

# Rapport d'évaluation



# Prif

# 2019



Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans









Séminaire du Prif, 11 et 12 octobre 2018.

L'Assemblée générale du Prif lors d'un séminaire croisé avec les partenaires inter-régimes du sud est ; de gauche à droite en commençant par le rang du haut :

Dominique Thomas, Directeur Juridique et Action Sociale à la Caisse Locale Délégée pour la Sécurité Sociale des Travailleurs Indépendants d'Île-de-France, Sophie de Nicolai, Directrice déléguée de la Carsat Sud-Est, Jean-Louis Jaquet, ancien Administrateur de la Cnav, Laurent Pilette, Directeur général de la Msa Île-de-France, Emmanuelle Cohadon, Directrice adjointe de la Msa Île-de-France, Claire Abalain, Directrice de la Caisse Locale Délégée pour la Sécurité Sociale des Travailleurs Indépendants d'Île-de-France, France Marchand, Responsable des partenariats opérationnels du Prif, Jocelyne Bouvier, Responsable ASEPT Provence Azur, Valérie Arquier, CARSAT Sud-Est.  
 Rang du bas : Christian Kulibanov, Délégué de l'Administrateur du Prif pour la MSA Île-de-France, Olivier Hue, Président de la MSA de l'Île de France, Christophe Soupizet, Administrateur de la Cnav, Christiane Flouquet, Administrateur du Prif / Directeur de l'action sociale Île-de-France de la Cnav, Louis Couasnon, Président du conseil d'administration de la caisse déléguée régionale pour la Sécurité sociale des indépendants Île-de-France Centre, Camille Mairesse, Responsable du pilotage et du développement du Prif, Dominique Biton, Président du conseil d'administration de la caisse déléguée régionale pour la Sécurité sociale des indépendants Île-de-France Est, Clémence le Marrec, Responsable des actions collectives de prévention à la Cnav en Île-de-France.

# Le mot de l'Administrateur

Connaître, comprendre et améliorer, voici les trois objectifs principaux des évaluations que réalise le Prif avec ses partenaires, avec un enjeu principal : **s'assurer que les actions menées ont un impact positif auprès des retraités en termes de santé globale.**

- Connaître : il est essentiel de savoir qui sont les personnes qui viennent aux ateliers ; leur profil socio-économique, mais aussi leur santé perçue et les motivations qui les poussent à participer à de telles actions.
- Comprendre : ce qu'il se passe entre le début et la fin d'un atelier notamment ; y a-t-il des évolutions et lesquelles ? Les actions de prévention ont-elles une valeur ajoutée, à quoi servent-elles ? Et ensuite, à l'issue d'une action de prévention, quelles suites ?
- Enfin, améliorer : ces enseignements nous permettent de voir quelles actions correctrices doivent être apportées ou quelles évolutions doivent être envisagées afin de parfaire l'action menée. L'évaluation est au cœur du parcours de prévention et de la démarche qualité du Prif.

Ces évaluations réalisées chaque année, depuis plus de 7 ans maintenant, montrent des résultats forts et une stabilité des enseignements recueillis : la très forte augmentation des actions réalisées en Île-de-France avec l'ensemble du réseau tissé par le Prif et la confiance d'un nombre croissant de partenaires institutionnels (notamment celle des Conférences des financeurs depuis leur création en 2016) a déployé la dynamique des ateliers : des impacts positifs sur les connaissances et les évolutions de comportements, mais aussi sur le lien social développé au cours des ateliers.

Ce rapport présentera en trois parties :

- l'analyse des évaluations par les retraités participants aux actions ;
- un point d'étape de l'étude EMMAP menée avec GéronD'lf depuis 2016 ;
- une étude qualitative sur l'identification des bonnes pratiques pour la mise en œuvre des actions de prévention et la valeur du réseau sur le territoire francilien.

Une fois de plus, nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau rapport réalisé en collaboration avec nos partenaires experts et scientifiques !

Bonne lecture

L'Administrateur du Prif - Christiane Flouquet



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

## Ont réalisé les études et la rédaction de ce rapport :

- L'analyse des résultats issue de l'enquête quantitative réalisée auprès des participants aux ateliers : Camille Mairesse (Prif), Marie-Laure Lerolle ;
- L'étude EMMAP : Géron'd'if sous la responsabilité scientifique du Professeur Agathe Raynaud-Simon, département de Gériatrie, Hôpital Bichat AP-HP, Géron'd'if ;
- La recherche qualitative sur les bonnes pratiques pour la mise en œuvre des actions de prévention collectives : Cabinet Yce Partners ;
- La rédaction du rapport : avec la coordination de Camille Mairesse, responsable du pilotage et du développement du Prif et sous la responsabilité de Christiane Flouquet, administrateur du Prif.  
Partie 1 : Marie-Laure Lerolle ; Partie 2 : Agathe Raynaud-Simon de Géron'd'If ; Partie 3 : Inesse Benmohammed et Marc Doare, d'Yce Partners.

## Ont collaboré à la construction des outils d'évaluation, à leur diffusion et au recueil des données, l'ensemble des opérateurs professionnels du Prif :

les associations À la découverte de l'âge libre (Ada), Agi-Équilibre, Bélénos-Enjeux-Nutrition, Brain up, Centre 77, Des Soins et des Liens, les fédérations franciliennes d'éducation physique et de gymnastique volontaire (EPGV Île-de-France), France Bénévolat, Initi'Activ, Kiplin, la Mutualité Française Île-de-France, Nouvelles Voies, Prim'Ada, Siel Bleu, Soliha, Sports pour tous ainsi que L'Union française des œuvres laïques (Ufolep Île-de-France).

## Nous tenons à remercier pour leur relecture attentive :

Clémence Le Marrec, déléguée de l'Administrateur du Prif, et responsable des actions collectives de prévention à la direction de l'action sociale de la Cnav en Île-de-France,

Virginie Basquin, responsable de la communication externe Île-de-France de la Cnav.



# Sommaire

Le mot de l'Administrateur	05
Remerciements	07
Sommaire	09
Présentation du rapport et principaux résultats	11
Les ateliers du Parcours prévention évalués par leurs participants	17
Partie générale sur l'évaluation des ateliers	18
Introduction	18
Profil	23
Mode de vie	26
Moral et état de santé	28
Connaissance des ateliers par les participants	30
Motivations à participer	32
Monographies des ateliers	34
Conclusion	60
EMMAP - Point d'étape de l'étude menée avec Géron'd'if	63
Contexte	64
Mesures	65
Population concernée	66
Les caractéristiques des personnes incluses	67
Des résultats bientôt révélés...	67
Présentation de l'étude « Bonnes pratiques » dans la mise en œuvre d'actions collectives de prévention, avec Yce Partners	69



# Présentation du rapport et principaux résultats

L'évaluation est l'un des piliers de l'ingénierie du Prif, ainsi, ce rapport vise à vous présenter les études en cours et plus globalement, la démarche qualité de l'organisme.

