

Les ateliers du Prif

Rapport d'évaluation 2014



Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Le mot de l'Administrateur

Crédit photo : Xavier Pardessus



L'Administrateur du Prif
Christiane Flouquet

Enjeu majeur de santé publique, la préservation de l'autonomie des personnes âgées constitue une priorité pour les caisses de retraite.

Depuis 2011, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA), le Régime social des indépendants (RSI) et l'Agirc-Arrco ont noué un partenariat avec l'Institut national de prévention et d'éducation en santé (Inpes), afin de favoriser le développement qualitatif et quantitatif de programmes et d'actions de prévention interrégimes. Un état des connaissances scientifiques a été réalisé sur les interventions efficaces en prévention auprès des retraités. Vingt-six interventions ont été identifiées comme ayant un impact positif sur la santé. Parmi les thématiques, on retrouve notamment la prévention des chutes, le renforcement des fonctions cognitives, le renforcement des comportements favorables en nutrition et la prévention de l'isolement social ; qui ont pu faire l'objet d'évaluations particulières.

En Île-de-France, les actions collectives promues par le Prif (Prévention retraite Île-de-France) concernent ces mêmes thématiques et sont composées d'ateliers qui incitent les retraités à être acteurs de leur santé, en les dotant de « clés » pour bien vivre leur retraite et en les encourageant à adopter des comportements favorables et protecteurs. L'offre de prévention du Prif est en progression constante, avec une diversification des thématiques, un nombre d'actions proposées en croissance et une couverture du territoire grandissante.

Acteur expert de la prévention auprès des retraités d'Île-de-France, le Prif a mis en place une démarche et des outils d'évaluation continue des ateliers du « Parcours prévention » depuis fin 2012. Cette démarche permet de recenser les bénéfices des ateliers pour les participants au regard des enjeux de chaque thématique et des déterminants de santé associés. En 2015, le Prif a souhaité réaliser une étude approfondie et permettant de valider l'efficacité des différents ateliers. Basée sur 362 actions mises en place en 2014 et près de 2500 questionnaires recueillis, le corpus disponible assure une valeur scientifique aux résultats de cette étude. Les conclusions témoignent clairement de l'utilité de l'offre en prévention primaire, qui est au cœur de la mission des caisses de retraite. Des impacts non négligeables concernent l'acquisition de « compétences » individuelles et sociales favorables à la santé, et ce pour chacune des thématiques du Parcours prévention.

Ce rapport d'évaluation conforte le rôle majeur assuré par les caisses de retraite quant à la promotion du bien-vieillir et d'une culture de la prévention en Île-de-France, et incite à poursuivre et à développer cette action sur les territoires avec le concours des experts en prévention. En particulier, le fort impact observé envers les personnes potentiellement les plus fragiles, conforte l'ambition du Prif d'axer davantage son action à leur attention, en les invitant directement à participer à des ateliers et en ciblant les zones non couvertes par des actions de prévention. Cette perspective sera poursuivie en lien avec l'ensemble de nos partenaires, notamment dans le cadre des conférences des financeurs prévues par le projet de loi « Adaptation de la société au vieillissement ».



Ont réalisé l'analyse des résultats et la rédaction du rapport d'évaluation :

Vanessa Galissi (chargée études et développement – Prif)
Camille Mairesse (responsable pilotage et développement – Prif)
Sous la responsabilité de **Christiane Flouquet**
(Administrateur du Prif, Directeur de l'Action sociale
Île-de-France de la Cnav)

Ont collaboré à la construction des outils d'évaluation, à leur diffusion et à l'évaluation qualitative des ateliers :

L'association **A la découverte de l'âge libre** (Adal)
L'association **Bélénos-Enjeux-Nutrition**
L'association **Brain Up**
L'association **Centre 77**
Le Codes 91
**La Fédération Française d'Éducation Physique
et de Gymnastique Volontaire** (EPGV Île-de-France)
La Fédération française Sports pour tous
en Île-de-France
L'association **France Bénévolat**
La Mutualité Française Île-de-France
L'association **Nouvelles Voies**
L'association **Prim'Adal**
Siel Bleu en Île-de-France
Soliha (anciennement Pact)
L'Union Française des Œuvres Laïques Île-de-France (Ufolep)

Nous tenons à remercier pour leurs témoignages :

L'ensemble des partenaires-opérateurs pré-cités, ainsi que
Madame Stéphant, responsable de la coordination
gérontologique, CLIC de la Ville de Sarcelles (95)
Madame Lahsini, secrétaire et responsable de l'accueil
des participants, CLIC de la Ville de Sarcelles (95)
Madame Maillot, responsable du 3ème âge, CCAS de la Ville de Coubron
Madame Michaud, retraitée de 69 ans, participante aux ateliers l'Équilibre
en mouvement®, Mémoire et l'Atelier du Bien-vieillir
Monsieur Blancheton, retraité de 60 ans, participant aux ateliers Tremplin
et D-marche®

Nous tenons à remercier pour leur collaboration :

Lucile Billand, Déléguée de l'Administrateur du Prif,
Chargée de mission Prévention Direction de l'action
sociale de la Cnav en Île-de-France
Christian Kulibanov, Délégué de l'Administrateur du Prif,
Responsable de l'offre de service Msa Île-de-France
Yasmina Yefsah, Chargée de communication externe,
Direction de la communication Cnav en Île-de-France

Le Prif autorise l'utilisation et la reproduction des résultats
de cette évaluation sous réserve de la mention des sources.
Pour citer ce rapport: C. Mairesse - V.Galissi, *Rapport d'évaluation 2014
des ateliers du PRIF*.

Sommaire

Principaux résultats et perspectives de l'étude	10
Enjeux et présentation des actions de prévention auprès des retraités	12
Cadre de l'évaluation des ateliers du Prif	15
Déploiement de l'offre de service et profil des participants	17
Promotion des ateliers et motivation à la participation	22
Réponse aux attentes des bénéficiaires et satisfaction	26
Impacts des ateliers pour les bénéficiaires	28
Des ateliers perçus comme bénéfiques par les participants	28
L'atelier l'Équilibre en mouvement®	28
L'atelier Mémoire	30
L'atelier du Bien-vieillir	32
L'atelier Bien dans son assiette	33
L'atelier D-marche®	34
L'atelier Bien chez soi	36
L'atelier Tremplin	37

Principaux résultats et perspectives de l'étude

Le Parcours prévention du Prif vise à rendre les seniors acteurs de leur santé

Faire progresser l'espérance de vie en bonne santé est un défi majeur de santé publique pour les prochaines décennies. Conscientes des enjeux, les caisses de retraite se sont fortement emparées de ce sujet, ayant conduit en Île-de-France à la création du Prif.

L'action du Prif s'organise autour du **Parcours prévention**, composé de **8 ateliers sur les thématiques du Bien-vieillir** : fonction cognitives, activités physiques, aménagement du domicile, santé-forme, lien social, publics spécifiques, etc.

Les résultats ci-après analysent les évaluations des ateliers 2014 auprès de 2500 participants¹.

362 ateliers réalisés en 2014, auprès de participants à dominante féminine, de 72 ans en moyenne et plutôt en bonne santé

En 2014, **362 ateliers** se sont déroulés dans plus de 150 communes d'Île-de-France. Les ateliers **L'Équilibre en mouvement**[®], **Mémoire et D-marche**[®] sont les plus déployés par le Prif.

Une communication multi-canal qui témoigne d'une action en mode partenarial

Les **acteurs locaux constituent le premier vecteur de promotion** du Parcours prévention (47%), du fait même de l'organisation des ateliers, la plupart du temps en partenariat avec ces acteurs. Le bouche à oreille constitue ensuite un enjeu majeur de communication pour le Prif, l'entourage étant la seconde source d'information (15%) : les conférences, au-delà d'apporter des informations aux retraités, sont notamment une des clés pour **rendre les retraités ambassadeurs de l'offre du Prif**.

La **communication directe du Prif** témoigne par ailleurs de son efficacité (9% des citations, +6 points / 2013), et les partenaires du Prif tels que les **caisses de retraite et les mutuelles** participent également à la promotion des ateliers (7%, +5 points / 2013).

¹ L'échantillon de 2500 personnes constitue une base très conséquente, garantissant la fiabilité des analyses effectuées.



Des impacts directs des ateliers d'un point de vue individuel et social

Pour l'ensemble des ateliers, **98% des participants estiment que celui-ci leur a été bénéfique.**

Afin d'aller plus loin, l'outil de catégorisation des résultats de projets de prévention² nous permet de classifier les impacts observés, selon les déterminants de la santé aux niveaux individuel, social et environnemental. On constate ainsi que les ateliers du Prif permettent une forte prise de conscience pour les participants, qui se donnent les moyens d'améliorer leur qualité de vie.

En premier lieu, on peut constater suite à l'atelier **une acquisition de « compétences » individuelles favorables à la santé :**

> Acquisition de connaissances

Le Parcours prévention est basé sur un contenu théorique et pratique délivré par les intervenants, enrichi des expériences des participants. Pour tous les ateliers, les participants reconnaissent dans leur très grande majorité que **l'apport de connaissances est l'un des principaux bénéfices de l'atelier** : méthodes pour développer son équilibre, moyens de mieux mémoriser, règles d'un bon équilibre alimentaire...

> Attitudes et intention positives

Afin que les connaissances acquises permettent un changement de comportement, les participants doivent se placer dans **une posture positive vis-à-vis des recommandations**

données. Les indicateurs testés à la fin des séances montrent de **fortes intentions vis-à-vis des comportements favorables** : activité physique, projets d'aménagement, projets de vie pour les nouveaux retraités... Par exemple, **les 2/3 des participants à l'action Bien chez soi ont des projets de travaux ou d'aménagements** de leur logement à la suite de l'atelier.

> Changements de comportements et aptitudes nouvelles

Alors que les ateliers se déroulent sur une durée de un à trois mois, temps relativement court en matière de changement de comportement, **les participants sont nombreux à déclarer avoir des aptitudes et des comportements nouveaux** (capacités physiques, mémorisation, habitudes alimentaires...).

Ce phénomène s'observe très nettement pour l'atelier l'Équilibre en mouvement[®], où **plus des ¾ des participants déclarent être plus à l'aise pour se relever du sol en fin d'atelier.** Pour cet atelier où le manque de confiance est l'un des moteurs de l'inscription, **la reprise de confiance** est ainsi très nette après les 12 séances, élément positif car la peur de chuter est un facteur aggravant de risque.

Par ailleurs, enjeu transversal des ateliers du Prif, **le lien social est aussi l'une des clés de l'appropriation des messages et de l'inscription dans la durée de comportements favorables à la santé.** De ce point de vue également, les ateliers du Prif remplissent leur mission : **les ateliers sont perçus comme conviviaux par 99% des participants.**

Perspectives de l'étude

Les résultats de l'évaluation des ateliers 2014 nous permettent de constater l'efficacité des actions de prévention menées par le Prif. Forts de ces enseignements...

... le Prif va continuer d'enrichir sa démarche qualité, en tenant compte des résultats observés pour faire évoluer les ateliers et également les indicateurs d'évaluation. La démarche d'évaluation des ateliers sera notamment conduite **de manière plus large auprès des acteurs professionnels experts et des partenaires locaux,** afin d'avoir leur ressenti sur les actions qu'ils mettent en place.

... le Prif va mettre en place une démarche d'évaluation à moyen terme, afin de valider l'installation dans le temps des changements d'attitudes et de comportements observés.

² Outil de catégorisation des résultats de projets de promotion de la santé et de prévention - Promotion Santé Suisse (juillet 2005), 2ème version revue et corrigée adaptée pour la France par l'Inpes (janvier 2010).

Enjeux et présentation des actions de prévention auprès des retraités

Rendre les personnes âgées actrices de leur santé est un enjeu majeur de santé publique

Ces dernières décennies, la structure démographique de la population n'a cessé d'évoluer, en France comme dans l'ensemble des pays développés. Au premier janvier 2015, les personnes de 65 ans et plus représentent 18,4% de la population, et cette proportion va continuer de s'accroître : les projections de l'Insee à l'horizon 2050 prévoient 26,2% de personnes au sein de cette tranche d'âge³.

Ces évolutions démographiques sont de véritables défis de santé publique pour tous les pays développés. Tout l'enjeu est en effet de faire progresser l'espérance de vie en bonne santé et de retarder au maximum la perte d'autonomie.

Il s'agit pour les acteurs impliqués d'utiliser les méthodes de promotion de la santé : développer une approche

globale et positive de la prévention, en encourageant l'adoption par les retraités de comportements favorables et protecteurs pour leur santé physique, mentale, sociale et environnementale.

