



Fribourg Freiburg

Prévention & promotion de la santé  
Prävention & Gesundheitsförderung



# RAPPORT ANNUEL **2020**



📍 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

## Impressum

Rédaction: PEPS Fribourg

Réalisation: Crémambule Sàrl, Givisiez

Photographies: © Dominique Bersier p. 5, Shutterstock p. 1-7-11-13-15-18

Production: media f sa, Fribourg

# SOMMAIRE

Éditorial	4-5
À propos	6-7
Mission Télomère	8-9
Jeunesse & tabac	10-11
Stress au travail	12-13
De la théorie à l'assiette	14-15
Faits marquants de l'année	16-17
De la théorie aux baskets	18

3

Pour des raisons de lisibilité, nous renonçons à l'utilisation systématique de la forme masculine et féminine. La forme masculine englobe donc les deux genres.



## 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!

# ÉDITORIAL

La prévention en 2020 a principalement consisté à se prémunir du covid-19.

Autant dire que les velléités de désaccoutumance au tabac, de protection contre les effets du stress, ou encore d'application de nouveaux préceptes alimentaires ont fait long feu!

Et pourtant...

Le coronavirus aura questionné comme jamais notre mode de vie et nos priorités.

La fermeture des commerces non essentiels au printemps, puis des écoles, et le télétravail ont provoqué un mouvement majeur vers la confection de recettes de cuisine. Faire son pain est même devenu objet de plaisir... On ne compte plus les photos de ces petits plats mijotés sur les réseaux sociaux! La santé par l'alimentation est redevenue une valeur cardinale...

Les chemins de campagne et les forêts ont vu l'apparition d'une nouvelle population adepte d'une activité physique en douceur, un peu contrainte par l'annulation de toute autre distraction soit, mais tout-de-même attentive aux bénéfices générés par le plein air et la dépense physique.

L'intérêt pour l'arrêt du tabac a été manifeste: parfois pour motifs économiques, souvent par choix de se concentrer sur l'essentiel à savoir la protection de sa santé.

Mais l'équilibre psychique est le grand perdant de cette crise sanitaire: au stress de la pandémie, s'y sont ajoutés celui des conditions de travail – parfois la perte d'un emploi, la réorganisation quotidienne au fil des fermetures des écoles et des entreprises, le vide laissé par l'absence d'événements festifs et culturels, les deuils subis, les craintes pour ses proches, les pertes économiques, l'interruption des formations, l'apparition de maladie...

Apprivoiser le stress pour le maîtriser et le réduire à sa portion congrue représentera sans nul doute le plus grand défi de tout un chacun en 2021, afin d'éviter le développement de maladies chroniques!

Corinne Uginet-Ayer  
Directrice



# À PROPOS

Prévention du cancer, du diabète et des maladies respiratoires,  
en collaboration avec les associations réunies au sein des  
ligues de santé

Campagnes d'informations et de sensibilisation pour prévenir  
les maladies chroniques

