

Pédaler pour se sentir mieux

HÔPITAL BROYARD • Des patients du centre métabolique et des employés de l'HIB vont participer ensemble dimanche à une course d'Elsa Bike.



Trois patients et douze membres du personnel soignant disputeront la course de 30 kilomètres. VINCENT MURITH

LISE-MARIE PILLER

Du monde hier soir devant l'entrée de l'Hôpital cantonal de la Broye (HIB) à Estavayer-le-Lac. Au moins quinze personnes sont là, appuyées contre leur VTT. «Je m'appelle Clémentine et je suis ergothérapeute», explique un homme coiffé d'un casque de vélo, lorsqu'on lui demande son nom. Hum, pardon? La jeune femme qui se trouve à côté du cycliste se met à rire. C'est elle, Clémentine, et l'homme prénommé Benoît n'a fait que la taquiner.

Tout comme les autres personnes présentes, ces deux larons participent à un projet lancé par le Centre métabolique de l'HIB, qui offre un traitement aux personnes en surcharge pondérale (voir ci-après). L'idée et de mêler employés de l'hôpital et patients, afin qu'ils participent ensemble à l'une des trois courses de VTT de l'Elsa Bike Trophy, qui ont lieu demain. Celle qu'ils disputeront est la boucle de 30 kilomètres.

Jusqu'à 3h30 de VTT

Cette mixité constitue une première pour les Services de métabolisme romands, indique le responsable du projet Virgile Lecoultré. «Il s'agit de relever un défi sportif ambitieux en unissant les forces du personnel à celles

des patients», expose l'expert en nutrition et en activité physique. Et cela fonctionne car les cyclistes amateurs plaisent ensemble en attendant le début de leur entraînement hebdomadaire.

«Au début, j'ai cru que nous allions nous tuer» ANGÉLA

Agés de 30 à 60 ans, les participants s'entraînent depuis deux mois et demi. Partant de l'HIB, le groupe suit des itinéraires que Virgile Lecoultré a testés préalablement. Deux objectifs dirigent les entraînements: faire face aux difficultés de la course, tout en gardant la notion de plaisir. Montées, descentes, faux plats, le groupe accomplit jusqu'à trois heures et demie de selle et pédale par tous les temps.

«Au début, j'ai cru que nous allions nous tuer», confesse Angéla, une patiente qui souffre de problèmes de thyroïde. Celle-ci prend du poids sans pouvoir s'en empêcher et s'essouffle vite lorsqu'elle fait du sport. «Mais Virgile m'a dit de ne pas lâcher, et maintenant, j'ai beaucoup moins peur. Je retrouve aussi mon endurance», s'émerveille-t-elle, ajoutant qu'elle apprécie l'absence

d'esprit de compétition. La jeune femme est aussi aidée par les techniques apprises durant les entraînements. Par exemple, elle se met en avant lors des montées, tout en gardant les bras souples sur le guidon.

Un coup de pouce

Pour sa part, Benoît participe au projet afin de se remettre en forme. «J'avais besoin d'un petit coup de pouce car je n'arrivais plus à faire du sport tout seul», lâche-t-il, ajoutant qu'il rencontre régulièrement une diététicienne du Centre de métabolique. Le patient apprécie les entraînements, même s'ils comportent parfois quelques risques. «Une fois, je suis tombé trois fois

en trois mètres», raconte-t-il. Il explique qu'il n'arrivera certainement pas parmi les premiers, mais que l'essentiel est de terminer le parcours. «Et puis, nous sommes une bonne équipe», sourit-il.

A noter que sur les quinze participants à la course, douze sont des membres du personnel qui s'investissent durant leur temps libre. «Nous disons toujours aux patients ce qu'ils doivent faire sans le tester nous-mêmes... Cette fois, nous pouvons nous mettre à leur place», explique Clémentine Geoffroy, l'ergothérapeute. L'objectif serait-il cependant trop ambitieux? Peut-être, avoue Virgile Lecoultré, qui imagine déjà d'autres projets. I

Deux cents personnes traitées

A Estavayer-le-Lac, le Centre métabolique chapeauté par le HIB prend en charge des personnes souffrant de surcharge pondérale. L'objectif est de proposer des programmes personnalisés. Cours de nutrition, consultation avec un psychologue, activité physique ou chirurgie de l'obésité, les possibilités sont multiples.

