

## Happy to be a member?

Qu'est-ce qui peut bien pousser quelqu'un à entrer de son plein gré dans une association, une société, un club ou un comité? Pourquoi les gens consacrent-ils du temps et de l'argent à une telle organisation alors qu'ils pourraient les utiliser pour un gain économique ou pour le bonheur de leurs familles et de leurs amis proches? L'enquête de 2016 de l'Observatoire du bénévolat montre qu'une personne sur trois est membre d'une société sportive, une sur quatre d'un groupe d'intérêts économiques, une sur cinq d'une association de loisirs ou de hobbies, une sur six d'une organisation sociale ou caritative, une sur sept d'une association culturelle et une sur dix d'une organisation engagée dans la protection de l'environnement ou la défense des droits humains – et l'enquête ne s'intéressait pas particulièrement au nombre en croissance constante des associations d'alumni.

Autrefois, l'affiliation à des groupes dépendait de la naissance et de la situation et, plus tard, de la tradition et de la norme sociale. Il en était ainsi pour l'Eglise dans l'Antiquité, pour les corporations d'artisans au Moyen-Age et dans les clubs de gentlemen jusqu'à récemment. On entrait dans un groupe peut-être volontairement mais cette affiliation était plus probablement vivement recommandée. Dans la société moderne, la croissance de l'individualisme a fait perdre de leur importance aux traditions et aux normes sociales. Entrer de son plein gré dans une association ou un groupe doit aujourd'hui en valoir la peine – bonjour la contradiction interne de cette phrase! La Member Value, soit la valeur que retire le membre de cette affiliation, ne se mesure cependant pas seulement en avantages pécuniaires. Etre membre d'un groupe permet de satisfaire, selon le but de celui-ci, toute une palette de besoins: les besoins de protection et de sécurité, d'appartenance et de reconnaissance, de certitude et d'apprentissage, de participation et d'utilité, d'avantages matériels et de pouvoir social. Et, last but not least, beaucoup de personnes y puisent aussi une identité qui leur semble hors de portée en tant qu'individus. Les associations et autres organisations sociétales font miroiter la satisfaction de tels besoins selon leur propre dosage et elles attirent des membres qui trouvent ces dosages à leur

goût. Cela constitue leur raison d'être et elles y ajoutent des avantages pécuniaires qui donnent à leur offre de prestations la même touche finale que la crème fouettée dont le marchand de glace décore ses boules.

La recherche sur l'économie du bonheur a, elle aussi, découvert l'organisation associative. Les données d'enquêtes représentatives auprès de la population comme, la World Value Survey, montrent que les personnes qui sont membres d'une ou plusieurs associations sont plus satisfaites de leur vie que la moyenne. Cela vaut même en tenant compte des différences entre hommes et femmes, jeunes et vieux, personnes d'un niveau de formation plus ou moins élevé ainsi qu'entre les gens aisés et moins riches. Les différences sont particulièrement nettes dans les pays nordiques et en Europe centrale ainsi que dans le monde anglo-saxon mais on trouve aussi cette corrélation dans l'Europe du Sud et en Asie orientale, en Amérique latine et en Afrique, à chaque fois dans des proportions plus ou moins fortes. Il serait prématuré d'en conclure que l'entrée dans une association rend immédiatement plus heureux. Mais il semble tout à fait plausible qu'il y ait une interaction réciproque entre le bien-être psychique et des échanges variés avec d'autres personnes en dehors du cercle familial. Il n'est possible de satisfaire certains besoins qu'en communauté et, même s'il est possible de répondre seul à d'autres, la qualité de ce que l'on vit alors n'est pas la même: c'est la différence qui existe dans une activité sportive pratiquée dans une société ou au fitness ou lorsque l'échange d'idées se fait entre deux partenaires de discussion ou avec une couverture de livre (ou un site internet, si l'on préfère...).

