



« Je mange bien, je bouge bien »

10^e demi-journée réseau

Institut Agricole de Grangeneuve
29.11.2018

«*Mythes et réalités autour de l'alimentation et du mouvement*»



Programme de la journée



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

Programme de la journée



Atelier 1 - Fleurs de chantier (F/D): **salle 5**, rez-de-chaussée

Atelier 2 - Mythes et réalités des troubles de l'alimentation (F/D): **salle 14**, rez-de-chaussée

Atelier 3 - Au delà des idées reçues sur la marche: vos leviers pour encourager le mouvement (F): **Aula Paul Bourqui**

Atelier 4 - Services de repas à domicile : analyse de la situation et comparaison de la composition des menus avec les critères du label Fourchette Verte (F/D) : **salle 101, 1^e étage**

Atelier 5 - Bouger à mon âge – ça sert à quoi ? (F/D) : **salle 201, 2^e étage**

Atelier 6 - La dentition de nos aînés, mythes et réalités (F): **salle 7**, rez-de-chaussée

Mythe ou réalité ?



«Après avoir mangé, il faut attendre
2h avant de se baigner»

VRAI (cartons verts) ou
FAUX (cartons rouge) ?

Mythe ou réalité ?



«Après avoir mangé, il faut attendre 2h avant de se baigner»

FAUX!

L'idée derrière ce mythe semble être celle qu'il manquerait du sang dans le cerveau à cause de la digestion. Le flux sanguin dans le cerveau est extrêmement bien contrôlé. Donc ce mythe est faux. Par contre, durant la période de midi, le soleil est le plus intense. Il faudra donc veiller à la protection contre le soleil, notamment pour les enfants, si on les laisse aller dans la piscine durant la cette période de la journée.

Intervention de la Conseillère d'Etat



Anne-Claude Demierre, Conseillère d'Etat,
Directrice de la santé et des affaires sociales
(DSAS)



Mythe ou réalité ?



«L'eau: plus on en boit, mieux c'est»

VRAI (cartons verts) ou
FAUX (cartons rouge) ?

Mythe ou réalité ?



«L'eau: plus on en boit, mieux c'est»

FAUX!

En effet, si on boit trop, le risque d'une dysbalance électrolytique peut se poser. Une personne en bonne santé peut se limiter de boire quand elle a soif. Néanmoins, il existe des situations dans lesquelles il faut boire plus : période de chaleur, quand on est malade (fièvre, gastroentérites), sport. Aussi, les personnes âgées ont moins soif, raison pour laquelle il faut leur rappeler de boire, notamment en période de chaleur.

Salutations



Thomas Plattner

Chef du Service de la santé publique



Mythe ou réalité ?



«**La congélation détruit les vitamines**»

VRAI (cartons verts) ou
FAUX (cartons rouge) ?

Mythe ou réalité ?



«La congélation détruit les vitamines»

FAUX!

En effet, la congélation ralentit le processus de dégradation des minéraux et vitamines des fruits et légumes dû au fait que les enzymes qui activent cette dégradation sont inactifs sous congélation. Ce qui dégrade les vitamines est la cuisson et un stockage trop longtemps sous températures > 0. Le plus rapidement les fruits et légumes sont congelés après leur récolte, le mieux c'est.

Présentation du Programme cantonal « Je mange bien, je bouge bien » 2018-2021

—
Carine Vuitel, Aurélie Archimi



Cadre



- Programmes cofinancés par Promotion Santé Suisse et les cantons
- Les cantons ont la possibilité de choisir entre 4 modules:

	Alimentation et activité physique	Santé psychique
Enfants et adolescents	Module A	Module C
Personnes âgées	Module B	Module D

- Module A: 22 cantons
- Module B: 21 cantons
- Module C: 21 cantons
- Module D: 20 cantons

Programme 2018-2021

Vision pour le canton de Fribourg

« Le canton de Fribourg offre un **cadre de vie** favorable à l'adoption de comportements bénéfiques en matière de mouvement, d'activité physique et d'alimentation équilibrée pour les enfants, les adolescent-e-s, les jeunes adultes, les familles, les seniors et la collectivité dans son ensemble.