Plus de 200 personnes sont actuellement traitées au centre, selon les estimations de Virgile Lecoultré, expert en nutrition et en activité physique. Venant à différentes fréquences, ces patients sont souvent envoyés par leur médecin. «L'objectif est qu'ils puissent conserver une bonne hygiène de vie de façon autonome», précise Virgile Lecoultré. LMP

AVENCHES

Zumwald SA s'agrandit

CHANTAL ROULEAU

Moins de deux ans après l'inauguration de ses infrastructures à Avenches, Zumwald SA souhaite s'agrandir. L'entreprise spécialisée dans le transport et la logistique met à l'enquête, dans la «Feuille officielle» vaudoise d'hier, la construction d'un bâtiment comprenant une halle de stockage de 6500 m² ainsi que 700 m² de bureaux administratifs. L'investissement est estimé à 8 millions de francs. Le coût du premier bâtiment en fonction depuis 2014 s'était élevé à 40 millions.

L'entreprise, déjà à l'étroit sur sa parcelle de 42000 m², s'étendra sur la parcelle voisine de 18000 m² située dans la zone industrielle avenchoise. «Nous bénéficions de la tendance actuelle des sociétés qui se concentrent sur une activité principale et sous-traitent leur logistique», souligne Eric Collomb, directeur de Zumwald SA. Des panneaux solaires seront en outre installés sur le toit du nouveau bâtiment, sur une surface de 6500 m².

Cet agrandissement ne devrait pas occasionner une forte hausse du trafic, assure le directeur. «Le nombre de mouvements de camions supplémentaire est estimé à trente par jour, indique-t-il. Environ 80% des mouvements se font sur l'autoroute A1, en direction de Genève ou de Zurich.»

Employant actuellement 110 personnes, l'entreprise prévoit la création d'une trentaine de postes. «Environ 70% des employés sont des résidents fribourgeois», précise le directeur. Basée à l'origine dans le canton de Fribourg, l'entreprise a déménagé son siège social dans la Broye vaudoise. Elle continue néanmoins à exploiter ses sites de Villars-sur-Glâne (8000 m²) et de Givisiez (2500 m²).

Si tout va bien, les travaux de construction du nouveau bâtiment devraient commencer à la fin de l'été. Le début de l'exploitation est prévu pour mars 2017. I

MÉMENTO

SUD

> **DÉ-AM-BULLE** Action organisée par le Service de la jeunesse de Bulle proposant des activités en plein air pour les jeunes. Initiation au slackline avec Le Larmichettes Crow, Parkour et initiation à l'art de mixer avec DJ Hervé, parc du Cabalet, **Bulle**, 15-18 h.
> **NÉ POUR LIRE** Eveil à la lecture et aux livres pour les tout-petits

et leurs parents. Maison verte, route de la Pâla 137, **Bulle**, **lundi** 10-11 h.

BROYE

> **CAFÉ PARENTS-ENFANTS** sur le développement de l'enfant, bilingue. Ecole maternelle Roudin Picotin, Stadtgraben 32. **Morat**, **lundi**, 9-11 h. Rens.: Education familiale 026 321 48 70.

EN BREF

CYCLE D'ORIENTATION

Le projet de Cugy peut avancer

Les communes de la Broye fribourgeoise ont accepté la modification des statuts de l'Association du CO de la Broye, en vue de créer un troisième site à Cugy. Seuls les citoyens de Ménières ne se sont pas encore prononcés (ils le feront début juillet). Les trois quarts des localités devaient être favorables pour que le projet puisse aller de l'avant. La construction d'une école secondaire à Cugy est dévisée à 31 mio. Les coûts seront répartis à raison de 15% pour la commune siège, le solde étant divisé entre les autres communes au prorata de leur population légale. CR