Les associations d'alumni et d'autres organisations pour lesquelles l'affiliation est facultative sont sans cesse dans l'obligation de rendre visible la valeur qu'elles apportent à leurs membres. Il leur faut pour cela tenir compte d'un spectre suffisamment large de besoins. La diversité des branches d'études, des langues et des cultures mais également des générations d'étudiantes et étudiants qui caractérisent une université complète représente un grand défi. Les occasions d'échanges de qualité entre personnes dont les expériences, les points de vue

et les souhaits sont différents mais également communs sont des moments particuliers qu'on ne peut pas se créer seuls. Il s'agit pour cela surtout de faire naître une identité durable et il importe de montrer clairement à la communauté des étudiantes et étudiants, des anciennes et anciens et des autres amis de l'Université aussi bien la nécessité d'un soutien que le gain personnel à en tirer. C'est la mission que les organisations d'alumni de l'Université et de ses facultés et départements se donnent. Elles ont besoin pour cela du soutien de la direction de l'institution mais surtout de la fidélité de leurs membres – facultative mais inconditionnelle, bien sûr!



Markus Gmür

Vice-recteur, Professeur NPO-Management à la Faculté des sciences économiques et sociales et Directeur Recherche de l'Institut pour la gestion des associations, des fondations et des coopératives (VMI)

## Impressum Alumni ■ Info

### Alumni et Amis UniFR

Miséricorde 4210 – CH-1700 Fribourg

Téléphone +41 (0) 26 300 70 33

Fax +41 (0) 26 300 96 95

alumni@unifr.ch

[www.unifr.ch/alumni](http://www.unifr.ch/alumni)

Tirage français 14 500 Ex.

allemand 15 150 Ex.

Parution une fois par année

Préresse et impression: Canisius – Impression et Graphisme, Fribourg

## Julian Randall



**est un passionné du monde académique. Après des études d'ingénieur à Cardiff et sept ans dans l'industrie, il obtient une bourse pour une thèse à l'EPFL dans l'énergie solaire, qui sera suivie d'un post-doc en wearable computing (habits connectés) à l'EPFZ. La recherche l'amène aux demandes de fonds pour lesquelles il met, par la suite, son expertise en la matière pour faire du conseil. Après 10 ans d'activité à Berne dans l'association Euresearch, il accepte le poste de responsable du Service Promotion et Recherche à l'Université de Fribourg où il travaille depuis le 1er août 2015. Il prend ainsi la succession de Maryline Maillard, appelée à Bruxelles comme conseillère en matière de politique scientifique, de recherche, de technologie et de formation à la mission de la Suisse auprès de l'Union européenne; comme quoi...!**

La responsabilité principale de Julian Randall est la direction de ce qui est appelé plus communément, dans le monde universitaire, le Grants Office, c'est-à-dire, le service chargé des informations relatives aux programmes nationaux et internationaux de recherche, de développement et d'innovation. Il assiste ainsi les chercheurs dans le choix, la préparation et la soumission de leurs projets puis dans la mise en œuvre. Il conseille également au sujet des organes publics bailleurs des fonds, de

l'open science, de la carrière et des demandes de subsides et il soutient le rectorat pour des projets.

La politique de l'Université en matière de fonds publics est essentiellement axée sur les opportunités individuelles et les projets personnels des chercheurs. Si la mission de Julian Randall peut être réactive, il travaille aussi en mode proactif. Par exemple, il analyse les thèmes proposés par les bailleurs de fonds et détermine lesquels sont les mieux adaptés à ses clients. Un autre volet proactif porte sur l'organisation de cours permettant aux chercheurs de connaître les différentes sources de fonds et d'apprendre à présenter et à défendre leur projet.