Les actions préventives ont ainsi pour but de rendre les retraités acteurs de leur santé, en leur faisant prendre conscience de l'impact de leur mode de vie sur leur santé actuelle et future (degré d'incidence de plus de 50% d'après une étude américaine⁴).

Le Prif propose une prévention primaire à l'ensemble des retraités franciliens

Répondant à ces enjeux nationaux, les caisses de retraite agissent sur les territoires afin de créer, coordonner, et développer les actions de prévention auprès des publics retraités. C'est dans ce contexte que le Prif - Prévention retraite Île-de-France - a été créé en 2011, associant les trois caisses de

« Le fait de sortir de chez soi, d'aller à un atelier c'est positif. Ça veut dire qu'on veut être acteur de sa santé. »

M. Blancheton, retraité de 60 ans, participant aux ateliers Tremplin et D-marche⁵



retraite majeures du système de Sécurité sociale en Île-de-France (Cnav, MSA et RSI).

Le Prif met en œuvre des actions collectives (conférences et ateliers de prévention, salons et forums), dans une démarche de prévention primaire afin de retarder l'apparition de maladies ou d'altérations physiques, psychiques ou sociales, et notamment celles liées à l'avancée en âge. Le Prif s'adresse ainsi aux retraités franciliens autonomes.

Le Parcours prévention s'articule autour d'un large choix de thématiques du Bien-vieillir

En phase avec les recommandations du programme « Vieillir en bonne santé » de l'Inpes, l'action du Prif est centrée sur le Parcours prévention composé de 8 ateliers thématiques ou généralistes :

« Le format collectif permet aux retraités de réaliser qu'ils ne sont pas seuls à rencontrer ce type de problèmes. Le fait d'en discuter ensemble offre à chacun la possibilité de relater son expérience et ainsi de dédramatiser. »

Lucile Ysebaert, Educatrice médico-sportive au Service Prévention, Centre 77 (Atelier l'Équilibre en mouvement⁶)



3 Projections de population pour la France métropolitaine à l'horizon 2050 - Insee Première n°1089 - Juillet 2006

4 GENVER, G.E.A., An Epidemiological Model for Health Policy, Soc. Ind. Res., 1976 : degré d'incidence sur la santé du mode de vie, de l'hérédité, de l'environnement et du système de santé.



Atelier l'Équilibre en mouvement® 12 séances

Programme visant à montrer l'importance de l'activité physique régulière pour le maintien d'une bonne santé, et pour la prévention de la perte d'équilibre. Prévention des chutes, première cause de mortalité chez les plus de 65 ans⁵.



Atelier Mémoire 11 séances

Explication du fonctionnement de la mémoire, des leviers et freins à son bon fonctionnement, et mise en pratique par des techniques de mémorisation et de stimulation⁶. 2 formats d'ateliers Mémoire sont mis en place par le Prif, notamment au travers de la méthode PEPS Eurêka développée par la MSA, la Fédération nationale de gérontologie et Jocelyne de Rotrou, neuropsychologue.



Atelier du Bien-vieillir 7 séances

Responsabilisation des seniors vis-à-vis de leur capital santé, en promouvant les comportements qui favorisent un vieillissement « réussi » : alimentation, sommeil, ossature, cinq sens, activité physique, médicament et santé bucco-dentaire.



Atelier D-Marche®
En 2014, 4 séances, dont une avec un professionnel qualifié
Programme d'incitation à augmenter son nombre de pas au quotidien. Accompagnement personnalisé et dans une dynamique de groupe, afin de faire prendre conscience aux retraités des bienfaits de la marche au quotidien, d'un point de vue physique, mental et social.



Atelier Bien chez soi 5 séances

Sensibilisation des seniors aux problématiques de l'aménagement préventif de leur logement, afin de minimiser le risque de chutes et d'isolement, et dans le but de préserver leur autonomie.



Atelier Bien dans son assiette 5 séances

Sensibilisation des seniors aux bienfaits d'une alimentation équilibrée, afin de prévenir la malnutrition et ses effets néfastes sur un certain nombre de facteurs de santé (maladies, troubles cognitifs, santé physique...). Séances pratiques intégrées à l'atelier afin de stimuler le goût et l'envie de s'alimenter.



Atelier Tremplin 3 journées

Accompagnement des nouveaux retraités (6 à 18 mois après la retraite) pour les aider à se projeter dans une retraite active et sereine, et à préserver leur capital-santé. Cet atelier est mis en place en partenariat avec la Mutualité française Île-de-France.



Atelier de Prévention universelle 5 séances

Actions réalisées dans des lieux susceptibles d'accueillir des personnes fragilisées et éloignées des messages de prévention, abordant les thématiques principales du Bien-vieillir : mémoire, activité physique, alimentation, estime de soi, hygiène de vie...

« Le format sur 5 à 6 semaines est intéressant pour créer du lien social et initier un rythme de rencontres. Les participants peuvent poursuivre ensuite ces rencontres avec différents ateliers du Parcours prévention du Prif. »

Docteur Isabelle Durack, Déléguée générale de Bélénos-Enjeux-Nutrition (Atelier Bien dans son assiette)



⁵ «La chute concerne un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans et 50% des plus de 80 ans vivant à domicile». Évaluation et prise en charge des personnes âgées faisant des chutes répétées - HAS et Société française de gériatrie et de gérontologie (SFGG) - Avril 2009.

⁶ «Les troubles cognitifs sont fréquemment observés avec l'avancée en âge, et la maladie d'Alzheimer est la seconde crainte en matière de santé chez les 55-85 ans, derrière le cancer». Léon C., Beck F., Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010. Inpes, collection Baromètres santé, 2014.

Axe transversal de l'offre de service du Prif, le développement du lien social de proximité est par ailleurs l'un des enjeux majeurs en matière de prévention. La convivialité concourt en effet à une meilleure appropriation et à une plus grande probabilité de mise en œuvre de nouveaux comportements. Et au-delà des connaissances et techniques, le lien social est l'un des vecteurs de la préservation de la perte d'autonomie: stimulation cognitive, mobilité, bien-être général, estime de soi et confiance, prévention de la dépression, etc.

Une action basée sur de multiples partenariats

Afin de mettre en place le Parcours prévention sur l'ensemble du territoire francilien, le Prif travaille en collaboration avec différents types de partenaires :

- les partenaires institutionnels et médico-sociaux qui participent au financement et à la promotion du Parcours prévention : la Camieg, la CNRACL, la Cropera, l'Ircantec, la Mutualité française Île-de-France, l'Agirc-Arrco, les Conseils départementaux...
- les partenaires locaux, mettant en place les ateliers du Prif sur les territoires : communes, communautés de communes, CCAS, Clic, associations, centres sociaux, foyers logement...
- les acteurs professionnels experts en prévention, conventionnés par le Prif pour la réalisation des ateliers.

Les recrutements aux ateliers du Parcours prévention se déroulent selon plusieurs modalités :

- > pour la grande majorité des actions, les partenaires locaux mettent en place une communication diversifiée (affichage, mailing, parutions locales...), et se chargent de l'inscription des retraités qui souhaitent participer aux ateliers,
- > lors des évaluations de besoins réalisées à domicile par les caisses de retraite, les ateliers du Parcours prévention sont proposés aux retraités,
- > pour 20% des ateliers, des mailings sont réalisés auprès de cibles spécifiques : nouveaux retraités, personnes en situation de fragilité économique ou résidant dans des zones non couvertes par des ateliers de prévention,
- > les partenaires institutionnels du Prif participent également à la promotion des actions du Prif auprès de leurs bénéficiaires.

Afin d'illustrer les résultats de l'évaluation des ateliers, nous avons souhaité donner la parole aux acteurs locaux et professionnels avec lesquels travaille le Prif, ainsi qu'aux retraités bénéficiaires des actions.

Tout au long du rapport, des citations recueillies lors d'interviews illustrent les résultats de l'analyse.

« Sarcelles a développé une « culture » de la prévention depuis une dizaine d'années, notamment par la mise en place d'un certain nombre d'ateliers du Prif (Atelier du Bien-vieillir, Équilibre et Mémoire).

Il y a maintenant beaucoup de bouche à oreille, et cela fonctionne très bien. Nous avons même été surpris ces dernières années d'avoir des listes d'attente : la prévention est vraiment bien entrée dans les esprits.

On envoie régulièrement un questionnaire où l'on répertorie tous les ateliers du Prif. Les personnes se parlent entre elles, et s'inscrivent à plusieurs car elles reçoivent toutes le même bulletin d'activités.

Le contenu des ateliers du Prif est adapté à tout le monde : simple, accessible, relations fluides entre l'animateur et les participants, relation de confiance où chacun se sent à l'aise, ce qui permet de libérer la parole »

Mme Stéphant,
Responsable de la coordination gériatrique
CLIC de Sarcelles



Cadre de l'évaluation des ateliers du Prif

Évaluation des ateliers : outil de mesure de la qualité et de l'impact auprès des bénéficiaires

Afin de valider l'efficacité de son action auprès des retraités d'Île-de-France, le Prif a initié il y a plusieurs années une démarche d'évaluation de chacun de ses ateliers de prévention. Les outils d'évaluation mis en place sont transversaux à tout le Parcours prévention, avec des questions générales permettant un comparatif entre les ateliers, et des questions spécifiques à chaque thématique.

Un certain nombre de questions évaluatives ont ainsi été identifiées :

- > Quel est le profil des participants pour chaque atelier ?
- > Quels sont les moyens de promotion et de communication les plus efficaces ?

> Quelles sont les attentes initiales des participants, les motivations à s'inscrire sur chacune des thématiques du Parcours prévention ?

> Les ateliers répondent-ils aux attentes des participants ? Quels en sont les points forts et les points faibles ?

> Quel est l'impact à court terme des ateliers, sur les enjeux identifiés pour chacun d'eux ? Impacts du point de vue de la connaissance, comportemental, sensoriel, physique et social.

> Peut-on identifier ou prévoir l'impact à moyen ou long terme ? (au travers d'une expérimentation sur l'atelier Tremplin)

Ce rapport va s'attacher à répondre à l'ensemble des questions évaluatives. Les enjeux pour le Prif de ce rapport d'évaluation sont multiples :

1. Rendre compte de l'efficacité des actions de prévention menées par le Prif, dans le cadre de la mission de service public mise en place par les caisses de retraite (Cnav, MSA, RSI et leurs partenaires).
2. Comprendre la manière dont les ateliers se déroulent du point de vue des participants.
3. Identifier pour chaque atelier les facteurs de réussite, les marges d'évolution, les objectifs restant à atteindre, afin de se placer dans une démarche de progrès et modifier les modalités des ateliers si nécessaire.

L'évaluation des ateliers 2014 porte sur près de 2500 participants

L'évaluation des ateliers du Prif est basée sur des questionnaires auto-administrés remis aux participants, lors de la première séance (questionnaire initial) et de la dernière (questionnaire final). En 2014, seul l'atelier D-marche® ne suivait pas ce protocole, car une seule séance était menée par le Prif : un seul questionnaire était donc proposé pour cet atelier.

Concernant l'évaluation des impacts, nous soulignerons que c'est l'impact à court terme qui sera analysé dans ce rapport, « à chaud » en toute fin d'atelier. Nous compléterons par une étude d'impact à moyen terme de l'atelier

Tremplin, conduite en 2015 par la Mutualité française Île-de-France, en collaboration avec le Prif.

La construction de la base d'analyse a été effectuée selon la méthodologie suivante :

- Ont été pris en compte les questionnaires des participants aux ateliers ayant débuté entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2014. Une comparaison sera indiquée avec les évaluations de novembre 2012 à fin décembre 2013⁷, lorsque l'écart entre les deux années est notable.
- Ont été conservés dans la base d'analyse uniquement les participants pour lesquels nous disposions d'un questionnaire initial ET

d'un questionnaire final (cf tableau ci-dessous), afin de garantir une base d'analyse homogène, sur des personnes ayant a priori suivi l'intégralité de l'atelier. Au départ, en comptabilisant l'ensemble des questionnaires remplis, l'échantillon était composé de 3 373 réponses (ayant répondu au questionnaire initial et/ou au questionnaire final).

- L'ensemble des traitements a été effectué sur la base des répondants à chaque question, sans prise en compte des 'non réponses' dans la base d'analyse. S'agissant de questionnaires auto-administrés, le taux de 'non réponse' peut en effet être non négligeable sur certaines questions et risquait de « fausser » le résultat de manière importante.

Les analyses menées dans le cadre du rapport d'évaluation sont basées sur l'échantillon suivant :

ENSEMBLE	l'Équilibre en mouvement®	Mémoire	D-marche®	Atelier du Bien-Vieillir	Tremplin	Bien dans son assiette	Bien chez soi
2493	931	505	505	187	163	107 *	95 *

* On notera que pour certains ateliers, la base d'analyse est inférieure à 110, et que les résultats sont à prendre avec précaution (intervalles de confiance élevés).

