

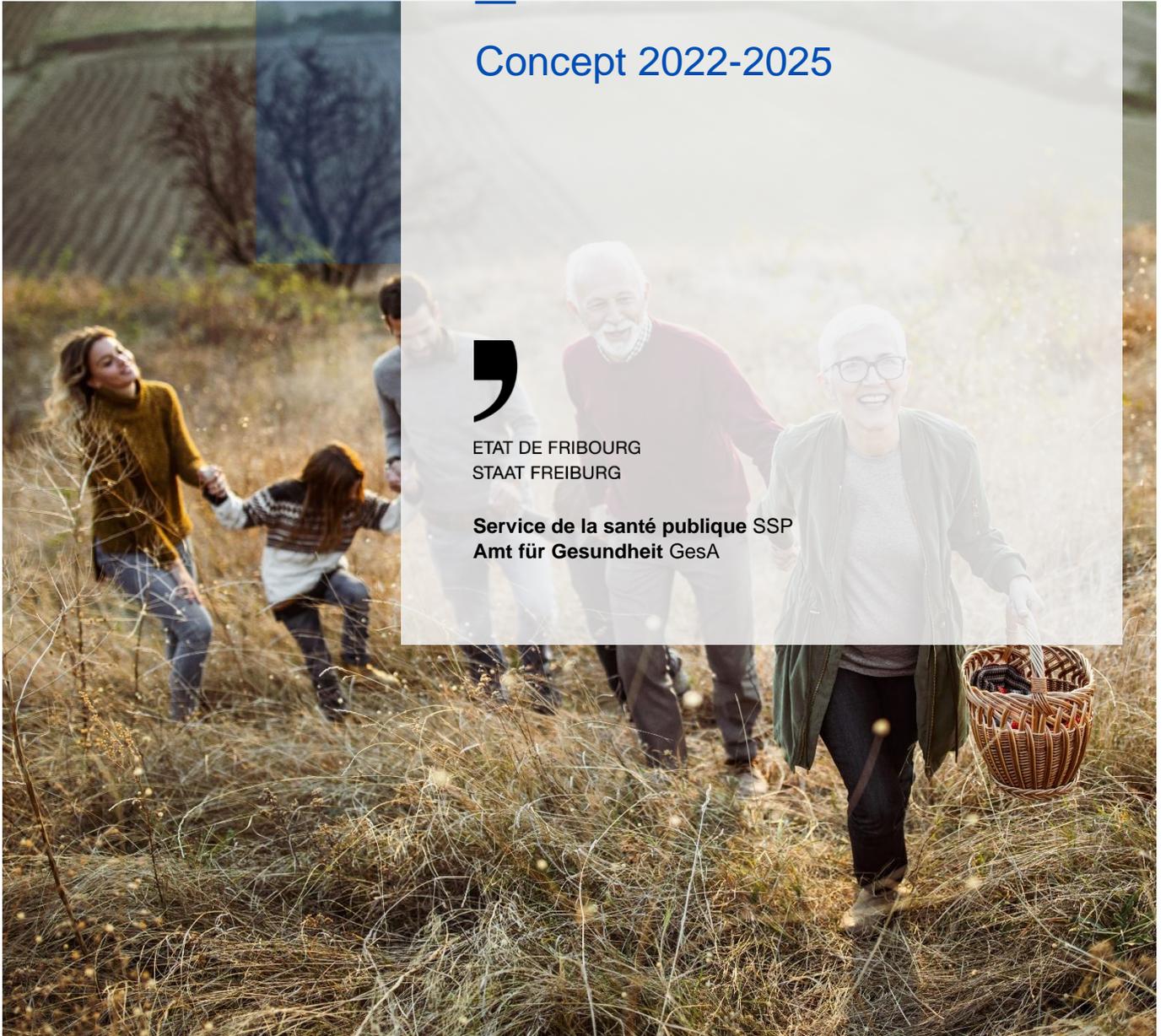
# Programme cantonal fribourgeois - Alimentation, activité physique, santé mentale

Concept 2022-2025



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP  
Amt für Gesundheit GesA



---

# Table des matières

---

<b>1</b>	<b>Préface</b>	<b>4</b>		
<b>2</b>	<b>Abréviations</b>	<b>5</b>		
<b>3</b>	<b>Résumé</b>	<b>7</b>		
<b>3.1</b>	<b>Vision</b>	<b>7</b>		
<b>3.2</b>	<b>Objectifs nationaux</b>	<b>7</b>		
<b>3.3</b>	<b>Objectifs cantonaux</b>	<b>7</b>		
<b>3.4</b>	<b>Groupes cibles et thèmes</b>	<b>8</b>		
<b>3.5</b>	<b>Durée</b>	<b>8</b>		
<b>3.6</b>	<b>Budget</b>	<b>8</b>		
<b>4</b>	<b>Contexte</b>	<b>9</b>		
<b>4.1</b>	<b>Contexte national : situation initiale</b>	<b>9</b>		
4.1.1	Santé mentale	9		
4.1.2	Effets de la pandémie sur les thèmes et les groupes cibles	11		
<b>4.2</b>	<b>Contexte cantonal</b>	<b>13</b>		
4.2.1	Contexte stratégique	13		
4.2.2	Alimentation et mouvement : données chiffrées	15		
4.2.3	Santé mentale : données chiffrées	17		
4.2.4	Collaboration, coordination et partenaires clés dans la promotion de la santé mentale	20		
<b>5</b>	<b>Réflexions à la base du programme</b>	<b>22</b>		
<b>5.1</b>	<b>« Je mange bien, je bouge bien »</b>	<b>22</b>		
<b>5.2</b>	<b>Promotion de la santé mentale</b>	<b>23</b>		
<b>6</b>	<b>Vision</b>	<b>24</b>		
<b>7</b>	<b>Objectifs cantonaux</b>	<b>25</b>		
<b>8</b>	<b>Mesures</b>	<b>26</b>		
<b>8.1</b>	<b>Interventions</b>	<b>26</b>		
<b>8.2</b>	<b>Policy</b>	<b>52</b>		
<b>8.3</b>	<b>Mise en réseau</b>	<b>56</b>		
<b>8.4</b>	<b>Information du public</b>	<b>57</b>		
<b>8.5</b>	<b>Mesures de promotion de la santé mentale et démarche systémique</b>	<b>61</b>		
<b>9</b>	<b>Organisation</b>	<b>62</b>		
<b>10</b>	<b>Documents de référence</b>	<b>63</b>		
<b>A1</b>	<b>Liste des mesures</b>	<b>65</b>		

---

# Impressum

---

## **Programme cantonal fribourgeois - Alimentation, activité physique, santé mentale, Concept 2022-2025**

Septembre 2021, 1<sup>re</sup> édition

---

### **Service de la santé publique SSP**

Aurélie Archimi, Collaboratrice scientifique universitaire

Carine Vuitel, Collaboratrice scientifique universitaire

Christel Zufferey, Collaboratrice scientifique universitaire

[www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/promotion-de-la-sante-et-prevention](http://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](http://www.fr.ch/dsas)

# 1 Préface

---

La promotion d'une alimentation équilibrée et d'un mouvement régulier tout comme la promotion de la santé mentale font partie des priorités retenues tant au niveau international, national que cantonal dans le cadre de la Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention-Perspectives 2030.

Les interactions entre les dimensions physique, psychique et sociale de la santé sont importantes et reconnues. Le contexte actuel de la pandémie met par ailleurs en relief ces liens indissociables. Divers types d'interventions axées sur la promotion de l'activité physique peuvent contribuer à réduire le stress dans la vie de tous les jours et ainsi à promouvoir la santé mentale de la population. Inversement, la promotion d'une bonne santé mentale peut favoriser les comportements favorables à la santé dans de nombreux domaines.

Fort de ce constat, la Direction de la Santé et des affaires sociales a souhaité réunir en un seul Programme les mesures prévues en matière de promotion d'une alimentation équilibrée, d'un mouvement régulier et de la santé mentale. Ce Programme, ainsi coordonné autour d'une vision et d'objectifs cantonaux communs, se base sur les bilans positifs des actions entreprises depuis plus de 10 ans et renforce les synergies entre les mesures existantes. Il s'insère dans une démarche intersectorielle et entend ainsi également s'inscrire en cohérence et en renforcement de politiques publiques développées par les Directions de l'Etat et orientées vers la qualité de vie de la population du canton de Fribourg. Soutenu par Promotion Santé Suisse, il est le fruit d'une collaboration fructueuse avec différents partenaires et source d'apprentissages communs.

**La santé individuelle et collective est un bien précieux dont la responsabilité n'incombe ni au seul individu, ni au seul système de santé. C'est ensemble, en favorisant la participation de tous les acteurs et actrices et en considérant la population comme partie prenante de la recherche de solutions, que nous améliorerons la santé de chacun et chacune.**

Anne-Claude Demierre  
Conseillère d'Etat

---

## 2 Abréviations

---

AFAAP	Association fribourgeoise d'action et d'accompagnement psychiatrique
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
COFIL	Comité de pilotage
CPPS	Commission de prévention et de promotion de la santé (cantons latins)
DAEC	Direction de l'aménagement, de l'environnement et des constructions
DFI	Département fédéral de l'intérieur
DICS	Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport
DIAF	Direction des institutions, de l'agriculture et des forêts
DSAS	Direction de la santé et des affaires sociales
DOA	Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht
ESS	Enquête Suisse sur la santé
HBSC	Health Behavior in school-aged children
HEdS-FR	Haute Ecole de Santé Fribourg
IMR	Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme
LSan	Loi sur la santé
LSen	Loi sur les Seniors
MNT	Maladies non transmissibles
OBSAN	Observatoire suisse de la santé
OFS	Office fédéral de la statistique
OFSP	Office fédéral de la santé publique
OMS	Organisation mondiale de la santé
PAC	Programmes d'action cantonaux
PER	Plan d'études romand
PPS	Promotion de la santé et prévention
PSCH	Promotion Santé Suisse
RFSM	Réseau fribourgeois de santé mentale
RSPS	Réseau santé psychique suisse
SASoc	Service de l'action sociale
SDS	Service dentaire scolaire
SEJ	Service de l'enfance et de la jeunesse

SEnOF	Service de l'enseignement obligatoire de langue française
SMC	Service du médecin cantonal
SPS	Service de la prévoyance sociale
SSO	Société fribourgeoise des médecins-dentistes
SSPO	Service du sport
SSP	Service de la santé publique

---

## 3 Résumé

---

### 3.1 Vision

En cohérence avec la Stratégie de promotion de la santé et de prévention (PPS), 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 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.

### 3.2 Objectifs nationaux

Promotion Santé Suisse (PSCH) a défini des objectifs nationaux qui couvrent trois déterminants de santé que sont l'environnement matériel, l'environnement sociétal/social et les ressources et le comportement du groupe cible. Les objectifs nationaux détaillés et les explications afférentes figurent dans le document « [Conditions-cadres pour un programme d'action cantonal à partir de 2021](#) ». L'atteinte de ces objectifs via la mise en œuvre des programmes cantonaux permettra d'avoir un impact sociétal à moyen et long terme.

### 3.3 Objectifs cantonaux

Les objectifs cantonaux visent à définir les priorités du programme pour la période 2022-2025. Ils ont été élaborés en cohérence avec le contexte fribourgeois et les priorités fixées au niveau national.

#### **Objectif 1 - L'espace public favorise la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.**

L'Etat de Fribourg promeut activement la santé physique et mentale de la population en soutenant la mise en œuvre de mesures intersectorielles et en travaillant de manière conjointe dans différentes politiques publiques.

#### **Objectif 2 - Les environnements préscolaire, scolaire, extrascolaire ainsi que les offres et les infrastructures pour les senior-e-s sont propices à la promotion d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière et à la santé mentale.**

Les actions menées dans les différents milieux où vivent et évoluent les publics-cibles favorisent le renforcement des ressources psychiques, l'alimentation équilibrée et le mouvement.

#### **Objectif 3 - Les enfants, les jeunes, les senior-e-s et les personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s) ont facilement accès à des offres qui répondent à leurs besoins, renforcent et visibilisent leurs ressources constitutives et leurs compétences personnelles.**

Les offres favorisant la santé physique et mentale sont promues et sont facilement accessibles, elles soutiennent l'adoption de comportements favorables à la santé ; les personnes en situation de vulnérabilité (situations de transition, migration, violence, séparation, deuil, fragilité, isolement, ...) sont orientées lors de situations difficiles.

#### **Objectif 4 - les conditions-cadres organisationnelles et politiques dans le canton, les communes, ainsi que les milieux où vivent et évoluent les publics-cibles favorisent une alimentation équilibrée, une activité physique régulière auprès des enfants, jeunes et senior-e-s et renforcent leurs ressources constitutives et leur intégration sociale.**

Les communes du canton de Fribourg connaissent les différentes offres disponibles pour la mise en place des mesures de promotion de la santé physique et mentale et savent où s'adresser pour les développer.

Les responsables des politiques publiques fribourgeoises identifient dans leurs mesures des liens avec la promotion de la santé physique et mentale. Ils et elles se coordonnent et collaborent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.

## **Objectif 5 - Les enfants, les jeunes, les senior-e-s et les personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s) sont sensibilisés à l'importance de la santé physique et mentale.**

La population du canton de Fribourg connaît des moyens pour prendre soin de sa santé physique et mentale et sait où s'informer.

Les multiplicateurs et multiplicatrices entourant les enfants, jeunes et senior-e-s disposent d'outils et développent leurs compétences au travers de formations continues sur les thématiques de l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale.

### **3.4 Groupes cibles et thèmes**

Le présent programme s'articule autour des thématiques de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé mentale. Les groupes cibles du programme sont les enfants et les jeunes de 0 à 20, les senior-e-s de 65 ans et plus qui vivent à domicile, ainsi que les personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s). Les conditions-cadres fixées au niveau national par PSCH définissent les thématiques et les groupes cibles du programme par module :

- > Module A : Alimentation et activité physique des enfants et des adolescent-e-s.
- > Module B : Alimentation et activité physique des senior-e-s
- > Module C : Santé mentale des enfants et des adolescent-e-s
- > Module D : Santé mentale des senior-e-s

Le programme réunit les 4 modules, ceci afin de favoriser les synergies entre les thématiques et d'œuvrer de manière conjointe à l'atteinte des objectifs. Le programme adopte une approche par phases de vie, en tenant compte des besoins spécifiques à chaque tranche d'âges et aux phases de transition.

Outre les thématiques générales de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé mentale, le programme couvre des thématiques plus spécifiques comme la prévention de chutes et de la malnutrition chez les senior-e-s, de la promotion de l'allaitement, du renforcement des ressources psychiques de la personne et de l'entourage, de la participation des groupes cibles ou encore de la promotion d'une image corporelle positive.

### **3.5 Durée**

Le programme s'étend sur une durée de 4 ans, à savoir 2022-2025.

### **3.6 Budget**

Le budget total du Programme 2022-2025 s'élève à Fr. 5'358'000.- sur une période de quatre ans pour les modules A, B, C et D. La répartition selon les modules est la suivante :

- > Module A : Fr. 442'000.- par année, 196'000.- provenant de PSCH et 246'000.- du canton ;
- > Module B : Fr. 206'000.- par année, 101'000.- de PSCH et 105'000.- du canton ;
- > Module C : Fr. 551'750.- par année, 113'000.- de PSCH et 438'750.- du canton ;
- > Module D : Fr. 139'750.- par année, 66'000.- de PSCH et 73'750.- du canton.

---

## 4 Contexte

---

### 4.1 Contexte national : situation initiale

Le programme cantonal fribourgeois alimentation, activité physique et santé mentale s'inscrit en cohérence avec les stratégies nationales Santé 2030 et la Stratégie Prévention des maladies non transmissibles (MNT). Les MNT principales sont les maladies cardio-vasculaires, le diabète, le cancer, les maladies chroniques des voies respiratoires, les maladies musculo-squelettiques et les maladies psychiques. La Stratégie du Conseil fédéral Santé 2030 définit au niveau national les priorités pour la politique sanitaire. La Stratégie MNT fait notamment partie de ces priorités.

**Santé 2030** : Objectif 4 : Vieillir en bonne santé : La Confédération, les cantons et les autres acteurs veillent à ce que les citoyens de tous les groupes d'âge bénéficient de conditions favorables leur permettant de mener une vie aussi saine que possible. Dans l'optique de la réalisation de l'objectif 4, des mesures concrètes doivent être développées en parallèle sur la base des principaux axes politiques suivants :

- > Renforcement de la prévention des MNT (axe 4.1) : Les personnes âgées développent de plus en plus fréquemment non pas une, mais plusieurs MNT. La prévention peut réduire les facteurs de risques liés à ce type de maladies. Dans le cadre de la promotion du vieillissement en bonne santé, les efforts de prévention des MNT 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.
- > Promotion de la santé chez les enfants et les adolescent-e-s (axe 4.2) : 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.

**Stratégie MNT 2017-2024**: la stratégie nationale MNT considère que les personnes sont en mesure d'assumer la responsabilité pour elles-mêmes, leur santé et leur environnement. Elle vise à renforcer leur responsabilité individuelle, en encourageant leur compétence en matière de santé, pour qu'elles puissent prendre des décisions en parfaite connaissance des risques et des conséquences éventuelles.

#### 4.1.1 Santé mentale

La santé mentale<sup>1</sup> constitue une dimension essentielle de la santé des individus. La santé mentale est envisagée dans sa conception large comme comportant des aspects tels que le bien-être personnel, la joie de vivre, la confiance en soi, la capacité relationnelle, l'aptitude à assumer les contraintes normales de la vie, à exercer une activité productive et à apporter sa contribution à la collectivité<sup>2,3</sup>. En ce sens, l'OMS définit la santé psychique non pas comme un *état* qui résulterait uniquement des prédispositions et des comportements d'un individu, mais comme un *processus*

---

<sup>1</sup> Concernant la terminologie, les documents de référence utilisent à la fois les termes « santé mentale » et « santé psychique ». En vue de l'utilisation indifférenciée de ces termes dans la littérature et sur la base du Papier de référence « Santé psychique / santé mentale » publié par Santé publique suisse en 2009, nous utiliserons dans ce document ces deux termes comme synonymes.

<sup>2</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buchser, N & Camenzind, P. (2016). *La santé psychique en Suisse. Monitoring 2016* (Obsan Rapport 72). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

<sup>3</sup> Blaser, M. ; Amstad, F.T. (Eds) (2016). *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base* (Promotion Santé Suisse Rapport 6), Berne et Lausanne.

dynamique à plusieurs niveaux, influencé à la fois par des paramètres individuels et par des facteurs exogènes<sup>4</sup>. La santé psychique n'est pas seulement l'absence de troubles mentaux ou d'infirmité comme le souligne l'OMS dans sa constitution<sup>5</sup>. En ce sens les actions de prévention mais également celles de promotion de la santé sont particulièrement pertinentes. Les trois quarts des problèmes de santé psychique intervenant avant 18 ans, la promotion de la santé mentale dès le plus jeune âge est donc cruciale<sup>6</sup>.

Parmi les nombreuses définitions de la santé mentale dont celle de l'OMS, la Commission cantonale de promotion de la santé et la prévention (CCPSP) du canton de Fribourg a retenu la définition du Comité de la santé mentale du Québec : « La santé mentale est définie brièvement comme l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, s'apprécie, entre autres, à l'aide des éléments suivants : par le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et la qualité des relations avec le milieu. Elle résulte d'interactions entre des facteurs de trois ordres : des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne, des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels, et des facteurs contextuels qui ont trait aux relations entre la personne et son environnement. Ces facteurs sont en évolution constante et s'intègrent de façon dynamique chez la personne »<sup>7</sup>.