Le programme favorise la **collaboration avec les partenaires** et **valorise les actions existantes.** »

Champs d'action

Conformément aux conditions cadres de Promotion Santé Suisse, les mesures du programme cantonal «Je mange bien, je bouge bien» 2018-2021 s'inscrivent dans 4 champs d'action, à savoir:

- > Les **interventions** auprès de groupes-cibles spécifiques. Il s'agit de projets qui s'adressent directement ou indirectement à des publics-cibles. Ces interventions visent en premier lieu à faire changer les comportements des groupes cibles.
- > Les **mesures de prévention structurelle**, c'est-à-dire les actions qui visent les conditions-cadres
- > Les **actions de coordination et de collaboration**, que ce soit au niveau cantonal, inter-cantonal et fédéral
- > Les **actions de communication et d'information** auprès du public

Interventions – enfants & jeunes



JOUER DEHORS.
C'est vital pour nos enfants.



Pour un poids corporel sain www.promotionsante.ch
En partenariat avec les cantons, les assureurs et la FMH.

Promotion Santé
Suisse



Senso5



QUI? Enfants de 4-12 ans, responsables d'établissements, enseignant-e-s 1H-8H

QUOI? Senso5 a pour objectif de promouvoir la santé au travers de la découverte de l'alimentation par la voie sensorielle et s'inscrit dans une démarche de promotion des compétences des enfants.

COMMENT? Formation des enseignant-e-s à la méthode, collaboration avec la DICS et la HEP.



QUI? Enfants de 4-12 ans, animateur-trice-s socioculturels, éducateur-trice-s

QUOI? Image corporelle positive : le projet « Fleurs du Chantier » crée des espaces d'expérimentation corporelle, affective et psychique pour des enfants entre 6 et 12 ans. En unifiant ces espaces par le dialogue, il permet de développer une image corporelle positive

Le contenu du projet est libre et laisse une grande part à la créativité TOUT EN S'INSCRIVANT DANS une méthodologie

COMMENT? Développement du projet par les CAS de REPER, puis transfert dans les autres CAS intéressés (F/D)

Création d'un outil (jeu)

Multiplication du projet dans d'autres structures institutionnelles (en cours)

Les quatre saisons de l'arbre



QUI? Parents, enfants

QUOI? Au fil de l'année, un arbre accueille parents et enfants. En guise de fruits, les enfants peuvent cueillir des rubans que les enfants 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...

COMMENT? Dans les pharmacies, établissements scolaires et bibliothèques intéressées

Ecoles de cirque



QUI? Enfants à partir de 7 ans,
parents, familles entourant les enfants

QUOI? 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).

COMMENT?

- > 3 ateliers de découverte du cirque / année
- > 1 offre de stage « mouvement par le cirque » / année

Interventions – enfants & jeunes

- Education familiale
- Carambole
- Bouger, manger à l'école (www.guide-ecole.ch)
- Alimentation d'ici et d'ailleurs
- Sport scolaire facultatif
- Activités extrascolaires ouvertes
- Santé, alimentation et mouvement (SAM) – Espacefemmes



Interventions – seniors



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg



Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



PRO
SENECTUTE



« Passeport Découverte »



**PRO
SENECTUTE**

QUI? Personnes âgées de 65 ans et +

QUOI? Pendant 15 jours, Pro Senectute Fribourg organise divers cours pour les seniors afin qu'elles puissent découvrir gratuitement et sans engagement les divers cours d'activité physique offerts par Pro Senectute. Le but est de favoriser la découverte des diverses activités en lien avec l'activité physique proposées par Pro Senectute afin d'encourager dans un deuxième temps, l'inscription à une des activités. L'objectif est également de réduire les freins pour les seniors à s'inscrire à un cours (sensibilisation des personnes sédentaires et augmentation de la confiance en ses capacités).

