques en termes de vocabulaire, image ou représentations.</p> <p>Découverte du MOOC « Une image corporelle pour toutes et tous : comprendre et agir », un cours en ligne gratuit destiné aux multiplicateurs et multiplicatrices en contact avec les jeunes. L'atelier propose d'explorer ses objectifs, d'expérimenter des extraits interactifs et de réfléchir aux outils disponibles en Suisse romande pour promouvoir une image corporelle positive.</p> <p><i>Intervenantes :</i></p> <p><i>Loreene Casteyde, Chargée de projet en promotion de la santé et préventions, Unisanté</i> <i>Sophie Bucher Della Torre, Professeure HES associée, Haute école de santé, HES-SO Genève</i></p>
Sous-plénière n°2 Première session en allemand Deuxième session en français	 <p>roundabout – l'offre de danse à bas seuil pour filles et jeunes femmes proposée par la Croix Bleue et PEP – structure spécialisée dans la prévention des troubles alimentaires, de la dépendance au sport et du fitness – se présente.</p> <p>Adina Frick (direction cantonale roundabout Fribourg) et Brigitte Rychen (direction PEP) rendent compte des interfaces, des offres et présentent les perspectives possibles d'une collaboration avec d'autres partenaires.</p> <p><i>Intervenantes :</i></p> <p><i>Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP, Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah PEP</i> <i>Adina Frick, Fachmitarbeiterin Prävention, Blaues Kreuz BE-SO-FR, Roundabout</i></p>
Sous-plénière n°3 Français	Planifier son avenir autrement qu'avec un 3ème pilier ! <p>Et si planifier son avenir ne passait pas uniquement par la finance, mais par son capital santé ? Cet atelier propose de déconstruire les croyances sur le vieillissement, d'explorer les vraies causes du déclin physiologique, et de montrer comment chacun – professionnel ou proche – peut devenir un acteur clé pour préserver mobilité, autonomie et qualité de vie à long terme.</p> <p><i>Intervenants :</i></p> <p><i>Samy Bensaïd, physiothérapeute, Hôpital Cantonal Fribourgeois</i> <i>Jean-Paul Vassalli, physiothérapeute, Hôpital Cantonal Fribourgeois</i> <i>Thibault Devaud, maître de sport, Hôpital Cantonal Fribourgeois</i> <i>Thomas Bugnon, Fondateur de Hop Santé Sarl et Professionnel en Activités Physiques Adaptées et Santé</i></p>

Sous-plénière n°4	Liens entre relations sociales et image de soi, image corporelle et comportement alimentaire, chez les seniors
Français	<p>Présentation du projet TWIGGY dans lequel les liens entre image corporelle et comportement alimentaire chez des femmes âgées de 60 à 75 ans ont été investigués. L'étude sera brièvement présentée et les résultats ainsi que leurs implications seront discutés.</p> <p>Le projet « Toile de vie » créé des espaces de rencontres pour encourager les seniors à maintenir ou renouer des contacts sociaux, à participer à des initiatives locales afin de les aider à garder ou reprendre leur place au sein de la société en toute confiance. Le réseau Toile de vie ainsi que les projets en lien avec l'image de soi chez les seniors seront présentés.</p> <p><i>Intervenantes :</i></p> <p><i>Dr Isabelle Carrard, Professeure HES associée, Haute école de santé, HES-SO Genève</i></p> <p><i>Charlie Demierre, Animatrice socioculturelle, Coordinatrice du réseau Toile de vie, REPER</i></p>

Inscriptions : [Lien d'inscription](#)



Langue :

- Plénières : selon la langue indiquée dans le programme, avec présentations Powerpoint dans l'autre langue
- Sous-plénières : selon la langue indiquée dans le programme

Lieu :

- Les conférences ont lieu **au Centre Le Phénix**, Rue des Alpes 7, 1700 Fribourg – [Plan de situation](#)
- Les sous-plénières et la pause ont lieu **à L'Aigle Noir**, Rue des Alpes 10, 1700 Fribourg – [Plan de situation](#)

Renseignements : Service de la santé publique : 026 305 29 13, pps@fr.ch