## Mise en œuvre du programme cantonal de prévention du tabagisme

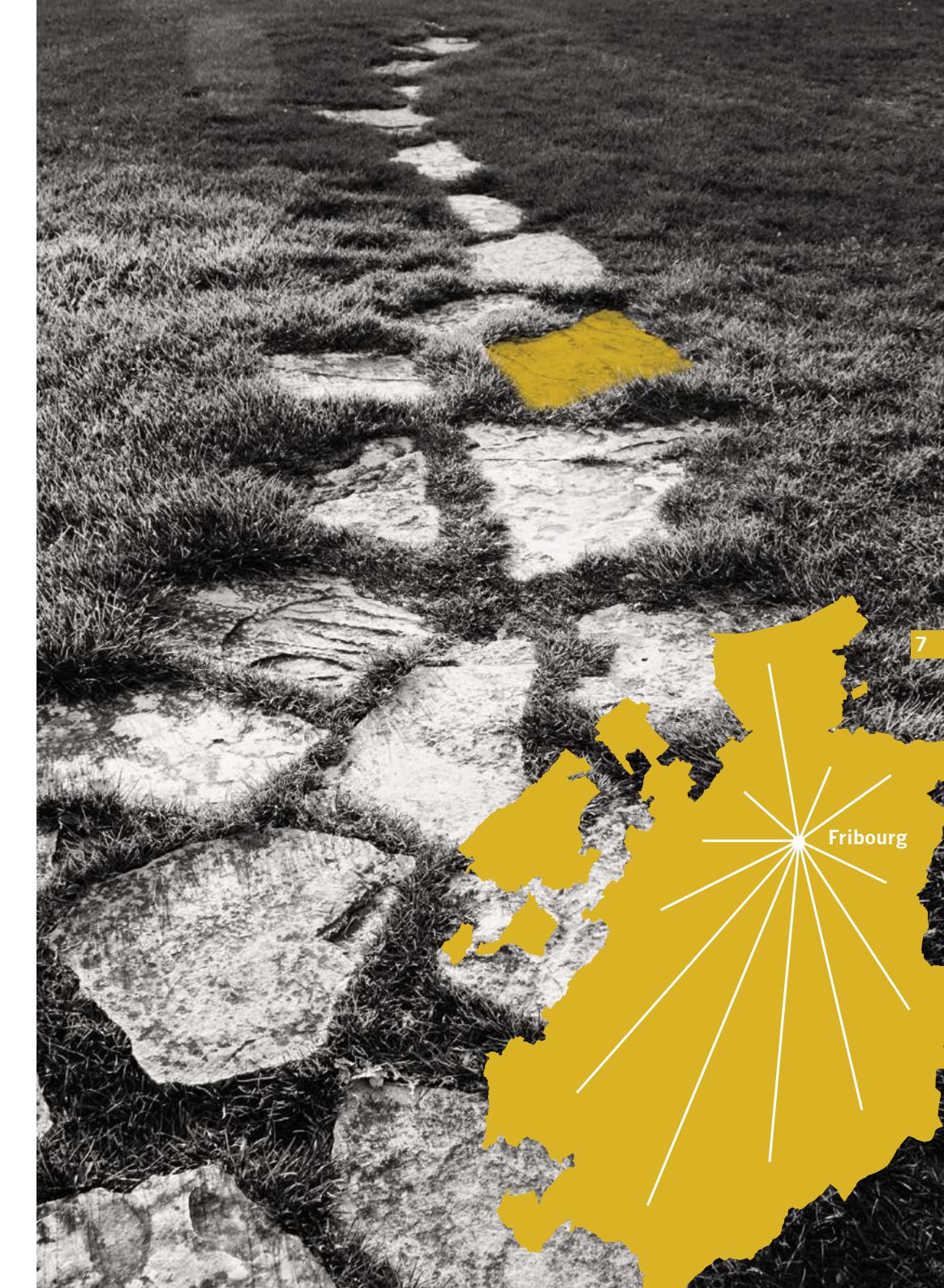
- Inciter les jeunes à opter pour une vie sans tabac
- Améliorer les connaissances sur la nocivité du tabac
- Promouvoir un environnement sans fumée
- Accompagner les fumeurs dans la désaccoutumance au tabac

Visitez le site internet:



## Activités de prévention et de promotion de la santé

- Alimentation: cours pour les seniors «Prenez votre santé en main, mangez malin» dans le cadre du programme cantonal «Je mange bien, je bouge bien!»
- Activité physique: groupe de marche «Lundi je bouge!»
- Santé en entreprise: évaluations du stress en entreprise, formations sur le stress, le sommeil et l'alimentation



# MISSION TÉLOMÈRE

**«Cette mission, si vous l'acceptez, est de purifier et rendre viable une planète hostile.»**

Pour remporter ce défi, des jeunes de 13 à 15 ans, répartis en 4 équipes, sont embarqués dans l'univers d'un laboratoire futuriste. Au fil des énigmes de cet Escape Game, ils expérimentent le stress, la pression du groupe face à la prise de décision, l'art de l'argumentation et la défense de point de vue. Ainsi Mission Télomère favorise une vie sans tabac en renforçant les compétences psychosociales.

A l'issue de la mission, les joueurs partagent leurs expériences du jeu et les transposent à des situations de la vie quotidienne. Le but est de les faire progresser dans leurs apprentissages et renforcer leurs compétences psychosociales. Au terme de cet échange, les jeunes emportent un message-clé en souvenir du défi relevé et des appren-tissages réalisés.

Des jeunes de 20 à 25 ans jouent le rôle d'ambassadeurs d'un style de vie sain auprès des élèves.

Une formation spécifique leur a été dispensée et leur propre expérience de vie enrichit les échanges avec les plus jeunes.

Ce projet est adossé au Programme cantonal de prévention du tabagisme et soutenu par la Loterie Romande. Sa conception est le fruit d'une collaboration entre le Laboratoire d'Innovation Pédagogique de l'Université de Fribourg, la Direction de la santé et des affaires sociales et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport. enigme.ch, une entreprise fribourgeoise spécialisée dans la construction d'escape room en a assuré la production.

