



# Prif

Rapport  
d'évaluation  
**2021**



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans





## L'Assemblée générale du Prif le 07 juillet 2021

De gauche à droite :

**Christophe Soupizet**, administrateur de la Cnav/délégué pour la commission régionale retraite et action sociale de la Cnav

**Gérard Rivière**, président du conseil d'administration de la Cnav

**Laurent Pilette**, directeur général de la MSA Île-de-France

**Christiane Flouquet**, administrateur du Prif/directeur de l'action sociale Île-de-France de la Cnav

**Didier Bourdet**, délégué de l'administrateur pour la Cnav Île-de-France, directeur chargé de mission à la Cnav Île-de-France

**Emmanuelle Cohadon**, directrice adjointe de la MSA Île-de-France

**Virginie Accault**, déléguée de l'administrateur du Prif pour la MSA Île-de-France, responsable de l'offre de service MSA Île-de-France

# Édito

Christiane  
Flouquet  
et Laurent Pilette



**Christiane Flouquet**  
administrateur du Prif /  
directeur de l'action sociale  
Île-de-France de la Cnav

**Laurent Pilette**  
vice-administrateur  
du Prif, directeur général  
de la MSA

## Quelles ont été les tendances marquantes de l'année 2020 en matière d'évaluation ?

**Laurent Pilette :** L'année 2020 nous aura poussés à nous adapter pour continuer à diffuser nos messages de prévention. Le confinement nous a conduits à mettre en place des ateliers à distance dans des délais très courts. Leur évaluation était d'autant plus indispensable qu'ils étaient les premiers du genre à être proposés dans le cadre de notre Parcours prévention. Plus globalement, l'activité du Prif ne cesse de croître depuis dix ans. Or, on ne peut grandir sans volonté d'améliorer la qualité de notre offre, donc sans évaluer en continu nos services.

**Christiane Flouquet :** La transformation de notre offre était nécessaire pour ne pas perdre en route les retraités contactés avant mars 2020 et qui étaient convaincus de l'intérêt de nos ateliers. Dans ce cadre, l'évaluation nous a permis de répondre à plusieurs questions. Ces ateliers d'un nouveau genre étaient-ils aussi efficaces que ceux menés en présentiel ? Ont-ils permis de recruter de nouveaux retraités ? Grâce à notre ingénierie et au soutien de nos opérateurs, nous avons su faire preuve d'agilité durant la pandémie. De la même manière, nous avons pu mettre en place des éléments de mesure. Grâce à l'analyse des bénéfices exprimés, nous savons que les ateliers à distance ont reçu un bon accueil, qu'ils répondaient à un besoin de lien social et que les messages de prévention ont été bien intégrés par les participants.

## De quelle manière la crise a-t-elle impacté votre modèle ?

**C. F. :** Cette période nous a appris que nous devions nous adresser différemment à notre public et que pour certains opérateurs du réseau, le passage au format distancié n'était pas forcément évident, tant sur le plan technique que pédagogique. Il est donc nécessaire de continuer à travailler sur les techniques d'animation à distance, car nous aurons de plus en plus à articuler présentiel/distancié et à panacher les deux modes d'ateliers pour toucher davantage de personnes.

**L. P. :** On ne mesure pas encore toutes les conséquences de la crise sanitaire. Certes, nous avons su réagir et nous adapter. Le changement de format des ateliers a d'ailleurs été salué par les participants, qui ont pu maintenir un lien social pendant une période d'isolement souvent difficile à vivre. Ce qui est sûr, c'est que désormais, le Prif est fort de cette offre complémentaire.

## « Notre évaluation doit être encore plus exigeante et efficace. »

Christiane Flouquet

## Avez-vous été surpris par les résultats de cette évaluation ?

**C. F. :** Nous avons été rassurés par le succès des ateliers au format distancié, mais nous devons aller encore plus loin sur les usages et les intérêts de nos ateliers. Cette ingénierie est au cœur de notre plus-value, et c'est elle qui nous différencie par rapport à toutes les initiatives locales d'ateliers de lien social. De plus, comment faire pour que les retraités à qui des ateliers sont offerts répondent aux questionnaires ? Cette difficulté a été exacerbée en distancié. Certes, les résultats sont bons, mais nous sommes loin de disposer du retour de tous les participants ! C'est un vrai sujet. Il nous faut convaincre de l'intérêt de l'évaluation.

## Quelles ont été les actions de promotion des ateliers entreprises par les Caisses ?

**L. P. :** Une importante campagne de communication a été déployée auprès du secteur agricole pour informer de la mise en place des ateliers à distance. Ce type d'initiative, qu'elle soit menée par la MSA ou la Cnav, est nécessaire pour faire connaître le Prif et ses actions. Le positionnement et l'implication des Caisses permettent à celles-ci d'être une porte d'entrée vers les actions du Prif dès le passage à la retraite, dans une logique de parcours.

## « Le Prif est un enfant que nous avons fait grandir ensemble. Et il est important de le faire savoir auprès des retraités. »

Laurent Pilette

**C. F. :** D'une part, nous avons procédé à l'envoi en nombre de courriers postaux et de mailings vers les jeunes retraités, les nouveaux arrivants en résidence autonomie et les seniors isolés durant la pandémie. D'autre part, nous avons appelé directement les personnes. Ces différentes campagnes ont permis de reprogrammer ou d'initier 412 ateliers sur le territoire francilien. Les résultats nous encouragent à poursuivre ce type d'action, notamment pour promouvoir

les ateliers Tremplin dédiés aux nouveaux retraités. Les Caisses savent quand leurs bénéficiaires vont partir à la retraite. Les informer alors sur les ateliers qui leur sont proposés près de leur domicile fait partie de notre offre de service.

## Les partenariats scientifiques du Prif se sont-ils poursuivis normalement ?

**C. F. :** Oui, même si la thématique sur laquelle se sont construits nos partenariats a évolué. Nos demandes ont porté non pas sur des suivis de cohortes comme dans le passé, mais sur l'évaluation des ateliers à distance, tout en restant attentifs aux moyens de communication à utiliser pour faire adhérer à la prévention. Dans ce cadre, compter parmi nos partenaires un acteur aussi incontournable que Gêron'd'if est un atout précieux. Le travail mené avec ce partenaire dans le cadre de Solid'Age, par exemple, a fait émerger de nouveaux messages de prévention efficaces sur toutes les thématiques (mémoire, chutes, informatique...). L'idée était vraiment de faire réfléchir des communautés hétérogènes et intergénérationnelles sur les moyens d'aborder la prévention de façon positive. Nous avons également étroitement collaboré avec un autre partenaire, Silver Valley, afin de mieux communiquer vers nos publics en organisant des sessions d'écoute et de confrontation autour des dispositifs du Prif.

**L. P. :** Depuis dix ans, ce travail avec des partenaires nous a permis d'évoluer, de faire émerger de nouveaux produits. Une des forces du Prif est de faire ce pas de côté, d'accepter les évaluations et de chercher à nous adapter. Tous nos partenariats ont le même point commun : améliorer la diffusion des messages de prévention et faire grandir le Prif.

# Nous souhaitons remercier l'ensemble des contributeurs et rédacteurs de ce rapport

## Ont contribué à la réalisation de ce rapport :

- **Le comité de rédaction qui a défini la ligne éditoriale et validé le contenu du présent rapport :**

Christiane Flouquet (Cnav), Virginie Accault (MSA), Didier Bourdet (Cnav), Clémence Le Marrec (Cnav), Camille Mairesse (Prif), Judith Ahadjitsé-Amétépé (Prif).

- **Les rédacteurs des parties dédiées à l'activité 2020 et à l'analyse des résultats issus de l'enquête quantitative réalisée auprès des participants aux ateliers :**

Judith Ahadjitsé-Amétépé (Prif), Camille Mairesse (Prif), France Marchand (Prif).

- **Les partenaires opérateurs du Prif qui ont collaboré à la construction des outils d'évaluation, à leur diffusion et au recueil des données :**

Adal, Agi-Équilibre, APA de Géant, AS Mouvement, Bélénos Enjeux Nutrition, Brain Up, Centre77, Comité régional d'éducation physique et de gymnastique volontaire (Coreg EPGV), Comité régional sports pour tous, Delta 7, Des soins & des liens, Destination Multimédia, Espace 19 Numérique, France Bénévolat, HappyVisio, InitiActiV, Kiplin, Kocoya Thinklab, Mutualité française Île-de-France, Nouvelles Voies, Prim'adal, SOLiHA, Ufolep.

- **Les partenaires scientifiques qui ont rendu compte de leurs travaux réalisés dans le cadre de la démarche qualité et de l'animation du réseau Prif :**

Anaïs Cloppet-Fontaine et Clotilde Monnet (Gérond'if), Marie-Laure Lerolle (consultante études & média), Damien Monnerie (Hub Francil'IN) et Éric Mathern de l'agence Bastille qui a mené les interviews.

- **Nous tenons à remercier pour sa relecture attentive :**

Manon Lecouturier, chargée de communication, département marques et communication institutionnelle (Cnav).

# Sommaire

L'édito	04
Remerciements	06
La démarche qualité du Prif	11

## 1

### Pour mesurer l'impact du Parcours prévention sur le comportement des retraités 13

Parcours prévention en 2020 - Principaux enseignements	14
L'Équilibre en mouvement® + de Pas	22 24
Pour accompagner à la pratique d'une activité physique régulière	26
Bien dans son assiette	28
Bien-vieillir®	30
Pour préserver son capital santé et rester en forme	32
Mémoire	34
Bien sur internet	36
Pour entretenir ses fonctions cognitives et favoriser le maintien du lien social	38
Bien chez soi	42
Tremplin	44
Accompagner les retraités franciliens vers de nouvelles étapes de vie	46

## 2

### Pour faire évoluer l'offre de service 51

Prévention 2.0: c'est parti! Étude avec Géron'd'if relative à l'offre en distanciel	52
Créer du lien, même à distance Étude de Marie-Laure Lerolle sur le programme « Gardez la forme »	54
Dix ans de partenariats scientifiques dans le cadre de la réalisation d'études	56

## 3

### Pour animer le réseau de partenaires 59

La démarche avec le Hub Francil'IN	60
La démarche qualité vue par les opérateurs du réseau Prif	62

# Connaître, mesurer et faire évoluer: la démarche qualité, pilier de l'ingénierie du Prif

Depuis dix ans, la démarche qualité du Prif s'assure de la bonne diffusion des messages de prévention auprès des retraités franciliens.

**Composante incontournable de l'ingénierie de l'organisme, elle est mise en œuvre autour de trois objectifs:**

- 1.** Connaître le profil des participants aux ateliers du Parcours prévention en s'appuyant sur la diffusion de questionnaires auto-administrés en première et dernière séance, ainsi que trois mois après la fin de l'atelier dans le cas de Vitalité et Bien sur internet.
- 2.** Mesurer, à l'issue de l'atelier, l'impact des actions menées, les bénéfices exprimés et les intentions formulées pour l'adoption de comportements de santé favorables à l'issue de l'atelier.
- 3.** Faire évoluer l'offre de services du Prif afin qu'elle s'adapte aux nouveaux besoins et usages avec des contenus actualisés en continu pour une meilleure transmission des messages de prévention.

Dans le cadre du rapport d'évaluation 2021, l'analyse expose les résultats tirés des études menées auprès de participants et met en lumière les apports de démarche qualité dans le développement du Prif depuis sa création. La publication est composée de trois parties :

- l'analyse des résultats de 2 223 répondants aux questionnaires de première et dernière séances et évaluation à froid (trois à six mois à l'issue de l'atelier), représentant un échantillon suffisant, significatif et statistiquement fiable;
- la présentation des travaux d'études mesurant l'impact des actions menées au format distanciel mis en œuvre par Géron'd'if, en sa qualité de partenaire scientifique du Prif, et par Marie-Laure Lerolle, en sa qualité de consultante études et médias, ainsi que la rétrospective des travaux réalisés au sein de l'organisme depuis sa création;
- la mise en perspective des implications de la démarche qualité pour l'animation du réseau des partenaires opérateurs avec la présentation de la mission d'accompagnement menée par le Hub Francil'IN pour optimiser le déploiement des actions au format distanciel; le compte-rendu de la consultation menée auprès des opérateurs sur leur usage des données d'évaluation.

Chiffres clés de l'activité en 2020:

**749**

ateliers du Parcours  
prévention déployés en  
Île-de-France en 2020

**9 000**

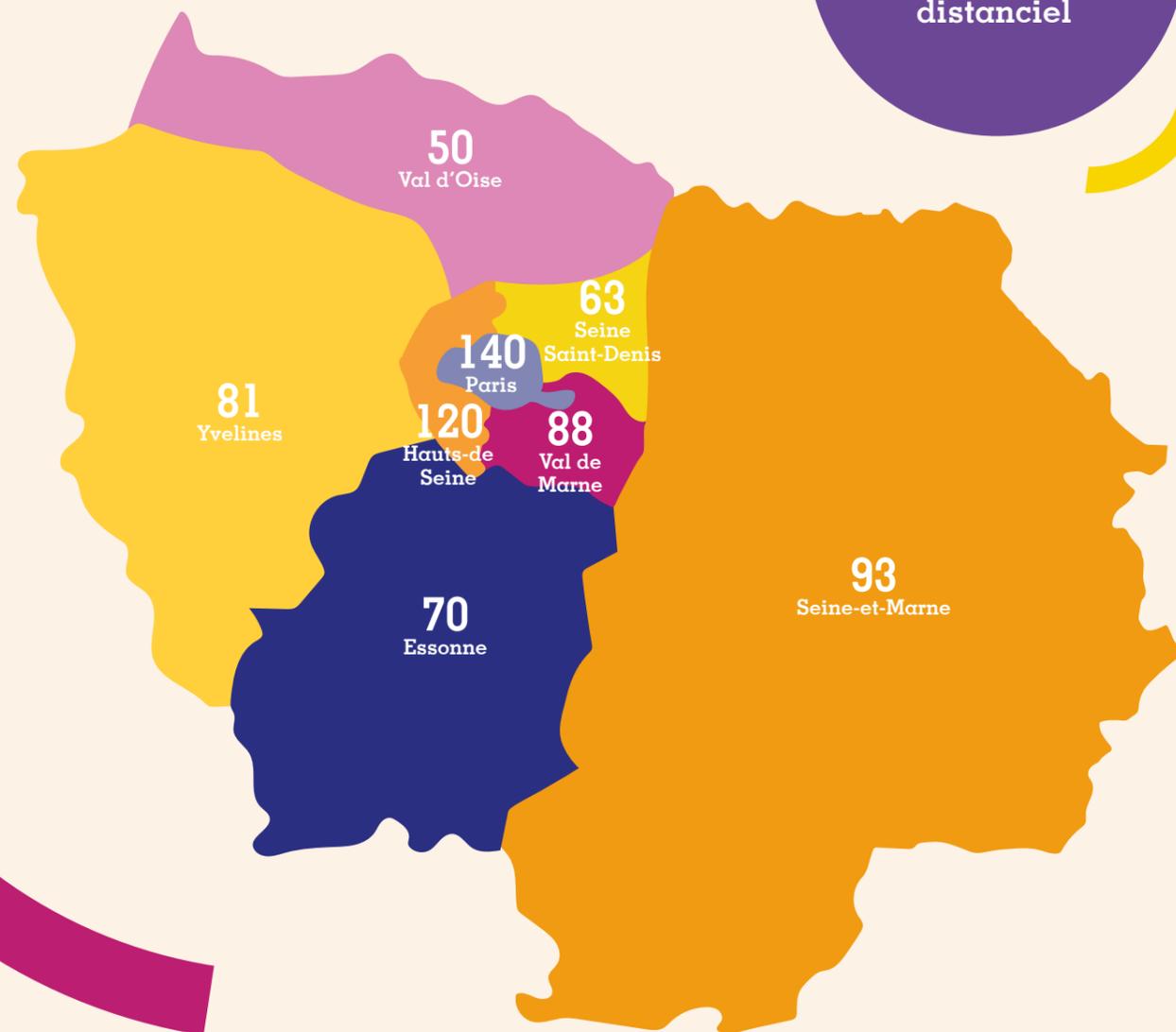
retraités franciliens sensibilisés  
aux messages de prévention dans le cadre  
de leur participation aux ateliers  
et aux conférences d'information

**1**

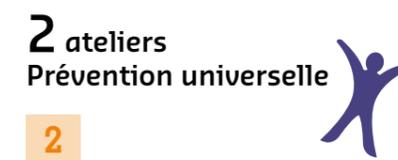
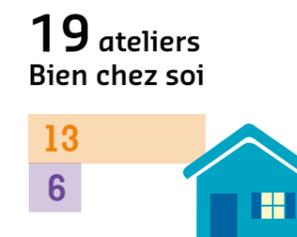
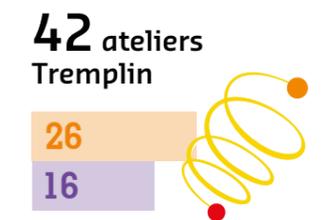
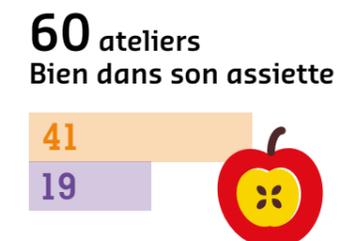
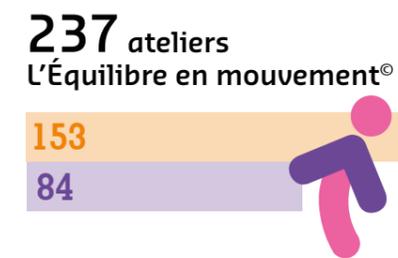
Pour mesurer l'impact  
du Parcours prévention  
sur le comportement  
des retraités

# 749 ateliers du Parcours prévention déployés en 2020

dont 44 ateliers interdépartementaux\* réalisés au format distanciel



\* Ces ateliers, réalisés en visioconférence ou par téléphone dans le cadre de l'appel à projets distanciels de mai 2020, ont été promus par les Caisses de retraite et ne sont pas associés aux acteurs locaux dans les territoires.

