

Les petits déjeuners de la promotion de la santé

Un espace d'échanges et de discussions

Prochain petit déjeuner :

Jeudi 10 octobre 2024, de 9h00 à 11h00

**Recommandations alimentaires :
mythes ou réalité, comment faire le tri ?**

**Centre d'intégration socioprofessionnelle (CIS)
Route des Daillettes 1, 1700 Fribourg**

Inscription [ici](#) jusqu'au 4 octobre 2024



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA



Les petits déjeuners de la promotion de la santé

Un projet de la stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention du canton de Fribourg

Les petits déjeuners de la promotion de la santé ont pour objectif d'offrir un espace de rencontre convivial, propice aux échanges d'informations et de connaissances, aux discussions, débats et réflexions. Ils permettent également de favoriser la visibilité des actions existantes et la construction d'une vision commune. Les thèmes et interventions programmés sont préparés en collaboration étroite avec les partenaires actifs dans le domaine de la promotion de la santé.

Le petit déjeuner du 10 octobre 2024 est consacré à la difficulté de s'y retrouver dans **la multitude des recommandations alimentaires** et est organisé en collaboration avec Fourchette verte Fribourg et la Société Suisse de Nutrition (SSN).

Nous sommes toutes et tous confrontés à une multitude de recommandations alimentaires. Elles proviennent de la famille, des amis, de l'école, du cercle social, des médias (médias sociaux, presse écrite, radio, télévision), du corps médical, d'institutions publiques ou privées, voire de la publicité de produits. Elles peuvent prôner tout et son contraire. Il est parfois difficile de s'y retrouver, de démêler le vrai du faux. Finalement, il est difficile de savoir que manger soi-même pour promouvoir sa santé sans renier sa culture, ses préférences, ses convictions. C'est encore plus compliqué quand, en tant que professionnel-le sans formation de base en nutrition, il s'agit de gérer l'alimentation de populations avec qui l'on travaille, comme dans les structures d'accueil par exemple. Il est donc important de connaître les sources d'information fiables.

Des informations et recommandations de référence suisses sur l'alimentation sont disponibles entre autres auprès de Fourchette verte, de la Société Suisse de Nutrition ou de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire. Des recommandations pour divers groupes de population et sous diverses formes sont disponibles. Nous vous invitons à venir les découvrir lors de ce petit déjeuner et à débattre de thèmes alimentaires sources de questionnement.

Horaire et thème du petit déjeuner

**Jeudi 10 octobre 2024
de 9h00 à 11h00**

CIS
Route des Daillettes 1
1700 Fribourg

**Recommandations alimentaires :
mythes ou réalité, comment faire le tri ?**

Ce petit déjeuner apportera un éclairage sur les grandes lignes d'une alimentation promotrice de santé et permettra d'échanger sur des préoccupations en lien avec l'alimentation. Il permettra aussi de découvrir les sources d'information de référence en Suisse pour les professionnel-le-s et le tout public.

La Société Suisse de Nutrition présentera les nouvelles recommandations alimentaires suisses pour les adultes publiées en septembre 2024.

La Croix-Rouge fribourgeoise/Fourchette verte Fribourg résumera les recommandations alimentaires pour enfants et fera le point sur certaines croyances répandues.

Deux éclairages complémentaires pour amorcer la discussion :

✓ Fourchette verte Fribourg :

- Murielle Equey, Diététicienne et Coordinatrice Fourchette verte Fribourg (f)

✓ Société Suisse de Nutrition :

- Muriel Jaquet, Diététicienne ASDD (f)

Les présentations auront lieu en français. Durant l'échange, chacun-e est libre de s'exprimer dans sa langue.

Inscription jusqu'au 4 octobre 2024

Ces rencontres s'adressent à un large public. Ainsi, toute personne intéressée par la thématique proposée peut y participer. La participation aux petits déjeuners est **gratuite**.

Le nombre de participant-e-s étant limité, nous vous prions de vous inscrire dans les délais. Les inscriptions seront considérées dans leur ordre d'arrivée.

Contact en cas de question : Service de la santé publique : 026 305 29 13 ou petitsdejeuners.santepublique@fr.ch

Si vous souhaitez proposer un thème de discussion pour un prochain petit déjeuner, vous pouvez nous contacter à l'adresse courriel suivante : petitsdejeuners.santepublique@fr.ch.

Plan d'accès



Le nombre de places de parc étant limité, nous vous recommandons l'utilisation des transports publics.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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