De même que la santé mentale concerne la société dans son ensemble, les troubles psychiques peuvent affecter tout un chacun, sans considération de genre, de statut social, d'âge ou de croyance. Tous les individus peuvent être, un jour ou l'autre, concernés par des troubles psychiques. Une personne sur deux est atteinte dans sa santé mentale, au moins une fois dans sa vie et environ une personne sur cinq fait face à des troubles psychiques<sup>6</sup>. Les troubles psychiques sont largement répandus et comptent parmi les maladies les plus handicapantes qu'il soit. Ils ont un effet limitatif sur les fonctions humaines au niveau existentiel et comportemental. Ils peuvent affecter la vie quotidienne d'un individu, se répercuter au niveau émotionnel, cognitif, relationnel et physique ainsi qu'influencer son comportement<sup>8</sup>. En outre, ils constituent une charge importante pour les proches et peuvent conduire à l'épuisement voire au suicide.

### Coûts directs et indirects

Parler en termes de santé mentale c'est prendre conscience d'un enjeu sociétal majeur, reconnaître la souffrance des personnes touchées et de leur entourage et souligner les conséquences en termes de coûts économiques et sociaux.

Une grande partie des coûts n'est pas liée à la prise en charge et au traitement de la personne touchée, mais dépend de coûts principalement causés par la perte de productivité (incapacité de travail, départ à la retraite anticipée causé par les troubles psychiques, arrêts maladie, prise en charge par la famille etc.). Selon une estimation, les troubles psychiques ont généré des coûts à hauteur de 23 milliards de francs en 2015 en Suisse, dont 41% sont de l'ordre des coûts indirects<sup>9</sup>. En outre, la présence de comorbidité et de lien de cause à effet entre maladies psychiques et maladies physiques n'est pas prise en compte dans ces études. Il est également important de souligner que les données

---

<sup>4</sup> Organisation mondiale de la santé (OMS), (2001). *La santé mentale : Nouvelle conception, nouveaux espoirs*. (Rapport sur la santé dans le monde 2001). Genève.

<sup>5</sup> Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adoptée par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 et entrée en vigueur le 7 avril 1948.

<sup>6</sup> Saam, M. (2021). *Promouvoir la santé et prévenir les maladies*. Argumentaire. Document de travail 53. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

<sup>7</sup> Institut national de santé publique, (2008), *Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et prévention des troubles mentaux*, Québec.

<sup>8</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buchser, N & Camenzind, P. (2016). *La santé psychique en Suisse. Monitoring 2016* (Obsan Rapport 72). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

<sup>9</sup> Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). *La santé psychique en Suisse. Monitoring 2020* (Obsan Rapport 15/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

---

concernant les coûts indirects des troubles psychiques sont particulièrement sensibles et difficilement appréhendables dans leur totalité.

#### 4.1.2 Effets de la pandémie sur les thèmes et les groupes cibles

La pandémie de coronavirus a particulièrement amplifié les problématiques de santé mentale et d'isolement social. La crise socio-sanitaire a aussi aggravé des problématiques d'ordre social et économique, telles que la précarité, les inégalités sociales ou les violences familiales, qui vont à terme avoir un impact sur l'état de santé de la population. L'étude CoviDelphi a également montré que la pandémie a eu un impact non négligeable sur l'alimentation, l'activité physique, la consommation de tabac, la consommation d'alcool et les addictions pour une partie de la population. Certains groupes de la population ont souffert plus que d'autres durant cette période. Cela est notamment le cas des groupes à bas statut socioéconomique, des migrant-e-s, des personnes exposées à la crise économique, des personnes avec enfants, de la population active, des personnes seules et des personnes souffrant de problèmes de santé préalables (physiques ou psychiques)<sup>10</sup>.

##### **Alimentation et mouvement**

En matière d'habitudes alimentaires, les résultats de l'étude COVID-19 Social Monitor réalisée en Suisse entre avril et mi-novembre 2020 montre que les répondant-e-s n'ont pas changé de manière significative leurs habitudes alimentaires pendant cette période<sup>11</sup>. Une autre étude effectuée en Suisse en 2020 met également en évidence que pour la majorité des répondant-e-s, les habitudes alimentaires n'ont pas changé pendant la période de semi-confinement entre mars et avril 2020. Cela étant, une partie des répondant-e-s a tout de même davantage consommé des fruits (21%) et des légumes (23%) et près d'un-e répondant-e sur cinq estime en revanche avoir consommé davantage de snacks sucrés (22%) et davantage de snacks salés (21%) pendant cette période<sup>12</sup>.

Par rapport aux comportements en matière d'activité physique, l'étude COVID-19 Social Monitor montre que pendant la phase de semi-confinement (mars-avril 2020), l'activité physique a diminué chez près de la moitié des répondant-e-s (49%), n'a pas changé pour près de 29% et a augmenté chez près d'une personne sur cinq (21%). Ces constats sont également valables pour les enfants : 50% des parents ont constaté une diminution de l'activité physique de leurs enfants, tandis que 29% des parents n'ont rapporté aucun changement et 21% une augmentation de l'activité physique. Les résultats de l'étude réalisée par M.I.S TREND montrent également une diminution de l'activité physique pour une grande partie de la population : pendant la période de mars-avril 2020, 30% des répondant-e-s ont déclaré avoir pratiqué moins d'activité physique qu'avant la pandémie, 37% ont pratiqué autant d'activité physique, 5% ont arrêté toute activité, 21% en ont pratiqué davantage, et 6% des personnes interrogées ont rapporté avoir été toujours inactives physiquement<sup>13</sup>.

##### **Santé mentale**

La majorité de la population suisse a bien surmonté les répercussions de la pandémie de coronavirus sur la santé jusqu'à l'automne 2020. Vers la fin de l'année 2020, une baisse de la résilience psychique a cependant été constatée, principalement parmi des groupes de population vulnérables. Les jeunes adultes de moins de 30 ans et les adolescent-e-s se sont senti-e-s en général plus stressé-e-s par les répercussions de la pandémie que les personnes âgées de plus

---

<sup>10</sup> Lutz, Andrea & Gendre, Aude & Duperrex, Olivier & Zürcher, Karin. (2021). Projet de recherche CoviDelphi « Promotion de la santé et prévention en période de pandémie et de confinement ».

<sup>11</sup> Höglinger, M. & Heiniger, S. (2020). Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die Bevölkerung; ausgewählte Befunde des COVID-19 Social Monitor. Winterthur, 4. Dezember 2020.

<sup>12</sup> M.I.S. TREND (2020). Etude sur les habitudes alimentaires et l'activité physique de la population en Suisse pendant la période des mesures du Conseil fédéral visant à freiner la propagation du Covid-19. Réalisée pour l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE). 1er octobre 2020, Lausanne.

<sup>13</sup> Lutz, Andrea & Gendre, Aude & Duperrex, Olivier & Zürcher, Karin. (2021). Projet de recherche CoviDelphi « Promotion de la santé et prévention en période de pandémie et de confinement ».

de 65 ans. Les personnes vivant seules, les familles monoparentales, les personnes socialement isolées et celles défavorisées sur le plan socioéconomique ont été confrontées à des difficultés majeures, en particulier pendant la période de confinement<sup>14</sup>.

La Swiss Corona Stress Study a montré que la proportion de personnes présentant des symptômes dépressifs graves a augmenté de 9% à 18% entre avril et novembre 2020. Les jeunes de moins de 35 ans et les personnes subissant des pertes financières en raison de la pandémie ont été particulièrement touchés. De plus, le pourcentage de personnes déclarant un stress maximal a également augmenté de 11% à 20% pendant la même période. Par ailleurs, la Suisse romande a été plus affectée que le reste du pays. Les auteurs de l'étude ont constaté une corrélation entre la force de la deuxième vague (incidence des nouvelles infections) et la fréquence des symptômes dépressifs graves dans les cantons<sup>15</sup>.

Un sondage lancé par Unisanté et l'Association CIAO auprès des personnes âgées de 10 à 25 ans, intitulé « pas au top à cause du corona » fin mars 2021 a récolté 7873 réponses auprès de jeunes de toute la Romandie (dont 60% âgé-e-s de 16 à 20 ans). S'ils s'estiment bien informés sur la maladie et ont peu de crainte d'attraper le Covid-19, les jeunes ont en revanche peur de voir leurs proches tomber malade et de transmettre le virus. La grande majorité des jeunes répondants disent avoir surtout souffert de l'arrêt des activités extrascolaires, des sorties, du manque de temps passé avec les amis.

Le sondage « Les 65 ans et plus au cœur de la crise COVID-19 » a montré que la crise a eu un impact négatif sur le bien-être des 65+, affectant leur moral ou augmentant un sentiment d'isolement. Pourtant, les 65+ sont restés actifs, notamment en expérimentant de nouveaux moyens de rester en contact avec leurs proches. De plus, la crise a révélé un regard trop souvent négatif envers les 65+ et attisé des tensions intergénérationnelles. D'autre part, la crise a pu contribuer à creuser davantage un certain nombre de différences interindividuelles en accentuant des situations préexistantes de fragilité. Par exemple, l'augmentation du sentiment de solitude durant la crise a été plus forte chez les personnes souffrant déjà le plus de solitude avant la crise<sup>16</sup>.

Ce même sondage met également en évidence que « pour 25.2% des répondant-e-s, la crise impactera (très) positivement les relations entre les senior-e-s et les plus jeunes. Parmi les considérations proposées, on retrouve : plus d'attention au bien-être et aux besoins des senior-e-s ; renforcement ultérieur de l'entraide et de la solidarité entre les générations ; valorisation du rôle et des contributions des senior-e-s (notamment, en tant que grands-parents) ; plus de visibilité et prise de conscience de la (des) réalité(s) de vie des senior-e-s ; meilleure compréhension mutuelle entre les générations. Par rapport à ce dernier constat, il est important de souligner qu'une part importante des participant-e-s a souligné l'élan d'entraide et de solidarité au cours de la crise socio-sanitaire, tant formel (de la part des associations et des autorités) qu'informel (de la part des voisin-e-s, des ami-e-s ou des proches) » (page 9)<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> Kessler, C. & Guggenbühl, L. (2021). Répercussions de la pandémie de coronavirus sur la santé de la population en termes de vulnérabilité et de ressources. Sélection de résultats de recherches de 2020 pour la Suisse. Document de travail 52. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

<sup>15</sup> de Quervain, D. et al. (2020). The Swiss Corona Stress Study, Basel. 1.7. 2020. OSFpreprints, doi: [osf.io/jqw6a/](https://doi.org/10.31233/osf.io/jqw6a/).

<sup>16</sup> Maggiori C, Dif-Pradalier M (2020). Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19. HES-SO – Haute école de travail social – Fribourg.

<sup>17</sup> Maggiori C, Dif-Pradalier M (2020). Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19. HES-SO – Haute école de travail social – Fribourg.

---

## 4.2 Contexte cantonal

### 4.2.1 Contexte stratégique

Le Conseil d'Etat avait inscrit les thématiques de l'alimentation, du mouvement et de la santé mentale parmi les objectifs prioritaires de son programme gouvernemental 2017-2021.

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

La [Stratégie cantonale PPS \(Perspectives 2030\)](#) 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 de santé à l'école**

Le [Concept de santé à l'école](#) est le fruit de la collaboration entre deux Directions de l'Etat de Fribourg : la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS). 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.

#### **Programme d'intégration cantonal (PIC)**

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-DSJ) 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.

#### **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 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).

Définissant trois objectifs et neuf domaines d'action, la Stratégie sert de cadre d'orientation pour les collectivités publiques – services de l'Etat et communes – institutions et associations fribourgeoises qui s'engagent en faveur du développement harmonieux des enfants et des jeunes dans le canton de Fribourg.

Cette Stratégie a pour ambition de développer une politique globale enfance et jeunesse et à cet effet entend promouvoir la collaboration interdirectionnelle ainsi que la coordination des dispositifs et des actions. Elle s'inscrit donc en cohérence avec la Stratégie cantonale PPS (Perspectives 2030).

La Stratégie « Je participe ! » - Perspectives 2030 identifie des domaines d'action dont la promotion de la santé et la prévention traitent également, notamment : soutien à la parentalité ; animation enfance-jeunesse ; conseil et soutien dans la vie quotidienne; espace de vie et mobilité; accueil extrafamilial; nouveaux médias.

#### **Politique cantonale en faveur des senior-e-s Senior+**

La politique cantonale en faveur des senior-e-s Senior+, portée 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. Elle vise trois objectifs : l'intégration des senior-e-s dans la société, leur autonomie et la reconnaissance de leurs besoins et de leurs compétences. Afin d'atteindre ces objectifs, le concept Senior+ propose de concentrer l'action des pouvoirs publics sur les cinq domaines d'intervention suivants : le travail ; le développement personnel ;

la vie associative et communautaire ; les infrastructures, l'habitat et les services et les soins et l'accompagnement social à la personne fragilisée.

En mai 2016, le Grand Conseil du canton de Fribourg a adopté la Loi sur les Seniors (LSen), qui représente la base législative de la politique en faveur des senior-e-s du canton. Elle est entrée en vigueur le 1er juillet 2016. Elle définit par ailleurs le rôle de l'Etat et des communes dans la mise en œuvre de la politique pour les personnes âgées. L'article 4 de la LSen stipule dans ce cadre que dans les cinq ans suivant l'entrée en vigueur de la LSen (juin 2021) les communes définissent dans un concept et selon les besoins de la population les mesures qu'elles entendent mettre en œuvre, en complément des mesures de l'Etat, pour contribuer à atteindre les buts de la LSen.

Le Concept Senior+ met par ailleurs en évidence que la politique des senior-e-s interagit avec une multitude de politiques sectorielles. Il identifie des interfaces avec le domaine de la Promotion de la santé et sa Stratégie cantonale (Perspectives 2030), mais également spécifiquement avec les programmes thématiques cantonaux. Plusieurs axes d'intervention du Concept Senior+ participent également à la prévention et à la promotion de la santé des senior-e-s. Ainsi, le domaine des infrastructures, de l'habitat et des services comporte des enjeux de santé dans lesquels la promotion de l'activité physique peut s'inscrire, par exemple via l'aménagement de l'espace publique favorable à l'activité physique des senior-e-s. Des synergies sont également existantes entre la promotion de la santé et le domaine de la vie associative et communautaire, dont un des enjeux est le fait de favoriser les échanges entre les générations, et le domaine du développement personnel, qui vise à l'acquisition et au maintien des compétences et de l'autonomie.

### **Stratégie Santé sexuelle**

Une Stratégie de Santé sexuelle globale est en cours d'élaboration par le [Service du médecin cantonal](#) (SMC). La santé sexuelle s'occupe de thèmes qui touchent l'intime, mais qui concernent également le collectif, le vivre ensemble. Il s'agit d'un domaine complexe et transversal qui nécessite une bonne coordination de la chaîne « prévention, éducation, dépistage, intervention, prise en charge ». Cette Stratégie qui contribue à la promotion de la santé sexuelle holistique et des droits sexuels, vise à garantir une égalité de traitement à toute la population fribourgeoise.

### **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 de l'Aménagement, de l'Environnement et des Constructions (DAEC) 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**

Les effets du réchauffement climatique n'épargnent pas le canton de Fribourg qui a décidé d'agir activement pour répondre à l'urgence climatique. Le [Plan Climat cantonal 2021-2026](#) développé par la DAEC propose une stratégie climatique composée de 115 mesures réparties dans 8 axes stratégiques. Les deux objectifs du plan 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**).

Le Service de la santé publique est l'entité responsable pour différentes mesures qui seront mises en œuvre dans le cadre du Plan Climat, notamment en lien avec la mobilité douce, l'aménagement d'espaces publics intégrant la dimension climatique ou encore le Réseau des écoles en santé et durables.

### **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 « Je mange bien, je bouge bien » 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 tout un chacun puisque tout est accessible sur le site internet du Service. Le Service dentaire scolaire travaille aujourd'hui à la mise sur pied de la prévention bucco-dentaire dans les cycles d'orientation et également à un projet d'inclusion des parents issus de la migration dans l'éducation à la santé bucco-dentaire via un film de promotion 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.

En ce qui concerne la population plus âgée, un projet pilote de la Société fribourgeoise des médecins-dentistes (SSO) est en cours de réalisation. Ce projet a pour but la sensibilisation et la formation du personnel soignant (soins à domicile et EMS) sur le thème de l'hygiène bucco-dentaire. Un second projet pilote de la SSO Suisse concernant l'accès aux soins bucco-dentaires pour tous, soutenu par la DSAS, est en cours également. Lors de la mise en œuvre du présent programme, il s'agira de voir dans quelle mesure des synergies peuvent être trouvées et exploitées, par exemple en termes de formations, ou de promotion des outils existants.

#### **4.2.2 Alimentation et mouvement : données chiffrées**

##### **Population générale**

Dans le canton de Fribourg, le rapport fribourgeois de l'ESS 2017 montre que 33.8% des femmes et 56% des hommes présentent un excès pondéral (surcharge pondérale et obésité). En 2017, 31.7% des habitant-e-s du canton de Fribourg présentent une surcharge pondérale et 13.0% sont obèses. La part de personnes en excès pondéral est passée de 39.4% à 44.7% entre 2012 et 2017, alors qu'elle était restée relativement stable depuis 2002<sup>18</sup>.

Au niveau de l'alimentation, en 2017, 56.3% de la population du canton de Fribourg déclarent faire attention à son alimentation. 24.3% de la population fribourgeoise observe la recommandation de consommer au moins cinq portions de fruits et/ou légumes par jour au minimum 5 jours par semaine. Les femmes suivent plus facilement cette recommandation alimentaire que les hommes (30.7% contre 17.7%).

En ce qui concerne l'activité physique, la tendance montre une augmentation. Dans le canton de Fribourg, la proportion de personne suffisamment actives a augmenté de 60.6% en 2002 à 69.5% en 2017. En même temps, la proportion de personnes inactives a fortement baissé, passant de 20.6% à 8.2%. Cette évolution est similaire à celle de l'ensemble de la population suisse. Malgré cela, le canton de Fribourg se situe toujours en-dessous de la moyenne suisse en ce qui concerne la part des personnes physiquement actives (75.7% pour l'ensemble de la Suisse en 2017).

---

<sup>18</sup> Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé. Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

## Enfants & jeunes

### *Poids corporel*

Selon les résultats de l'enquête HBSC 2018<sup>19</sup> réalisée dans le canton de Fribourg, environ un-e élève de 11 à 15 ans sur dix (13%) présenterait un excès de pondéral– surpoids ou obésité. Cela représente 18.6% des garçons et 9.4% des filles. L'enquête relève peu de variations avec l'âge chez les garçons, comme chez les filles. A noter que ces chiffres correspondent au statut pondéral basé sur l'IMC, lui-même estimé sur la base des déclarations faites par les enfants eux/elles-mêmes sur leur poids et leur taille. Il s'agit donc d'interpréter ces chiffres avec prudence.

### *Habitudes alimentaires*

En ce qui concerne les habitudes alimentaires, selon les chiffres de l'enquête HBSC 2018, par rapport à 2014, la consommation quotidienne de fruits est stable chez les élèves de 11 ans et les garçons de 15 ans, tandis qu'elle paraît à la baisse dans les autres sous-groupes, tout particulièrement chez les garçons de 13 ans. En ce qui concerne la consommation quotidienne de légumes, une hausse se dessine chez les élèves de 11 ans et les garçons de 15 ans, par contre elle recule chez les garçons de 13 ans et les filles de 15 ans. Les différences observées entre les groupes d'âges ne suivent donc pas réellement une ligne claire.

### *Activité physique*

Pour ce qui est de la pratique d'une activité physique régulière, selon l'enquête HBSC 2018, 18.7% des garçons de 11 ans et 12% des filles du même âge dans le canton de Fribourg ont été physiquement actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des sept jours précédant l'enquête. Un léger recul s'observe avec l'âge chez les garçons (15 ans: 14.4%) et chez les filles (15 ans: 7.2%), mais pas de façon linéaire pour les garçons.

Selon le groupe d'âge considéré, entre 26.0% et 31.6% des garçons et entre 19.6% et 26.9% des filles ont été physiquement actifs/ives pendant au moins 60 minutes entre cinq et six jours au cours des sept derniers jours. Les élèves de 11 à 15 ans qui se trouvent dans cette catégorie peuvent être considéré-e-s comme souvent actifs/ives (mais ne suivent pas la recommandation).

