

Programme d'action cantonal – Alimentation, activité physique et santé mentale 2026-2029



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA

—

Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GDS**

Table des matières

1	Préface	4		
2	Abréviations	5		
3	Résumé	7		
3.1	Contexte et périmètre du Programme cantonal	7		
3.2	Vision et objectifs	7		
3.3	Phases de vie concernées et axes d'intervention	8		
3.4	Plan de mesures et financement	9		
3.4.1	Plan de mesures	9		
3.4.2	Financement	11		
4	Contexte	12		
4.1	Contexte national : situation initiale	12		
4.1.1	Phase de vie « enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes »	12		
4.1.2	Phase de vie « personnes âgées »	13		
4.2	Contexte cantonal : situation initiale	14		
4.2.1	Contexte stratégique	14		
4.2.2	Données cantonales pour la phase de vie « enfance, adolescence, jeune adulte »	17		
4.2.3	Données cantonales pour la phase de vie « personnes âgées »	18		
5	Justification du programme	20		
6	Vision	22		
7	Objectifs	23		
8	Priorités et axes d'intervention	24		
8.1	Priorités	24		
8.2	Axes d'intervention	25		
9	Mesures	26		
9.1	Interventions	26		
9.2	Policy	54		
9.3	Mise en réseau	57		
9.4	Communication	58		
10	Organisation	62		
10.1	Pilotage	62		
10.2	Monitoring	62		
10.3	Financement	62		
11	Documents de référence	63		

Impressum

Programme d'action cantonal – Alimentation, activité physique et santé mentale 2026-2029

Septembre 2025

Service de la santé publique SSP

www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/promotion-de-la-sante-et-prevention

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS

Route des Cliniques 17

1700 Fribourg

www.fr.ch/dsas

1 Préface

La promotion de la santé et la prévention sont des leviers essentiels des politiques de santé publique. En créant des environnements favorables à la santé, le canton entend agir durablement sur la qualité de vie de sa population.

Le Programme d'action cantonal 2026 – 2029 s'inscrit dans la continuité de plus de dix ans de mise en œuvre de mesures en matière d'alimentation équilibrée, d'activité physique et de promotion de la santé mentale. Il repose sur une expérience accumulée, qui a permis de développer des mesures concrètes, adaptées aux réalités cantonales et aux besoins de la population. Il constitue une base solide pour poursuivre les interventions, dans un contexte marqué par l'évolution des besoins et des défis de santé publique.

Le programme actuel s'inscrit pleinement dans la Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention – Perspectives 2030, dont l'un des piliers est la démarche intersectorielle, indispensable pour agir sur les déterminants de la santé. Il s'articule ainsi de manière cohérente avec les politiques publiques développées par les Directions de l'Etat et orientées vers la qualité de vie de la population du canton de Fribourg. Il mobilise de manière coordonnée les domaines de la santé, de l'éducation, du social, de l'environnement ou encore de l'aménagement du territoire.

Mettre en place un cadre de vie qui permette aux Fribourgeois et Fribourgeoises de rester en bonne santé tout au long de leur vie a été posé comme une priorité claire du Programme gouvernemental de la législature 2022 – 2026. Ce programme cantonal concrétise cette priorité, en visant à renforcer les ressources individuelles, à améliorer les environnements de vie et à réduire les inégalités de santé.

Soutenu par Promotion Santé Suisse et reposant sur des objectifs clairs, des partenariats solides et une responsabilité partagée, ce programme constitue un outil stratégique et opérationnel pour mener une action cohérente, durable et équitable en faveur de la santé de la population du canton de Fribourg.

Dans un contexte exigeant de maîtrise des finances cantonales, investir dans la santé de la population est un choix stratégique. C'est aussi un engagement fort envers les générations présentes et futures.

La Direction de la santé et des affaires sociales remercie l'ensemble des partenaires impliqués dans l'élaboration et la mise en œuvre de ce programme, et réaffirme son engagement à faire de la promotion de la santé une priorité durable.

Philippe Demierre
Conseiller d'Etat

2 Abréviations

AEF	Association pour l'éducation familiale
AES	Accueil extra-scolaire
AFAAP	Association fribourgeoise d'action et d'accompagnement psychiatrique
ATE	Association transports et environnement
bpa	Bureau de prévention des accidents
BEF	Bureau de l'égalité hommes-femmes et de la famille
CCPSP	Commission cantonale de promotion de la santé et de prévention
CDS	Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé
CFEJ	Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse
COPIL	Comité de pilotage
CPPS	Commission de prévention et de promotion de la santé (cantons latins)
CRF	Croix-Rouge fribourgeoise
DIME	Direction du développement territorial, des infrastructures, et de la mobilité et de l'environnement
DFI	Département fédéral de l'intérieur
DFAC	Direction de la formation et des affaires culturelles
DIAF	Direction des institutions, de l'agriculture et des forêts
DSAS	Direction de la santé et des affaires sociales
DSJS	Direction de la sécurité, de la justice et du sport
DOA	Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht
EMS	Etablissement médico-social
ESS	Enquête Suisse sur la santé
HBSC	Health Behavior in school-aged children
HEdS-FR	Haute Ecole de Santé Fribourg
HEP	Haute Ecole pédagogique
HES-SO	Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale
IMR	Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme
IMC	Indice de masse corporelle
J+S	Jeunesse et Sport
LAVI	Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions
LSan	Loi sur la santé
LSen	Loi sur les Seniors
MonAM	Système de monitoring suisse des Addictions et des Maladies non transmissibles
MNT	Maladies non transmissibles

OCDE	Organisation de coopération et de développement économiques
OBSAN	Observatoire suisse de la santé
ODD	Objectifs de développement durable
OFAS	Office fédéral des assurances sociales
OFS	Office fédéral de la statistique
OFSP	Office fédéral de la santé publique
OFSPPO	Office fédéral du sport
OMS	Organisation mondiale de la santé
ONG	Organisation non gouvernementale
ONU	Organisation des Nations Unies
PAC	Programmes d'action cantonaux
PCC	Plan Climat cantonal
PER	Plan d'études romand
PSCH	Promotion Santé Suisse
RFSM	Réseau fribourgeois de santé mentale
RSPS	Réseau santé psychique suisse
SASoc	Service de l'action sociale
SG-DSAS	Secrétariat général de la Direction de la santé et des affaires sociales
SDS	Service dentaire scolaire
SEJ	Service de l'enfance et de la jeunesse
SECO	Secrétariat d'État à l'économie
SEnOF	Service de l'enseignement obligatoire de langue française
SMART	Objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis
SMC	Service du médecin cantonal
SPS	Service de la prévoyance sociale
SSpo	Service du sport
SSP	Service de la santé publique

3 Résumé

3.1 Contexte et périmètre du Programme cantonal

Les données épidémiologiques, tant au niveau international, national que cantonal, mettent en évidence la nécessité de poursuivre les efforts en matière de promotion d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière et de la santé psychique. Ces déterminants jouent un rôle central dans le maintien d'un poids corporel sain et d'un développement harmonieux durant l'enfance et l'adolescence, tout en posant les fondations d'un mode de vie favorable à la santé à l'âge adulte. À un âge avancé, ils contribuent également au maintien de la santé physique et mentale, et à la réduction des maladies chroniques non transmissibles, dont l'incidence est en constante progression en Suisse.

Depuis 2010, avec le cofinancement de Promotion Santé Suisse (PSCH), la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) déploie un Programme d'action cantonal (PAC) centré sur la promotion de la santé, initialement dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique, et étendu à la santé mentale depuis 2019. Le nouveau Programme cantonal « Alimentation, activité physique et santé mentale 2026–2029 » s'appuie sur les enseignements et résultats positifs des quinze dernières années. Il s'inscrit dans une logique d'approche intersectorielle, indispensable pour répondre aux enjeux complexes et actuels de santé publique. Par son ancrage dans les politiques publiques portées par les différentes Directions de l'État de Fribourg, ce programme entend renforcer la cohérence et l'efficacité des actions menées en faveur de la qualité de vie de la population du canton de Fribourg.

Le Programme cantonal s'appuie sur le concept de salutogenèse. Il vise à renforcer les facteurs protecteurs favorisant la santé et le bien-être physique, mental, social et à diminuer les facteurs de risque des maladies non transmissibles en agissant tant sur les comportements et que sur les milieux de vie. Dans le canton de Fribourg, de nombreuses actions sont déjà menées en faveur de la promotion de la santé mentale et physique des enfants, des jeunes et des senior-e-s. Ces mesures forment le socle de base sur lequel s'inscrit le présent programme. Leur consolidation est un pré-requis à la mise en place du programme cantonal. Les mesures du présent programmes ont été définies dans le but de renforcer et de compléter les actions déjà existantes, ayant des effets positifs sur la santé de ces deux publics cibles et participant à l'atteinte d'objectifs d'outcome définis au niveau cantonal. En référence aux conditions-cadres de PSCH, qui n'incluent pas les adultes en tant que public cible, le présent programme prévoit des mesures ciblées sur les enfants, les jeunes, les senior-e-s ainsi que les personnes qui les entourent. Les adultes sont ainsi un public cible en tant que parent, proche ou professionnel-le-s.

3.2 Vision et objectifs

En cohérence avec la Stratégie de promotion de la santé et de prévention (Perspectives 2030), le Programme cantonal Alimentation, activité physique et santé mentale 2026-2029 vise à offrir un cadre de vie favorable à la promotion de la santé physique et mentale de la population, au renforcement des ressources personnelles et compétences de chacun et de chacune ainsi qu'à l'adoption de comportements bénéfiques à la santé en matière de mouvement, d'activité physique, d'alimentation équilibrée et de santé mentale.

Le programme s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux senior-e-s et aux personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s). Il favorise la collaboration de l'Etat de Fribourg avec les partenaires et entre ces derniers, valorise les actions existantes, visibilise et développe ses liens avec les différentes politiques publiques fribourgeoises.

Les objectifs cantonaux fixent les priorités du Programme cantonal pour la période 2026-2029. Elaborés en cohérence avec le contexte fribourgeois et les orientations nationales, ils constituent un cadre stratégique pour guider les mesures pour les 4 ans de la durée du Programme cantonal.

Objectif 1 : Les **communes** mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.

Objectif 2 : Les **responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois** se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.

Objectif 3 : Les **établissements scolaires** mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes.

Objectif 4 : Les **multiplicateurs et multiplicatrices** encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

Objectif 5 : Les **multiplicateurs et multiplicatrices** encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

Objectif 6 : Les **senior-e-s** utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

Objectif 7 : Les **parents** utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

Objectif 8 : Les **enfants, les jeunes et les jeunes adultes** utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.

3.3 Phases de vie concernées et axes d'intervention

Selon les conditions-cadres fixées au niveau national par PSCH, le Programme cantonal 2026-2029 est conçu par phase de vie « enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes » et « personnes âgées ».

La phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes s'étend de la **grossesse (-9 mois) à l'âge de 25 ans** et comprend donc les enfants, les adolescent-e-s ainsi que les jeunes adultes. La phase de vie personnes âgées comprend les **adultes dès 65 ans, vivant à domicile avec ou sans le soutien** de proches ou de professionnel-le-s.

La phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes est répartie en trois priorités pour le groupe cible des enfants et trois pour le groupe cible des adolescent-e-s et jeunes adultes. Trois priorités ont également été définies pour la phase de vie personnes âgées.

Ces priorités découlent des rapports de base de PSCH et des connaissances actuelles issues de la recherche et de la pratique. Elles ont été intégrées dans les différentes mesures lors de l'élaboration du Programme cantonal.

Priorités pour les enfants

- 1) Renforcer l'auto-efficacité
- 2) Utiliser et favoriser la collaboration inter-sectorielle
- 3) Poursuivre la promotion de la santé dans la petite enfance

Priorités pour les adolescent-e-s et les jeunes adultes

- 1) Renforcer l'auto-efficacité
- 2) Adopter une approche différenciée en fonction du sexe, de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle
- 3) Utiliser les transitions comme porte d'accès

Priorités pour les personnes âgées

- 1) Renforcer l'auto-efficacité
- 2) Utiliser les communes en tant que setting principal
- 3) Utiliser les transitions et les événements de vie critiques comme porte d'accès

Axes d'intervention

Conformément aux conditions-cadres de PSCH, les mesures prévues par le Programme cantonal sont organisées selon quatre niveaux d'action distincts :

- > Interventions (I)
- > Policy (P)
- > Mise en réseau (MR)
- > Communication (C).

3.4 Plan de mesures et financement

3.4.1 Plan de mesures

Objectif 1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s

I1	Sport scolaire facultatif (<i>rejoint aussi l'objectif 3</i>)
I2	Activités extrascolaires ouvertes
I3	FriActiv
I4	Couleur Jardin
I5	Webinaires pour les communes
P1	Label Commune en santé
P2	Plan Climat cantonal – Projets d'adaptation de l'espace public aux fortes chaleurs

Objectif 2 : Les responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.

P3	Restauration collective publique - mise en œuvre de la modification de la Loi sur l'Agriculture
P4	Collaborations interservices, inter-directionnelles et ancrage des thématiques Alimentation, Mouvement et Santé mentale dans les structures et processus cantonaux
P5	Concept inter-directionnel de santé à l'école (<i>rejoint aussi l'objectif 3</i>)
MR1	Mise en réseau

Objectif 3 : Les établissements scolaires mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes

I1	Sport scolaire facultatif (<i>rejoint aussi l'objectif 1</i>)
I8	Senso 5 – matériel didactique
I9	Les Pacificateurs : Médiation par les pair-e-s et Promotion du bien-vivre ensemble à l'école
P5	Concept inter-directionnel de santé à l'école (<i>rejoint aussi l'objectif 2</i>)

Objectif 4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

I6	Fourchette verte – Ama terra
I10	Fleurs de chantier
I11	Milieu institutionnel spécialisé
I12	Formation continue des multiplicateurs et multiplicatrices
I13	Carambole
I14	Prévention écrans (<i>rejoint aussi l'objectif 7</i>)
I15	Feel-ok (<i>rejoint aussi l'objectif 8</i>)

Objectif 4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

I28	Manger-Bouger Fribourg (<i>rejoint aussi les objectifs 5, 6, 7 et 8</i>)
C1	Formation des futur-e-s professionnel-le-s
C2	Communication – événements – promotion (<i>rejoint aussi les objectifs 5, 6 et 7</i>)

Objectif 5 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

I7	Fourchette verte senior@home
I16	Formation santé mentale Pro Senectute Fribourg
I17	Animation de vie
I28	Manger-Bouger Fribourg (<i>rejoint aussi les objectifs 4, 6, 7 et 8</i>)
C2	Communication – événements – promotion (<i>rejoint aussi les objectifs 4, 6 et 7</i>)

Objectif 6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

I18	Soutien aux proches aidants
I19	Couple, retraite et violence au sein du couple
I20	Soutien aux senior-e-s en couple, médiation familiale
I21	Programme de prévention des chutes à domicile
I22	DomiGym
I23	Equilibre en marche dans les résidences pour senior-e-s
I24	Soutien aux groupes de gymnastique
I25	Table d'hôtes
I26	Repas accompagnés
I27	Toile de vie
I28	Manger-Bouger Fribourg (<i>rejoint aussi les objectifs 4, 5, 7 et 8</i>)
I29	Bien manger à petit prix (<i>rejoint aussi l'objectif 8</i>)
I30	Ecoles de cirque (<i>rejoint aussi l'objectif 8</i>)
I31	Pedibus (<i>rejoint aussi l'objectif 8</i>)
C2	Communication – événements – promotion (<i>rejoint aussi les objectifs 4, 5 et 7</i>)
C3	Equilibre en marche
C4	SantéPsy (<i>rejoint aussi l'objectif 8</i>)

Objectif 7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

I14	Prévention écrans (<i>rejoint aussi l'objectif 4</i>)
I28	Manger-Bouger Fribourg (<i>rejoint aussi les objectifs 4, 5, 6 et 8</i>)
I32	Santé – Alimentation et mouvement (SAM)
I33	Soutien aux parents auteurs de violence
I34	Périnatalité et migration
I35	Soutien aux familles en situation de séparation
I36	Education familiale et Co-éducation

Objectif 7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

C2 Communication – événements – promotion (*rejoint aussi les objectifs 4, 5 et 6*)

Objectif 8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.

I28 Manger-Bouger Fribourg (*rejoint aussi les objectifs 4, 5, 6 et 7*)

I29 Bien manger à petit prix (*rejoint aussi l'objectif 6*)

I30 Ecoles de cirque (*rejoint aussi l'objectif 6*)

I31 Pedibus (*rejoint aussi l'objectif 6*)

I15 Feel-ok (*rejoint aussi l'objectif 4*)

I37 Soutien aux enfants vivant avec un parent atteint dans sa santé mentale et/ou présentant des conduites addictives

I38 Santé mentale et migration

I39 Soutien lors d'événements critiques de l'existence

I40 Suivis As'trame pour les enfants exposés à la violence au sein du couple

I41 Ciao

C4 SantéPsy (*rejoint aussi l'objectif 6*)

C5 Les 4 saisons de l'arbre

3.4.2 Financement

Phase de vie	Contribution de Promotion Santé Suisse	Contribution du canton	Budget global
Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes	1'304'000 CHF	2'371'000 CHF	3'675'000 CHF
Phase de vie personnes âgées	732'000 CHF	759'000 CHF	1'491'000 CHF
Total sur 2026-2029	2'036'000 CHF	3'130'000 CHF	5'166'000 CHF

4 Contexte

4.1 Contexte national : situation initiale

4.1.1 Phase de vie « enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes »

Bases scientifiques internationales

Le surpoids et l'obésité durant l'enfance et l'adolescence sont associés à de nombreuses complications de santé sévères, ainsi qu'à un risque élevé d'apparition précoce de maladies non transmissibles (MNT). Au niveau mondial, 8% des enfants et des jeunes âgés de 5 à 19 ans présentaient en 1990 un surpoids (obésité comprise), alors que ce taux concernait 20% des enfants et jeunes de 5 à 19 ans en 2022 (OMS, 2025).

Une étude menée dans 30 pays, dont la Suisse, a montré que près de 70% des enfants et jeunes âgé-e-s entre 4 et 17 ans manquaient d'activité physique (Steene-Johannessen et al., 2020).

Au niveau mondial, une personne sur sept âgée entre 10 et 19 ans souffre d'un trouble psychique (par ex. dépression, anxiété et troubles du comportement), ce qui représente 13% de la charge des maladies pour ce groupe d'âge. Plusieurs études et parties prenantes au niveau tant national qu'international alertent sur l'augmentation sensible des problématiques psychiques à la suite de la pandémie de coronavirus (Dratva, Wieber, 2021).

Stratégies internationales

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) met en place différentes stratégies pour réagir à l'état de fait décrit ci-dessus, telles que le « Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020, extended to 2030 ». Le « European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020 » formule par ailleurs des recommandations pour lutter contre le surpoids et l'obésité durant l'enfance et l'adolescence (OMS, 2014). Le « Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 » poursuit l'objectif de réduire le taux de personnes physiquement inactives de 15% au niveau mondial d'ici à 2030 (OMS, 2018). Le « Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030 », actualisé en 2019, définit des mesures de promotion de la santé psychique et du bien-être pour tous les individus (OMS, 2021). Pour finir, en 2021, la « Charte de Genève pour le bien-être » a été adoptée dans le cadre de la 10^{ème} Conférence mondiale sur la promotion de la santé. Elle souligne l'importance de viser l'égalité des chances et de réduire les inégalités en matière de santé et sociales.

