



2019

RAPPORT ANNUEL



Prévention & promotion de la santé
Prävention & Gesundheitsförderung



📍 Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 – Case postale – 1701 Fribourg
☎ 026 425 54 10 – 📠 026 426 02 88
✉ info@peps-fr.ch – 🌐 www.peps-fr.ch

Entité de



Remerciements

Notre engagement est possible grâce au soutien financier des institutions suivantes, auxquelles nous exprimons nos plus vifs remerciements :

Fonds de prévention
du tabagisme OFSP



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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



www.entraide.ch

Impressum

Rédaction : PEPS Fribourg
Réalisation : Créambule Sàrl, Givisiez
Photographies : © Stéphane Schmutz / STEMUTZ p. 4, Shutterstock p. 7-11-13-15-16
Production : media f sa, Fribourg



SOMMAIRE

Éditorial	4–5
À propos	6–7
Chiffres-clés	8–9
Tabac	10–11
Manger - Bouger	12–13
Santé en Entreprise	14–15
Futurs projets	16

ÉDITORIAL

20 ans!

Il y a 20 ans, des pionniers remportaient le pari de réunir, sous une identité unique, trois vénérables institutions: la Ligue fribourgeoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire fribourgeoise et diabètefribourg. L'association des Ligues de santé du canton de Fribourg était née! Benjamine de cette union, l'entité PEPS se définit par la conjugaison de talents au service de la prévention.

La santé autrement: c'est par une découverte culturelle et festive, déclinée en plusieurs thèmes, que cet anniversaire a été partagé avec la population fribourgeoise lors des journées portes ouvertes les 10 et 11 mai.

Loin des discours moralisateurs souvent reprochés aux milieux de la prévention, le programme conçu a fait la part belle aux occasions de découvrir comment prendre soin de son bien le plus précieux:

la santé. À l'image de la pluralité des ligues, la météo ne nous a laissé aucun répit entre éclaircies, vents tempétueux et averses serrées! Elle n'a pourtant pas refroidi l'enthousiasme des 1000 visiteurs venus fêter avec nous cet événement!

La tête dans les étoiles, mais les pieds bien ancrés dans la réalité, l'année 2019 a été marquée par l'engagement de PEPS et des autres ligues de santé en faveur de l'initiative «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac». De la récolte de signatures aux activités d'information, l'aboutissement fut le dépôt, le 12 septembre dernier, de cette initiative assortie des plus de 100 000 signatures requises. Et, curieusement, son rejet par le Conseil fédéral, 4 mois après sa volte-face dans l'affaire du sponsoring de Philip Morris



de l'expo Dubai 2020. Un message brouillé et une occasion manquée de réduire les coûts de la santé!

Car si le droit de fumer est inaliénable, être confrontés quotidiennement aux dégâts occasionnés par le tabac, chauffé ou brûlé, est la réalité de tous les acteurs du domaine de la santé. Laisser s'étio-ler et souffrir des individus, alors qu'une action en amont, déjà auprès des jeunes, serait pourtant facile à réaliser, deviendra un caillou toujours plus dérangeant dans les chaussures de nos autorités!

Corinne Uginet
Directrice

À PROPOS

Il faut bien mourir de quelque chose...! À l'évidence, cette maxime recèle un fond de vérité, mais l'agonie n'a pas besoin d'être lente, douloureuse ou prématurée!

La plupart des maladies chroniques n'entraînent pas un décès brutal. En revanche, elles affaiblissent les personnes et causent de nombreuses complications, facilement évitables.

La prévention de ces maladies prend tout son sens, sachant qu'un mode de vie sain contribue à plus de 80% au maintien de la santé. Or, seule une part symbolique des dépenses de santé y est consacrée.

Mission centrale des associations réunies au sein des ligues de santé, la prévention des maladies chroniques est un engagement de chacune d'entre elles, peu visible, mais contribuant sur le long terme à limiter le fardeau de ces maladies, pour les individus comme pour la société.

L'équipe PEPS a pour mandat la mise en œuvre du Programme cantonal de prévention du tabagisme depuis 10 ans. Collaborant étroitement avec les équipes des autres ligues, les collaboratrices de PEPS sont associées aux diverses mesures de prévention du cancer, du diabète et des maladies respiratoires, ainsi qu'aux campagnes nationales de prévention.

Parallèlement, divers projets sont déployés :

- Le programme Santé en Entreprise, visant la promotion de la santé sur le lieu de travail,
- Des ateliers d'alimentation destinés aux seniors,
- La valorisation d'une activité physique régulière, orientée « mobilité douce »,
- Un Challenge High5, visant une consommation augmentée de fruits ou légumes.

Conjuguer les forces et les ressources en matière de prévention et promotion de santé est un avantage non négligeable tiré de l'organisation spécifique des ligues de santé.