AUTOROUTE A1

Chauffeur secouru par la Rega

Jeudi vers 14h30, un conducteur de poids lourd s'est senti mal alors qu'il roulait sur l'A1. Il a pu s'arrêter sur la bande d'arrêt d'urgence peu avant la sortie d'Avenches. Sur place, les ambulanciers ont constaté la dégradation de son état de santé, ce qui a entraîné l'intervention de la Rega. Par sécurité, les forces de l'ordre ont fermé les deux chaussées de l'autoroute durant vingt minutes. «Les jours du chauffeur ne sont pas en danger», informe la police fribourgeoise dans un communiqué. LMP

MONTBOVON

Un pas supplémentaire vers la modernisation de la gare



La mise en service de la nouvelle gare est prévue pour fin 2018. IMAGE DE SYNTHÈSE RBCH ARCHITECTES SÀRL

MAUD TORNARE

Les Transports publics fribourgeois (TPF) et la compagnie du Chemin de fer Montreux-Oberland bernois (MOB) ont mis à l'enquête publique hier les travaux de modernisation de la gare de Montbovon. Ce chantier sera réalisé conjointement par les deux entreprises ferroviaires. Devisé à 30 millions de francs, le projet prévoit notamment la construction de deux nouveaux quais de 259 et 214 mètres, les plus longs du canton de Fribourg, soulignent les deux compagnies dans un communiqué commun.

Ainsi équipée de quais plus longs, la future gare pourra accueillir les trains Goldenpass Express qui relieront Montreux à Interlaken sans changement. La mise en service de la nouvelle gare est prévue pour la fin 2018.

Outre la réfection des quais, le projet prévoit la mise à niveau des installations de sécurité ainsi que l'adaptation de la gare aux normes de la loi sur l'égalité des personnes handicapées. Les quais seront plus larges et leur hauteur adaptée au nouveau matériel roulant des TPF, pourvu d'un accès plié et qui circule sur cette ligne depuis fin 2015. Un passage sous-voie sera également construit afin de faciliter l'accès aux trains.

La mise à l'enquête concerne aussi la création d'une zone arrière avec des voies de service, un quai de chargement et une halle de stockage. Une route d'accès au quartier d'habitation de l'Auge sera également construite. «Celle-ci permettra la suppression du passage à niveau à proximité», indique le communiqué. I

Pédaler pour se sentir mieux

HÔPITAL BROYARD • Des patients du centre métabolique et des employés de l'HIB vont participer ensemble dimanche à une course d'Elsa Bike.



Trois patients et douze membres du personnel soignant disputeront la course de 30 kilomètres. VINCENT MURITH

LISE-MARIE PILLER

Du monde hier soir devant l'entrée de l'Hôpital cantonal de la Broye (HIB) à Estavayer-le-Lac. Au moins quinze personnes sont là, appuyées contre leur VTT. «Je m'appelle Clémentine et je suis ergothérapeute», explique un homme coiffé d'un casque de vélo, lorsqu'on lui demande son nom. Hum, pardon? La jeune femme qui se trouve à côté du cycliste se met à rire. C'est elle, Clémentine, et l'homme prénommé Benoît n'a fait que la taquiner.

Tout comme les autres personnes présentes, ces deux larons participent à un projet lancé par le Centre métabolique de l'HIB, qui offre un traitement aux personnes en surcharge pondérale (voir ci-après). L'idée et de mêler employés de l'hôpital et patients, afin qu'ils participent ensemble à l'une des trois courses de VTT de l'Elsa Bike Trophy, qui ont lieu demain. Celle qu'ils disputeront est la boucle de 30 kilomètres.

Jusqu'à 3h30 de VTT

Cette mixité constitue une première pour les Services de métabolisme romands, indique le responsable du projet Virgile Lecoultré. «Il s'agit de relever un défi sportif ambitieux en unissant les forces du personnel à celles

des patients», expose l'expert en nutrition et en activité physique. Et cela fonctionne car les cyclistes amateurs plaisantent ensemble en attendant le début de leur entraînement hebdomadaire.

«Au début, j'ai cru que nous allions nous tuer» ANGÉLA

Agés de 30 à 60 ans, les participants s'entraînent depuis deux mois et demi. Partant de l'HIB, le groupe suit des itinéraires que Virgile Lecoultré a testés préalablement. Deux objectifs dirigent les entraînements: faire face aux difficultés de la course, tout en gardant la notion de plaisir. Montées, descentes, faux plats, le groupe accomplit jusqu'à trois heures et demie de selle et pédale par tous les temps.