Bases scientifiques nationales

Les études de monitoring de l'IMC effectuées par les services médicaux scolaires montrent qu'en Suisse, le taux de surpoids et d'obésité est en baisse durant la petite enfance, mais stagne à un niveau élevé chez les adolescent-e-s. Durant l'école primaire, 8,7% des enfants sont en surpoids et 3,7% obèses, durant le 2^{ème} cycle se sont respectivement 13,9% et 3,5%, et durant le 3^{ème} cycle 16,6% et 4,8% (Stamm et al. 2021).

Selon l'étude HBSC de 2022, environ 20% des 11 à 15 ans en Suisse respectent la recommandation de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, une proportion en légère hausse par rapport à l'étude de 2018 (17,6%) mais qui concerne cependant toujours une minorité. Par ailleurs, 46,7% des filles et 57,1% des garçons de 11-15 ans buvait des boissons sucrées plus d'une fois par semaine et respectivement 6,8% et 7,3% plusieurs fois par jour (Delgrande et al. 2024).

Toujours selon l'étude HBSC menée en 2022, seulement 17,9% des 11-15 ans en Suisse suivent les recommandations en matière d'activité physique, qui préconisent au moins 60 minutes d'activité modérée à soutenue par jour. Ces chiffres sont en légère hausse par rapport à l'étude menée en 2018. Environ un tiers des 11-15 ans était physiquement actif au moins cinq jours par semaine. Les filles sont en moyenne moins actives que les garçons. Le niveau d'activité physique diminue par ailleurs fortement avec l'âge : à l'âge de 11 ans : 28,7% des garçons et 18,6% des filles ont été physiquement actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 derniers jours, alors que cette proportion concerne 17,6% garçons et 9,7% des filles âgés de 15 ans (Delgrande et al. 2024).

Concernant la santé mentale, l'étude HBSC réalisée en 2022 au niveau national souligne une détérioration importante des indicateurs relatifs à la santé mentale et au bien-être, ceci en particulier parmi les 13 et 15 ans et les filles alors que ces indicateurs étaient relativement stables depuis vingt ans (Delgrande et al., 2023).

Le rapport national sur la santé 2020 souligne une augmentation drastique du nombre de cas en psychiatrie de l'enfance et de l'adolescence. Les cas ont augmenté encore davantage à la suite de la pandémie de coronavirus. Un screening effectué en 2020 montre que près d'un tiers (35,2%) des enfants et des jeunes entre 12 et 17 ans présentaient un trouble psychique après le premier confinement. Dans le même groupe d'âge, 30,1% avaient par ailleurs un usage problématique d'internet (Werling et al. 2021). Le rapport de la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ) reprend ces éléments et propose des recommandations pour promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme (CFEJ 2024). Certaines de ces recommandations rejoignent les objectifs du présent programme.

Stratégies nationales

Le but de la stratégie 2020-2030 du Conseil fédéral en matière de politique de la santé, Santé2030, est de permettre à la population de vivre en bonne santé et de favoriser l'accès aux soins (OFSP, 2019). L'axe principal 4.2 souligne : « Commencer sa vie en bonne santé est une condition déterminante pour continuer sur cette même lancée à l'âge adulte. La Confédération, les cantons et tous les établissements d'éducation et de formation d'enfants et d'adolescent-e-s sont appelés à développer des mesures permettant d'utiliser les potentiels encore inexploités lors de la grossesse, de la petite enfance, au jardin d'enfants, à l'école et dans la transition vers la vie professionnelle, et ce pour tous les groupes socio-économiques. Les maladies psychiques doivent bénéficier d'une attention particulière. » (OFSP, 2019, p. 21).

La stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (MNT) est une autre priorité de Santé2030. Elle vise à renforcer la responsabilité individuelle et les compétences en santé des personnes. Elles doivent être en mesure de prendre des décisions éclairées pour leur propre santé. L'un des rôles de la promotion de la santé et de la prévention est ainsi de renforcer les compétences en santé et d'aménager l'environnement de sorte à le rendre favorable aux comportements sains pour toutes et tous (OFSP et CDS, 2016).

4.1.2 Phase de vie « personnes âgées »

Bases scientifiques internationales

Pour la première fois dans l'histoire, les pays de l'OCDE comptent plus de personnes de plus de 65 ans que d'enfants et de jeunes de moins de 20 ans. En 2030, une personne sur six dans le monde aura plus de 60 ans. Entre 2020 et 2050, la population des 60 ans et plus aura doublé et le nombre de personnes de plus de 80 ans probablement triplé (OMS, 2024).

Selon l'OMS, 14% des personnes âgées de 60 ans et plus souffrent d'un trouble psychique, la dépression et l'anxiété étant les problèmes de santé mentale les plus courants (OMS, 2023).

Stratégies internationales

Les Nations Unies (ONU) ont proclamé les années 2021-2030 « Décennie des Nations Unies pour le vieillissement en bonne santé ». La charte de Genève adoptée en 2021 vise également à réduire les inégalités en matière de santé et à améliorer la qualité de vie des personnes âgées et de leurs familles et communautés (OMS, 2017).

Le concept de l'OMS – Vieillir en bonne santé (Healthy Ageing) – décrit comment le bien-être peut être garanti durant la vieillesse, malgré d'éventuelles maladies physiques ou psychiques : les capacités et ressources fonctionnelles peuvent être développées ou maintenues jusqu'à un âge avancé (OMS, 2015).

L'OMS met en place plusieurs stratégies pour renforcer la prévention des maladies non transmissibles (MNT) (« Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020, extended to 2030 »), promouvoir l'activité physique dans tous les groupes d'âge (« Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 »), permettre une alimentation équilibrée à tout âge (« European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020 ») et

promouvoir la santé et le bien-être psychique de toutes les personnes (« Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030 »).

Bases scientifiques nationales

En 2023, l'espérance de vie à la naissance en Suisse était de 82,1 ans pour les hommes et de 85,7 ans pour les femmes. En 2022, le nombre d'années pendant lesquelles la population âgée de 65 ans pouvait espérer vivre en bonne santé à 65 ans (espérance de vie en bonne santé) s'élevait à 14,4 ans pour les hommes et à 14,9 ans pour les femmes (MonAM). Et ce, malgré l'augmentation de maladies chroniques avec l'âge. En 2022, 71,2% des personnes de plus de 65 ans vivant dans des ménages privés souffrait d'au moins une MNT et ce taux augmente en vieillissant, avec plus de 85% des 75 ans et plus concernés par au moins une MNT (MonAM). Il est courant que plusieurs maladies surviennent en même temps et qu'elles interagissent entre elles (multimorbidité). 33% des personnes âgées entre 65 et 74 ans vivant à domicile présentaient en 2022 plusieurs maladies chroniques. Chez les personnes de plus de 74 ans ce taux monte à plus de 49% (MonAM). A souligner que ces chiffres sont en constante augmentation depuis 2012.

Seulement 11,5% des personnes âgées suivent la recommandation de consommer cinq fruits et légumes par jour (MonAM). Le phénomène de malnutrition n'est pas rare chez les personnes âgées et peut entraîner des répercussions sur le poids corporel, sous forme de surpoids ou d'insuffisance pondérale. Alors que près de 3% des personnes âgées entre 65 et 74 ans présentent une insuffisance pondérale, 37,7% des adultes entre 65 et 75 ans sont en surpoids et 16% présentaient en 2022 une obésité (MonAM).

Près d'un quart des 65 ans et plus vivant dans un ménage privé en Suisse chute au moins une fois par année, un taux constant depuis 2012. Chez les personnes de plus de 80 ans vivant à domicile, ce taux passe à 28,7% (MonAM). En Suisse, près de 1600 personnes âgées décèdent chaque année des suites d'une chute (Niemann et al., 2021).

L'activité physique des personnes âgées a augmenté au cours des deux dernières décennies. Près de 80% des personnes entre 65 et 74 ans avaient une activité physique suffisante selon les recommandations relatives à l'activité physique, pour 20% qui ne bougent pas assez (MonAM). L'activité physique diminue avec l'âge. Dans le groupe des plus de 75 ans, 18,7% sont considéré-e-s comme inactifs et inactives (MonAM).

Selon l'enquête Omnibus sur la santé psychique réalisée en 2022, sur l'ensemble de la population, la santé psychique des personnes âgées est globalement bonne voire meilleure que durant l'âge adulte moyen. Les symptômes psychiques étaient moins fréquents chez les 65 ans ou plus, mais concernait tout de même une part non négligeable de personnes. 6,5% des femmes et 6% des hommes de 65 ans et plus déclaraient souffrir de troubles psychiques sévères. L'étude montre également que les personnes âgées de 65 ans ou plus éprouvaient moins souvent des troubles ou des symptômes psychiques que les plus jeunes, mais ne cherchaient pas activement à y remédier lorsqu'elles en avaient (Peter et al. 2023).

Stratégies nationales

Le but de la stratégie 2020–2030 du Conseil fédéral en matière de politique de la santé, Santé2030, est de permettre à la population de vivre en bonne santé et de favoriser l'accès aux soins (OFSP, 2019). L'axe principal 4.1 vise à renforcer la prévention des maladies non transmissibles : « Dans le cadre de la promotion du vieillissement en bonne santé, les efforts de prévention des maladies non transmissibles doivent être intensifiés tout au long de la vie et dans tous les groupes sociaux. Cela vaut aussi bien pour les maladies somatiques que psychiques, y compris les addictions et les formes de démence » (OFSP, 2019, p. 21).

4.2 Contexte cantonal : situation initiale

4.2.1 Contexte stratégique

Cohérence des politiques publiques cantonales en faveur des enfants, des adolescent-e-s, des jeunes adultes et des senior-e-s

Plusieurs politiques publiques de l'Etat de Fribourg intègrent les publics-cibles des enfants, des adolescent-e-s, des jeunes adultes ou des senior-e-s, que cela soit au niveau de politiques cantonales, de stratégies, d'objectifs ou encore de mesures spécifiques portés par certaines stratégies ou programmes cantonaux. Conformément à la Stratégie

cantonale de promotion de la santé et de prévention (Perspectives 2030), les objectifs et mesures du Programme cantonal 2026-2029 s'inscrivent dans une démarche intersectorielle et donc en cohérence dans les politiques publiques existantes de l'Etat de Fribourg.

Les objectifs et mesures du Programme cantonal 2026-2029 viennent ainsi renforcer la portée de ces politiques publiques. A l'inverse, certaines politiques, stratégies ou programmes existants de l'Etat de Fribourg partagent des objectifs communs avec le Programme cantonal et viennent ainsi renforcer et soutenir les mesures du Programme cantonal.

Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention (Perspectives 2030)

La Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention (Perspectives 2030) confirme les priorités de santé publique traitées dans les programmes cantonaux thématiques (alimentation et mouvement, alcool, tabac, santé mentale). Elle préconise une approche globale, axée sur les déterminants de la santé, et propose le renforcement d'une démarche intersectorielle, c'est-à-dire une démarche cohérente et concertée entre plusieurs acteurs et niveaux décisionnels. Elle s'inscrit en cohérence avec la stratégie nationale de prévention des MNT.

Concept inter-directionnel de santé à l'école

Le Concept inter-directionnel de santé à l'école est le fruit de la collaboration entre deux Directions de l'Etat de Fribourg : la DSAS et la Direction de la formation et des affaires culturelles (DFAC). L'objectif est de mettre en œuvre une stratégie cohérente en termes de promotion de la santé et de prévention pour la santé à l'école obligatoire.

Stratégie « Je participe ! » – Perspectives 2030

La Stratégie « Je participe » - Perspectives 2030 et son plan d'action, élaborés par le Service de l'enfance et de la jeunesse (SEJ), ont pour but d'aider les décideurs et décideuses ainsi que les spécialistes du domaine à identifier les enjeux actuels relatifs à l'enfance et à la jeunesse, à mettre en œuvre des mesures renforçant les compétences des enfants et des jeunes et à réduire les risques et menaces qui pourraient peser sur leur épanouissement. Ils répondent ainsi aux exigences de la Loi sur l'enfance et la jeunesse du 12 mai 2006 (LEJ). La Stratégie « Je participe ! » - Perspectives 2030 développe une approche transversale et veut créer des synergies au sein du canton pour les thématiques concernant l'enfance et la jeunesse. C'est en ce sens qu'il y a entre autres des interactions avec le domaine d'action de la promotion de la santé et la prévention.

Stratégie pour la petite enfance – Perspectives 2030

La Stratégie pour la petite enfance du canton de Fribourg, élaborée par le Bureau de Promotion à l'Enfance et à la Jeunesse (BPEJ), est une stratégie globale et transversale qui constitue une composante essentielle de la stratégie de l'enfance et de la jeunesse « Je participe ! ». La stratégie pour la petite enfance vise à rassembler et coordonner les acteurs du secteur pour identifier et répondre aux défis actuels liés aux premières années de vie. Elle encourage ainsi les synergies avec les différentes politiques en lien avec la famille, l'éducation, le social, la culture, l'aménagement du territoire, l'égalité des chances, la promotion de la santé et la prévention ainsi que l'intégration. Elle promeut et soutient des offres de qualité destinées aux enfants, aux parents, aux familles, à l'entourage des enfants ainsi qu'aux professionnel-le-s de la petite enfance, afin de garantir un environnement favorable à l'épanouissement, de la grossesse jusqu'à l'âge de 8 ans.

Politique cantonale Senior+

La politique cantonale en faveur des senior-e-s Senior+ et son plan d'action, élaborés par le Service de la prévoyance sociale (SPS), définit dans un concept les objectifs de la politique du canton de Fribourg relative aux senior-e-s ainsi que les axes jugés prioritaires. La politique Senior+ repose sur la vision de notre société dans laquelle les senior-e-s évoluent dans un environnement qui favorise leur autonomie et respecte leur dignité et qui perçoit le vieillissement comme un processus naturel qui contribue à l'enrichissement de la société. Le plan de mesures 2024-2028 a pour objectif de concrétiser la vision d'une politique globale de la personne âgée, en privilégiant l'autonomie des senior-e-s, leur intégration dans la société et la reconnaissance de leurs besoins et de leurs compétences. Le plan de mesures prend compte à la fois les aspects de santé et d'environnement social.

Politique familiale

Le [rapport sur la politique familiale dans le canton de Fribourg](#) de 2023 a permis de doter le canton d'un nouvel instrument de pilotage. Ce rapport se compose de trois parties en abordant tout d'abord les familles sous l'angle quantitatif et en dressant un portrait des familles grâce à différents indicateurs statistiques. Dans un deuxième temps, les résultats d'une étude d'adéquation entre les besoins des familles et les offres de prestations et mesures à disposition, réalisée par le bureau d'évaluation Interface, sont présentés. Différentes dimensions de la politique familiale sont ainsi étudiées : sécurité matérielle, travail, éducation, égalité des genres, diversité, santé ou encore générations. Cette étude a permis de mobiliser les associations et les partenaires de la politique familiale dans une vaste démarche participative. Enfin, un dernier chapitre esquisse un plan stratégique « Pour une politique des familles » du canton de Fribourg. A partir des recommandations d'Interface, des dires et explications du terrain et toujours dans cette démarche consistant à tenir compte au plus près de la réalité des acteurs et actrices incarnant la politique familiale, il est proposé de renforcer le pilotage de la politique des familles, de mieux tenir compte des dimensions non financières de la politique des familles et d'améliorer l'accessibilité des prestations pour les familles.

Stratégie cantonale de santé sexuelle – Perspectives 2031

La stratégie soutient l'égalité des chances et vise, pour l'ensemble de la population du canton de Fribourg, l'accès à des prestations et des services de qualité en matière de santé sexuelle et reproductive et ce, tout au long de sa vie. Elle a pour objectif de réunir les conditions pour que toute personne puisse faire des choix éclairés, en toute liberté et sécurité.

Programme d'intégration cantonal (PIC) 2024-2027

Depuis 2014, l'encouragement de l'intégration est mis en œuvre sur la base de programmes d'intégration cantonaux PIC, négociés avec la Confédération pour une période de quatre ans. Dans le canton de Fribourg, la politique d'intégration est définie et réalisée conjointement par le Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme (IMR-DSJS) et le Service de l'action sociale (SASoc). Les mesures prévues sont réparties en trois piliers : « Information et conseil », « Formation et travail », et « Communication et intégration sociale ». Elles complètent l'offre ordinaire.

Concept cantonal de lutte contre la violence au sein du couple

Le concept cantonal de lutte contre la violence au sein du couple, porté par le Bureau de l'égalité hommes-femmes et de la famille (BEF), propose une action globale sur cette problématique en prenant en compte tous les partenaires impliqués sur le terrain et au niveau politique. La mise en œuvre comporte des mesures de prévention de la violence au sein du couple, de prise en charge des victimes, mais aussi des enfants et des auteur-e-s. Des accents particuliers sont mis sur la prévention et la sensibilisation, afin d'assurer une meilleure connaissance du phénomène au sein de la population et des milieux professionnels et d'éviter au maximum les récidives.

Stratégie de développement durable

La Stratégie de développement durable du canton de Fribourg développée par la Direction du développement territorial, des infrastructures, de la mobilité et de l'environnement (DIME) s'aligne sur les principes de l'Agenda 2030 mis en place par les 193 Etats-membres de l'ONU, dont la Suisse. La stratégie comprend un état des lieux, des objectifs, de nombreuses actions, un outil d'évaluation de la durabilité des projets de lois et de décrets, ainsi qu'un monitoring du développement durable du canton. Dans le cadre de cette stratégie, plusieurs mesures de promotion de la santé menées par la DSAS sont soutenues et renforcées afin d'atteindre l'objectif de développement durable (ODD) 3 « Bonne santé et bien-être » au travers de trois cibles : « Prévenir les maladies non transmissibles et psychiques », « Limiter la hausse des coûts de la santé et l'inégalité d'accès aux soins » et « Réduire les impacts de l'environnement sur la santé ».

Plan Climat cantonal

Le Plan Climat cantonal (PCC) 2021-2026 développé par la DIME propose une stratégie climatique composée de 115 mesures réparties dans 8 axes stratégiques. Les deux objectifs du PCC sont d'assurer les capacités d'adaptation du territoire aux changements climatiques ainsi que de sortir de la dépendance aux énergies fossiles et de réduire les

émissions de gaz à effet de serre de 50 % d'ici à 2030 et à zéro émission nette à l'horizon 2050 (atténuation). En collaboration avec le Service de l'environnement et d'autres services de l'Etat de Fribourg, le Service de la santé publique pilote la mise en œuvre de plusieurs mesures du PCC. Cette collaboration intersectorielle concrétise le concept de co-bénéfices, selon lequel certains changements au niveau individuel ou sociétal peuvent bénéficier aussi bien à la santé qu'à l'environnement (Senn et al., 2022). C'est notamment dans les domaines de l'alimentation, de la mobilité active et de l'aménagement du territoire que l'on peut retrouver des enjeux communs entre la santé et l'environnement et sur lesquels les différents services de l'Etat de Fribourg collaborent.