### *Image corporelle*

Dans le canton de Fribourg, à l'âge de 11 ans, 31.9% des garçons et 38.1% des filles estiment ne pas avoir le bon poids (i.e. se sentent un peu ou beaucoup trop gros-ses ou trop maigres). On note peu de variations avec l'âge chez les garçons, comme chez les filles.

S'agissant spécifiquement des élèves insatisfait-e-s de leur poids corporel, on constate que les garçons plus jeunes ont plus tendance à se sentir trop gros que trop maigres, alors que chez les plus âgés cette différence est moins marquée. On note que les filles plus jeunes insatisfaites de leur poids corporel ont également tendance à se sentir plutôt trop grosses que trop maigres. Chez les plus âgées, cette différence est encore plus marquée avec 7.3% des 15 ans qui se sentent trop maigres contre 47.7% qui se sentent trop grosses.

## Senior-e-s (65 ans et plus)

Au niveau cantonal, les données de l'ESS réalisée en 2017 montrent que 75% des personnes âgées de 65 ans et plus dans le canton de Fribourg sont suffisamment actives physiquement. Relevons que ceci constitue une évolution positive par rapport aux résultats de l'enquête réalisée en 2012, cette part s'élevant auparavant à 60.4%<sup>20</sup>.

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 au moins 5 jours par semaine s'élevait en 2017 à 24.3%, en légère hausse par rapport à 2012 (20%).

---

<sup>19</sup> Schneider, E., Masseroni, S. & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

<sup>20</sup> Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

---

Concernant les chutes, selon l'ESS 2017, 27.7% de la population du canton de Fribourg âgée de 65 ans et plus ont chuté au moins une fois au cours des douze mois précédant l'enquête. En Suisse comme dans le canton de Fribourg, on constate une tendance à la hausse des chutes depuis l'enquête réalisée en 2002. Cette augmentation s'explique notamment par le vieillissement de la population car la tranche d'âge des 65 ans et plus comprend de plus en plus d'individus âgés voire très âgés, et la fréquence des chutes augmente avec l'âge.

#### *Données pour la Suisse latine*

Concernant l'activité physique, les résultats issus du rapport sur la santé des 65 ans et plus en Suisse latine<sup>21</sup> corroborent les résultats fribourgeois. En effet, on constate une nette augmentation ces quinze dernières années dans les cantons latins de la part des personnes âgées de 65 ans et plus considérées comme suffisamment actives, passant de 45.1% en 2002 à 64.5% en 2017. Si les hommes sont plus souvent suffisamment actifs que les femmes, les inégalités entre hommes et femmes se sont relativement atténuées depuis 2002. On observe des différences entre les répondant-e-s disposant d'une formation de niveau tertiaire et ceux n'ayant pas de formation post-obligatoire (72.8% pratiquant suffisamment d'activité physique en 2017 contre respectivement 53.8%). Cela dit, ces inégalités liées à la formation se sont réduites depuis 2002, avec une augmentation relativement importante de la pratique d'activités physiques chez les personnes sans formation post-obligatoire (+18.8 points de pourcentage en 2017 par rapport à 2002).

En Suisse latine, environ un quart des personnes âgées de 65 ans et plus déclare être tombé au moins une fois au cours des 12 derniers mois (25.2%). Comme déjà relevé plus haut, on observe une légère tendance à la hausse de la part de chutes depuis 2002 (22.1%).

Par rapport aux indicateurs liés à l'alimentation, ce même rapport met en évidence que près d'un quart (27%) des 65 ans et plus en Suisse latine suivait en 2017 la recommandation de consommer chaque jour au moins cinq fruits et légumes. Depuis 1992, on constate plusieurs tendances : d'une part une augmentation de la consommation de poisson, et d'autre part une diminution de celle de viande. En outre, relevons que 60% des 65 ans et plus en Suisse latine se disent attentifs à leur alimentation et que les personnes attentives à leur alimentation consomment moins fréquemment de la viande que les personnes ne se disant pas attentives à leur alimentation (consommation de viande au maximum trois fois par semaine: 67.3% vs 46.1%). Ces personnes consomment également plus souvent les cinq portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes (32.2% vs 18.1%).

#### 4.2.3 Santé mentale : données chiffrées

##### **Santé psychique des 11-15 ans**

L'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)<sup>22</sup> montre qu'en 2018, dans le canton de Fribourg, une nette majorité des élèves se sentait en bonne ou en excellente santé, les taux variant entre 82.7% (filles de 15 ans) et 95.3% (garçons de 11 ans). Dans certains groupes d'âge, il existe des différences significatives entre les garçons et les filles. A l'âge de 14 et de 15 ans, davantage de garçons que de filles s'estimaient en bonne ou excellente santé. On observe que relativement peu d'élèves se sentent peu ou pas du tout satisfait-e-s de leur vie. Cependant, les proportions augmentent nettement avec l'âge chez les filles (1.8% à 11 ans vs 14.5% à 15 ans).

Des questions portant sur la fréquence de huit symptômes psychoaffectifs (la tristesse, la mauvaise humeur, la nervosité, la fatigue, l'anxiété, la colère et les difficultés d'endormissement et l'incapacité à dormir toute la nuit sans se réveiller) permettent d'évaluer le bien-être psychologique des élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans. Les résultats ne relèvent pas d'un diagnostic clinique mais du ressenti des élèves.

---

<sup>21</sup> Merçay, C. (2020). La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Analyses intercantionales des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 09/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

<sup>22</sup> Schneider, E., Masseroni, S. & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

Dans le canton de Fribourg :

- > Environ 50% des filles âgées entre 13 et 15 ans ont dit ressentir au moins une fois par semaine de la nervosité, de la tristesse et de la colère et environ un tiers, de l'anxiété et des difficultés à dormir toute la nuit sans se réveiller.
- > La fatigue a été ressentie au moins une fois par semaine par plus de 80% des filles de 15 ans et la mauvaise humeur par plus de 60% d'entre elles.
- > La fatigue, les difficultés à s'endormir, la mauvaise humeur, la colère et la nervosité sont des symptômes pour lesquels les garçons sont plus souvent concernés.
- > L'anxiété/inquiétude a été ressentie au moins une fois par semaine par plus de 18% des garçons de 13 ans dans le canton de Fribourg contre 12.8% des garçons dans l'ensemble de la Suisse.
- > La proportion des élèves qui se sentent assez voire très stressé-e-s par le travail scolaire tend à augmenter avec l'âge des élèves et ce autant chez les garçons que chez les filles. Les filles semblent proportionnellement plus nombreuses que les garçons à ressentir un stress scolaire de cette intensité dans tous les groupes d'âge, bien que la différence ne soit statistiquement significative que pour les 12 et 14 ans.
- > La proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui disent avoir harcelé quelqu'un à l'école (embêté quelqu'un au moins deux ou trois fois par mois au cours des derniers mois) ne dépasse pas les 6% chez les garçons et reste en dessous de 3% chez les filles de tous les groupes d'âge.
- > La proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui ont été harcelé-e-s à l'école reste en dessous de 10% pour tous les sous-groupes d'âge et de sexe.
- > Pour tous les sous-groupes d'âge et de sexe, les proportions d'élèves ayant dit avoir cyber-harcelé quelqu'un au moins deux ou trois fois par mois sont inférieures à celles du harcèlement « traditionnel », avoisinant les 0-1%, et celles des élèves ayant cyber-harcelé quelqu'un une ou deux fois restant bien au-dessous des 10%. Il semble que ce type d'acte devienne plus répandu avec l'âge.
- > Les proportions d'élèves qui ont été cyber-harcelé-e-s sont plus élevées que celles des auteur-e-s de ce type d'acte. Chez les garçons de tous âges, moins de 2% ont été cyber-harcelés au moins deux ou trois fois par mois dans les derniers mois. Chez les filles, cette proportion est inférieure à 3% dans les différents groupes d'âge, excepté chez les filles de 15 ans où elle se situe aux alentours de 5%.
- > Les proportions de filles qui disent avoir été victimes de cyber-harcèlement une ou deux fois dans les derniers mois augmentent nettement avec l'âge. Ainsi les filles de 13, 14 et 15 ans affichent des proportions de victimes bien plus élevées que les garçons des mêmes âges.

### **Santé psychique des 15-34 ans**

En 2017, l'état de santé autoévalué est particulièrement bon pour les jeunes de 15 à 34 ans. 95.3 % des jeunes pour le canton de Fribourg estiment être en (très) bonne santé. Ce taux pour la même catégorie d'âge est relativement similaire à celui de la Suisse qui s'élève à 94 %<sup>23</sup>.

L'enquête suisse sur la santé de 2017 permet d'isoler certains indicateurs concernant l'état de santé psychique et les ressources des jeunes entre 15 et 34 ans dans le canton de Fribourg.

- > 18.7% souffrent de troubles psychiques moyens à importants – troubles évalués 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.

---

<sup>23</sup> Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

- > 15% des jeunes entre 15 et 34 ans présentent des symptômes dépressifs modérés à graves. Il est intéressant de noter que les aîné-e-s sont moins affectés par les symptômes dépressifs (4,1% des 65 ans et plus) que les personnes plus jeunes.
- > 29.8% des 15-34 ans ont un sentiment de maîtrise de la vie élevé. Le sentiment de maîtrise de la vie est le plus faible chez les jeunes de 15 à 34 ans et s'accroît avec les années.
- > 48.5% des jeunes dans le canton de Fribourg estiment avoir un soutien social élevé. Ce taux est le plus élevé en comparaison avec les autres catégories d'âges. Il faut souligner que contrairement à ce qu'on pourrait imaginer au vu des résultats en lien avec le soutien social, les jeunes de 15 à 34 ans sont 48.7% à ressentir de la solitude.

### **Santé psychique des senior-e-s (65 ans et plus)**

Lorsque l'on parle de la santé psychique des senior-e-s, il est important d'avoir conscience que la tranche d'âge des 65 ans et plus est très hétérogène. Comme le souligne le rapport de PSCH sur la santé psychique au cours de la vie, cette étape de la vie est souvent divisée en troisième (65-79 ans) et quatrième âge (80 ans et plus)<sup>24</sup>. Les besoins et les conditions de santé varient fortement entre ces deux tranches d'âge. De plus, il existe de fortes disparités de genre, de soutien social, de lieu de résidence (à domicile ou dans un établissement médico-social) et de situation économique au sein de la population suisse.

Selon l'Enquête suisse sur la santé 2017<sup>25</sup>, dans le canton de Fribourg :

- > 77% des personnes âgées de 65 ans et plus se déclarent en bonne ou en très bonne santé.
- > 11.8% souffrent de troubles psychiques moyens à importants – troubles évalués 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.
- > 4.1% présentent des symptômes dépressifs modérés à graves. C'est la proportion la plus basse, comparée aux autres tranches d'âge.
- > Les personnes âgées de 65 ans et plus ont un sentiment de maîtrise de la vie plus développé que les classes d'âge plus jeunes alors que la santé des senior-e-s tend à se détériorer. 48.8% déclarent avoir un sentiment de maîtrise de la vie élevé.
- > Seuls 35.3% des 65 ans et plus ont un soutien social fort.
- > Le sentiment de solitude touche 37.2% des senior-e-s.

Au niveau de la Suisse latine<sup>26</sup> :

- > La part de répondant-e-s se disant en bonne ou en très bonne santé diminue avec l'avancée en âge avec un effet de seuil à partir de 85 ans (78.2% pour les 65-69 ans à 56.7% pour les 85 ans et plus).
- > Environ 5% des 80 ans et plus ont beaucoup de difficultés à se concentrer plus de 10 minutes voire n'y parviennent pas du tout ou à se souvenir de choses importantes voire n'y arrivent pas du tout<sup>27</sup>.

<sup>24</sup> Blaser, M. ; Amstad, F.T. (Eds) (2016). La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base (Promotion Santé Suisse Rapport 6) Berne et Lausanne.

<sup>25</sup> Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

<sup>26</sup> Merçay, C. (2020). La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Analyses intercantionales des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 09/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

<sup>27</sup> Comme toutes les enquêtes auprès de la population, l'ESS a toutefois ses limites : les personnes séjournant en établissement médico-social ne participent pas à l'enquête. Cette part de la population, qui représente environ 5% des 65 ans et plus de Suisse latine n'est de fait pas représentée, sachant que les personnes vivant en institution ont a priori un moins bon état de santé que celles vivant à leur

- > La majorité des répondant-e-s présente un niveau d'énergie et de vitalité élevé (54%). Avec l'avancée en âge, cet indicateur se détériore le plus rapidement. Cette évolution est particulièrement forte chez les femmes.
- > Les indicateurs de santé psychique sont globalement plus défavorables aux femmes qu'aux hommes. La différence entre les sexes est particulièrement importante pour ce qui concerne la fréquence des problèmes psychiques moyens à importants.

Différents types de ressources personnelles peuvent agir comme des facteurs de protection et modérer les effets des problèmes de santé. Parmi les répondants latins de 65 ans et plus :

- > 40% présentent un fort sentiment de maîtrise de la vie,
- > 35% ont un haut niveau d'adaptation et de résilience,
- > 30% disposent d'un sentiment élevé d'efficacité personnelle.
- > Ces ressources tendent à être plus souvent disponibles au troisième âge (65-79 ans) par rapport aux classes plus jeune et plus âgée.
- > La distribution de chacune de ces ressources personnelles est corrélée avec des indicateurs de santé. Cette relation est particulièrement forte pour le sentiment de maîtrise de la vie : 83% des répondant-e-s chez lesquels ce sentiment est fort se sentent en bonne ou en très bonne santé contre 56% des répondant-e-s chez lesquels ce sentiment est faible.

Le soutien social, le sentiment de solitude et la participation sociale sont définis comme des indicateurs de ressources sociales concourant au bien-vieillir.

- > Par rapport aux hommes, les femmes ressentent nettement plus souvent un sentiment de solitude et il est un peu plus fréquent que celles-ci ne participent à aucune activité sociale.
- > Pour chacun de ces indicateurs, les résultats se dégradent avec le passage du troisième au quatrième âge.
- > Le sentiment de solitude varie peu selon le niveau de formation alors qu'un gradient social fort s'observe quant au fait de ne jamais participer à des activités sociales ou de ressentir un faible niveau de soutien social.
- > Le fait de vivre seul tend à être associé à une participation aux activités sociales plus basse et à un plus faible soutien social, mais cette variable augmente surtout le risque de sentiment de solitude.

#### 4.2.4 Collaboration, coordination et partenaires clés dans la promotion de la santé mentale

De manière générale, le canton de Fribourg s'engage dans de nombreuses mesures en matière de promotion de la santé mentale. Pour l'année 2020, le montant dédié aux institutions et organisations sous forme de mandat de prestations ou de soutien à des projets spécifiquement dédiés à la promotion de la santé mentale s'élève à plus de 1 millions de francs. Des mandats de prestations sont conclus par la DSAS sous l'angle de la promotion de la santé mentale avec l'association Education familiale, l'association REPER, l'association fribourgeoise d'action et d'accompagnement psychiatrique (AFAAP) ainsi que les services de puériculture du canton (service fournit par la Croix-Rouge fribourgeoise, l'Office familial, le Réseau santé de la Glâne, le Réseau santé et social de la Veveyse, Spitex Sense, Mütter und Väterberatung des Seebezirks). L'Etat de Fribourg soutient également divers projets sous l'angle spécifique de la santé mentale, notamment l'association EX-expression, la Plateforme CIAO.ch, la campagne latine Santépsy.ch, la Main tendue, la fondation As'trame, l'association AdO ou encore le projet de santé en entreprise des Ligues de santé du canton de Fribourg.

Outre les mandats et projets précédemment cités, le Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) est l'un des partenaires clé en matière de prise en charge et de promotion de la santé mentale. Il est représenté dans le comité de pilotage du programme (COFIL) et a donc un rôle stratégique dans l'élaboration du programme cantonal de

—  
domicile.

---

promotion de la santé mentale. Il est également acteur du point de vue opérationnel, en tant que pôle de compétences médicales, infirmières et psychosociales spécialisé en santé mentale. La mission du RFSM est de permettre à toute personne souffrant d'un trouble, d'une maladie ou d'un handicap en santé mentale de bénéficier de soins adéquats et de qualité, en favorisant son autonomie relationnelle, familiale, sociale et économique. Il a également une mission de prévention et de promotion de la santé mentale et de favoriser la réinsertion des patients. Dans le cadre de la planification sanitaire, le RFSM exploite trois secteurs, à savoir le Secteur de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents, le Secteur de psychiatrie et psychothérapie pour adultes et le Secteur de psychiatrie et psychothérapie pour personnes âgées. Il assure différentes prestations notamment en matière d'intervention et d'activité de conseils et d'accompagnement à travers une prise en charge hospitalière, une prise en charge ambulatoire, des consultations-liaisons dans les hôpitaux somatiques, une équipe mobile d'urgences psycho-sociales (EMUPS), une Plateforme Proches. Le RFSM est également actif en matière de formation dans le champ médical, psychologique, social et d'aide aux proches. Il propose des actions de déstigmatisation de la maladie mentale et d'accessibilité aux soins, comme l'organisation de dialogues et des journées de la schizophrénie. L'Association PréSuiFri (Prévention du suicide Fribourg) est également soutenue par le RFSM. Les professionnel-le-s de la santé (tels que les médecins de famille, les pédiatres, les psychiatres, etc) sont également des partenaires clés.

Ces différentes prestations sont complétées par les mesures de nombreux organismes qui ont un impact sur la santé mentale de la population fribourgeoise. L'état des lieux mené en 2013 a montré la variété des prestations touchant de manière directe ou indirecte le domaine de la santé mentale. Les prestations recensées par le questionnaire concernent tant celles destinées directement aux personnes atteintes dans leur santé mentale, que celles destinées à leurs proches et/ou aux professionnel-le-s (formation, soutien, etc.). Le rapport complet « [Etat des lieux des offres existantes en matière de santé mentale dans le canton de Fribourg](#) » ainsi que sa synthèse sont disponibles sur le portail internet de l'Etat. Le document « Fiches de prestations en matière de santé mentale », également consultable sur le site internet du SSP, rassemble, sous une forme « brute », les réponses apportées par les organismes contactés et permet d'avoir un premier aperçu non exhaustif de la variété des prestations concernées<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> Les documents en lien avec l'Etat des lieux de 2013 sont disponibles sur la page : [Programme cantonal Alimentation, activité physique, santé mentale](#)

## 5 Réflexions à la base du programme

### 5.1 « Je mange bien, je bouge bien »

Le Programme cantonal fribourgeois « Je mange bien, je bouge bien » a été mis en œuvre par le Service de la santé publique (DSAS) depuis 2010 (1ère phase de 2010 à 2013, 2ème phase de 2014 à 2017, 3ème phase de 2018 à 2021). Entre la première et la seconde phase, le public-cible a été élargi des enfants de 0-6 ans aux enfants de 0-12 ans. Dès 2018, le programme a inclus les jeunes jusqu'à 20 ans ainsi que les senior-e-s.

En 2017, un état des lieux auprès de septante organisations actives auprès des jeunes avait montré la volonté des partenaires de poursuivre dans la continuité et l'ancrage des mesures soutenues ainsi que d'élargir le programme aux adolescent-e-s et aux jeunes adultes.

Les besoins spécifiques au canton de Fribourg par rapport aux thématiques « alimentation et mouvement » chez les senior-e-s avaient également été déterminés dans le cadre d'un état des lieux et d'ateliers de travail avec 39 organismes du canton de Fribourg ayant comme public cible notamment les senior-e-s. Ces rencontres ont relevé que l'information au sujet de ces thématiques devait être renforcée, notamment grâce à des messages communs aux différents acteurs concernés. La collaboration et la mise en réseau des différents partenaires en lien avec ces thématiques ainsi que la formation des professionnel-le-s ont également été mises en avant comme aspects prioritaires. L'importance d'élaborer des partenariats avec les communes - les principaux « vecteurs » d'information, a été mise en évidence. Au-delà de la promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée, ces ateliers ont permis de souligner l'importance de l'intégration sociale et de son renforcement pour les personnes âgées fragilisées ainsi que de l'inclusion des personnes très âgées, vulnérables ou à mobilité réduite, vivant seules à domicile, ne faisant pas appel aux services d'aide et de soins à domicile, ou encore isolées géographiquement.