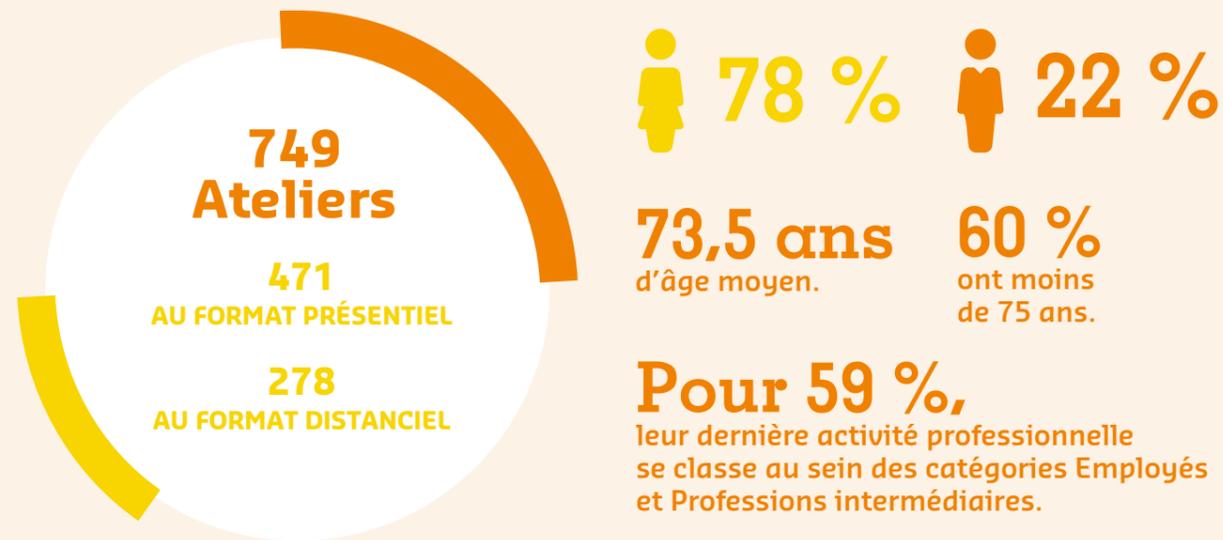


Présentiel  
Distanciel

## En 2020, 22 partenaires opérateurs ont déployé les ateliers du Parcours prévention du Prif

- Adal (+ de Pas et Bienvenue dans ma résidence)
- Agi-Équilibre (L'Équilibre en mouvement®)
- APA de Géant (L'Équilibre en mouvement®)
- AS Mouvement (L'Équilibre en mouvement®)
- Bélénos Enjeux Nutrition (Bien dans son assiette)
- Brain Up (Mémoire, Bien-vieillir® et Prévention universelle)
- Centre77 (L'Équilibre en mouvement®, Mémoire, Bien-vieillir®, Vitalité, Bien sur internet)
- Comité régional d'éducation physique et de gymnastique volontaire (Coreg EPGV) (L'Équilibre en mouvement®)
- Comité régional sports pour tous (L'Équilibre en mouvement®, Bien-vieillir®, Vitalité)
- Delta 7 (Bien sur internet et Bienvenue dans ma résidence)
- Des soins et des liens (Bien-vieillir®, L'Équilibre en mouvement® et Vitalité)
- Destination Multimédia (Bien sur internet)
- Espace 19 Numérique (Bien sur internet)
- France Bénévolat (Tremplin)
- HappyVisio (Mémoire)
- InitiActiV (L'Équilibre en mouvement®)
- Kiplin (+ de Pas)
- Kocoya Thinklab (Bien sur internet)
- Mutualité française Île-de-France (Tremplin)
- Nouvelles Voies (Tremplin)
- Prim'Adal (L'Équilibre en mouvement®)
- SOLiHA (Bien chez soi)
- Ufolep (L'Équilibre en mouvement®)

# Qui sont les participants aux ateliers du Parcours prévention en 2020 ?



## Leur participation aux ateliers du Parcours prévention est liée :

à une motivation spécifique en rapport avec la thématique de l'atelier	82 %
à la volonté de faire le point sur les comportements de santé	73 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	36 %
à la nécessité de reprendre confiance en eux	30 %
au souhait de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	25 %

## Ils ont connu les ateliers principalement via :

leur mairie/ CCAS / Clic / Centre social	47 %
le Prif	15 %
leur lieu de vie (résidence, foyer)	14 %
leur entourage	14 %
un autre moyen	7 %
leur caisse de retraite ou mutuelle	6 %
une association	5 %
un autre atelier	2 %
un média ou salon	2 %
un professionnel de santé	2 %

## Après les ateliers du Parcours prévention :

Les participants déclarent avoir l'intention d'adopter de nouveaux comportements de santé :

- **bouger plus** pour 97 % des participants à l'atelier L'Équilibre en mouvement®;
- **sortir plus régulièrement** chaque jour pour 70 % des participants à l'atelier + de Pas;
- **faire travailler leur mémoire** pour 73 % des participants à l'atelier Mémoire qui ont déjà mis en place, dans leur quotidien, des techniques de mémorisation vues lors de l'atelier et pour 26 % qui comptent le faire;
- **être attentif à leur alimentation** pour 89 % des participants à l'atelier Bien dans son assiette;
- **préserver leur capital santé** pour 76 % des participants aux ateliers du Bien-vieillir® qui ont intégré l'importance d'avoir des horaires fixes de coucher;
- **adapter leur logement** pour 66 % des participants à l'atelier Bien chez soi qui formulent des projets de travaux qu'ils n'avaient pas avant l'atelier;
- **utiliser plus souvent leurs outils informatiques** pour 74 % des participants à l'atelier Bien sur internet;
- **se lancer dans de nouveaux projets et activités** pour 70 % des participants à l'atelier Tremplin.

## Les participants sont en très grande partie satisfaits des ateliers :

**73 %\*** des participants indiquent avoir déjà revu ou avoir l'intention de revoir des personnes qu'ils ne connaissaient pas avant l'atelier

\*Ce chiffre est moins important que les années précédentes en raison du contexte sanitaire.

**97 %** déclarent que ceux-ci ont répondu à leurs attentes

**97 %** jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**97 %** des participants se déclarent prêts à recommander les ateliers à leur entourage

# La continuité des actions pour sensibiliser largement aux messages de prévention santé est prégnante pour le Prif

En mars 2020, au début des mesures de lutte contre l'épidémie de la Covid-19, le Prif a pris la décision de suspendre les ateliers du Parcours prévention en cours et à venir. Ces ateliers ont été ensuite repris par visioconférence ou par téléphone afin d'assurer la continuité de la diffusion des messages de prévention. En complément de la poursuite des actions déjà engagées, le Prif a décidé d'adapter son offre de services en y intégrant les ateliers au format distanciel de façon pérenne.

Ainsi, en avril 2020, un appel à candidature a été lancé auprès des opérateurs du réseau pour adapter six ateliers au format 100 % distanciel : L'Équilibre en mouvement®, Mémoire, Bien sur internet, Bien dans son assiette, + de Pas et Bien chez soi. À l'issue de l'appel à projets, **17 opérateurs ont pu proposer ces ateliers en distanciel** aux retraités franciliens.

L'année 2020 a donc vu cohabiter **plusieurs formats** dans le cadre du déploiement des ateliers du Parcours prévention :

- des ateliers **100 % présentiel** ;
- des ateliers **100 % distanciel** ;
- des ateliers « mixtes », commencés en présentiel et terminés en distanciel.

Le corpus d'analyse pour le rapport d'évaluation 2021 prend en compte les questionnaires des personnes ayant répondu lors de leur première et de leur dernière séance d'atelier suivi en 2020. L'analyse porte sur **les réponses de 2 223 participants**, réparties de la manière suivante :

- **1 865** participants sont issus des formats 100 % présentiel et « mixtes » ;
- **358** répondants sont issus du format 100 % distanciel et ont été interrogés dans le cadre de l'évaluation du déploiement distanciel<sup>1</sup> du Parcours prévention du Prif.

Les ateliers, maintenus et poursuivis sous un format différent, se sont avérés être **un vrai remède à l'isolement, accentué par la pandémie de la Covid-19** et les mesures sanitaires organisant la distanciation sociale.

**En effet, les participants qui avaient débuté un atelier au format présentiel ont pu le poursuivre chez eux en visioconférence ou en audio.** Assez rapidement par la suite, des ateliers au format 100 % distanciel ont été directement proposés aux retraités franciliens.

Les profils de ces deux types de participants sont sensiblement similaires. Cependant, certaines variations sont notables :

- la part des participants âgés de plus de **70 ans a été plus importante en distanciel (69 %) par rapport aux participants en présentiel et en mixte (59 %)** ;
- les ateliers en distanciel ont permis de toucher davantage de **cadres et de professions intellectuelles supérieures, représentés à 40 % parmi le public de participants aux ateliers en distanciel (23 % pour l'ensemble de l'échantillon).**

<sup>1</sup> Recueil dans le cadre de l'évaluation du déploiement distanciel du Parcours prévention du Prif.

**Le renforcement de ces nouveaux profils a été favorisé par :**

- **l'usage d'internet des cadres et professions intellectuelles supérieures : 98 %** d'entre eux utilisent internet tous les jours ou une à deux fois par semaine ;
- **leur équipement : 93 %** disposent d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette.

La mobilisation de ce profil de participants s'est également appuyée sur les recommandations portées par divers « relais de confiance ». Ainsi, pour le format distanciel, on observe que davantage de retraités y ont participé **sur recommandation de leur caisse de retraite ou de leur mutuelle : 20 % vs 6 % de l'ensemble de l'échantillon.**

**Les professionnels de santé** ont également joué un rôle plus important pour faire la promotion du format en distanciel auprès des participants (4 % ont suivi ces ateliers sur leurs conseils vs 1 % pour les participants présentsiels). Cette sur-représentation est encore plus marquée chez les CSP+, puisque 26 % d'entre eux ont participé aux ateliers tous formats confondus sur recommandation de leur Caisse de retraite ou de leur mutuelle et 5 % après conseil d'un professionnel de santé.

Une attention particulière a été accordée aux publics classiquement considérés comme les plus éloignés des messages de prévention, notamment à cause de la fracture numérique. Le Prif a ainsi donné la possibilité de participer aux ateliers par téléphone. Ce format a permis de toucher davantage de participants de 80 ans et plus par rapport à l'ensemble de l'échantillon distanciel (17 % vs 11 %) et davantage de participants dont l'auto-évaluation de leur état de santé était plus négative

(36 % s'estiment en mauvaise santé contre 15 % pour l'ensemble de l'échantillon du distanciel).

Ces variations de profils concernant les participants aux ateliers 100 % distanciel mettent en avant la présence de retraités habituellement moins représentés au sein du public des ateliers.

Dans ce contexte, les actions de communication mises en œuvre par les Caisses de retraite et les mutuelles pour faire la promotion des ateliers au format distanciel ont favorisé la mobilisation du public et sensibilisé un spectre de participants plus large et plus varié. Ainsi, lors du deuxième semestre 2020, l'Assurance retraite Île-de-France et la Mutualité sociale agricole Île-de-France ont respectivement envoyé 24 000 et 10 000 courriers à leurs bénéficiaires franciliens potentiels. Un total de 482 retraités franciliens ont ainsi été contactés via ce canal et se sont inscrits aux ateliers.

À plus long terme, une mobilisation plus forte des canaux identifiés comme étant experts de la prévention santé nous permettra de toucher un public ayant besoin d'une offre de services adaptée à ses besoins et aux évolutions sociétales.

Par ailleurs, dans certains territoires déjà sous-représentés dans la répartition globale, on observe que les ateliers en distanciel n'ont pas permis de sensibiliser davantage de participants. C'est le cas en Seine-Saint-Denis et dans le Val-d'Oise. Dans ces départements, ce constat peut s'expliquer par les effets de la fracture numérique, dont les répercussions ont été plus marquées lors des confinements en 2020.

Les territoires multiplient les actions afin de lutter contre cette inégalité, à travers des dispositifs permettant de fournir des équipements ou encore de mettre à disposition des « conseillers numériques » afin d'accompagner au mieux le public dans les usages du digital.

Ce constat met en lumière les perspectives de travail et conforte le Prif dans la nécessité d'un développement continu de l'offre de services. Il s'agira de souligner la complémentarité des deux formats, présentiel et distanciel, hors contexte de crise sanitaire, afin de toucher tous les profils de retraités selon leurs usages et besoins au quotidien.

Ce travail pourra également s'appuyer sur les avantages des deux formats pointés par les participants. Si 58 % indiquent préférer les ateliers en présentiel, ils sont 80 % à reconnaître les avantages du format distanciel.

Sur le podium de ces avantages se placent\* :

- le gain de temps sur le trajet: **71 %**;
- l'intérêt de découvrir une nouvelle forme d'activité: **50 %**;
- l'amélioration des capacités pour utiliser les outils informatiques: **30 %**.

\*Plusieurs réponses possibles.

### Des participants qui veulent se rassurer dans un contexte particulier

Dans les deux formats, les motivations de participation restent d'abord liées à la thématique de l'atelier. Les bénéficiaires veulent en priorité adopter de nouveaux comportements de santé et faire le point sur leurs pratiques quotidiennes.

La volonté de maintenir le lien social est toujours élevée, même si le contexte sanitaire a légèrement freiné l'envie de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur et de rencontrer de nouvelles personnes en comparaison par rapport aux années précédentes. Durant cette période, participer à un atelier a surtout été un moyen de se rassurer. Les alertes successives plaçant les retraités comme étant des « personnes à risques » ont pu être vécues comme des situations stigmatisantes, surtout chez les personnes autonomes se sentant en pleine santé. En cela, on observe une hausse significative du besoin de reprendre confiance en soi (30 % vs 23 % l'année précédente). Ce besoin est encore plus présent pour les participants aux ateliers au format distanciel, qui l'expriment à 41 %. Cette dynamique positive a fait preuve d'efficacité, puisque 66 % des participants déclarent que les ateliers ont répondu à leurs attentes concernant la reprise de confiance en eux.

L'offre distancielles faisant désormais partie intégrante et pérenne du Parcours prévention du Prif, nous tenons à faire en sorte que celle-ci s'inscrive non pas comme une simple alternative conjoncturelle au présentiel, mais au contraire comme une nouvelle manière proposer l'offre de services du Prif.

Après cette première année de cohabitation des deux formats, la satisfaction des participants liée à la thématique de l'atelier auquel ils ont participé est un peu moins importante en distanciel qu'en présentiel: 66 % des participants à distance ont trouvé que l'atelier avait répondu à leurs attentes, contre 97 % des participants en présentiel.