Hygiène, santé bucco-dentaire et alimentation

La santé bucco-dentaire et l'alimentation sont fondamentalement liées. En effet, à tout âge, une bonne hygiène bucco-dentaire joue un rôle primordial dans l'alimentation et la santé, de même qu'une alimentation adéquate permet de maintenir des dents et des gencives saines. Le précédent Programme cantonal 2018-2021 a soutenu à ce titre le Service dentaire scolaire dans la mise en œuvre de moyens pédagogiques de prophylaxie dentaire auprès des élèves des cycles 1 et 2 (4 à 12 ans). Actuellement, le Service dentaire scolaire met à disposition divers outils de prévention pour les écoles, les crèches et les accueils extrascolaires mais également de toute la population puisque tout est accessible sur le site internet du Service. Le Service dentaire scolaire a également introduit la prévention bucco-dentaire dans les cycles d'orientation et travaille à un projet d'inclusion des parents issus de la migration dans l'éducation à la santé bucco-dentaire via un film de promotion, des outils de prévention ciblés, voire des séances de formation ou d'informations. Des synergies seront à développer au cours de la mise en œuvre du Programme cantonal afin que ces moyens pédagogiques existants soient davantage connus et utilisés.

4.2.2 Données cantonales pour la phase de vie « enfance, adolescence, jeune adulte »

Chez les 11-15 ans

Les résultats de l'étude HBSC 2022 pour le canton de Fribourg mettent en évidence que seulement un garçon sur cinq âgé entre 11 et 15 ans suit la recommandation de consommer « **au moins 5 portions de fruits et légumes par jour** », quel que soit le sous-groupe d'âge. Chez les filles, ce taux est légèrement plus haut et concerne environ un quart des filles entre 12 et 15 ans et un tiers des filles de 11 ans. Par rapport aux résultats de l'étude de 2018, aucun changement significatif n'est observé. Environ 20% des 11-15 ans buvaient des **boissons sucrées** plus d'une fois par semaine et près de 6% au moins une fois par jour (Schmidhauser & Delgrande Jordan, 2024).

Le taux estimé d'élèves de 11-15 ans présentant un **excès pondéral** (surpoids ou obésité) n'a pas évolué de façon significative ces dernières années dans le canton de Fribourg. Selon les résultats de l'étude HBSC 2022, à l'âge de 15 ans, 15,7% des garçons et 11,6% des filles présentent un excès pondéral (surpoids et obésité considérés ensemble). A noter que dans le cadre de l'étude HBSC, l'indice de masse corporelle (IMC) est estimé à partir de valeurs de la taille et du poids déclarées par les élèves et non selon des mesures anthropométriques. Ces données doivent par conséquent être considérées comme des estimations.

Au niveau cantonal, les proportions des 11-15 ans qui **suivent les recommandations en matière d'activité physique** étaient toujours insuffisantes en 2022. Chez les 11-15 ans, environ un garçon sur cinq et moins d'une fille sur 10 ont été physiquement actifs et actives pendant au moins 60 minutes chaque jour. Chez les 11 ans, les proportions sont un peu plus élevées (garçons : 27,5% ; filles : 17,9%). Par rapport aux résultats de 2018, on constate une évolution positive pour les garçons de 13 ans uniquement, tandis que dans les autres groupes d'âge, aucun changement significatif ne peut être relevé.

A l'âge de 15 ans, plus d'un tiers des garçons et près de la moitié des filles se disaient, en 2022, **insatisfait-e-s de leur poids corporel**. On ne constate pas de changements significatifs ces dernières années concernant l'insatisfaction face au poids corporel.

Dans le canton de Fribourg, 92% des garçons et 77% des filles de 15 ans s'estimaient, en 2022, en **bonne ou excellente santé**. Par rapport aux études précédentes, on constate une baisse de ces proportions, en particulier chez les filles.

Les proportions de filles de 13 et 15 ans dans le canton de Fribourg qui **se sentent assez voire très stressées par le travail scolaire** ont augmenté de manière importante et significative par rapport à 2018 et concernaient 54,1% des 13 ans et 49,6% des 15 ans en 2022. **Le sentiment d'anxiété ou d'inquiétude récurrent** a également augmenté entre 2018 et 2022 parmi les 11, 13 ou 15 ans, excepté chez les garçons de 15 ans.

On observe une hausse des élèves de 11 ans rapportant avoir été **harcelé-e-s à l'école** entre 2018 et 2022, tandis que parmi les 13 et les 15 ans, ces proportions sont stables. 7,6% des garçons de 15 ans et 14,5% des filles de 15 ans ont rapporté avoir été **cyber-harcelé-e-s** au moins une fois dans les derniers mois en 2022, des proportions en légère hausse par rapport à 2018.

Chez les 15-34 ans

D'après les résultats de l'Enquête suisse sur la santé (ESS) de 2022, l'état de santé autoévalué est particulièrement bon pour la classe d'âge des 15 à 34 ans dans le canton de Fribourg. En effet, 92,3% de cette tranche d'âge estiment être en **(très) bonne santé**. Ce taux pour la même catégorie d'âge est similaire à celui de la Suisse (92,5% ; Roth, 2025).

Concernant les habitudes alimentaires, l'ESS 2022 met en évidence que c'est parmi les 15-34 ans que la **consommation de fruits et de légumes** est la plus basse : les 15-34 ans sont tendanciellement plus nombreux à ne manger quotidiennement que deux portions ou moins de fruits et légumes par jour (54,7% des 15-34 ans) par rapport aux générations plus âgées (40,4% parmi les plus de 65 ans). A contrario, c'est la classe d'âge des 15-34 ans qui respecte davantage les **recommandations de l'Office fédéral du sport en matière d'activité physique**.

L'ESS 2022 permet d'isoler certains indicateurs concernant l'état de santé psychique et les ressources des personnes entre 15 et 34 ans dans le canton de Fribourg.

- > 23,6% déclarent une **détresse psychologique moyenne à élevée** – évaluée à l'aide d'un indice de santé psychique qui cumule la fréquence de différents états psychiques (nervosité, cafard, calme, abattement/dépression, se sentir heureux) dans les quatre semaines précédant l'enquête.
- > 13,5% présentent des **symptômes dépressifs modérés à sévères**. Il est intéressant de noter que les aîné-e-s sont moins affecté-e-s par les symptômes dépressifs (8,2% des 65 ans et plus) que les personnes plus jeunes.
- > 33,1% ont un **faible sentiment de maîtrise de la vie**.
- > 44% estiment recevoir un **soutien social élevé, ce taux diminuant avec l'âge**. Il faut souligner que contrairement à ce qu'on pourrait imaginer au vu des résultats relatifs au soutien social, les 15-34 ans sont 57,2% à ressentir de la **solitude**, en nette hausse par rapport à l'enquête de 2017 (48,7%). A noter que le sentiment de solitude est globalement en hausse dans le canton depuis 2002, et également en Suisse.

4.2.3 Données cantonales pour la phase de vie « personnes âgées »

Selon les résultats de l'ESS 2022, dans le canton de Fribourg, 71,1% des senior-e-s de 65 ans et plus déclarent être **en (très) bonne santé** (Roth, 2025).

64,9% des personnes âgées de 65 ans et plus dans le canton de Fribourg ont une activité physique suffisante selon les recommandations de l'Office fédéral du sport. Ce pourcentage a nettement augmenté ces dernières années, 41,4% des personnes de 65 ans et plus étaient suffisamment actives en 2002.

Par rapport aux habitudes alimentaires, la part des personnes âgées de 65 ans et plus dans le canton de Fribourg qui mangent **au moins 5 portions de fruits et légumes par jour** s'élevait en 2022 à 18,8%, une proportion relativement identique par rapport aux autres classes d'âge.

Concernant les chutes, selon l'ESS 2022, 27,9% de la population du canton de Fribourg âgée de 65 ans et plus a **chuté au moins une fois** au cours des douze mois précédant l'enquête, une proportion identique par rapport à l'enquête précédente.

Seuls 37,7% des 65 ans et plus déclarent bénéficier d'un **fort soutien social**, et 45,6% connaissent parfois ou très souvent **un sentiment de solitude**. Près de 91% des senior-e-s de 65 ans et plus jugent **leur qualité de vie bonne ou très bonne**, une proportion similaire aux autres groupes d'âge.

Les personnes âgées de 65 ans sont 29,2% à déclarer avoir un **faible sentiment de maîtrise de la vie**. Les personnes âgées de 65 ans et plus déclarent en outre moins souvent une **détresse psychologique moyenne à élevée** que les plus jeunes - évaluée à l'aide d'un indice de santé psychique qui cumule la fréquence de différents états psychiques (nervosité, cafard, calme, abattement/dépression, se sentir heureux) dans les quatre semaines précédant l'enquête. 8.2% des 65 ans et plus présentent des **symptômes dépressifs modérés à sévères**. C'est la proportion la plus basse, comparée aux autres tranches d'âge, même si elle est en augmentation depuis 2017.

5 Justification du programme

Les données cantonales et nationales mettent en évidence que les niveaux d'activité physique des groupes cibles demeurent insuffisants et que certains indicateurs relatifs à la santé mentale se sont dégradés. Les jeunes de 15 à 34 ans présentent une prévalence plus élevée de symptômes dépressifs modérés à sévères (15,6%) comparé aux classes d'âge plus âgées. Les jeunes femmes sont particulièrement touchées : les pensées suicidaires sont plus fréquentes chez les filles de 15 à 19 ans que chez les garçons. De manière générale, la santé psychique des jeunes femmes est moins bonne que celle des jeunes hommes. L'anxiété, la fatigue et la tristesse sont plus marquées chez les filles de 15 ans. La pression à la performance et le stress, les médias sociaux, le genre et les rôles de genre sont des facteurs d'influence majeurs sur la santé psychique des jeunes femmes. En 2022, 71,2% des personnes de plus de 65 ans vivant dans des ménages privés souffrait d'au moins une MNT et ce taux augmente en vieillissant, avec plus de 85% des 75 ans et plus concernées par au moins une MNT (MonAM). Il est courant que plusieurs maladies surviennent en même temps et qu'elles interagissent entre elles (multimorbidité). La santé des personnes âgées est fortement corrélée à leur statut socioéconomique. Selon le groupe social auquel elles appartiennent, elles seront plus exposées aux maladies, aux problèmes de santé et à un décès précoce. Il est ainsi d'autant plus important que les inégalités en matière de santé soient prises en compte.

Dans ce contexte, la poursuite des efforts en matière de promotion de la santé et de prévention entrepris dans le cadre du Programme cantonal constitue une priorité.

Un bilan établi sur la base des expériences et des retours des partenaires du Programme cantonal, met en évidence plusieurs avancées concrètes. Depuis 2022, le Programme cantonal intègre les thématiques de l'alimentation, de l'activité et de la santé mentale dans une approche transversale. Cette stratégie a permis le développement d'actions globales qui tiennent compte des interactions entre alimentation, activité physique et santé mentale. Le précédent Programme a favorisé de nouvelles collaborations intersectorielles, notamment dans le cadre du Plan Climat cantonal. Celui-ci, en visibilisant les co-bénéfices entre santé et environnement, a permis de mettre en œuvre des mesures relatives à l'aménagement du territoire et ayant pour objectif de le rendre davantage favorable à la santé, même en période de fortes chaleurs.

Plusieurs mesures soutenues par le Programme cantonal sont désormais bien ancrées au niveau cantonal. Les Labels Fourchette verte et Fourchette verte Ama Terra sont reconnus et ceci dans les deux régions linguistiques du canton, le réseau des lignes Pedibus s'est étendu avec plus de 100 lignes fin 2024. On constate également un ancrage des différentes thématiques dans les structures de la petite enfance, les interventions Carambole de la Croix-Rouge fribourgeoise (CRF) au sein des structures d'accueil de la petite enfance ainsi que les formations pour le renforcement de la santé psychique des enfants de 0 à 4 ans connaissant un succès grandissant. Les mesures s'adressant aux senior-e-s et soutenues par le Programme cantonal rencontre également un écho grandissant comme les Repas accompagnés de la CRF. Les tables d'hôtes organisées par Pro Senectute Fribourg s'ouvrent régulièrement et la demande concernant l'offre DomiGym est importante. Pour finir, la participation des publics-cibles s'est vue également renforcée, avec le projet Fleurs de chantier pour les enfants et les jeunes mais également avec le projet Toile de vie destiné aux senior-e-s qui se sont fortement investis dans l'organisation d'un weekend senior.

Malgré ces avancées concrètes, on constate que les défis restent nombreux. Les professionnel-le-s entourant les enfants et les jeunes expriment un besoin croissant d'outils face aux questions d'image de soi, de santé mentale et de gestion des écrans, ceci également en milieu scolaire.

Dans ce cadre, la mise à disposition de formations sur la promotion de la santé mentale ainsi que d'outils en lien avec les écrans dans les structures d'accueil extrafamilial et dans les écoles permettent d'atteindre un public cible moins sensibilisé à ces thématiques. Les partenaires relèvent que les situations des jeunes se complexifient, nécessitant davantage de coordination inter-institutionnelles. Enfin, l'accès aux familles vulnérables (notamment issues de la migration, ou dont les parents souffrent de troubles psychiques ou d'addictions) reste difficile.

Parallèlement à ce bilan et afin d'avoir une perspective plus globale sur l'état d'avancement du Programme cantonal, une analyse des facteurs de succès a été réalisée grâce à l'outil fourni par la CDS, l'OFSP, le Fonds de prévention du tabagisme et PSCH. Cet outil permet notamment de vérifier dans quelle mesure les activités cantonales actuelles intègrent des facteurs de succès basés sur des données probantes et d'identifier d'éventuelles lacunes ou opportunités d'optimisation.

Cette analyse, effectuée pour chaque phase de vie, met en évidence les points d'amélioration suivants :

Phase de vie enfants et jeunes :

- Meilleure formulation des objectifs (SMART)
- Amélioration du processus d'information et de communication, tant interne avec les partenaires impliqués qu'externe avec les groupes cibles
- Renforcement de l'accès bas seuil et de l'égalité d'accès aux offres (p.ex. pour le domaine handicap)

Phase de vie personnes âgées :

- Meilleure formulation des objectifs (SMART)
- Amélioration du processus d'information et de communication, tant interne avec les partenaires impliqués qu'externe avec les groupes cibles
- Amélioration de la participation des groupes cibles dans les phases d'élaboration ou de mise en œuvre des mesures
- Renforcement de l'accès bas seuil et de l'égalité d'accès aux offres

Ces constats ont été intégrés dans la planification du Programme cantonal 2026-2029 qui prévoit notamment les points suivants :

- Elaboration d'un concept de communication visant à optimiser la circulation des informations et à exploiter au mieux les canaux de communication, voire à les multiplier,
- Formulation d'objectifs cantonaux SMART accompagnés d'indicateurs chiffrés,
- Elargissement des partenariats avec le domaine du handicap pour renforcer l'égalité d'accès aux offres.

6 Vision

La vision du Programme cantonal fribourgeois « Alimentation, activité physique et santé mentale » 2026–2029 s’inscrit dans la continuité des travaux menés lors de l’élaboration des précédents programmes, à savoir le Programme de promotion de la santé mentale 2019–2021 et le Programme « Je mange bien, je bouge bien » 2018–2021, développés en collaboration avec les comités de pilotage (COPILs) respectifs.

Intégrée dans le Programme cantonal 2022–2025, cette vision continue de guider les orientations du programme actuel. Elle s’articule comme suit :

En cohérence avec la Stratégie de promotion de la santé et de prévention, le canton de Fribourg offre un cadre de vie favorable à la promotion de la santé physique et mentale de la population, au renforcement des ressources personnelles et compétences de chacun et de chacune ainsi qu’à l’adoption de comportements bénéfiques à la santé en matière de mouvement, d’activité physique, d’alimentation équilibrée et de santé mentale.

Le programme s’adresse aux enfants, aux jeunes, aux senior-e-s et aux personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s). Il favorise la collaboration de l’Etat de Fribourg avec les partenaires et entre ces derniers, valorise les actions existantes, visibilise et développe ses liens avec les différentes politiques publiques fribourgeoises.

7 Objectifs

Les objectifs cantonaux fixent les priorités du Programme cantonal pour la période 2026-2029. Elaborés en cohérence avec le contexte fribourgeois et les orientations nationales, ils constituent un cadre stratégique pour guider les mesures pour les 4 ans de la durée du Programme cantonal.

Au total, 8 objectifs ont été définis sur la base des précédents programmes, du bilan fait avec les partenaires et avec le soutien du centre d'expertise pour l'évaluation, la recherche et le conseil Interface SA. Ils sont centrés sur les milieux de vie (ou settings), les publics cibles (enfants, jeunes et jeunes adultes, senior-e-s) et les personnes qui les entourent.

Des indicateurs permettent d'en suivre la mise en œuvre. Parmi eux figurent, par exemple, le nombre d'enfants, de jeunes et de senior-e-s bénéficiant des offres soutenues, le nombre d'outils mis à disposition, ou encore le nombre de communes mettant en œuvre une ou plusieurs offres soutenues par le Programme cantonal.

Objectif 1 : Les **communes** mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.

Objectif 2 : Les **responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois** se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.

Objectif 3 : Les **établissements scolaires** mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes.

Objectif 4 : Les **multiplicateurs et multiplicatrices** encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

Objectif 5 : Les **multiplicateurs et multiplicatrices** encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.

Objectif 6 : Les **senior-e-s** utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

Objectif 7 : Les **parents** utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

Objectif 8 : Les **enfants, les jeunes et les jeunes adultes** utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.

8 Priorités et axes d'intervention

8.1 Priorités

Les conditions-cadres de PSCH fixent des priorités, qui découlent des rapports de base de PSCH et des connaissances actuelles issues de la recherche et de la pratique.

Trois priorités ont été fixées par phase de vie par PSCH et sont décrites dans les paragraphes suivants. Ces priorités ont été intégrées dans les différentes mesures lors de l'élaboration du Programme cantonal.

Priorités pour les enfants

- 1) Renforcer l'auto-efficacité : L'auto-efficacité est renforcée dans toutes les phases de vie, car elle influence sensiblement le comportement favorable à la santé. Elle est absolument centrale pour la santé psychique et exerce également une influence positive sur une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante. L'auto-efficacité peut être renforcée au niveau comportemental et structurel.
- 2) Utiliser et favoriser la collaboration inter-sectorielle : Les déterminants de santé des enfants ne se situent pas uniquement dans le domaine de la santé, mais découlent d'une responsabilité inter-sectorielle. C'est pour cette raison que la collaboration au niveau fédéral (p.ex. OFSP, OFAS, OFSPO, SECO), cantonal/communal (p.ex. direction de l'éducation, aménagement urbain, hôpitaux, police) et avec les ONG (p.ex. e-conseil, travail en milieu ouvert avec les enfants et adolescent-e-s, fondations, associations sportives) est utilisée et favorisée au profit de mesures pour les enfants et leur entourage.
- 3) Poursuivre la promotion de la santé dans la petite enfance : La petite enfance englobe la tranche d'âge allant de la grossesse jusqu'à l'entrée à l'école. Les mesures de promotion de la santé dans la petite enfance ont pour objectifs de renforcer les compétences des parents et des adultes de référence ainsi que de promouvoir la santé physique et psychique des enfants en bas âge. S'y ajoute la collaboration avec les professionnel-le-s en contact avec les familles et le travail d'aménagement de l'environnement pour le rendre favorable à la santé. Les offres dans ce domaine sont poursuivies et/ou perfectionnées à partir du niveau atteint, puisqu'un développement sain entraîne des répercussions positives tout au long de la vie et que les investissements sont rentables en termes économiques.