Durant les douze années de mise en œuvre du programme, des actions ont été mises en place selon quatre niveaux correspondant à la stratégie de PSCH :

- > Interventions auprès de publics-cibles spécifiques, à savoir les enfants de 0 à 20 ans ainsi que leurs parents, les senior-e-s de 65 ans et plus et les multiplicateurs et multiplicatrices qui les entourent ;
- > Actions structurelles ;
- > Actions de mise en réseau ;
- > Information au grand-public.

Au travers des trois premières phases du Programme, le canton de Fribourg, via le Service de la santé publique (DSAS), a soutenu et renforcé des projets et actions existants auprès des enfants de 0 à 20 ans, des senior-e-s de 65 ans et plus ainsi que des personnes qui les entourent. Il a également développé des formations complémentaires et de nouvelles mesures sur la base des expériences des autres cantons et des acteurs du terrain fribourgeois. La stratégie du programme fribourgeois a été de favoriser la coordination et la mise en réseau des différents partenaires ainsi que la mise en cohérence des différentes actions menées pour la promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique bénéfique à la santé.

Pour cette quatrième phase du programme, la stratégie privilégie ainsi essentiellement la pérennisation, la multiplication et l'ancrage des mesures initiées et soutenues durant les précédentes phases du programme. L'inclusion des modules C et D concernant la promotion de la santé mentale des enfants, des jeunes et des personnes de plus de 65 ans dans un programme commun favorisera les synergies entre les thématiques. La stratégie vise également à renforcer l'intersectorialité et les liens avec d'autres programmes cantonaux (Santé à l'école, Concept de médecine scolaire, Senior+, Programme d'intégration cantonal, Stratégie « Je participe ! », Stratégie santé sexuelle, concept cantonal de lutte contre les violences au sein du couple, Stratégie Développement durable, Plan climat).

## 5.2 Promotion de la santé mentale

Dans le canton de Fribourg, de nombreuses actions sont déjà menées en matière de santé mentale. Un important travail d'analyse (l'état des lieux de 2013, étude détaillée de la littérature scientifique existante et des recommandations émises au niveau national) a mis en relief l'étendue et la complexité du domaine de la santé mentale. Afin de définir des priorités à long terme, il était nécessaire d'avoir une représentation et une compréhension globale du système pour savoir « sur quel levier agir ». Pour ce faire, une analyse systémique en matière de santé mentale a été menée en inscrivant les travaux d'analyse réalisés jusqu'ici dans une démarche globale. Cette démarche a permis d'avoir une bonne représentation du système de santé mentale dans le canton de Fribourg et d'inscrire le programme cantonal de promotion de la santé mentale sur le long terme, autour de facteurs « actionnables »<sup>29</sup>.

L'élaboration du premier programme cantonal (2019-2021) s'est donc basée sur les angles d'approche et les 5 axes stratégiques définis par la démarche systémique. L'accent a été mis sur la cohérence des politiques publiques en conscientisant les liens entre les différentes politiques publiques et la promotion de la santé mentale ainsi que sur les conditions-cadres bénéfiques pour la santé mentale. Les axes stratégiques ont servi de base à l'identification des objectifs du programme ainsi qu'à la priorisation des mesures à mettre en œuvre. Les axes stratégiques sont les suivants :

- > Axe 1 : Monitorer l'évolution du système de santé mentale au travers des indicateurs liés au sentiment de sécurité
- > Axe 2 : Renforcer les leviers qui ont, sur le long terme, une influence positive sur la santé mentale (Les conditions de travail et de formation favorables à la santé, les offres socio-sanitaires répondant aux besoins, la qualité de collaboration entre les professionnel-le-s)
- > Axe 3 : Renforcer le moteur du système pour améliorer la santé mentale (Accès à l'emploi, ressources constitutives de la personne, comportements favorables à la santé)
- > Axe 4 : Rendre visible et développer les liens entre politiques publiques et santé mentale, mesurer l'impact des freins et valoriser les effets favorables (liens sociaux, égalité des chances, équilibre entre vie privée et activité, qualité environnementale, normes sociales explicites et structurantes pour l'individu). Cet axe s'inscrit en étroite articulation avec la Stratégie cantonale de Promotion de la santé et de prévention : Perspectives 2030.
- > Axe 5 : Conscientiser la population à l'importance de la santé mentale « pas de santé sans santé mentale ».

Afin de définir les mesures prioritaires du premier programme cantonal (2019-2021), un processus participatif sous forme d'ateliers a été mis en place. Lors des ateliers, les besoins, les mesures existantes et les potentialités de renforcement en matière de promotion de la santé mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s ont été spécifiquement traités. Le plan de mesure du programme cantonal a ainsi pu être affiné grâce aux discussions menées avec les partenaires présents.

La mise en œuvre du programme (2019-2021) a donc permis le renforcement du soutien aux populations vulnérables notamment les jeunes issus de la migration et en quête de perspectives, les personnes en situation de violence ou encore les senior-e-s fragilisés. Le renforcement des offres de soutien à la parentalité, de médiation familiale et du bien-être à l'école ont également fait partie des priorités du plan de mesure. Enfin, un accent particulier a été mis sur le travail de réseau et de coordination ainsi que la sensibilisation de la population à l'importance de la santé mentale. Après seulement deux ans et demi de programme et suite aux discussions avec les partenaires de terrain, il apparaît nécessaire de miser sur la continuité et de maintenir les offres existantes. Les mesures ont été étoffées avec de nouvelles offres répondant aux besoins accentués par la pandémie principalement pour les senior-e-s isolé-e-s et liées à l'utilisation des écrans.

---

<sup>29</sup> Vallat, P., Guex, P., Zufferey, C., Gothuey, I. (2020). 'Plan de santé mentale du canton de Fribourg : une approche systémique pour élaborer une politique publique', Rev Med Suisse 2020; volume 6. no. 703, 1518 - 1521

## 6 Vision

---

La vision du Programme cantonal fribourgeois alimentation, activité physique et santé mentale s'articule de la manière suivante :

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 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 cantonaux

---

PSCH a défini des objectifs nationaux qui couvrent les trois déterminants de santé que sont l'environnement matériel, l'environnement sociétal/social et les ressources et le comportement du groupe cible. Les objectifs nationaux détaillés et les explications afférentes figurent dans le document « [Conditions-cadres pour un programme d'action cantonal à partir de 2021](#) ». L'atteinte de ces objectifs via la mise en œuvre des programmes cantonaux permettra d'avoir un impact sociétal à moyen et long terme.

Les objectifs cantonaux visent à définir les priorités du programme pour la période 2022-2025. Ils ont été élaborés en cohérence avec le contexte fribourgeois et les priorités fixées au niveau national.

### **Objectif 1 - L'espace public favorise la santé physique et mentale des enfants, des jeunes et des senior-e-s.**

L'Etat de Fribourg promeut activement la santé physique et mentale de la population en soutenant la mise en œuvre de mesures intersectorielles et en travaillant de manière conjointe dans différentes politiques publiques.

### **Objectif 2 - Les environnements préscolaire, scolaire, extrascolaire ainsi que les offres et les infrastructures pour les senior-e-s sont propices à la promotion d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière et à la santé mentale.**

Les actions menées dans les différents milieux où vivent et évoluent les publics-cibles favorisent le renforcement des ressources psychiques, l'alimentation équilibrée et le mouvement.

### **Objectif 3 - Les enfants, les jeunes, les senior-e-s et les personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s) ont facilement accès à des offres qui répondent à leurs besoins, renforcent et visibilisent leurs ressources constitutives et leurs compétences personnelles.**

Les offres favorisant la santé physique et mentale sont promues et sont facilement accessibles, elles soutiennent l'adoption de comportements favorables à la santé ; les personnes en situation de vulnérabilité (situations de transition, migration, violence, séparation, deuil, fragilité, isolement, ...) sont orientées lors de situations difficiles.

### **Objectif 4 - les conditions-cadres organisationnelles et politiques dans le canton, les communes, ainsi que les milieux où vivent et évoluent les publics-cibles favorisent une alimentation équilibrée, une activité physique régulière auprès des enfants, jeunes et senior-e-s et renforcent leurs ressources constitutives et leur intégration sociale.**

Les communes du canton de Fribourg connaissent les différentes offres disponibles pour la mise en place des mesures de promotion de la santé physique et mentale et savent où s'adresser pour les développer.

Les responsables des politiques publiques fribourgeoises identifient dans leurs mesures des liens avec la promotion de la santé physique et mentale. Ils et elles se coordonnent et collaborent pour promouvoir la santé dans le canton de Fribourg.

### **Objectif 5 - Les enfants, les jeunes, les senior-e-s et les personnes qui les entourent (parents, proches, professionnel-le-s) sont sensibilisés à l'importance de la santé physique et mentale.**

La population du canton de Fribourg connaît des moyens pour prendre soin de sa santé physique et mentale et sait où s'informer.

Les multiplicateurs et multiplicatrices entourant les enfants, jeunes et senior-e-s disposent d'outils et développent leurs compétences au travers de formations continues sur les thématiques de l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale.

## 8 Mesures

Les tableaux ci-dessous résument les mesures du programme cantonal, par niveau d'action. Les nouvelles mesures par rapport aux Programmes précédents sont écrites *en italique*. Les mesures de bonnes pratiques évaluées et éprouvées selon PSCH sont indiquées dans la première ligne des tableaux.

### 8.1 Interventions

I1 Pedibus (mesure de bonne pratique)	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2-3-5
<b>Description de la mesure</b>	Le Pedibus est un concept qui regroupe les enfants pour les accompagner à l'école à pied et les y rechercher, sous la conduite d'un-e adulte. Destiné aux enfants âgé-e-s de 4 à 8 ans, le Pedibus est une solution simple pour aménager un parcours sécurisé jusqu'à l'école pour les plus jeunes enfants. Concrètement, les parents définissent le parcours, les arrêts et les horaires, en fonction de leurs besoins et de ceux de leurs enfants. Normalement, les parents qui inscrivent leurs enfants au Pedibus conduisent eux-mêmes ce dernier une ou deux fois par semaine, selon les besoins. Les enfants sont pris en charge à l'arrêt le plus proche de leur maison et font le trajet avec leurs camarades d'école et un-e adulte. Il en va de même pour le retour. Les senior-e-s sont aussi toujours plus nombreux à se proposer pour accompagner les enfants.
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants en âge de scolarité, parents
<b>Settings</b>	Chemin de l'école
<b>Partenaires</b>	Conseils de parents, Etablissements scolaires, communes, police, ATE, DICS

I2 PAPRICA petite enfance (mesure de bonne pratique)	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	PAPRICA (Physical Activity Promotion in PRImary CAre) vise à former les praticien-ne-s au conseil en matière d'activité physique auprès de leurs patientes et patients. PAPRICA offre les connaissances, le savoir-faire et les outils didactiques nécessaires pour aborder le thème de l'activité physique et motiver les patient-e-s. La formation continue se compose de quatre heures durant lesquelles des compétences de conseil en matière d'activité physique sont transmises. La formation PAPRICA Petite enfance a été conçue avec la participation d'un groupe de professionnel-le-s de terrain – pédiatres, infirmier-ère-s de la petite enfance / de soins à domicile / scolaires, sages-femmes – afin d'identifier les connaissances et le savoir-faire nécessaires à une prise en charge commune.
<b>Groupe-cible principal</b>	Parents, enfants & jeunes, médecins, pédiatres, sages-femmes, puériculteurs et puéricultrices
<b>Settings</b>	Cabinets des médecins de premier recours, cabinets des médecins pédiatres, consultations de sages-femmes, centres de puériculture
<b>Partenaires</b>	Médecins de premier recours, pédiatres, sages-femmes, puériculteurs et puéricultrices, infirmier-ère-s en soins à domicile, Service du médecin cantonal, Unisanté

I3 Senso5 – matériel didactique (mesure de bonne pratique)	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	5
<b>Description de la mesure</b>	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.
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants de 4-12 ans, enseignant-e-s
<b>Settings</b>	Etablissements scolaires primaires
<b>Partenaires</b>	Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport, Haute Ecole pédagogique Fribourg, Fondation Senso5

I4 Activités extrascolaires ouvertes	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	1 – 2 – 3
<b>Description de la mesure</b>	Les projets qui proposent aux communes fribourgeoises de mettre sur pied des activités extrascolaires pour les enfants et les jeunes sont renforcés et soutenus afin de permettre une accessibilité de ces offres au plus grand nombre d'enfants et de jeunes.  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.
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes de 0 à 16 ans
<b>Settings</b>	Communes
<b>Partenaires</b>	Communes, Service du sport, Service de l'enfance et de la jeunesse, Association FriTime

I5 Sport scolaire facultatif	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3
<b>Description de la mesure</b>	Outre les leçons d'éducation physique et sportive obligatoires, les établissements scolaires et les communes qui le souhaitent peuvent faire bénéficier leurs élèves d'activités sportives facultatives en dehors des heures d'école, à savoir avant, sur les heures libres, ou encore après les cours (minimum 1 heure journalière d'activités physiques).
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes en âge de scolarité obligatoire
<b>Settings</b>	Communes, Ecoles

<b>Partenaires</b>	Service du sport, enseignants et enseignantes, communes, entraîneurs et entraîneuses de sport, moniteurs et monitrices J+S, spécialistes du sport, sociétés et clubs sportifs
--------------------	---

<b>I6 Ecoles de cirque</b>	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2
<b>Description de la mesure</b>	<p>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.</p> <p>Les stages par le mouvement permettent 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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants à partir de 6 ans, parents, familles
<b>Settings</b>	Communes, espaces publics, places de jeu
<b>Partenaires</b>	Ecoles de cirque

<b>I7 Fourchette verte – Ama terra (mesure de bonne pratique)</b>	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Label national pour les crèches, les garderies, les unités d'accueil et les cantines scolaires. Les prestataires labellisé-e-s s'engagent à proposer aux enfants et aux jeunes des repas et des en-cas équilibrés, composés d'aliments provenant d'une production écologique, socialement responsable, économique et respectueuse des animaux. Pour ce faire, ils/elles respectent des critères contraignants. Initialement conçu pour les catégories 'Tout-petits' et 'Juniors', le label Fourchette verte s'est enrichi du supplément « Ama terra » pour toutes les autres catégories.</p> <p>Cette mesure vise à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sensibiliser le public à un label de promotion de santé</li> <li>&gt; Encourager des comportements sains et positiver l'image « santé » auprès du public</li> <li>&gt; Promouvoir une alimentation équilibrée à l'aide du label suisse de Fourchette verte</li> <li>&gt; Mettre en application du label fédéral Fourchette verte dans le canton de Fribourg</li> <li>&gt; Labelliser des établissements servant des repas équilibrés dans le canton de Fribourg accueillant des enfants et des jeunes, sur leur demande</li> <li>&gt; Suivre et accompagner des établissements labellisés Fourchette verte</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mettre en place un système de suivi de la qualité du label Fourchette verte (testeurs Fourchette verte et FRC)</li> <li>&gt; Former, informer et sensibiliser à la thématique de l'alimentation équilibrée les professionnels des établissements labellisés Fourchette verte</li> </ul>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants accueillis dans les crèches et les accueils extrascolaires, leurs parents ainsi que éducateurs-trices de la petite enfance, cuisinier-ère-s, fournisseurs de repas
<b>Settings</b>	Crèches, accueils extrascolaire
<b>Partenaires</b>	Fourchette Verte Fribourg, Croix-Rouge fribourgeoise, prestataires de repas

<b>I8 Santé – Alimentation et mouvement (SAM) - espacefemmes</b>	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Les femmes suivant les cours de français à espace<b>femmes</b> participent à des ateliers avec leurs enfants, en âge préscolaire, ayant pour but d'identifier les moyens accessibles et à leur disposition pour bouger et faire bouger leur famille ainsi que d'identifier les éléments importants qui contribuent à une alimentation équilibrée.</p> <p>Les participantes des cours de français à espace<b>femmes</b> établissent des liens entre leur alimentation et le maintien en bonne santé. Elles identifient les problématiques qui peuvent en découler et qui touchent leur famille. Elles découvrent comment adapter leurs habitudes quotidiennes. Elles sont capables de reconnaître les comportements bénéfiques en matière de mouvement et d'alimentation équilibrée.</p> <p>Les enfants en âge préscolaire, qui fréquentent l'espace enfants pendant les heures où sont donnés les ateliers SAM, reconnaissent les aliments d'un goûter sain. Ils participent à la confection d'un goûter équilibré et peuvent découvrir de nouveaux aliments.</p> <p>Chaque année on compte 150 participations de femmes et d'enfants en âge préscolaire à 2 ateliers annuels de 2 heures 15 minutes chacun. Les participantes reçoivent un dossier par atelier en français simplifié.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Participantes des cours de langues à espace <b>femmes</b> et leurs enfants
<b>Settings</b>	espace <b>femmes</b> , lieu de rencontre, d'information et de formation pour femmes suissesses et migrantes
<b>Partenaires</b>	espace <b>femmes</b> -

<b>I9 Fourchette verte senior (mesure de bonne pratique)</b>	
<b>Module(s)</b>	B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	«Fourchette verte senior» est un label de qualité et de santé pour les institutions qui accueillent des personnes âgées prenant tous leurs repas sur place. Ce label s'adresse à toutes les institutions dans le domaine de la restauration collective, qui proposent durant toute la journée et/ou toute la semaine des repas équilibrés répondant aux critères d'alimentation saine et adaptés aux besoins spécifiques des personnes âgées. Actuellement, des travaux ont lieu en vue d'étendre le

	<p>label «Fourchette verte senior» à l'alimentation des personnes âgées à domicile. Il s'agit de promouvoir la santé et l'autonomie des senior-e-s vivant à domicile.</p> <p>Le canton de Fribourg participe depuis 2018 sous forme pilote à ces travaux. Dans ce cadre, la section fribourgeoise de Fourchette Verte a réalisé courant 2019 une étude de faisabilité et de pertinence de la labellisation Fourchette Verte pour les repas livrés à domicile dans le canton de Fribourg. Cette étude a montré notamment que de très nombreux fournisseurs de repas à domicile existaient dans le canton de Fribourg, avec des profils très variés. Cette étude a aussi mis en évidence que certains prestataires étaient intéressés à entrer dans la démarche de labellisation. Depuis, dans le cadre de ce projet pilote, un prestataire avait été labellisé avec cette déclinaison FV@home. A noter que ces démarches auprès des fournisseurs de repas à domicile sont complexes, notamment par rapport à l'applicabilité des critères actuels de cette déclinaison, ce qui demande un travail intense de persuasion. Par ailleurs, afin de démarcher les prestataires intéressés, la section fribourgeoise de Fourchette Verte met à jour annuellement une liste des fournisseurs de repas à domicile par commune.</p> <p>Ces démarches seront poursuivies et évolueront selon les réflexions menées au niveau de la Fédération suisse Fourchette Verte et des résultats de l'évaluation accompagnante mandatée par Promotion Santé Suisse. Outre ces démarches de labellisation auprès des prestataires, des réflexions autour de la formation et de la sensibilisation des fournisseurs et des livreurs, parfois bénévoles, des repas à domicile, seront également menées dans le cadre du projet.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s ; multiplicateurs professionnels ; bénévoles
<b>Settings</b>	Famille / domicile
<b>Partenaires</b>	FV Fribourg, Réseaux santé social

<b>I10 Cours alimentation équilibrée</b>	
<b>Module(s)</b>	B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Pour comprendre les enjeux de l'alimentation pour sa santé et les spécificités de l'alimentation liée à l'âge, le secteur PEPS Fribourg – Prévention &amp; promotion de la santé des Liges de santé propose aux senior-e-s des cours interactifs. Dans le cadre du cours sont fournis des informations, des outils et des conseils pratiques concernant la préparation et la gestion des repas, pour rester actrice et acteur de sa santé et maintenir sa qualité de vie et son autonomie, tout en gardant le plaisir de manger. Les thématiques abordées sont notamment les recommandations nutritionnelles, le choix des aliments et la composition des repas. Les cours sont donnés par une diététicienne diplômée et les senior-e-s y prennent part de manière participative.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s
<b>Settings</b>	Famille / domicile, Commune / quartier / environnement résidentiel
<b>Partenaires</b>	Liges de santé du Canton de Fribourg