**Au sein du Prif, ce constat a mis en lumière la nécessité d'une adaptation plus aboutie du contenu des ateliers en distanciel. L'enjeu sera de sensibiliser les opérateurs à l'importance de bien identifier les usages et besoins des participants selon le format suivi afin que les messages de prévention soient reçus de manière similaire.**

### Les ateliers du Parcours prévention : activateurs d'une démarche de prévention santé globale

L'ensemble des participants, en présentiel comme en distanciel, manifeste l'envie de reprendre ou de poursuivre des activités pour prolonger les conseils reçus lors des ateliers.

Le Parcours prévention agit comme un motivateur pour adapter ses comportements de santé au quotidien. Le ressenti qualitatif des participants varie cependant selon leur mode de participation :

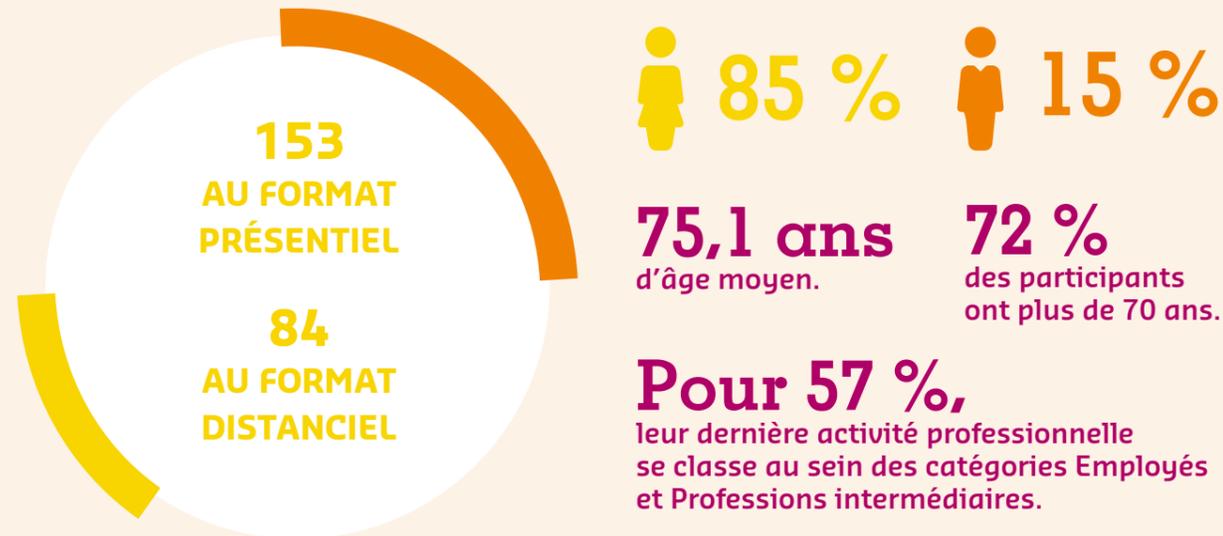
- sur la même lignée que les années précédentes, les participants aux ateliers **en présentiel** expriment le souhait de mettre en application les conseils reçus au quotidien en renforçant leur pratique d'une activité physique régulière, leur usage du numérique ou encore en formulant des nouveaux projets de travaux. Leurs projections sont également tournées vers des thématiques présentes dans le Parcours prévention. Deux d'entre elles sont significativement représentées : la mémoire (62 %), et la santé et le bien-être (54 %);

- dans le cadre d'une participation aux ateliers **en distanciel**, les bénéficiaires formulent dans un premier temps des craintes qui résonnent avec les contraintes liées aux mesures de lutte contre la propagation de la Covid-19. Ils redoutent le manque d'interactivité avec l'animateur et les autres participants (55 %), et l'éventualité que les ateliers soient moins conviviaux (45 %). Néanmoins, à l'issue de l'atelier, ils sont 91 % à indiquer que le format était adapté et 83 % à envisager de participer à un autre atelier à distance. Au-delà de l'envie de se retrouver - formulée majoritairement sur le versant qualitatif -, les participants aux ateliers distanciel ont envie de poursuivre leur démarche de prévention autour de plusieurs thématiques bien identifiées : la santé et le bien-être (52 %), les activités physiques (50 %), et l'informatique et internet (49 %).

Dans les deux contextes, l'orientation vers des offres de services globales et déjà existantes, soutenues par les partenaires tant en présentiel qu'en distanciel, semble être une réponse adaptée. Cela afin de favoriser une meilleure diffusion des messages de prévention vers un public de plus en plus large, de plus en plus sensibilisé et de plus en plus investi sur les actions de prévention primaire.



# Qui sont les participants aux 237 ateliers L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> en 2020 ?



**57 %**  
vivent seuls mais restent actifs socialement

**98 %**  
échantent avec plus d'un contact par semaine

**85 %**  
se sentent en bonne santé

## Leur participation à l'atelier L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> est liée\* :

à l'envie d'acquérir de nouveaux réflexes pour éviter de chuter	78 %
à la volonté de faire le point sur leurs capacités physiques	71 %
au souhait de reprendre confiance en eux	40 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	36 %
au souhait de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	34 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## L'activité physique faisait déjà partie de leur quotidien avant leur participation à l'atelier

**66 %**  
déclarent pratiquer des exercices réguliers afin de faire travailler leurs muscles et leur équilibre

**53 %**  
indiquent marcher quotidiennement plus de 30 minutes

**61 %**  
estiment leur temps d'activité physique quotidien (courses, jardinage, ménage...) à plus de 30 minutes

**39 %**  
évaluent à plus de 30 minutes le temps consacré par jour à des activités sportives, seuls ou au sein d'un club

**37 %** ont fait l'expérience d'une chute dans les 12 derniers mois précédant leur participation à l'atelier et **41 %** indiquent avoir peur de tomber.

## À l'issue de leur participation à l'atelier L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup>

### Ils sont rassurés sur leurs capacités physiques

Si la peur de chuter reste présente chez **40 % des participants**, la progression quant à la perception de leurs capacités physiques est manifeste : ils déclarent avoir plus d'aisance pour bouger au quotidien.

En repensant au début de l'atelier, vous sentez-vous plus à l'aise pour...



Oui | Non

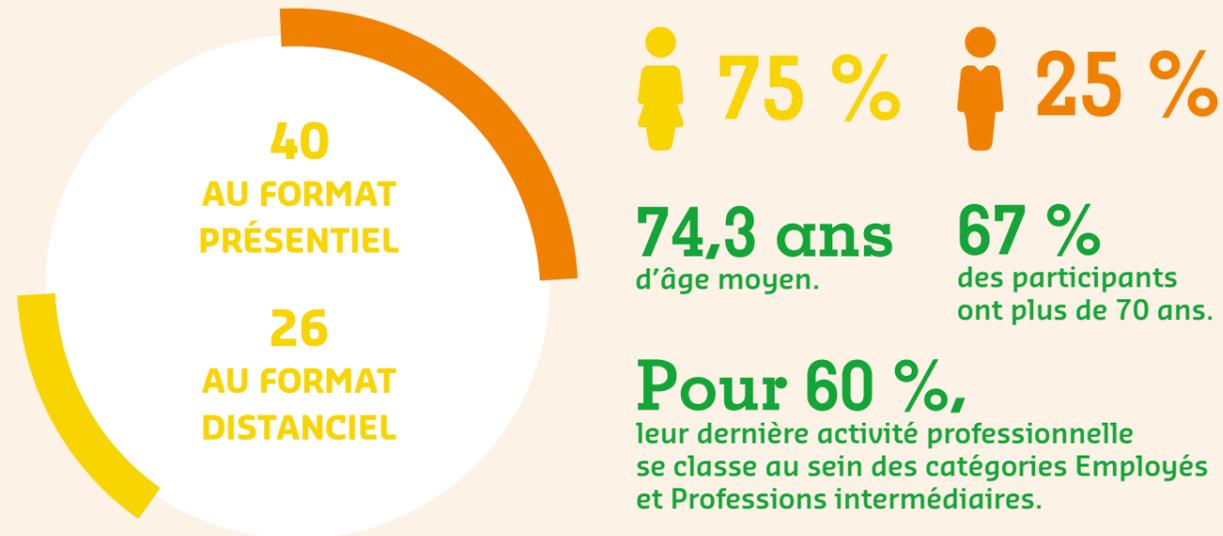
La pratique d'activités physiques et sportives reste stable par rapport au début de l'atelier. Cependant, leur participation permet une projection dans une mise en œuvre plus récurrente, puisque **97 % envisagent de poursuivre une activité physique plus régulière, dont 76 % de manière certaine.**

**97 %**  
déclarent que l'atelier L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> a répondu à leurs attentes

**98 %**  
jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**98 %**  
des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage

# Qui sont les participants aux 66 ateliers + de Pas en 2020 ?



## Leur participation à l'atelier + de Pas est liée\* :

à l'envie d'acquérir des connaissances sur les moyens de rester en bonne santé	73 %
à la volonté de se motiver pour augmenter son nombre de pas quotidien	57 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	46 %
au souhait de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	37 %
à la nécessité de reprendre confiance en eux	33 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## Des participants déjà actifs avant l'atelier :

**66 %** déclarent consacrer plus de 30 minutes à la marche quotidiennement

88 % des participants **sortent régulièrement de chez eux chaque jour**. Les activités physiques sont identifiées comme des pratiques favorisant ces sorties régulières :

- 57 % déclarent faire de la gymnastique ;
- 54 % font des marches et des balades.

Outre la pratique d'activités physiques, les participants de consacrent également à d'autres activités pour rythmer leur quotidien :

- 49 % pratiquent des activités culturelles et manuelles ;
- 48 % participent à des conférences, ateliers et cours ;
- 18 % sont engagés dans des associations et des organisations politiques ou syndicales.

## Ils sont majoritairement connectés :

**80 %** possèdent un appareil qui permet de se connecter à internet

**68 %** utilisent internet tous les jours

Cependant, l'utilisation d'internet et des objets connectés n'est pas corrélée à la pratique d'une activité physique ou sportive :

- 10 % disposent d'une application podomètre sur leur smartphone ;
- 8 % ont un podomètre ;
- 5 % possèdent une montre connectée.

## À l'issue de l'atelier, les participants partent du bon pied pour rester en bonne santé

89 % des participants déclarent que l'atelier leur a été bénéfique pour mieux connaître les moyens de préserver leur santé.

Ils sont 85 % à avoir conscience que leur santé dépend en premier lieu de leur mode de vie.

### La marche fait partie des activités qui favorisent la préservation de leur capital santé :

80 % indiquent que l'atelier a été bénéfique pour augmenter leur nombre de pas quotidien. Ils sont désormais 75 % à déclarer consacrer chaque jour plus de 30 minutes à la marche.

Ils ont notamment pu s'appuyer sur le podomètre fourni en début d'atelier pour accroître cette activité. 72 % l'ont utilisé très régulièrement, dont 51 % quotidiennement et 21 % plusieurs fois par semaine.

Cet objet est majoritairement perçu comme simple d'utilisation, et 70 % des participants projettent d'en poursuivre l'utilisation.

**98 %** déclarent que l'atelier + de Pas a répondu à leurs attentes

**96 %** jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**95 %** des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage

# Pour accompagner la pratique d'une activité physique régulière L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> & + de Pas

**Des retraités en bonne condition qui veulent rester physiquement actifs le plus longtemps possible**

**Le contexte sanitaire de 2020 et la période de confinement en particulier ont poussé les pouvoirs publics à renforcer la diffusion de messages de prévention, encourageant la population adulte à rester active, tant pour leur santé physique que mentale.**

Le public s'est ainsi vu proposer un panel de solutions innovantes pour assurer la continuité de la pratique d'une activité physique et sportive régulière.

En Île-de-France, le Prif a contribué à cette dynamique en accompagnant le réseau d'opérateurs dans la mise en place ou la reprise en distanciel des deux ateliers d'activité physique du Parcours prévention : L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> et + de Pas. En complément, le programme de visioconférence « **Gardez la forme** » déployé par le Prif, rejoint par la Carsat Rhône-Alpes et Atouts Prévention en partenariat avec Prim'adal et HappyVisio, fut une manière complémentaire de toucher de nouveaux bénéficiaires.

**Un objectif : une activité physique régulière, accompagnée ou en autonomie**

Deux axes de sensibilisation peuvent être privilégiés afin que ces deux ateliers initient de manière efficace, pour les participants, la reprise ou la poursuite d'une activité physique des participants :

## 1. Valoriser la progression de la capacité physique des participants

Les participants achèvent chacun de ces deux ateliers avec un ressenti positif quant à leurs capacités physiques :

- **90 %** des participants en présentiel à l'atelier + de Pas considèrent **avoir une meilleure connaissance des moyens de préserver leur santé** à l'issue des 5 séances, alors qu'ils ne sont que 70 % dans le cadre d'une participation en distanciel;
- **95 %** des participants en présentiel à L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> considèrent que **l'atelier leur a permis de mieux évaluer leurs capacités physiques**, contre 85 % des participants en distanciel.

Cela se traduit également par la progression de leur pratique, constatée à la fin des séances. Ils sont une majorité à se sentir plus à l'aise dans les gestes du quotidien par rapport au début de l'atelier L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> : monter un étage à pied (80 %) ; se relever du sol (67 %) ; passer au sol (65 %).

On constate également une augmentation du temps consacré à l'activité physique et sportive :

- **Ils sont 76 % à évaluer à plus de 30 minutes le temps consacré quotidiennement à la marche** à l'issue de l'atelier + de Pas (66 % en début d'atelier) ;

- **80 %** déclarent que l'atelier a été **bénéfique pour l'augmentation de leur nombre de pas au quotidien** ;
- **39 %** déclarent **consacrer plus de 30 minutes par jour à une activité sportive, dont 12 % plus d'une heure, seul ou en club** (29 % en début d'atelier et 2 % plus d'une heure).

Ces bénéfices exprimés dans l'immédiat peuvent être le point de départ de la sensibilisation. **Il s'agit de faire comprendre aux retraités que de premiers effets vertueux sont certes constatés à l'issue des séances, mais qu'ils doivent être entretenus par la mise en place d'actions régulières.**

## 2. Orienter les retraités vers des dispositifs favorisant la poursuite d'une activité physique régulière

Les conseils prodigués par les animateurs tout au long de ces deux ateliers visent à transformer l'intention de poursuivre une activité physique régulière en action concrète. En plus des exercices pratiqués lors de l'atelier, les animateurs s'appuient sur des outils qui permettent une mise en œuvre autonome :

- **le podomètre** distribué au début de + de Pas est utilisé par 82 % des participants de l'atelier. **86 % d'entre eux formulent l'intention de continuer à s'en servir à l'issue de l'atelier ;**
- **les exercices du dépliant « Bouger au quotidien »** du Prif reprennent des exercices inspirés des séances de L'Équilibre en mouvement<sup>©</sup> qui peuvent être reproduits par les participants. Cet outil est d'autant plus accessible que 97 % des participants à l'atelier ont jugé que la difficulté des exercices était bien adaptée à leur niveau.