Priorités pour les adolescent-e-s et les jeunes adultes

- 1) Renforcer l'auto-efficacité
- 2) Adopter une approche différenciée en fonction du sexe, de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle : La différenciation des adolescent-e-s et jeunes adultes est une condition importante pour renforcer l'égalité des chances. En ce qui concerne la santé psychique des adolescent-e-s et des jeunes adultes en particulier, on constate de grandes différences en fonction du sexe, de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle. Il est ainsi important que les interventions universelles tiennent compte de ces aspects ou les intègrent et que des mesures spécifiques soient proposées aux sous-groupes si besoin.
- 3) Utiliser les transitions comme porte d'accès : L'adolescence comporte de nombreuses transitions exigeantes, telles que le début d'une école supérieure ou d'un apprentissage, les changements physiques, l'évolution des propres valeurs ou l'indépendance face aux adultes et la responsabilité croissante pour sa propre santé qui en découle. Ces transitions représentent une porte d'accès et l'opportunité d'atteindre les adolescent-e-s et les jeunes adultes.

Priorités pour les personnes âgées

- 1) Renforcer l'auto-efficacité
- 2) Utiliser les communes en tant que setting principal : La commune (p.ex. le quartier, le voisinage) est considérée comme setting central pour la promotion de la santé et de la qualité de vie des personnes âgées. L'ancrage stratégique et politique de la promotion de la santé dans les communes est un facteur de succès décisif. Il faut, par ailleurs, des offres pouvant être sollicitées sur place.
- 3) Utiliser les transitions et les événements de vie critiques comme porte d'accès : Les transitions et les événements de vie critiques (p. ex. retraite, arrêt de tâches effectuées toute une vie, maladie ou chute, fragilité, changement de domicile, maladie et décès de membres de la famille ou de proches) jouent un rôle décisif dans la santé physique et psychique, car elles ont un impact sur les ressources et les contraintes d'une personne. Elles sont considérées comme « *teachable moments* » et offrent un accès effectif au groupe cible.

8.2 Axes d'intervention

Conformément aux conditions-cadres de PSCH, les mesures prévues par le Programme cantonal sont organisées selon quatre niveaux d'action distincts :

Interventions : « Les interventions sont des mesures de promotion de la santé psychique, de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique suffisante chez les enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes, ainsi que chez les personnes âgées. Elles associent des mesures structurelles et comportementales. Elles s'adressent soit directement aux groupes cibles, soit aux professionnel-le-s et/ou aux personnes de référence ou créent des structures favorables à la santé, ayant un impact sur la santé et les comportements de santé. »

Policy : « Sont appelées mesures de policy les mesures qui visent principalement à ancrer à long terme les thèmes des Programmes cantonaux dans des dispositions réglementaires (p.ex. les lois, ordonnances ou règlements cantonaux), des bases stratégiques (p.ex. les stratégies, principes directeurs, objectifs législatifs et budgets cantonaux) et des structures et processus cantonaux, régionaux ou communaux (p.ex. siège dans les comités et commissions cantonaux, collaboration entre directions et offices, conventions de prestation). Les mesures de policy adoptant une approche globale de la collaboration entre les cantons et leurs communes et villes sont donc particulièrement efficaces. »

Mise en réseau : « L'objectif central des mesures de mise en réseau est de réunir les acteurs et actrices autour des thèmes du Programme cantonal, de favoriser l'échange d'expériences et une compréhension commune, d'apprendre les un-e-s des autres, de coordonner les offres, de profiter des synergies, de centraliser les ressources pour les activités en commun et de travailler ensemble lorsque cela fait sens. C'est le fondement d'alliances efficaces, au-delà des limites de thèmes, domaines, disciplines, niveaux hiérarchiques, offices, niveaux étatiques, organisations, programmes et projets. »

Communication : « Les mesures de communication et d'information au public dans le cadre du Programme cantonal servent à sensibiliser, informer et mobiliser des groupes cibles spécifiques, des professionnel-le-s, des décideurs et décideuses politiques et/ou la population au sujet des thèmes du Programme cantonal. Elles visent également à positionner les thèmes et offres du Programme cantonal. »

9 Mesures

9.1 Interventions

I1 - Sport scolaire facultatif	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s. Obj.3 : Les établissements scolaires mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes.
Description de la mesure	Les offres J+S sont des offres de sport proposées par l'école en complément de l'enseignement obligatoire. Elles permettent aux élèves de bouger et découvrir différents sports J+S, dans le cadre de cours ou de camps, de manière régulière et ciblée, au sein d'un groupe constitué de manière fixe et sous la conduite d'un moniteur ou d'une monitrice formé-e-. Les camps J+S peuvent aussi être organisés pendant l'enseignement obligatoire. Les offres s'adressent à des élèves âgés de 5 à 20 ans. Description cantonale : Dans le canton de Fribourg, le Service du sport soutient les communes ou les établissements/cercles scolaires qui souhaitent mettre en place du sport scolaire facultatif / Camp, sous forme de subventions en plus de celles octroyées par J+S, de conseils et aides administratives. Un guide et des directives leur sont mis à disposition. Le Service du sport a en outre mis en place un projet de soutien financier afin d'aider les communes à implémenter une personne responsable de la coordination du sport dans la commune et à développer le sport scolaire facultatif. Il approche régulièrement les communes pour les aider et les suivre dans ces mises en place.
Groupe(s) cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Personnel enseignant et directions d'écoles Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport Bénévoles formé-e-s
Setting	École (de l'école infantile au niveau tertiaire)
Partenaires	Service du sport, enseignants et enseignantes, communes, entraîneurs et entraîneuses de sport, moniteurs et monitrices J+S, spécialistes du sport, sociétés et clubs sportifs

I2 - Activités extrascolaires ouvertes	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Description de la mesure	Cette mesure vise à soutenir les communes afin qu'elles proposent des activités extrascolaires pour les enfants et les jeunes. Sous cette mesure sont notamment incluses deux offres pour les communes : - le Pumptrack mobile, projet coordonné par le Service du Sport; - le programme d'activités en faveur de la petite enfance Fritime Piccolo, coordonné par l'Association FriTime dont le coordinateur est engagé au Bureau de promotion des enfants et des jeunes au sein du Service de l'enfance et de la jeunesse.

	Ces projets doivent permettre de renforcer l'égalité des chances par un accès équitable aux activités extrascolaires, de renforcer la cohésion sociale et l'intégration des enfants et des jeunes et de favoriser l'augmentation du nombre d'activités extrascolaires pour les enfants et les jeunes.
Groupes cibles	Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Personnel enseignant et directions d'écoles Spécialistes des services/autorités communales et cantonales Réseau associatif et local des communes
Setting	Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Communes, Etablissements scolaires, Service du sport, Service de l'enfance et de la jeunesse, Association FriTime

I3 - FriActiv	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Description de la mesure	Lancé en 2020 par le Service du sport, le projet FriActiv s'appuie sur le Concept cantonal du sport et s'inscrit dans la volonté d'intensifier la promotion de la pratique du sport par tous et toutes, dans une optique de contribution à la santé et au bien-être de la population. FriActiv est une application mobile sur laquelle des itinéraires pédestres et vélo sont proposés dans plusieurs localités, combinant exercices et découvertes thématiques (culture, nature, patrimoine, etc.). Cette offre, gratuite et accessible à tous les âges, est également adaptée aux personnes à mobilité réduite ou souffrant d'un handicap. Le Service du sport collabore avec les communes pour créer les parcours et les postes. Des collaborations avec des partenaires locaux (p.ex. écoles, clubs sportifs, Pro Senectute Fribourg, associations de quartier, etc.) sont également développées afin d'élaborer une offre de mouvement attrayante et diversifiée qui répond aux besoins d'un large panel d'habitant-e-s.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Personnel enseignant et directions d'écoles Spécialistes des services/autorités communales et cantonales Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Communes, Etablissements scolaires, Service du sport, Service de la mobilité, Pro Infirmitas, Pro Senectute, Union fribourgeoise du tourisme (UFT)

I4 - Couleur Jardin	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Description de la mesure	Le jardin est un point de rencontre pour organiser des ateliers autour du jardinage écoresponsable, de la santé et de l'alimentation équilibrée. Il permet de sensibiliser et d'impliquer une grande diversité de publics – migrant-e-s, enfants, parents, senior-e-s, habitant-e-s du quartier, etc. – dans une démarche concrète de production, de transformation et de consommation de fruits et légumes de saison. Le jardin intègre aussi les structures de la commune (EMS, crèches, foyer pour personnes en situation d'handicaps, foyer pour personnes issues de la migration, etc. Le jardin favorise la cohésion sociale avec les groupes de population environnants (interactions). Le jardin devient ainsi un espace d'apprentissage collectif et d'échange intergénérationnel autour d'une alimentation saine, locale et durable. Dans le cadre du projet Couleur Jardin, la Croix-Rouge fribourgeoise : • coordonne et anime un jardin partagé « vitrine » selon le concept Couleur jardin; • assure la promotion du concept auprès des communes fribourgeoise pour favoriser le développement de nouveaux jardins partagés; • offre de la formation aux potentielles nouvelles personnes coordonnant un jardin partagé ainsi qu'à toute personne intéressée par la thématique dans le canton de Fribourg; • organise des ateliers de santé axés sur l'alimentation au jardin, avec des activités pratiques de culture, de découverte de goûts, de plantes et de préparations saines et variées; • organise une rencontre annuelle de réseau des coordinatrices et coordinateurs et participant-e-s des jardins partagés fribourgeois.
Groupes cibles	Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation Proches Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Spécialistes des services/autorités communaux et cantonaux Bénévoles formé-e-s
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, communes, Service de l'environnement, DIME, IMR, Marly Innovation Center (MIC), EMS les Epinettes, Crèches Les Lucioles et Les Libellules, ORS, Pro Senectute, Commune de Marly, Foyer St-Camille

I5 - Webinaires pour les communes	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Description de la mesure	Dans le cadre de la mise en œuvre au niveau cantonal du Label Commune en santé, le Service de la santé publique, en collaboration avec les autres Services de l'Etat de

	Fribourg et leurs partenaires, élabore et propose annuellement aux communes plusieurs webinaires sur le thème de la promotion de la santé au niveau communal. Les communes sont consultées pour élaborer un contenu correspondant à leurs besoins. Les thèmes abordés portent par exemple sur la définition de la promotion de la santé au niveau communal, la présentation des offres disponibles par les partenaires, ou des thématiques spécifiques, par exemple la promotion de la santé auprès des senior-e-s ou des enfants. L'objectif à long terme est que les communes connaissent les offres à disposition et mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Groupes cibles	Les multiplicateurs et multiplicatrices sont le groupe cible primaire de cette mesure.
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Spécialistes des services/autorités communales et cantonales
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Service du sport, Service de l'enfance et de la jeunesse, Service de la prévoyance sociale, IMR, DIME

I6 - Fourchette verte – Ama terra	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	Fourchette verte promeut une alimentation équilibrée dans les établissements de restauration collective (crèches, parascolaire, universités, restaurants d'entreprises, EMS,...) se basant sur les recommandations nutritionnelles suisses de l'OSAV et de la Société Suisse de Nutrition. Parce que la santé humaine est étroitement liée à celle de l'environnement, Fourchette verte encourage les professionnel-le-s de la restauration collective à prêter une attention particulière à l'origine, aux saisons et au mode de production des aliments, à la fréquence de produits d'origine animale ainsi qu'au gaspillage alimentaire. Les labels Fourchette verte et Ama Terra sont accessibles aux restaurateurs servant des plats du jour équilibrés et durables. Un accompagnement de proximité et un conseil spécialisé est prodigué par un diététicien ou une diététicienne diplômé-e ES/HES de la région, afin de disposer des clés nécessaires à la préparation de repas qui soient à la fois équilibrés et respectueux des ressources. Description cantonale : Dans le canton de Fribourg, Fourchette verte Fribourg met en œuvre le label Fourchette verte et Ama terra sur le territoire cantonal selon les directives de la Fédération Suisse de Fourchette verte. Elle collabore également activement avec la Charte de restauration collective Cuissons notre région (CNR), en tant que membre du Comité de pilotage, dans la mise en place de la charte, y compris au niveau intercantonal, dans le suivi annuel des établissements signataires et pour la promotion de la charte. De plus, Fourchette verte Fribourg offre la possibilité au personnel de cuisine signataire de la charte de participer aux formations destinées aux cuisiniers labellisés FV sur les thématiques de l'alimentation équilibrée, et collabore à la plateforme de-saison.ch, la plateforme numérique de mise en relation des producteurs et cuisiniers.
Groupes cibles	Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation

	Personnel enseignant et directions d'écoles Personnel professionnel non médical
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, communes, établissements scolaires, DIME, DIAF, Grangeneuve

I7 - Fourchette verte senior@home	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj. 5 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	Fourchette verte Senior@home est une déclinaison du label Fourchette verte destinée aux établissements, qui, grâce à un service de livraison labellisé, permet de fournir des repas aux personnes âgées de plus de 65 ans vivant chez elles. Dans le canton de Fribourg, Fourchette verte Fribourg entreprend des démarches auprès des prestataires pour la labellisation de fournisseurs de repas avec cette déclinaison. Parallèlement, Fourchette verte Fribourg a entamé des réflexions pour proposer la déclinaison senior@home à des structures professionnelles qui cuisinent et servent sur place des repas de midi pour des senior-e-s vivant à domicile et qui se déplacent dans la structure pour le repas de midi (par exemple « table de midi » dans un EMS ouvertes à des senior-e-s vivant à domicile, à proximité ou dans la commune).
Groupes cibles	Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Personnel professionnel non médical Bénévoles engagés
Setting	Famille/domicile Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, communes, réseaux santé-social, professionnel-le-s travaillant en faveur du maintien à domicile des senior-e-s

I8 - Senso5 – Matériel didactique	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.3 : Les établissements scolaires mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes.
Description de la mesure	Le matériel didactique Senso5 est la mesure officielle pour l'éducation nutritionnelle telle qu'elle est définie dans le plan d'étude romand (PER), et sa diffusion est une mesure prioritaire du plan d'action cantonal dans le domaine de la santé. Les objectifs de Senso5 sont : développer une éducation nutritionnelle non stigmatisante basée sur les 5 sens et le plaisir alimentaire, créer des supports d'apprentissage polysensoriels pour l'éducation nutritionnelle en lien avec différentes disciplines scolaires ainsi qu'introduire et déguster des aliments variés en classe. Description cantonale : Des formations continues à la méthode Senso5 sont régulièrement proposées au cycle 1-2 en lien avec l'éducation nutritionnelle, de même qu'une formation sur la méthode Senso5 aux étudiants et étudiantes de la HEP Fribourg. L'implémentation est complète et fonctionnelle. Senso5 est la ressource officielle pour l'éducation nutritionnelle au primaire, gratuite et intégrée aux moyens d'enseignements officiels au budget. Le canton de Fribourg participe au projet d'actualisation de Senso5 (projet Umami) qui vise à intégrer les enjeux de durabilité et à développer des outils

	pour le cycle 3. Le canton de Fribourg participe par ailleurs à l'implémentation du projet Umami dans les écoles alémaniques.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Personnel enseignant et directions d'écoles
Setting	École (de l'école infantile au niveau tertiaire)
Partenaires	DFAC, HEP Fribourg, Fondation Senso5

I9 - Les Pacificateurs : Médiation par les pair-e-s et Promotion du bien-vivre ensemble à l'école	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.3 : Les établissements scolaires mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes.
Description de la mesure	Le service de médiation scolaire promeut le bien-vivre ensemble à l'école à travers le projet « les Pacificateurs ». L'objectif principal du projet est de développer les compétences psychosociales des élèves et donc de soutenir l'éducation aux choix. Le service de médiation scolaire accompagne les établissements intéressés afin de mettre en place une action ayant pour but de développer un climat harmonieux ceci en développant les compétences en lien avec le PER. La mise en place du projet dans un établissement inclut une information aux enseignants lors d'une séance de travail, la création d'un groupe de coordination à l'interne de l'établissement, la formation des élèves de 8H, un accompagnement de l'établissement durant la première année essentiellement. Les documents utiles sont fournis par le service de médiation scolaire. Concrètement les élèves pacificateurs sont présents durant les récréations et ont un rôle « d'aller vers » et d'observation. Par exemple, ils aident les plus jeunes (relation d'aide) ou contribuent à la gestion des petits conflits ou des tensions qui peuvent apparaître pendant la récréation. Leurs compétences s'en trouvent donc valorisées. En parallèle, toutes les classes font un travail sur les émotions et le bien vivre ensemble afin de renforcer l'impact du projet (différentes ressources sont proposées dont par exemple l'outil « Grandir en paix »). Cette mesure permet de développer l'autonomie, la responsabilisation et les compétences sociales des élèves. Elle renforce l'estime de soi des élèves de 8H et les soutient ainsi lors du passage vers le cycle d'orientation. Elle s'inscrit à long terme comme une mesure de soutien à l'intégration professionnelle des jeunes. La mesure est menée par le service de médiation scolaire du Service de l'enseignement obligatoire francophone en collaboration avec le Bureau inter-directionnel santé à l'école DFAC-DSAS. La mesure s'inscrit en renforcement du Concept inter-directionnel de santé à l'école.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen)
Multiplicateur-trice-s	Personnel enseignant et directions d'écoles Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales)
Setting	École (de l'école infantile au niveau tertiaire)
Partenaires	Médiation scolaire SEnOF, Bureau santé à l'école DFAC-DSAS

I10 - Fleurs de chantier	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	« Notre vie est parfois en chantier. Nous avons besoin de creuser, de créer de nouvelles fondations, d'expérimenter, de vivre des sensations. Nous cherchons la

	nouveauté pour qu'elle habite ces terrains et qu'elle dessine de nouvelles couleurs, tôt ou tard. » Comment se sentir bien dans sa tête ? Bien dans son corps ? Interagir positivement avec son environnement ? Oser se libérer au milieu des règles sociales ? « Fleurs de Chantier » est un projet qui permet d'aborder ces questions avec des enfants et des jeunes jusqu'à 20 ans à travers la thématique de l'image de soi. Il propose des outils méthodologiques et pédagogiques qui sont par ailleurs adaptables selon le terrain et le groupe-cible. Il est mis en place dans les centres d'animation socioculturelle francophones et germanophones. Des ateliers ponctuels sont également proposés à des élèves du cycle d'orientation. Le projet et sa méthodologie permettent également de renforcer des activités actuelles menées par le secteur « Information et Projets » de REPER notamment en lien avec les thématiques des consommations à risques et des addictions dans les domaines du sport et dans le milieu institutionnel. Aujourd'hui, l'outil Fleurs de Chantier est également utilisé pour développer des activités liées à la thématique du genre ainsi qu'à celle de l'image de soi auprès des seniors. Cependant à ce stade du projet, le focus reste sur les jeunes qui demeurent le groupe cible de la mesure. La question de l'image de soi est effectivement omniprésente, ce qui permet à l'outil de renforcer sa conscientisation et son expérimentation pour tous publics, y compris les professionnels. Description de la liste d'orientation « Fleurs de Chantier » est un projet qui permet d'aborder des questions sur les règles, la liberté, l'identité, le groupe ou encore l'environnement au travers de la thématique de l'image de soi. Le projet propose des expériences pratiques qui soutiennent le développement de l'image de soi en mettant en évidence les enjeux liés à l'estime de soi, la confiance en soi et la conscience de soi. Un outil méthodologique et didactique permet de s'appropriier le projet.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnel enseignant et directions d'écoles Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Spécialistes des services/autorités communales et cantonales Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux Installation de loisirs / association École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
Partenaires	REPER, centres d'animation socio-culturelle du canton, SEJ