**Connaître, comprendre et améliorer pour s'assurer de l'impact des actions menées.**

Il s'organise autour de trois parties :



## 1 Les ateliers évalués par les participants

Cette première partie expose les résultats des enquêtes menées lors des ateliers, auprès des participants :

- **Objectifs principaux** : connaître le profil des participants et identifier les impacts des actions

### • Méthodologie

- Lors des premières séances de chacun des ateliers, un questionnaire est remis à chacun des participants par les intervenants des ateliers : il vise à connaître le profil des participants et les attentes qu'ils ont en venant à ces ateliers ; il pose aussi quelques questions concernant les comportements des personnes dans leur vie quotidienne et la perception qu'ils ont de leur santé et de leurs relations sociales ;
- À la dernière séance, un nouveau questionnaire leur est remis : les questions concernent les comportements, à nouveau, afin de voir si l'on repère une évolution, les relations sociales et les bénéfices ressentis ; ces questionnaires peuvent être assortis de tests comme dans l'atelier « l'Équilibre en mouvement », ou du recueil de données quantitatives comme dans l'atelier « + de pas ».
- Les partenaires opérateur du Prif transmettent ces données sur une plateforme en ligne afin que le Prif puisse réaliser l'analyse des données.

- Seuls les questionnaires des personnes ayant répondu à la première et à la dernière séance sont ici analysés, sur les ateliers de l'année 2018 dont le Prif a pu recueillir les questionnaires avant le 15 janvier 2019.
- Un corpus de questionnaires de 4 933 participants a pu être analysé.

### • Principaux résultats

- Le profil des participants : une femme (83 %), un âge médian de 72 ans (50 % des participants ont entre 55 et 72 ans) ; 57 % vivent seuls et 36 % vivent avec leur conjoint, 6 % vivent avec un enfant et 2 % avec d'autres personnes. 87 % des personnes se considèrent en bonne santé.

### • Impacts et bénéfices des ateliers

- Pour 98 % des participants, les ateliers ont répondu à leurs attentes (acquérir de nouvelles connaissances et techniques, faire le point sur leurs capacités en particulier) et leur ont apporté de réels bénéfices.
- Un impact certain en termes de développement du lien social : 50 % des participants ont déjà revu en dehors des ateliers d'autres retraités rencontrés aux ateliers qu'ils ne connaissaient pas et 33 % souhaitent le faire.
- À l'issue de l'atelier « l'Équilibre en mouvement », 88% se disent plus à l'aise pour monter un étage à pied, 80% pour passer au sol, 81 % ont plus d'aisance pour se relever. Et 96 % envisagent de poursuivre une activité physique régulière.
- Avec l'atelier « Mémoire », 76 % sont rassurés sur leur mémoire et 67 % ont déjà mis en pratique des techniques de mémorisation, 32 % en ont l'intention

- Les conseils donnés pendant les séances de l'atelier « Bien dans son assiette » ont permis aux participants de renforcer certains aliments importants pour le maintien d'une bonne musculature et l'entretien du squelette. 91 % sont plus attentifs à leur alimentation, 84 % sont plus à l'aise pour faire leurs courses, 75 % pour cuisiner et 81 % ont plus de plaisir à manger.
- A l'issue de l'atelier « Plus de pas », 96 % ont l'intention de reprendre une activité physique régulière et 77 % marchent plus de 30 mn par jour contre 41 % à la 1<sup>re</sup> séance.
- Avec l'atelier « Bien chez soi », 90 % ont mis ou vont mettre en pratique les conseils prodigués lors des séances et 46 % ont des idées de travaux qu'ils n'avaient pas eues, notamment pour l'aménagement de leur salle de bain.
- Enfin, l'atelier « Bien vieillir » a permis de faire prendre conscience aux participants de l'importance d'adopter une hygiène de vie au quotidien comme avoir des horaires réguliers, avoir une activité physique quotidienne, adopter un équilibre alimentaire, etc.

- **D'une manière générale**

- De forts ambassadeurs : 98 % recommandent les ateliers à leurs proches.
- Une très forte appréciation des ateliers, tant sur l'animation que sur la convivialité des séances.



Un atelier « l'Équilibre en mouvement » lors de la journée du Prif 2017  
 crédit photo : Julie Bourges



## EMMAP - Point d'étape de l'étude menée avec GéronD'if

Cette seconde partie présente l'étude en cours en partenariat avec le Gérontopôle d'Île-de-France, sous la responsabilité du Professeur Agathe Raynaud Simon.

- **Objectif principal** : évaluer l'efficacité des ateliers « l'Équilibre en mouvement » sur la fonction musculaire des retraités.

- **Méthodologie** : comparer les variations sur une période de 12 semaines de différents marqueurs de la fonction musculaire entre les participants aux ateliers « l'Équilibre en mouvement » et un groupe contrôle

- **Marqueurs** : Vitesse de marche, force de préhension de la main, Timed up and go test, SPPB, Test unipodal ...

- **Modalités d'enquête** : questionnaire et test en séance 1 et en séance finale de l'atelier pour l'atelier « l'Équilibre en mouvement » et l'atelier contrôle.

Appel des participants 6 à 12 mois après leur participation pour évaluer leur capacités fonctionnelles (monter les escaliers par exemple) et la survenue d'évènements notables (une chute ou une hospitalisation par exemple).

### • Déroulement de l'étude et population rencontrée

- Bon déroulement : l'étude est bien accueillie par les participants et les intervenants qui la présentent lors de la conférence initiale (précédent les séances d'ateliers) et permettent la passation des tests de manière fluide lors de la séance initiale et de la séance finale.
- 626 personnes ont été incluses dans l'étude, 337 ont été « réévaluées » après 12 séances, dont 167 pour le groupe de l'Équilibre en mouvement et 122 pour le groupe contrôle. Ces chiffres sont suffisants pour mener l'étude, il a donc été décidé de stopper les inclusions.
- Les appels (6 à 12 mois après) se poursuivent actuellement.
- Les premiers constats : la population incluse dans le groupe l'Équilibre en mouvement est plus fatiguée et ressent plus de difficultés pour se relever du sol que celle du groupe témoin même si elle est globalement moins tombée.

### • Une étude qui se poursuit

Les résultats de l'étude seront bientôt révélés.





## 3 Identification des bonnes pratiques

Cette troisième partie présente une étude menée avec Yce Partners, qui cherche à identifier **les bonnes pratiques dans la mise en œuvre d'actions de prévention collectives**.

• **Objectif principal** : identifier les bonnes pratiques d'un réseau dans la réalisation d'actions collectives de prévention.

• **Méthodologie**

- Observations de séances d'ateliers,
- Entretiens auprès de partenaires locaux et opérateurs,
- Focus groupes auprès de participants et de partenaires.

• **Premiers enseignements**

- Une richesse liée à la diversité des acteurs et l'organisation de leur complémentarité au sein du réseau Prif,
- La dynamique de recherche-actions et en partenariat doit se poursuivre, le Prif présentant un potentiel d'étude important,
- L'animation de réseau doit permettre de poursuivre l'élan créé.

• **Les enseignements concrets**

Les résultats concernant les bonnes pratiques seront partagés avec les partenaires opérateurs et locaux à la fin du premier semestre 2019, ils font l'objet de guides de bonnes pratiques qui pourront être communiqués aux partenaires.

1

### Connaître

Qui sont les personnes qui participent ?  
Pourquoi sont-elles venues ?

Ces deux questions font l'objet de la première partie du rapport.

2

### Comprendre

Quels sont les impacts des actions ? Que se passe-t-il entre le début et la fin d'un atelier en termes d'évolution de capacités ou d'appropriation des messages ?