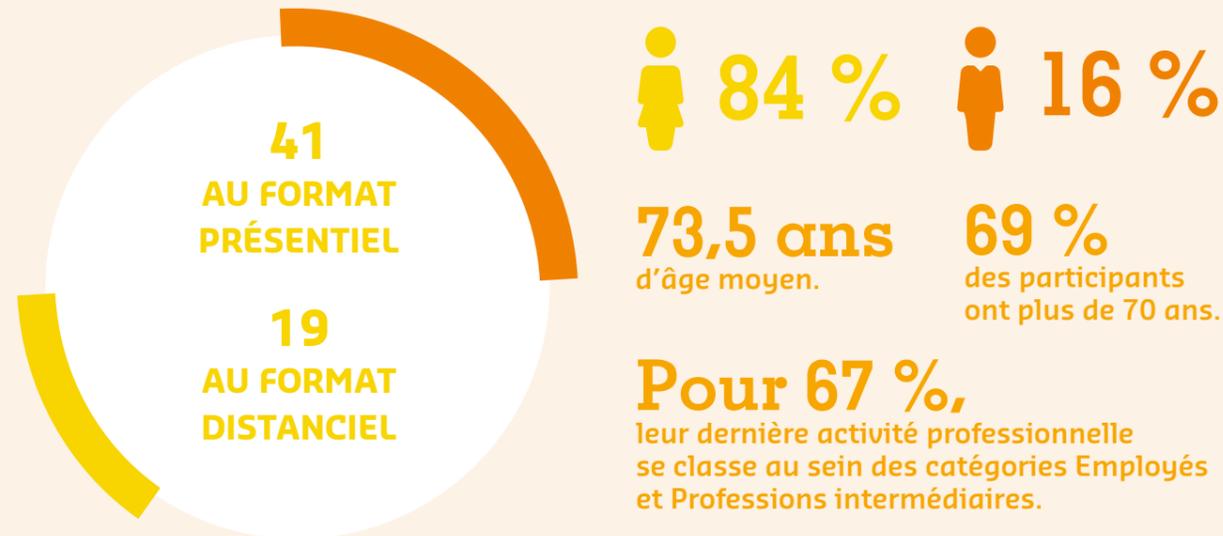
De manière qualitative, **les participants formulent des souhaits de poursuivre des activités physiques ciblées** comme du yoga, de la gymnastique, ou des balades culturelles. Dans ce cadre, les participants peuvent être orientés vers plusieurs dispositifs :

- **les actions mises en œuvre par les partenaires locaux** dans leurs territoires représentent ainsi une **occasion d'entretenir un lien social de proximité** chez ces participants qui, pour 84 % d'entre eux, se sont déjà revus ou l'envisagent au format présentiel, contre 30 % au format distanciel ;
- **les projets portés par les Caisses membres du Prif**, qu'ils soient interrégimes ou déployés avec la participation de partenaires experts de la prévention.

Enfin, l'intégration du format distanciel au Parcours prévention offre plusieurs opportunités de poursuivre des actions à la carte et selon les besoins des participants :

- **le replay** pourrait être envisagé pour ces séances d'activité physique et sportive ;
- **la participation à des actions similaires** mises en œuvre par des partenaires de l'organisme et disponibles en ligne pourrait être encouragée.

# Qui sont les participants aux 60 ateliers Bien dans son assiette en 2020 ?



## Leur participation à l'atelier Bien dans son assiette est liée\* :

au besoin de s'informer sur les bonnes habitudes à avoir en matière d'alimentation	82 %
à la volonté de changer leurs habitudes alimentaires	37 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	35 %
au souhait de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	30 %
au besoin de reprendre confiance en eux	21 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## La place accordée à l'alimentation avant leur participation à l'atelier

**79 %** indiquent être attentifs à leur alimentation

### Leur consommation

- 88 % consomment entre 1 et 5 produits laitiers par jour ;
- 70 % boivent plus d'1 litre d'eau par jour ;
- 68 % mangent de la viande, du poisson et des œufs au moins une fois par jour ;
- 50 % mangent 5 fruits ou légumes par jour.

### Leur comportement alimentaire

- 91% font personnellement leurs courses alimentaires ;
- 72 % indiquent qu'ils ne sautent jamais de repas ;
- 69 % se sentent à l'aise pour cuisiner ;
- 34 % consacrent plus de 20 minutes à leur dîner.

## Leur participation à l'atelier a fait évoluer leur consommation et leurs pratiques

**89 %** se déclarent plus attentifs à leur alimentation

### Leur consommation évolue ou reste conforme aux recommandations sur l'alimentation

- 94 % consomment entre 1 et 5 produits laitiers par jour ;
- 71 % boivent plus d'1 litre d'eau par jour ;
- 77 % mangent de la viande, du poisson et des œufs au moins une fois par jour ;
- 89 % mangent 5 fruits ou légumes par jour.

### Leur ressenti vis-à-vis de leurs pratiques alimentaires aussi

- 82 % se sentent plus à l'aise pour faire leurs courses alimentaires ;
- 78 % indiquent prendre plus de plaisir à manger ;
- 71 % se sentent davantage à l'aise pour cuisiner ;
- 50 % consacrent désormais plus de 20 minutes à leur dîner.

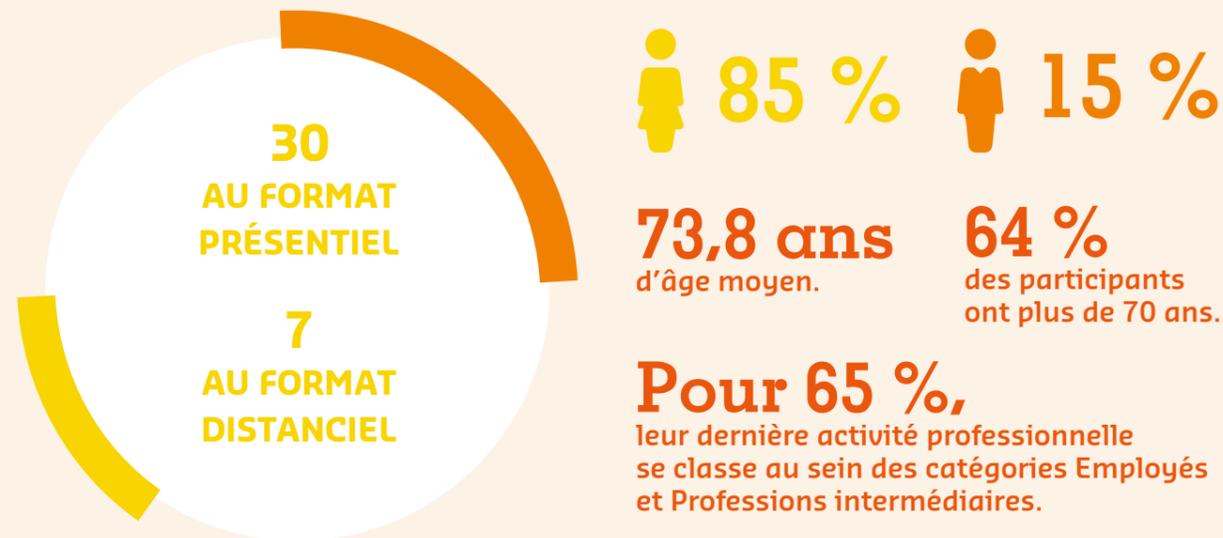
En débutant l'atelier, ils étaient 49 % à considérer « qu'un repas léger composé d'une soupe et d'un yaourt le soir est idéal pour passer une bonne nuit ». À l'issue de leur participation à l'atelier, ils sont 65 % à indiquer que cette affirmation est fautive, démontrant qu'ils ont bien assimilé les conseils reçus.

**87 %** déclarent que l'atelier Bien dans son assiette a répondu à leurs attentes

**98 %** jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**98 %** des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage

# Qui sont les participants aux 37 ateliers du Bien-vieillir<sup>®</sup> en 2020 ?



## Leur participation à l'atelier du Bien-vieillir<sup>®</sup> est liée\* :

à l'envie d'acquérir de nouveaux réflexes pour rester en bonne forme	78 %
au souhait de faire le point sur leurs connaissances en termes de santé / forme	70 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	41 %
au souhait de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	36 %
à la nécessité de reprendre confiance en eux	24 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## Un atelier qui questionne les participants sur leur comportement de santé au quotidien

### Leurs gestes quotidiens

- **72 %** boivent plus d'1 litre d'eau par jour;
- **71 %** déclarent avoir des horaires fixes de coucher;
- **62 %** mangent de la viande, des œufs ou du poisson au moins une fois par jour;
- **56 %** marchent plus de 30 minutes quotidiennement.

### Le suivi de leur santé

- **81 %** déclarent être à jour dans leurs vaccinations et **64 %** déclarent avoir été vaccinés contre la grippe au cours de 12 derniers mois\*;
- **69 %** des participants déclarent avoir effectué un examen de dépistage au cours des deux dernières années : 53 % pour le sein, 42 % pour le côlon, 10 % pour le col de l'utérus; (Plusieurs réponses possibles pour le type d'examen.)
- **55 %** déclarent ne pas pratiquer l'automédication et parmi les 45 % qui la pratiquent, **28 % en informent leur médecin;**
- **97 %** disposent d'une mutuelle santé.

\*Les données pour la vaccination contre la Covid-19 ne sont pas encore disponibles.

## Les intentions formulées à l'issue de l'atelier indiquent que les participants ont conscience d'être les premiers acteurs de leur santé

### Leurs gestes quotidiens

- **78 %** boivent plus d'1 litre d'eau par jour;
- **76 %** déclarent avoir des horaires fixes de coucher;
- **68 %** mangent de la viande, des œufs ou du poisson au moins une fois par jour;
- **62 %** marchent plus de 30 minutes quotidiennement.

### Le suivi de leur santé

- **57 %** des participants déclarent avoir l'intention de réaliser un examen de dépistage;
- Ils sont désormais **62 %** à déclarer ne pas pratiquer l'automédication;
- Ils manifestent également l'envie de «se mettre à jour» dans leurs consultations médicales : **22 %** ont pris ou comptent prendre un rendez-vous chez leur médecin traitant; **31 %** ont pris ou comptent prendre un rendez-vous chez leur dentiste.

**97 %** déclarent que les ateliers du Bien-vieillir<sup>®</sup> a répondu à leurs attentes

**96 %** jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**94 %** des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage

# Pour préserver son capital santé et rester en forme

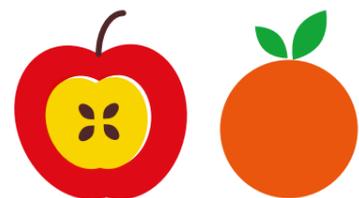
## Bien dans son assiette & Bien-vieillir<sup>®</sup>

### Prendre soin de soi avec des comportements de santé favorables adaptés et faciliter leur application au quotidien

En 2020, l'ensemble de la population, toutes tranches d'âge confondues, a été confrontée aux effets des confinements successifs sur leur santé et mode de vie. Les pouvoirs publics ont formulé des recommandations enjoignant la population à rester attentive à ses comportements de santé pour limiter les impacts négatifs de la situation sanitaire.

Encourager les participants à adopter des gestes favorables pour rester en bonne santé tout au long de leur vie était déjà au cœur des messages diffusés lors des ateliers avant la pandémie. Cette logique de recommandations à mettre en œuvre de manière concrète au quotidien constitue le socle de plusieurs ateliers, dont Bien dans son assiette et Bien-vieillir<sup>®</sup>.

**L'enjeu pour les participants est de mettre leurs pratiques en perspective avec les conseils prodigués lors des ateliers afin de les encourager à adapter progressivement leur comportement en termes de santé, forme et nutrition.**



#### 1. Guider sans prescrire : aider les participants à se situer dans leurs pratiques et à identifier des besoins spécifiques

Dans le cadre de la démarche qualité du Prif, les participants sont interrogés sur leur comportement de santé au quotidien. Les principaux résultats ne mettent pas en avant de déficit majeur quant aux recommandations de santé mises en avant par les pouvoirs publics.

Cependant, certains indicateurs peuvent permettre de repérer d'éventuels signes de fragilité dans les usages des participants, afin de prévenir la survenue d'une situation de dépendance.

Ainsi, certains participants font état d'habitudes pratiquées au quotidien qui pourraient, sur la durée, avoir un impact négatif sur leur état de santé :

- 46 % ont constaté une variation de poids au cours de 12 derniers mois, dont 15 % une perte de poids ;
- 44 % consomment moins de 3 produits laitiers par jour ;
- 29 % déclarent que leurs horaires de coucher ne sont pas fixes ;
- 28 % déclarent sauter un repas au moins une fois par semaine ;
- 17 % pratiquent l'automédication sans en informer leur médecin ou leur pharmacien.

La participation aux ateliers doit permettre

d'engager une évolution de ces comportements du quotidien.

- 89 % sont plus attentifs à leur alimentation à l'issue de leur participation à Bien dans son assiette ;
- 42 % accordent plus de 20 minutes à leur repas contre 34 % au début de l'atelier ;
- 94 % jugent que l'atelier du Bien-vieillir<sup>®</sup> a été bénéfique d'un point de vue de l'apport d'information sur la santé et la forme ;
- 57 % ont l'intention de réaliser des tests et dépistages pour avoir des informations concrètes sur leur état de santé à l'issue de l'atelier du Bien-vieillir<sup>®</sup>.

Ces intentions témoignent d'une réception positive des messages de prévention délivrés durant l'atelier et doivent servir de base pour renforcer ces messages et inciter une mise en application pérenne.

#### 2. Sensibiliser à l'importance du mode de vie pour rester en bonne santé

Ces deux ateliers donnent également l'occasion de déconstruire certaines idées reçues en matière de santé et de nutrition.

Ainsi, lors de l'atelier Bien dans son assiette, il est demandé aux participants s'ils sont d'accord avec l'affirmation suivante : « Un repas léger composé d'une soupe et d'un yaourt le soir est idéal pour passer une bonne nuit. » Au début des 5 séances, 39 % des participants ont conscience que cette affirmation est fautive et cette proportion atteint 65 % à la fin de l'atelier.

L'évolution significative de cet indicateur confirme qu'une large majorité des participants a intégré les messages les enjoignant à diversifier leur alimentation, avec des quantités suffisantes et sans se priver de nutriments essentiels.

Pour poursuivre cette sensibilisation des participants, le Prif et ses partenaires disposent d'outils pouvant les orienter vers une alimentation adaptée, comme par exemple :

- les fiches recettes de saison du Prif, réalisées en partenariat avec Bélénos Enjeux Nutrition. Durant le premier confinement, l'organisme a par ailleurs organisé un concours encourageant les retraités à partager des recettes équilibrées et simples à reproduire à domicile ;
- l'espace dédié à la nutrition du site interrégime Pour bien-vieillir, qui propose des contenus divers (tests, vidéos, recommandations) à destination des seniors, des proches aidants et des professionnels.

Tout au long de l'atelier du Bien-vieillir<sup>®</sup>, les intervenants insistent sur le fait que le maintien du capital santé dépend en premier lieu du mode de vie.

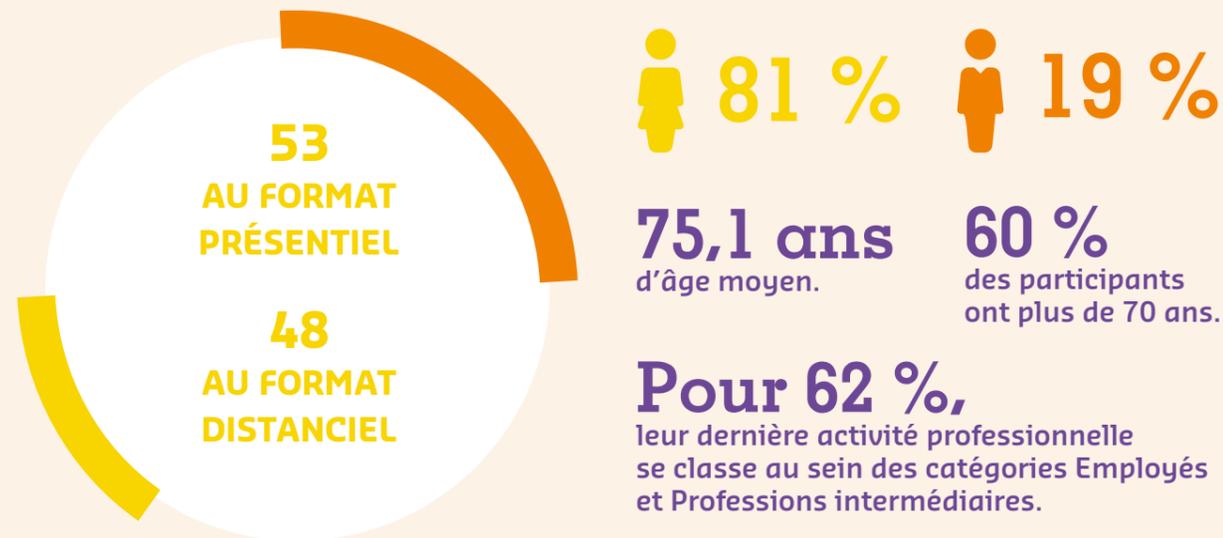
Ainsi, afin de les encourager à être les acteurs principaux de leur santé, le Prif et ses partenaires opérateurs prodiguent des conseils les enjoignant à être attentifs à de nombreuses thématiques clés du bien-vieillir.