COMMENT? Env. 20 activités réparties dans 150 groupes, mises sur pied Par Pro Senectute, pendant 15 jours en automne et au printemps

Evaluation du logement: Qualidomum



**PRO
SENECTUTE**

QUI? Personnes âgées de 65 ans et +

QUOI? Dans le cadre du concept Senior+, afin de soutenir les personnes dans leur choix de continuer à vivre à domicile de manière autonome et les encourager à sécuriser et adapter leurs logements, un mandat est attribué à Pro Senectute pour évaluer, sur requête, les logements des senior-e-s vivant à domicile et formuler une liste de propositions concrètes pour les adaptations simples de leur logement, avec une estimation des coûts et informations concernant les fournisseurs auxquels elles/ils peuvent faire appel. L'évaluation des logements est effectuée par des ergothérapeutes spécialement formé-e-s dans ce but.

COMMENT? Une séance d'information, une évaluation personnalisée du logement par des ergothérapeutes spécialisés, une liste de propositions concrètes d'adaptation

Cours/ateliers « alimentation équilibrée »



les Ligues de santé
du canton de Fribourg

die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

QUI? Personnes âgées de 65 ans et +

QUOI? Des cours relatifs à l'alimentation équilibrée destinés jusqu'à présent au grand public et aux personnes vivant avec une maladie chronique seront ouverts à des seniors (avec ou sans maladies chroniques).

L'objectif de la mesure est de compléter les cours de base sur l'alimentation équilibrée existants des Ligues de santé en adaptant les informations et conseils aux besoins des seniors. La promotion des cours sera renforcée afin d'atteindre le public cible spécifique des personnes âgées de 65 ans et plus.

COMMENT? Organisation de plusieurs cours et promotion auprès du public cible

Tables d'hôtes



QUI? Personnes âgées de 65 ans et +

QUOI? Réunir des personnes à la retraite autour d'un repas, qu'elles cuisinent et mangent ensemble.

Deux mesures de renforcement sont prévues : 1) la formation des bénévoles des tables d'hôtes de Pro Senectute Fribourg aux aspects de l'alimentation équilibrée pour les seniors et 2) le renforcement de la coordination des tables au niveau fribourgeois, afin d'augmenter le nombre de tables ouvertes.

COMMENT? Renforcement de la coordination et de la communication, formation des bénévoles

**PRO
SENECTUTE**

Repas accompagnés



QUI? Personnes âgées fragilisées faisant appel à des services de la Croix-Rouge fribourgeoise

QUOI? Le Repas accompagné est un moment de partage entre une personne âgées et/ ou malade et une auxiliaire de santé CRS.

COMMENT? Celle-ci, formée et engagée par la Croix-Rouge fribourgeoise, aide et soutient la personne à domicile dans les différentes activités liées au repas (accompagnement pour les courses et le choix des produits, préparation du repas et de la table, partage du repas), dans le respect des désirs, des besoins et des capacités de la personne

Croix-Rouge fribourgeoise
Freiburgisches Rotes Kreuz
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Interventions destinées aux enfants, jeunes et seniors



- **Formation continue** des multiplicateurs
- Soutien au développement de projets intergénérationnels
- **Couleur Jardin**
- Pédibus et **pédibus intergénérationnel**
- Fourchette Verte, **FV@home**



Formation des multiplicateur-trice-s

QUI? Professionnel-le-s de la santé et de la promotion de la santé

QUOI? Les besoins particuliers de formation (p.ex. formation continue) des professionnels de la petite enfance (p.ex. sages-femmes, puéricultrices, collaborateurs/trices des SASD) sont pris en considération.

COMMENT? Un état des lieux est réalisé. Une formation sur mesure est créée.

OFFRE Le programme offre une formation (sur mesure) selon les résultats obtenus et le type de formation demandée.



Pédibus



QUI? Parents, associations parents-élèves, enseignant-e-s, autorités: conseils communaux, police,...

QUOI? Faire la promotion de l'activité physique et de la mobilité douce en incitant les enfants à aller à l'école à pied en toute sécurité accompagnés d'un adulte.

COMMENT? Chaque parent inscrit son enfant au Pédibus et s'engage à le conduire 1-2 fois par semaine, selon les besoins. L'enfant rejoint le Pédibus à un arrêt et fait ainsi le trajet vers l'école et le retour avec ses amis.