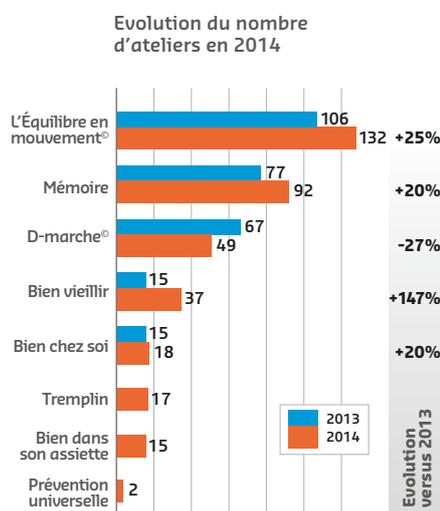
Déploiement de l'offre de service et profil des participants

Les ateliers du Prif : une activité en forte croissance (+29%)

Les ateliers L'Équilibre en mouvement® et Mémoire représentent plus de 60% des actions du Prif

Durant l'année 2014, le Prif a mis en place 362 ateliers du Parcours prévention sur l'ensemble du territoire francilien, avec une offre de service composée de 8 types d'ateliers.

Ce sont les ateliers L'Équilibre en mouvement® (132 ateliers) et Mémoire (92 ateliers), actions historiques des caisses de retraite, qui sont le plus fréquemment mis en place. Liés à la prévention des chutes et des troubles cognitifs, ces deux ateliers répondent à de véritables enjeux de santé publique sur la cible des seniors, ces deux risques étant souvent déclencheurs de perte d'autonomie et générateurs de craintes chez les personnes les plus âgées.



Trois autres ateliers du Prif constituent ensuite une part non négligeable de l'offre proposée aux retraités :

- > L'atelier D-marche® : 49 sessions.
- > L'Atelier du Bien-vieillir : 37 sessions.
- > L'atelier Bien chez soi : 18 sessions.

Les Ateliers du Prif en 2014

362 ateliers (+29% / 2013)

150 communes concernées en 2014 (plus de 300 depuis 2011)

Les deux nouveaux ateliers 2014 du Prif ont également réalisé une belle performance pour leur année de lancement : les ateliers Tremplin (17 sessions) et Bien dans son assiette (15 sessions).

Enfin, le Prif a expérimenté en 2014 l'atelier de Prévention universelle, avec 2 actions mises en place. Une évaluation qualitative de ces ateliers sera menée en 2015.

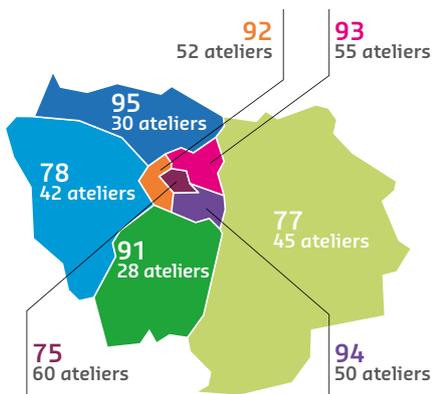
L'activité du Prif enregistre cette année encore une forte croissance (+29%), poursuivant une progression constante depuis sa création en 2011 (147 ateliers la première année). Mis à part l'atelier D-marche® (dont le format va évoluer en 2015), tous les ateliers historiques ont connu une importante progression. Ces résultats confirment que le Prif est un acteur clé de la prévention auprès des retraités d'Île-de-France.

Une offre de service qui se déploie dans l'ensemble des départements d'Île-de-France

L'un des enjeux des politiques publiques en matière de santé est de toucher les populations quel que soit leur lieu d'habitation, afin de ne pas créer d'inégalités sur les territoires.

La cartographie ci-dessous témoigne bien de la présence du Prif sur l'ensemble de la région, de manière relativement équilibrée.

Afin d'assurer un accès à la prévention le plus équitable possible, le Prif est très attaché à limiter les « zones blanches » qui ne seraient pas encore touchées par le Parcours prévention. Depuis la création du Prif en 2011, les ateliers ont été mis en place dans plus de 300 communes, soit dans près d'1/4 des 1281 communes franciliennes.



Plus spécifiquement, dans une optique de réduction des inégalités d'accès à la prévention, le Prif a réalisé 31 ateliers « planifiés » en 2014, mis en place uniquement par l'organisme et ses membres⁸. Ces ateliers planifiés ont permis de toucher des publics potentiellement éloignés des messages de prévention : bénéficiaires de minimums sociaux, publics fragilisés, âgés migrants, habitants de territoires non couverts...

En 2015 et 2016, le Prif va s'attacher encore davantage à toucher les zones et les publics peu bénéficiaires d'actions de prévention, fragiles ou isolés, notamment dans des zones aujourd'hui non couvertes. Ces actions sont développées avec l'ARS et les Conseils départementaux.

Profil des participants : à dominante féminine et âgés de 55 à 99 ans

Les femmes sont les plus enclines à participer aux ateliers de prévention

Parmi les participants aux ateliers du Prif, les femmes sont très largement sur-représentées : 79 % pour 21% d'hommes. On observe que ce déséquilibre femmes/hommes s'amplifie avec l'âge : 73% de femmes parmi les moins de 65 ans, 83% parmi les 80 ans et plus.

Profil type des bénéficiaires

79% de femmes

72.4 ans en moyenne (de 55 à 99 ans)

57% vivant seuls

« Sarcelles est une ville étendue, avec le village et le quartier de Lochères. Le déplacement est un des freins, donc on essaie de faire un roulement pour que les ateliers n'aient pas toujours lieu au même endroit. »

Mme Stéphan, Responsable de la coordination gérontologique - CLIC de Sarcelles (95)

Deux éléments permettent d'expliquer ce résultat :

- une répartition par genre déséquilibrée parmi les plus de 55 ans (56% de femmes au global Île-de-France, source Insee 2012), compte tenu d'une espérance de vie pour les femmes supérieure de 6 ans à celles des hommes ;
- un intérêt plus marqué pour le Parcours prévention au sein de la population féminine. De manière générale lorsqu'il s'agit d'actions collectives et/ou d'actions en matière de santé, on constate en effet que les femmes se montrent toujours plus motivées que les hommes.

Aucun des ateliers ne fait exception, avec une très large majorité féminine pour chacun d'eux (plus forte encore pour l'atelier Bien dans son assiette : 88%). Une spécificité apparaît toutefois pour l'atelier Tremplin, où la thématique visant les jeunes retraités

attire une proportion plus importante d'hommes (35% vs 21% sur l'ensemble des ateliers), à un âge où l'écart hommes/femmes est moindre.

Si les femmes ont toujours été largement majoritaires au sein des ateliers du Prif, on constate une légère augmentation de la part d'hommes en un an : 21% en 2014 contre 19% en 2013. Nous vérifierons lors de l'évaluation 2015 s'il s'agit d'une tendance véritable ou non. Cette évolution s'observe notamment pour l'atelier Bien-vieillir (17%, +10 points / 2013), l'Équilibre en mouvement® (21%, +6 points) et Bien chez soi (23%, +3 points).

L'âge moyen des bénéficiaires est de 72 ans

Les ateliers du Prif sont accessibles à toute personne retraitée sans limite d'âge, avec une spécificité pour l'atelier Tremplin qui s'adresse aux personnes à la retraite depuis moins d'un an. Le graphique ci-dessous montre que toutes les classes d'âge se sentent concernées par les thématiques de prévention du Parcours Prif, signe que les franciliens ont conscience que se préoccuper de sa santé n'est pas une question d'âge.

Les actions du Prif ont ainsi touché en 2014 des retraités âgés de 55 à 99 ans, pour un âge moyen de 72,4 ans. Si l'on exclut l'atelier Tremplin qui est atypique, l'âge moyen des participants en 2014 est de 73,2 ans.

Symptômes de leur thématique et du profil des participants, on observe quelques différences entre les ateliers. La perte d'équilibre et les craintes associées s'accroissent au fur et à mesure de l'âge (cf statistiques page 13), c'est l'Équilibre en mouvement® qui attire la population la plus âgée : 32% de 80 ans et plus (vs 23% sur l'ensemble des ateliers), pour un âge moyen d'environ 75 ans. Cet âge plus élevé reflète la « prise de conscience » tardive des retraités sur cette thématique, lorsque les difficultés motrices commencent à apparaître.

A l'inverse, les ateliers D-marche®, Bien-vieillir et Bien chez soi touchent une population plus jeune (71 ans en moyenne). Le Prif préconise effectivement une prévention précoce sur les thématiques de santé générale, ainsi qu'un aménagement de logement anticipant les éventuels problèmes liés à l'âge.

L'atelier Tremplin, ciblant les nouveaux retraités, touche quant à lui des personnes de 56 à 67 ans (62 ans en moyenne).

Les retraités vivant seuls constituent près de 6 participants sur 10

Résultat identique à ce que l'on pouvait observer en 2013, la majorité des participants aux ateliers vivent seuls : 57%, dont 29% de veufs/veuves, 15% de divorcé(e)s/séparé(e)s et 13% de célibataires.

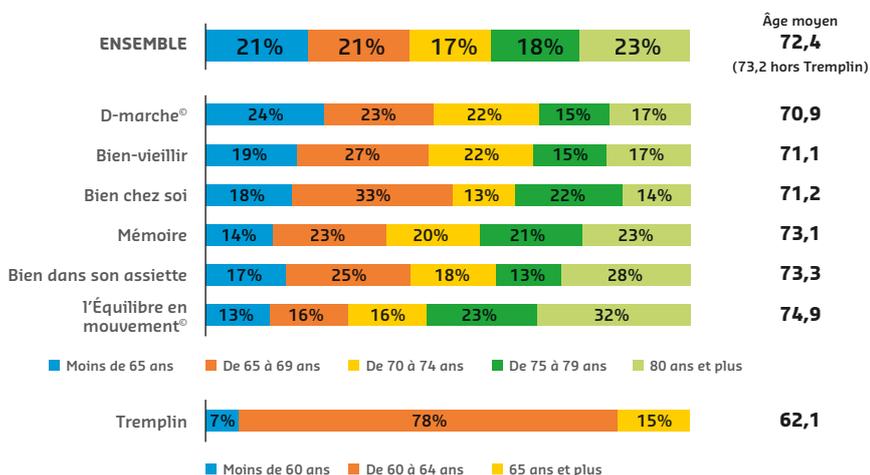
Ces résultats sont en phase avec la situation familiale des retraités franciliens de 65 ans et plus : au global en Île-de-France, 55% d'entre eux vivent seuls (source Insee 2012). Mais il est indéniable que les personnes vivant seules se montrent très intéressées par le format collectif des ateliers du Prif, qui constitue un moyen de faire de nouvelles rencontres et de créer du lien social.

« Ce qui les intéresse c'est de trouver une autre présence. En général, ils sont pratiquement seuls ou avec leur conjoint, et les enfants sont partis. Cela leur permet d'être moins isolés. »

Mme Lahsini, assistante et responsable de l'accueil des participants - CLIC de Sarcelles (95)



Âge des participants



Plus spécifiquement, si 28% des hommes vivent seuls au moment de leur participation à l'atelier, c'est le cas de 65% des femmes. Ce résultat est notamment la conséquence d'un plus important veuvage chez les femmes que chez les hommes (respectivement 35% et 9% des participants). Mais au-delà de l'explication démographique, les hommes se montrant moins intéressés par les actions collectives, ils sont sans doute moins nombreux que les femmes à faire la démarche de venir seuls aux ateliers de prévention, et viennent en partie en accompagnement de leur conjointe.

Les ateliers du Prif intéressent toutes les catégories socio-professionnelles

Globalement, la typologie des participants en termes de catégorie socio-professionnelle avant la retraite est assez proche de la situation globale en Île-de-France. La majorité d'entre eux sont ainsi des employés et professions intermédiaires (58%), ou des cadres et professions intellectuelles supérieures (28%). Viennent enfin les artisans, commerçants et chefs d'entreprise (4%) et les personnes sans activité professionnelle (3%).

La catégorie des ouvriers est en revanche sous-représentée au sein des ateliers : seuls 6% des participants en 2014 sont d'anciens ouvriers (contre plus de 12% au global IDF, source Insee). On note toutefois une légère progression de la part des ouvriers parmi les participants, qui était en 2013 seulement de 4%. Cette population constitue un public souvent fragilisé en matière de santé⁹, et le Prif s'attachera à renforcer ses actions auprès de ces populations.