Cette sensibilisation se fait par le biais des messages diffusés durant l'atelier, mais également via la démarche qualité et notamment lorsque les participants sont questionnés sur l'évolution de leurs pratiques à l'issue de l'atelier et à + 3 mois dans le cadre de l'atelier Vitalité en matière :

- d'alimentation ;
- d'activité physique ;
- d'aménagement du logement ;
- de prise de rendez-vous et contrôles médicaux effectués ;
- de vie sociale.

**L'objectif de cette démarche fait sens dans le cadre de la mission globale du Parcours prévention. Il s'agit de valoriser la progression de ses différents items afin de mettre en avant le fait que les bons comportements de santé doivent s'inscrire dans la durée.**

# Qui sont les participants aux 101 ateliers Mémoire en 2020 ?



## Leur participation à l'atelier Mémoire est liée\* :

à la volonté de faire le point sur leur mémoire	77 %
à l'envie d'acquérir des réflexes pour stimuler leur mémoire	74 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	24 %
au souhait de reprendre confiance en eux	21 %
au souhait de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	17 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## Avant l'atelier, l'évaluation qu'ils font de leurs fonctions cognitives est positive :

**71 % des participants sont positifs dans leur appréciation :** 62 % estiment que leur mémoire est assez bonne et 58 % ne manifestent pas de craintes quant aux trous de mémoire.

**89 % d'entre eux pratiquent toutes les semaines des activités qui les stimulent intellectuellement** telles que des mots croisés, des jeux de cartes, de la lecture ou encore des discussions autour de sujets d'actualité. Pour 62 %, cette pratique est quotidienne.

Leur participation à l'atelier démontre une capacité d'anticipation : ils viennent majoritairement avant de constater des défaillances afin de prendre des mesures préventives et préserver ce ressenti positif vis-à-vis de leur mémoire.

## L'atelier leur donne les clés pour entretenir leur mémoire

Si, en débutant l'atelier, la plupart des participants ne manifestaient pas de craintes, ils sont 74 % à déclarer être rassurés concernant leur mémoire à l'issue des séances.

Ils sont 95 % à considérer que les thèmes abordés étaient adaptés à leurs préoccupations.

La quasi-totalité des participants a déjà mis en place des techniques de mémorisation vues durant l'atelier ou en ont l'intention.

Ils constatent les bénéfices de ces conseils sur leurs fonctions cognitives dès la fin de l'atelier :

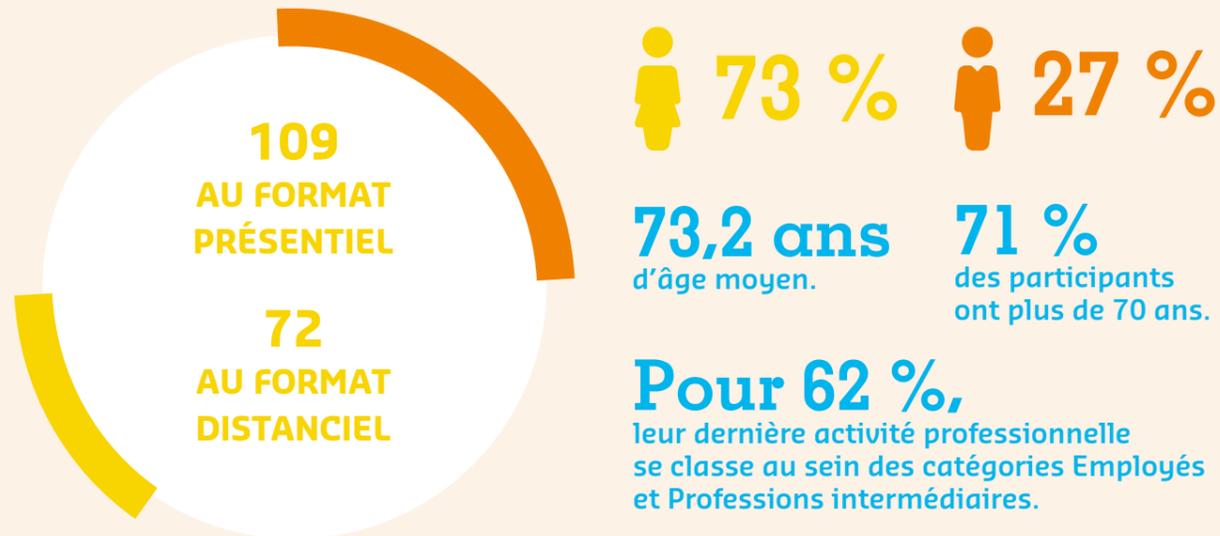
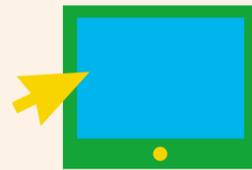
- 75 % déclarent mieux se concentrer ;
- 70 % déclarent trouver plus facilement les objets dont ils ont besoin ;
- 69 % indiquent mieux retenir ce qu'ils lisent et entendent.

**97 %**  
déclarent que l'atelier Mémoire a répondu à leurs attentes

**95 %**  
jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**95 %**  
des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage

# Qui sont les participants aux 181 ateliers Bien sur internet en 2020 ?



## Ils souhaitent participer à l'atelier Bien sur internet pour\* :

se sentir plus à l'aise pour utiliser un ordinateur, une tablette, un smartphone	88 %
se sentir plus à l'aise pour utiliser internet	70 %
savoir comment effectuer des démarches en ligne	61 %
reprendre confiance en eux	44 %
rencontrer de nouvelles personnes	29 %
mieux et plus communiquer avec leur entourage	15 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## L'informatique et internet dans leur quotidien avant leur participation à l'atelier



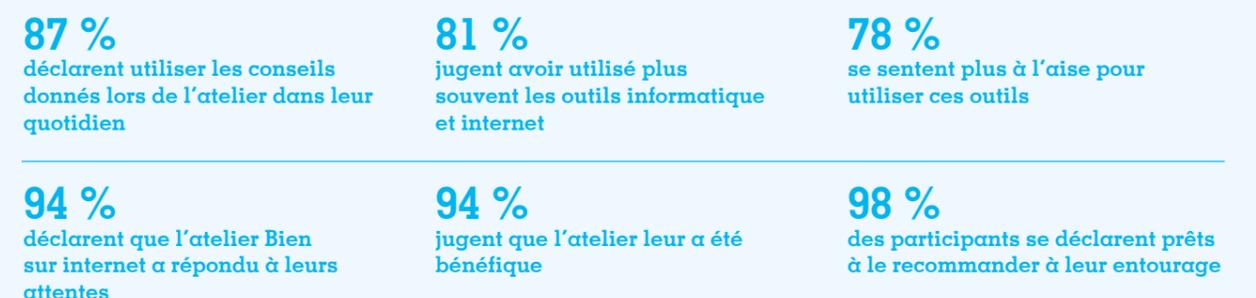
## L'atelier Bien sur internet permet une évolution de leurs usages

### Des participants plus à l'aise avec les outils informatiques et internet à l'issue de l'atelier

Avant l'atelier déclarent être à l'aise				À l'issue de l'atelier déclarent être à l'aise		
83 %	64 %	19 %	Allumer et éteindre un ordinateur	95 %	82 %	13 %
62 %	23 %	39 %	Utiliser un smartphone ou une tablette	87 %	42 %	45 %
47 %	26 %	21 %	Créer une adresse mail personnelle	77 %	40 %	37 %
63 %	43 %	20 %	Envoyer un e-mail	81 %	55 %	26 %
38 %	16 %	22 %	Réaliser une démarche administrative sur internet (déclaration d'impôts, demande de retraite)	54 %	23 %	31 %
62 %	34 %	28 %	Rechercher une information via un moteur de recherche	77 %	47 %	30 %
35 %	17 %	18 %	Effectuer un achat en ligne	39 %	21 %	18 %
52 %	19 %	33 %	Communiquer avec des proches via internet	61 %	34 %	27 %

Très à l'aise | À l'aise, mais parfois besoin d'aide

### 3 mois après l'atelier



# Pour entretenir ses fonctions cognitives et favoriser le maintien du lien social

## Mémoire & Bien sur internet

**Être à l'aise pour échanger avec les autres est essentiel pour préserver son autonomie**

**33 % : c'est le pourcentage de personnes de plus de 60 ans qui se sont senties fréquemment seules lors de la première période de confinement selon le rapport Petits Frères des Pauvres #5, « Isolement des personnes âgées : les impacts de la crise sanitaire »<sup>1</sup>.**

De nombreux acteurs, tant publics que privés, ont accru leur vigilance concernant la lutte contre l'isolement des seniors durant cette période. L'enjeu était de mettre en place une dynamique positive afin de :

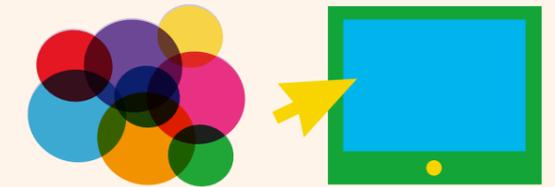
- sensibiliser l'ensemble de la population afin que chacun contribue au maintien du lien social à son niveau ;
- répertorier les initiatives présentes dans les territoires visant à prévenir ce risque d'isolement ;
- faciliter l'accès à des outils favorisant les interactions sociales durant la pandémie.

Dans ce contexte, les Caisses de retraite et le Prif ont soutenu et mis en œuvre des actions qui ont permis de lutter contre l'isolement de nombreux retraités franciliens.

L'Assurance retraite Île-de-France a soutenu l'initiative « Croix-Rouge chez vous » à destination des personnes vulnérables et isolées. Elle a permis à des retraités franciliens de bénéficier d'une écoute et d'un soutien psychologique, d'informations sur la situation sanitaire et de la possibilité de commander des produits de première nécessité livrés par des volontaires de la Croix-Rouge à leur domicile.

Les partenaires opérateurs du Prif ont participé au dispositif d'appels sortants « Confinés, mais pas isolés ! » mis en place par l'Assurance retraite à destination de ses bénéficiaires. Cette action a permis de maintenir le lien social avec les retraités confinés ; d'écouter et d'accueillir leurs inquiétudes afin de les rassurer dans un contexte pouvant générer certaines angoisses. Ces appels ont été principalement ciblés vers des retraités ayant participé ou qui auraient dû participer aux ateliers du Parcours prévention du Prif mais dont l'atelier a été reporté, annulé, ou suspendu.

<sup>1</sup> « Rapport Petits Frères des Pauvres - Isolement des personnes âgées : les impacts de la crise sanitaire » réalisé sur la base d'une étude qualitative réalisée en collaboration avec le Cercle Vulnérabilités et Société, avec le soutien financier de la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) et de la Cnav (Caisse nationale d'assurance vieillesse).



Au-delà du contexte sanitaire, le développement du lien social est un axe central du déploiement des actions de l'organisme depuis sa création. Maintenir des échanges réguliers est plus aisé quand on se sent à l'aise pour évoluer en société et en confiance pour communiquer avec les autres.

Dans le cadre du Parcours prévention, deux ateliers orientent les participants vers des actions concrètes encourageant le maintien du lien social à proximité et à distance :

- **l'atelier Mémoire**, qui met en avant l'importance d'entretenir ses fonctions cognitives pour entretenir et élargir son réseau relationnel ;
- **l'atelier Bien sur internet**, qui vise à favoriser l'autonomie numérique et faciliter la communication via les outils informatiques et internet.

### 1. Souligner l'influence de la mémoire sur le maintien de la vie sociale

La stimulation régulière de la mémoire est un facteur qui favorise le maintien du lien social. Un retraité qui se sent à l'aise avec ses fonctions cognitives aura beaucoup plus de facilité à échanger avec d'autres personnes et à élargir son cercle relationnel.

De manière générale, les participants à l'atelier Mémoire ont conscience de l'importance de la stimulation de leurs fonctions cognitives et déclarent pratiquer régulièrement des activités favorables à leur entretien.

En débutant l'atelier, **89 %** indiquent pratiquer au moins une fois par semaine une activité stimulante pour leurs facultés intellectuelles (discussions sur des sujets d'actualité ou techniques, jeux de cartes, mots croisés, lectures de livres ou journaux ...).

De légères variations dans la pratique de ce type d'activités sont observées selon :

- **la vie sociale**, avec **33 %** des participants déclarant avoir un contact ou moins par semaine et ne pratiquant jamais d'activités stimulantes (vs 5% pour l'ensemble de l'échantillon) ;

- **la situation professionnelle passée, avec 25 %** de personnes sans activité professionnelle déclarant ne pas pratiquer d'activités stimulantes;
- **l'avancée en âge**, avec notamment une surreprésentation des participants de 80 ans et plus qui sont 16 % à déclarer ne jamais pratiquer d'activité stimulante.

Si les impacts directs sur la mémoire sont très bénéfiques, **96 %** des participants déclarent avoir une meilleure connaissance du fonctionnement de leur mémoire à l'issue de l'atelier, et **90 %** déclarent avoir acquis des méthodes de mémorisation plus efficaces; il sont aussi plus alertes dans le cadre des relations avec les autres. Ainsi, à l'issue de l'atelier:

- **74 %** arrivent à mieux se concentrer;
- **66 %** retiennent mieux ce qu'ils lisent et entendent;
- **54 %** déclarent s'exprimer avec plus de facilité.

**Ce sont des résultats encourageants, qui attestent que travailler sa mémoire a un impact sur l'aisance à évoluer en société, ce qui est utile pour favoriser les rapports sociaux, familiaux et amicaux.**

## 2. Mettre en confiance pour l'utilisation de tous les modes de communication

Les rapports sociaux sont également conditionnés par la maîtrise de modes de communication tels que le smartphone, l'ordinateur, la tablette et l'usage d'internet. À ce titre, la lutte contre la fracture numérique est un axe que le Prif a investi en 2020 avec l'intégration de l'atelier Bien sur internet à l'offre de services du Parcours prévention. Avant cela, l'organisme avait initié la sensibilisation aux usages du numérique avec l'atelier PEPS Eurêka sur tablette, et la mise à disposition d'un podomètre et d'un espace numérique personnel dans le cadre de l'atelier + de Pas.

Selon l'Insee, 17 % de la population française est concernée par l'illectronisme et l'âge est un facteur discriminant<sup>1</sup>:

- **57 %** des 70 ans et plus ne sont pas à l'aise avec le numérique;
- **31 %** ont déjà renoncé à mener une action parce qu'il fallait utiliser internet.

La situation sanitaire a accentué cette fracture numérique alors qu'internet s'est révélé, pour beaucoup, une alternative efficace pour lutter contre l'isolement.

Pour les participants aux ateliers du Prif, cette fracture se constate à travers le format de l'atelier. Les participants au format distanciel sont naturellement plus enclins à utiliser les outils numériques pour des échanges, puisque **79 %** d'entre eux sont à l'aise pour communiquer avec leurs proches via internet, contre **42 %** des participants au format présentiel.

À l'issue de l'atelier, les participants aux ateliers en présentiel sont **34 %** à se déclarer plus à l'aise pour communiquer avec les outils numériques. On note néanmoins des disparités selon l'âge, puisque **47 % des 75-79 ans et 67 % des 80 et plus déclarent que l'atelier n'a pas eu d'impact sur leur aisance à communiquer vers l'extérieur.**

Afin que ces publics, plus sensibles à la fracture numérique, envisagent internet et les outils informatiques comme une opportunité de renforcer les échanges, il semble pertinent d'inscrire les usages du numérique dans leur quotidien de manière concrète.