I11 - Milieu institutionnel spécialisé – REPER (Gouvernail)	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	La population des jeunes en foyer est une population particulièrement vulnérable, étant donné les situations difficiles que certains jeunes traversent tant au niveau familial, professionnel que personnel. Ce public est en général peu touché par les actions de prévention universelles, car il est souvent hors des circuits habituels dans lesquels sont proposées ces actions de prévention (cursus scolaire standard). Le secteur « Information et Projets » de l'association REPER propose des activités et des mesures de promotion de la santé et de prévention des comportements à risque

	dans les institutions spécialisées du canton de Fribourg. L'objectif est de sensibiliser et de former les professionnel-le-s des structures socio-éducatives à l'importance de la santé mentale, d'une alimentation équilibrée et d'une image corporelle positive ainsi que de les soutenir avec des outils concrets et spécifiques pour ce public afin d'aborder les comportements ainsi que les consommations à risque (cannabis, alcool, écrans, intimidation / harcèlement, etc.). Un travail d'accompagnement est aussi proposé sur demande. Pour ce faire : En plus des outils déjà existants, différents outils en lien avec les neurosciences et permettant une vulgarisation du fonctionnement du cerveau sont créés afin de faciliter la promotion de la santé mentale des enfants, des adolescent-e-s et des adultes qui les entourent. Différentes activités sont mises en place : • Mise en œuvre du programme Gouvernail qui est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescent-e-s et jeunes adultes. Il cherche à sensibiliser les jeunes et les professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions. • Mise en œuvre du programme Fleurs de chantier, qui est un programme sur la thématique de l'image de soi. • Création d'outils sur les thèmes précités • Organisation et animation de journée de formation à l'utilisation d'outils spécifiques • Organisation et animation de formations sur les thématiques précitées • Accompagnement de la mise en place de prévention structurelle (charte ou modèle d'intervention sur les thématiques précitées) • Accompagnement à l'implémentation des différents outils dans les institutions Description de la liste d'orientation : Gouvernail est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescent-e-s et jeunes adultes. Il cherche à sensibiliser les jeunes et les professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions. La démarche est souple et modulable afin de s'adapter aux particularités de chaque institution. La boîte à outil du programme permet de mettre sur pied des ateliers de prévention avec les jeunes, afin qu'elles et ils développent leurs compétences psychosociales. Les formations du programme permettent aux professionnel-le-s d'avoir les compétences nécessaires pour mettre en place ces ateliers.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes
Multiplicateur-trice-s	Personnel professionnel non médical
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux
Partenaires	REPER, institutions spécialisées, SPS

I12 – Formation continue des multiplicateurs et multiplicatrices	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	Dans le cadre du Programme, le SSP organise et/ou mandate des partenaires pour développer et mettre en œuvre des formations continues destinées aux multiplicateurs et multiplicatrices qui entourent les publics-cibles du Programme. Les formations sont liées aux thématiques du Programme : promotion de

	l'alimentation équilibrée, promotion de l'activité physique et promotion de la santé mentale. Plusieurs publics seront les cibles de ces formations continues : 1. Professionnel-le-s des structures d'accueil extrafamiliales 2. Professionnel-le-s de la santé (médecins, pédiatres, sage-femmes, infirmiers et infirmières, gynécologues, diététiciens et diététiciennes, puéricultrices, ...) 3. Professionnel-le-s du domaine social et scolaire (assistants sociaux et assistantes sociales, éducateurs et éducatrices, animateurs et animatrices socioculturel-le-s, corps enseignant). Les formations suivantes seront notamment proposées : • Formations thématiques pour le personnel des structures d'accueil extrafamiliales • Formations de base alimentation et activité physique pour les nouvelles accueillantes en milieu familial • Formation PAPRICA petite enfance • Formation de promotion de la santé mentale pour les professionnel-le-s entourant les enfants et les jeunes de 0 à 25 ans • Formation de prévention du suicide : rencontrer et accompagner
Groupes cibles	Les multiplicateurs et multiplicatrices sont le groupe cible primaire de cette mesure
Multiplicateur-trice-s	Personnes de référence extra-familiales Personnel enseignant et directions d'écoles Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport Personnel professionnel non médical Médecins Soins médicaux et personnel d'assistance médicale Autre personnel médical
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux Installation de loisirs / association École (de l'école infantile au niveau tertiaire)
Partenaires	Puéricultrices, sage-femmes, infirmiers et infirmières, assistants et assistantes en soins et santé communautaire, pédiatres, gynécologues, diététiciens et diététiciennes, ergothérapeutes, animateurs et animatrices socioculturel-le-s, éducateurs et éducatrices, interprètes communautaires, personnes-relais, SEJ, SPS, IMR, SMC, REPER, AEF

I13 - Carambole	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	Dans le cadre du projet Carambole, la Croix-Rouge fribourgeoise propose et anime auprès des crèches et structures d'accueil extrascolaire, des activités sur les thématiques de l'alimentation, du mouvement et de la santé mentale, à choix dans la palette d'activités, selon leurs intérêts et besoins. Les activités sont également proposées durant des manifestations tout public ou lors de formations pour les professionnel-le-s de la petite enfance ou de réseau (AES et crèches). La Croix-Rouge fribourgeoise propose aux structures une attestation Carambole permettant d'assurer la sensibilisation de tous les publics d'une même institution (professionnel-le-s, parents, enfants) sur les thématiques pour un ancrage du projet dans l'institution et sa pérennisation.

	Le concept d'attestations est proposé dans tout le canton en français et en allemand et s'étend sur 2 ans par structure. La Croix-Rouge fribourgeoise assure la mise à jour des documents et des activités et en développe de nouveaux si besoin.
Groupes cibles	Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen)
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnes de référence extra-familiales
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, crèches, AES, communes

I14 - Prévention écrans	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible. Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	La question de la gestion des médias numériques est une thématique devenue omniprésente, notamment concernant les enfants et les jeunes. Les écrans peuvent avoir de nombreux effets positifs, mais également des conséquences négatives. Les études ont montré qu'une exposition massive aux écrans notamment dans la petite enfance pouvait avoir de grave répercussion sur la santé physique et surtout mentale. Les écrans sont des outils trop stimulants pour le cerveau des enfants en bas âge et de mauvaises habitudes prises dans la petite enfance sont très difficiles à gérer à l'adolescence. Un projet bilingue pour les enfants en bas-âge et leurs parents (Écrans ABC) a été développé afin qu'ils soient sensibilisés et acquièrent des recommandations pour un usage sain des écrans à travers des ateliers de prévention. Lors de l'élaboration, les publics cibles ont été consultés pour tester la pertinence des activités proposées. Ces ateliers ludiques sont accompagnés d'un guide d'utilisation et d'un flyer « take home message ». Celui-ci existe dans les 20 langues les plus parlées en Suisse. Un guide d'utilisation pour les personnes allophones est également à disposition. Différentes prestations sont disponibles pour la mise en place des ateliers : • Le prêt du matériel pour une durée déterminée, • La possibilité d'acheter le matériel, • La possibilité de suivre une formation pour les professionnel-le-s de la petite enfance. En parallèle, une formation sur le thème des écrans ou un accompagnement structurel sur cette thématique (mise en place d'une charte ou d'un modèle d'intervention par exemple) peuvent être mis en œuvre pour les structures de la petite enfance.
Groupes cibles	Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnes de référence extra-familiales Personnel enseignant et directions d'écoles
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux École (de l'école infantile au niveau tertiaire)
Partenaires	REPER, Office familial, AEF, Bureau santé à l'école DFAC-DSAS

I15 – Feel-ok	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible. Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Pour les enseignants et enseignantes, éducateurs et éducatrices ainsi que les autres professionnel-le-s, la plateforme web feel-ok.ch propose des outils pour approfondir les sujets de la santé psychique, de l'addiction et du développement auprès des jeunes et pour renforcer leurs compétences de vie. Sur feel-ok.ch, les jeunes découvrent en toute autonomie les contenus mais aussi les jeux, les tests et les clips vidéo. Les adultes ont accès à des fiches de travail (en lien avec le Lehrplan 21), des méthodes interactives, un fichier d'adresses avec des offres (INFO QUEST) et un outil d'enquête (SPRINT) pour les aider à utiliser les ressources de feel-ok.ch de manière simple et pertinente auprès des jeunes. Pas moins de 40 organismes spécialisés renommés sont responsables de la qualité du contenu.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnel enseignant et directions d'écoles
Setting	Famille/domicile École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
Partenaires	Feel-ok.ch - Radix

I16 - Formation des moniteurs et monitrices, intervenants et intervenantes, bénévoles de Pro Senectute aux aspects de santé mentale	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.5 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	Pro Senectute propose différentes activités collectives aux senior-e-s. Ces activités ont un impact important sur la solitude des personnes concernées. Les activités de Pro Senectute permettent à des personnes de plusieurs générations (3ème âge et 4ème âge) de se rencontrer, d'échanger et de s'entraider. Pro Senectute favorise ces rencontres via ses activités sportives et conviviales ainsi qu'au travers du suivi quotidien apporté aux senior-e-s par les moniteurs et monitrices, les intervenants et intervenantes ainsi que les bénévoles. Le personnel travaillant pour Pro Senectute est quotidiennement en lien avec des personnes confrontées à la solitude. En contact direct avec les senior-e-s, ce personnel est fréquemment amené à être à l'écoute des difficultés rencontrées par les senior-e-s (solitude, maladies, deuils de proche) et à les motiver à s'engager, malgré ses difficultés, dans des activités collectives. Le programme prévoit la sensibilisation des divers professionnel-le-s et bénévoles de Pro Senectute à la promotion de la santé mentale.
Groupes cibles	Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateur-trice-s	Personnel professionnel non médical Bénévoles formé-e-s
Setting	Installation de loisirs / association
Partenaires	Pro Senectute, Santépsy

I17 - Animation de vie	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.5 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	La participation sociale a un impact direct et positif sur la santé mentale, physique, fonctionnelle et sociale des senior-e-s et permet donc une diminution des coûts relatifs à la santé. La Croix-Rouge fribourgeoise met en place des formations « Animation de vie » afin de former des personnes qui interviennent dans les communes. Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant parfaire ses connaissances et ses compétences dans la co-construction de projets individuels et communautaires inclusifs, afin de faciliter le maintien à domicile des senior-e-s, avec ou sans mobilité. Elle est également proposée aux bénévoles et aux personnes en situation professionnelle délicate (chômage, AI, aide sociale) ayant une sensibilité à l'accompagnement des personnes âgées. Les objectifs visent à développer et favoriser leur intégration sociale et professionnelle. Les communes ont l'obligation de proposer des mesures pour le maintien à domicile et ne disposent pas toujours des ressources nécessaires pour accomplir cette tâche. Sans soutien, les commissions seniors ont de la peine à réaliser leurs projets. Les animateurs de vie peuvent ainsi soutenir les communes dans la mise en place de projets et permettre à des projets d'accompagnement social de se déployer de manière durable. Grâce à la formation des résidents locaux, les connaissances restent au sein de la communauté et peuvent bénéficier à tous, jeunes et moins jeunes. Le programme cantonal « alimentation, activité physique et santé mentale » s'inscrit en cohérence et en renforcement des objectifs poursuivi par la politique cantonale « Senior + » afin de participer à créer des conditions-cadre favorables à la bonne santé mentale des senior-e-s.
Groupes cibles	Les multiplicateur-trice-s sont le groupe cible primaire de cette mesure.
Multiplicateur-trice-s	Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Bénévoles formé-e-s Citoyens et citoyennes formé-e-s
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, communes, SPS

I18 - Soutien aux proches aidants	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	En Suisse, plus de 20 % de la population est proche aidant-e. Les études montrent que les conjoints et conjointes investissent presque 100 heures et les enfants 58 heures par semaine pour la personne aidée. Plus que la moyenne de la population, les proches aidant-e-s, pour la plupart des femmes, ont des problèmes de santé, qui vont de douleurs dorsales ou surmenage. Cela, parce que ces personnes n'ont aucun répit et n'ont pas le temps de s'occuper d'elles-mêmes. Malgré la nécessité et le besoin de solutions de répit exprimés par les proches aidant-e-s, le recours à une aide extérieure constitue toutefois un enjeu. Les recherches montrent de manière générale les difficultés et les préalables nécessaires pour que les proches sollicitent les offres : nécessité de prendre conscience de son rôle de proche aidant, acceptation du recours à une aide extérieure. Le sentiment de culpabilité est souvent évoqué dans les expériences des proches aidants, car prendre du temps pour soi reste difficile face à la fragilité de la personne accompagnée. Le Service de relève soutient les proches aidant-e-s afin de favoriser le maintien à domicile des senior-e-s. Il permet également d'éviter l'épuisement des proches et le risque de maltraitance grâce à un soutien pratique. Des auxiliaires de santé viennent à domicile pour prendre le relais auprès de la personne âgée. Le service permet aussi

	de stimuler et d'accompagner les senior-e-s vivant seuls grâce à des visites régulières. 8'000 heures de relève sont fournies chaque année. En complément au Service de relève, le projet des bons de répit consiste à distribuer à des proches aidant-e-s en âge de l'AVS, des Bons pour une relève de 3h gratuites effectuées par des auxiliaires de la santé CRS du service d'Aide aux proches afin de leur permettre de découvrir la prestation et de « l'essayer » sans aucun engagement sur le long terme. Les Bons sont distribués aux proches qui en ont besoin par le réseau médico-social (réseau santé, médecin, services sociaux, etc.) ou directement envoyés aux proches par le biais des indemnités forfaitaires. Les personnes qui utilisent la prestation Aide aux proches et en particulier les conjoint-e-s, le font souvent sur le conseil ou la recommandation d'un soignant ou d'une soignante, d'un voisin ou d'une voisine ou d'une personne qu'ils connaissent et en qui ils ont confiance. Dès lors, un des objectifs de la mesure est également d'intensifier la communication auprès du réseau et des personnes de contact afin qu'elles transmettent l'information aux proches qui en ont vraiment besoin.
Groupes cibles	Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateur-trice-s	Proches
Setting	Famille/domicile
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, SPS

I19 - Couple, retraite et violence au sein du couple	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	La problématique de la violence au sein du couple au moment de la retraite et après l'âge de la retraite est encore peu connue et peu thématiquée par les divers professionnel-le-s qui les entourent. Un module d'approfondissement de formation continue sur les violences dans les couples de personnes âgées est mis en place pour les pharmaciens et pharmaciennes. Les pharmacies sont des lieux bas seuil par excellence permettant un contact direct avec les senior-e-s, clients habituels et population particulièrement vulnérable et à risque d'isolement social. Ce module permet d'offrir aux professionnel-le-s des pharmacies, en première ligne dans les contacts avec des victimes de violences, notamment âgées, des outils et des compétences pour détecter les situations de violence et pouvoir apporter une première réponse aux victimes, par une écoute, des informations et une orientation vers le réseau d'aide. Les pharmacies aident ces personnes seniors à prendre conscience qu'elles sont victimes de violence domestique et leur donnent des ressources pour obtenir elles-mêmes du conseil additionnel ou de l'aide via les services spécialisés dans le canton. Parmi les ressources qui sont mises à disposition, on retrouve le matériel développé dans le cadre de la campagne de sensibilisation pour ce public-cible développée par l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source HES-SO, le Centre national de compétence Vieillesse sans Violence et le senior-lab (numéro d'appel spécifique, flyer, vidéos, etc.). L'objectif de ce projet est que les senior-e-s soient moins démuni-e-s par rapport à une problématique de violence conjugale et, équipé-e-s des informations dispensées, soient en mesure de protéger leur santé physique et mentale face aux risques d'une situation de violence domestique. La mesure vise en outre à atteindre et soutenir les senior-e-s victimes de violence au sein du couple grâce à la sensibilisation du réseau entourant ces personnes dans le canton. Le module d'approfondissement pourra ainsi être adapté afin de former les professionnel-le-s en contact quotidien avec des senior-e-s (p.ex. services de soins à domicile). Cette mesure est en cohérence et en articulation avec les priorités et les besoins d'action identifiés par la Commission cantonale de lutte contre la violence au sein du couple et ses impacts sur la famille.
Groupes cibles	Troisième âge en santé

	Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateur-trice-s	Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Personnel professionnel non médical Médecins Soins médicaux et personnel d'assistance médicale Thérapeutes (physio, ergo, etc.) Autre personnel médical (pharmacien-ne-s)
Setting	Pharmacie Partenaires du réseau seniors
Partenaires	BEF, Pharmacienne cantonale, institutions en lien avec la violence au sein du couple

I20 - Soutien aux senior-e-s en couple, médiation familiale et résolution de conflit intergénérationnel	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Le passage à la retraite signifie une modification importante de l'équilibre du couple et de chacun et chacune. L'expérience de terrain montre qu'il y a encore un certain tabou à consulter pour ces générations. La mesure vise à améliorer la communication et l'accessibilité à l'offre pour les personnes de 60 ans et plus. Les senior-e-s ont accès à des prestations de l'Office familial qui leur permettent d'appréhender ces situations de vie, notamment à travers des consultations individuelles, de couple ou familiales accessibles aux personnes de 60 ans et plus, leur permettant de bénéficier de soutien dans ces phases de transition et de mieux pouvoir identifier tant leurs besoins que leurs ressources. De même, le vieillissement de la population confronte les familles à des questionnements fondamentaux quant à la prise en charge de leurs parents, notamment lorsque ces derniers sont affaiblis dans leur capacité de discernement. L'expérience démontre que les fratries sont souvent en difficultés, voire en conflits, dans ces moments et qu'au vu de la charge émotionnelle liée à ces périodes de vie, le recours à un soutien professionnel aide à aborder les choix de manière plus sereine. Des médiations intergénérationnelles sont proposées pour soutenir les familles dans la recherche de solutions respectueuses des besoins de chacun et chacune.
Groupe(s) cibles	Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateur-trice-s	Proches
Setting	Locaux de l'Office familial
Partenaires	Office familial

I21 - Programme de prévention des chutes à domicile	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Le programme de prévention des chutes à domicile de la Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme (LFR) vise à diminuer la prévalence des chutes chez les senior-e-s par des exercices physiques ciblés. Il est donné à domicile ou en groupe. Le programme est délivré par des physiothérapeutes diplômé-e-s, se déroule sur une période de 3 cours d'une durée 1h30 et nécessite peu de matériel. Les exercices ciblés sur la prévention des chutes sont faciles à assimiler et à entraîner pour les participants et participantes. Une réévaluation de l'entraînement des bénéficiaires trois mois après le dernier cours est assurée par la LFR.

Groupes cibles	Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Thérapeutes (physio, ergo, etc.)
Setting	Famille/domicile
Partenaires	Ligue fribourgeoise contre le rhumatisme, réseaux santé et social, hôpitaux, médecins de premiers recours, professionnel-le-s de la santé travaillant au maintien à domicile des senior-e-s

I22 - DomiGym	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Un entraînement régulier et adapté à chaque personne contribue à la prévention des chutes, à une plus grande autonomie et à un séjour plus long dans un environnement familial. En collaboration avec un coach d'activité physique, les participants et participantes entretiennent régulièrement leur force, leur équilibre et leur mobilité, depuis chez eux. Participer à DomiGym améliore non seulement la mobilité, mais réduit également le risque de chute. Un cours dure 45 minutes. Il peut se dérouler à domicile par exemple au salon avec des accessoires tels que des ballons et des élastiques de fitness, et propose également des exercices pour monter des escaliers en toute sécurité ou une promenade en plein air. Description cantonale : Dans le canton de Fribourg, les cours DomiGym sont donnés par des moniteurs et monitrices certifiés ESA (sport des adultes) et formés spécifiquement à DomiGym. Pro Senectute Fribourg a pour objectif de développer des partenariats et des collaborations avec les professionnel-le-s de la santé (par exemple les réseaux santé et social des districts, les services d'aide et de soins à domicile, les hôpitaux, etc.) afin de faire connaître l'offre et de faciliter la reprise d'une activité physique adaptée pour les senior-e-s. Elargir le pool de moniteurs et monitrices et étendre l'offre aux régions germanophones du canton fait également partie des objectifs à long terme de Pro Senectute Fribourg.
Groupes cibles	Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
Setting	Famille/domicile
Partenaires	Pro Senectute Fribourg, réseaux santé et social, hôpitaux, professionnel-le-s de la santé travaillant au maintien à domicile des senior-e-s

I23 - Equilibre en marche dans résidences pour senior-e-s	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Equilibre en marche dans les résidences pour senior-e-s est une déclinaison du projet DomiGym. Pro Senectute Fribourg propose des cours collectifs d'activité physique adaptée et axés sur la prévention des chutes pour les résidents et résidentes des logements dédiés aux senior-e-s (logements adaptés, résidences, logements avec conciergerie sociale). Ce projet permet d'atteindre un public âgé, souvent plus vulnérable et peu mobile et leur permet de maintenir un certain niveau d'activité physique et de mobilité. De plus, cette offre permet de proposer un espace de rencontre et d'échanges entre les habitants et habitantes d'une résidence ou d'un quartier, renforçant ainsi le lien social et luttant contre l'isolement.