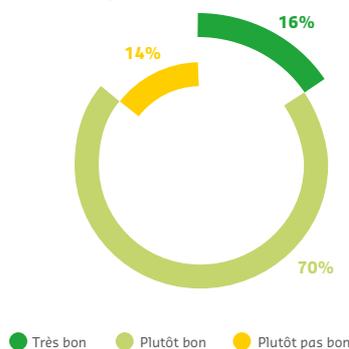
Des participants « autonomes »¹⁰ et globalement en bonne santé

Les ateliers du Prif répondent à des enjeux de prévention primaire, en amont des actions de soins et d'accompagnement. Ils ciblent donc les retraités "autonomes". Les résultats ci-dessous montrent que les participants répondent pour la grande majorité d'entre eux à ces critères d'inclusion.

Atelier du Bien- vieillir : près de 9 participants sur 10 estiment être en bonne santé

Lors de la première séance de l'Atelier du Bien- vieillir, il est demandé aux participants de porter un auto-jugement sur leur état de santé. Pour la grande majorité d'entre eux (86%), celui-ci est perçu comme globalement bon : 16% le jugent très bon et 70% plutôt bon.

Etat de santé général



Les participants témoignent ainsi d'un jugement positif de leur santé, constat que l'on retrouve parmi l'ensemble des seniors : d'après le baromètre de santé de l'Inpes¹¹, 85% des 55-85 ans se jugent en effet « bien portants », et 87% « bien comme ils sont ».

L'Équilibre en mouvement® : si 96% des participants présentent un risque faible ou modéré de chute, 6 personnes sur 10 en ont peur

Lors de la première séance de l'Équilibre en mouvement®, un certain nombre de tests physiques sont réalisés, et le questionnaire d'évaluation permet également d'identifier des situations et comportements des bénéficiaires. On constate là encore la bonne santé des participants.

> 83% des participants effectuent au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne – marche, courses, jardinage, ménage... (seuil recommandé par les autorités de santé).

> 56% des participants sont à l'aise pour passer au sol (dont 20% tout à fait), et 53% à l'aise pour se relever du sol (dont 18% tout à fait).

> La majorité des participants observent des scores « positifs » aux tests physiques :

- 70% tiennent au moins 5 secondes au test en appui unipodal¹²
- 93% réalisent le test Timed up & go en 14 secondes maximum¹³

Au-delà, les participants sont 31% à avoir chuté durant l'année : 24% chez les moins de 75 ans et 36% pour les 75 ans et plus.

Sur la base de ces résultats, et afin d'identifier le degré de risque potentiel des participants, nous avons calculé un indicateur basé sur le Référentiel Inpes concernant la Prévention des chutes¹⁴. Nous étudierons attentivement l'impact de cet atelier sur la population à risque élevé ou modéré de chute (35% des participants) :

9 « À 35 ans, un ouvrier a une espérance de vie inférieure de sept ans à celle d'un cadre. » - La santé de l'homme n°397 « Inégalités sociales de santé : des déterminants multiples » - 2008 - Marie-José Moquet, Inpes.
10 Sont considérées comme autonomes les personnes âgées n'ayant pas perdu leur autonomie pour les actes essentiels de la vie courante, ou ayant seulement besoin d'une aide ponctuelle. Lors d'une évaluation des besoins réalisée par une structure dédiée, ces personnes sont classées en GIR 6 ou 5, selon la grille AGGIR.
11 Léon C., Beck F., Les comportements de santé des 55-85 ans. Analyses du Baromètre santé 2010. Inpes, collection Baromètres santé, 2014.
12 Le test en appui unipodal consiste à demander au sujet de tenir le plus longtemps possible sur le membre inférieur de son choix. Considéré comme « anormal » si le temps est inférieur à 5 secondes, prédictif d'un très haut risque de chute.
13 Le test Timed up and go consiste à demander au patient de se lever d'une chaise avec dossier, de s'éloigner de 3 mètres, puis de revenir vers la chaise pour y reprendre place. Un temps supérieur à 14 secondes témoigne d'une mobilité diminuée et d'un risque de chute.
14 Bourdessol H., Pin S., Référentiel de bonnes pratiques. Prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile. Editions Inpes.

- 4% présentent un risque élevé de chute : Timed up & go > 14 ET ont chuté dans l'année.
- 31% un risque modéré de chute : Timed up & go > 14 OU ont chuté dans l'année.
- 65% un risque faible de chute : Timed up & go ≤ 14 ET n'ont pas chuté dans l'année.

Par ailleurs, parmi les participants, 62% déclarent avoir peur de tomber. Cette crainte est encore plus marquée chez ceux ayant chuté dans les 12 derniers mois (83% vs 53% chez ceux n'ayant pas chuté), chez les femmes que chez les hommes (66% vs 49%), et progresse avec l'âge. On notera que le niveau de risque identifié influe fortement sur l'inquiétude vis-à-vis de la chute, cette peur concernant tout de même la majorité des cas quelle que soit la situation tangible du retraité : 93% de ceux identifiés à 'risque fort de chute' ont peur de tomber, contre 52% de ceux à 'risque faible'.



Participants à un atelier l'Équilibre en mouvement ©
Crédit photo : Florence Brochoire

🌸 Mémoire : la quasi-totalité des participants ne présentent pas de fragilité cognitive

Lors de la première séance de l'atelier Mémoire - PEPS Eurêka, le test MoCA¹⁵ est réalisé par un médecin ou un psychologue, afin de dépister d'éventuelles dysfonctions cognitives légères. Un niveau inférieur à 26 indique une fragilité potentielle, et dans cette situation les participants sont orientés vers un médecin afin d'approfondir cette investigation dans le cadre d'une consultation spécialisée.

Au sein de l'ensemble des participants à la première séance de l'atelier Mémoire, seuls 2% ont été orientés vers un médecin. Parmi eux, près de la moitié a intégré l'atelier, l'intervenant ayant jugé que celui-ci leur serait profitable compte tenu de leur situation personnelle, et/ou parce qu'ils étaient venus en accompagnement de leur conjoint.

D-marche®, Bien dans son assiette et Bien chez soi : quelques indicateurs de comportement

Pour ces trois ateliers, des questions relatives au mode de vie des participants permettent d'identifier des situations et des comportements, afin de les mettre en regard avec les recommandations des autorités de santé.

- > 🌿 **D-marche®** : 22% des participants déclarent effectuer moins de 30 minutes de marche quotidienne, et pour 6% d'entre eux, cela est associé au fait de ne pas sortir quotidiennement. Rappelons que la sédentarité est facteur de risque de maladies chroniques et d'isolement.

> 🍎 **Bien dans son assiette** : 22% des participants observent des habitudes alimentaires en décalage avec les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) :

- ils effectuent moins de 3 repas par jour,
- et/ou sautent des repas au minimum 3 fois dans la semaine,
- et/ou ne sont pas attentifs à leur alimentation.

> 🏠 **Bien chez soi** : 24% des participants estiment que leur logement n'est pas adapté à leurs besoins actuels, en termes d'accessibilité ou de confort. Malgré cela, près de 9 participants sur 10 (87%) envisagent à moyen ou long terme de rester dans leur logement actuel : 58% toujours et 29% encore quelques années, et seuls 13% ont le projet de déménager. Les bénéficiaires témoignent ici de leur désir de ne pas envisager ce changement qui peut être brutal, et qui signifie perte de repères et de relations sociales, après souvent plusieurs décennies d'occupation du même logement. Les participants viennent ainsi chercher aux ateliers du Prif les moyens de garantir ce projet de vie.

« C'est intéressant qu'il y ait un test au départ, pour dédramatiser. Mais il est important de ne pas voir l'atelier comme une consultation mémoire. »

Mme Stéphan, Responsable de la coordination gériatrique - CLIC de Sarcelles (95)

¹⁵ Le test MoCA (Montreal Cognitive Assessment) évalue les fonctions suivantes : l'attention, la concentration, les fonctions exécutives, la mémoire, le langage, les capacités visuoconstructives, les capacités d'abstraction, le calcul et l'orientation. Le nombre de points maximum est de 30; un score de 26 et plus est considéré comme "normal".
http://www.mocatetest.org/pdf_files/test/MoCA-Test-French_7_1.pdf

Promotion des ateliers et motivations à la participation

Une communication multi-canal qui témoigne d'une action en mode partenarial

La majorité des actions du Prif étant menées en partenariat avec des acteurs locaux, ceux-ci constituent le principal vecteur de promotion des ateliers, pour 47% des participants : les mairies et les CCAS (Centre communal d'action sociale, 38%), les CLIC (Centre local d'information et de coordination), les résidences autonomie, les centres sociaux ou de quartier, et les médiateurs sociaux. La communication des partenaires locaux s'effectue notamment sur la base d'outils fournis par le Prif : dépliants, affiches, présentations détaillées des ateliers...

Vecteur indirect d'information qui s'avère souvent efficace pour toute action de proximité, l'entourage est la seconde source de connaissance des ateliers du Prif (15%). Alors que 99%

des bénéficiaires se déclarent prêts à recommander l'atelier à la fin de celui-ci, on constate que les participants sont effectivement largement ambassadeurs de l'offre de prévention.

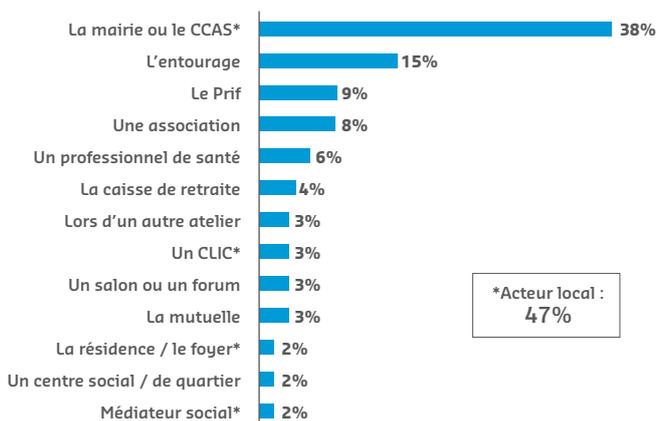
Le Prif constitue la troisième source d'information vis-à-vis du Parcours prévention (9%). L'organisme assure la promotion de ses ateliers lors de salons et forums du Bien-vieillir, sur son site internet www.prif.fr et lors de contacts directs par téléphone (notamment concernant les ateliers planifiés mis en place directement par le Prif, 9% des actions collectives).

D'autres intervenants permettent enfin aux ateliers du Prif de se faire connaître, pour certains au travers de partenariats : les associations (8%, incluant les partenaires-opérateurs du Prif), les structures évaluatrices des caisses de retraite et les mutuelles (7%) et les professionnels de santé (6%, 9% parmi les 75 ans et plus).

En 2013, la hiérarchisation des différents acteurs était relativement proche, mais on observe en 2014 une diversification des sources d'information.

Notamment, trois sources ont pris de l'importance en matière de communication autour des ateliers : le Prif (9%, + 6 points), les caisses de retraite et mutuelles (7%, + 5 points, illustrant ainsi les nouveaux partenariats développés en 2014), et les professionnels de santé (6%, + 3 points). Dans la mesure où une communication multi-canal est plus efficace pour toucher le plus grand monde, la diversification des sources a concouru à une meilleure notoriété et une plus forte portée du Parcours prévention du Prif.

Sources de connaissance des ateliers du Prif



« Au départ nous avons ciblé les personnes isolées et les retraités du club, et par voie d'affichage. Aujourd'hui on prévoit d'insérer des informations dans le journal local pour toucher plus de monde, et on envisage des partenariats avec des communes voisines. Le conseil des sages peut également relayer l'information. »

Mme Maillot, Responsable 3^{ème} âge
CCAS de Coubron (93), 4 700 habitants



La moitié des participants assiste à la conférence d'information

Les ¾ des ateliers du Parcours prévention débutent par une conférence d'information ouverte au plus grand nombre¹⁶. Cette conférence permet de diffuser les messages clés de la prévention, présenter les enjeux des séances et permettre aux participants de s'inscrire à l'atelier.

Parmi les participants auxquels une conférence a été proposée, la moitié déclare y avoir assisté (72% parmi les participants à l'atelier Bien dans son assiette).

On constate que ceux ayant été informés par l'entourage ont moins assisté à la conférence. On peut ainsi aisément supposer que les personnes participant à la réunion plénière en parlent à leurs proches et les incitent à participer, ce qui démontre comme vu précédemment l'impact du bouche à oreille dans la promotion des ateliers.

De même, ceux informés par le Prif ont peu assisté à la conférence. Le Prif peut en effet orienter des retraités vers un atelier après la conférence initiale, ou bien vers des ateliers planifiés sans réunion d'information.

Les ateliers suscitent des attentes multiples, principalement centrées sur le contenu de la thématique

Afin de proposer une prévention globale et multifactorielle, chacun des ateliers du Parcours prévention répond à plusieurs enjeux :

- > sensibiliser les seniors, leur faire acquérir des connaissances et des réflexes,
- > faire le point sur leur situation personnelle, afin de leur redonner confiance et de les responsabiliser vis-à-vis de leur capital santé,
- > créer un lien social de façon durable.