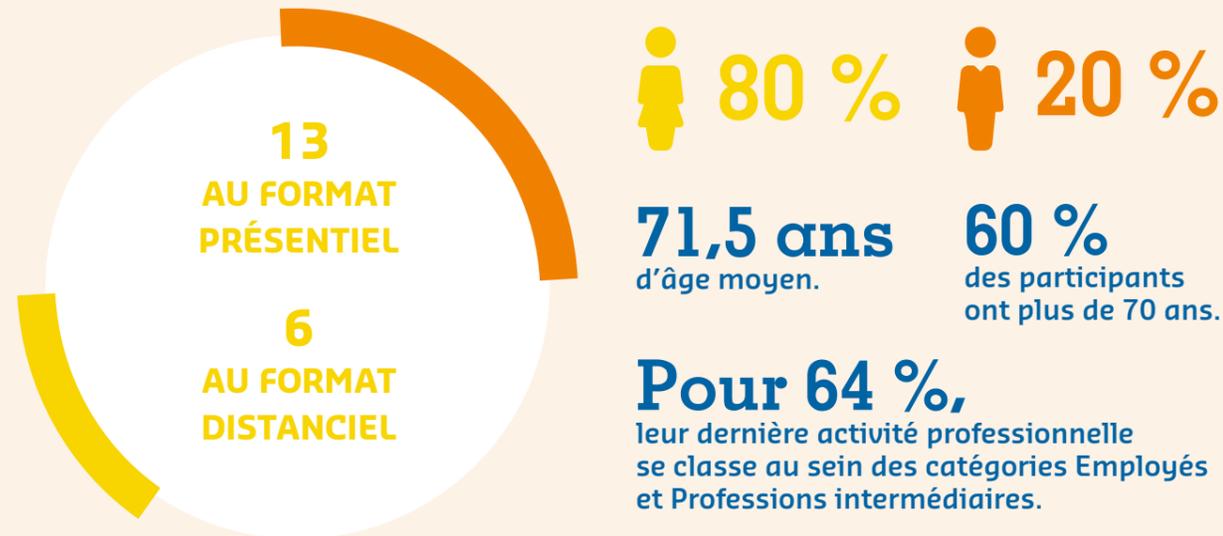
Les perspectives sont plutôt favorables, puisqu'à l'issue de l'atelier, **74 %** des participants comptent utiliser davantage leurs outils informatiques et internet.

Il s'agira donc de les orienter vers des occasions de convertir leurs intentions:

- en valorisant la progression des usages constatés avant et après l'atelier tel qu'indiqué dans la monographie;
- en les encourageant à utiliser les activités et services mis à disposition par les partenaires locaux et experts du réseau (centre sociaux, associations, activités ludiques et culturelles en ligne);
- en leur suggérant de s'appuyer sur des personnes relais vers qui se tourner quand ils rencontrent des difficultés pour effectuer des actions sur internet et avec les outils (66 % consultent déjà leur entourage).

<sup>1</sup> «Enquête sur l'illectronisme en France» - CSA pour le Syndicat de la presse sociale - Mars 2018.

# Qui sont les participants aux 19 ateliers Bien chez soi en 2020 ?



## Leur participation à l'atelier Bien chez soi est liée\* :

à l'envie d'acquérir des connaissances pour mieux aménager leur logement	75 %
au souhait de faire le point sur son habitat, ses points forts et faibles pour leurs besoins actuels et futurs	73 %
à la volonté de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	33 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	31 %
à la nécessité de reprendre confiance en eux	10 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## Leur habitat en amont de leur participation à l'atelier

**98 %** ont pour projet de rester dans leur logement actuel

84 % sont propriétaires et, parmi eux,

- 51 % vivent en appartement;
- 49 % vivent dans une maison;
- 16 % sont locataires et vivent en appartement.

En grande majorité, ils trouvent leur logement adapté à leurs besoins

- 92 % sont satisfaits quant à son accessibilité;
- 92 % considèrent qu'il est confortable;
- 83 % sont satisfaits quant à la consommation d'énergie.

98 % des participants pensent rester dans leur logement actuel. Cependant, 59 % formulent des intentions de travaux. 60 % ont déjà fait ou comptent faire appel à des experts pour les accompagner dans leurs travaux.

Les intentions de travaux formulées (plusieurs réponses possibles)

- 46 % pour les équipements de la salle de bain;
- 40 % pour la peinture;
- 27 % pour les rangements de cuisine;
- 27 % pour les fenêtres et volets;
- 23 % pour l'isolation;
- 17 % pour les sols;
- 17 % pour l'électricité;
- 10 % pour les marches et escaliers;
- 3 % pour le chauffage;
- 3 % pour l'éclairage;
- 3 % pour la toiture;
- 3 % pour des portes coulissantes.

## À l'issue de l'atelier, les participants bénéficient d'un savoir plus approfondi

sur les différentes options s'offrant à eux dans le cadre de l'aménagement de leur logement

**96 %** ont déjà mis ou comptent mettre en place des gestes et postures qui facilitent l'adaptation de leur espace et logement

- 66 % formulent des projets de travaux ou d'aménagement qu'ils n'envisageaient pas avant le début de l'atelier;
- 69 % comptent faire appel à un professionnel expert pour les accompagner dans leurs projets;
- 85 % envisagent de solliciter une aide financière.

La nature des travaux envisagés à l'issue de l'atelier (plusieurs réponses possibles)

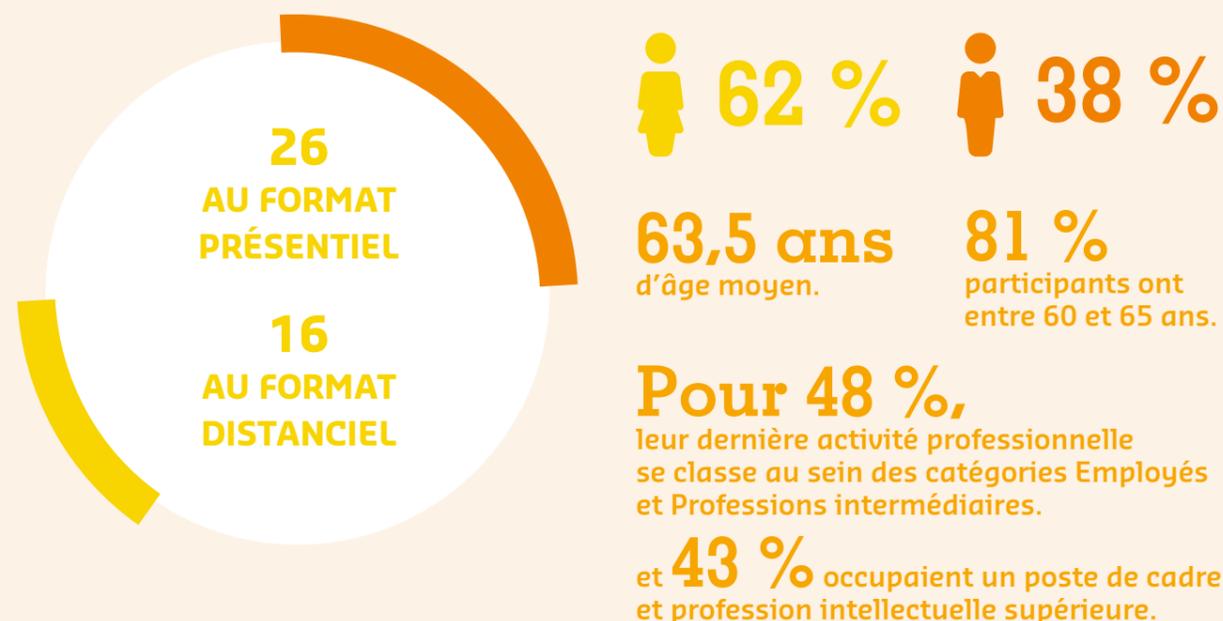
- 45 % pour l'isolation;
- 39 % pour les équipements de la salle de bain;
- 33 % pour les fenêtres et volets;
- 30 % pour l'électricité;
- 18 % pour les rangements de cuisine;
- 18 % pour le chauffage;
- 12 % pour la peinture;
- 12 % pour la toiture;
- 3 % pour les marches et escaliers;
- 3 % pour les sols.

**100 %**  
déclarent que l'atelier Bien chez soi a répondu à leurs attentes

**100 %**  
jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**98 %**  
des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage

# Qui sont les participants aux 42 ateliers Tremplin en 2020 ?



**52 %**  
vivent avec leur conjoint(e)

**90 %**  
se sentent en bonne santé

## Leur participation à l'atelier Tremplin est liée\* :

à un besoin de faire le point sur leur passage à la retraite	64 %
à l'envie de rencontrer de nouvelles personnes	41 %
au souhait de se motiver pour se lancer dans de nouvelles activités	39 %
à la volonté de pratiquer davantage d'activités à l'extérieur	18 %
à la nécessité de reprendre confiance en eux	14 %

\*Plusieurs réponses possibles.

## Un ressenti positif vis-à-vis du passage à la retraite

92 % des participants portent un regard positif sur leur passage à la retraite, qui a été un choix pour 79 % d'entre eux. 18 % des participants indiquent néanmoins que cette nouvelle étape de vie est une source d'inquiétudes ou de préoccupations.

87 % participent déjà à des activités au premier rang desquelles se trouvent :

- les activités physiques et sportives à 73 %;
- l'engagement associatif à 38 %;
- les activités culturelles à 30 %;
- la solidarité familiale à 27 %.

Cette dynamique positive pousse ces néo-retraités à se projeter vers de nouveaux projets :

- 33 % les ont déjà mis en place;
- 37 % prévoient des projets qu'ils n'ont pas encore concrétisés.

## Leurs aspirations de néo-retraités

Avant leur retraite, l'importance accordée aux différents « pôles » de leur vie\* :

- leur famille : 3,5;
- leur travail : 3,3;
- leurs amis, voisins, relations : 2,9;
- leurs loisirs et activités personnelles : 2,8.

\*Sur une échelle de 1 à 4.

## À l'issue de l'atelier Tremplin, leur ressenti est positif et favorise la mise en place de projets

70 % des participants envisagent de nouveaux projets et activités :

- pour 48 %, l'atelier a été un levier de motivation pour concrétiser des projets déjà prévus;
- pour 22 %, il a fait émerger de nouveaux projets qui n'étaient pas identifiés en amont de leur participation.

89 % des participants envisagent d'entrer en contact avec des structures ou lieux d'intérêt identifiés durant l'atelier, à même de les accompagner pour mener à bien leurs projets.

95 % affirment avoir acquis des connaissances au cours de l'atelier.

Ils attribuent un degré d'utilité\* globalement satisfaisant à chacune des thématiques abordées :

- prendre soin de sa santé : 3,4;
- qu'est-ce que la retraite pour chacun : 3,4;
- l'importance du lien social, du bénévolat et des solidarités de proximité : 3,3;
- démarches administratives et juridiques : 3,1;
- bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie : 2,8.

\*Sur une échelle de 1 à 4.

À la fin de l'atelier, les préoccupations et les inquiétudes des participants vis-à-vis de leur entrée en retraite sont situées à 16 %.

**99 %**  
déclarent que l'atelier Tremplin a répondu à leurs attentes

**99 %**  
jugent que l'atelier leur a été bénéfique

**99 %**  
des participants se déclarent prêts à le recommander à leur entourage



# Accompagner les retraités franciliens vers de nouvelles étapes de vie

## Bien chez soi & Tremplin

### Concrétiser ses envies et projets de toutes sortes

**Le passage à la retraite est un moment charnière qui implique une projection vers un nouveau rythme et de nouveaux projets de vie. Ce temps nécessite une préparation afin de faire le point sur ses envies : quelles sont mes nouvelles priorités ? comment réorganiser mes journées ? comment repenser mon lieu de vie ?**

Des questions centrales ont pris une dimension particulière pour l'ensemble de la population dans le contexte sanitaire de 2020 : comment se projeter dans une période incertaine ? Quelle conception avoir du logement après plusieurs confinements ?

Ces interrogations ont résonné de manière particulière chez les retraités.

Chez les jeunes retraités, l'entame de leur vie post-professionnelle s'est vue bouleversée par la pandémie. Les départs à la retraite n'ont parfois pas été célébrés et les nouveaux projets ont été repoussés. L'éventuel sentiment d'inachevé généré par cette situation a pu freiner la mise en place de nouveaux projets.

Le confinement a aussi amené beaucoup de personnes à repenser leur habitat. Selon une étude de Silver Valley, en partenariat avec HappyVisio et Pleine Vie, 47 % des personnes de plus de 60 ans ont réalisé des travaux dans leur logement durant la pandémie<sup>1</sup>.

Dans ces deux cas de figure, les messages de prévention doivent avoir pour objectif de mobiliser les seniors pour initier ou concrétiser les projets qui ponctuent leur nouveau mode de vie. Le Parcours prévention du Prif offre aux retraités des possibilités d'accompagnement dédiés :

- l'atelier Tremplin, qui a pour objectif de poser les jalons de la vie de néo-retraité ;
- l'atelier Bien chez soi, qui sensibilise à toutes les possibilités d'adapter son logement, du simple aménagement aux travaux d'envergure.

<sup>1</sup> « Seniors, habitat & logement », Silver Valley en partenariat avec HappyVisio et Pleine Vie.

### 1. Aborder le changement de manière positive

Changer ses habitudes peut être générateur de questionnements et d'inquiétudes.

Au moment du passage à la retraite, ces interrogations portent sur la place occupée dans la société. Au début de l'atelier Tremplin, il est important de rassurer les participants qui pourraient manifester un ressenti négatif vis-à-vis de la retraite. Pour 93 % d'entre eux, le regard sur le fait d'être retraité est positif et pour 81 %, cela ne génère pas d'inquiétudes ou de préoccupations particulières. L'occurrence « choisies » apparaît dans 71 % des réponses les invitant à qualifier les conditions de leur fin de carrière. Cette dynamique positive les met sur la bonne voie pour entreprendre de nouveaux projets : **73 % des participants ayant mis en place ces projets et qui prévoient de le faire vivent positivement leur retraite.**

A contrario, les participants ayant un ressenti négatif vis-à-vis de leur retraite ont plus de mal à se projeter : 63 % d'entre eux ne savent pas encore quels projets mettre en place. Leur niveau de préoccupations et d'inquiétudes se situe à 77 %.

Pour ces derniers, le partage d'expérience avec des participants déjà engagés dans des activités peut s'avérer utile. Cela semble d'autant plus pertinent qu'une large majorité de participants déclarent pratiquer :

- des activités physiques et sportives (73 %) ;
- des activités associatives (38 %) ;
- des activités culturelles (30 %) ;
- la solidarité familiale (27 %).

La participation à l'atelier Tremplin et le temps d'échange avec leurs pairs contribuent à améliorer leur ressenti. Si 99 % des participants à l'atelier les ont jugés positifs, les résultats sont assez parlants chez ceux qui avaient un a priori négatif sur leur passage à la retraite :

- 55 % des jeunes retraités ayant débuté l'atelier avec un ressenti négatif déclarent que l'atelier les a motivés à concrétiser des projets qu'ils avaient déjà en tête ;
- 27 % d'entre eux pensent dorénavant à des projets qu'ils n'avaient pas en débutant l'atelier.

En cela, l'atelier a rempli sa mission : **amener les participants à se projeter vers une retraite sereine et épanouie.**

Les questions de l'aménagement du logement touchent à l'intime et sont plus engageantes. Les décisions relatives à un éventuel changement peuvent varier selon que l'on soit propriétaire ou locataire, les moyens financiers dont on dispose ou encore son âge.

L'indicateur majeur à évaluer concerne les prédispositions dans lesquelles se trouvent les participants avant d'envisager des aménagements ou travaux.

- Ils n'envisagent pas de changer totalement de cadre de vie dans l'immédiat : 57 % déclarent vouloir rester pour toujours dans leur logement et 41 % souhaitent attendre encore quelques années.
- Ils estiment que leur logement est adapté à leurs besoins en termes d'accessibilité (93 %), de confort (92 %) et de consommation d'énergie (82 %).
- 51 % ont des projets de travaux et 19 % ont déjà fait appel à un expert pour obtenir des conseils.

Les projets exprimés sont divers, mais deux tendances émergent :

- des projets d'envergure avec, en priorité, des travaux dédiés à la salle de bain pour 46 % des participants ;
- des projets de « rafraîchissement d'intérieur » avec de la peinture à 40 %.

L'âge des participants n'a pas d'impact significatif sur leurs intentions de mener des travaux. En revanche, cette donnée influe sur la nature des travaux qu'ils comptent entreprendre.

Les jeunes retraités privilégient des projets qui peuvent certes avoir une dimension de prévention, mais qui sont d'abord d'ordre esthétique : **67 % des 65-69 ans sont représentés dans les projets de peinture et 60 % dans les projets de nouveaux sols.**

La bascule s'opère à partir de 70 ans pour des travaux de nature préventive tels que **la salle de bain, citée par 67 % des 70 ans et plus.**

Ces différences dans les temporalités sont à prendre en compte pour la diffusion des messages de prévention. L'enjeu est de mettre les participants dans de bonnes dispositions pour préparer leur logement à l'avancée en âge, quels que soient les projets qu'ils ont déjà en tête.