<b>III Aujourd'hui, je bouge !</b>	
<b>Module(s)</b>	B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	Pratiquer une activité physique représente un facteur déterminant dans le maintien de la qualité de vie et une opportunité d'accroître le nombre d'années

	<p>vécues de manière active et indépendante. Le projet « Aujourd’hui je bouge ! » des Ligues de santé du Canton de Fribourg vise à encourager la reprise progressive d’une activité physique hebdomadaire notamment auprès des senior-e-s sédentaires et/ou souffrant d’une maladie chronique. Le projet se déroule sous la forme d’une marche hebdomadaire encadrée par un-e physiothérapeute. Après un échauffement, le groupe se met en route tout en bénéficiant des conseils d’un-e physiothérapeute qui veille au confort de chacun-e et adopte un rythme adapté à tou-te-s. Progressivement, les participant-e-s retrouvent plaisir de marcher et aisance dans l’enchaînement des mouvements. Ils bénéficient en plus de la possibilité de partager leurs expériences avec d’autres personnes du groupe, en toute convivialité.</p> <p>Depuis 2018, le projet « Aujourd’hui je bouge ! » est déployé à Villars-sur-Glâne, et s’est étoffé dès 2021 avec un groupe proposé à Gurmels et un autre ouvert à Châtel-St-Denis. En 2021, 3 groupes sont ainsi proposés à la population du Canton de Fribourg. Entre 2018 et juin 2021, 137 personnes ont pris part aux différents groupes de marche.</p> <p>La promotion du projet se réalise auprès du réseau santé-social des Ligues de santé, auprès des communes et des médias locaux et fait partie intégrante du projet. Des réflexions seront entreprises afin d’inclure lors des marches hebdomadaires des intervenant-e-s pouvant délivrer des conseils et informations autour de l’alimentation équilibrée notamment.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s
<b>Settings</b>	Commune / quartier / environnement résidentiel
<b>Partenaires</b>	Ligues de santé du Canton de Fribourg

<b>I12 DomiGym – Bouger à domicile (mesure de bonne pratique)</b>	
<b>Module(s)</b>	B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3-5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Ce cours régulier, adapté aux personnes âgées, contribue à prévenir les chutes et à garantir l’autonomie et le maintien dans le cadre de vie habituel le plus longtemps possible. Les participant-e-s entretiennent leur force, leur équilibre et leur mobilité, à domicile, sous l’œil attentif d’un-e coach en mobilité. Ce faisant, ils/elles améliorent leur mobilité et réduisent surtout les risques de chute. Le cours de 45 minutes peut être donné à domicile, dans un salon, à l’aide d’accessoires tels que ballons et élastiques de fitness, mais il peut aussi intégrer des exercices à réaliser dans les escaliers ou une promenade dans la nature. Ce projet répond aux critères de l’égalité des chances.</p> <p>Le projet, reconnu comme mesure de bonne pratique par Promotion Santé Suisse, est déjà développé dans plusieurs cantons. Il a été lancé sous une phase pilote en 2021 dans le canton de Fribourg. Ce projet permet d’atteindre des personnes plus âgées, qui suivent difficilement les cours d’activité physique collectifs, en raison par exemple de difficultés de mobilité. Cette offre permet ainsi d’atteindre des senior-e-s vulnérables à domicile. Pro Senectute Fribourg a prévu de former davantage de ses monitrices et moniteurs bénévoles afin d’augmenter le nombre de personnes qui pourraient potentiellement prendre part à cette offre.</p> <p>Le projet a été lancé sous une phase pilote en 2021 avec comme objectif d’atteindre entre 1 et 3 senior-e-s et d’organiser plus de 50 cours pilotes (de 4 périodes).</p>

	Également, l'OFAS est en train de réviser les conditions de financement de DomiGym pour le prochain contrat 2022-2025 ; le projet fribourgeois se calera sur les conditions nationales.
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s ; multiplicateurs
<b>Settings</b>	Famille / domicile
<b>Partenaires</b>	Pro Senectute Fribourg

I13 Passeport Découverte Activités Physiques 65+	
<b>Module(s)</b>	B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Chaque année, Pro Senectute Fribourg offre aux senior-e-s la possibilité de découvrir gratuitement ses différentes activités physiques sur 15 jours. Chaque année, près de 10 activités physiques différentes peuvent ainsi être découvertes gratuitement. Près de 50 senior-e-s participent au Passeport Découverte chaque année.</p> <p>Ces activités (indoor ou outdoor selon la saison) sont réparties sur l'ensemble du canton et sur plusieurs jours de la semaine. Le Passeport Découverte vise, à travers des messages accessibles de promotion de la santé, à sensibiliser les senior-e-s à l'importance de l'activité physique pour la santé et le maintien de l'autonomie. L'objectif est également de permettre à des senior-e-s sédentaires de retrouver confiance en leurs capacités physiques et d'éviter certaines situations d'isolement grâce aux activités de groupe. Toutes les activités de Pro Senectute Fribourg sont encadrées par des monitrices et moniteurs certifiés esa (sport des adultes). En amont des quinzaines, des actions promotionnelles et médiatiques sont organisées.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s
<b>Settings</b>	Lieux communautaires, locaux dans les communes, autres lieux de prestations sportives
<b>Partenaires</b>	Pro Senectute Fribourg, Communes

I14 Permanences sociales de rue	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Les permanences sociales de rue se caractérisent par leur démarche « d'aller vers » le public cible par une présence régulière dans la rue et sur les lieux de vie de celui-ci. Les travailleuses et travailleurs sociaux de rue peuvent entrer en contact et développer une relation de confiance avec les jeunes afin de favoriser l'expression de besoins et de demandes de leur part.</p> <p>La permanence sociale de rue permet le renforcement des ressources et le soutien des jeunes en difficulté. Les jeunes ont accès à une présence continue et une implication directe dans leurs milieux de vie leur offrant une possibilité d'être écoutés, de s'exprimer, d'échanger, d'être informés, conseillés et soutenus. Les jeunes sont ainsi mobilisés dans une dynamique individuelle et collective et accompagnés dans leur cheminement existentiel et social.</p> <p>Au travers de la mise en œuvre du programme, le travail social de rue se développe à l'échelle d'un groupement de communes, d'une agglomération ou d'un district pour augmenter la portée de cette intervention et son intégration sur un territoire. Un document promotionnel de bonnes pratiques accompagne ce</p>

	<p>développement pour présenter les avantages du travail social de rue et soutenir les nouveaux partenaires de terrain. Concrètement les communes intéressées bénéficient d'une expertise de la situation des jeunes, et plus particulièrement de celles et ceux qui se regroupent dans l'espace public.</p> <p>Cette « expertise jeunesse » a pour objectif d'identifier et comprendre les enjeux et les points de tensions qui se cristallisent autour de la jeunesse ou d'une partie de celle-ci au sein des communes mandantes. Pour se faire, elle cherche à saisir les différents besoins des jeunes et groupes de jeunes rencontrés, mais aussi les attentes que la collectivité locale nourrit par rapport à cette jeunesse. Plus largement, elle interroge la cohésion sociale au sein de cette collectivité en évaluant le sentiment des jeunes rencontré-e-s d'être reconnu-e-s par celle-ci ainsi que leur sentiment d'y appartenir.</p> <p>Sur la base de l'analyse des éléments récoltés, l'expertise propose aux communes mandantes différentes pistes d'interventions possibles, incluant leurs avantages et inconvénients respectifs, et se prononce sur celle qui paraît la plus adaptée en fonction de la situation. Le travail social de rue peut-être l'une des pistes d'intervention qui ressort de cette expertise, sans être toutefois exclusive.</p> <p>Pour réaliser cette expertise, REPER s'appuie sur sa démarche et son expérience d'aller vers, qui lui permettent d'entrer facilement en contact avec les jeunes qui occupent l'espace public. Les besoins respectifs et les points de tensions sont thématiques de manière directe avec les jeunes, mais des échanges plus larges sont aussi menés puisqu'ils favorisent une compréhension plus globale de la situation. Ces permanences sociales de rue permettent également de réaliser des observations importantes pour l'expertise, sur les situations individuelles des jeunes, leurs dynamiques de groupes et leurs liens avec la communauté locale. En parallèle, les acteurs locaux concernés par la jeunesse sont approchés et interviewés pour tenir compte de leur point de vue et de leurs besoins par rapport à celle-ci.</p> <p>Les modalités précises de l'expertise jeunesse sont fixées en fonction des spécificités du contexte, de concert avec les communes mandantes. Une discussion préalable à l'intervention en détermine sa durée, les jeunes concerné-e-s (âge, groupes, localisation, etc.), le nombre d'interventions sur le terrain, les acteurs à rencontrer, les problématiques à cibler, etc. A la fin du processus d'expertise, un rapport est fourni à la commune mandante et son contenu est discuté avec les autorités communales lors d'une séance de bilan.</p> <p>L'expertise jeunesse se déroule sur 1 à 3 mois. En fonction de cette durée, elle peut engendrer 4 à 20 permanences sociales de rue et permettre de rencontrer entre 50 et 300 jeunes différent-e-s et entre 4 et 20 acteurs locaux.</p> <p>Dans le cas où la commune décide d'ancrer durablement l'une ou plusieurs des interventions proposées dans le cadre de l'expertise, elle peut alors solliciter un soutien financier sur trois ans, à raison du 50% des coûts de la mesure, auprès du Bureau de promotion des enfants et des jeunes du canton de Fribourg.</p> <p>Cette mesure s'inscrit en cohérence et en articulation avec le domaine d'action 3 « Conseil et soutien dans la vie quotidienne » du Plan d'action « Je participe ! » 2022-2026 de la Politique de l'enfance et de la jeunesse du canton de Fribourg.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes
<b>Settings</b>	Lieux de vie du public-cible, acteurs sociaux locaux
<b>Partenaires</b>	REPER, SEJ, organisations/associations/regroupements de communes, préfetures, acteurs sociaux locaux

I15 Soutien aux parents auteurs de violence	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>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.</p> <p>C'est dans le cadre domestique que la violence engendre le plus de victimes, essentiellement des femmes et des enfants. EX-pression propose, dans un but préventif, un programme spécialisé de conseils et de consultations destiné à aider les auteur-e-s de violence. Ce programme consiste en des accompagnements socio-thérapeutiques pour des hommes et des femmes auteur-e-s de violence, en particulier dans l'environnement domestique.</p> <p>L'accompagnement des personnes auteures de violence est une forme importante de prévention, car il permet d'enrayer la reproduction du cycle de la violence</p> <p>Les parents, auteurs de violence, sont un public cible prioritaire de la mesure. En 2020, EX-pression a accueilli 45 personnes vivant avec des enfants lors du suivi socio-thérapeutique. La majorité étaient parents biologiques et tous exerçaient un rôle parental auprès des mineurs. Seuls 17 suivis étaient répertoriés initialement comme des situations de violence.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	<p>Les parents auteur-e-s de violences domestiques</p> <p>Les professionnel-le-s concernés par la violence domestique</p> <p>Les enfants exposés à la violence domestique.</p>
<b>Settings</b>	Lieu de consultation
<b>Partenaires</b>	EX-pression, SASoc (LAVI), BEF

I16 Santé mentale et migration	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 4
<b>Description de la mesure</b>	<p>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.</p> <p>L'Association Ensemble propose des prestations à ce public. Ces prestations comprennent notamment des accompagnements individuels, des ateliers d'expression théâtrale, des ateliers de mobilisation des ressources et compétences, des groupes de paroles et de formation. 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 sociale.</p>

	<p>Au travers du programme, le nombre de prestations proposées augmente et l'accès à l'offre est renforcé.</p> <p>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 « Envole moi », coordonné par le SASoc.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Adolescent-e-s et jeunes adultes issus de la migration, dont ceux relevant de l'asile et les réfugié-e-s statutaires
<b>Settings</b>	Lieux communautaires
<b>Partenaires</b>	SASoc, IMR, Association Ensemble, ORS

<i>I17 Promotion du bien-vivre ensemble à l'école</i>	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 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 la formation des enseignant-e-s et des élèves de 7-8H à la médiation, une soirée d'information pour les parents ainsi qu'un accompagnement de l'établissement durant les premières années du processus. 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 petits (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 afin de renforcer l'impact du projet (différentes ressources sont proposées dont par exemple l'outil « Grandir en paix »).</p> <p>En 2020, 3 établissements primaires représentant 554 élèves et 64 adultes ont été accompagnés.</p> <p>Cette mesure permet de développer l'autonomie et l'éducation au choix des élèves de l'école obligatoire. 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 du Service de l'enseignement obligatoire francophone en collaboration avec le bureau interdirectionnel santé à l'école DICS_DSAS. La mesure s'inscrit en renforcement du concept santé à l'école.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enseignant-e-s, élèves et jeunes à l'école obligatoire
<b>Settings</b>	Milieu scolaire
<b>Partenaires</b>	Service de médiation du SEnOF, Bureau santé à l'école DICS-DSAS

<i>I18 Soutien aux enfants vivant avec un parent atteint dans sa santé mentale</i>	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	Le programme d'intervention précoce « Baobab » s'adresse aux enfants dès 5 ans vivant avec un parent atteint dans sa santé psychique. Il traite la situation

	<p>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 et aborder les aspects émotionnels de sa situation.</p> <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Informer : informer l'enfant sur la maladie identifiée, les symptômes, les causes, les pronostics, les traitements et le réseau d'aide</li> <li>&gt; Former : permettre à l'enfant d'acquérir des habiletés pour faire face à la maladie au quotidien</li> <li>&gt; 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)</li> <li>&gt; 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.</li> </ul> <p>Pour atteindre ces objectifs, 4 séances d'intervention avec l'enfant sont prévues en plus d'une première séance entre l'animateur 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).</p> <p>En parallèle, des évènements de sensibilisation auprès du grand-public et autres groupes cibles (professionnel-le-s par exemple), ainsi que des ateliers pour parents sont mis en place afin de sensibiliser la population et autres groupes spécifiques à cette thématique et de faire connaître l'offre aux partenaires et familles concernées.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants dès 5 ans, famille avec un parent atteint dans sa santé mentale
<b>Settings</b>	Plateforme proche RFSM
<b>Partenaires</b>	RFSM

I19 Soutien lors d'évènements critiques de l'existence (Deuil, maladie)	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 permettent de soulager les souffrances et de prévenir les risques engendrés par les ruptures de liens au sein de la famille. Ces suivis ont pour but de renforcer les ressources constitutives des participants.</p> <p>En 2020, 13 familles ont été suivies en lien avec la maladie d'un proche (physique et/ou psychique), ce qui a représenté un total de 61 séances. 18 familles ont été suivies en lien avec le décès d'un-e proche, ce qui a signifié 66 séances.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes, parents

<b>Settings</b>	Locaux de l'Office familial
<b>Partenaires</b>	Office Familial, secteur As'trame Fribourg, SEJ

<b>I20 Santé mentale, migration et périnatalité (FIDE grossesse)</b>	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	Le projet 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 et à l'allemand et 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.
<b>Groupe-cible principal</b>	Femmes issues de la migration et ayant un projet de grossesse, étant ou ayant récemment été enceintes
<b>Settings</b>	Locaux d'espace <b>femmes</b>
<b>Partenaires</b>	espace <b>femmes</b> ORS, SASoc, IMR, SEJ, HFR, FriSanté, Centre fribourgeois de santé sexuelle, Office familial, Association pour l'éducation familiale

<b>I21 Groupe de parole pour enfants victimes en lien avec violence au sein du couple parental</b>	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Les situations de violence ont un impact important sur la santé mentale.</p> <p>Le groupe de parole proposé aux enfants vivant dans une famille qui connaît une problématique de violence au sein du couple parental, leur permet de s'exprimer sur cette problématique par le biais de contes et d'images symboliques et d'être accompagnés par des professionnel-le-s. Ces séances permettent de soulager les souffrances et de prévenir les risques psychosociaux engendrés par les situations de violence et éventuellement la reproduction sociale de la violence.</p> <p>Cette mesure s'inscrit en cohérence et en articulation avec les priorités et les besoins d'action identifiés par la Commission cantonale 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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants – jeunes
<b>Settings</b>	Office familial
<b>Partenaires</b>	Commission contre la violence au sein du couple. BEF, SEJ, SASoc (LAVI), Office familial

I22 Soutien aux familles en situation de séparation	
<b>Module(s)</b>	C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Médiations axées sur l'exercice de la coparentalité, la communication et les accords nécessaires au moment de la séparation et/ou post-séparation</li> <li>&gt; Entretien-conseils As'trame autour des questions de séparation et de parentalité</li> <li>&gt; Suivis As'trame « Ma famille autrement » pour les enfants et/ou adolescent-e-s lors de la séparation des parents</li> <li>&gt; Sensibilisation sous forme de soirée parents autour des questions de séparation et de parentalité</li> <li>&gt; Module de sensibilisation à l'attention des professionnel-le-s : « L'enfant et la séparation de ses parents »</li> </ul> <p>L'accessibilité à ces offres de soutien est notamment augmentée grâce à l'encouragement des intervenant-e-s 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 1.1.7 du plan d'action « Je participe ! » de la Politique de l'enfance et de la jeunesse du canton de Fribourg.</p> <p>En 2020, 49 situations ont été reçues en médiation familiale pour être soutenues en leur qualité de parents et dans l'exercice de leur coparentalité suite à une séparation, ce qui a signifié 133 séances de médiations axées exclusivement sur la coparentalité (les 49 familles indiquées dans la statistique n'incluent pas tous les couples qui nous sollicitent de manière générale pour les accompagner dans le processus de séparation / divorce pour lesquelles la question de la coparentalité est à chaque fois thématifiée lorsqu'ils sont parents). 49 Entretien-conseils au sein du secteur As'trame ont porté sur des questions en lien avec l'exercice de la coparentalité en situation de séparation. 127 séances de suivi « Ma famille autrement » ont été réalisées au bénéfice d'enfants et/ou adolescent-e-s. 16 professionnel-le-s ont suivi la formation sur l'enfant et la séparation en 2020.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Parents, familles et enfants
<b>Settings</b>	Locaux de l'Office familial
<b>Partenaires</b>	Office familial, SEJ

I23 Système de veille pour les senior-e-s fragilisés	
<b>Module(s)</b>	D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le programme cantonal soutient la mise en place de projets visant à la création de systèmes de veille pour les senior-e-s fragilisés. Cette mesure entend soutenir l'organisation, à l'attention des personnes fragilisées qui ne disposent pas d'un réseau social ou familial immédiat, d'un accompagnement par des personnes de contact, par exemple la police de proximité. Cette mesure vise aussi à redonner confiance aux personnes isolées pour qu'elles se sentent plus fortes pour réintégrer la société. Ce système doit permettre de prévenir les situations</p>

	<p>d'isolement et de signaler tout problème pouvant faire craindre qu'une personne se trouve dans une situation de difficulté. Une coordination entre les personnes de contact et les réseaux socio-sanitaires des communes est mise en place afin que les personnes fragilisées soient rapidement mises en contact avec le réseau et réintégrées dans la communauté.</p> <p>Cette mesure s'inscrit en articulation et renforcement du plan de mesures Senior+ 2022-2025.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Personnes âgées fragilisées, isolées
<b>Settings</b>	Espaces publics et communautaires
<b>Partenaires</b>	SPS, police de proximité, ville de Fribourg