Les résultats ci-dessous montrent effectivement que les raisons d'inscription sont nombreuses: les retraités sont sensibles à chacun de ces enjeux, à des degrés différents selon la thématique de l'atelier¹⁷. Sur l'ensemble, 1/3 des participants expriment au moins 3 attentes sur les 5 proposées dans le questionnaire (2,3 attentes en moyenne).

« Il faut placer en avant les aspects de plaisir et de collectif pour encourager les retraités à s'inscrire. »

Olivier Dumain, Animateur de communautés D-marche® – ADAL (Atelier D-marche®)

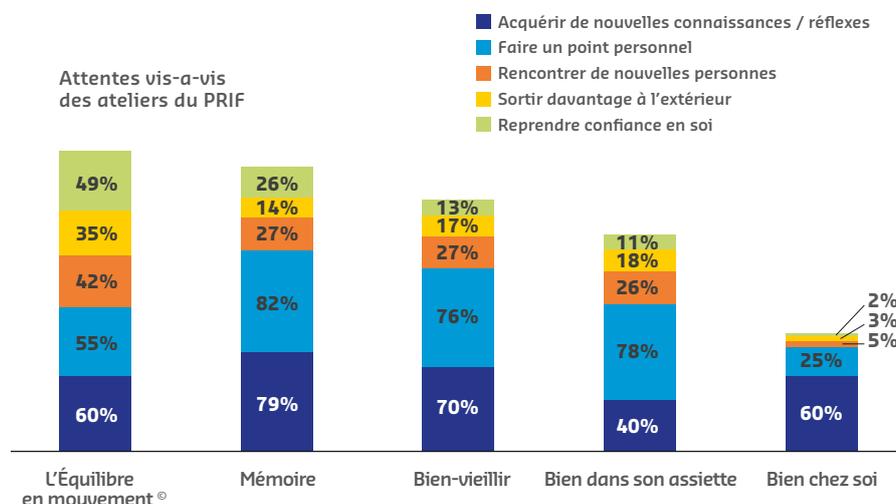


« Les conférences rassurent les retraités par rapport à leur capacité à participer à l'atelier. »

Charlène Menard, Conseillère de développement, Comité régional EPGV d'Ile-de-France (Atelier l'Équilibre en mouvement®)



Attentes vis-à-vis des ateliers du PRIF



¹⁶ Les actions ne débutant pas par une réunion d'information sont, en 2014, les ateliers D-marche®, Tremplin (qui recrutent majoritairement par voie de mailing ciblés auprès des nouveaux retraités) et tous les ateliers planifiés mis en place directement par le Prif.

¹⁷ En 2014, la question des attentes, recueillie à la première séance de l'atelier, n'a pas été posée pour les ateliers D-marche® et Tremplin.

Atelier l'Équilibre en mouvement® : des attentes multiples et un grand besoin de confiance

Pour cette thématique à fort enjeu pour les retraités, les participants expriment des attentes nombreuses. A l'instar des autres ateliers, leurs premières motivations sont relatives à l'information et à l'évaluation personnelle :

- 60% pour acquérir de nouveaux réflexes afin d'éviter les chutes,
- 55% pour faire le point sur leurs capacités physiques.

Ensuite, les attentes liées au lien social et à la confiance sont tout aussi importantes pour les participants de l'atelier l'Équilibre en mouvement®, résultat spécifique à cet atelier.

- 42% se sont inscrits pour rencontrer de nouvelles personnes (47% parmi les veufs/veuves), et 35% pour sortir davantage à l'extérieur (41% parmi les 75 ans et plus).
- 49% expriment un besoin de reprise de confiance en eux. Ce résultat est élevé pour cet atelier car la crainte de tomber est fortement présente à l'esprit des participants, comme vu précédemment. Sans surprise, les personnes en situation de fragilité ont un plus grand besoin de reprise de confiance : 75% parmi ceux ayant un 'risque élevé' de chute contre 39% pour les 'risque faible', ou encore 68% parmi ceux ayant déjà chuté contre 40% chez les autres. Les études montrent qu'une première chute accentue souvent la peur et le risque de récurrence : après une chute, la probabilité de retomber est multipliée par 20¹⁸, et le risque d'isolement et de perte d'autonomie s'en trouve accru.

Atelier Mémoire : une inquiétude qui suscite des attentes fortes en matière de conseils et techniques

L'inquiétude par rapport aux trous de mémoire est l'une des motivations à rejoindre cet atelier pour 62% des participants. Cette inquiétude va grandissant avec l'âge : 71% chez les 80 ans et plus contre 50% chez les moins de 65 ans. Par ailleurs, le niveau d'inquiétude est fort quel que soit le score au test MoCA.

Plus particulièrement, les attentes vis-à-vis de cet atelier sont essentiellement centrées sur la thématique : 82% veulent faire un point sur leur mémoire (88% parmi ceux étant inquiets à ce sujet), et 79% acquérir de nouveaux réflexes pour la stimuler. Les attentes en termes de contenu sont donc extrêmement fortes pour cet atelier thématique.

Sur ce sujet qui génère des craintes chez la majorité des participants, la recherche d'une reprise de confiance est d'ailleurs assez forte (26%), même si elle est plus faible que pour l'Équilibre en mouvement®. Ce sont les femmes qui semblent le plus manquer de confiance à ce sujet (29% vs 11% des hommes) : prévalence de la maladie d'Alzheimer plus élevée chez les femmes, ce qui génère peut-être plus d'inquiétudes chez celles-ci que chez les hommes¹⁹.

Enfin, la recherche de lien social est là encore assez importante : 27% cherchent à faire de nouvelles rencontres et 14% à sortir davantage à l'extérieur.

Atelier du Bien-vieillir : un atelier généraliste dont les attentes portent surtout sur l'information fournie

La typologie des attentes concernant l'Atelier du Bien-vieillir est assez proche de l'atelier Mémoire, centrées surtout sur le contenu : 76% souhaitent faire le point sur leurs connaissances en termes de santé / forme et 70% acquérir de nouveaux réflexes pour rester en bonne forme. Rappelons qu'il s'agit d'un atelier multi-thématiques, qui aborde notamment les sujets de l'alimentation, de l'équilibre, du sommeil, des médicaments...

Ce qui le différencie surtout des deux ateliers abordés ci-avant, c'est que les participants ne viennent pas spécialement pour reprendre confiance en eux (13%), la thématique n'étant pas spécifique ni génératrice de craintes comme la chute ou la perte de mémoire.

«
Quand on vieillit
on a toujours peur
d'oublier des choses,
et l'atelier Mémoire nous
donne des clés. »

Mme Michaud, retraitée
de 69 ans, veuve, participante
aux ateliers Mémoire,
l'Équilibre en mouvement®
et du Bien-vieillir



18 P.DARGENT-MOLINA et G. BRÉART, « Epidémiologie des chutes et des traumatismes liés aux chutes chez les personnes âgées », revue « Epidémiologie et santé publique », 1995.

19 Dossier Inserm sur la maladie d'Alzheimer, réalisé en collaboration avec le Pr Philippe Amouyel, directeur de recherche d'une unité mixte Inserm et du Laboratoire d'excellence DISTALZ sur la maladie d'Alzheimer, professeur d'épidémiologie et de santé publique au CHU de Lille et directeur général de la Fondation Plan Alzheimer, juillet 2014.

Atelier Bien dans son assiette : faire un point sur leur propre alimentation est l'attente principale

Les participants à cet atelier sont particulièrement en phase avec la thématique de l'alimentation : 87% se montrent attentifs à ce qu'ils mangent, et 89% font leurs courses eux-mêmes.

Dans ce contexte, le contenu de l'atelier porte là encore l'essentiel des attentes : 78% se sont inscrits pour faire le point sur leur alimentation, et 40% pour changer leurs habitudes alimentaires. Ce sont les moins de 75 ans qui a priori, au tout début de l'atelier, sont les plus motivés pour modifier leurs habitudes alimentaires (50% vs 27% des 75 ans et plus).

Ensuite, les attentes liées au lien social et à la confiance en soi sont assez similaires à l'Atelier du Bien-vieillir.

Atelier Bien chez soi : attentes centrées sur l'apport de connaissances concrètes et pratiques

Les motivations vis-à-vis de cet atelier consacré au logement sont assez spécifiques. En effet, les participants témoignent d'assez peu d'attentes comme on peut le voir sur le graphique (page 23), et celles-ci sont presque uniquement centrées sur le contenu.

L'attente principale concerne ainsi l'envie d'acquérir des connaissances pour mieux aménager son logement (60%), suivi d'un besoin de mise au point de son habitat (25%). Les motivations à s'inscrire à cet atelier sont donc avant tout opérationnelles et utilitaires, pour des participants qui envisagent dans leur grande majorité de rester dans leur logement actuel et dont 47% déclarent lors de la première séance avoir déjà des projets de travaux à leur domicile.

La typologie des attentes pour cet atelier s'explique sans doute par le fait qu'il s'agit d'une thématique assez récente en prévention, et que les participants ne savent peut-être pas ce que l'atelier pourra réellement leur apporter. Pour mieux sensibiliser les retraités à cet enjeu majeur de prévention, le Prif a créé en 2014 le site internet www.jamenagemonlogement.fr, en partenariat avec Agevillage.

Focus sur le lien social : une attente initiale plus forte parmi les personnes isolées

Comme on vient de le voir, s'il ne s'agit pas de l'attente première exprimée par les participants, le lien social reste cependant une préoccupation non négligeable. Sur l'ensemble des ateliers, 33% se sont inscrits pour rencontrer de nouvelles personnes et 24% pour sortir davantage à l'extérieur.

On observe des écarts en fonction des populations concernant l'envie de sortir de chez soi :

- 28% parmi les hommes contre 23% chez les femmes,
- 30% au sein des 75 ans et plus contre 19% des moins de 75 ans
- 26% chez ceux vivant seuls contre 20% parmi les couples.

On constate ainsi clairement que les attentes sont plus fortes au sein des publics potentiellement fragilisés, notamment les plus âgés et les personnes isolées.

« J'ai rencontré des personnes, et on discute des ateliers à chaque fois quand on se rencontre. On se salue et ça fait des amis. Ça a été très enrichissant. »

Mme Michaud, retraitée de 69 ans, veuve,
participante aux ateliers Mémoire,
l'Équilibre en mouvement® et du Bien-vieillir



Réponse aux attentes des bénéficiaires et satisfaction

« Ils apprécient de se sentir valorisés, de constater une progression au cours du programme, et de réaliser qu'ils ont souvent des capacités supérieures à ce qu'ils pensaient. »

Fabrice Huntzinger, Délégué régional - Brain Up (Atelier Mémoire)

98% des participants estiment que les ateliers ont répondu à leurs attentes

Alors même que le niveau d'attentes était très fort en début d'atelier, celles-ci semblent largement comblées. Sur l'ensemble des actions évaluées, 98% des bénéficiaires déclarent que l'atelier a répondu à leurs attentes (76% « tout à fait » et 22% « assez »). Sur des questions de satisfaction en matière de service, il est d'usage de considérer que l'action donne pleinement satisfaction lorsque le taux de « tout à fait » est supérieur à 60% : les ateliers du Prif remplissent cet objectif de qualité de service.

Les femmes se montrent plus satisfaites que les hommes (respectivement 77% et 72% de « tout à fait »), de même que les moins de 75 ans (78%, vs 73% pour les 75 ans et plus), et ceux s'étant inscrits pour faire de nouvelles rencontres (80%). Les constats sur ces trois populations concernent la quasi totalité des ateliers.

Le très haut niveau d'appréciation s'observe quelle que soit la thématique, avec des scores allant de 95% (Tremplin et Bien dans son assiette) à 100% (Bien chez soi). On remarque toutefois que l'intensité de la satisfaction varie d'un atelier à l'autre, avec des scores de « tout à fait » s'étalant de 63% à 83%. Rappelons que si des écarts sont enregistrés, tous les ateliers sont au-dessus du « seuil de qualité » en matière de service.

Deux ateliers dépassent les 80% de « tout à fait » : D-marche® (83%) et l'Équilibre en mouvement® (81%). Comme vu précédemment, ce dernier suscitait un très grand nombre d'attentes à la fois en termes de contenu, de lien social et de confiance en soi : objectifs remplis comme nous le verrons plus précisément dans la partie « Impact des ateliers ».

Les participants à un atelier Mémoire ou Tremplin sont 63% à déclarer que celui-ci a « tout à fait » répondu à leurs attentes, résultats sans doute liés au fait que les progrès immédiats sont plus difficiles à appréhender sur ces sujets, contrairement aux thématiques liées à l'activité physique par exemple.