«Au début, j'ai cru que nous allions nous tuer», confesse Angéla, une patiente qui souffre de problèmes de thyroïde. Celle-ci prend du poids sans pouvoir s'en empêcher et s'essouffle vite lorsqu'elle fait du sport. «Mais Virgile m'a dit de ne pas lâcher, et maintenant, j'ai beaucoup moins peur. Je retrouve aussi mon endurance», s'émerveille-t-elle, ajoutant qu'elle apprécie l'absence

d'esprit de compétition. La jeune femme est aussi aidée par les techniques apprises durant les entraînements. Par exemple, elle se met en avant lors des montées, tout en gardant les bras souples sur le guidon.

Un coup de pouce

Pour sa part, Benoît participe au projet afin de se remettre en forme. «J'avais besoin d'un petit coup de pouce car je n'arrivais plus à faire du sport tout seul», lâche-t-il, ajoutant qu'il rencontre régulièrement une diététicienne du Centre de métabolique. Le patient apprécie les entraînements, même s'ils comportent parfois quelques risques. «Une fois, je suis tombé trois fois

en trois mètres», raconte-t-il. Il explique qu'il n'arrivera certainement pas parmi les premiers, mais que l'essentiel est de terminer le parcours. «Et puis, nous sommes une bonne équipe», sourit-il.

A noter que sur les quinze participants à la course, douze sont des membres du personnel qui s'investissent durant leur temps libre. «Nous disons toujours aux patients ce qu'ils doivent faire sans le tester nous-mêmes... Cette fois, nous pouvons nous mettre à leur place», explique Clémentine Geoffroy, l'ergothérapeute. L'objectif serait-il cependant trop ambitieux? Peut-être, avoue Virgile Lecoultré, qui imagine déjà d'autres projets. I

Deux cents personnes traitées

A Estavayer-le-Lac, le Centre métabolique chapeauté par le HIB prend en charge des personnes souffrant de surcharge pondérale. L'objectif est de proposer des programmes personnalisés. Cours de nutrition, consultation avec un psychologue, activité physique ou chirurgie de l'obésité, les possibilités sont multiples.

Plus de 200 personnes sont actuellement traitées au centre, selon les estimations de Virgile Lecoultré, expert en nutrition et en activité physique. Venant à différentes fréquences, ces patients sont souvent envoyés par leur médecin. «L'objectif est qu'ils puissent conserver une bonne hygiène de vie de façon autonome», précise Virgile Lecoultré. LMP

AVENCHES

Zumwald SA s'agrandit

CHANTAL ROULEAU

Moins de deux ans après l'inauguration de ses infrastructures à Avenches, Zumwald SA souhaite s'agrandir. L'entreprise spécialisée dans le transport et la logistique met à l'enquête, dans la «Feuille officielle» vaudoise d'hier, la construction d'un bâtiment comprenant une halle de stockage de 6500 m² ainsi que 700 m² de bureaux administratifs. L'investissement est estimé à 8 millions de francs. Le coût du premier bâtiment en fonction depuis 2014 s'était élevé à 40 millions.

L'entreprise, déjà à l'étroit sur sa parcelle de 42000 m², s'étendra sur la parcelle voisine de 18000 m² située dans la zone industrielle avenchoise. «Nous bénéficions de la tendance actuelle des sociétés qui se concentrent sur une activité principale et sous-traitent leur logistique», souligne Eric Collomb, directeur de Zumwald SA. Des panneaux solaires seront en outre installés sur le toit du nouveau bâtiment, sur une surface de 6500 m².

Cet agrandissement ne devrait pas occasionner une forte hausse du trafic, assure le directeur. «Le nombre de mouvements de camions supplémentaire est estimé à trente par jour, indique-t-il. Environ 80% des mouvements se font sur l'autoroute A1, en direction de Genève ou de Zurich.»