Ces questions sont principalement développées dans la première et la deuxième partie de ce rapport.

3

### Améliorer

Identifier les bonnes pratiques. Comprendre les freins au bon déroulement des actions ou de l'appropriation des messages. Comment se déroule les actions de manière concrète ?

C'est l'objet de l'étude de la troisième partie.







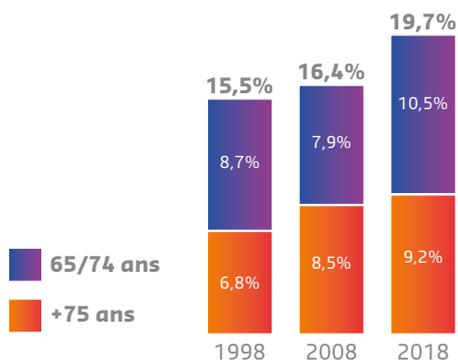
Les ateliers du  
Parcours prévention  
évalués par leurs  
participants

# Partie générale sur l'évaluation des ateliers

## Introduction

Le dernier bilan démographique publié par l'INSEE le 15 janvier 2019 donne une espérance de vie de 85,3 ans pour les femmes et de 79,4 ans pour les hommes. Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, une personne sur cinq en France a plus de 65 ans. Cette part croissante depuis le début des années 2000 s'explique par l'arrivée à la retraite de la génération des babyboomers.

### Part de la population des plus de 65 ans



INSEE PREMIERE - 15/01/2019

La part de la population des + 65 ans est en constante augmentation du fait des babyboomers aujourd'hui à l'âge de la retraite

Premier pays européen pour la longévité des femmes, la France se distingue par sa 9<sup>ème</sup> place au classement en ce qui concerne sa population masculine. Depuis 2014, les statistiques observent une tendance d'augmentation pour ces derniers tandis que l'espérance de vie des femmes reste stable.

Ainsi, à 60 ans, une femme peut encore vivre 27,6 ans et un homme 23,2 ans en moyenne.

L'enjeu de Bien vieillir est primordial pour les personnes elles-mêmes et leurs familles, ainsi que pour la collectivité qui s'est appropriée ce sujet de santé publique.

Dans le but d'accompagner et d'aider les retraités d'Île-de-France dans leur vie quotidienne et avec le plus d'autonomie possible, le Prif leur propose, depuis plusieurs années, des actions de prévention dans différents domaines.

Ces actions sont proposées au travers d'ateliers pour évaluer leurs capacités physiques, cognitives et sensorielles. Elles ont également pour vocation de les aider dans les premières étapes de leur retraite en leur donnant les clés pour vivre pleinement cette étape de vie. Les ateliers sont aussi des lieux de rencontres, d'échanges et de partage.

Par ses actions de prévention, le Prif accompagne au quotidien les plus de 60 ans pour bien vieillir

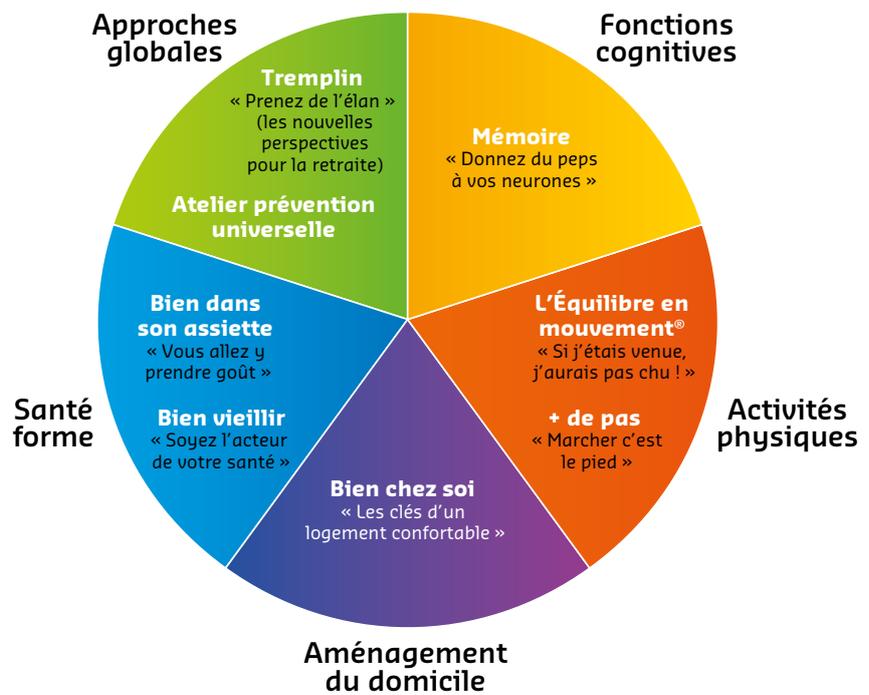
Guidés et accompagnés par des professionnels, les participants peuvent tester leurs capacités ou leurs pratiques et les améliorer. Vont leur être donnés, des conseils en matière de santé, d'alimentation, de vie sociale, d'aménagement de leur lieu de vie, de démarches administratives, etc.

Le Prif propose ainsi dans tous les départements de l'Île-de-France et en partenariat avec des acteurs locaux des ateliers thématiques :

Le Parcours prévention,  
8 actions de 5 à 12 séances.

**Le mot d'ordre  
du Prif :**

**BIEN VIEILLIR**



### Les ateliers sont évalués par leurs participants

À chaque atelier, chacun des participants reçoit un questionnaire d'évaluation à la 1<sup>re</sup> et dernière séance. L'objectif de ces questionnaires est de suivre l'intérêt et la satisfaction des participants, de mesurer les bénéfices qu'ils en ont retirés, de connaître leurs caractéristiques et aussi leurs attentes.

L'analyse de leurs réponses permet de vérifier l'utilité des ateliers et l'appropriation des conseils prodigués, de suivre également leur activité dans la vie quotidienne et leurs besoins. Il s'agit aussi de vérifier spécifiquement auprès des personnes isolées, si la participation leur procure un bénéfice.

Des indicateurs sont suivis pour mesurer l'efficacité des ateliers et l'influence des liens sur le tissu social

Ces informations permettent au Prif d'ajuster et de proposer d'autres ateliers ; de trouver toujours des nouveautés et de diversifier les méthodes de transmission, tout en gardant à l'esprit que ce doit être un plaisir et un rendez-vous pour les participants.