**117**

**PARTICIPANTS À  
MISSION TÉLOMÈRE**



# JEUNESSE & TABAC

Un jeune sur 4 de 15 à 19 ans consomme du tabac. Selon le dernier monitorage suisse des addictions, plus de 65% des personnes ont débuté leur consommation avant l'âge de 20 ans. Un fumeur sur deux meurt prématurément à cause de la cigarette...

## 21 COACHING STOP TABAC

La formation des professionnels travaillant avec les jeunes est l'un des leviers de la prévention du tabagisme. Les buts sont les suivants:

- Approfondir les connaissances sur le tabagisme
- Identifier les avantages et inconvénients d'une vie sans tabac
- Transmettre des outils et messages clés pour aborder le tabagisme avec les jeunes
- Orienter vers les ressources existantes

## 913 JEUNES SENSIBILISÉS

A l'issue de cette formation, les participants sont en mesure de diffuser des messages de prévention, notamment dans le cadre du programme MidnightSports (ouverture gratuite des salles de sport le samedi soir, pour les jeunes de 13 à 17 ans).

## 200 VISITEURS DE L'EXPO « VIVRE SANS TABAC »

Le but visé ne change pas: empêcher le début de la consommation de tabac ou du moins le retarder le plus possible.



## 29 PROFESSIONNELS FORMÉS

### Un signal fort

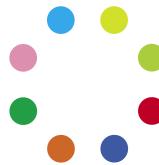
En novembre 2020, le Grand Conseil a adopté une modification de la loi sur l'exercice du commerce. La vente de tabac, de produits du tabac, de cigarettes électroniques et de produits similaires est désormais interdite aux personnes de moins de 18 ans.

Intégrer les cigarettes électroniques et leurs produits dérivés dans la législation fribourgeoise permet de combler un vide juridique. Près de 51 % des garçons et 35 % des filles de moins de 15 ans ont déjà goûté à la cigarette électronique au cours de leur vie. Avec ce type de consommation, les jeunes entrent en contact avec la nicotine, une substance hautement addictive et pouvant altérer le développement de leur cerveau. De plus, l'usage d'e-cigarettes augmente le risque de maladies pulmonaires et cardiaques selon l'Organisation mondiale de la Santé.

Des études montrent qu'environ 57% des adultes qui fument ont commencé avant l'âge de 18 ans. En élevant de deux ans l'âge légal pour accéder aux produits du tabac, le canton de Fribourg renforce la protection de la jeunesse. Cette mesure de santé publique s'inscrit également dans la ligne du programme cantonal de prévention du tabagisme «sans tabac, je respire».

La modification de loi votée au parlement est en totale adéquation avec la prise de position de PEPS Fribourg auprès des autorités cantonales.

# STRESS AU TRAVAIL



santé  
en entreprise  
Gesundheit  
im Betrieb

12  
L'intensification de la pression professionnelle et sociale a pour corollaire la multiplication des situations de burn-out. Selon une étude de PKRück, les problèmes psychiques représentent plus de 70% des absences au travail. Ils concernent principalement l'épuisement et la dépression.

Les facteurs de stress sont souvent liés à l'organisation: interruptions régulières dans l'accomplissement de tâches, travail dans l'urgence ou pression sur les délais. Ils peuvent aussi provenir de l'environnement social, sous forme de mobbing, discriminations ou violences.

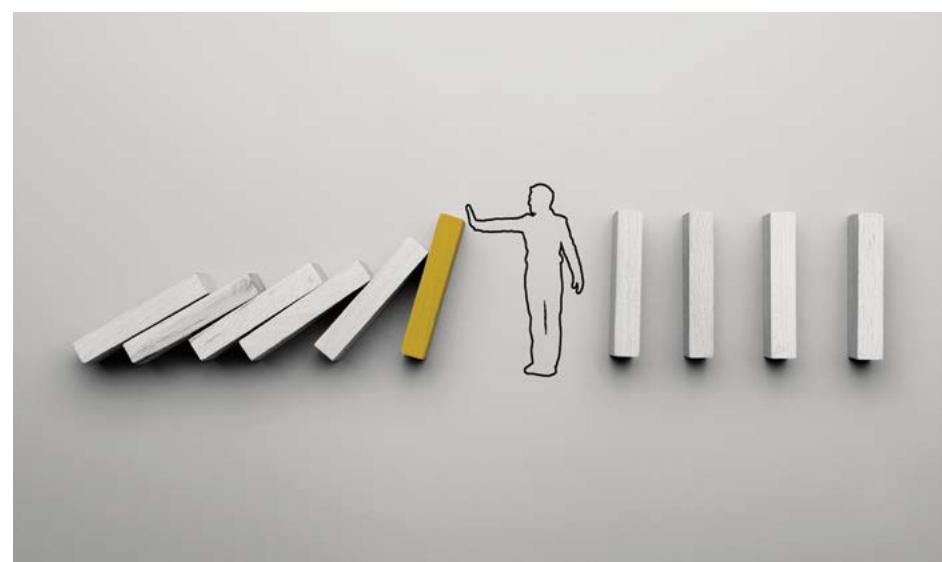
**57**  
**ENTREPRISES**  
**DÉMARCHÉES**