<b>I24 Soutien aux senior-es en couple, médiation familiale et résolution de conflit intergénérationnel</b>	
<b>Module(s)</b>	D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le passage à la retraite signifie une modification importante de l'équilibre du couple. 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 qui leur permettent d'appréhender ces situations de vie, notamment à travers des consultations conjugales accessibles aux couples qui rencontrent tout type de difficultés.</p> <p>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-e.</p> <p>En 2020, 6 familles ont été suivies dans le contexte d'une médiation intergénérationnelle, pour un total de 24 séances. 13 couples « Senior-e-s » ont bénéficié d'un suivi en lien avec des thématiques liées au vieillissement, pour un total de 52 séances.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s, famille
<b>Settings</b>	Lieu de consultation
<b>Partenaires</b>	Office familial, SEJ, SPS

<b>I25 Formation des moniteurs et monitrices, intervenants et intervenantes, bénévoles de Pro Senectute aux aspects de santé mentale</b>	
<b>Module(s)</b>	D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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</p>

	<p>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.</p> <p>Le programme prévoit la formation des divers professionnel-le-s et bénévoles de Pro Senectute aux aspects de santé mentale (promotion de la santé mentale chez les senior-e-s, communication, gestion de la solitude, gestion des conflits, entretien motivationnel).</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Professionnel-le-s et bénévoles de Pro Senectute
<b>Settings</b>	Pro Senectute, Lieux de formation
<b>Partenaires</b>	Pro Senectute, SPS

I26 Service de relève	
<b>Module(s)</b>	D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le service de relève soutient les proches aidants 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 du senior. 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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Proches aidants
<b>Settings</b>	Domicile
<b>Partenaires</b>	Croix-Rouge fribourgeoise, SPS

I27 Couple, retraite et violence au sein du couple	
<b>Module(s)</b>	D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>La problématique de la violence au sein du couple chez les couples après l'âge de la retraite est encore peu connue et peu thématiquée par les divers professionnel-le-s qui les entourent.</p> <p>Une prestation d'information et de sensibilisation en lien avec la thématique de violence dans le couple est mise sur pied. Cette sensibilisation s'adresse aux professionnel-le-s qui entourent les personnes après l'âge de la retraite (professionnel-le-s de la santé : soins à domicile, médecins généralistes, pharmaciens et pharmaciennes, professionnel-le-s du RFSM, du social (services sociaux) et autres professionnel-le-s (par exemple : coiffeurs et coiffeuses)). Dans un deuxième temps, une meilleure détection des cas ainsi qu'une prise en charge adaptée aux besoins spécifiques de ce type de population sont mises en place.</p> <p>Un ajout thématique sous forme de fiche est rédigé et intégré au DOTIP, protocole d'intervention à l'usage des professionnel-le-s. Cet ajout sera aussi l'occasion de faire connaître ce matériel de prévention auprès des professionnel-le-s spécialistes des personnes âgées. Le secteur de la psychiatrie gériatrique est également sensibilisé à la thématique et les collaborations avec ce secteur sont intensifiées.</p>

<b>Groupe-cible principal</b>	Les professionnel-le-s, les senior-e-s
<b>Settings</b>	Lieux de formation, lieux communautaires
<b>Partenaires</b>	Commission contre la violence au sein du couple. BEF, SPS, RFSM, EX-pression

<i>I28 Soutien aux proches aidants</i>	
<b>Module(s)</b>	D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>En Suisse, plus de 20 % de la population est proche aidant. Les études montrent que les conjoints investissent presque 100 heures et les enfants 58 heures par semaine pour la personne aidée. Plus que la moyenne de la population, les proches aidants, pour la plupart des femmes, ont des problèmes de santé, qui vont de douleurs dorsales ou surmenage. Cela, parce qu'ils n'ont aucun répit et n'ont pas le temps de s'occuper d'eux-mêmes. Malgré la nécessité et le besoin de solutions de répit exprimés par les proches aidants, 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.</p> <p>Le projet consiste à distribuer à des proches aidants 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 conjoints, le font souvent sur le conseil ou la recommandation d'un soignant, d'un voisin 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. Cette mesure s'inscrit en complément de la mesure Service de relève.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Proches aidants
<b>Settings</b>	Domicile
<b>Partenaires</b>	Croix-Rouge fribourgeoise, SPS, réseau médico-social

<i>I29 Programme FRC "Bien manger à petit prix"</i>	
<b>Module(s)</b>	A, B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	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

	<p>consommateur avisé pour choisir, utiliser et conserver au mieux ses aliments sans tomber dans les pièges du marketing.</p> <p>Le programme se compose de plusieurs déclinaisons selon le public cible : senior-e-s, personnes migrantes, parents d'enfants en bas âge, jeunes adultes, étudiant-e-s. Le programme peut être mis en œuvre de plusieurs manières : présentations sous forme de séminaires, animées par des bénévoles FRC spécialistes des questions de consommation, ateliers interactifs et pratiques animés par un-e diététicien-ne et/ou cuisinier-ière professionnel-le, pour décrypter les étiquettes, élaborer des recettes ou engager des discussions entre les participant-e-s. Pendant les séminaires et les ateliers, un dossier thématique est distribué aux participant-e-s afin de prolonger l'effet des notions traitées.</p> <p>Dans le canton de Fribourg, il est prévu de proposer le programme notamment aux jeunes étudiant-e-s, dans les lieux d'enseignement (Hautes Ecoles, Campus universitaire). Des réflexions seront également entamées afin de déterminer les possibilités pour la déclinaison « senior-e-s » du programme de la FRC.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants/adolescents/jeunes adultes/senior-e-s/multiplicateurs (parents)
<b>Settings</b>	Lieux communautaires (Hautes Ecoles, Universités) ; associations ; commune
<b>Partenaires</b>	FRC

<b>I30 Promotion de l'activité physique pour toutes et tous - FriActiv</b>	
<b>Module(s)</b>	A, B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	1 – 4
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le projet « FriActiv » a pour but de développer l'activité physique dans toute la population et de valoriser les lieux de vie et les espaces touristiques (urbains) du canton de Fribourg.</p> <p>En s'appuyant sur le Concept cantonal du sport, « FriActiv » vise à augmenter la part de la population active en visant toutes les tranches d'âges et d'exploiter les synergies avec le tourisme. Le SSpo et l'UFT collaborent avec les villes et régions, les associations populaires (Pro Senectute, Pro Juventute, Associations des quartiers) et les clubs de sport ou écoles intéressés, afin d'élaborer une offre de mouvement attrayante et diversifiée qui répond aux besoins d'un large panel d'habitant-e-s du canton de Fribourg.</p> <p>Concrètement, des parcours de découverte urbaine parsemé de postes d'activités seront créés. La population est invitée à découvrir les postes via une App. L'individualisation des exercices par une pré-sélection du parcours et des propositions alternatives à chaque poste, permettront d'adapter la pratique aux besoins et envies des utilisateurs.</p> <p>Afin d'atteindre les personnes les plus âgées ou les personnes moins à l'aise avec les technologies, une implantation locale dans la vie associative et sociale, des animations seront recherchées (clubs, Pro Senectute, associations de quartier, etc.). Pro Senectute participe au développement de parcours et intègre « FriActiv » dans sa programmation semestrielle.</p> <p>Le projet se déploiera dans un premier temps sous une forme pilote dans la commune de Bulle, d'Estavayer et la ville de Fribourg.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et/ou adolescent-e-s, Senior-e-s ; Multiplicateurs : Parents, Bénévoles
<b>Settings</b>	Commune / quartier / environnement résidentiel
<b>Partenaires</b>	Service du Sport ; Communes ; Union fribourgeoise du Tourisme : Pro Senectute Fribourg, Fédération fribourgeoise de gymnastique

<b>I31 Education familiale et Co-éducation</b>	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3
<b>Description de la mesure</b>	<p>L'Association 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.</p> <p>L'AEF offre un dispositif varié de prestations, qui se veulent d'abord « légères » : permanences éducatives mobiles, 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, réseaux sociaux), publication de ressources éducatives.</p> <p>Les plus grandes préoccupations des parents qui font recours aux offres de l'AEF concernent les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Coéducation : à l'intérieur de la famille et avec le réseau (santé, éducation et social) ;</li> <li>&gt; Encadrement éducatif favorable aux jeunes enfants ;</li> <li>&gt; Soutien à la parentalité pour les parents et les professionnel-le-s ;</li> <li>&gt; Entrée à l'école et défis éducatifs vécus par les familles ;</li> <li>&gt; Développement de l'enfant : comprendre et soutenir tous les domaines du développement</li> <li>&gt; Utilisation des Médias : défis et dangers</li> <li>&gt; Ces interrogations intègrent/comprennent autant les thématiques de l'alimentation et du mouvement que celle de la santé mentale.</li> <li>&gt; Développement psycho-sexuel du jeune enfant</li> </ul> <p>Cette mesure permet de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Régionaliser l'offre, pour consolider la mise en œuvre dans tous les districts</li> <li>&gt; Renforcer la coordination avec les partenaires clés dans les districts</li> <li>&gt; Renforcer le contact avec les communes</li> <li>&gt; Renforcer la communication autour de la santé mentale, de l'alimentation et du mouvement des jeunes enfants dans les régions</li> </ul> <p>Cette mesure s'inscrit en cohérence et en articulation avec la mesure 1.1.5 « Renforcement du conseil en matière d'éducation » du plan d'action « Je participe » 2022-2026 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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants âgés de 0 à 7 ans, parents, professionnel-le-s des domaines éducatif, social, sanitaire et interculturel
<b>Settings</b>	Locaux communautaires, places de jeu, centres commerciaux, salles d'attentes (pédiatres, puéricultrices), crèches, écoles, associations, domicile
<b>Partenaires</b>	AEF, SEJ

<b>I32 Fleurs de chantier</b>	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>« 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. »</p> <p>Comment se sentir bien dans sa tête ? Bien dans son corps ? Interagir positivement avec son environnement ? Oser se libérer au milieu des règles sociales ?</p> <p>« Fleurs de Chantier » est un projet qui permet d'aborder ces questions à travers la thématique de l'Image Corporelle Positive. Il propose une boîte avec des outils méthodologiques et pédagogiques qui sont adaptés au groupe cible principal. Il est mis en place dans les centres d'animation socio-culturelle francophones et germanophones. Des ateliers ponctuels sont également proposés à des élèves du cycle d'orientation.</p> <p>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.</p> <p>En 2020, 13 centres d'animation socio-culturelle ont participé au projet ce qui représente 932 enfants et jeunes, 36 professionnel-le-s et 23 moniteurs et monitrices.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes de 6 à 20 ans, professionnel-le-s des centres d'animation socioculturelle, professionnel-le-s en milieu institutionnel et sportifs
<b>Settings</b>	Centre d'animation socioculturelle, domaine extrascolaire, écoles secondaire 1
<b>Partenaires</b>	Animateurs et animatrices socioculturel-le-s, REPER, institutions spécialisées

<b>I33 Milieu institutionnel spécialisé - REPER</b>	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 universelle, 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 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 pour aborder ces thématiques et les problématiques de l'alcool, du cannabis et des écrans.</p> <p>Pour ce faire, différentes activités sont mises en place :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mise en œuvre du programme Gouvernail qui est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescents et jeunes adultes. Il cherche à sensibiliser les jeunes et les</li> </ul>

	<p>professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mise en œuvre du programme Fleurs de chantier, qui est un programme sur la thématique de l'image de soi.</li> <li>&gt; L'organisation et l'animation de journée de formation à l'utilisation d'outils spécifiques, tels que des outils sur le thème des écrans ou sur le thème de l'alimentation.</li> <li>&gt; L'organisation et l'animation de formations sur les thématiques précitées</li> <li>&gt; L'accompagnement de la mise en place de prévention structurelle (charte ou modèle d'intervention sur les thématiques précitées)</li> <li>&gt; L'accompagnement à l'implémentation des différents outils dans les institutions</li> </ul>
<b>Groupe-cible principal</b>	Les éducateurs et éducatrices des structures socio-éducatives ; les adolescent-e-s et jeunes adultes
<b>Settings</b>	Foyers résidentiels et non-résidentiels pour adolescent-e-s et jeunes adultes ; écoles spécialisées ; AEMO ; ORIF ; classes relais ; SEMO et PREFO, centres de formation spécialisés.
<b>Partenaires</b>	REPER, Institutions spécialisées, SPS

<b>I34 Gouvernail (mesure de bonne pratique)</b>	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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. L'objectif des ateliers est de développer des processus participatifs avec les jeunes et d'utiliser leurs ressources propres. L'animatrice ou l'animateur d'atelier a un rôle central dans le projet. C'est elle ou lui qui a la tâche de choisir les activités et d'amener les jeunes à se poser les bonnes questions.</p> <p>Organe responsable: Secrétariat général porté par REPER (Fribourg)</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Les éducateurs et éducatrices des structures socio-éducatives ; les adolescents et jeunes adultes
<b>Settings</b>	Foyers résidentiels et non-résidentiels pour adolescent-e-s et jeunes adultes ; écoles spécialisées ; AEMO ; ORIF ; classes relais ; SEMO et PREFO, centres de formation spécialisés.
<b>Partenaires</b>	REPER, Institutions spécialisées, Service de la prévoyance sociale

<b>I35 Prévention écrans</b>	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	La question de la gestion des médias numériques est une thématique devenue omniprésente, notamment concernant les enfants et les adolescents. Les écrans peuvent avoir de nombreux effets positifs, mais également des conséquences négatives. Les études ont montré qu'une exposition massive aux écrans

	<p>notamment dans la petite enfance pouvait avoir de grave répercussion sur la santé physique et surtout mentale.</p> <p>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 (Ecrans 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. Ces ateliers ludiques sont accompagnés d'un guide d'utilisation et d'un flyer « take home message ». Celui-ci existe dans les 11 langues les plus parlées en Suisse. Un guide d'utilisation pour les personnes allophones est également à disposition.</p> <p>Différentes prestations sont disponibles pour la mise en place des ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La mise en place d'un atelier ponctuel,</li> <li>&gt; Le prêt du matériel pour une durée déterminée,</li> <li>&gt; La possibilité d'acheter le matériel,</li> <li>&gt; La possibilité de suivre une formation pour les professionnel-le-s de la petite enfance.</li> </ul> <p>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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Les parents d'enfants de 0-5 ans, les professionnel-le-s des structures de la petite enfance
<b>Settings</b>	Structures de la petite enfance, centres de puériculture, soirées parents
<b>Partenaires</b>	REPER, Institutions et partenaires travaillant dans le domaine de la petite enfance

I36 Carambole	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Carambole offre aux crèches et aux structures d'accueil extrascolaire divers ateliers sur les thématiques de l'alimentation et du mouvement, à choix dans la palette d'activités, selon leurs intérêts et besoins. Les ateliers s'adressent aux enfants, aux professionnel-le-s et aux parents. Les structures participant au projet reçoivent une attestation de 3 ans, mettant ainsi en valeur leur engagement dans ces thématiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Activité pour les familles : rallye, jardin, smoothies, à vos fourchettes à vos crayons, ...</li> <li>&gt; Activités enfants : conte ; à vos marques, prêts, smoothies ; Top Chef ; Bouge ! rallye, 5 sens, ...</li> <li>&gt; Activités parents : séance d'info-échanges avec liste de thèmes à choix</li> <li>&gt; Activités pour les professionnel-le-s : Analyse et conseil en mouvement, journée « être bien dans sa peau »</li> </ul> <p>Dès 2022, Carambole inclut également des activités pour renforcer les compétences et le bien-être psychique et proposer des outils concrets aux enfants, aux parents et aux professionnel-le-s en lien avec la promotion de la santé mentale. Des activités et animations sont également proposées dans des lieux divers en fonction des demandes.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants de 0 à 12 ans, Parents, professionnel-le-s de la petite enfance
<b>Settings</b>	Crèches, structures d'accueil extrascolaire

<b>Partenaires</b>	Croix-Rouge fribourgeoise
--------------------	---------------------------

<b>I37 Tables d'hôtes pour senior-e-s</b>	
<b>Module(s)</b>	B, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2
<b>Description de la mesure</b>	<p>Dans le cadre du Programme cantonal, le SSP soutient Pro Senectute Fribourg pour la mise en œuvre et la promotion des tables d'hôtes s'adressant aux senior-e-s. Les hôtes accueillent entre 5 à 10 senior-e-s à leur table en moyenne une fois par mois, parfois plus régulièrement selon les disponibilités. Pro Senectute Fribourg tient à jour une liste des tables d'hôtes, mise à disposition sur leur site Internet. On retrouve au moins une table d'hôtes dans tous les districts fribourgeois. Le projet est organisé en partenariat avec le programme Tavolata (<a href="http://www.tavolata.ch">www.tavolata.ch</a>) soutenu par le Pourcent culturel de la Migros. En 2021 le canton comptait 28 tables d'hôtes, permettant d'atteindre potentiellement près de 1800 senior-e-s.</p> <p>Dès l'automne 2021, des « Tables de bistrot » sont organisées dans les restaurants avec les mêmes objectifs. Pour 20 frs (menu avec café), les senior-e-s partagent un repas, à intervalles réguliers et sur inscription ; un espace est dédié à l'accueil des senior-e-s. Une dizaine de tables sont ouvertes à titre-pilote en 2021 et avec le soutien du programme Tavolata.</p> <p>Dans les prochaines années, il est prévu de renforcer l'impulsion d'organisation : recherche de bénévoles, promotion, aide au lancement des activités. Il s'agira de renforcer également l'offre dans les districts de la Singine et du Lac.</p> <p>Les objectifs des tables d'hôtes sont multidimensionnels : promouvoir une alimentation équilibrée à travers le maintien du plaisir de manger, promouvoir les échanges, le partage, les liens sociaux, la participation et l'intégration sociale ainsi que valoriser les compétences des senior-e-s. Le projet permet d'atteindre non seulement les personnes actives, mais également les personnes au sein d'une commune ou d'un quartier davantage isolées.</p> <p>Sur demande et selon l'intérêt des hôtes bénévoles de Pro Senectute, le SSP peut mettre sur pied des formations continues sur des thématiques liées à l'alimentation. La thématique spécifique est choisie en collaboration avec Pro Senectute Fribourg.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s ; multiplicateurs (bénévoles engagés)
<b>Settings</b>	Famille / Domicile / Commune / quartier / environnement résidentiel
<b>Partenaires</b>	Pro Senectute Fribourg; Pourcent Culturel Migros

<b>I38 Pedibus intergénérationnel</b>	
<b>Module(s)</b>	B, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le Pédibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite des parents ou de grands-parents. Le projet encourage les déplacements à pied des enfants sur le chemin de l'école et est axé principalement sur la santé, la sécurité, l'écologie ou encore la convivialité.</p> <p>Depuis 2018, la coordination Pedibus Fribourg développe le Pedibus intergénérationnel. Ce projet consiste à intégrer des senior-e-s en tant qu'accompagnantes et accompagnants bénévoles. Les objectifs du projet sont multidimensionnels : promouvoir l'activité physique et la mobilité douce, de</p>

	<p>même que favoriser les liens intergénérationnels et les liens sociaux à l'intérieur d'un quartier. Ce projet a également pour objectifs de valoriser les compétences des senior-e-s après la retraite et de contribuer à donner une image positive de la vieillesse.</p> <p>Selon un sondage effectué en 2020 auprès des lignes cantonales, 11% des lignes fribourgeoises comptaient un-e senior-e parmi leurs conducteurs ou conductrices.</p> <p>Pour promouvoir ce système d'accompagnement intergénérationnel, plusieurs axes de communication seront développés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Du matériel promotionnel (flyer) sera créé en 2022 et envoyé à toutes les communes ;</li> <li>&gt; Des contacts seront pris avec des administrations communales (p.ex. délégué-e communal-e à la cohésion sociale ou délégué-e communal-e aux senior-e-s) ;</li> <li>&gt; Des contacts seront pris auprès des associations cantonales ou régionales de retraité-e-s, de Pro Senectute Fribourg, et des associations de quartiers</li> </ul> <p>Si la situation sanitaire le permet, des activités intergénérationnelles et locales au sein d'un quartier, d'une commune ou d'un village seront créées, en fonction des opportunités et des possibilités (par exemple : rallye Pedibus dans les communes, théâtres Kamishibaï, activité tricot, actions dans le cadre de la Journée internationale à pied à l'école, ou dans le cadre de la Journée internationale des personnes âgées).</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s
<b>Settings</b>	Commune / quartier / environnement résidentiel
<b>Partenaires</b>	Pedibus Fribourg, Communes, Associations locales de senior-e-s