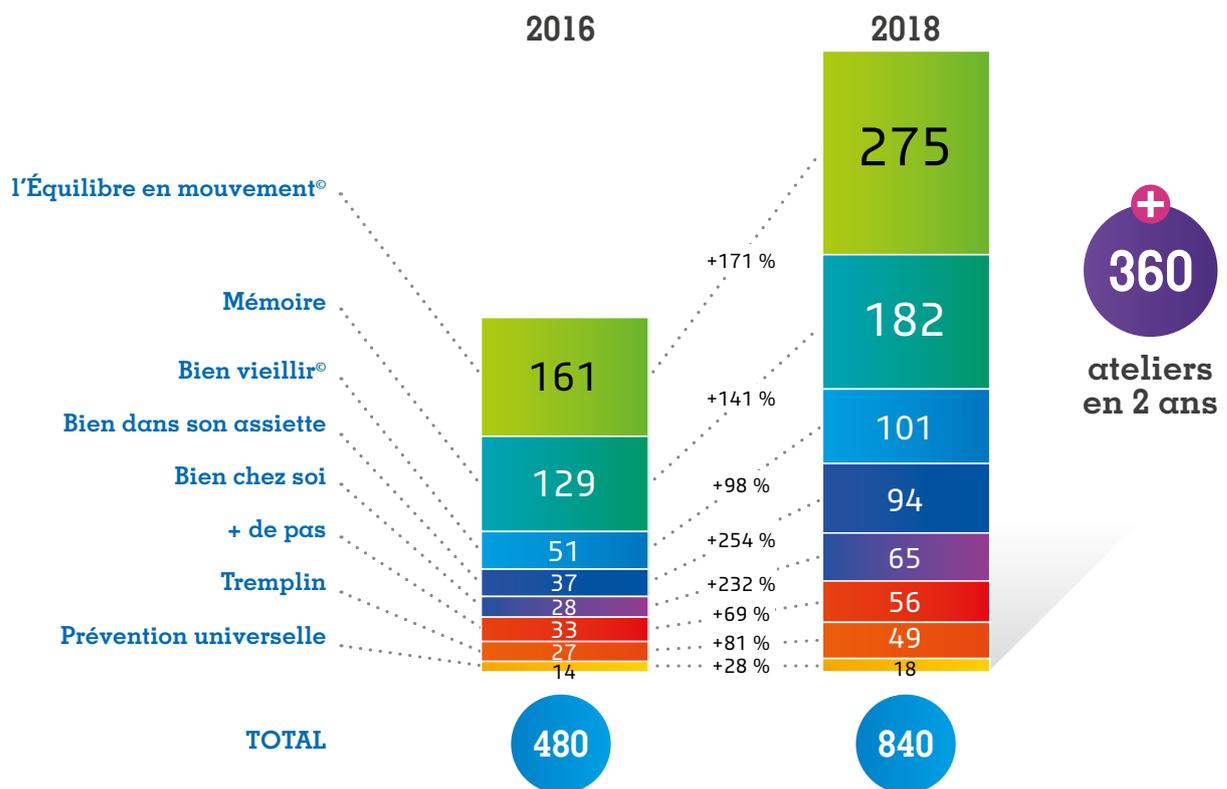
Ainsi, en 2018, 840 ateliers ont été organisés dans toute l'Île-de-France, portés et animés par des acteurs locaux.

### Les ateliers proposés sont de plus en plus nombreux

Depuis 2016, le nombre d'ateliers a fortement augmenté avec 361 ateliers depuis 2 ans, soit une augmentation de plus de 75 %.

Les ateliers d'activités physiques (l'Équilibre en mouvement et + de pas) et de nutrition observent la plus forte croissance.

## Évolution du nombre d'ateliers réalisés



Les ateliers permettant d'accroître la mobilité et l'équilibre sont en croissance continue, tout comme l'atelier de nutrition

L'objectif du Prif est de :

- faire connaître et promouvoir les ateliers
- les rendre accessible à tous
- les développer dans le cadre du réseau institutionnel dont le PRIF fait partie intégrante.

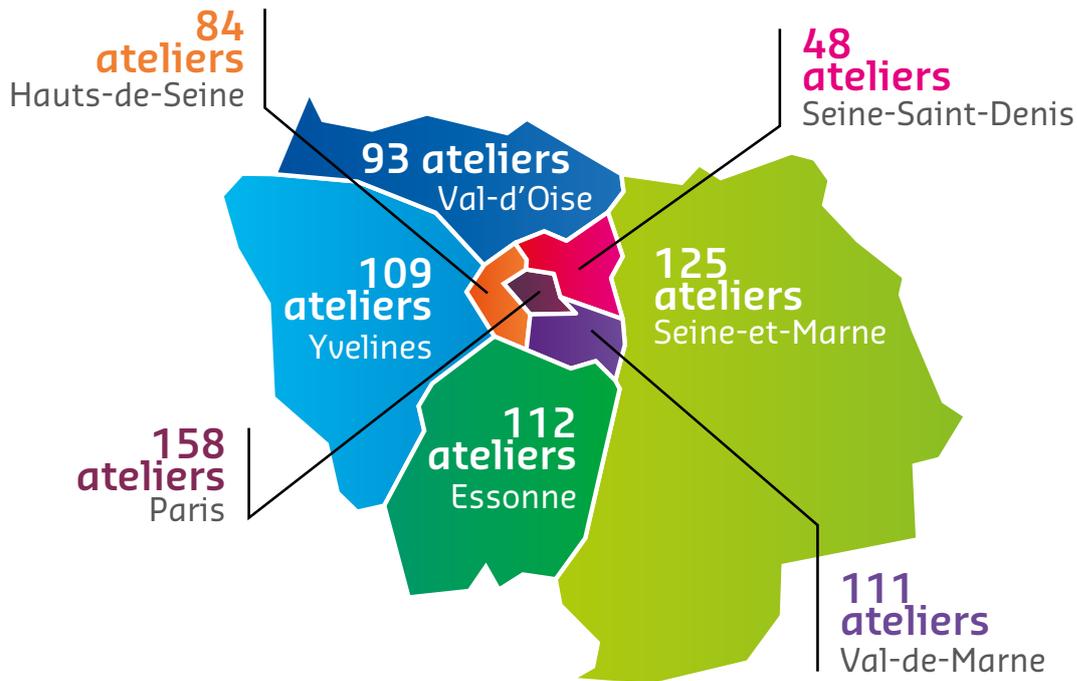
L'ensemble des thématiques vise la construction d'une prévention multidimensionnelle : la diversité des activités permet de prendre en compte l'ensemble des préoccupations de la vie quotidienne et déterminants

du Bien vieillir. Chacun peut trouver ainsi un thème qui l'intéresse plus particulièrement pour entrer dans la démarche de prévention. Les bénéfices qu'ils retirent de ces ateliers les amènent fréquemment à souhaiter participer à de nouvelles actions.

Le Prif cherche à développer ces actions sur l'ensemble du territoire francilien, au plus près des retraités : ainsi, depuis 2011, les actions ont été mises en œuvre avec près de 1 000 partenaires dans plus de 500 communes franciliennes.

La prévention multifactorielle est importante, les ateliers sont diversifiés pour toucher tous les aspects de la vie quotidienne et les déterminants du Bien vieillir

## Répartition des ateliers par département en 2018



### Les indicateurs 2018

Le questionnaire de la première séance vise pour chaque participant à évaluer ses caractéristiques, ses activités au quotidien, son style de vie et les attentes qu'il a vis-à-vis de l'atelier ainsi que leur mode de connaissance du programme. Il est aussi important de connaître leurs motivations pour participer à ces ateliers, leur implication par rapport à la thématique.

À la dernière séance, chaque participant est invité à indiquer les bénéfices perçus, les impacts sur sa vie quotidienne et s'il compte suivre les conseils prodigués.

Il s'agit d'une évaluation immédiate : l'objectif est de connaître l'efficacité des ateliers proposés et d'en connaître les bénéfices perçus une fois l'atelier terminé, d'avoir un retour sur leur déroulement ; mais aussi de mesurer l'impact social auprès des personnes les plus isolées.