Le travail de Julian Randall et son équipe commence déjà à porter ses fruits, notamment en matière de subventions ERC (European Research Council). Le Conseil européen de la recherche (ERC) s'est donné pour mission d'encourager l'excellence de la recherche exploratoire en soutenant l'élite des chercheurs européens. Il a créé pour cela des bourses, appelées ERC Grants, disponibles depuis 2007. L'obtention d'une de ces bourses est une marque de reconnaissance de la qualité de la recherche dans une université. De 2007 à 2015 quatre chercheurs de l'Université de Fribourg sont devenus boursiers ERC. Leur nombre a doublé durant l'année 2016, passant à huit. Et, en 2017, une seconde femme a obtenu cette reconnaissance (cf encadré).

L'Université de Fribourg peut ainsi se targuer d'avoir déjà obtenu 9 bourses ERC; l'expérience montre que la présence de boursiers ERC favorise l'émulation entre chercheurs. Pour la personne elle-même, la bourse est extrêmement valorisante, elle lui assure la reconnaissance scientifique des comités d'experts les plus sévères à l'échelle européenne. Et Julian Randall et son équipe sont convaincus qu'il reste bien du potentiel à l'Université de Fribourg pour obtenir des fonds de tiers.

**La professeure Véronique Dasen (Histoire de l'art et archéologie) est bénéficiaire d'une bourse du Conseil européen de la recherche (ERC advanced) pour le projet Locus Ludi: The Cultural Fabric of Play and Games in Classical Antiquity. C'est la première bourse advanced en sciences humaines pour l'Université de Fribourg. La Suisse ne l'avait jusqu'ici obtenu qu'une seule fois depuis les débuts du programme ERC.**

Cette prestigieuse reconnaissance européenne lui permettra de rassembler et d'analyser, pendant cinq ans, toutes les sources disponibles (littéraires, épigraphiques, papyrologiques, archéologiques, iconographiques) relatives aux jeux et jouets antiques qui révèlent et transmettent les normes et les valeurs d'une société, hier comme aujourd'hui. La recherche sera réalisée en collaboration avec le Musée suisse du jeu.

Les résultats seront présentés lors de colloques et journées d'études ainsi que dans des publications régulières. Plusieurs activités sont aussi prévues avec un public élargi lors de cafés scientifiques, de démonstrations de jeux et d'expositions.

## Dans un monde où tout pousse à l'obésité, peut-on encore perdre du poids?

**L'obésité avec ses complications, telles que diabète sucré, hypertension artérielle, cancer et troubles articulaires, est devenue le fléau du 21e siècle dans un monde où tout pousse à l'obésité. Les techniques promettant de perdre du poids fleurissent, mais il n'est pas facile de maigrir avec des régimes difficiles à tenir et qui font plutôt grossir. Cet article s'emploie à décrire une série de mesures simples prônant un changement de comportement autant alimentaire que de son style de vie.**

## Les régimes font grossir

Ily a 25 siècles déjà, Hippocrate recommandait aux obèses de manger moins et de faire plus d'exercice. Toutefois, la plupart des régimes sont voués à l'échec, sachant qu'un tiers à deux tiers de la perte de poids est repris dans l'année et pratiquement la totalité en cinq ans. De plus, des cycles répétés de perte et de gain de poids, appelés effet yoyo, sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires et métaboliques. Ces régimes yoyo sont particulièrement dangereux pour les personnes qui n'ont qu'un léger excès pondéral par rapport aux personnes obèses. En effet, durant la période de régime, ces derniers puisent surtout dans la masse grasseuse alors que les premiers vont puiser à la fois dans la masse musculaire et dans la masse grasseuse. Comme la reprise de graisses est plus rapide que celle des muscles, quand on a repris son poids d'avant le régime, le corps s'est enrichi en graisses aux dépens de la masse musculaire.

## Maigrir avec plaisir ou le plaisir de maigrir

Devant l'échec des régimes, peut-on encore prodiguer des conseils dans un monde moderne où l'offre de nourriture et le matraquage publicitaire nous poussent à une consommation exagérée et où l'on fait de moins en moins d'efforts physiques? Comment alors écouter Hippocrate? La sagesse nous inciterait plutôt à changer progressivement notre comportement alimentaire et notre style de vie. Dans ce sens, sept recommandations simples, basées sur les études scientifiques les plus récentes, devraient retenir notre attention.