	A long terme, Pro Senectute Fribourg a pour objectifs d'étendre l'offre aux régions germanophones et de maintenir l'offre dans les résidences dans lesquelles le projet est déjà déployé.
Groupes cibles	Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
Setting	Famille/domicile Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Pro Senectute Fribourg, réseaux santé et social, hôpitaux, professionnel-le-s de la santé travaillant au maintien à domicile des senior-e-s, partenaires interne (politique Senior+, déléguée cantonale aux senior-e-s

I24 – Soutien aux groupes de gymnastique	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Actuellement, Pro Senectute Fribourg organise plus de 60 cours de gymnastique dans les différents districts du canton de Fribourg. Les cours ont lieu une fois par semaine et sont fréquentés par des senior-e-s de tout âge. Comparativement aux autres offres d'activités physiques proposées par Pro Senectute, c'est dans ces cours de gym que l'on retrouve les participants et participantes les plus âgé-e-s (80 ans et plus). Pour de nombreuses personnes participant aux cours, ces séances représentent la seule opportunité de pratiquer une activité physique régulière. De plus, elles offrent un espace de rencontre et d'échanges, renforçant ainsi le lien social et luttant contre l'isolement. Afin de soutenir l'accessibilité à cette prestation, le Service de la santé publique (SSP) contribue au financement de ces cours.
Groupes cibles	Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
Setting	Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Pro Senectute Fribourg

I25 - Tables d'hôtes de Pro Senectute Fribourg	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Les tables d'hôtes de Pro Senectute Fribourg sont une initiative favorisant le partage et la convivialité autour de repas organisés pour les senior-e-s. Elles encouragent les rencontres en petit groupe, permettant de rompre l'isolement et de créer du lien dans une atmosphère chaleureuse. Les participants et participantes se réunissent régulièrement autour d'une table pour partager un repas et échanger. L'objectif est de renforcer le bien-être social et de promouvoir une alimentation équilibrée tout en offrant un espace de discussion et de soutien mutuel. Les tables d'hôtes de Pro Senectute Fribourg se déclinent sous plusieurs formes: des tables d'hôtes chez les particuliers, dans les salles communales ou de quartier, des Tables de bistrot et des Tables de Noël en fin d'année. Sur demande et selon l'intérêt des hôtes bénévoles de Pro Senectute Fribourg, le Programme cantonal soutient des formations continues sur des thématiques liées à l'alimentation. La thématique spécifique est choisie en collaboration avec Pro Senectute Fribourg.
Groupes cibles	Troisième âge en santé

	Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Bénévoles formé-e-s
Setting	Famille/domicile Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Pro Senectute Fribourg

I26 - Repas accompagnés	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Le Repas accompagné est un moment de partage entre un-e senior-e vivant à domicile et un-e auxiliaire de santé CRS, formé-e également sur des questions de l'alimentation équilibrée, et engagé par la Croix-Rouge fribourgeoise. L'auxiliaire de santé CRS aide et soutient la personne à domicile dans les différentes activités liées au repas : définition ensemble du repas, accompagnement pour les courses et le choix des produits, confection à 4 mains du repas au domicile, partage du repas, transmission de trucs et astuces pour ouvrir l'appétit et donner envie de manger, pour faciliter la prise alimentaire etc. Non seulement l'accompagnement des repas permet à la personne à domicile de garder son autonomie grâce à des repas équilibrés mais l'accompagnement pendant le repas favorise également les échanges et les liens sociaux et promeut les ressources constitutives des senior-e-s. Pour promouvoir cette prestation auprès du réseau médico-social fribourgeois, une campagne de promotion et de communication (mailing, flyer, etc.) est créée.
Groupes cibles	Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Proches Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
Setting	Famille/domicile
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, communes, réseaux santé-social, professionnel-le-s travaillant en faveur du maintien à domicile des senior-e-s

I27 - Toile de vie	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Les ressources sociales sont considérées comme des déterminants majeurs du bien-vieillir. Des études ont notamment démontré qu'un réseau de relations étendu, des interactions sociales positives, la participation à plusieurs activités sociales, non seulement protègent contre la dépression et les limitations fonctionnelles, mais sont aussi associés à une plus grande vitalité, une meilleure perception de la santé, un nombre réduit de symptômes dépressifs et de problèmes de santé chroniques. Les senior-e-s appartiennent à une catégorie de population souvent touchée par l'isolement et l'effritement des liens sociaux. Il est donc primordial pour soutenir leur santé mentale de mettre en place des mesures les encourageant 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 projet « Toile de vie » répond à ce besoin en créant des espaces de rencontres qui participent au sentiment d'appartenance à un groupe. Certains publics sont très difficiles à atteindre, pour différentes raisons, allant de la langue aux lieux de vie, en passant par les thématiques tabous ou encore l'incapacité à lire des prospectus. Ces personnes se trouvent dans tous les milieux, tous les quartiers, toutes les communautés. « Toile de Vie » a donc pour but premier

	d'encourager les espaces d'accueil libre, c'est-à-dire des endroits accessibles où l'on vient librement, sans nom, sans inscription, sans obligation de rester ou de repartir, sans savoir précisément ce que l'on cherche et gratuitement. Pour atteindre le public senior, le projet propose la mise en place d'accueil bas-seuil dans les quartiers. Les liens entre individus se tissent de manière informelle dans les espaces-temps créés pour aller à la rencontre, que ce soit intra-muros (dans un centre d'animation, à l'intérieur d'un immeuble) ou extra-muros (dans les rues, dans les commerces). Durant ces moments de partage, le besoin et les envies du public cible quant à son quartier ou sa communauté sont exprimés et des projets sont évoqués. Ces projets sont soutenus par les animateurs et animatrices, qui, le cas échéant, mobilisent le réseau socio-sanitaire pour y répondre. Le contact avec les autres institutions / associations ou services étatiques utiles aux habitants et habitantes est ainsi fait. Toutes les personnes participant à la mise en place de ces accueils bas seuil peuvent intégrer le réseau « Toile de Vie ». Ainsi, professionnel-le-s et bénévoles bénéficient d'un échange de pratiques enrichissant et d'un soutien quant aux enjeux liés à la démarche et au public cible. Aussi, Toile de Vie permet aux centres d'animation d'utiliser l'outil Fleur de Chantier afin d'impulser des projets en lien avec l'image de soi chez les senior-e-s et encourager des pratiques professionnelles innovantes. Ces deux outils, le réseau et les activités Fleur de Chantier, favorise la création d'un recueil de pratiques. Le programme cantonal soutient la coordination du projet Toile de vie dont les tâches sont les suivantes : - Elaborer le concept général Toile de vie - Mettre en place et entretenir un réseau d'accueil bas seuil - Multiplier le projet auprès de nouveaux partenaires - Assurer le lien entre le réseau Toile de vie et d'autres réseaux ou acteurs - Réaliser l'évaluation et le bilan du projet - Elaborer des bonnes pratiques pour la mise en place d'accueil bas seuil pour les senior-e-s
Groupes cibles	Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateur-trice-s	Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Spécialistes des services/autorités communaux et cantonaux Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport Bénévoles formé-e-s
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	REPER, SPS, Centres d'animation socio-culturelle

128 - Manger Bouger Fribourg	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition. Obj. 7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition. Obj. 8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Dans le cadre du projet Manger Bouger Fribourg, la Croix-Rouge fribourgeoise propose les prestations suivantes : • Offrir des formations continues sur les thématiques de « Alimentation et mouvement pour les personnes âgées vivant à domicile » aux bénévoles CRF et autres organisations et associations œuvrant dans le domaine du maintien à domicile des personnes âgées du canton de Fribourg et aux auxiliaires de santé du service Aide aux proches. • Informer la population du canton de Fribourg et les réseaux de professionnel-e-s concernés de ce projet via une page internet spécifique sur le site de la CRF présentant les activités de ce projet. • Mettre à disposition une adresse mail de contact direct sur la page spécifique du projet sur le site de la CRF pour toute question de la population générale sur les thématiques de l'alimentation et du mouvement pour les enfants et les senior-e-s. • Proposer des activités publiques et gratuites sur les thématiques de l'alimentation et/ou du mouvement pour les 0-12 ans et les senior-e-s, en français et en allemand (conférences/ateliers, etc.) • Répondre, , aux demandes d'activités publiques gratuites sur les thématiques de l'alimentation et/ou du mouvement pour les enfants et senior-e-s.
Groupes cibles	Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnes de référence extra-familiales Spécialistes des services/autorités communales et cantonales Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport Personnel professionnel non médical Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
Setting	Famille/domicile Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Croix-Rouge fribourgeoise, communes, réseaux santé-social, professionnel-le-s travaillant en faveur du maintien à domicile des senior-e-s, professionnel-le-s de la petite enfance et du secteur d'accueil extra-familial

I29 - Ateliers Bien manger à petit prix	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition. Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Le programme Bien manger à petit prix (BMPP) a été créé en 2009 par la Fédération romande des consommateurs avec le soutien des Cantons romands et de Promotion Santé Suisse. Le programme vise à montrer comment il est possible de se nourrir de manière équilibrée avec un budget plus ou moins limité. Son message intègre donc des informations sur une alimentation équilibrée basées sur les recommandations officielles et sur un comportement de consommateur avisé pour choisir, utiliser et conserver au mieux ses aliments sans tomber dans les pièges du marketing. Fort du succès rencontré par le programme BMPP dans le canton de Fribourg durant la période 2022-2025, la FRC Fribourg poursuit la mise en place de ses ateliers pratiques, en ciblant différents publics : senior-e-s, jeunes étudiants et étudiantes, mineur-es et jeunes adultes migrants et migrantes non accompagné-e-s et parents. Au minimum 4 ateliers par année sont organisés, en étroite collaboration avec des partenaires cantonaux.
Groupes cibles	Adolescent-e-s et jeunes adultes Troisième âge en santé
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation
Setting	Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Fédération romande des consommateurs, partenaires fribourgeois

I30 - Ecoles de cirque – Cirque Toamême	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition. Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Les écoles de cirque aident les enfants et les jeunes à se développer dans différents domaines : le mouvement (coordination, équilibre, souplesse et agilité), l'artistique (théâtre, expression, présentation au public, le social (travail en groupe, esprit de collaboration, respect des compétences de chacun-e) et l'émotionnel (confiance en soi, dépassement de ses peurs, endurance, gestion du trac). Le cirque suggère une grande variété de disciplines, qu'il est possible de découvrir et maîtriser plus ou moins rapidement. Il permet à l'enfant d'expérimenter et développer de manière ludique sa force musculaire, sa flexibilité, son orientation spatiale, sa coordination, son équilibre, mais aussi sa créativité, sa socialisation, sa confiance en lui et en autrui. A travers le cirque, l'enfant découvre l'autre dans un esprit de tolérance non compétitif, tout en valorisant les qualités et particularités de chacun-e. Cette activité favorise l'exercice physique, tout en valorisant une image positive de soi. Le Programme cantonal soutient le Cirque Toamême pour les activités suivantes : • des stages d'initiation "mouvement par le cirque" pour le public cible des enfants de 6 à 14 ans, • des sessions d'initiation thématiques pour les enfants et les jeunes, • des sessions d'initiation thématiques pour les senior-e-s, en collaboration avec Pro Senectute Fribourg,

	des ateliers d'initiation ponctuels "sur demande", en collaboration par exemple avec des bibliothèques, des collèges ou des écoles. Ces ateliers permettent d'atteindre des publics et générations variées (petite enfance, adolescence, jeunes adultes, famille, personnes en situation handicap, etc.).
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation
Setting	Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Cirque Toamême, Pro Senectute Fribourg, bibliothèques, communes, établissements scolaires

I31 - Pedibus & Pedibus intergénérationnel	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition. Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Le Pedibus est un groupe d'enfants entre 4 et 8 ans qui parcourt le chemin entre la maison et l'école à pied, sous la conduite d'un ou d'une adulte. Une solution simple pour aménager un parcours sécurisé jusqu'à l'école pour les plus jeunes enfants. C'est aussi un projet participatif qui encourage l'entraide entre voisins et voisines et s'adapte aux besoins des familles qui le composent. Il fonctionne comme un vrai bus, mais à pied. L'itinéraire et l'horaire sont choisis par les familles en fonction de leurs besoins ; les conducteurs et conductrices sont des parents, grands-parents ou autres adultes de confiance ; l'enfant rejoint le Pedibus à l'arrêt le plus proche, signalé par un panneau. Description cantonale Depuis 2018, la coordination Pedibus Fribourg développe parallèlement le Pedibus intergénérationnel, qui consiste à intégrer des senior-e-s comme personne accompagnatrice d'une ligne Pedibus. Les objectifs du Pedibus intergénérationnel sont multidimensionnels : promouvoir l'activité physique et la mobilité douce, de même que favoriser les liens intergénérationnels et les liens sociaux à l'intérieur d'un quartier. Ce projet vise également à valoriser les compétences des senior-e-s et à contribuer à donner une image positive de la vieillesse. Ce système d'accompagnement intergénérationnel est promu par la coordination Pedibus Fribourg par diverses activités intergénérationnelles (p.ex. Cafés-récits, actions dans le cadre de la journée internationale à pied à l'école), présentations aux communes ou encore aux associations locales de senior-e-s (p.ex. commissions senior-e-s au niveau communal).
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation Bénévoles formé-e-s
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Conseils de parents, établissements scolaires, communes, police, ATE, DFAC

I32 - Santé – Alimentation et mouvement (SAM)	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Dans le cadre du projet Santé - Alimentation et mouvement (SAM), espacefemmes propose tout au long de l'année des actions de prévention et de sensibilisation auprès des mamans et des enfants accueillis à l'espace enfants: • préparation de goûters sains avec les enfants le matin et l'après-midi • sensibilisation des mamans aux principes diététiques (quels aliments sont admis pour les goûters, pourquoi) • moments rituels de gymnastique, de danse et d'activité physique et d'éveil sensoriel avec les enfants le matin et l'après-midi • activités pédagogiques (bricolages, coloriages, lecture d'histoires) autour des fruits et légumes de saison avec les enfants • détection précoce et dialogue avec les mamans autour de la santé de leurs enfants et si nécessaire, orientation des mamans vers le réseau de partenaires et de professionnel-le-s en fonction des difficultés et problématiques identifiées. De plus, espacefemmes propose aux participantes des cours de langue 10 ateliers par semestre de 2h15 sur les thèmes de l'alimentation et du mouvement, au besoin en collaboration avec le réseau de partenaires fribourgeois. En proposant des activités directement dans les classes de langues, le projet SAM atteint des participantes de diverses communautés et de tous les âges. Des jeunes femmes, des jeunes mamans, des mamans d'enfants en bas âges ou déjà adultes et des grands-mamans participent aux cours de langues d'espacefemmes. Ce mélange des générations est une grande richesse pour les partages et les échanges entre les femmes et permet d'atteindre un public large.
Groupes cibles	Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
Multiplicateurs/Multiplicatrices	Parents / personnes chargées de l'éducation
Setting	Installation de loisirs / association
Partenaires	espacefemmes

I33 - Soutien aux parents auteurs de violence	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	La violence au sein du couple a des impacts négatifs sur le bien-être physique et psychologique des personnes qui la subissent et des enfants qui y sont exposés, entraînant des conséquences graves sur la santé. Les impacts sont d'autant plus graves si les enfants sont la cible des formes d'agressivité et de violence des parents. C'est dans le cadre domestique que la violence engendre le plus de victimes, essentiellement des femmes et des enfants. EX-expression propose, dans un but préventif et pour éviter la récurrence, des programmes spécialisés de conseils et de consultations destinés à aider les auteur-e-s de violence. En particulier, EX-expression propose un programme d'accompagnements socio-thérapeutiques spécifiquement adressé aux parents agissant de la violence dans l'environnement domestique. Depuis peu EX-expression est également sollicité par des demandes de suivi venant de personnes de 65 ans et plus. Un travail plus orienté sur cette tranche d'âge spécifique se développe progressivement au sein de l'association. L'accompagnement des personnes auteurs de violence est une forme importante de prévention, car il permet d'enrayer la reproduction du cycle de la violence et de favoriser le renforcement de leurs compétences parentales.