L'analyse des questionnaires pour l'année 2018 porte sur 4 933 observations exploitables c'est-à-dire dont les deux questionnaires (1<sup>re</sup> et dernière séance) ont été bien remplis par les participants.

Afin de pouvoir délivrer les enseignements de ce rapport, le Prif a analysé les réponses des questionnaires parvenus jusqu'à mi-janvier 2019. La taille de l'échantillon assure des analyses statistiquement fiables.

Le nombre d'observations est en forte augmentation par rapport à 2016, d'une part, du fait de la croissance du nombre d'ateliers, et d'autre part, de l'implication des participants lorsqu'on sollicite leur avis.

En effet, 1 800 observations supplémentaires ont été recueillies en 2018 par rapport à 2016 (3 121 questionnaires).

Ateliers	Nombre de répondants
<b>l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup></b>	<b>1 613</b>
<b>Mémoire</b>	<b>835</b>
<b>Bien vieillir<sup>®</sup></b>	<b>486</b>
<b>Bien dans son assiette</b>	<b>871</b>
<b>+ de pas</b>	<b>420</b>
<b>Bien chez soi</b>	<b>231</b>
<b>Tremplin</b>	<b>477</b>
<b>Total</b>	<b>4 933</b>

Une taille d'échantillon importante : 4 933 observations aux 2 questionnaires 1<sup>re</sup> et dernière séances

### Remarque importante

L'ensemble des résultats est analysé sur la base des répondants aux deux questionnaires (1<sup>re</sup> et dernière séances) et ne prend pas en compte les « non-réponses ». En effet, pour certaines questions, les répondants n'ont pas exprimé d'avis. Ainsi, pour ne pas fausser les résultats, les pourcentages sont calculés sur le total des exprimés à chacune des questions.

## Qui sont les participants en 2018 ?

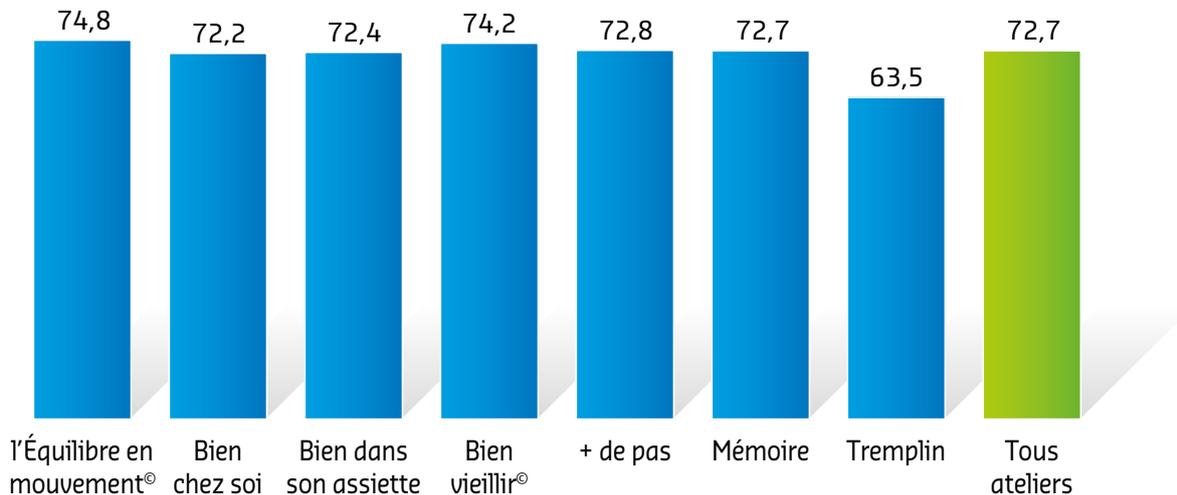
L'âge médian reste stable à 72 ans

L'âge médian ne bouge ni par rapport à 2016 ni par rapport à 2014 et reste donc à 72 ans.

Certains ateliers attirent des personnes plus jeunes et ont ainsi contribué à baisser l'âge moyen : en 2018, celui-ci est de 72,7 (vs 74 en 2016).

Il est intéressant de souligner l'âge des participants les plus jeunes, et celui des plus âgés. Les ateliers couvrent presque 2 générations : des retraités de 55 ans encore jeunes, sensibles à leur équilibre de vie pour les années à venir et qui veulent prendre soin d'eux le plus tôt possible, et des personnes de plus de 85 ans, qui veulent rester en forme.

### Âge moyen des participants



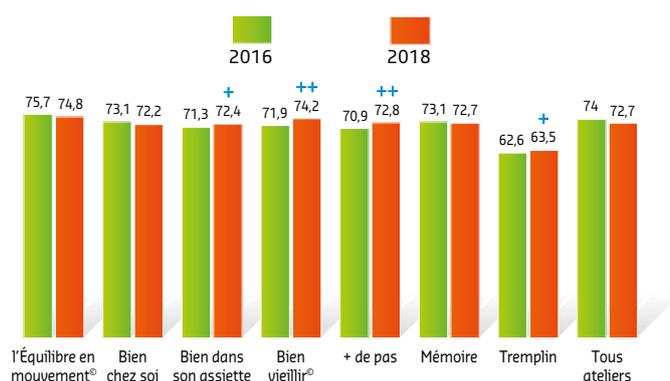
Participants	Les plus jeunes	Les plus âgés
<b>l'Équilibre en mouvement®</b>	<b>56</b>	<b>98</b>
<b>Bien chez soi</b>	<b>58</b>	<b>95</b>
<b>Bien dans son assiette</b>	<b>56</b>	<b>98</b>
<b>Bien vieillir®</b>	<b>56</b>	<b>98</b>
<b>+ de pas</b>	<b>50</b>	<b>95</b>
<b>Mémoire</b>	<b>50</b>	<b>96</b>
<b>Tremplin</b>	<b>52</b>	<b>76</b>
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>98</b>

L'impact des campagnes de sensibilisation se retrouve dans l'atelier « l'Équilibre en mouvement® » où le nombre de participants est le plus élevé. Cet atelier a accueilli en 2018 des participants plus jeunes (1 an de moins qu'en 2016). Avoir un bon équilibre se travaille le plus tôt possible et ce message commence à être entendu par la population. Plus les préceptes de mobilité sont intégrés tôt par les personnes, moins les chutes et pertes d'équilibre sont fréquentes ou ont des conséquences graves.

La participation aux ateliers et les intentions de mise en pratique des conseils permettent de réduire la gravité des chutes et de donner confiance aux personnes comme nous pouvons le constater dans l'analyse de leurs réponses (voir « l'Équilibre en mouvement® »).

Cet atelier « l'Équilibre en mouvement® » était historiquement celui où les participants étaient le plus âgés. L'écart d'âge entre chacun des ateliers tend donc à se réduire.

### Évolution de l'âge moyen des ateliers

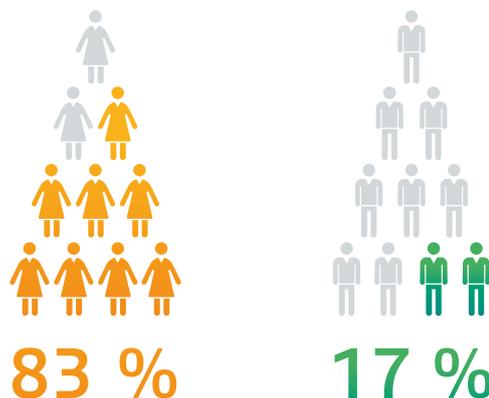


Toutefois, on observe, pour trois ateliers, un âge moyen plus élevé que l'année passée : il s'agit de « Bien dans son assiette », « + de pas » et notamment « Bien vieillir » qui est l'atelier où les participants ont le plus vieilli.