Des accompagnants retraités accompagnent quelques lignes depuis la rentrée 2018 !

Fourchette verte



QUI? Directeur-trice-s de crèches & structures d'accueil de la petite enfance, éducateurs de la petite enfance, cuisiniers.

QUOI? Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour des établissements servant des jeunes consommateurs.

Fourchette verte, c'est proposer des menus variés, sains et équilibrés et offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

COMMENT? Le chef de cuisine s'engage à proposer des menus équilibrés. S'il y a plusieurs menus, un seul doit être FV et mettre en évidence le menu FV sur le plan des menus. Il y a une variante pour l'attribution de l'affiliation FV junior.

Projet pilote «FV@home»



QUI? Services de livraisons des repas à domicile

QUOI? Projet pilote de labellisation «Fourchette Verte» pour les repas livrés à domicile.

Au titre de pré-projet, une étude de faisabilité et de pertinence pour le canton de Fribourg a été réalisée en 2018.

4 cantons participent à ce projet pilote (JU, BL, SG, FR)

COMMENT?

Contacts avec les prestataires éventuellement intéressés, analyse des repas livrés, labellisation d'un ou deux prestataires

Couleur Jardin



QUI? Population migrante, seniors, écolier-ère-s, enfants, toute population avoisinante du jardin

QUOI? Le jardin est un point de rencontre pour organiser des ateliers aux jardins sur les thèmes du jardinage écoresponsable et de la promotion de santé (alimentation équilibrée et mouvement régulier).

Le jardin favorise la cohésion sociale avec les groupes de population environnants (interactions).

COMMENT?

En 2015, un jardin est aménagé à **Fribourg**, puis en 2016-2017 à **Bulle**

Dès 2018, l'équipe Couleur Jardin soutient la mise en place de tels jardins ailleurs dans le canton en offrant leur soutien sur 3 ans. Dans ce cadre, un jardin est aménagé à **Broc** en partenariat avec les institutions intéressées de la place.

Dès 2019 1 à 2 communes intéressées développent le projet chez elles avec le soutien de l'équipe Couleur Jardin.

Mesures structurelles



- Coordination du programme au sein des structures d'accueil extrafamilial
- Concept de santé à l'école
- Soutien à la promotion de l'allaitement maternel
- Ancrage du projet Purzelbaum
- Portefeuille développement durable pour les communes
- **Label « Commune en santé »**



Label «Commune en santé»



QUI? Population en général

QUOI? 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 seniors. Les mesures seront créées en coordination avec les autres cantons.

COMMENT? Identification de la possibilité de proposer le label dans le canton de Fribourg



Information grand public



- au travers des médias et réseaux sociaux
- à la population (p.ex. cycles de conférences publiques, site BAME, mesures de sensibilisation, communication presse, site Internet du Programme)
- aux professionnel-le-s et multiplicateurs-trices
- aux élus politiques
- **création d'une nouvelle identité visuelle**

Mise en réseau



Nationale & intercantonale

Intracantonale

Canton – communes

Partenaires

Stratégiques

MERCI DE VOTRE ATTENTION



Pour plus d'informations
Carine Vuitel & Aurélie Archimi,
Service de la santé publique
Route des Cliniques 17, 1700 Fribourg
carine.vuitel@fr.ch
aurelie.archimi@fr.ch

Mythe ou réalité ?

«Lorsque l'on cuisine avec de l'alcool, même après 25 minutes de cuisson, il reste encore 45% de l'alcool»

VRAI (cartons verts) ou
FAUX (cartons rouge) ?

Mythe ou réalité ?

«Lorsque l'on cuisine avec de l'alcool, même après 25 minutes de cuisson, il reste encore 45% de l'alcool»

VRAI !

Une équipe de recherche de l'Université de l'Idaho, de la Washington State University et du Nutrient Data Laboratory de l'US Department of Agriculture a calculé la réduction de l'alcool lors de diverses préparations culinaires, comme le flambage ou la cuisson à la vapeur.