

Mercredi 18 octobre 2023 - Catégorie: **HFR** - Ecrit par **Service de communication**

# Villars-sur-Glâne pionnière grâce à un parcours santé et prévention de l'ostéoporose

A l'occasion de la Journée mondiale de l'ostéoporose, le 20 octobre, sera inauguré à Villars-sur-Glâne un parcours santé et prévention. La société **OKenawa**, fondée par des professionnels de la santé et du sport, issus pour partie de l'hôpital fribourgeois (HFR), a conçu et développé une méthode originale, combinant des exercices physiques spécifiquement adaptés et des techniques empruntées aux arts martiaux. De cette méthode éprouvée, notamment pour les personnes souffrant d'ostéoporose, est né un parcours santé décliné sur seize panneaux implantés aux abords du Centre sportif du Platy. La commune de Villars-sur-Glâne affirme ainsi sa volonté de promouvoir la santé sur son territoire.

---

Ce parcours a vu le jour grâce à l'association entre **OKenawa** et la commune de Villars-sur-Glâne qui, dans le cadre de sa politique de santé publique, n'a de cesse de développer son site du Centre sportif du Platy. Faisant office de pionnière, la commune n'a pas hésité à soutenir le projet, à hauteur de 15'000 francs, en mettant à disposition ses infrastructures, en assurant la réalisation graphique, l'impression, la pose et l'entretien des seize panneaux, disséminés sur un parcours de 1300 mètres. « Nous avons tout de suite vu l'intérêt d'un tel projet, il comble un manque de structures sportives adaptés aux seniors », relève François Grangier, conseiller communal de Villars-sur-Glâne, chargé des Services extérieurs, de la culture et du sport. Un soutien communal et sportif, puisque le Judo Club a ouvert ses portes à **OKenawa**. En complément du parcours extérieur, des cours sont dispensés dans le dojo,

équipé de tatamis, particulièrement adaptés pour des activités physiques sécurisées. Quant à la jeune société, elle s'est engagée à mettre à disposition de la commune, deux fois par an, ses spécialistes afin de promouvoir le parcours et la méthode – exercices physiques enrichis de techniques empruntées aux arts martiaux – auprès des publics cibles.

Ce parcours de santé tous publics a pour but de prévenir la sédentarité et les nombreuses maladies qui lui sont associées, en particulier l'ostéoporose, qui touche plus d'une femme sur trois et d'un homme sur six à partir de 50 ans. A l'origine de la méthode, un constat : les patient-e-s victimes de fractures ou atteint-e-s d'ostéoporose se trouvent parfois démunie-e-s une fois leur prise en charge terminée. « Le médical identifie et traite la fracture, le laboratoire établit un bilan biologique osseux, les patient-e-s font des séances de physiothérapie et puis, plus rien. En effet, Trop peu de structures spécialisées existent pour assurer ensuite leur prise en charge physique à long terme », observe le Dr Benoît Fellay, cofondateur d'**OK** enawa et chef adjoint du laboratoire de l'HFR.

Forts de ce constat, professionnels de la santé et du sport se sont associés pour fonder la société **OK**enawa. « Notre ambition est de servir la cause de la santé par la prévention et notre objectif de passer d'une prise en charge en silo à une approche globale et personnalisée pour les personnes atteintes dans leur santé. » Ces personnes sont exposées à un risque accru de fractures de fragilité. « Décliné de la méthode **OK**enawa, le parcours propose des exercices ciblés et adaptés pour prévenir les fractures ainsi que les chutes et leurs conséquences », se réjouissent les membres d'**OK**enawa. Si l'idée peut sembler évidente, c'est pourtant le seul parcours de ce type en Suisse. « On nous adresse même des patient-e-s venu-e-s d'autres cantons et certains hôpitaux nous ont contactés, le parcours de Villars-sur-Glâne semble faire des émules ! »

### **Inauguration lors de la Journée mondiale de l'ostéoporose**

Pour faire connaître ce parcours au grand public et pour marquer son lancement, une inauguration publique est prévue ce vendredi 20 octobre, lors de la Journée mondiale de l'ostéoporose. Elle se déroulera en présence des autorités communales de Villars-sur-Glâne, de représentant-e-s de l'HFR et des fondateurs et fondatrices de la société **OK**enawa. L'évènement, qui se tiendra dès 17h au dojo de Villars-sur-Glâne, est également parrainé par des grands noms du sport : Messieurs Roland Collombin et Gaetano Leto. Le premier est médaillé olympique aux Jeux de Sapporo et plusieurs fois vainqueur de la Coupe du monde de descente de ski alpin. Le second a brillé en karaté : double champion du monde en individuel et en équipe, multiple champion d'Italie et d'Europe, mais aussi champion et vice-champion de Suisse. Les deux ont en commun d'avoir pratiqué le sport à haut niveau et de continuer aujourd'hui à faire le choix du mouvement et de l'activité physique régulière.