Si l'atelier « Tremplin » est par nature l'atelier attirant les personnes les plus jeunes (63,5 ans), celui-ci a accueilli en 2018 des participants un peu plus âgés que l'année précédente. Est-ce l'effet des précédentes réformes des retraites avec un départ plus tardif ?

### Les femmes, le public le plus important des ateliers

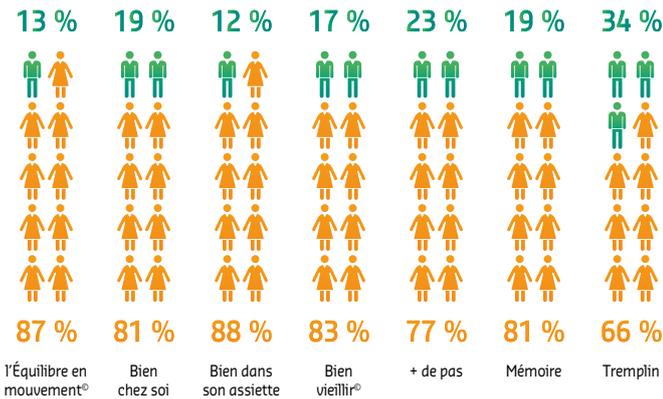
Comme en 2016, 83 % des participants sont des femmes.



Les hommes sont un peu plus jeunes (71,8 ans) que les femmes (72,9 ans)

Les femmes participant aux ateliers ont 1 an de plus que les hommes : 72,9 ans pour les femmes et 71,8 ans pour les hommes. Toutefois, que l'on soit une femme ou un homme, il n'y a pas de différence sur l'âge des participants les plus jeunes. La distinction se fait au niveau des plus âgés : 96 ans pour les hommes, 98 ans pour les femmes. Ce constat découle naturellement des données démographiques.

Si les femmes sont les plus nombreuses, il existe des différences entre les différents ateliers :



« Tremplin » accueille 34 % d’hommes, ce taux est quasi identique à celui de 2016 (35 %). Cela aussi est dû aux actions ciblées du Prif envers le public masculin dès lors qu’il aborde l’âge de la retraite. Nous prospectons plus d’hommes que de femmes dans les invitations aux ateliers ?

C’est l’atelier « + de pas » qui a accueilli le plus de participants masculins en 2018 (23 %) qu’en 2016 (15 %), dû aux ateliers réalisés en foyers de travailleurs migrants, alors qu’il n’y en avait pas eu en 2016 dans ces structures.

Les recommandations de Santé Publique France préconisent 10 000 pas par jour, les applications de podomètre se multiplient et rendent aussi plus ludique pour certains la marche. Suivre son activité physique via son smartphone peut devenir un challenge personnel et peut aider à prendre plus en considération sa forme, notamment auprès des hommes, plus adeptes des outils technologiques.

2 ateliers ont accueilli plus d’hommes « Tremplin » et « + de pas »

La génération des participants aux ateliers du Prif est moins familiarisée à ce type d’outil et c’est aussi l’un des enjeux des ateliers + de pas : favoriser l’inclusion numérique via l’activité physique.

### Les différences par département

C’est en Essonne (91) et en Seine-Saint-Denis (93) que les hommes sont les plus nombreux.

La Seine-Saint-Denis est aussi le département qui accueille les participants les plus jeunes.

Ceci est lié à des actions plus ciblées des partenaires sur ces départements.

	Femmes	Hommes	Âge moyen
<b>Paris</b>	<b>83 %</b>	<b>17 %</b>	<b>71,4</b>
<b>Seine-et-Marne</b>	<b>85 %</b>	<b>15 %</b>	<b>72,8</b>
<b>Yvelines</b>	<b>82 %</b>	<b>18 %</b>	<b>73,5</b>
<b>Essonne</b>	<b>78 %</b>	<b>22 %</b>	<b>73,3</b>
<b>Hauts-de-Seine</b>	<b>86 %</b>	<b>14 %</b>	<b>74,3</b>
<b>Seine-Saint-Denis</b>	<b>77 %</b>	<b>23 %</b>	<b>70,7</b>
<b>Val-de-Marne</b>	<b>86 %</b>	<b>14 %</b>	<b>73,0</b>
<b>Val-d’Oise</b>	<b>83 %</b>	<b>17 %</b>	<b>72,8</b>
<b>Total</b>	<b>83 %</b>	<b>17 %</b>	<b>72,8</b>

## Comment vivent-ils ?

Le fort développement des ateliers a attiré une population plus jeune aussi bien célibataire que vivant en couple.

Le poids des personnes veuves, les plus âgées des participants, est moins élevé en 2018 qu'en 2016.

	2016	2018	Âge moyen
<b>En couple</b>	<b>36 %</b>	<b>38 %</b>	<b>70</b>
<b>Divorcé</b>	<b>18 %</b>	<b>20 %</b>	<b>70,2</b>
<b>Célibataire</b>	<b>15 %</b>	<b>13 %</b>	<b>70,2</b>
<b>Veuf/Veuve</b>	<b>31 %</b>	<b>28 %</b>	<b>78,5</b>

Cette évolution a eu un impact sur le nombre de participants vivant seuls. Si le taux est toujours important à 57%, il est en baisse par rapport à 2016 où les personnes seules représentaient près de 64% des participants. Ce taux revient à celui de 2014.

### Personnes vivant seules



Les actions menées par le Prif en 2018 permettent de mobiliser toutes les générations, sans négliger pour autant les personnes vivant seules

Une des missions du Prif est de s'attacher à toucher les populations les plus isolées. La baisse du taux du nombre de personnes seules n'implique pas une baisse

d'intérêt envers ces publics. En effet, ils représentent toujours un nombre important de participants, près de 2 600 personnes dans l'échantillon en 2018, contre près de 2 000 en 2016.

Les autres participants vivent avec leur conjoint à 36 %, avec un enfant à 6 % ou d'autres personnes 2 %.

### Qui sont les personnes vivant seules ?

45 % des personnes seules sont veuves, 32 % sont divorcées et 22 % célibataires.

90 % sont des femmes, 10 % des hommes et sont âgés de 74,5 ans en moyenne.

C'est à Paris (68 %) et dans les Hauts de Seine (67 %) que l'on trouve le plus de personnes seules participant aux ateliers.

Les personnes seules sont majoritairement des femmes (90 %) et veuves (45 %)

Personnes vivant seules	57 %
<b>Paris</b>	<b>68 %</b>
<b>Seine-et-Marne</b>	<b>50 %</b>
<b>Yvelines</b>	<b>53 %</b>
<b>Essonne</b>	<b>56 %</b>
<b>Hauts-de-Seine</b>	<b>67 %</b>
<b>Seine-Saint-Denis</b>	<b>58 %</b>
<b>Val-de-Marne</b>	<b>59 %</b>
<b>Val-d'Oise</b>	<b>52 %</b>

Elles participent le plus à l'atelier « + de pas », contrairement à l'atelier « Tremplin » où l'on est le plus en couple (44 %), effet de l'âge.