En cela, l'atelier s'attache à ne pas aborder uniquement la question de l'habitat sous l'angle des travaux et aménagements, mais aussi en conseillant des gestes et postures visant à mieux vivre chez soi. Les participants y sont sensibles et à l'issue de l'atelier, **63 %** ont déjà adopté, dans leur quotidien, les techniques en matière de gestes et postures présentées et **33 %** comptent le faire.

**La visite d'un ergothérapeute à domicile, proposée à l'ensemble des participants à l'issue de l'atelier Bien chez soi et prise en charge par l'Assurance retraite dès fin 2021, constituera une occasion concrète pour encourager l'adoption de gestes et postures favorables et envisager aménagements et travaux.**

## 2. Donner les clés pour faciliter la mise en œuvre de nouveaux projets

Les messages de prévention diffusés lors de ces deux ateliers doivent permettre de lever les freins et déconstruire les idées reçues qui peuvent apparaître au moment d'entreprendre de nouveaux projets.

Dans le cadre de l'aménagement du logement, **le frein principal est celui du coût que peuvent engendrer des travaux** et aussi celui du manque de connaissance en la matière.

Ainsi, au début de l'atelier, **20 %** des participants n'ont pas fait appel à un expert qui pourraient les conseiller parce qu'ils estiment que c'est trop coûteux et **17 %** ne savent pas à qui s'adresser.

Les informations diffusées lors de l'atelier sur les dispositifs et financements existants visent à corriger cela. En effet, cette méconnaissance des aides auxquelles prétendre pourraient retarder la mise en œuvre de travaux et, à terme, représenter un risque pour la prévention de la perte d'autonomie.

À l'issue de l'atelier, ils envisagent massivement un accompagnement pour mener à bien leurs projets : **85 % comptent recourir à une aide financière présentée lors de l'atelier et 69 % faire appel à un expert.**

Pour les néo-retraités, il faut veiller à aller au-devant d'un sentiment exprimé par beaucoup : l'impression de ne plus être utile socialement et la perspective de devenir une charge pour son entourage et la société au fur et à mesure de l'avancée en âge.

Ainsi, au cours de l'atelier Tremplin, les messages diffusés s'attachent à informer les participants sur les nombreuses perspectives qui s'offrent à eux. Au-delà de la valorisation de leurs envies d'ordre personnel, l'atelier oriente vers des structures et acteurs locaux qui peuvent permettre d'initier ou de concrétiser des projets.

À l'issue de l'atelier **89 %** des participants ont l'intention de solliciter des lieux et organismes présentés au cours des séances. C'est un indicateur fort qui devra motiver une implication des acteurs locaux ou institutionnels pour faire le lien avec des participants désireux de s'engager dans une vision active et positive de la retraite, favorable à une avancée en âge en bonne santé.

« Cette ingénierie est au cœur de notre plus-value, et c'est elle qui nous différencie par rapport à toutes les initiatives locales d'ateliers de lien social. »

Christiane Flouquet

2

Pour faire évoluer  
l'offre de service

# Interview

## Prévention 2.0: c'est parti!

**Géron'd'if, le Gerontopôle Île-de-France, a été chargé d'évaluer le dispositif des ateliers en distanciel déployé par le Prif en 2020**, démarche contrainte par la pandémie de la Covid-19.

Retour sur cette évaluation avec **Clotilde Monnet**, responsable de la communication et des relations publiques, et **Anaïs Cloppet-Fontaine**, gériatre, toutes deux cheffes de projets et de recherche.



**Clotilde Monnet**  
Responsable  
de la communication  
et des relations publiques



**Anaïs Cloppet-Fontaine**  
Gériatre

### Quels étaient les objectifs de l'évaluation confiée à Géron'd'if?

**Anaïs Cloppet-Fontaine**: L'épidémie ayant entraîné l'arrêt des ateliers en présentiel et leur transformation en distanciel, le Prif a souhaité évaluer cette nouvelle offre, totalement novatrice et mise sur pied en un temps record. L'étude comportait donc plusieurs volets. Il s'agissait de mesurer la faisabilité des ateliers en distanciel et notamment de savoir comment outiller les opérateurs pour qu'ils déploient ces ateliers dans les meilleures conditions. Nous devons aussi dresser les profils des participants, recueillir leurs attentes, apprécier leur accueil des ateliers en distanciel et repérer, à court et moyen terme, d'éventuels changements de comportements induits par ce nouveau format d'atelier. Enfin, nous avons cherché à identifier les points positifs et les améliorations à apporter à cette offre d'un nouveau genre, mais manifestement appelée à devenir pérenne car répondant à un nouveau et vrai besoin des retraités.

### Vous n'avez sans doute pas pu évaluer tous les ateliers organisés à distance. Lesquels avez-vous retenus?

**Clotilde Monnet**: Effectivement, le Prif a souhaité se focaliser sur six thématiques du Parcours prévention: Bien sur Internet, L'Équilibre en mouvement®, + de Pas, Bien dans son assiette, Bien chez soi et les ateliers Mémoire. De juillet à décembre 2020, 193 sessions ont eu lieu, réunissant 1 366 participants. Nous nous sommes inspirés de l'évaluation habituelle que mène le Prif dans le cadre de sa démarche qualité, en les interrogeant

à l'issue de la première et de la dernière séance de l'atelier, et en récupérant leurs données socio-démographiques, leurs attentes et les bénéfices acquis. Ainsi, conformément à la démarche qualité du Prif, nous avons retenu, pour constituer le panel initial, les 358 personnes ayant répondu aux deux questionnaires que nous leur avons adressés.

### Avez-vous mis en place une méthodologie spécifique?

**C. M.**: Nous avons utilisé une méthodologie mixte qui allie des chiffres et des données qualitatives (verbatim, points de vue, témoignages, etc.). Nous avons complété ce travail analytique avec des entretiens semi-dirigés réalisés par téléphone, des questionnaires adressés aux opérateurs et aux animateurs, et les observations que nous avons pu faire en participant nous-mêmes à certains ateliers.

### Quels ont été les résultats les plus marquants?

**A. C.-F.**: Nous avons recueilli beaucoup d'informations sur les participants, tous sensiblement du même âge, avec la même répartition hommes/femmes que dans les ateliers en présentiel, mais il y avait plus de CSP+, de Parisiens et d'habitants de la petite couronne, majoritairement familiers avec le numérique.

Nous avons eu la confirmation que dans ce climat anxigène lié à la pandémie, le maintien des ateliers répondait à un réel besoin de poursuivre des activités, de sortir de l'isolement généré par le confinement, et «de re-socialiser».

Parmi les avantages cités par les participants à propos du distanciel, «pas besoin de prendre ma voiture», la possibilité de s'affranchir du regard des autres, ou encore le déroulement jugé assez fluide malgré les difficultés attendues avec ce format.

### Avez-vous rencontré des difficultés particulières?

**C. M.**: L'évaluation d'ateliers en distanciel entraîne une déperdition d'information liée aux difficultés à remplir des questionnaires adressés par internet, à répondre aux mails, ou même au téléphone (il nous arrivait d'être pris pour des démarcheurs!). Mais globalement, l'étude a été suffisamment riche d'enseignements pour nous permettre, au-delà des constats, d'émettre un certain nombre de recommandations.

### Certaines sont stratégiques:

- maintenir l'offre d'ateliers sous plusieurs formats: présentiel, distanciel et mixte;

- renforcer la dynamique et l'animation de groupe pour une meilleure appropriation des messages de prévention;
- veiller à inclure les publics en situation d'illectronisme et de précarité.

### D'autres sont plus opérationnelles:

- assurer un accompagnement personnalisé du participant sur toute la durée des ateliers;
- proposer systématiquement des supports aux ateliers.

De quoi donner au Prif de nouvelles pistes de diffusion pour les messages de prévention à destination des retraités franciliens et également de toucher de nouvelles catégories de retraités (cadres supérieurs notamment), jusqu'alors moins attirées par les formats en présentiel.

## Méthodologie de l'étude

En plein cœur de la crise sanitaire, dans l'objectif de poursuivre ses actions de prévention, mais également de rompre l'isolement et de préserver la qualité de vie des retraités franciliens, le Prif a adapté en format distanciel six ateliers de son Parcours prévention (L'Équilibre en mouvement®, + de Pas, Mémoire, Bien dans son assiette, Bien chez soi et Bien sur internet).

**Géron'd'if**, le Gerontopôle d'Île-de-France, a été sollicité par le Prif et l'Assurance retraite Île-de-France pour évaluer la faisabilité de la transformation des ateliers en distanciel et d'en mesurer l'impact. En s'appuyant sur l'évaluation conduite habituellement par le Prif, Géron'd'if a développé une méthodologie mixte associant analyse quantitative et qualitative, comprenant des questionnaires adressés à tous les participants après la première et la dernière séance de l'atelier, des entretiens semi-directifs auprès de participants volontaires, un questionnaire adressé aux opérateurs et aux animateurs et des observations non participantes de plusieurs ateliers.

Les ateliers en distanciel proposés par le Prif ont permis à plus de **1 300 seniors franciliens de poursuivre des activités physiques, culturelles et cognitives** (278 ateliers de 6 à 8 participants sur les 749 ateliers proposés par le Prif au cours de l'année 2020). Ils étaient accessibles sous différents formats: visioconférence (86 %), téléphone (8 %) ou encore visioconférence en résidence autonomie (6 %). L'analyse a porté sur 358 répondants et 28 entretiens semi-dirigés. Le profil des participants était très proche de celui des participants aux ateliers en présentiel concernant l'âge (72 ans en moyenne) et le genre (76 % de femmes). En revanche, ils appartenaient plus souvent aux catégories socio-professionnelles supérieures, étaient moins isolés avec une répartition majoritaire à Paris et en petite couronne.

Les participants étaient déjà familiarisés avec l'usage du numérique, car **91 %** disposaient d'une connexion internet à domicile et **82 %** en faisaient un usage quotidien.

Les ateliers en distanciel ont répondu à un réel besoin des retraités franciliens et ont constitué un vrai soutien en temps de crise. L'utilisation préalable des outils numériques par une majorité des participants, associé à un accompagnement bienveillant des animateurs, a facilité le déroulement des ateliers. Comme pour les ateliers en présentiel, le niveau de satisfaction était particulièrement élevé (**96 %** de réponses aux attentes et **91 %** de thématiques adaptées aux préoccupations).

Au-delà des besoins relatifs à la crise sanitaire, cette expérience a permis d'ouvrir de nouvelles perspectives pour la diffusion des messages de prévention auprès des seniors. Les retraités ont identifié de réels avantages aux actions distancielles (gain de temps: **71 %**, découverte d'une nouvelle activité: **50 %**, etc.). Ainsi, **83 %** avaient l'intention de s'inscrire à un nouvel atelier de prévention en distanciel.

Enfin, pour que l'ensemble des seniors franciliens, et en particulier ceux touchés par **par l'isolement, la précarité ou en situation d'illectronisme, bénéficient des messages de prévention**, il est nécessaire de diversifier les initiatives, de proposer des actions en présentiel ou sous des formats alternatifs comme par téléphone avec des supports adaptés (version FALC\* ou illustrations) et de développer l'autonomie numérique en facilitant l'accès aux outils digitaux (prêt de matériel ou atelier d'initiation à l'utilisation d'internet).

\* Facile à lire et à comprendre.

# Interview

## Créer du lien, même à distance

**Pendant le confinement, le Prif a déployé en distanciel le programme « Gardez la forme », en partenariat avec Prim'adal et HappyVisio.**

Témoignage de **Marie-Laure Lerolle**, consultante études & médias, qui a évalué auprès des participants cet atelier organisé en visioconférence.



**Marie-Laure Lerolle**  
Consultante études & médias

### Comment s'est déroulé le programme « Gardez la forme » ?

**Marie-Laure Lerolle :** Dès le premier confinement, en mars 2020, le Prif a très rapidement mis en place des séances d'activité physique en ligne via la plateforme HappyVisio. Les ateliers étaient animés par l'association Prim'adal, qui propose des activités physiques adaptées aux seniors. Ils ont eu lieu tous les jours, de fin mars jusqu'à l'automne. Le Prif, les départements, ainsi que les mairies, se sont fortement mobilisés pour informer, en amont, les participants de la tenue et de l'organisation de ces ateliers.

### En quoi a consisté l'étude que vous avez menée ?

Le Prif a souhaité comprendre l'impact de ces ateliers organisés en visio et appréhender la formule (en présentiel ou en distanciel) qui conviendrait le mieux aux participants. Pour cela, nous avons réalisé une étude qualitative en interrogeant des participants sur ce qu'ils jugeaient positif et négatif au sujet de ces ateliers, et sur leur ressenti quant à cette évolution de la pratique physique qui leur était désormais proposée en ligne. Au total, 56 entretiens d'une quinzaine de minutes en moyenne ont été réalisés par téléphone du 21 juillet au 30 août 2020.

### Quels ont été leurs retours d'expérience ?

Tout d'abord, nous avons reçu un très bon accueil de la part des personnes interrogées. Elles étaient heureuses de pouvoir remercier le Prif (« Bravo d'avoir mis ça si rapidement en place », déclarait une participante), ainsi qu'HappyVisio (« Grâce à eux, on a passé un bon confinement et on est en forme ! »). Surtout, leurs témoignages ont permis de mettre en évidence l'intérêt de ces ateliers à distance sur trois plans qui interagissent entre eux :

- **le social :** en se levant tous les matins pour suivre leur entraînement ils avaient le sentiment d'appartenir à un groupe, et ne se sentaient pas seuls ;
- **le physique :** cette activité régulière leur a permis de gagner en souplesse et en énergie, et, globalement, d'être en meilleure forme ;
- **le mental :** les participants ont constaté avoir un meilleur moral et éprouver une sensation de bien-être, sans doute liée au fait que « les coachs ont communiqué leur bonne humeur qui m'a fait du bien », comme l'a reconnu une participante.

### En résumé, peut-on dire que ces ateliers à distance sont une réussite ?

Tout à fait. Et ce qui est certain, c'est qu'ils ont contribué à ce que le Prif remplisse sa mission : maintenir les personnes retraitées en bonne santé en favorisant le lien social. C'est ainsi que l'on pourrait définir le bien-vieillir. D'ailleurs, les personnes qui ont participé au programme « Gardez la forme » en distanciel le disent : elles ont trouvé le ressort pour faire quelque chose et cela leur a redonné de l'élan.

## Méthodologie de l'étude

**Contexte :** les actions de prévention collectives pour accompagner le bien-vieillir en Île-de-France ont été interrompues le 16 mars 2020 avec le confinement. Certaines actions ont perduré en distanciel selon l'activité des partenaires. Le Prif a été très réactif en proposant des cours d'activité physique en visio avec son partenaire Prim'adal et la plateforme HappyVisio, en partenariat avec l'Assurance retraite, Atouts prévention Rhône-Alpes et la Carsat Rhône-Alpes.

**Objectifs :** le Prif a souhaité réaliser une investigation qualitative afin de comprendre quel a été l'impact des cours en visioconférence et appréhender quelles propositions en présentiel ou distanciel séduiraient les participants dans le contexte sanitaire actuel.

**Méthodologie :** des entretiens qualitatifs ont été réalisés par téléphone du 21 juillet au 30 août 2020 auprès de 56 personnes ayant participé aux séances d'activité physique proposées par le Prif et Prim'adal via HappyVisio ; 9 hommes et 47 femmes âgés de 61 à 83 ans ont participé à l'investigation.

**La mission du Prif d'accompagner les personnes dans le bien-vieillir tout en favorisant le lien social** a été remplie pendant ce premier confinement : un tiers des participants ont spontanément remercié le Prif pour l'organisation de ces séances. Ils ont été impressionnés par la rapidité de mise en œuvre, l'efficacité de la réalisation et de l'organisation, ce qui leur a permis de remplacer leurs activités et de mieux supporter le confinement.

Pour beaucoup, ces séances d'activité physique ont été **un rendez-vous quotidien**, un moyen d'organiser et de rythmer la journée pendant la période où toute activité extérieure avait été mise entre parenthèses.

**Les bénéfices de la pratique d'activités physiques en visio ont été valorisés sur trois dimensions qui interagissaient entre elles :**

- **physique :** des exercices adaptés au plus grand nombre et appréciés dans leur diversité. Un bien-être ressenti, tant au niveau de l'équilibre que de la forme ;
- **morale :** la bonne humeur transmise par les animateurs et coachs ainsi que la connivence établie a eu une influence sur le moral. Cela les a aidés à traverser cette période ;
- **sociale :** une participation virtuelle qui a donné une impression d'appartenance à un groupe, à une communauté : les participants ne se sentaient pas seuls. Les commentaires renforçaient la perception et les animateurs sportifs ont participé à cette cohésion de groupe.