La convivialité et l'animation des séances font l'unanimité

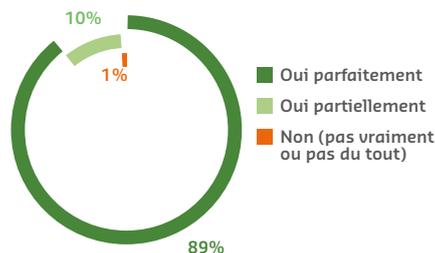
Une bonne imprégnation des messages de prévention requiert plusieurs facteurs interdépendants :

- > un contenu riche en informations théoriques et pratiques,
- > une animation claire, adaptée à chacun des participants et non stigmatisante,
- > de la convivialité pour favoriser la libération de la parole, les interactions et les partages d'expériences.

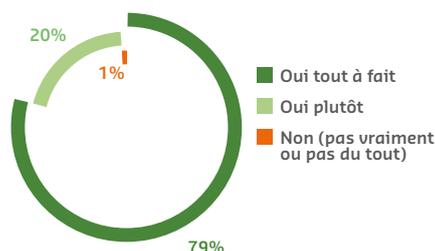
Pour l'ensemble des ateliers mis en place par le Prif, les participants se montrent extrêmement satisfaits de l'animation comme de la convivialité des séances, quasiment 100% pour ces deux indicateurs.

Ces scores élevés sont observés quels que soient le profil et les attentes initiales des participants, et pour chaque type d'atelier.

L'animation a convenu...



Convivialité des séances



La quasi-totalité des participants sont des ambassadeurs potentiels du Parcours prévention du Prif

A l'issue des séances, 99% des participants se déclarent prêts à conseiller l'atelier à leur entourage. Toutes les actions recueillent un taux de recommandation supérieur ou égal à 95%.

Cet excellent niveau de prescription est un gage de la forte appréciation des ateliers du Prif, mais c'est également un moyen supplémentaire de développer la sensibilisation aux messages de prévention dans les communes d'Île-de-France.

Enfin, lorsque l'on demande aux participants s'ils souhaitent suivre un autre atelier ou recevoir de l'information sur le Parcours prévention, tous se montrent intéressés par au moins une thématique ou la participation à un atelier supplémentaire.

« Les personnes retiennent vraiment bien les messages, et se transforment même en conseillers pour leur entourage. »

Perrine Charter,
Responsable du Pôle Adaptation –
Pact de l'Est parisien
(Atelier Bien chez soi)



« Beaucoup de groupes organisent un « pot de fin de cycle », qui peut être parfois organisé par le chargé de prévention, mais la plupart des temps par les participants eux-mêmes. »

Mélody Pacallet, Responsable Île-de-France – Siel Bleu
(Atelier l'Équilibre en mouvement®)



Impacts des ateliers pour les bénéficiaires

Au-delà de satisfaire les retraités et de leur permettre de passer des moments conviviaux, tout l'enjeu des ateliers de prévention est d'agir globalement sur leur qualité de vie, et plus spécifiquement sur les connaissances et comportements afin d'allonger la durée de vie en bonne santé. L'objectif majeur des évaluations réalisées par le Prif est ainsi d'identifier les impacts concrets pour les participants.

L'évaluation à la toute dernière séance a permis de mesurer les impacts concrets à court terme des ateliers, du point de vue de la connaissance, comportemental, sensoriel, physique et social. Ces mesures ont été complétées par une analyse d'impact à moyen terme, au travers d'une étude qualitative sur l'atelier Tremplin.

98% des participants estiment que l'atelier leur a été bénéfique

Au global sur l'ensemble des actions, la quasi-totalité des participants estiment que l'atelier leur a été bénéfique (98%), d'un niveau de 94% à 100% selon le type d'atelier. Plus précisément, 44% des participants jugent que l'action leur a été très bénéfique et 54% bénéfique.

On observe peu de différences selon le profil socio-démographique des retraités. En revanche, les participants étant venus chercher du lien social (rencontres ou sortie de chez soi) et ceux ayant eu besoin de reprendre confiance en eux sont plus nombreux à le juger très bénéfique : respectivement 49% et 48% (contre 44% au global).

Bien que ce résultat soit très positif, on notera que le taux de réponse « très bénéfique » (44%) est bien en-deçà du score de « répond tout à fait aux attentes » (76%). Ce décalage s'explique sans doute par le fait qu'il n'est pas aisé pour les retraités d'avoir le recul nécessaire et de percevoir un réel impact à si court terme.

La théorie des changements de comportement, au travers notamment du Modèle transthéorique des changements de comportements de Prochaska et DiClemente²⁰, démontre en effet qu'il faut du temps pour modifier des comportements en matière de santé.

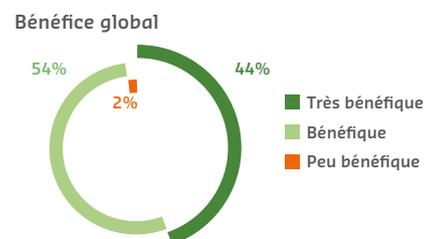


L'Équilibre en mouvement[®] : des impacts importants sur tous les enjeux de l'atelier, générant une meilleure confiance en soi

Un bénéfice global indéniable pour l'atelier de l'Équilibre en mouvement[®]

100% des participants estiment que l'atelier leur a été globalement bénéfique, dont 53% très bénéfique. Ce très bon résultat s'explique notamment par l'approche très concrète de l'atelier, avec des exercices pratiques pour lesquels les progrès sont facilement identifiables même à court terme.

Pour toutes les cibles, le niveau de bénéfice est très élevé, preuve que l'atelier a été utile quelle que soit la situation personnelle du participant.



« Les retraités sont satisfaits des exercices proposés car ils sont adaptés à chacun, et ainsi personne n'est en difficulté. »

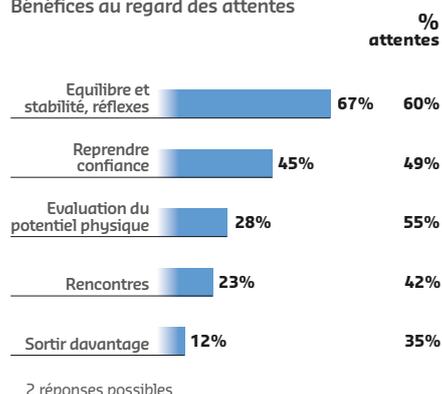
Lucile Ysebaert, Educatrice médico-sportive au Service Prévention, Centre 77 (Atelier l'Équilibre en mouvement[®])

Retrouver son équilibre et reprendre confiance en soi sont les principaux bénéfices

Plus précisément, il était demandé aux participants d'indiquer dans quel(s) domaine(s) l'atelier leur a été le plus bénéfique, avec 2 réponses possibles au maximum sur les 5 items proposés.

Premier enjeu de l'atelier et première attente des participants, développer son équilibre et sa stabilité est le bénéfice largement le plus reconnu après les 12 séances : 67% le citent comme l'un des deux principaux bénéfices à l'atelier, alors que c'était une attente pour 60% des retraités.

Atelier L'Équilibre en mouvement®
Bénéfices au regard des attentes



Attente également majeure des participants concernant l'Équilibre en mouvement®, la reprise de confiance en soi est ensuite l'un des deux principaux bénéfices pour 45% d'entre eux. Rappelons que la peur de chuter est un facteur aggravant de risque, ce résultat est donc très positif.

On observe clairement des profils pour qui l'atelier a davantage encore redonné confiance :

- > les personnes de 75 ans et plus, ceux ayant déjà chuté et/ou ceux qui avaient peur de tomber, et ceux qui n'étaient pas à l'aise pour passer ou se relever du sol ;
- > les personnes identifiées comme à risque de chute : 55% pour les 'personnes à risque modéré' et 72% pour celles à 'risque élevé'. Pour ces dernières, la reprise de confiance dépasse largement les autres bénéfices.

Enfin, le lien social est moins perçu par les participants comme le bénéfice principal à cet atelier. On notera que la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes est davantage citée par les moins de 75 ans (26% contre 23% au global), alors que le fait de sortir davantage à l'extérieur s'observe plus parmi ceux vivant seuls (14% contre 9% parmi ceux vivant en couple).

Des capacités relatives au passage au sol fortement accrues suite à l'atelier

Lors de la première séance, un peu moins de la moitié des participants déclaraient ne pas être à l'aise pour passer ou pour se relever du sol. Après 12 séances en partie consacrées à des exercices pratiques à ce sujet, l'impact semble important pour les participants. Ainsi, comparativement au 1er jour de l'atelier, 78% déclarent être plus à l'aise pour se relever du sol et 67% pour passer au sol. L'identification du bénéfice lié à l'activité physique, et de l'impact concret de celle-ci sur leurs propres capacités, est indéniablement un impact majeur de l'atelier.

Les résultats sont similaires parmi les retraités qui n'étaient initialement pas à l'aise, qui sont eux aussi nombreux à estimer avoir fait des progrès. S'agissant de cibles avec des risques potentiellement importants et se trouvant peut-être en phase préliminaire de perte d'autonomie, ces résultats sont très encourageants.

Des tests physiques qui confirment cette progression pour la plupart des participants

Si l'on observe les progrès des participants sur les deux tests physiques (descriptifs page 20) entre la 1^{ère} et la dernière séance, l'impact est là encore non négligeable pour la majorité des retraités, preuve de l'efficacité de l'atelier sur son enjeu principal de stimulation de l'équilibre et de la mobilité.

S'agissant du test en appui Unipodal, 60% des participants ont progressé grâce à l'atelier, c'est-à-dire qu'ils

« Ils s'encouragent les uns les autres. »

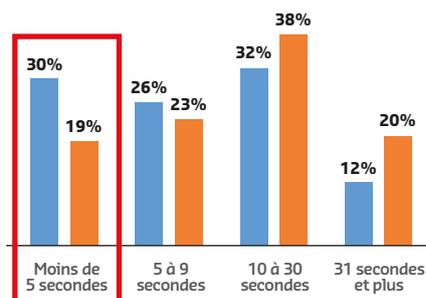
Clémence Rouyer,
Chargée de projets seniors
et handicap - UFOLEP 92
(Atelier l'Équilibre en mouvement®)



tiennent en appui sur une jambe sur une durée plus longue (dont 14% au moins 10 secondes supplémentaires). Le taux de retraités potentiellement fragiles en matière d'équilibre (moins de 5 secondes au test Unipodal) passe ainsi de 30% en début d'atelier à 19% en dernière séance.

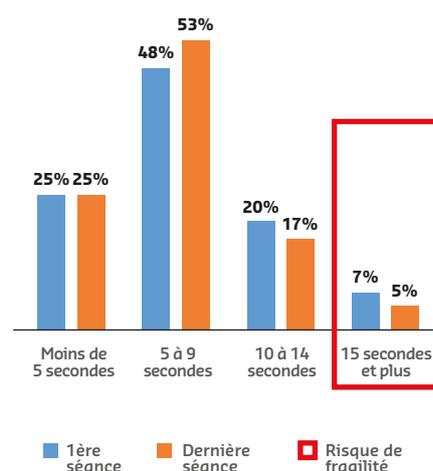
TEST UNIPODAL

Impact positif pour 60% des participants



TIMED UP & GO

Impact positif pour 43% des participants



■ 1ère séance ■ Dernière séance ■ Risque de fragilité

Dans une moindre mesure, les capacités observées sur le test Timed up&go sont également souvent en progression, avec un impact positif chez 43% des participants (durée moins longue pour réaliser l'exercice).

In fine, 26% des participants ont progressé sur les deux tests, en améliorant à la fois leur équilibre et leur mobilité corporelle. Ce sont les cibles en risque de fragilité chez qui l'on observe le plus de progressions, preuve là encore de l'efficacité des méthodes appliquées lors de l'atelier l'Équilibre en mouvement® :

- ceux qui avaient déjà chuté et/ou ont peur de tomber,
- qui n'étaient pas à l'aise pour passer et/ou se relever du sol,
- qui étaient identifiés au début de l'atelier comme potentiellement fragiles (risque modéré ou élevé).

L'intention de poursuivre une activité physique pour 9 participants sur 10

Les résultats précédents témoignent d'un impact indéniable à court terme (à l'issue des 12 séances) de l'atelier l'Équilibre en mouvement®. Ensuite, tout l'enjeu pour les personnes âgées est de maintenir les effets positifs de l'atelier sur le long terme, et ceci nécessite de fait le maintien d'une activité physique régulière.