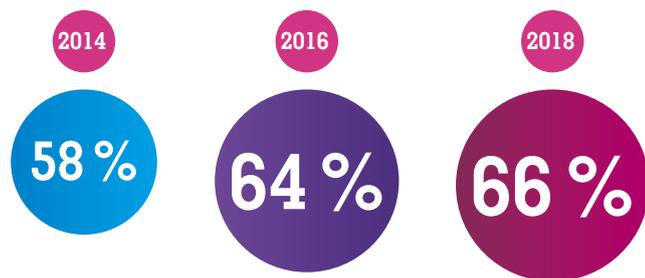
La participation à l'atelier « Tremplin » marque aussi une nouvelle étape de vie, chacun doit trouver un nouvel équilibre et de nouvelles activités.

## Comme en 2016, les participants appartiennent aux catégories intermédiaires

**66 % des participants appartenaient aux catégories employés et profession intermédiaire dans leur vie professionnelle.**

Ce profil se renforce encore en 2018. Ces publics ont peut-être aussi eu moins de possibilités que les catégories supérieures dans leurs loisirs culturels et sportifs. Les réflexes des catégories supérieures sur l'hygiène de vie et l'importance de l'alimentation sont probablement plus acquis et éprouvent donc moins de besoin d'accompagnement dans leur vie de retraité.

### Personnes appartenant aux catégories intermédiaires\*



\* Employé et profession intermédiaire.

2/3 des participants appartiennent aux catégories intermédiaires

Les ouvriers représentant 6 % des participants, sont en proportion, sous représentés par rapport à la population des actifs en Île-de-France (13 % des actifs sont des ouvriers). Néanmoins, les actions menées par le Prif pour mobiliser cette catégorie ont porté leurs fruits, car elles ne représentaient que 4 % en 2016.

Cette augmentation de 2 points est un signe positif d'un discours adapté et mobilisateur des partenaires locaux.

### Les ateliers n'attirent pas les mêmes publics

Les professions intermédiaires vont plus participer que les autres catégories aux ateliers « l'Équilibre en mouvement » (37 % contre 33 %) et « Mémoire » (20 % contre 17 %), les employés à l'atelier « Bien dans son assiette » (22 % contre 18 %), et les cadres supérieurs à l'atelier « Tremplin » (17 % contre 10 %). Cela ne veut pas dire qu'ils ne participent pas aux autres ateliers, mais seulement qu'ils y participent moins.

Les différences sont moins marquées pour les autres catégories socio-professionnelles.

Ces différences selon la catégorie prouvent que les thématiques proposées attirent différents publics et que chacun peut trouver un intérêt ou un atelier qui lui convienne. Les messages de prévention du Prif peuvent donc être portés de manière différente, mais à tous. L'important est de rentrer dans une démarche de prévention par un atelier ; leur appréciation est forte, notamment parce qu'ils y rencontrent des personnes et cela leur permet d'aborder ensuite les autres thématiques.

### Activité professionnelle

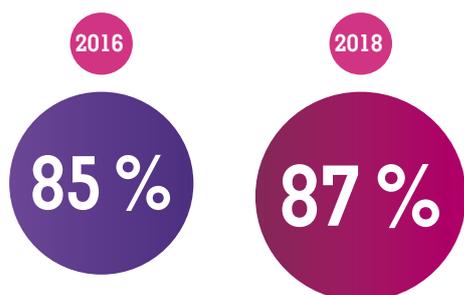
	Nb	%
Employé	1 887	41
Profession intermédiaire	1 136	25
Cadre et profession intellectuelle supérieure	902	20
Sans activité professionnelle	229	5
Ouvrier	209	5
Artisan, commerçant	157	3
Chef d'entreprise	55	1
Agriculteur	26	0,6
<b>Total</b>	<b>4 601</b>	<b>100</b>

86 % des personnes isolées sont également en bonne santé

## Les participants se considèrent en bonne santé

Comme en 2016, les participants sont en forme, même un petit peu plus. 87 % disent avoir un bon état de santé général, dont 9 % très bon. Seulement 2 % disent avoir un état de santé « pas bon du tout ». Cette bonne santé, « très majoritaire » parmi les participants est liée à la mission du Prif : réaliser des actions de prévention primaire. Ces résultats montrent aussi que le Prif et ses partenaires « ciblent » les bonnes personnes pour participer à ces actions.

### En bonne condition physique



87 % des participants sont en bonne santé

C'est surtout sur le très bon état de santé perçu qu'on observe des différences selon les ateliers.

C'est naturellement à l'atelier « Tremplin », que les participants se considèrent comme ayant un très bon état de santé général (16 % contre 9 %), mais aussi à l'atelier « Bien chez soi » (12 % contre 9 %). Ces personnes anticipent leur vie et ont été sensibilisées aux messages de prévention. Ils viennent au Prif pour chercher des conseils pour garder et préserver leur capital santé le plus longtemps possible.

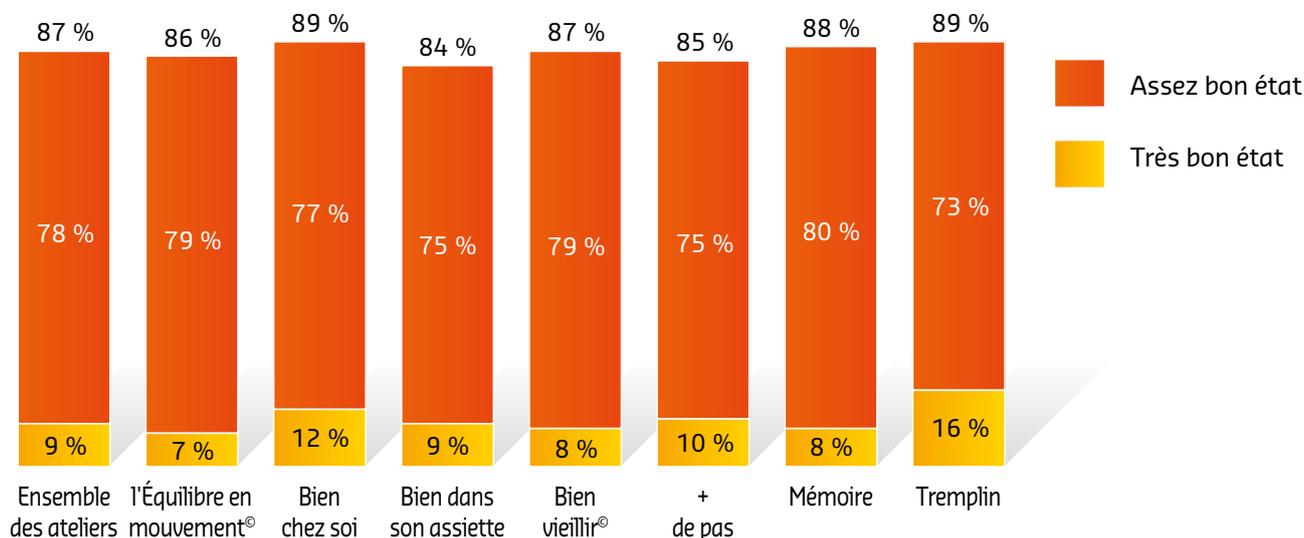
### État de santé des participants

On note que peu de différences sur l'état de santé entre les personnes vivant seules et les autres.