Fribourg

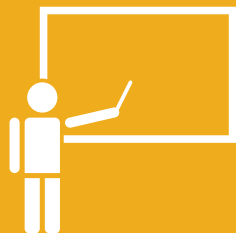
923

JEUNES
SENSIBILISÉS LORS
D'ATELIERS «TABAC»



224

MULTIPLICATEURS
FORMÉS AU SUJET
DU TABAC



27

SÉANCES
DE COACHING
«STOP-TABAC»



1850

VISITEURS
DE L'EXPOSITION
«VIVRE SANS TABAC»



43

SÉANCES
«LUNDI, JE BOUGE»



27

PRESTATIONS
RÉALISÉES
EN ENTREPRISE



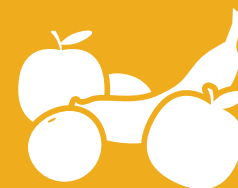
6

COLLABORATEURS



178

PARTICIPANTS AU
«CHALLENGE HIGH5»



145

COLLABORATEURS
AYANT BÉNÉFICIÉ
DE L'ÉVALUATION
DU STRESS



76

PARTICIPANTS
AUX COURS
«ALIMENTATION 60+»



TABAC

Tous gagnants sans tabac!

Mandatée par l'État pour la mise en œuvre du Programme cantonal de prévention du tabagisme, PEPS (anciennement CIPRET) développe des activités spécifiques à l'attention des jeunes, des fumeurs et de leurs entourages socio-professionnels respectifs, afin de diminuer le nombre de décès dus au tabagisme. Les actions mises en place sont nombreuses:

- empêcher le début de la consommation de tabac par des ateliers, concours, expositions, etc. En 2019, 923 jeunes ont été sensibilisés;
- encourager l'arrêt du tabagisme par diverses possibilités de soutien;
- militer pour des environnements sans fumée au travail, à la maison et dans les loisirs en proposant des mesures concrètes;
- informer et sensibiliser au sujet du tabac, en personne, dans les médias et sur les réseaux sociaux;
- veiller à la mise en place de cadres de vie qui favorisent la vie sans tabac, par exemple à travers des mesures législatives qui protègent les mineurs.

Focus stop-tabac: motiver, préparer et passer à l'action

Selon le dernier monitoring suisse des addictions, 60% des fumeurs quotidiens souhaitent arrêter. Avec l'aide d'un spécialiste, les chances de réussite augmentent de 50%! Alors que certains fumeurs optent pour un accompagnement personnalisé, d'autres préfèrent partager cette expérience et participer à un coaching en groupe, proposé une fois par semestre.

Pour les amateurs du coaching en groupe connecté, une campagne nationale «Stopgether» a été lancée en novembre en collaboration avec la Ligue pulmonaire suisse pour encourager l'arrêt du tabac. Première action nationale de ce genre, cette opération a eu beaucoup de succès sur Facebook et généré un mouvement communautaire de 2400 participants!

«Se faire aider pour arrêter de fumer est essentiel. Le coaching m'a donné les outils clés pour réussir mon projet et m'a permis de trouver des stratégies pour faire face aux situations plus compliquées. Je me suis sentie soutenue et encouragée tout au long du processus.»
Amélie*, 47 ans



Fumer deux cigarettes par jour coûte 306.–/année, fumer un paquet par jour coûte plus de 3000.–/année.¹

¹ Association suisse pour la prévention du tabagisme / experience-nonfumeur.ch (Kuendig, H., Notari, L., Gmel, G. (2016). Désaccoutumance tabagique en Suisse en 2015. Analyse des données du Monitoring suisse des addictions. Lausanne: Addiction Suisse)

* Nom d'emprunt.

MANGER

5 fruits et légumes par jour pour protéger notre santé tout en se faisant plaisir!

Challenge High5!

Changer ses habitudes alimentaires et consommer davantage de fruits et légumes peut être un réel défi. Afin d'encourager les Fribourgeois à initier un changement concret et durable dans leurs habitudes alimentaires, PEPS a mis en œuvre son premier «Challenge High5» au printemps 2019.

Concrètement, les 178 participants du Challenge High5 se sont engagés à manger un fruit et un légume de plus au quotidien du 1^{er} au 30 juin 2019. Ils ont reçu tous les jours un e-mail avec un conseil clé-en-main ainsi qu'une recette savoureuse, riche en fruits ou en légumes. Ces conseils et recettes ont également été diffusés sur la page Facebook et le site web www.challenge-high5.ch

Cette action est un succès sur toute la ligne, puisque 50 % des personnes ayant répondu à l'évaluation sont parvenues à maintenir leurs nouvelles habitudes alimentaires.

Prenez votre santé en main, mangez malin!

En 2019, PEPS a inauguré une nouvelle offre destinée aux 60+: des ateliers interactifs dont l'objectif est de transmettre des outils pour adopter une alimentation équilibrée et adaptée à leurs besoins spécifiques, sans faire l'impasse sur les plaisirs gustatifs. Les participants sont invités à revisiter des recettes et à concocter des collations aussi saines que sympas. Une place importante est accordée au partage d'expériences et d'astuces lors de la dégustation du repas en commun.