Sans doute du fait d'une importante prise de conscience des progrès réalisés, la motivation à poursuivre une activité physique est présente pour plus de 9 participants sur 10 (91%). Toutes les classes d'âge et les deux genres se montrent fortement motivés et on n'observe pas de réelle différence selon les niveaux de tests. Ceux qui avaient peur de chuter en début d'atelier sont toutefois encore plus nombreux à envisager une poursuite d'activité physique (95%).



Participant à un atelier Mémoire
Crédit photo : Florence Brochoire

« Au fur et à mesure des séances, on observe une envie croissante de comprendre les mécanismes, de découvrir et de se stimuler. »

Fabrice Huntzinger, Délégué régional
– Brain Up (Atelier Mémoire)



Mémoire : impact sur la concentration et les différents types de mémoire

Des bénéfices de l'atelier liés aux connaissances et méthodes proposées

L'atelier Mémoire est en grande partie consacré à des méthodes de mémorisation visant à développer des stratégies au quotidien. De ce fait, et en réponse aux attentes initiales, les bénéfices principaux pour les participants concernent ces méthodes présentées par les intervenants (69%) et plus globalement une meilleure connaissance du fonctionnement de leur mémoire (64%). Concernant l'acquisition de méthodes, ce sont les moins de 75 ans qui en perçoivent le plus les bénéfices (77%).

« Maintenant je me lave les dents sur une jambe, ce que je ne faisais pas avant, et je tiens 3 minutes. L'animateur nous a conseillé d'essayer dans la journée de faire les exercices, et moi j'ai pensé au lavage de dents. »

Mme Michaud, retraitée de 69 ans, participante aux ateliers l'Équilibre en mouvement®, Mémoire et du Bien-vieillir

Atelier Mémoire - Bénéfices au regard des attentes



* Point sur leur mémoire

2 réponses possibles

La mise en pratique des techniques de mémorisation dans leur vie quotidienne, ou a minima l'intention de le faire, s'observe d'ailleurs chez la quasi-totalité des retraités : 51% en ont déjà eu l'occasion durant les 11 séances, et 47% l'envisagent.

Sur la thématique de la mémoire, les participants n'associent pas forcément l'impact concret observé dans leur vie quotidienne à un ressenti d'une meilleure confiance en soi. Le constat d'une meilleure confiance s'observe surtout chez les femmes, les moins de 75 ans, et ceux dont le test MoCA était faible (signe de fragilité potentielle).

Les bénéfices liés au lien social sont quant à eux davantage identifiés parmi les personnes de 75 ans et plus, et par celles vivant seules pour ce qui concerne le fait de sortir davantage.

Un impact important sur la concentration, l'enregistrement d'informations et le niveau d'expression

Les causes des troubles de la mémoire étant souvent complexes et multiples, l'atelier Mémoire du Prif est basé sur une approche multifactorielle, en considérant que la mémoire est étroitement liée à la bonne santé générale. De ce fait, l'évaluation de l'atelier après les 11 séances permet de constater que les effets sont multiples pour les participants. En moyenne, 2.7 impacts sont évoqués par les bénéficiaires (sur les 6 testés), 29% citant au moins 4 impacts (cf graphique ci-contre).

L'amélioration du niveau de concentration est le premier bénéfice reconnu de l'atelier Mémoire : 80%, dont 50% estimant que celui-ci s'est tout à fait amélioré. Les personnes âgées de 75 ans et plus et celles possédant un faible score au test MoCA sont plus nombreuses à constater cette évolution. Dans la mesure où le travail sur la concentration et l'attention est l'un des facteurs de minimisation du risque de troubles cognitifs, ce résultat obtenu à court terme est très positif.

L'atelier a ensuite un impact perceptible sur la capacité des participants à mémoriser, ceux-ci ayant le sentiment de mieux enregistrer les informations du quotidien : 79% déclarent mieux retenir ce qu'ils lisent, voient ou entendent (dont 46% tout à fait), et 74% trouvent plus facilement les objets dont ils ont besoin (dont 41% tout à fait). Les techniques apprises lors de l'atelier permettent en effet de travailler sur les différents types de mémoire : mémoire de travail, visuo-spatiale, associative, topographique, prospective...

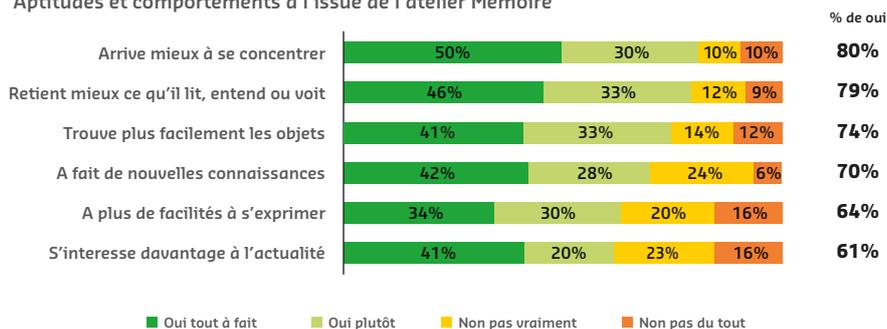
Facteurs positifs de stimulation du cerveau, les relations interpersonnelles, le langage et les activités cérébrales jouent enfin un rôle majeur dans le retardement des troubles cognitifs. De ce point de vue, les impacts sont également importants : 70% des participants déclarent avoir fait de nouvelles connaissances, 64% ont le sentiment de s'exprimer plus facilement et 61% s'intéressent davantage à l'actualité.

« Il s'agit essentiellement d'une (ré)assurance, d'un regain de confiance en ses capacités, et en sa capacité à être acteur de son vieillissement. De nombreux participants reconnaissent mieux gérer les «trous de mémoire» grâce aux techniques apprises en atelier. »

Fabrice Huntzinger, Délégué régional - Brain Up (Atelier Mémoire)



Aptitudes et comportements à l'issue de l'atelier Mémoire





Atelier du Bien-vieillir : un impact important sur l'ensemble des sujets abordés

Un bénéfice global largement reconnu

Pour cet atelier abordant sept grandes thématiques liées à la santé des seniors, le bénéfice global ne fait aucun doute pour les participants : 99% le jugent bénéfique, dont 47% très bénéfique.

Plus précisément, c'est de loin la thématique « Bien dans son corps, bien dans sa tête » qui a paru la plus utile, pour 37% des participants, cette séance évoquant les représentations de l'avancée en âge, les piliers du Bien-vieillir et les moyens de préserver son capital santé.

Les messages liés à l'alimentation et à l'activité physique ont été les plus entendus

L'enjeu de l'atelier du Bien-vieillir est de promouvoir les nombreux comportements favorables à un vieillissement « en bonne santé ». Après les 7 séances, un certain nombre de retraités déclarent avoir effectivement modifié leurs comportements en mettant en pratique les recommandations vues lors de l'atelier.

C'est sur la consommation de viande/œufs que les participants semblent avoir le plus agi, car 76% de ceux ayant modifié leurs comportements mangent aujourd'hui quotidiennement ces produits source de protéine, contre 62% de ceux pour qui l'atelier n'a pas eu d'impact à ce sujet.

Ensuite, les recommandations en matière d'activités physiques ont été entendues par une part importante des participants : 57% déclarent avoir modifié leurs habitudes à ce sujet. L'impact observé concerne notamment les petits marcheurs, avec 48% des personnes impactées étant passées de moins de 15 minutes de marche à 15-30 minutes. Au global, ce sont malgré tout toujours 4 participants sur 10 (44%) qui marchent en moyenne moins de 30 minutes par jour. Soulignons toutefois que la recommandation du PNNS pour les seniors concerne l'ensemble des activités physiques du quotidien, et non uniquement la marche.

Le troisième impact de l'atelier du Bien-vieillir est relatif au sommeil, avec 48% de participants déclarant avoir modifié leur comportement. Un certain nombre de recommandations sont délivrées à ce sujet : rythme et cycle du sommeil, sommeil et nutrition, troubles du sommeil...

Enfin, un peu plus de 4 participants sur 10 déclarent avoir modifié leurs habitudes en matière de prise de médicaments et d'activités intellectuelles.

L'analyse des profils permet d'identifier des populations plus touchées par les thématiques développées durant l'atelier :

- > les femmes et les personnes vivant seules sont plus impactées sur tous les sujets (sauf les activités intellectuelles s'agissant des femmes),
- > les retraités de 75 ans et plus ont davantage modifié leurs habitudes relatives au sommeil et aux médicaments.

« Le fait de balayer plusieurs thématiques cela permet par la suite de rebondir sur autre chose. Cela me paraît essentiel de voir le vieillissement dans sa globalité. »



Mme Stéphant, Responsable de la coordination gérontologique - CLIC de Sarcelles (95)

Mise en pratique par une modification de ses habitudes en matière de ...



Les participants ont en premier lieu modifié leurs habitudes alimentaires (76%). Enjeu majeur de santé auprès des personnes âgées, ce résultat témoigne de la capacité des ateliers de prévention à agir sur les habitudes alimentaires, raison pour laquelle le Prif a intégré un atelier thématique Bien dans son assiette dans son Parcours prévention en 2014.



Bien dans son assiette : un impact important sur les habitudes alimentaires

Des bénéfices surtout liés aux messages prodigués et à l'impact de ces derniers

Les principaux bénéfices reconnus à l'atelier concernent l'équilibre alimentaire (69%) et le changement de leurs habitudes (43%). Ce sont les moins de 75 ans qui reconnaissent le plus ces deux bénéfices.

On notera aussi que 3 participants sur 10 jugent que les rencontres effectuées constituent l'un des deux principaux bénéfices à l'atelier, et même 4 sur 10 parmi les personnes de 75 ans et plus.

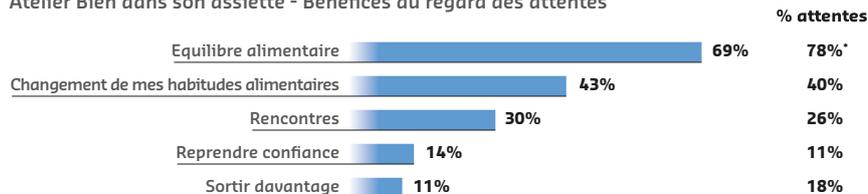
Ensuite, le degré de confiance et d'autonomie en matière d'alimentation semble s'être amélioré pour une part importante de participants : 77% sont plus à l'aise pour faire leurs courses (dont 31% tout à fait) et 66% plus à l'aise pour cuisiner (dont 18% tout à fait). L'impact est moindre sur ce dernier item, mais le fait d'être à l'aise pour cuisiner implique d'autres ressorts que les conseils de nutrition, tels que les capacités physiques et l'aménagement de la cuisine qui ne sont pas évalués ici.

Ce sont à nouveau les moins de 75 ans chez qui l'impact est le plus élevé : ils se montrent après l'atelier encore plus attentifs, plus à l'aise et prennent plus de plaisir à manger que les 75 ans et plus.

« Parmi les changements repérés en fin d'atelier, nous avons identifié pour certains seniors une reprise de confiance dans leurs capacités à préparer des repas équilibrés. Et au-delà des connaissances acquises, les seniors prennent davantage de plaisir à s'alimenter, à déguster et à cuisiner. »

Docteur Isabelle Durack, Déléguée générale de Bélénos-Enjeux-Nutrition (Atelier Bien dans son assiette)

Atelier Bien dans son assiette - Bénéfices au regard des attentes



* Faire un point sur leur alimentation

2 réponses possibles

L'atelier permet aux participants de reprendre confiance et plaisir vis-à-vis de leur alimentation

Au-delà des conseils liés à l'alimentation fournis durant toute la durée de l'atelier, l'enjeu est de (re)mettre les retraités dans une dynamique de plaisir et de rapport positif à leur alimentation. Selon l'Inpes²¹, les personnes de 55 à 75 ans ont des représentations complexes de l'acte culinaire : pour 93% d'entre eux faire la cuisine est « convivial » et pour 83% « un plaisir », alors qu'à l'inverse 56% le voient comme une « obligation » et 24% une « contrainte ».

A l'issue des 5 séances de l'atelier Bien dans son assiette, 93% des participants déclarent être plus attentifs à ce qu'ils mangent, dont 43% tout à fait. La grande majorité des participants déclarent également avoir plus de plaisir à manger : 79% dont 34% tout à fait, signe encourageant pour le maintien des bonnes habitudes sur le long terme.