Cette appartenance à une communauté virtuelle n'a pas remplacé pour autant les contacts physiques. Si beaucoup espéraient la poursuite des cours d'activité physique sur HappyVisio, ils aspiraient néanmoins à reprendre une vie sociale et leur rythme d'activités. Tous étaient déjà très actifs et pratiquaient une ou deux activité(s) sportive(s), mais l'incertitude de la reprise des activités associée à la crainte de pratiquer en espace clos étaient des sources d'inquiétude.

[À noter que seulement 5 personnes ont découvert les cours pendant le confinement et ont été séduites par la pédagogie et le format.]

Il est apparu que d'avoir partagé la même activité au même moment favorisait l'envie de se rencontrer autour d'une activité près de chez soi et de partager un moment avec d'autres personnes. À l'inverse, une pratique de l'activité physique type « Zoom » a recueilli moins d'enthousiasme et engendré plus de freins que d'avantages (hormis si la proposition était centrée sur un point particulier et plutôt sous l'angle de questions/réponses que sur une pratique pure).

**Une nouvelle proposition associant distanciel et présentiel géolocalisé restreint pouvait séduire et répondait aux missions du Prif pour :**

- favoriser les rencontres physiques ;
- motiver les participants à continuer les activités près de chez eux avec le soutien des associations locales.

# Rétrospective des études du Prif

## Dix ans d'études en collaboration avec de nombreux partenaires

Pour faire évoluer son offre de services, sensibiliser professionnels et retraités aux bienfaits de la prévention et montrer l'intérêt de déployer ses actions sur le territoire.

## 2015

### Évaluation des ateliers Tremplin

Pour compléter l'évaluation «à chaud» des ateliers Tremplin, la Mutualité française Île-de-France et le Prif ont conduit une étude d'impact à moyen terme. Menée auprès de 25 personnes, six mois à un an après leur participation à l'atelier Tremplin, cette évaluation qualitative a montré que l'atelier constituait un déclic et leur redonnait confiance.

## 2016

### Étude L'Équilibre en mouvement®, Muscle, Activité physique (EMMAP)

Initiée en 2016 et toujours en cours, l'étude EMMAP mobilise le Prif, l'Assurance retraite Île-de-France et le Géron'd'if, le Gérontopôle d'Île-de-France. L'objectif? Évaluer l'efficacité des ateliers L'Équilibre en mouvement® sur la fonction musculaire des retraités. Sous la direction du Pr Agathe Raynaud-Simon, cheffe du département de gériatrie Bichat, Beaujon et ambulatoire Bretonneau APHP, cette étude met en évidence l'effet positif des ateliers pour les participants les plus assidus.

### «Lien social et avancée en âge»: une étude menée par l'université Paris-Est Créteil (UPEC) en partenariat avec FuturÂge

En 2016, le Prif a souhaité réaliser une étude sur l'évolution du lien social avec l'avancée en âge. Menée par des chercheurs de l'UPEC sous la direction de Dominique Argoud, maître de conférences et spécialiste des problématiques liées à l'avancée en âge, l'étude a révélé qu'une partie des personnes interrogées participaient à des actions de prévention pour rester en forme et garder un contact avec l'extérieur, confortant le rôle du Prif dans le maintien du lien social.

### Étude «Des pas et des liens» - En santé - Annie Duchon

Dans le cadre du programme D-marche (désormais + de Pas), le Prif, AG2R La Mondiale, l'association gestionnaire des résidences autonomie Arpavie et l'Adal ont lancé l'étude «Des pas et des liens». Celle-ci a évalué la mise en œuvre du programme D-marche au sein de logements-foyers et son impact sur les populations concernées. Les conclusions ont permis de diffuser le programme auprès d'autres logements-foyers.

## 2017

### Étude «Les raisons de la non-participation des personnes âgées aux ateliers de prévention de chutes» - Laura Fernandez

En 2017, Laura Fernandez a réalisé une enquête auprès de participants aux ateliers L'Équilibre en mouvement®, afin d'identifier les leviers de participation d'une population bénéficiant des minima sociaux en France. L'enjeu: mieux caractériser cette catégorie de retraités et faire émerger leurs problématiques. Ces travaux ont mis en lumière l'impact de la situation économique sur l'état de santé. Ils ont renforcé la volonté du Prif de s'adresser à l'ensemble des publics retraités à travers une communication adaptée et avec l'appui des acteurs médico-sociaux.

## 2020

### Études d'impact des ateliers distanciels déployés par le Prif et son réseau

Dans le cadre de la crise sanitaire qui a interrompu les actions collectives, le Prif et son réseau se sont adaptés pour garder le lien avec le public. Le Prif s'est associé à Prim'adal pour proposer chaque matin des séances d'activité physique adaptées via la plateforme HappyVisio. Marie-Laure Lerolle a interrogé certains participants à ces sessions. Ces derniers ont fait part du bien-être que leur a procuré cette activité, dans une période vécue comme une perte de repères.

Au cours de l'année 2020, un nouveau format d'ateliers, en visioconférence et par téléphone, a également été proposé. L'évaluation de ce nouveau format d'ateliers a été intégrée à la démarche qualité. Géron'd'if a mené une enquête auprès des seniors qui ont adopté ce nouveau format, pour repérer les leviers de participation. Les avantages et bénéfiques mis en avant ont été utiles dans le cadre de l'intégration de cette nouvelle offre d'ateliers à distance au Parcours prévention.

## 2019

### État des lieux, valeur ajoutée et stratégie de développement du réseau Prif - Yce Partners

En 2019, le Prif a interrogé le cabinet Yce Partners pour optimiser le déploiement du Parcours prévention. Sur la base d'échanges avec l'ensemble des partenaires opérateurs, l'étude a identifié les bonnes pratiques dans une perspective de valorisation des dynamiques collaboratives et les axes constitutifs de la valeur ajoutée du Prif dans l'écosystème de la prévention primaire.

## Les partenaires opérateurs du Prif en 2020

**22**

experts de la prévention  
santé

dont **4**

nouveaux arrivants  
dans le réseau

**3**

Pour animer le réseau  
de partenaires

# Interview

## « Nous cherchons à conjuguer le physique et le numérique pour concevoir des parcours pédagogiques intéressants. »

**Le Hub Francil'IN est l'un des 11 hubs qui quadrillent la France pour réduire la fracture numérique dans les territoires en matière de connexion, d'équipements, d'usages et de réseaux.**

Depuis 2020, il accompagne le Prif dans la mise en œuvre du Parcours prévention au format distanciel. Interview de **Damien Monnerie**, son directeur.



**Damien Monnerie**  
Directeur du Hub Francil'IN

### Qu'est-ce qui a conduit le Prif à travailler avec le Hub Francil'IN ?

**Damien Monnerie :** Face à la crise sanitaire, le Prif se devait de tout mettre en œuvre pour continuer d'accompagner les seniors. De nombreux ateliers qui se déroulaient normalement en présentiel ont dû être réorganisés à distance. Mais très vite, beaucoup d'opérateurs ont rencontré des difficultés, par exemple pour utiliser la visioconférence tout en se déplaçant dans une pièce. Ils ont bricolé, essayant de faire comme ils pouvaient avec les moyens du bord. Ainsi, l'atelier Bien chez soi, pendant lequel les participants risquent de perdre l'équilibre, semblait difficilement réalisable à distance, sans la présence physique de l'opérateur, prêt à intervenir en cas d'incident. Pour des raisons de sécurité, celui-ci ne pouvait envisager qu'un participant chute chez lui sans qu'il puisse intervenir.

### Quelle est la philosophie de votre démarche ?

Bien manger, c'est une fin en soi. Conserver son équilibre aussi. Le numérique, lui, n'est pas une fin en soi. C'est un outil, un moyen de faciliter la transmission du savoir et de lutter contre l'isolement. Notre objectif n'est donc pas l'apprentissage du numérique en tant que tel, mais plutôt de mettre le numérique au service de ceux qui en ont besoin. Cet apprentissage est conçu

comme un moyen de mieux vivre. Ce que nous souhaitons, c'est aider les opérateurs qui accompagnent les seniors dans l'utilisation du numérique en temps de crise, et, au-delà, dans les années à venir, faire évoluer leur façon d'animer les ateliers.

En quoi le numérique peut-il être une ressource supplémentaire ou au contraire un frein ? Comment adapter ma méthode standard pour intégrer le numérique, en ayant pleinement conscience de ce que je fais et de son impact sur le public cible ? Ce sont ces questions qui ont guidé notre action auprès du réseau.

### Concrètement, de quelle manière êtes-vous intervenus ?

Notre accompagnement repose sur deux grands axes de travail.

Le premier est dédié à l'utilisation de la visioconférence comme outil dynamique d'animation. L'objectif est d'apporter aux opérateurs des méthodes pour qu'ils s'approprient l'outil en exploitant ses potentialités et ses fonctionnalités les plus utiles, et en leur permettant d'acquérir les bons réflexes. Ce travail se poursuit en 2021, sous la forme d'un approfondissement qui abordera des thématiques proposées par les opérateurs

eux-mêmes. L'objectif est d'aboutir ensemble à des propositions sur ce que le numérique peut développer et renforcer dans leurs animations.

Le deuxième axe de notre démarche vise à développer une dynamique collaborative entre les opérateurs autour de l'utilisation du numérique dans les parcours thématiques du Prif. Autrement dit, nous cherchons à créer une boucle vertueuse pour que la dizaine d'opérateurs du parcours Bien sur internet deviennent eux-mêmes des ressources pour les autres opérateurs. En encourageant cette dynamique partenariale, cette transversalité des fins et des moyens au sein du Prif, nous contribuons à faire émerger, à terme, une connaissance technique et culturelle commune vis-à-vis du numérique.

### En tant que directeur du Hub Francil'IN, quels enseignements pouvez-vous tirer de cette collaboration ?

Le Prif est dans une dynamique de montée en compétence collective. Cela prend du temps, mais il construit son action pas à pas, sans recherche de rentabilité au sens où on l'entend communément, dans une logique de réseaux d'acteurs et d'opérateurs, et de réflexion sur le numérique et les bonnes pratiques en la matière.

Nous adhérons totalement à cette démarche, qui alimente nos propres réflexions et que nous enrichissons grâce à notre expertise et à notre savoir-faire.

## Méthodologie d'accompagnement

### 1. Travailler avec les opérateurs du Prif sur l'utilisation de la visioconférence comme un outil dynamique d'animation.

**Objectifs :** partager avec les opérateurs du Prif les connaissances fondamentales (techniques et méthodologiques) sur l'utilisation de la visioconférence comme outil participatif. Construire avec eux un outil d'auto-positionnement de leurs pratiques.

- **1<sup>re</sup> étape :** étude des besoins et création des contenus pédagogiques adaptés aux opérateurs pour faciliter la montée en compétence de ces derniers sur l'utilisation de la visioconférence ;
- **2<sup>e</sup> étape :** animation des formations en distanciel pour partager avec tous les opérateurs les pratiques vertueuses liées à l'utilisation d'outils de visioconférence. Ce travail doit aboutir à la production d'un premier référentiel partagé entre les opérateurs ;
- **3<sup>e</sup> étape :** partage du reporting et des axes de développement avec une synthèse des différents enseignements construits pendant ces formations. Cette étape doit aboutir à la finalisation de l'outil d'auto-positionnement coconstruit avec les opérateurs.

**Échéance :** fin 2021.

### 2. Dynamique partenariale sur la question des usages numériques : passage à l'échelle

**Objectif :** consolider et animer le réseau d'acteurs du Prif autour des enjeux et de la place accordée au numérique dans leurs actions.

- **1<sup>re</sup> étape :** définir les différents sujets numériques à proposer aux opérateurs pour animer la démarche. Cet inventaire doit apporter du contenu aux opérateurs et des méthodes pour créer une dynamique de réseau efficace autour des enjeux du numérique ;
- **2<sup>e</sup> étape :** animation du réseau des opérateurs pour faire émerger, à terme, une connaissance commune vis-à-vis du numérique, qu'elle soit technique ou culturelle.

**Échéance :** premier trimestre 2022.

# La démarche qualité vue par les opérateurs du réseau Prif

**Les partenaires opérateurs ont une place prépondérante dans la mise en œuvre de la démarche qualité au sein du Prif:**

- ils sensibilisent les participants à l'importance des informations renseignées dans les questionnaires afin de répondre au mieux à leurs attentes et besoins vis-à-vis des ateliers;
- ils participent à la saisie des données d'évaluation, condition nécessaire à la formation d'un échantillon représentatif pour l'analyse quantitative et qualitative des ateliers;
- ils font la promotion de l'impact du Parcours prévention auprès de leurs différents publics en s'appuyant sur les chiffres de l'évaluation;
- ils mettent en œuvre de manière opérationnelle les adaptations du parcours issues des réflexions menées dans le cadre de la démarche qualité, tant en termes de contenu que de format.

**Un outil de promotion auprès des différents publics**

Dans leur très grande majorité, les opérateurs ont déjà utilisé les données d'évaluation auprès de leur réseau afin de faire la promotion du Parcours prévention.

**Vous êtes-vous déjà servi des résultats donnés dans le rapport d'évaluation annuel du Prif pour faire la promotion des ateliers ?**



Les cibles principales de la promotion des opérateurs du réseau sont en priorité leurs interlocuteurs directs. Il s'agit de prospecter auprès des partenaires locaux afin de mettre en place les ateliers dans les territoires et ensuite de mobiliser les participants.

**Nous réactualisons l'atelier Bien dans son assiette et notamment la conférence d'introduction au vu des résultats du rapport d'évaluation.**

Bélénos Enjeux Nutrition

**Après de quels publics faites-vous la promotion des résultats donnés dans le rapport d'évaluation ?**  
(Plusieurs réponses possibles.)

**85 %**  
auprès des participants

**85 %**  
auprès des partenaires locaux

**31 %**  
auprès des partenaires institutionnels

**Le rapport nous donne des indicateurs intéressants qui permettent de mettre en avant l'impact positif des différents ateliers. Ces indicateurs nous permettent d'appuyer notre discours ou, tout simplement, nous apportent de l'assurance dans nos propos.**

Agi-Équilibre

**Pour les partenaires institutionnels, il s'agit plutôt des données liées aux attentes des participants et l'appréciation des ateliers par les participants. Lors de la conférence, auprès des participants, nous remontons la satisfaction des personnes qui ont déjà participé.**

SOLiHA

**Quelles données diffusées dans le rapport d'évaluation vous sont-elles les plus utiles dans le cadre du déploiement du Parcours prévention ?**  
(Plusieurs réponses possibles.)

- 86 %** les bénéfices de l'atelier;
- 64 %** les attentes des participants;
- 57 %** l'appréciation de l'animation;
- 36 %** le profil des participants;
- 14 %** l'état de santé des participants;
- 7 %** le résultat des tests physiques.

**Des évolutions attendues**

Depuis la création du Prif, les opérateurs font part de leur volonté d'avoir à leur disposition des outils leur permettant une meilleure appropriation des données.

**87 % d'entre eux considèrent qu'il serait pertinent de créer d'autres outils pour diffuser les chiffres d'évaluation.**

**De nouveaux outils : sous quelles formes ?**  
(Plusieurs réponses possibles.)

- 77 %** des fiches récapitulatives;
- 54 %** des infographies;
- 46 %** des vidéos.

**Une appréciation globalement positive**

« Il nous paraît important de mettre en commun les bonnes pratiques des opérateurs et d'avoir, comme c'est le cas, un retour du terrain des partenaires ainsi que le retour des participants. »

Destination Multimédia

« Nous apprécions le fait d'avoir plus d'éléments afin d'appuyer l'impact des ateliers du Parcours prévention, ce qui aide à la prospection et la promotion des ateliers avec les partenaires locaux. »

APA de Géant

« Ce que je trouve intéressant, c'est la démarche constructive et le fait qu'il y a une vraie volonté de faire évoluer et avancer les choses grâce à l'évaluation des actions. »

Espace 19 Numérique

Consultation réalisée auprès des opérateurs du réseau Prif en 2021.