## Communiqué de presse

Fribourg, le 18 octobre 2023

### Villars-sur-Glâne pionnière grâce à un parcours santé et prévention de l'ostéoporose

A l'occasion de la Journée mondiale de l'ostéoporose, le 29 octobre, sera inauguré à Villars-sur-Glâne son parcours santé et prévention. La société OKenawa, fondée par des professionnels de la santé et du sport, issues pour partie de l'hôpital fribourgeois (HFR), a conçu et développé une méthode originale, combinant des exercices physiques spécialement adaptés et des techniques empruntées aux arts martiaux. De cette méthode éprouvée, notamment pour les personnes souffrant d'ostéoporose, est né un parcours santé décliné sur seize parcours implantés aux abords du Centre sportif du Platy. La commune de Villars-sur-Glâne affirme ainsi sa vocation de promouvoir la santé sur son territoire.

Ce parcours a vu le jour grâce à l'association entre OKenawa et la commune de Villars-sur-Glâne qui, dans le cadre de sa politique de santé publique, n'a de cesse de développer son site du Centre sportif du Platy. Faisant office de pionnière, la commune n'a pas hésité à soutenir le projet, à hauteur de 15'000 francs, en mettant à disposition ses infrastructures, en assurant la réalisation graphique, l'impression, la pose et l'entretien des seize panneaux, à peine près sur un parcours de 1,300 mètres. « Nous avons tout de suite vu l'intérêt d'un tel projet, il comble un manque de structures sportives adaptées aux seniors », relève Francis Grangier, conseiller communal de Villars-sur-Glâne, chargé des Services extérieurs, de la culture et du sport. Un soutien communal et sportif, puisque le Club de Sports extérieurs, de la culture et du sport. Un soutien communal et sportif, puisque le Club de Sports extérieurs, de la culture et du sport. Un soutien communal et sportif, puisque le Club de Sports extérieurs, de la culture et du sport. Un soutien communal et sportif, puisque le Club de Sports extérieurs, de la culture et du sport.

Ce parcours de santé tout public a pour but de prévenir la sédentarité et les nombreuses maladies qui lui sont associées, en particulier l'ostéoporose, qui touche plus d'une femme sur trois et d'un homme sur six à partir de 50 ans. À l'origine de la méthode, un constat : les patient-e-s victimes de fractures du bassin et de l'ostéoporose se trouvent parfois démunis-e-s une fois leur prise en charge terminée. « Le médecin identifie et traite la fracture, le laboratoire établit un bilan biologique osseux, le patient-e-s fait des séances de physiothérapie et puis, plus rien. En effet, trop peu de structures spécialisées existent pour assurer ensuite leur prise en charge physique à long terme », observe le Dr Benoît Fellay, cofondateur d'OKenawa et chef adjoint du laboratoire de l'HFR.

Forts de ce constat, professionnels de la santé et du sport se sont associés pour fonder la société OKenawa. « Notre ambition est de servir la cause de la santé par la prévention et notre objectif de passer d'une prise en charge en silo à une approche globale et personnalisée pour les personnes atteintes dans leur santé. » Ces personnes sont exposées à un risque accru de fractures de fragilité. « Décliner de la méthode OKenawa, le parcours propose des exercices ciblés et adaptés pour prévenir les fractures ainsi que les chutes et leurs conséquences », se réjouissent les membres d'OKenawa. Si l'idée peut sembler évidente, c'est pourtant le seul parcours de ce type en Suisse. « On nous adresse même des patient-e-s venu-e-s d'autres cantons et certains hôpitaux nous ont contactés, le parcours de Villars-sur-Glâne semble faire des émules ! »

CP - Villars-sur-Glâne pionnière grâce à un parcours santé et prévention de l'ostéoporose (588.47 Ko)