I39 Alimentation et mouvement à domicile	
<b>Module(s)</b>	B, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le projet « Alimentation et mouvement des senior-e-s à domicile » comprend deux volets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La formation des bénévoles de la CRF (visites à domicile, chauffeurs bénévoles) et des auxiliaires de santé CRS du service Aide aux proches sur les thématiques « alimentation et mouvement ». Ces formations ont pour objectifs de sensibiliser les bénévoles de la CRF et les auxiliaires de santé aux besoins en matière d'alimentation et de mouvement des senior-e-s. Grâce à ces formations, les bénévoles de la CRF et les auxiliaires sont capables d'identifier les risques de carence nutritionnelle ou d'un manque d'activité physique ou de chute. Les formations pour les bénévoles sont par ailleurs ouvertes aux bénévoles des autres organisations et associations œuvrant dans le domaine du maintien à domicile du canton de Fribourg.</li> <li>&gt; Le repas accompagné. 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 CRF. 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</li> </ul>

	<p>du repas, transmission de trucs et astuces pour ouvrir l'appétit et donner envie de manger, pour faciliter la prise alimentaire etc.</p> <p>Le dernier projet a des objectifs multidimensionnels : 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 à domicile favorise également les échanges et les liens sociaux et promeut les ressources constitutives des senior-e-s.</p> <p>Pour promouvoir cette prestation auprès du réseau médico-social fribourgeois, une campagne de promotion et de communication (mailing, flyer, etc.) est créée.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s, multiplicateurs professionnel-le-s (auxiliaires de santé, personnel professionnel non médical) et bénévoles engagés par la CRF ou d'autres organisations travaillant en faveur du maintien à domicile des senior-e-s.
<b>Settings</b>	Famille / domicile
<b>Partenaires</b>	CRF

<b>I40 Formation Faire face au risque suicidaire</b>	
<b>Module(s)</b>	C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>S'appuyant sur le modèle socioconstructiviste, la formation permet aux participant-e-s de travailler sur leurs propres représentations de la problématique suicidaire. L'apport des connaissances se fait dans une dynamique interactive, notamment par le partage d'expériences entre les participants de professions et d'horizons différents. L'intégration d'un modèle d'intervention et le traitement des aspects émotionnels se fait au travers de mises en situations en petits groupes, et discussions en grand groupe.</p> <p>Les thèmes abordés couvrent notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Les idées reçues</li> <li>&gt; La modélisation de la crise suicidaire</li> <li>&gt; Les enjeux de la rencontre</li> <li>&gt; Le modèle d'évaluation et d'intervention</li> <li>&gt; La collaboration entre les différents acteurs</li> <li>&gt; Les spécificités liées à l'âge et à la psychopathologie</li> </ul> <p>En 2019, 90 personnes ont participé à ces formations dans le canton de Fribourg.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Assistant-e-s sociaux, éducateurs et éducatrices, enseignant-e-s, infirmiers et infirmières, intervenant-e-s à domicile, médecins, médiateurs et médiatrices scolaires, policiers et policières, professionnel-le-s et bénévoles d'institutions (EMS, CMS, associations, établissements pénitentiaires...), psychologues
<b>Settings</b>	Institut de formation
<b>Partenaires</b>	Professionnel-le-s des domaines socio-éducatifs, sportifs, santé et social, GRPS, UNIL, PréSuiFri, RFSM

<i>141 Toile de vie</i>	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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. Il est donc primordial pour soutenir la santé mentale des senior-e-s isolé-e-s de mettre en place des mesures les encourageant à renouer des contacts sociaux, à participer à des initiatives locales afin de les aider à 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.</p> <p>Certains publics sont très difficiles à atteindre, pour un certain nombre de raisons, allant de la langue aux lieux de vie, en passant par les thématiques tabous 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 d'encourager les espaces d'accueil libre, c'est-à-dire des endroits où l'on vient librement, sans nom, sans inscription, sans obligation de rester ou de repartir, sans savoir précisément ce que l'on cherche.</p> <p>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 au pied des immeubles, dans les commerces. Les liens peuvent par exemple se faire par l'intermédiaire d'une charrette ambulante, avec laquelle des animateurs et animatrices d'un centre d'animation socio-culturelle (CAS) proposent du café ou des jeux. 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 habitant-e-s est ainsi fait.</p> <p>Le programme cantonal soutient la coordination du projet Toile de vie dont les tâches sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Elaborer le concept général Toile de vie</li> <li>&gt; Mettre en place et entretenir un réseau d'accueil bas seuil</li> <li>&gt; Multiplier le projet auprès de nouveaux partenaires</li> <li>&gt; Assurer le lien entre le réseau Toile de vie et d'autres réseaux ou acteurs</li> <li>&gt; Réaliser l'évaluation et le bilan du projet</li> <li>&gt; Elaborer des bonnes pratiques pour la mise en place d'accueil bas seuil pour les senior-e-s</li> </ul>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s de 65 ans et plus fragilisées, isolées
<b>Settings</b>	Communauté, quartiers
<b>Partenaires</b>	REPER, SPS, Service de l'enfance et de la jeunesse, Service de l'action sociale, Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme, Ville de Fribourg;

I42 Couleur Jardin	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3
<b>Description de la mesure</b>	<p>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).</p> <p>Le jardin favorise la cohésion sociale avec les groupes de population environnants (interactions).</p> <p>Le projet, selon le lieu d'implémentation du jardin, peut s'adresser à plusieurs publics-cibles: enfants/jeunes, parents, senior-e-s, population migrante.</p> <p>Le travail de la CRF se déploie en plusieurs temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Démarchage actif auprès des communes pour mettre en place des jardins participatifs</li> <li>&gt; Mise en place et gestion d'un jardin participatif de la CRF qui sera le lieu de démonstration et de formation</li> <li>&gt; Soutien à la mise en place et au démarrage de nouveaux jardins participatifs</li> <li>&gt; Mise en réseau des divers jardins participatifs fribourgeois par l'organisation d'un événement annuel</li> <li>&gt; Offre d'animation d'ateliers de santé (alimentation, mouvement, santé mentale, environnement...) dans les jardins des communes.</li> </ul> <p>En 2021, des ateliers pilotes ont été mis en place en partenariat avec la campagne Santépsy pour la promotion de la santé mentale des senior-e-s.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Population migrante, senior-e-s, écolier-ère-s, enfants, toute population avoisinante du jardin, personnes en situation d'handicap, Communes fribourgeoises, coordinateurs de jardins participatifs
<b>Settings</b>	Communes, espace public
<b>Partenaires</b>	Croix-Rouge fribourgeoise

I43 Formation continue des multiplicateurs et des multiplicatrices	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 seront liées aux thématiques du Programme : promotion de l'alimentation équilibrée, promotion de l'activité physique, prévention des chutes et promotion de la santé mentale. Ces formations doivent répondre aux besoins des multiplicateurs et multiplicatrices. Ainsi, en amont des formations, le SSP organise et/ou mandate un état des lieux auprès des multiplicateurs et des multiplicatrices afin de connaître leurs besoins en termes de formation et d'information pour y répondre au mieux.</p> <p>Plusieurs publics pourront être les cibles de ces formations continues :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Professionnel-le-s des structures d'accueil extrafamiliales</li> <li>2. Bénévoles (p.ex. moniteurs et motrices de sport des adultes esa, bénévoles livrant les repas à domicile)</li> </ol>

	<p>3. Professionnel-le-s de la santé (médecins, pédiatres, sages-femmes, personnel infirmier, assistant-e-s en soin et santé communautaires, gynécologues, diététicien-ne-es ergothérapeutes, puéricultrices, pharmacien-ne-s, assistant-e-s en pharmacie, ...)</p> <p>4. Professionnel-le-s du domaine social (assistant-e-s sociaux, éducateurs et éducatrices, aides à domicile).</p> <p>Sur l'ensemble des 4 ans, chaque public-cible et chaque thématique seront pris en compte. Des réflexions sur l'ancrage des thématiques dans les formations continues déjà existantes pour les professionnel-le-s seront entreprises dès le début du Programme.</p> <p>Par ailleurs, le canton de Fribourg participe en tant que canton pilote au projet PEPrä - Prévention basée sur des preuves au cabinet, financé par Promotion Santé Suisse via le Fonds Prévention dans le domaine des soins. Ce projet vise à créer dans le cabinet médical, sur la base des programmes et approches développés avec le corps médical qui existent déjà, un ensemble complet d'offres de prévention coordonnées basées sur des preuves. L'accent est mis sur la prévention des MNT, les maladies psychiques et les addictions. Des liens seront créés entre les thématiques du Programme et ce projet.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes de 0-20 ans, parents, personnes âgées de 65 ans et plus, multiplicateurs et multiplicatrices
<b>Settings</b>	Hôpitaux (maternités, pédiatrie), centres de puériculture, maisons de naissance, services d'aide et soins à domicile, cabinets de gynécologie, cabinets de médecins pédiatres, pharmacies, centres d'animation socioculturelle, lieux de formation
<b>Partenaires</b>	Puéricultrices, sages-femmes, infirmier-ère-s, assistant-e-s en soins et santé communautaire, pédiatres, gynécologues, diététicien-ne-s, ergothérapeutes, animateurs et animatrices socioculturel-le-s, interprètes communautaires, personnes-relais, SEJ, SPS, IMR, SMC, HEdS-FR

## 8.2 Policy

<i>P1 Restauration collective publique mise en œuvre de la modification de la Loi sur l'Agriculture</i>	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 3 – 4
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le Grand Conseil a adopté la modification de la loi sur l'Agriculture qui donnait suite à la motion Romain Castella / Ruedi Schläfli 2014-GC-31 en février 2018. L'art. 3 al. 1 let. g, h et i (nouveau) LAg stipule que l'Etat prend notamment les mesures aptes à</p> <p>g) promouvoir et favoriser une offre de produits durables et de proximité ;</p> <p>h) favoriser une alimentation de qualité, variée et équilibrée ;</p> <p>i) donner la priorité aux produits durables et de proximité dans l'offre de la restauration collective publique.</p> <p>LA DIAF assure sur cette base la mise en place d'un projet de restauration collective. Elle s'appuie pour ce faire sur un comité de pilotage. Ce projet est basé sur trois prioritaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1er axe : Mise en place d'un projet qui s'inspire de la démarche valaisanne « cuisinons notre région » par Terroir Fribourg.</li> <li>&gt; 2e axe : Appels d'offres pour des cuisines en gestion concédée.</li> <li>&gt; 3e axe : Formation des chefs de cuisine</li> </ul>

	Les aspects d'alimentation équilibrée sont intégrés dans les trois axes du projet. La DSAS est intégrée au comité de pilotage et des collaborations avec Fourchette-verte Ama Terra sont identifiées.
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes, cuisinier-ère-s de la restauration collective publique
<b>Settings</b>	Restaurants de collectivité
<b>Partenaires</b>	Direction de l'aménagement, de l'environnement et des constructions (DAEC), Direction des institutions, de l'agriculture et de la forêt (DIAF)

P2 Concept de santé à l'école	
<b>Module(s)</b>	A, C
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 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.</p> <p>Le bureau santé à l'école, formé de représentant-e-s 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 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 externes à l'école et de proposer des ressources agréées aux établissements scolaires.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants et jeunes en âge de scolarité obligatoire, enseignant-e-s
<b>Settings</b>	Etablissements de la scolarité obligatoire
<b>Partenaires</b>	DICS, Déléguée développement durable, Déléguée Climat

P3 Commune en santé	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	1 – 2 – 3 – 4 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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 citoyen-ne-s. Les objectifs du label sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Renforcer les compétences des communes en promotion de la santé ;</li> <li>&gt; Valoriser les mesures favorables à la santé déjà existantes au sein des communes ;</li> <li>&gt; Inciter les communes à développer ou mettre en œuvre de nouvelles mesures ;</li> <li>&gt; Ancrer et pérenniser ces mesures sur le long terme.</li> </ul>

	<p>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.</p> <p>Le Portefeuille d’actions durables pour les communes fribourgeoises (<a href="http://www.communes-durables.ch">www.communes-durables.ch</a>) est un outil qui peut soutenir l’inventaire des mesures de prévention et de promotion de la santé pour les communes.</p> <p>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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Population en général
<b>Settings</b>	Communes
<b>Partenaires</b>	Autorités communales, Délégué-e-s et collaborateurs et collaboratrices chargés de diverses politiques publiques, autres cantons

<i>P4 Plan Climat – Projets d’adaptation aux fortes chaleurs</i>	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	1 – 4
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le Plan Climat du canton de Fribourg soutient la création de projets d’adaptation aux fortes chaleurs.</p> <p>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 publics, 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.</p> <p>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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants, les jeunes, les senior-e-s et les multiplicateurs
<b>Settings</b>	Communes
<b>Partenaires</b>	DAEC, DSAS, Communes, institutions de promotion de la santé et prévention

<i>P5 Collaboration interservices, interdirectionnelles et ancrage des thématiques Alimentation, Mouvement et Santé mentale dans les structures et processus cantonaux</i>	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	4
<b>Description de la mesure</b>	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 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 :

- > Le comité de pilotage du programme cantonal de promotion de la santé mentale est constitué de représentant-e-s 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 et du Réseau fribourgeois de santé mentale. Il assure la direction stratégique du programme cantonal.
- > Le pilotage du module A incombe à un comité de pilotage Intersectoriel constitué des chef-fe-s Service de la santé publique, du Service du médecin cantonal, des Services de l'enseignement obligatoire (francophone et germanophone), du Service de l'enfance et de la jeunesse, du Service des sports, du Service dentaire scolaire, et du Service de l'enseignement spécialisé et des mesures d'aide et de la déléguée au Développement durable du canton de Fribourg.
- > Le pilotage du module B est réalisé à travers un comité de pilotage Senior+, constitué de représentant-e-s du Service de la santé publique, du Service du médecin cantonal et du Service de la prévoyance sociale.
- > Des collaborations interdirectionnelles sont également assurées au travers de la mise en œuvre de projets spécifiques, notamment avec la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS), la Direction des institutions, de l'agriculture et de la forêt (DIAF), la Direction de l'aménagement, de l'environnement et des constructions (DAEC).
- > D'autres Directions sont ou peuvent être impliquées dans les groupes d'experts ou dans les groupes d'accompagnement de projets spécifiques.
- > Les coordinatrices des modules A et C font partie de la Plateforme cantonale d'encouragement précoce pilotée conjointement par le bureau d'intégration des migrants et le bureau de promotion des enfants et des jeunes.
- > La coordinatrice du module C participe au groupe de travail « prévention du suicide des jeunes » qui regroupe de nombreux partenaires étatiques et de terrain afin de mettre en place des mesures de prévention et de postvention ainsi que des dispositifs de soutien au sein des établissements scolaires du secondaire 1 et 2.
- > La Commission cantonale de promotion de la santé et de prévention (dans laquelle sont représentées les 7 Directions de l'Etat et la Chancellerie) fournit un appui intersectoriel au programme de santé mentale selon les besoins.
- > La Déléguée cantonale à la promotion de la santé et la prévention fait partie du Comité de Pilotage de la Stratégie Développement Durable (Stratégie DD) élaborée par la Direction de l'aménagement, de l'environnement et des constructions (DAEC), ainsi que du Réseau de

	<p>répondant-e-s pour le développement durable en vue de mettre en œuvre la Stratégie de durabilité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La Déléguée cantonale à la promotion de la santé et la prévention fait également partie du Comité de Pilotage de la Stratégie Santé Sexuelle, en cours d'élaboration par le Service du médecin cantonal.</li> <li>&gt; Le projet « Commune en santé » est dirigé par un comité de pilotage interdirectionnel.</li> <li>&gt; Le Plan climat cantonal comprend un axe « territoire et société » dans lequel la santé a une place importante puisque les changements climatiques influencent grandement la santé humaine. Le SSP y contribue via le Comité de Pilotage de la Stratégie DD qui intègre également le Plan Climat.</li> <li>&gt; La Déléguée cantonale à la promotion de la santé et la prévention fait aussi partie du Comité d'audit Boussole 21 (outil d'évaluation du développement durable).</li> <li>&gt; Le Bureau Santé à l'école est aussi membre du Réseau de répondant-e-s pour le développement durable.</li> <li>&gt; La Déléguée cantonale à la promotion de la santé et la prévention de même que la coordinatrice du Programme cantonal Alimentation et mouvement, font partie de groupes de travail liés à la mise en œuvre de la Loi sur la restauration collective et participent par conséquent activement et directement à la promotion de la thématique de l'alimentation équilibrée dans la mise en application de la Loi.</li> </ul> <p>Ces fonctions dans des instances cantonales permettent d'engager des réflexions et de collaborer entre les Directions notamment sur les thématiques PAC.</p>
<b>Groupe-cible principale</b>	Responsables de programmes cantonaux, représentants des Directions et Services de l'Etat
<b>Settings</b>	Administration cantonale
<b>Partenaires</b>	Représentant-e-s d'autres stratégies ou programmes cantonaux, Commission cantonale de promotion de la santé et de prévention, Directions et services cantonaux

### 8.3 Mise en réseau

MR1 Mise en réseau	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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. Dans le cadre du Programme cantonal, la mise en réseau est prévue à différents niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; La mise en réseau des partenaires du Programme via une journée réseau annuelle. 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.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 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.</li> <li>&gt; La mise en réseau au niveau national et intercantonal, via la participation aux journées organisées par les différentes instances inter-cantoniales ou nationales.</li> </ul>
<b>Groupe-cible principal</b>	Partenaires du programme, représentant-e-s d'autres stratégies ou programme cantonaux
<b>Partenaires</b>	Organismes partenaires, représentant-e-s d'autres stratégies ou programme cantonaux

## 8.4 Information du public

IP1 Guide "bouger, manger à l'école" - <a href="http://www.guide-ecole.ch">www.guide-ecole.ch</a>	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 5
<b>Description de la mesure</b>	Le guide présente des recommandations pratiques et concrètes en matière d'alimentation et d'activité physique à destination des enseignant-e-s, responsables d'établissements et groupes de santé scolaires. Il se présente sous la forme d'un site Internet, regroupant des recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique mais également des fiches pratiques de projets à réaliser, par thématiques et par degrés scolaires, avec des exemples d'activités et une sélection de supports d'information de qualité. Le but est également de collaborer et de créer des outils avec les cantons du Jura, Vaud, Valais et Neuchâtel.
<b>Groupe-cible principal</b>	Enseignant-e-s, responsables d'établissements scolaires, directeur-trice-s des Cycles d'orientation
<b>Settings</b>	Etablissements scolaires
<b>Partenaires</b>	Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport du canton de Fribourg, cantons du Jura, Vaud, Valais et Neuchâtel

IP2 Les quatre saisons de l'arbre	
<b>Module(s)</b>	A
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	3 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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...</p> <p>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...</p> <p>Le projet existe en français et en allemand et il est également promu par le projet Carambole de la Croix-Rouge fribourgeoise.</p> <p>En 2020, 30 partenaires (bibliothèques, écoles, cabinet médical, école maternelle, accueils extra-scolaire, pharmacies, cabinet diététique, cabinet de</p>

	logopédie privé, école de cirque, HEP, centres de puériculture) ont participé au projet.
<b>Groupe-cible principal</b>	Parents et enfants de 0 à 20 ans, professionnel-le-s de la petite enfance
<b>Settings</b>	Bibliothèques, pharmacies, cabinet médical, institutions socio-éducatives, domaine extrascolaire
<b>Partenaires</b>	Pharmacien-ne-s, bibliothécaires, médecins, centres de puériculture, accueils extra-scolaires, institutions socio-éducatives, Croix-Rouge fribourgeoise

