



INVITATION À UNE FORMATION CONTINUE

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL

En Suisse, un tiers de la population adulte est susceptible d'améliorer son état de santé en pratiquant régulièrement une activité physique modérée. Or une large part de la population reconnaît le médecin comme un interlocuteur crédible pour aborder le thème du mouvement. PAPRICA (Physical Activity promotion in PRImary CAre) soutient ainsi le praticien dans le travail de motivation des patients.

Selon l'Enquête suisse sur la santé, près d'un tiers de la population est insuffisamment active physiquement. En 2011, la sédentarité a entraîné près de 1200 décès et était associée à plus de 300'000 cas de maladies (cardiovasculaires, douleurs dorsales, dépression, ostéoporose et diabète de type II).

Face à ce constat, un consensus est établi sur l'importance des médecins de premier recours pour promouvoir l'activité physique. Une enquête de l'Office fédéral du sport (HEPA 2004) a montré que le praticien est un interlocuteur crédible et accepté sur le thème du mouvement par 80% de la population.

PAPRICA a été développé pour offrir les connaissances, savoir-faire et outils didactiques nécessaires pour aborder le thème de l'activité physique et motiver les patients. Cette démarche offre plus particulièrement:

- Une formation continue de quatre heures au conseil en activité physique
- Un manuel de référence pour les médecins
- Une brochure pour les patients
- Le site www.paprica.ch avec des documents de référence complémentaires

Avec 250 médecins formés, une évaluation de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne atteste de la qualité de la formation.

Nous invitons ainsi les médecins de famille et spécialistes concernés à suivre cette démarche portée sur l'un des principaux thèmes de prévention.

Dr Chung-Yol Lee, médecin cantonal, Service du médecin cantonal

Patrice Zurich, chef de Service, Service de la santé publique

Carine Vuitel, coordinatrice du Programme cantonal « Je mange bien, je bouge bien », Service de la santé publique

FORMATION CONTINUE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CABINET MÉDICAL

Dates	Jeudi 9 novembre 2017
Lieu	Hôtel de la Rose, Rue de Morat 1, 1700 Fribourg
Horaire	13H15 - 13H30 Accueil 13H30 - 17H30 Formation
Prix	Gratuit
Intervenants	Dr Raphaël Bize, spécialiste de santé publique ; Dresse Dominique Durrer, modératrice; Jean-Marc Gillieron, maître d'éducation physique; Fabio Peduzzi, chef de projet
Programme	13H15 Accueil 13H30 Introduction 13H40 Module I: Représentations et connaissances théoriques <ol style="list-style-type: none">1. Étude des représentations liées à l'activité physique1.2. Les connaissances théoriques utiles au conseil en activité physique 14H30 Pause 14H40 Module II: Entretien motivationnel <ol style="list-style-type: none">2.1. Les « outils » de l'entretien motivationnel propices à favoriser le changement de comportement: analyse de séquences vidéo simulant deux consultations entre un médecin et un patient sédentaire.2.2. Exercice d'entretien motivationnel en grand groupe 15H40 Pause 15H50 Module III: activité physique pratique <ol style="list-style-type: none">3.1. Exercices simples pour la stabilisation posturale3.2. Expérimentation des différents niveaux d'intensité d'activité physique et leurs indicateurs NB: Cette séance est conçue pour s'effectuer en habits de loisirs adaptés à la marche. 17H00 Module IV: Présentation des outils d'aide au conseil <ol style="list-style-type: none">4.1. Brève présentation du matériel disponible pour le conseil en activité physique 17H15 Synthèse - Évaluation 17H30 Fin

INSCRIPTION

www.paprica.ch

Le nombre de places est limité.

Inscription **au plus tard 3 semaines** avant la formation.

Crédits de formation continue

4 crédits SSMG

3 crédits SSMI

Recommandé par la
Société Suisse de
Médecine Générale

SSMG
SGAM

Empfohlen durch die
Schweizerische Gesellschaft
für Allgemeinmedizin

Attribué le 08.07.2013 par Dr D. Durrer D&I. Groupe de travail FC SSMG du canton de VD
Formation "PAPRICA" le 31.10.2013 + 21.11.2013 à Lausanne

Soutiens



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

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



ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

cantone de
Fribourg



Besundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Avec le soutien de la
 Loterie Romande



LIGUES DE LA SANTÉ
www.liguesdelasante.ch