Dans le cadre du projet Santé en entreprise, un atelier de sensibilisation à l'épuisement au travail à l'attention des cadres a été développé. Les objectifs portent autant sur l'identification et la prévention des facteurs de stress au travail, que sur l'enseignement de méthodes et de techniques de détection précoce pour accompagner les collaborateurs en souffrance.

Cet atelier complète les ateliers de sensibilisation et de prévention du stress à destination de tous les collaborateurs.



**25**  
**PARTICIPANTS**  
**AUX FORMATIONS**



13

# DE LA THÉORIE À L'ASSIETTE

28

PARTICIPANTS  
AU COURS «PRENEZ  
VOTRE SANTÉ EN  
MAIN, MANGEZ MALIN»

L'alimentation tient un rôle clé dans la qualité de vie. Et plus particulièrement chez les seniors. Car au fil des années, certains aspects – outre le plaisir de se nourrir – deviennent prépondérants : préserver les forces musculaires et la santé osseuse en font partie. Pour rester mobile et autonome, un apport suffisant en eau, en protéines, en énergie et en vitamine D est nécessaire. En complément, la pratique d'une activité physique régulière permet le maintien de ce capital santé.

Pour la seconde année consécutive, des cours interactifs sur l'alimentation équilibrée, destinés spécifiquement aux seniors de 60 ans et plus, ont été agendés en 2020.

Réparti sur deux demi-journées, le programme s'articule autour de bonnes pratiques à adopter pour vieillir en meilleure santé. Les participants y découvrent leurs besoins nutritionnels respectifs. Ils revisitent leurs habitudes alimentaires et apprennent de nouvelles recettes. Ils préparent puis dégustent des en-cas simples et savoureux. L'occasion idéale de soigner son alimentation, tout en éprouvant du plaisir.

Ce cours est partie intégrante du Programme cantonal «Je mange bien, je bouge bien», réalisé par la Direction de la santé et des affaires sociales et Promotion Santé Suisse. Une version en ligne a été élaborée permettant de poursuivre le travail de sensibilisation des seniors à cette thématique, même en temps de pandémie.



15



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

janvier  
**EXPO ALIMENTATION**

2020



juillet  
**LANCÉMENT DE  
MISSION TÉLOMÈRE**



octobre  
**FORMATION SUR LE TABAGISME  
ATELIERS STRESS AU TRAVAIL**



février  
**COURS POUR SENIORS  
«PRENEZ VOTRE SANTÉ  
EN MAIN, MANGEZ MALIN»**



avril-mai  
**INTERRUPTION DE  
«LUNDI JE BOUGE!»**



Novembre  
**APPROBATION DE LA LOI  
SUR L'EXERCICE DU COMMERCE  
PAR LE GRAND CONSEIL**



----- 2021

# DE LA THÉORIE AUX BASKETS

Selon une formule désormais éprouvée, un groupe de marche se réunit tous les lundis pour conserver ou reprendre une activité physique en douceur.

En compagnie d'une physiothérapeute, les participants marchent sur un terrain facile d'accès, dans le but de restaurer leurs capacités. Atteints pour la plupart d'une maladie chronique, ces personnes décrivent un réel bénéfice de ces balades, que ce soit sur le plan physique ou mental. Le soutien du groupe est vécu comme une plus-value essentielle pour faire face à la maladie.

Un développement de cette offre est prévu dans les autres districts du canton. «Lundi je bouge!» deviendra alors «Aujourd'hui je bouge!».

---

**34**  
**SORTIES**  
**«LUNDI JE BOUGE!»**

---

18