**1) Visez une perte de poids lente.** Si vous avez pris 20 kg en 15 ans, l'organisme n'apprécie pas de les perdre en 6 mois. Cela stimule des mécanismes de compensation qui diminuent votre dépense énergétique et augmentent votre appétit. Le risque est alors de reprendre rapidement du poids quand vous arrêtez votre régime et de surcroît plutôt sous la forme de graisses.

**2) Ne sacrifiez pas votre petit déjeuner.** Un petit déjeuner est conseillé médicalement, il permet de rompre le jeûne pour donner force et concentration pour les activités matinales. Plusieurs études ont récemment

démontré que les personnes qui prennent un petit déjeuner trop léger ou trop tardif durant la matinée ont beaucoup plus de peine à perdre du poids.

**3) Evitez les petits déjeuners sucrés.** Le petit déjeuner traditionnel est souvent riche en sucres fins avec tartines de pain blanc et confiture, café sucré ou jus d'orange industriel. Or les sucres fins font monter le taux de sucre dans le sang (glycémie), stimulant la production d'insuline, une hormone qui abaisse la glycémie dans les heures suivantes pour donner une sensation tardive de faim. De nombreuses études ont démontré que, pour un même nombre de calories ingérées, le sujet qui a pris un petit déjeuner pauvre en sucres fins (pain complet, yaourt nature et céréales sans sucres ajoutés, œufs, ...) mangera moins à un buffet libre à midi.

**4) Faites de l'eau votre boisson favorite.** L'eau ne contient pas de calories. De plus, bue avant le repas, elle peut agir comme coupe-faim et comme on aura moins soif, on tendra à boire moins d'alcool ou de boissons sucrées pendant le repas. D'ailleurs, les boissons sucrées sont à éviter car elles apportent des quantités élevées de sucres fins.

**5) Augmentez la part de fruits et légumes frais dans votre alimentation quotidienne.** Non seulement, vous augmenterez vos apports en vitamines, antioxydants, fibres et potassium, mais vous tendrez à manger moins salé et aurez moins faim pour d'autres nourritures obésogènes.

**6) Bougez plus sans nécessairement faire du sport.** On ne parle pas ici de s'inscrire à un club de fitness ou de sport. Il s'agit simplement de bouger plus, de favoriser les petits mouvements de tous les jours, de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, d'ajouter à sa routine journalière une promenade digestive d'une trentaine de minutes.

**7) Enfin, dormez davantage.** Le monde moderne avec les émissions télévisées tardives et une utilisation croissante des réseaux sociaux a amputé nos heures de sommeil. Or de nombreuses études, et particulièrement chez l'enfant, ont démontré que le manque de sommeil est une cause majeure d'obésité.

Ces mesures ne sont pas draconiennes. Chacune d'elles devrait être réalisable. Prises dans leur ensemble, elles vous donneront un meilleur contrôle de votre poids et, nous l'espérons, une meilleure qualité de vie.

Jean-Pierre Montani

Le professeur **Jean-Pierre Montani** est professeur ordinaire en physiologie systémique. Dans ce cadre, il s'intéresse aux complications cardiovasculaires et rénales induites par l'obésité et à l'impact de la nutrition dans les phénomènes physiologiques. L'Université de Fribourg est recon nue pour son travail en lien avec les problèmes de poids, elle organise notamment tous les deux ans une conférence internationale sur la recherche en obésité. Tous les conseils du professeur Montani sont basés sur des études scientifiques.

## Aquinas

**Vous doutez de l'immortalité de l'âme? En cinq minutes et cinquante secondes, un vidéo sur You Tube vous démontre que votre âme est immortelle!**

Isolde Cambournac, doctorante en théologie de l'Université de Fribourg, a eu, avec d'autres étudiants, l'idée de mettre la Somme théologique de St Thomas d'Aquin sur You Tube. L'équipe tourne, pour cela, des interviews brèves (cinq à dix minutes) avec différents professeurs d'universités (Fribourg, Paris, Rome) sur des thèmes précis.