Groupes cibles	Grossesse Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation
Setting	Famille/domicile
Partenaires	EX-expression, SASoc, BEF

I34 - Périnatalité et migration	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	La périnatalité est une période de changements importants dans la vie d'une famille. Elle apporte son lot de défis pour la santé mentale et physique des jeunes parents, défis qui peuvent être exacerbés dans les situations de vulnérabilité, p.ex. lorsque les personnes sont issues de la migration et n'ont pas encore un réseau solide autour d'elles. Il est donc crucial de les soutenir en leur donnant des ressources et en les mettant en contact avec le réseau de la petite enfance. Le premier projet de cette mesure est basé sur la démarche FIDE pour les femmes enceintes et mères d'enfants en âge préscolaire. Le cours propose la mise en situation réelle et la sensibilisation au français ainsi que l'acquisition d'un vocabulaire pertinent pour les contextes de vie concernés. C'est une opportunité pour les femmes de se familiariser avec le système médical et connaître le réseau médical et institutionnel du canton de Fribourg autour de la périnatalité et de la petite enfance et avoir par là un meilleur accès à ces offres. Les femmes deviennent actrices et prennent une posture active pour leur santé et celle de l'enfant à venir ou du nouveau-né. Le second projet soutient des ateliers mouvements bébé-mamans dans la langue des femmes enceintes et/ou des couples issus de la migration ou défavorisés. Dès le 2ème mois après la naissance, les mères/couple participent à des ateliers gym bébé-maman de 5 séances d'1h30 pour la remise en forme, le mouvement, l'éveil et le développement des capacités psychomoteurs du bébé et un partage en groupe concernant leur vécu périnatal. C'est aussi l'occasion de les informer sur les offres existantes concernant les services de la petite enfance (services de puériculture, cours massage bébé, maison de la petite enfance, café parents, éducation familiale, etc.).
Groupes cibles	Grossesse Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales)
Setting	Installation de loisirs / association
Partenaires	espacefemmes, PanAae, SASoc, IMR

I35 - Soutien aux familles en situation de séparation	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes

Objectif(s)	Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	Des offres autour de la séparation et de l'impact pour les enfants sont promues et accessibles. Le soutien est multiforme, afin d'en favoriser l'accessibilité et de permettre à toutes les personnes concernées de bénéficier d'un soutien, à savoir tant les parents que les enfants, et de sensibiliser les professionnel-le-s : • Médiations axées sur l'exercice de la coparentalité, la communication et les accords nécessaires au moment de la séparation et/ou post-séparation • Entretien-conseils As'trame autour des questions de séparation et de parentalité • Suivis As'trame « Ma famille autrement » pour les enfants et/ou jeunes lors de la séparation des parents • Sensibilisation sous forme de soirée parents autour des questions de séparation et de parentalité • Module de sensibilisation à l'attention des professionnel-le-s : « L'enfant et la séparation de ses parents » L'accessibilité à ces offres de soutien est notamment augmentée grâce à l'encouragement des intervenants et intervenantes en protection de l'enfance d'y recourir. La diversité des offres de soutien et des tarifs en favorise également l'accès. L'offre de médiation soutient notamment la mesure 1.1.4 du plan d'action « Je participe ! » de la Politique de l'enfance et de la jeunesse du canton de Fribourg. Les suivis As'trame permettent aux enfants d'exprimer et de soulager leurs souffrances ainsi que de prévenir les risques engendrés par les ruptures de liens au sein de la famille. Les enfants participent activement à la recherche de pistes pour développer leur résilience et poursuivre leur développement dans les meilleures conditions possibles.
Groupe(s) cibles	Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnes de référence extra-familiales
Setting	Famille/domicile Locaux Office familial
Partenaires	Office familial, SEJ

I36 - Education familiale et Co-éducation	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	L'Association pour l'Education Familiale (AEF) poursuit l'objectif de promouvoir l'échange sur les thèmes éducatifs, en abordant les thèmes de manière directe, soit avec les parents, soit avec les professionnel-le-s. L'AEF a choisi la méthodologie de l'encouragement, basée sur l'accompagnement concret et l'expérience directe. Les prestations sont conçues pour répondre aux besoins de tout type de parents et pour soutenir les professionnel-le-s et personnes-ressources dans la co-éducation des enfants de 0 à 7 ans. L'AEF offre un dispositif varié de prestations, qui se veulent d'abord « légères » : permanences éducatives mobiles, cafés parents-enfants, ateliers et formations pour les parents ou les professionnel-le-s, accompagnements individuels des familles (visites à domicile, séances chez les pédiatres, à la crèche, à l'école, place de jeux, etc.), accompagnement des professionnel-le-s, permanences téléphoniques et e-mail,

	informations au travers des médias (radio, journal), production/publication de ressources éducatives. Les plus grandes préoccupations des parents qui font recours aux offres de l'AEF concernent les questions suivantes : • Coéducation : à l'intérieur de la famille et avec le réseau (santé, éducation et social) ; • Encadrement éducatif favorable aux jeunes enfants ; • Parentalité (devenir et être parent) ; • Entrée à l'école ; • Développement de l'enfant : comprendre et soutenir tous les domaines du développement (motricité/mouvement, socio-affectif, cognitif, langage, psycho-sexuel) ; • Utilisation des Médias : défis et dangers ; • Alimentation. Cette mesure permet de : • Régionaliser l'offre, pour consolider la mise en œuvre dans tous les districts • Renforcer la coordination avec les partenaires clés dans les districts • Renforcer le contact avec les communes • Renforcer la communication autour de la santé mentale, de l'alimentation et du mouvement des jeunes enfants dans les régions Cette mesure s'inscrit en cohérence et en articulation avec le plan d'action « Je participe » 2023-2026 de la Politique de l'enfance et de la jeunesse du canton de Fribourg, mesure qui prévoit notamment que l'Etat renforce ses actions dans tous les districts, pour garantir l'égalité des chances.
Groupes cibles	Nourrissons Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen)
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnes de référence extra-familiales
Setting	Famille/domicile Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux Installation de loisirs / association Commune/quartier/environnement résidentiel École (de l'école enfantine au niveau tertiaire) Salles d'attente (pédiatres, puéricultures)
Partenaires	AEF, SEJ

I37 - Soutien aux enfants vivant avec un parent atteint dans sa santé mentale et/ou présentant des conduites addictives	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Le programme d'intervention précoce « Baobab » s'adresse aux enfants dès 5 ans vivant avec un parent atteint dans sa santé psychique et/ou souffrant d'addiction. Il traite la situation spécifique des jeunes aidants dans le domaine général de la proche aide en ouvrant un espace d'élaboration avec l'enfant pour que – partant de son vécu et de son quotidien - il puisse recevoir une information à jour sur la maladie, acquérir des stratégies de gestion du quotidien, élaborer un plan de crise et aborder les aspects émotionnels de sa situation.

	Le programme sollicite le soutien des parents avant, pendant et après le processus. Il existe en français et en allemand. Le programme s'inscrit dans une approche psycho-éducative, émotionnelle et stratégique qui articule différents axes d'intervention : • Informer : informer l'enfant sur la maladie identifiée, les symptômes, les causes, les pronostics, les traitements et le réseau d'aide • Former : permettre à l'enfant d'acquérir des habiletés pour faire face à la maladie au quotidien • Exprimer : permettre à l'enfant – via un espace privilégié - de relater ses observations, poser ses questions, exprimer ses craintes, ses soucis et son vécu (positifs et négatifs) • Elaborer des stratégies : permettre à l'enfant de conscientiser ses ressources, celles de son entourage et élaborer les stratégies d'intervention nécessaire dans sa situation spécifique. Ces stratégies sont ensuite mises en forme dans un plan d'intervention d'urgences discuté et validé par les parents pour que l'enfant se sente autorisé à agir selon le plan. Pour atteindre ces objectifs, 4 séances d'intervention avec l'enfant sont prévues en plus d'une première séance entre l'animateur ou l'animatrice et les parents afin de définir leurs attentes pour l'accompagnement de leur-s enfant-s, ainsi qu'une dernière séance de bilan en famille (enfant, parents et animateur ou animatrice). En parallèle, des événements de sensibilisation auprès du grand-public ou autres groupes cibles (professionnel-le-s par exemple) sont mis en place afin de sensibiliser la population à cette thématique et de faire connaître l'offre aux partenaires et familles concernées.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnel professionnel non médical
Setting	Famille/domicile Lieux où l'enfant se sent en confiance Plateforme proche RFSM
Partenaires	Plateforme proche RFSM

I38 - Santé mentale et migration	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Les souffrances liées au statut légal, aux expériences de vie violentes et traumatisantes causées par les parcours de migration constituent un facteur de risque important pour la santé mentale des personnes concernées. Leur santé mentale fragilisée (qui se traduit par différents symptômes comme des troubles du sommeil, des maux de ventre, de l'anxiété, des crises de paniques), les comportements à risques qui y sont liés (violences, consommations problématiques) et la souffrance qui en découle les empêchent d'entreprendre des tâches de la vie quotidienne et, par là, de s'intégrer socialement et professionnellement dans notre société. L'Association Ensemble propose des prestations à ce public migrant. Ces prestations comprennent notamment des accompagnements individuels, des ateliers d'expression théâtrale, des ateliers pour mieux dormir, des ateliers d'art-thérapie de mobilisation de ressources et de compétences, des ateliers de yoga, des groupes de paroles. Elles s'appuient sur l'expérience des jeunes et souhaitent valoriser la richesse de leur parcours. L'objectif de ces prestations est de prévenir le développement de symptômes psychosociaux, et de soutenir les personnes

	concernées dans leur intégration et de leur donner des clés et des outils pour garantir leur autonomie. Cette mesure s'inscrit en cohérence et en articulation avec le programme d'encadrement et d'intégration pour mineur-e-s non accompagné-e-s (MNA) et jeunes adultes du domaine de l'asile et des réfugiés. Ce programme nommé « Envole moi » est coordonné par le SASoc.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes
Multiplicateur-trice-s	Personnel enseignant et directions d'écoles Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales)
Setting	Installation de loisirs / association Structures d'accueil pour mineurs non accompagnés
Partenaires	Association Ensemble, SASoc, IMR

I39 - Soutien lors d'événements critiques de l'existence (Deuil, maladie)	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Des séances de soutien en individuel, en fratrie, en famille ou en groupe de pairs sont proposées au sein du secteur As'trame Fribourg de l'Office familial lorsque la famille est confrontée à la maladie grave d'un proche et/ou à un décès. Les suivis As'trame permettent aux enfants d'exprimer leur vécu, émotions et compréhensions de ce qu'ils vivent et les encouragent à développer leurs ressources et compétences à intégrer des événements de vie critiques de l'existence. Les enfants participent activement à la recherche de pistes pour développer leur résilience et poursuivre leur développement dans les meilleures conditions possibles. Le / les parents et/ou autres proches bénéficient aussi de soutiens (entretiens-conseils, séances avec les enfants) pour voir comment appréhender ces questions de maladie grave, décès au sein de la famille et se sentir moins démunis envers les enfants, jeunes et jeunes adultes pour leur parler et les accompagner. La mesure peut aussi être proposée à des enfants et jeunes confrontés à la maladie grave d'un ou une proche qui n'est pas forcément dans le cercle familial (par ex : jeunes qui font face au suicide d'un ou une camarade).
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnel professionnel non médical
Setting	Locaux de l'Office familial
Partenaires	Office familial secteur As'trame, SEJ

I40 - Suivis As'trame pour les enfants exposés à la violence au sein du couple	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Les situations de violence au sein du couple ont un impact important sur la santé mentale des enfants et des jeunes.

	Les suivis spécifiques As'trame pour les enfants exposés à la violence conjugale, leur permettent de bénéficier d'un espace pour prendre en compte ce qu'ils vivent dans ce type de situations, d'être reconnus dans leur vécu, et de développer des ressources spécifiques. Ces suivis – en individuel, fratrie et/ou en groupe selon le setting adapté- ont pour but de ne pas banaliser l'exposition à la violence conjugale et les risques associés pour le développement de l'enfant. Ils ont aussi pour objectif de permettre aux enfants de réaliser que la violence n'est pas le mode relationnel usuel et d'expérimenter des espaces sécurisés pour en parler. Au travers d'outils spécifiques (contes, livres, objets métaphoriques, etc.), les professionnel-le-s As'trame soutiennent les enfants, tout en respectant leurs besoins et rythmes. Par cette intervention auprès des enfants, les parents sont aussi sensibilisés au risque que leurs enfants encourent dans ce type de situations et sont vivement encouragés à bénéficier de soutien (pour le parent victime, pour le parent auteur) afin de mettre fin à la violence. L'accès à ces suivis est en général favorisé par le Service de l'Enfance et de la Jeunesse, les centres LAVI et/ou EX-expression. Ces suivis n'ont pas pour objectif la détection, mais l'accompagnement d'enfants que l'on sait exposés à des situations de violence conjugale (parents, beaux-parents, etc., majoritairement en situation de séparation) Cette mesure s'inscrit dans une visée de prise en charge intégrée des violences conjugales (approche globale individualisée) où chaque membre de la famille bénéficie de soutien spécifique. Elle vise à prévenir et adresser les risques psychosociaux engendrés par les situations de violence ; elle peut aussi avoir un effet par rapport à la non-reproduction transgénérationnelle de ce type de violence. La mesure est en cohérence et en articulation avec les priorités et les besoins d'action identifiés par la Commission cantonale de lutte contre la violence au sein du couple et ses impacts sur la famille. Elle s'inscrit également en lien avec la Loi sur l'enfance et la jeunesse. Cette mesure permet une reconnaissance concrète du statut de victime à part entière des enfants témoins de violence au sein du couple comme l'établit la Convention d'Istanbul.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales)
Setting	Locaux de l'Office familial
Partenaires	Office familial, BEF, LAVI, EX-expression, SEJ

I41 – ciao.ch	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	ciao.ch est un projet de promotion de la santé qui intervient dans le setting Internet. En mettant à leur disposition les compétences de professionnel-le-s de différents domaines (répondance), ciao.ch répond aux besoins d'information et d'orientation des jeunes romands et romandes âgé-e-s de 11 à 20 ans. Il offre une aide ponctuelle, sans prise en charge thérapeutique, et oriente, si nécessaire, vers une démarche plus approfondie auprès d'institutions compétentes. Outre l'offre de soutien et d'orientation, l'approche de ciao.ch encourage les jeunes à mobiliser leurs propres ressources et à choisir des conduites autonomes et responsables. Les informations publiées sur le site cherchent à encourager l'adoption de comportements respectueux de soi-même, de la liberté et des valeurs d'autrui.
Groupes cibles	Enfants d'âge scolaire (moyen) Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence

	Adolescent-e-s
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnel enseignant et directions d'écoles
Setting	Pas de settings spécifique
Partenaires	Ciao

9.2 Policy

P1 - Label Commune en santé	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Description de la mesure	Le label « Commune en santé » permet d'inventorier toutes les mesures de promotion de la santé existant sur un territoire communal et de se faire conseiller pour agir davantage en faveur de la santé des habitants et habitantes. Il s'insère particulièrement bien dans la stratégie des Maladies non-transmissibles (MNT) de la Confédération en promouvant l'égalité des chances et les thèmes majeurs que sont l'enfance/adolescence et la vieillesse. Les communes sont le plus souvent déjà actives en promotion de la santé. Le Label Commune en santé leur permet de se rendre compte de leur implication dans la promotion de la santé, et de se faire accompagner pour agir davantage en faveur de leurs citoyens et citoyennes. Les objectifs du label sont les suivants : • Renforcer les compétences des communes en promotion de la santé ; • Valoriser les mesures favorables à la santé déjà existantes au sein des communes ; • Inciter les communes à développer ou mettre en œuvre de nouvelles mesures ; • Ancrer et pérenniser ces mesures sur le long terme. Le label « Commune en santé » cherche à valoriser les mesures de prévention et de promotion de la santé soutenues ou mises en œuvre par une commune. Les mesures de promotion de santé peuvent aussi bien toucher les enfants et les jeunes que les senior-e-s. Le Portefeuille d'actions durables pour les communes fribourgeoises (www.communes-durables.ch) est un outil qui peut soutenir l'inventaire des mesures de prévention et de promotion de la santé pour les communes. Parallèlement au processus de labellisation dans les communes intéressées, les communes fribourgeoises seront approchées afin de déterminer si des besoins communs en termes de promotion de la santé se dégagent et quelles synergies envisager.
Type de policy	Labels/critères
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Autorités communales, Délégué-e-s et collaborateurs et collaboratrices chargé-e-s de diverses politiques publiques, autres cantons, SSpo, SEJ, SPS, Service de l'environnement, DIME

P2 - Plan Climat – Projets d'adaptation de l'espace public aux fortes chaleurs	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.1 : Les communes mettent en place des mesures relatives à un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.
Description de la mesure	Le Plan Climat du canton de Fribourg soutient la création de projets d'adaptation aux fortes chaleurs.

	La mesure participe à la réalisation de projets participatifs visant à limiter les risques sur la santé des personnes sensibles (personnes âgées, enfants, jeunes, etc.) lors de période de fortes chaleurs. Un soutien aux communes est proposé afin de mettre en place des projets de réaménagement ou de création d'espaces publics (places publiques, écoles, places de jeux intergénérationnelles, piscines extérieures publiques, etc.) intégrant la dimension climatique (végétalisation, ombrage, jeux d'eau, etc.) pour lutter contre les îlots de chaleur. La création de ces espaces publics favorise le mouvement et l'activité physique. Des espaces publics accueillants renforcent également le développement des liens sociaux et des ressources personnelles et soutiennent donc une bonne santé mentale. Une communication sur ces aspects-là sera aussi mise en place. Des webinaires sont organisés sur les actions qu'il est possible de mettre en œuvre afin d'assurer un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s. Cette mesure s'inscrit en cohérence et en articulation avec le Plan Climat du canton de Fribourg (2021-2026). Elle est mise en œuvre sous réserve de validation des montants budgétaires annuels par le Grand Conseil fribourgeois.
Type de policy	Ancrage dans les dispositions réglementaires Ancrage dans des bases stratégiques
Setting	Commune/quartier/environnement résidentiel
Partenaires	Autorités communales, Délégué-e-s et collaborateurs et collaboratrices chargé-es de diverses politiques publiques, autres cantons, SEJ, Service des forêts et de la nature, Service de l'environnement.

P3 - Restauration collective publique – mise en œuvre de la modification de la Loi sur l'Agriculture	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.2 : Les responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.
Description de la mesure	Suite à l'inscription en 2018 dans la loi sur l'agriculture de l'utilisation prioritaire de produits durables et de proximité et la favorisation d'une alimentation de qualité, variée et équilibrée dans l'offre de la restauration publique, la Direction des institutions, de l'agriculture et des forêts (DIAF) assure depuis 2019 la mise en place d'un projet de restauration collective « Cuisinons notre région ». Ce projet se décline sur trois axes (accompagnement des établissements, appel d'offre et contrat type, formation des chef-fe-s de cuisine) et s'appuie sur la Charte de la restauration collective, définie par 18 critères pour garantir une alimentation durable, équilibrée et privilégiant les produits locaux. Les aspects d'alimentation équilibrée sont ainsi intégrés dans les trois axes du projet. Un comité de pilotage assure la mise en place de ces axes. La DSAS est membre de ce CoPil, de même que Fourchette verte Fribourg, permettant d'ancrer les aspects de santé publique dans la mise en œuvre du projet.
Type de policy	Ancrage dans des bases stratégiques Ancrage dans les structures cantonales Labels/critères Ancrage dans la formation et la formation continue des multiplicateur-trice-s
Setting	Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux École (de l'école enfantine au niveau tertiaire) Autres : restaurants
Partenaires	DIAF, DIME, Terroir Fribourg, Fourchette verte Fribourg, Institut agricole de Grangeneuve, EMS

P4 - Collaboration interservices, inter-directionnelles et ancrage des thématiques Alimentation, Mouvement et Santé mentale dans les structures et processus cantonaux

Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.2 : Les responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.
Description de la mesure	En termes de politique de santé publique, il importe d’agir sur les déterminants de la santé par l’intervention coordonnée de plusieurs acteurs et actrices (démarche intersectorielle). Au niveau cantonal, cette démarche intersectorielle se concrétise par le fait que plusieurs responsables opérationnelles et la responsable stratégique du Programme cantonal sont formellement nommées dans certains comités de pilotage. Par ce biais, un travail peut être réalisé pour intégrer et ancrer les thématiques du Programme cantonal dans les autres stratégies ou dans les bases légales lorsqu’une modification est prévue. Ceci permet d’inscrire également de manière plus large la promotion de la santé dans les autres politiques publiques, avec pour objectif un ancrage policy à moyen ou long terme (santé dans toutes les politiques publiques). Les travaux intersectoriels sont les suivants : • Un groupe ressource pilote et accompagne la mise en œuvre du Programme cantonal. Il est constitué de représentants et représentantes du Service de la santé publique, du Service du médecin cantonal, du Service de l’action sociale, du Service de la prévoyance sociale, du Service de l’enfance et de la jeunesse, du Réseau fribourgeois de santé mentale, des Services de l’enseignement obligatoire (francophone et germanophone), du Service du Sport, du Service dentaire scolaire, et du Service de l’enseignement spécialisé ainsi que du Bureau de l’égalité hommes-femmes et de la famille. Les membres de ce groupe ressource sont consultés notamment sur le Programme cantonal et sont sollicités selon les besoins durant la mise en œuvre. • Des collaborations inter-directionnelles sont assurées au travers de la mise en œuvre de projets spécifiques, notamment avec la Direction de la formation et des affaires culturelles (DFAC), la Direction des institutions, de l’agriculture et de la forêt (DIAF), la Direction du développement territorial, des infrastructures, de la mobilité et de l’environnement (DIME), et la Direction de la sécurité, de la justice et du sport (DSJS). • D’autres Directions sont ou peuvent être impliquées dans les groupes d’expert-e-s ou dans les groupes d’accompagnement de projets spécifiques. • La Commission cantonale de promotion de la santé et de prévention, dans laquelle sont représentées les 7 Directions de l’Etat, fournit un appui intersectoriel au Programme cantonal selon les besoins. • Une coordination est mise en place avec d’autres commissions cantonales actives sur les thèmes prioritaires du Programme, notamment la Commission addictions et la Commission de lutte contre le jeu excessif et le surendettement dans lesquelles le SSP est représenté. • La direction opérationnelle du Programme cantonal respectivement le Bureau santé à l’école font partie de différents groupes de travail et de réseau cantonaux, notamment la plateforme d’encouragement précoce et le Réseau de répondants et répondantes pour le développement durable. • La direction stratégique du Programme cantonal fait partie d’organes stratégiques : notamment le Comité de Pilotage du Plan Climat cantonal, le Comité de pilotage du Concept inter-directionnel de santé à l’école, le Comité de pilotage du projet « Gastronomie collective », et le Comité d’audit Boussole 21. • Le Label « Commune en santé » est piloté par un Comité de pilotage inter-directionnel.