### IP3 Equilibre en marche (mesure de bonne pratique)

<b>Module(s)</b>	B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	2 – 5
<b>Description de la mesure</b>	<p>«Equilibre en marche» est un projet développé par le bpa, Pro Senectute Suisse et Promotion santé suisse avec le soutien spécialiste de la Ligue suisse contre le rhumatisme, Physio Swiss et l'Association suisse des Ergothérapeutes.</p> <p>Cette plateforme a pour objectif la prévention des chutes auprès des 65+ ans. Elle se présente en deux volets : premièrement c'est une campagne d'information via différents canaux publics. Deuxièmement, c'est une base de données de cours certifiés dans toute la Suisse. Des exercices sont également proposés pour être pratiqués à domicile.</p> <p>Au niveau cantonal, plusieurs axes seront explorés pour promouvoir le projet national Equilibre en marche :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Promotion du site internet <a href="http://equilibre-en-marche.ch">equilibre-en-marche.ch</a></li> <li>&gt; Diffusion des brochures et imprimés du bpa</li> <li>&gt; Annonces dans les médias</li> <li>&gt; Événements pour le public cible, animés par des ambassadeurs et ambassadrices de <a href="http://equilibre-en-marche.ch">equilibre-en-marche.ch</a></li> <li>&gt; Développement et diffusion du label de qualité <a href="http://equilibre-en-marche.ch">equilibre-en-marche.ch</a> pour les cours</li> <li>&gt; Intégration de la thématique de la prévention des chutes dans les formations continues des professionnel-le-s de santé</li> </ul>
<b>Groupe-cible principal</b>	Senior-e-s ; multiplicateurs ;
<b>Canaux</b>	Contact direct, médias imprimés, Site web, Radio/TV
<b>Partenaires</b>	Bpa ; Promotion Santé Suisse

### IP4 Plateforme [www.manger-bouger-fr.ch](http://www.manger-bouger-fr.ch)

<b>Module(s)</b>	A, B
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	5
<b>Description de la mesure</b>	<p>La plateforme <a href="http://www.manger-bouger-fr.ch">www.manger-bouger-fr.ch</a> est une plateforme d'informations sur Internet ayant pour objectif d'être un lieu de références centralisé où toute personne (parents, familles, professionnel-le-s) ayant des questions sur les thèmes de l'alimentation et du mouvement des 0-12 ans et des personnes de plus de 65 ans peut s'adresser pour obtenir une réponse directe ou pour être réorienté dans le réseau fribourgeois. La plateforme est régulièrement mise à jour et promue auprès des partenaires et des publics. La plateforme a enregistré 68'585 visites en 2020.</p>

	Par ailleurs, dans le cadre de la plateforme, des activités publiques et gratuites sur les thématiques de l'alimentation et/ou du mouvement pour les 0-12 ans sont proposées.
<b>Groupe-cible principal</b>	Multiplicateurs : Personnel spécialisé et professionnel des milieux d'accueil extrafamiliaux ; parents ; senior-e-s
<b>Canaux</b>	Contact direct, newsletter, Site web, réseaux sociaux, ateliers dans le réseau
<b>Partenaires</b>	Croix-Rouge fribourgeoise

<b>IP5 SantéPsy (mesure de bonne pratique)</b>	
<b>Module(s)</b>	C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	5
<b>Description de la mesure</b>	<p>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)</p> <p>C'est une plateforme qui réunit des informations pour les personnes qui se questionnent sur leur santé psychique ou celle d'un-e proche. Elle développe des perspectives spécifiques pour certains publics-cibles: proches aidant-e-s, jeunes, etc.</p> <p>Depuis 2018, une campagne de promotion de la santé psychique est planifiée sur 4 ans. Son objectif : que chacun-e 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.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Population en général, multiplicateurs et multiplicatrices
<b>Settings</b>	Espace public, réseaux sociaux
<b>Partenaires</b>	Coraasp, CPPS, CLASS, PSCH, Partenaires du programme

<b>IP6 Formation des futur-e-s professionnel-le-s</b>	
<b>Module(s)</b>	C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	5
<b>Description de la mesure</b>	L'AFAAP organise des interventions formatives dans les écoles afin de sensibiliser les futurs professionnel-le-s aux conséquences personnelles et sociales de la maladie psychique. Des personnes concernées sont présentes à ces interventions formatives pour sensibiliser les étudiants et étudiantes aux problématiques de la santé mentale. En 2020, 126 jeunes et 5 enseignants / responsables de cours ont participé à ces formations.
<b>Groupe-cible principal</b>	Enseignant-e-s, étudiant-e-s, futur-e-s professionnel-le-s dans le domaine de la santé mentale ou du social, réseau d'aide sociale de proximité
<b>Settings</b>	AFAAP, ASSC, ASE, HETS-FR, HEdS-FR, Uni FR, ESSIL
<b>Partenaires</b>	Ecoles professionnelles, Hautes écoles, Université, AFAAP

IP7 Communes : Portefeuille d'actions durables - <a href="http://www.communes-durables.ch">www.communes-durables.ch</a>	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	4
<b>Description de la mesure</b>	<p>Le Portefeuille d'actions durables est une boîte à outils pour la réalisation d'initiatives en faveur de la durabilité, destinée aux communes fribourgeoises et aux sociétés locales. Il résulte d'une étroite collaboration entre l'Association des Communes Fribourgeoises (ACF) et l'Etat de Fribourg.</p> <p>Le Portefeuille se divise en 17 thématiques, qui correspondent aux 17 objectifs de l'Agenda 2030 de l'ONU en faveur du développement durable.</p> <p>Chaque commune ou société locale, petite ou grande, pourra y trouver des actions correspondant à ses orientations, ses souhaits et ses ressources et qui concernent tous les dicastères.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Population en général
<b>Settings</b>	Communes
<b>Partenaires</b>	Association des Communes fribourgeoises (ACF), DAEC, DEE, DICS, DSAS, DSJ, DIAF (divers Services concernés dans chacune des Directions)

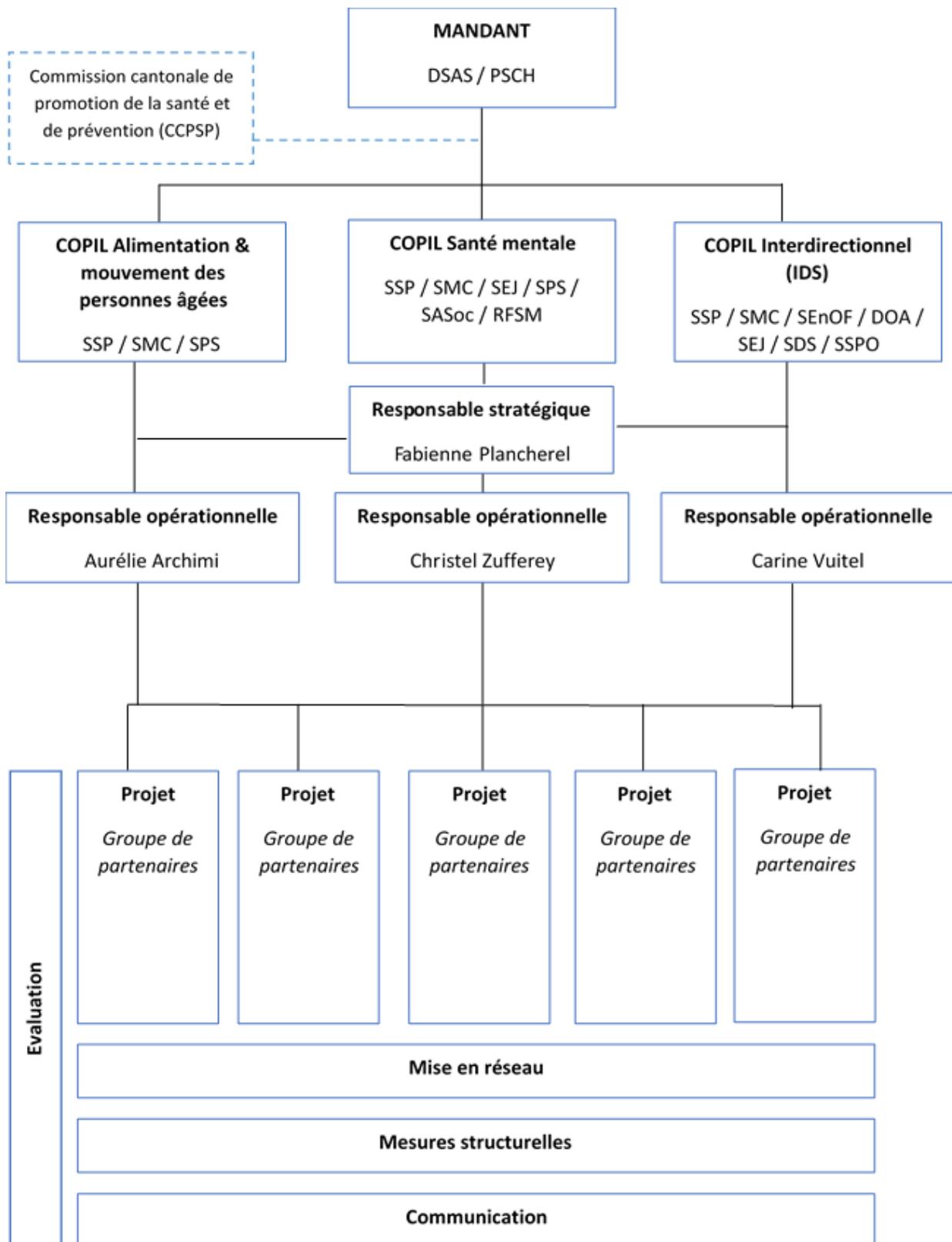
IP8 Communication - Evénement - Promotion	
<b>Module(s)</b>	A, B, C, D
<b>Objectif(s) cantonaux</b>	5
<b>Description de la mesure</b>	<p>Afin de faire connaître les thèmes, les activités et les offres du programme au public cible et à la population, différents canaux sont utilisés, comme par exemple divers événements de promotion, le site Internet de l'Etat de Fribourg qui est régulièrement mis à jour sur les thématiques alimentation, mouvement et santé mentale, les actualités ou communiqués de presse de l'Etat de Fribourg, les médias, les réseaux sociaux, les brochures des partenaires et autres. Des synergies avec les activités de communication de PSCH sont proposées.</p>
<b>Groupe-cible principal</b>	Enfants, parents, jeunes et senior-e-s, population en général
<b>Settings</b>	PSCH, partenaires du programme, médias (journaux, chaînes radio et télévisions régionaux, cantonaux et romands, canaux social médias de la DSAS et de l'Etat de Fribourg, site internet de l'Etat de Fribourg)
<b>Partenaires</b>	DSAS – secrétariat général, Directions et services cantonaux, partenaires du programme cantonal

## 8.5 Mesures de promotion de la santé mentale et démarche systémique

Les mesures en lien avec les modules C et D ont été développées en cohérence avec les axes stratégiques issus de la démarche systémique (voir chapitre 5.2). Comme le montre le tableau ci-dessous, mise à part l'axe 1 et la variable « sentiment de sécurité » qui sera traité par le biais de l'évaluation, les mesures du programme rejoignent tous les axes stratégiques. Certaines variables sont toutefois plus fortement rejointes, notamment « Les offres socio-sanitaires répondant aux besoins », « La qualité de la collaboration entre les professionnel-le-s », « Les ressources constitutives de la personne » et la « Conscientisation de la population à l'importance de la santé mentale ».

Stratégie orientée vers les conditions cadres et la cohérence des politiques publiques	Axes stratégiques	Action	Variables	Mesures du programme
	Axe 1	<b>Monitorer</b> Evolution du système de santé mentale	Sentiment de sécurité	
	Axe 2	<b>Renforcer les leviers</b> Influence positive sur le long terme	Les conditions de travail et de formation (formelle et informelle) favorables à la santé	I17 P2 P3
			Les offres socio-sanitaires répondant aux besoins (qualité, quantité et accessibilité)	I14 I15 I16 I18 I19 I20 I21 I22 I23 I24 I25 I26 I27 I28 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I40 I41 I42 I43 P3 IP5 IP7 IP8
			La qualité de la collaboration entre les professionnel-le-s	I16 I18 I23 I25 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I40 I41 I43 P2 P3 P5 MR1 IP5 IP6 IP7 IP8
	Axe 3	<b>Renforcer le moteur du système</b> Variables « activables »	Accès à l'emploi	I17
			Ressources constitutives de la personne	I14 I15 I16 I17 I18 I19 I20 I21 I22 I23 I24 I26 I27 I28 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I37 I40 I41 I43 P2 P3 P4 IP8
			Comportements favorables à la santé	I33 I34 I35 I36 I37 I38 I39 I42 P2 P3 P4 P5 IP7
	Axe 4	<b>Visibiliser et développer les liens entre politiques publiques et santé mentale</b>  Impact des freins et valorisation des effets favorables	Appauvrissement des liens sociaux	I14 I16 I20 I23 I28 I37 I38 I39 I41 I42 P3 P4 P5
			Inégalité des chances	I14 I16 I20 I22 I23 I31 I32 I33 I34 I35 I36 I42 P4 P5
Déséquilibre entre vie privée et activité			P5	
Environnement immédiat malsain			P3 P4 P5 IP7	
Diminution des normes sociales explicites			P5	
Axe 5	<b>Conscientiser la population à l'importance de la santé mentale « pas de santé sans santé mentale »</b>	En complément à l'axe 4	I18 I23 I25 I28 I32 I40 I41 I43 P5 MR1 IP5 IP6 IP8	

## 9 Organisation



---

## 10 Documents de référence

---

- Blaser, M. ; Amstad, F.T. (Eds) (2016). La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base (Promotion Santé Suisse Rapport 6), Berne et Lausanne.
- Höglinger, M. & Heiniger, S. (2020). Auswirkungen der COVID-19 Pandemie auf die Bevölkerung; ausgewählte Befunde des COVID-19 Social Monitor. Winterthur, 4. Dezember 2020.
- Institut national de santé publique, (2008), Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et prévention des troubles mentaux, Québec.
- Kessler, C. & Guggenbühl, L. (2021). Répercussions de la pandémie de coronavirus sur la santé de la population en termes de vulnérabilité et de ressources. Sélection de résultats de recherches de 2020 pour la Suisse. Document de travail 52. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Lutz, Andrea & Gendre, Aude & Duperrex, Olivier & Zürcher, Karin. (2021). Projet de recherche CoviDelphi « Promotion de la santé et prévention en période de pandémie et de confinement ».
- Maggiore C, Dif-Pradalier M (2020). Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19. HES-SO – Haute école de travail social – Fribourg.
- Merçay, C. (2020). La santé des 65 ans et plus en Suisse latine. Analyses intercantionales des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 09/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.
- M.I.S. TREND (2020). Etude sur les habitudes alimentaires et l'activité physique de la population en Suisse pendant la période des mesures du Conseil fédéral visant à freiner la propagation du Covid-19. Réalisée pour l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE). 1er octobre 2020, Lausanne.
- Organisation mondiale de la santé (OMS), (2001). La santé mentale : Nouvelle conception, nouveaux espoirs. (Rapport sur la santé dans le monde 2001). Genève.
- Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adoptée par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 et entrée en vigueur le 7 avril 1948.
- de Quervain, D. et al. (2020). The Swiss Corona Stress Study, Basel. 1.7. 2020. OSFpreprints, doi: [osf.io/jqw6a/](https://doi.org/10.31233/osf.io/jqw6a/).
- Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé. Roth, S. (2020). La santé dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 07/2020). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.
- Saam, M. (2021). Promouvoir la santé et prévenir les maladies. Argumentaire. Document de travail 53. Berne et Lausanne : Promotion Santé Suisse.
- Schneider, E., Masseroni, S. & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.
- Schuler, D., Tuch, A., Buchser, N & Camenzind, P. (2016). La santé psychique en Suisse. Monitoring 2016 (Obsan Rapport 72). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.
- Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). La santé psychique en Suisse. Monitoring 2020 (Obsan Rapport 15/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.

Vallat, P., Guex, P., Zufferey, C., Gothuey, I. (2020). 'Plan de santé mentale du canton de Fribourg : une approche systémique pour élaborer une politique publique', Rev Med Suisse 2020; volume 6. no. 703, 1518 - 1521

---

# A1 Liste des mesures

---

N.B. Les mesures en italique représentent les nouvelles mesures par rapport aux programmes cantonaux précédents.

## Interventions

### Module A

- I1 Pedibus (mesure de bonne pratique)
- I2 PAPERICA petite enfance (mesure de bonne pratique)
- I3 Senso5 – matériel didactique (mesure de bonne pratique)
- I4 Activités extrascolaires ouvertes
- I5 Sport scolaire facultatif
- I6 Ecoles de cirque
- I7 Fourchette verte – Ama terra (mesure de bonne pratique)
- I8 Santé – Alimentation et mouvement (SAM) – espacefemmes

### Module B

- I9 Fourchette verte senior (mesure de bonne pratique)
- I10 Cours alimentation équilibrée
- I11 Aujourd'hui, je bouge !*
- I12 DomiGym – Bouger à domicile (mesure de bonne pratique)*
- I13 Passeport Découverte Activités Physiques 65+

### Module C

- I14 Permanences sociales de rue
- I15 Soutien aux parents auteurs de violence
- I16 Santé mentale et migration
- I17 Promotion du bien-vivre ensemble à l'école*
- I18 Soutien aux enfants vivant avec un parent atteint dans sa santé mentale*
- I19 Soutien lors d'événements critiques de l'existence (Deuil, maladie)
- I20 Santé mentale, migration et périnatalité (FIDE grossesse)
- I21 Groupe de parole pour enfants victimes en lien avec violence au sein du couple parental
- I22 Soutien aux familles en situation de séparation

### Module D

- I23 Système de veille pour les senior-e-s fragilisés

- I24 Soutien aux senior-e-s en couple, médiation familiale et résolution de conflit intergénérationnel
- I25 Formation des moniteurs et monitrices, intervenants et intervenantes, bénévoles de Pro Senectute aux aspects de santé mentale
- I26 Service de relève
- I27 Couple, retraite et violence au sein du couple
- I28 Soutien aux proches aidants*

#### Modules A et B

- I29 Programme FRC « Bien manger à petit prix »*
- I30 Promotion de l'activité physique pour toutes et tous - FriActiv*

#### Modules A et C

- I31 Education familiale et Co-éducation
- I32 Fleurs de chantier
- I33 Milieu institutionnel spécialisé – REPER*
- I34 Gouvernail (mesure de bonne pratique)*
- I35 Prévention écrans*
- I36 Carambole

#### Modules B et D

- I37 Tables d'hôtes pour senior-e-s
- I38 Pedibus intergénérationnel
- I39 Alimentation et mouvement à domicile

#### Modules C et D

- I40 Formation Faire face au risque suicidaire

#### Modules A, B, C et D

- I41 Toile de vie*
- I42 Couleur Jardin
- I43 Formation continue des multiplicateurs et des multiplicatrices

---

## Policy

### Module A

*P1 Restauration collective publique - mise en œuvre de la modification de la Loi sur l'Agriculture*

### Modules A et C

P2 Concept de santé à l'école

### Modules A, B, C et D

P3 Commune en santé

*P4 Plan Climat – Projets d'adaptation aux fortes chaleurs*

*P5 Collaboration interservices, interdirectionnelles et ancrage des thématiques Alimentation, Mouvement et Santé mentale dans les structures et processus cantonaux*

## Mise en réseau

### Modules A, B, C et D

MR1 Mise en réseau

## Information du public

### Module A

IP1 Guide « bouger, manger à l'école » - [www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

IP2 Les quatre saisons de l'arbre

### Module B

*IP3 Equilibre en marche (mesure de bonne pratique)*

### Module A et B

IP4 Plateforme [www.manger-bouger-fr.ch](http://www.manger-bouger-fr.ch)

### Modules C et D

IP5 SantéPsy (mesure de bonne pratique)

IP6 Formation des futur-e-s professionnel-le-s

### Modules A, B, C et D

IP7 Communes : Portefeuille d'actions durables - [www.communes-durables.ch](http://www.communes-durables.ch)

IP8 Communication - Evénement – Promotion



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**