Tous les cours de 2019 affichaient complets, et l'offre sera reconduite en 2020.

Ces ateliers sont réalisés sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) avec le soutien du Programme cantonal «Je mange bien, je bouge bien» et Promotion Santé Suisse.

BOUGER



Pour maintenir son capital santé et rester en forme

Pratiquer une activité physique régulière a des effets bénéfiques tout au long de la vie, et ce quel que soit l'état de santé de la personne. En 2019, PEPS et ses partenaires ont proposé des offres pour encourager les Fribourgeois à bouger pour leur santé:

«Lundi, je bouge!»

Ce groupe de marche encadré par une physiothérapeute permet à chacun de reprendre une activité physique en douceur et à son rythme. En 2019, 43 cours ont été organisés et 23 personnes ont découvert l'impact préventif ou thérapeutique de l'activité physique en s'inscrivant à cette offre.

20 ans des Liges

Les portes ouvertes sur deux jours furent l'occasion de faire (re)découvrir au grand public le rôle de chacune des associations regroupées au sein des Liges de santé du canton de Fribourg, ainsi que les synergies que ces dernières ont développées entre elles ces vingt dernières années. Au cœur des festivités: un programme diversifié et ludique autour des thématiques manger, bouger et se relaxer avec des ateliers, mini-conférences et animations pour petits et grands. PEPS a notamment proposé des ateliers sur la gestion du stress et le sommeil, des sessions d'Urban Training et un poste «mixe ton smoothie en pédalant».

SANTÉ EN ENTREPRISE



Agir face aux risques psychosociaux au travail

Chaque année, de plus en plus de personnes souffrent dans le cadre de leur quotidien professionnel. Parmi les causes, le stress en est la principale: en 2019, 21% des personnes actives étaient concernées, soit 3% de plus qu'en 2017.

Ce chiffre encourage de plus en plus d'entreprises à investir dans la santé au sein de leur structure. PEPS apporte alors de précieux outils pour les accompagner dans ce processus avec un état des lieux de la situation et, selon les besoins identifiés, le développement et la mise en œuvre de solutions pour améliorer la santé et le bien-être au travail de leurs collaborateurs.

Concrètement, cette démarche consiste en:

- une évaluation exhaustive du contexte de travail, prenant en compte l'environnement technique et social de ce dernier;
- une analyse de la charge et de l'organisation du travail;
- un état des lieux des ressources des collaborateurs;
- une identification des mesures qui permettraient d'améliorer les conditions de travail;
- un accompagnement de l'entreprise dans le changement et la mise en place des mesures définies.

En 2019, plusieurs entreprises dans le canton de Fribourg ont sollicité PEPS: 145 collaborateurs ont ainsi bénéficié d'une évaluation de leur niveau de stress. De plus, divers ateliers et conférences visant à renforcer leurs compétences pour y faire face ont été organisés: environnements de travail favorables à la santé, sommeil sain, gestion du stress et alimentation équilibrée au travail.

Régulièrement sollicitée pour accompagner la mise en œuvre de mesures consécutives à l'évaluation du niveau de stress, l'équipe PEPS a rassemblé l'ensemble des conseils et recommandations en une formation pratique.

Cette extension logique a été déployée depuis la fin de l'année 2019.

L'expertise accumulée au cours des années précédentes a permis d'affiner cet outil d'évaluation pour en faire un instrument de diagnostic incontournable de la santé d'une institution.



FUTURS PROJETS

Formation en entreprise

Sensible à la question de la gestion de la santé en entreprise et à l'écoute des besoins spécifiques de ses mandataires, l'équipe PEPS a étoffé son catalogue de prestations par une formation pratique couvrant diverses thématiques en lien avec la prévention des risques psychosociaux au travail.

Le besoin de soutenir en particulier les responsables RH et les cadres intermédiaires a été identifié par les entreprises ayant bénéficié de l'expertise de PEPS.

Cette formation sera composée de quatre modules :

- sensibilisation aux risques psychosociaux au travail ;
- compétences interpersonnelles et émotionnelles ;
- management, communication et gestion des conflits ;
- gestion du changement et gestion du stress.

Mission Télomère

Il s'agit d'un «Escape Game santé» visant à renforcer les compétences d'action des jeunes, en d'autres termes à leur transmettre de manière ludique et participative des compétences favorables pour leur santé. Consolider l'estime de soi et la pensée critique en jouant, apprendre à gérer ses émotions et son stress en résolvant des énigmes : autant d'objectifs de ce nouveau dispositif de prévention qui sera proposé en 2020.

Sans vos dons, notre travail ne serait pas possible

Chaque franc reçu contribue à pérenniser et à faire évoluer les actions de PEPS pour aider chaque personne désireuse de rester en bonne santé.

Merci de nous soutenir avec un don
CH30 0900 0000 1735 9720 8!