	Ces fonctions dans des instances cantonales permettent d'engager des réflexions et de collaborer entre les Directions notamment sur les thématiques du Programme cantonal.
Type de policy	Ancrage dans des bases stratégiques
Setting	Pas de setting spécifique
Partenaires	Représentant-e-s d'autres stratégies ou programme cantonaux, Commission cantonale de promotion de la santé et de prévention, Directions et services cantonaux

P5 - Concept inter-directionnel de santé à l'école	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.2 : Les responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg. Obj.3 : Les établissements scolaires mettent en place un environnement favorable à la santé physique et mentale des enfants et des jeunes.
Description de la mesure	Le concept est conçu comme une politique publique visant à avoir un impact durable dans la société. En ce sens, des buts stratégiques décrivant le résultat de cet impact ont été fixés : autour de la santé des individus (élèves, enseignants et enseignantes et directions d'établissements), et autour des structures (organisation des établissements scolaires et du canton). La qualité de l'enseignement et l'information de base, pour les élèves et pour les personnes qui les forment, en termes de promotion de la santé et de prévention jouent également un rôle prépondérant. Mais la qualité de la politique générale de formation ainsi que de la politique de santé publique ont aussi une influence sur la qualité de l'enseignement et de la vie à l'école. En outre, le concept intègre les aspects climat et durabilité en lien avec la promotion de la santé à l'école. Le Bureau santé à l'école, formé de représentants et représentantes du Service de la santé publique et des Services de l'enseignement de langue française et allemande est chargé de coordonner la mise en œuvre du concept inter-directionnel de santé à l'école et les activités du Réseau fribourgeois d'écoles en santé et durables. Le bureau est également responsable d'étudier les demandes d'agrément pour les intervenants et intervenantes externes à l'école et de proposer des ressources agréées aux établissements scolaires.
Type de policy	Ancrage dans les dispositions réglementaires Décisions cantonales sans ancrage dans la loi Ancrage dans des bases stratégiques Ancrage dans les structures cantonales
Setting	École (de l'école infantile au niveau tertiaire)
Partenaires	DSAS (SSP, SMC, SDS, SEJ) ; DFAC (SEnOF, DOA, Service de l'enseignement spécialisé et des mesures d'aide (SESAM)) ; DIME ; Service du Sport ; RFSM

9.3 Mise en réseau

MR 1 – Mise en réseau	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.2 : Les responsables des politiques publiques et les partenaires fribourgeois se coordonnent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.
Description de la mesure	Dans le cadre de la promotion de la santé, la mise en réseau, l'échange et la collaboration interdisciplinaire et multisectorielle sont essentiels. La mise en réseau permet le renforcement de la cohérence sur des messages de promotion de la santé, la recherche de synergies entre les projets développés, mais également de sensibiliser les partenaires du réseau à l'importance de la santé mentale et physique pour tous les groupes, y compris les plus vulnérables. Dans le cadre du Programme cantonal, la mise en réseau est prévue à différents niveaux :

	1) la mise en réseau des partenaires du Programme via une journée réseau annuelle ou bisannuelle. Cette journée réseau participe activement au partage de connaissances et au renforcement de la collaboration et la coordination avec les divers partenaires afin de promouvoir la santé de la population du canton de Fribourg. Cette rencontre permet également de visibiliser et de renforcer la transversalité entre les différentes thématiques du Programme cantonal. 2) la mise en réseau des partenaires via des « petits déjeuners de la promotion de la santé » qui peuvent intégrer les thématiques de l'alimentation, du mouvement, et de la santé mentale. 3) la mise en réseau au niveau national et intercantonal, via la participation aux journées organisées par les différentes instances inter-cantoniales ou nationales.
Multiplicateur-trice-s	Responsables des politiques publiques et partenaires fribourgeois
Setting	Pas de setting spécifique
Partenaires	Responsables des politiques publiques et partenaires fribourgeois

9.4 Communication

C1 - Formation des futur-e-s professionnel-le-s	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible.
Description de la mesure	L'AFAAP propose des interventions de sensibilisation dans les écoles au niveau tertiaire afin de préparer les futurs professionnels aux réalités de la maladie psychique. Grâce à des témoignages vivants et des échanges interactifs, ces interventions courtes permettent : - De comprendre l'impact humain et social des troubles psychiques - D'aborder concrètement les enjeux de santé mentale - De rencontrer des personnes concernées qui partagent leur vécu Cette communication participative favorise une meilleure compréhension des réalités psychiatriques et renforce le lien entre théorie et expérience vécue.
Groupes cibles	Adolescent-e-s Adolescent-e-s et jeunes adultes
Multiplicateur-trice-s	Personnel professionnel non médical
Setting	École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
Partenaires	AFAAP

C2 – Communication – Événements - Promotion	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.4 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant des enfants, jeunes et jeunes adultes ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible. Obj.5 : Les multiplicateurs et multiplicatrices encadrant les senior-e-s ont les compétences de promouvoir la santé physique et psychique de ce groupe cible. Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition. Obj.7 : Les parents utilisent les offres pour prendre soin de la santé physique et mentale de leurs enfants notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

Description de la mesure	Un concept de communication est élaboré visant à optimiser la circulation des informations et à exploiter au mieux les canaux de communication, voire à les multiplier, ceci afin de faire connaître les thèmes, les activités et les offres du programme au public cible et à toute la population. Différents canaux de communication sont utilisés, notamment : • divers événements de promotion, • le site Internet de l'Etat de Fribourg, régulièrement mis à jour sur les thématiques de l'alimentation, du mouvement et de la santé mentale, • les actualités et communiqués de presse de l'Etat de Fribourg, • les médias et les réseaux sociaux, • le développement et la diffusion d'outils et de brochures au niveau cantonal sur les thématiques du Programme cantonal. Des synergies avec les activités de communication de PSCH sont proposées.
Groupes cibles	Ensemble de la population
Multiplicateur-trice-s	Ensemble des multiplicateurs et multiplicatrices
Setting	Pas de setting spécifique
Partenaires	SG-DSAS, autres Directions de l'Etat de Fribourg, partenaires

C3 – Equilibre en marche	
Phase(s) de vie	Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.
Description de la mesure	« Equilibre en marche » est une opération de marketing pour la formation à la prévention des chutes qui propose différents axes principaux. Premièrement, il y a des offres efficaces en matière de prévention des chutes pour améliorer la force, l'équilibre et l'entraînement mental. Deuxièmement, il y a un test en ligne pour l'auto-évaluation de la condition physique ainsi que des instructions d'entraînement à domicile correspondant au niveau de condition physique. Troisièmement, une campagne de prévention à l'échelle nationale vise à assurer une large sensibilisation de la population. Description cantonale : Dans le canton de Fribourg, la campagne nationale Equilibre en marche est promue via différents canaux, notamment par le soutien aux partenaires dans l'organisation d'événements Equilibre en marche, axés sur la promotion de la santé et la prévention et destinés aux senior-e-s.
Groupes cibles	Troisième âge en santé Premières limitations aux troisième/quatrième âges Dépendance fonctionnelle au quatrième âge
Multiplicateur-trice-s	Proches Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport Personnel professionnel non médical Thérapeutes (physio, ergo, etc.) Bénévoles formé-e-s
Setting	Installation de loisirs / association
Partenaires	Pro Senectute Fribourg, Ligue Fribourgeoise contre le rhumatisme, Croix-Rouge fribourgeoise, PhysioFribourg, Réseaux santé social des districts, communes

C4 - SantéPsy	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes Phase de vie personnes âgées
Objectif(s)	Obj.6 : Les senior-e-s utilisent les offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et des phases de transition.

	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Santépsy.ch est la plateforme d'information et de promotion de la santé psychique des cantons latins. Depuis plus de quatre ans, Santépsy.ch mène aussi une vaste campagne de promotion de la santé psychique, sur mandat de Promotion Santé Suisse. La plateforme est ainsi devenue un acteur de référence en Suisse latine dans le domaine de la promotion de la santé psychique. www.santepsy.ch Santépsy.ch est un projet qui a été réalisé en partenariat par les cantons romands et la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique), sous la responsabilité de la Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales (CLASS) C'est une plateforme qui réunit des informations pour les personnes qui se questionnent sur leur santé psychique ou celle d'un ou une proche. Elle développe des perspectives spécifiques pour certains publics-cibles : proches aidant-e-s, jeunes, etc. Depuis 2018, une campagne de promotion de la santé psychique est planifiée sur 4 ans. Son objectif : que chacun et chacune ait conscience qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique. Cette campagne vise aussi à mieux faire connaître les ressources disponibles pour permettre aux personnes d'aborder plus sereinement les situations critiques de la vie.
Groupes cibles	Ensemble de la population
Multiplicateur-trice-s	Ensemble des multiplicateurs et multiplicatrices
Setting	Pas de setting spécifique
Partenaires	SantéPsy

C5 – Les 4 saisons de l'arbre	
Phase(s) de vie	Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes
Objectif(s)	Obj.8 : Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes utilisent des offres pour prendre soin de leur santé physique et mentale notamment lors des événements critiques et phases de transition.
Description de la mesure	Au fil de l'année, un arbre accueille les enfants et les parents dans les lieux partenaires. En guise de fruits, les arbres portent des rubans que les enfants peuvent cueillir pour les porter en bracelet ou les garder. Ces rubans rappellent comment bien manger et bien bouger. Chaque saison, l'arbre change et porte d'autres rubans. Douze rubans par saison, à attacher, échanger, partager. Douze bonnes idées pour devenir forts et vigoureux comme les arbres. Chaque saison, un nouveau livret est offert. Il donne des explications sur chaque ruban, des informations pour comprendre l'importance de bien manger et bien bouger. Il contient également des fiches pour les enfants qui proposent des activités à faire ensemble : recettes, expériences, jeux, idées de mouvements. Le projet existe en français et en allemand et il est également promu par le projet Carambole de la Croix-Rouge fribourgeoise.
Groupes cibles	Enfants en bas âge / d'âge préscolaire Enfants d'âge scolaire Enfants d'âge scolaire (moyen)
Multiplicateur-trice-s	Parents / personnes chargées de l'éducation Personnes de référence extra-familiales Personnel enseignant et directions d'écoles Conseillers et conseillères (p. ex. travailleurs sociaux et travailleuses sociales et pédagogues sociaux/sociales) Médecins Autre personnel médical
Setting	Pas de setting spécifique

Partenaires	Pharmaciens et pharmaciennes, bibliothécaires, médecins, centres de puériculture, accueils extra-scolaires, institutions socio-éducatives, Croix-Rouge fribourgeoise
--------------------	--

10 Organisation

10.1 Pilotage

Sur mandat de la DSAS, le SSP gère la direction stratégique et opérationnelle du Programme cantonal.

La direction stratégique définit les grandes orientations du Programme, veille à l'articulation avec les politiques cantonales et assure un suivi global des mesures.

La direction opérationnelle est chargée de la mise en œuvre du Programme, de la coordination des mesures, de la gestion des ressources financières et a un lien direct avec les partenaires responsables des mesures.

Pour l'élaboration et la mise en œuvre du Programme cantonal 2026-2029, un groupe ressource assure la concordance des mesures du Programme cantonal avec les autres stratégies et projets en cours. Ce groupe est également consulté par la direction opérationnelle selon les besoins du Programme. Il est composé d'experts et expertes ainsi que de représentants et représentantes des services et domaines concernés suivants : SEJ, SPS, SMC, SDS, SASoc, SEnOF, DOA, SSpo, BEF et RFSM.

Les mesures relatives aux thématiques de la promotion de la santé mentale, de l'alimentation équilibrée ou de l'activité physique relevant de la scolarité obligatoire sont validées par le Comité de pilotage inter-directionnel « santé à l'école », comité déjà en place pour le domaine scolaire.

Les partenaires de mise en œuvre sont les acteurs institutionnels et associatifs engagés dans la promotion de la santé pour le public cible des enfants, des jeunes et/ou des senior-e-s.

10.2 Monitoring

Le suivi de la mise en œuvre du Programme cantonal est assuré par la direction opérationnelle. Conformément aux conditions-cadre et contractuelles de PSCH, un rapport annuel est requis pour rendre compte de l'avancement des mesures et des objectifs. Fondé sur des autoévaluations, ce rapport inclut une appréciation globale de chaque mesure ainsi que la transmission de chiffres-clés à PSCH. Un entretien annuel avec PSCH et la direction opérationnelle et/ou stratégique complète ce dispositif de suivi.

10.3 Financement

Sur les 4 ans du Programme cantonal, la contribution de PSCH au Programme cantonal 2026-2029 s'élève à 2'036'000 CHF et celle du canton à 3'130'000 CHF. Le tableau suivant détaille les montants par phase de vie.

Phase de vie	Contribution de Promotion Santé Suisse	Contribution du canton	Budget global
Phase de vie enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes	1'304'000 CHF	2'371'000 CHF	3'675'000 CHF
Phase de vie personnes âgées	732'000 CHF	759'000 CHF	1'491'000 CHF
Total sur 2026-2029	2'036'000 CHF	3'130'000 CHF	5'166'000 CHF

11 Documents de référence

Amstad, F., Unterweger, G., Sieber, A., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Hafen, M., Kriemler, S., Radtke, T., Bucher Della Torre, S., Gentaz, E., Schiftan, R., Wittgenstein Mani, A.-F. & Koch, F. (2022). Promotion de la santé pour et avec les enfants – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique. Rapport 8. Promotion Santé Suisse.

Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique. Rapport 9. Promotion Santé Suisse.

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ). Promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme. Position de la CFEJ. Mars 2024.

https://ekkj.admin.ch/fileadmin/user_upload/ekkj/02publikationen/Positionspapier/f_Position_CFEJ_Promouvoir_la_sante_mentale_des_enfants_et_des_jeunes_sur_le_long_terme.pdf

Delgrande Jordan M., Schmidhauser V. & Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse

Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 163). Lausanne: Addiction Suisse

Dratva, J. & Wieber, F. (2021). Secondary health impact of COVID-19 containment measures in children, adolescents, and young adults. SSPH; BAG.

Hardie Murphy, M., Rowe, D. A. & Woods, C. B. (2017). Impact of physical activity domains on subsequent physical activity in youth: a 5-year longitudinal study. J Sports Sci, 35(3), 262–268.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1161219>

MonAM - Système de monitoring suisse des Addictions et des Maladies non transmissibles :

[Prévalence des MNT \(âge: 15+\) | MonAM | OFSP](#) Consulté le 14 avril 2025

[Espérance de vie | Obsan](#) Consulté le 14 avril 2025

[Espérance de vie en bonne santé à 65 ans | MonAM | OFSP](#) Consulté le 14 avril 2025

[Multimorbidité MNT \(âge: 15+\) | MonAM | OFSP](#) Consulté le 14 avril 2025

[Chutes | Obsan](#) Consulté le 14 avril 2025

[Comportement en matière d'activité physique \(âge: 18+\) | MonAM | OFSP](#) Consulté le 14 avril 2025

[Consommation de fruits et de légumes \(âge: 15+\) | MonAM | OFSP](#) Consulté le 14 avril 2025

[Surpoids et obésité \(âge: 15+\) | MonAM | OFSP](#) Consulté le 14 avril 2025

OFSP et CDS (2016). Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017–2024, prolongée jusqu'en 2028. Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles

OFSP (2019). Politique de la santé : stratégie du Conseil fédéral 2020–2030. Politique de la santé : stratégie du Conseil fédéral 2020–2030

OMS (2023). [Santé mentale et vieillissement](#). Consulté le 21 juillet 2025

OMS (2024). [Vieillissement et santé](#). Consulté le 21 juillet 2025

OMS (2025). [Principaux repères sur l'obésité et le surpoids](#). Consulté le 21 juillet 2025

Zitierweise Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan Bericht 03/2023).

Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Promotion Santé Suisse (2024). Santé psychique des jeunes femmes. Feuille d'information 102.

Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2024). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2022 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 165).

Lausanne: Addiction Suisse

Senn, N., Gaille, M., del Río Carral, M., Gonzalez Holguera, J. (2022). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Genève: RMS Editions.

Roth, S. (2025). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2022 et d'autres bases de données (Obsan Rapport 02/2025). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

Weber, D. (2022). Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique. Rapport 10. Promotion Santé Suisse.

Werling, A. M., Walitza, S. & Drechsler, R. (2021). Einfluss des Lockdowns auf Psyche und Mediengebrauch in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Paediatrica, 32(2). <https://doi.org/10.35190/d2021.2.5>

World Health Organization (WHO) (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

World Health Organization (WHO) (2021). WHO menu of cost-effective interventions for mental health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031081>

World Health Organization (WHO) (2013). Nurturing human capital along the life course: investing in early child development. Meeting report WHO, Geneva, Switzerland, 10–11 January 2013. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/87084>

World Health Organization (WHO) (2014). European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020

World Health Organization (WHO) (2015). World report on ageing and health. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

World Health Organization (WHO) (2017). Global strategy and action plan on ageing and health. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329960>

World Health Organization (WHO) (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world

World Health Organization (WHO) (2013). Global Action Plan for the Prevention and Control of noncommunicable diseases 2013–2020. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020

World Health Organization (WHO) (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030

Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Dalene, K. E., Kolle, E., Northstone, K., Møller, N. C., Grøntved, A., Wedderkopp, N., Kriemler, S., Page, A. S., Puder, J. J., Reilly, J. J., Sardinha, L. B., Sluijs, E. M. F. van, Andersen, L. B., Ploeg, H. P. van der, Ahrens, W., Flexeder, C., Standl, M., ... Ekelund, U. (2020). Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe: harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. Int J Behav Nutr Phys Act, 17(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00930-x>

Stamm, H., Bürgi, R., Lamprecht, M. & Walter, S. Vergleichendes Monitoring der Gewichtsdaten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: Analyse von Daten aus den Kantonen Aargau, Basel-Stadt, Genf, Graubünden, Jura,

Luzern, Obwalden, St. Gallen und Uri sowie den Städten Bern, Freiburg, Winterthur und Zürich (Arbeitspapier 58).
GFCH. https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/arbeitspapiere/Arbeitspapier_058_GFCH_2021-09_-_Vergleichendes_BMI-Monitoring.pdf



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA

Direction de la santé et des affaires sociales **DSAS**
Direktion für Gesundheit und Soziales **GSD**