

Le projet de promotion de la santé ALTO favorise le bien-être comme la rencontre entre des personnes avec et sans handicap. | Photo : Idd



Pour le corps et l'esprit

Au CIS Fribourg, le bien-être passe par le corps, la tête, l'assiette...et l'inclusion. Depuis 2013, l'entreprise sociale héberge un espace santé, également ouvert au public. Un menu particulièrement équilibré lui fait écho.

En semaine, durant la pause de midi, les abords du CIS Fribourg ont un petit air de Silicon Valley: rares ne sont pas les collaborateurs actifs dans le quartier d'innovation voisin BlueFACTORY qui viennent déguster les plats frais mitonnés par l'équipe du Voisin, le restaurant de l'entreprise sociale. Depuis 2010, l'ancienne cantine de l'institution est en effet aussi ouverte au public. «Chaque jour, nous proposons quatre menus à choix, dont un végétarien, un 'Fourchette verte' et un 'ALTO Santé'», détaille la maîtresse des lieux, Laure Carrard.

Alors que l'acronyme 'Fourchette verte' renvoie à un label santé bien connu aux quatre coins du pays, le menu 'ALTO Santé' est une invention maison, qui fait écho à l'espace novateur du même nom inauguré en 2013 par le CIS.

Bien-être et confiance

«L'espace santé ALTO envisage le bien-être dans son ensemble, selon une approche holistique de l'être humain», précise sa responsable, Vanessa Vadillo. Pilates, spinning, relaxation, méditation pleine conscience ou encore thérapie verbale et corporelle y sont

réunis sous le même toit. Environ 20 des 120 employés en travail adapté du Centre d'Intégration Socioprofessionnelle (CIS), ainsi que plus de 30 personnes en stage d'évaluation-réinsertion, fréquentent l'espace ALTO. Outre des bienfaits purement physiques, ils en retirent d'autres avantages, tels que la prise de confiance dans leur potentiel et la diminution de la stigmatisation, constate Mme Vadillo.

Défi financier

Malgré l'accueil très positif réservé à ce projet, les responsables d'ALTO ont été confrontés à un défi de taille, celui du financement. «Il est de trois ordres. L'AI d'une part, dans le cadre des mesures de réadaptation. Des organismes externes d'autre part, que nous démarchons chaque année. Nous avons par exemple été soutenus lors de la phase de lancement par le BFEH et la Loterie romande», note Vanessa Vadillo. Troisième manne financière? L'ouverture au public. «Actuellement, entre 80 et 90 clients externes au CIS profitent de notre offre sur une base régulière.» A terme, l'objectif est d'ailleurs l'autofinancement complet. Il faut dire que la structure a de sérieux

atouts pour séduire les habitants ou travailleurs du quartier: outre la riche palette de suivis individuels, elle propose une bonne vingtaine de cours collectifs hebdomadaires.

Mais attention, que les adeptes des centres de fitness classiques passent leur chemin: « Nous sommes une institution de promotion de la santé. Chez nous, les clients de spinning portent des montres qui mesurent leurs capacités cardiaques. Si ça monte trop haut dans les tours, on leur demandera de baisser le rythme, pas de l'augmenter encore!»

La recherche de fonds constitue certes l'une des principales préoccupations actuelles de Mme Vadillo, mais cela ne l'empêche pas d'envisager un élargissement de la palette des prestations offertes. Le conseil en nutrition pourrait notamment être développé, «par exemple sous la forme d'ateliers théoriques et pratiques en collaboration avec le restaurant Le Voisin.»

| Patricia Michaud

**GOOD
PRACTICE**

www.cisf.ch