Employant actuellement 110 personnes, l'entreprise prévoit la création d'une trentaine de postes. «Environ 70% des employés sont des résidents fribourgeois», précise le directeur. Basée à l'origine dans le canton de Fribourg, l'entreprise a déménagé son siège social dans la Broye vaudoise. Elle continue néanmoins à exploiter ses sites de Villars-sur-Glâne (8000 m²) et de Givisiez (2500 m²).

Si tout va bien, les travaux de construction du nouveau bâtiment devraient commencer à la fin de l'été. Le début de l'exploitation est prévu pour mars 2017. I

MÉMENTO

SUD

> **DÉ-AM-BULLE** Action organisée par le Service de la jeunesse de Bulle proposant des activités en plein air pour les jeunes. Initiation au slackline avec Le Larmichettes Crow, Parkour et initiation à l'art de mixer avec DJ Hervé, parc du Cabalet, **Bulle**, 15-18 h.
> **NÉ POUR LIRE** Eveil à la lecture et aux livres pour les tout-petits

et leurs parents. Maison verte, route de la Pâla 137, **Bulle**, **lundi** 10-11 h.

BROYE

> **CAFÉ PARENTS-ENFANTS** sur le développement de l'enfant, bilingue. Ecole maternelle Roudin Picotin, Stadtgraben 32. **Morat**, **lundi**, 9-11 h. Rens.: Education familiale 026 321 48 70.

EN BREF

CYCLE D'ORIENTATION

Le projet de Cugy peut avancer

Les communes de la Broye fribourgeoise ont accepté la modification des statuts de l'Association du CO de la Broye, en vue de créer un troisième site à Cugy. Seuls les citoyens de Ménières ne se sont pas encore prononcés (ils le feront début juillet). Les trois quarts des localités devaient être favorables pour que le projet puisse aller de l'avant. La construction d'une école secondaire à Cugy est dévisée à 31 mio. Les coûts seront répartis à raison de 15% pour la commune siège, le solde étant divisé entre les autres communes au prorata de leur population légale. CR

AUTOROUTE A1

Chauffeur secouru par la Rega

Jeudi vers 14h30, un conducteur de poids lourd s'est senti mal alors qu'il roulait sur l'A1. Il a pu s'arrêter sur la bande d'arrêt d'urgence peu avant la sortie d'Avenches. Sur place, les ambulanciers ont constaté la dégradation de son état de santé, ce qui a entraîné l'intervention de la Rega. Par sécurité, les forces de l'ordre ont fermé les deux chaussées de l'autoroute durant vingt minutes. «Les jours du chauffeur ne sont pas en danger», informe la police fribourgeoise dans un communiqué. LMP

MONTBOVON

Un pas supplémentaire vers la modernisation de la gare



La mise en service de la nouvelle gare est prévue pour fin 2018. IMAGE DE SYNTHÈSE RBCH ARCHITECTES SÀRL

MAUD TORNARE

Les Transports publics fribourgeois (TPF) et la compagnie du Chemin de fer Montreux-Oberland bernois (MOB) ont mis à l'enquête publique hier les travaux de modernisation de la gare de Montbovon. Ce chantier sera réalisé conjointement par les deux entreprises ferroviaires. Devisé à 30 millions de francs, le projet prévoit notamment la construction de deux nouveaux quais de 259 et 214 mètres, les plus longs du canton de Fribourg, soulignent les deux compagnies dans un communiqué commun.

Ainsi équipée de quais plus longs, la future gare pourra accueillir les trains Goldenpass Express qui relieront Montreux à Interlaken sans changement. La mise en service de la nouvelle gare est prévue pour la fin 2018.

Outre la réfection des quais, le projet prévoit la mise à niveau des installations de sécurité ainsi que l'adaptation de la gare aux normes de la loi sur l'égalité des personnes handicapées. Les quais seront plus larges et leur hauteur adaptée au nouveau matériel roulant des TPF, pourvu d'un accès plié et qui circule sur cette ligne depuis fin 2015. Un passage sous-voie sera également construit afin de faciliter l'accès aux trains.

La mise à l'enquête concerne aussi la création d'une zone arrière avec des voies de service, un quai de chargement et une halle de stockage. Une route d'accès au quartier d'habitation de l'Auge sera également construite. «Celle-ci permettra la suppression du passage à niveau à proximité», indique le communiqué. I