« L'atelier Bien dans son assiette est très apprécié, en particulier les séances cuisine et dégustation. »

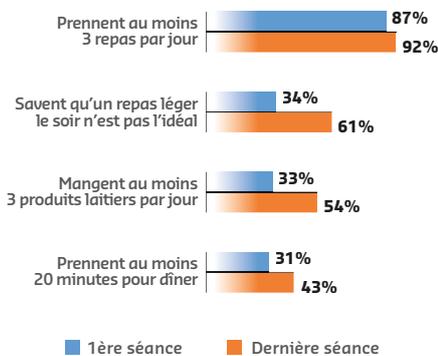
Docteur Isabelle Durack, Déléguée générale de Bélénos-Enjeux-Nutrition (Atelier Bien dans son assiette)



L'atelier a permis d'améliorer les habitudes alimentaires, notamment concernant les produits laitiers et le dîner

Que ce soit au début ou à la fin de l'atelier, le nombre de repas quotidiens est en phase avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé, pour la grande majorité des participants à l'atelier Bien dans son assiette. Un léger impact est toutefois observé, car on passe en 5 séances de 87% à 92% de retraités prenant 3 à 4 repas chaque jour.

Respect des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)



On constate par ailleurs un fort impact sur trois indicateurs clés :

- > L'idée est très répandue, et encore plus parmi les personnes âgées, qu'un dîner léger composé d'une soupe et d'un yaourt est idéal pour passer une bonne nuit, alors qu'en réalité cela peut nuire au sommeil. Les participants semblent avoir bien intégré ce message de prévention : seuls 34% avaient une connaissance juste en début d'atelier, contre 61% en fin d'atelier.

- > Pour les personnes de 55 ans et plus où les besoins en calcium sont importants, 3 à 4 produits laitiers quotidiens sont recommandés. Là encore, on constate un fort impact des messages délivrés lors de l'atelier, puisque plus de la moitié des participants déclarent suivre ce repère nutritionnel en fin d'atelier (54%), alors qu'ils n'étaient qu'un tiers au début (33%). Au final, près d'un tiers des participants a augmenté sa consommation de produits laitiers entre la première et la dernière séance.

- > La durée des repas est également très importante pour une bonne santé. Si en début d'atelier 31% des participants prennent au moins 20 minutes pour dîner, ils sont 43% en fin d'atelier.

« Les seniors confectionnent davantage de véritables repas notamment le soir, et font plus attention à la qualité de leur alimentation. »

Docteur Isabelle Durack, Déléguée générale de Bélénos-Enjeux-Nutrition (Atelier Bien dans son assiette)

D-marche® : l'intention d'appliquer les conseils de l'atelier est très forte

En 2014, le questionnaire d'évaluation de l'atelier D-marche® était administré à la fin de la première séance, consacrée aux clés du capital santé et aux méthodes visant à réduire la sédentarité. L'évaluation ci-dessous s'attache ainsi à l'impact en matière d'intention de changement de comportement.

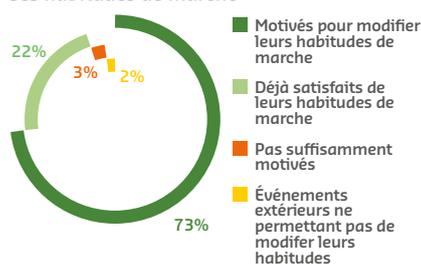
Le format de l'atelier D-marche® évoluant en 2015 comme indiqué en début de rapport, l'évaluation 2015 des ateliers permettra de mesurer l'impact de manière plus détaillée, que ce soit en matière d'habitude de marche que d'utilisation des outils technologiques (podomètre et site internet).

Un bénéfice global très important, notamment sur des publics sédentaires

Pour les participants à l'atelier D-marche®, le bénéfice global apporté dès la séance d'initiation au programme ne fait aucun doute : 99% la jugent bénéfique dont 48% très bénéfique.

Le niveau de bénéfice est notamment plus fort parmi les personnes les plus sédentaires et/ou isolées : ceux ne participant à aucune activité, ou effectuant moins de 30 minutes de marche quotidienne.

Motivations à modifier ses habitudes de marche



Les ¾ des participants ont l'intention de changer leurs habitudes de marche

Après la séance d'initiation au programme, près des ¾ des participants se montrent motivés pour modifier leurs habitudes de marche (73%). Dans la mesure où la pratique régulière de la marche peut contribuer à repousser l'âge de perte d'autonomie de 6 à 7 ans²², ces résultats sont très encourageants.

Ce sont les plus jeunes qui se montrent les plus stimulés : 76% pour les moins de 75 ans contre 65% des 75 ans et plus.

On observe par ailleurs un niveau de motivation inversement proportionnel au niveau de marche initial des participants. La stimulation est ainsi la plus forte parmi les petits marcheurs en début d'atelier : 90% de ceux marchant moins de 30 minutes par jour et 75% de ceux marchant de 30 à 45 minutes déclarent avoir l'intention de modifier leurs habitudes.

Les outils pédagogiques du programme sont une des clés de la motivation à la D-marche®

Trois outils sont proposés aux D-marcheurs : un guide pédagogique, un podomètre et l'accès à un espace personnel sur le site Internet www.d-marche.fr. La vocation de ces outils est de créer une dynamique personnelle mais également collective vis-à-vis de la marche.

Signe de l'impact potentiel de l'atelier D-marche®, les participants sont très nombreux à voir l'intérêt de ces outils après la première séance :

- > 99% envisagent d'utiliser le podomètre : 86% tous les jours et 13% quelquefois,
- > 94% des internautes prévoient de se rendre sur le site internet : 72% au moins une fois par mois et 22% quelquefois (sur la base de ceux ayant indiqué une adresse e-mail).

Là encore, on constate que ce sont les plus jeunes et les petits marcheurs chez qui l'intention est la plus forte, que ce soit pour le podomètre ou le site internet.

« On observe une hausse de la vigilance sur la quantité d'activité physique au quotidien. On observe souvent par ailleurs une modification des habitudes alimentaires. »

Olivier Dumain, Animateur de communautés D-marche® ADAL (Atelier D-marche®)

« J'ai toujours mon podomètre dans ma poche, et tous les soirs je regarde combien j'ai fait de pas. Si je n'ai pas fait assez de pas un jour, le lendemain j'essaie de marcher un peu plus. De manière à avoir tout au long de la semaine suffisamment de pas pour atteindre l'objectif que je me suis fixé (5 000 pas par jour). »

M. Blancheton, retraité de 60 ans, participant aux Ateliers Tremplin et D-marche®

« L'aspect communautaire de ce programme est une force motivationnelle non négligeable. »

Olivier Dumain, Animateur de communautés D-marche® ADAL (Atelier D-marche®)



Bien chez soi : une bonne appropriation des messages ayant permis aux participants d'identifier leurs besoins d'aménagements prioritaires

Un bénéfice global qui ne fait aucun doute pour les participants

« Les personnes prennent conscience des obstacles de leur environnement et de leur habitat, et découvrent des besoins qu'elles n'avaient pas forcément à l'esprit avant l'atelier. »

Perrine Charter, Responsable du Pôle Adaptation – Pact de l'Est parisien (Atelier Bien chez soi)

L'atelier Bien chez soi enregistre l'un des meilleurs scores en termes de bénéfice perçu : jugé globalement bénéfique par 100% des participants, dont 51% très bénéfique. Rappelons que les attentes des participants vis-à-vis de cet atelier étaient un peu spécifiques par rapport aux autres, presque exclusivement centrées sur l'acquisition de connaissances.

Au-delà de l'apport de connaissance, la transposition des messages à la situation concrète des participants est un bénéfice clé de l'atelier

Plus précisément, on observe effectivement que le principal bénéfice reconnu est l'acquisition de connaissances pour mieux aménager son logement (aménagement, équipement, aides financières...), 72% des citations.

L'aspect plus personnalisé de l'atelier, permettant de faire le point sur l'habitat des participants, n'était pas une attente prioritaire pour les retraités (25%). Cependant, après les 5 séances on constate que ceux-ci sont nombreux à y avoir finalement trouvé un bénéfice (58%).

« Nous avons remarqué que certaines personnes finissent par faire une demande au Pact-Soliha, car elles ont compris l'intérêt d'aménager leur logement avant d'avoir des difficultés. »

Perrine Charter, Responsable du Pôle Adaptation – Pact de l'Est parisien (Atelier Bien chez soi)

Les 2/3 des participants envisagent de réaliser des aménagements suite à l'atelier

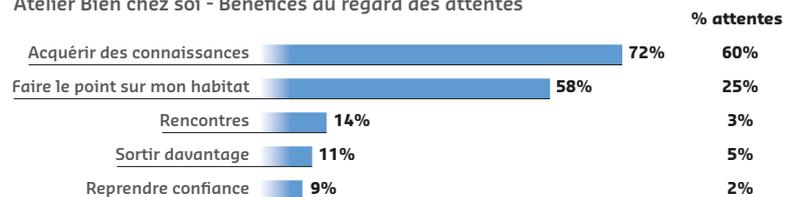
Un des enjeux de l'atelier est de faire prendre conscience aux retraités de la nécessité de vivre dans un logement adapté à leur situation personnelle, et d'encourager les aménagements préventifs.

On a vu précédemment qu'en début d'atelier la grande majorité des participants estimaient que leur logement leur était adapté en matière d'accessibilité (84%) et de confort (83%), mais également de consommation d'énergie (89%). Il s'agissait de perceptions personnelles, sans doute sans connaissance profonde de tout ce qui existe et surtout de ce qui est préférable en matière d'aménagement de domicile.

L'atelier leur a permis de prendre conscience de ces enjeux, puisque 64% des participants déclarent avoir des projets de travaux ou d'aménagements à la suite de l'atelier, alors qu'ils étaient 47% à l'envisager lors de la première séance.

Les travaux envisagés concernent surtout la salle de bain (57%), les fenêtres/volets (36%) et l'électricité (32%).

Atelier Bien chez soi - Bénéfices au regard des attentes



2 réponses possibles



Tremplin : permet aux nouveaux retraités d'entrer dans une dynamique de projet

«A chaud» à la fin de l'atelier : plus de la moitié des participants envisagent de nouveaux projets ...

Juste à l'issue des trois journées composant l'atelier, 54% des participants envisagent de nouveaux projets pour leur retraite. Notons que l'anticipation de projets concerne davantage les retraités les plus âgés (60% des 62 ans et plus), les femmes (58%) et ceux vivant seuls (58%).

«À moyen terme» : ils concrétisent ces projets dans la grande majorité des cas

Afin de compléter l'évaluation « à chaud » des ateliers Tremplin, la Mutualité Française Île-de-France a conduit en 2015 une étude d'impact à moyen terme en collaboration avec le Prif. 25 personnes ont été recontactées²³ 6 mois à un an après leur participation à un atelier Tremplin.

Cette évaluation qualitative apporte les enseignements suivants :

> Un stage qui redonne confiance

L'atelier a permis de travailler sur les représentations de la retraite, les participants reconnaissant que celle-ci est souvent vécue comme une perte d'identité. L'espace de parole et l'échange d'expériences permet ainsi aux nouveaux retraités de prendre du recul sur leur propre situation, de re-

« 7 mois après l'atelier j'ai l'impression de mieux appréhender ma retraite, de mieux la gérer, et de ne plus avoir ce sentiment qu'il y a vraiment une coupure entre la vie active et la vie de retraité. »



M. Blancheton, retraité de 60 ans, participant aux ateliers Tremplin et D-marche^o



prendre confiance en eux, et ainsi de les placer dans une dynamique positive pour cette nouvelle étape de leur vie.

> Des changements révélateurs

Pour beaucoup de participants à l'atelier Tremplin, celui-ci a constitué un déclic durant cette période charnière. Ils reconnaissent que la transition requiert un temps d'adaptation, et le stage a pour la grande majorité des participants généré des « petits changements », qui vont contribuer à favoriser un nouveau mode de vie à plus long terme.

Concrètement, la moitié des retraités déclare avoir une activité pendant la semaine, certains ayant trouvé la motivation grâce au stage Tremplin : activités physiques, mais aussi activités de bénévolat ou culturelles. Ils ont ainsi pris conscience de l'enjeu de sociabilité après la « rupture » de lien social qu'a pu entraîner la fin de l'activité professionnelle, et ne sont pas restés inactifs.

Si certaines difficultés à la mise en œuvre de leurs projets ont parfois été soulignées lors des focus groupes, le stage a insufflé aux participants l'envie de persévérer, notamment dans la recherche de bénévolat ; la difficulté de trouver l'engagement adapté à chacun ayant été abordée par les intervenants.

In fine, l'atelier Tremplin redonne confiance aux retraités et les met dans une dynamique de projet.

« Avant je ne faisais rien, et après la retraite le stage m'a poussé à agir, cela m'a motivée à rencontrer des gens et à bouger. J'ai rencontré plein de gens dans le quartier en faisant du sport, alors qu'avant je ne connaissais personne. »



Retraitée de 61 ans, participante à un atelier Tremplin



Prif
Prévention retraite Île-de-France
161, avenue Paul Vaillant Couturier
94250 Gentilly CEDEX
01 57 21 37 47
contact.prif@prif.fr
www.prif.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