Biologiste de formation, Isolde Cambournac apprécie tout particulièrement la démarche scientifique du « Docteur angélique », sa capacité à poser des questions et son réalisme: il interroge la réalité sous tous les angles, il part de l'existant qu'il analyse avec tous les moyens de la raison et sans peur des contradictions.

Le projet est né de la volonté de partager l'expérience de découvrir la Somme théologique en passant par des maîtres. Le résultat du travail d'une équipe entièrement bénévole peut être consulté sur le site [www.aquinas.ch](http://www.aquinas.ch).

## Passage de témoin au secrétariat

Les Alumni et Amis de l'Université de Fribourg auront un nouvel administrateur à 40% dès le 1<sup>er</sup> septembre 2017: **M. Melchior Etlin**. Alumnus de l'Université de Fribourg où il a achevé un doctorat en sciences économiques, Melchior Etlin est administrateur de l'Association Catholique Suisse pour la Presse et chargé de cours à l'Institut de formation en management des organisations à but non lucratif (Verbandsmanagement Institut VMI) de l'Université de Fribourg. Il connaît bien les rouages de notre association, étant membre de son comité depuis quelques années et lien avec les Alumni SES. Melchior Etlin administrera également le Conseil de l'Université de Fribourg avec lequel une convention a été signée.



Les deux administrateurs: Melchior Etlin et Anne-Véronique Piller-Wiget



Mireille Kurmann-Carrel et Melchior Etlin

## 125 ans de l'Association Alumni et Amis: suite et fin

L'Association Alumni et Amis de l'Université a lancé deux actions pour fêter ses 125 ans: le complément de ses 100 premières années d'histoire et une nouvelle édition de son catalogue des membres.

Le complément historique est achevé et le nouveau volume sera présenté à l'AG du 17 novembre 2017.

L'Association a renoncé, pour des raisons de coûts, à l'impression d'un nouveau catalogue. Elle investira, par contre, dans l'amélioration du catalogue en ligne et propose à ses membres les services du secrétariat pour des recherches ciblées de membres. Elle remercie toutes celles et ceux qui ont pris la peine de compléter leurs données et de contribuer ainsi à l'amélioration du fichier.

## A vos agendas!

### Assemblées générales

Les assemblées générales des associations Alumni et Amis UniFR, Alumni SES et MedAlumni auront lieu le

**vendredi 17 novembre 2017.**

L'oratrice de la conférence publique qui suivra est diplômée de l'Université de Fribourg (lic. ès droit): **Renata Jungo Brüנגger** est membre du conseil de direction du groupe Daimler AG où elle assume la responsabilité du dicastère Intégrité et Droit. Ce domaine s'occupe notamment des questions portant sur l'éthique et le droit de la conduite autonome, sur la conformité et sur la protection des données.

Le professeur **Emanuele Delucchi** complètera la partie officielle en présentant brièvement quelques aspects où les mathématiques touchent des problèmes pratiques.

## Collaboration avec les autres associations Alumni

Les Alumni et Amis UniFR ont signé deux nouvelles conventions: une avec les anciens étudiants de la Faculté de droit, les Alumni IUS Frilex et l'autre avec le VAF, l'association des Alumni de pédagogie curative.

## Aidez-nous à maintenir notre fichier d'adresses à jour, au bénéfice de tous!

Par mail <https://admin.unifr.ch/alumni/faces/pages/login.xhtml> ou à l'aide du talon ci-après:

### Informations personnelles

Nom \_\_\_\_\_

Nom lors du diplôme \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Localité \_\_\_\_\_ Pays \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Faculté et Diplôme \_\_\_\_\_

### Informations professionnelles

Fonction \_\_\_\_\_

Entreprise \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Tél. prof. \_\_\_\_\_