Même très âgés, les participants se sentent en bonne santé

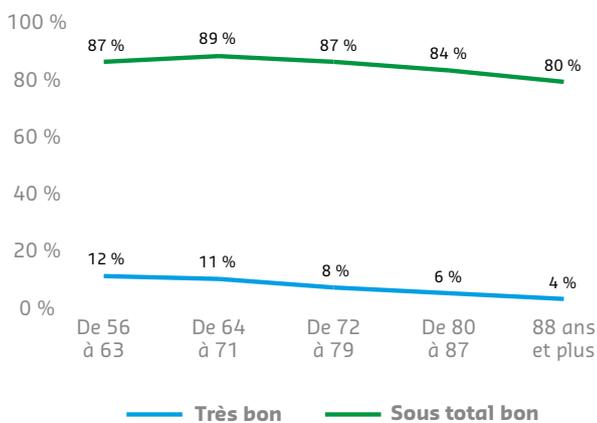
Seules les personnes vivant sous un autre toit que le leur (avec un de leurs enfants probablement ou avec une aide à domicile) sont légèrement moins en bonne santé que les autres : 18 % considèrent que l'état n'est pas bon (contre 13 % de l'ensemble des participants). Le fait de participer aux ateliers est un signe qu'ils cherchent à rester autonomes. Ces personnes ne représentent que 2 % des effectifs.

### Evaluation de l'état personnel par ateliers



De même, le fait d'être en très bonne santé décline naturellement avec l'âge, même si à plus de 88 ans, les participants se considèrent encore en forme : le fait de participer à ce type d'action est celui de personnes actives, cela contribue probablement à ce sentiment de bonne santé.

### Évolution de la perception de l'état de santé



### Ils ont une vie sociale active

Cela permet à tous de rencontrer et d'échanger avec des personnes de leur entourage. La vie sociale est pratiquement présente pour tous. 84 % voient des personnes de leur entourage au moins une fois par semaine, dont 45 % tous les jours.

45 % des participants ont des rencontres ou échangent tous les jours

16 % des personnes échangent 1 fois par semaine ou moins dont 6 % des personnes qui échangent moins d'une fois par semaine. Ce sont auprès de ces personnes les plus en retrait que les ateliers doivent apporter des bénéfices et qu'ils leur permettent d'avoir envie de rencontrer plus de personnes. Déjà leur participation est un signe positif sur leur motivation d'aller plus vers les autres.

### Rencontres

Fréquence	+ 1 fois par semaine	1 fois ou - par semaine
l'Équilibre en mouvement®	87 %	13 %
Bien chez soi	73 %	27 %
Bien dans son assiette	83 %	17 %
Bien vieillir®	86 %	15 %
Plus de pas	90 %	10 %
Mémoire	86 %	14 %
Tremplin	74 %	26 %
<b>Total</b>	<b>84 %</b>	<b>16 %</b>

Ce sont surtout les participants à l'atelier Tremplin ainsi qu'à l'atelier « Bien chez soi » que le sentiment d'une vie sociale moins dense est le plus marqué. Pour l'atelier Tremplin, les personnes sont dans une période de transition et il est probable que la perte des liens professionnels créé un manque.

Contrairement à certaines idées reçues, ce ne sont pas les personnes vivant seules qui sont le plus isolées, mais les personnes vivant avec un enfant : 36 % d'entre eux échangent tous les jours contre 45 % pour le reste des participants.

Cette population ne représente que 6 % des participants, mais est néanmoins à prendre en compte car ce sont plutôt des hommes, divorcés, et aussi plus jeunes (67,8 ans). Ce type de foyers a peut-être le plus besoin d'échanges et de soutien, car leur condition de vie peut influencer sur leur moral et sur leur vie quotidienne. Ils participent plus que les autres aux ateliers « Tremplin » (27 % contre 11 %) et « Bien dans son assiette » (21 % contre 18 %).

Vivent-ils avec un enfant handicapé ou en perte d'autonomie ? Ont-ils eu un enfant tardivement, encore mineur ? Sont-ils eux-mêmes en perte d'autonomie ?

Les personnes vivant avec un enfant ont une vie sociale moins dense

## Proximité et communication multicanale pour toucher la population au plus près dans sa vie quotidienne

### Les mairies et les centres communaux d'action sociale (CCAS) au cœur de l'information

Comme la majeure partie des ateliers est organisée avec les partenaires locaux (Mairie, CCAS, résidences autonomie, CLIC, etc.), il est normal que le mode de connaissance majeur des participants le soit par ces partenaires.

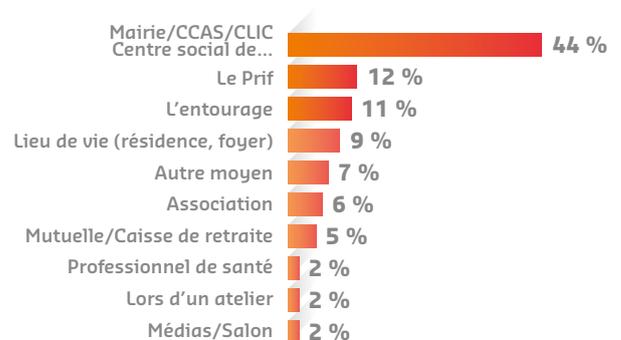
44 % des participants ont eu connaissance des ateliers par les partenaires locaux

Ainsi, le mode de connaissance par le Prif ne représente que 12 % des citations, puisque le Prif n'organise que peu de sessions sans être en partenariat avec un partenaire local. Toutefois, le Prif communique régulièrement auprès de ses partenaires institutionnels et locaux au travers de nombreux courriers.

L'objectif majeur du Prif est de faire connaître ces ateliers et de les promouvoir : c'est bien l'ensemble des actions de communication cumulées qui font leur succès. Preuve en est l'augmentation significative du nombre d'ateliers et de participants tout au long du cycle d'ateliers.

En effet, entre 2016 et 2018, le Prif a sensibilisé l'ensemble de ses partenaires afin de mobiliser largement le public senior sur les territoires pour constituer des groupes plus importants de participants : cela contribue à une meilleure dynamique de groupe, à davantage de convivialité ; l'appropriation des messages n'en est que meilleure.

### Mode de connaissance des ateliers



Il est également à noter que la proximité est un fort vecteur de connaissance de ces ateliers : que ce soit par leur entourage, par le biais d'associations de quartier, mais aussi sur leur lieu de vie. Il faut être au plus près de la vie quotidienne pour que ces messages passent bien auprès de l'ensemble des populations, notamment de celles les plus éloignées des messages de prévention.

Ce sont aussi les participants eux-mêmes qui parlent le mieux des ateliers. Leur recommandation est aussi indispensable au succès des ateliers. Les participants sont bien souvent de très bons ambassadeurs.

98 % des participants recommandent les ateliers

Même si les professionnels de santé sont saturés d'informations aujourd'hui, ce relais peut être un axe de développement.

Le Prif réfléchit à des actions ciblées auprès des pharmaciens, ou des médecins généralistes ou gériatres, relais indispensables auprès des personnes âgées. La crédibilité du public cible envers ces professions est forte et peut appuyer le message du Prif.

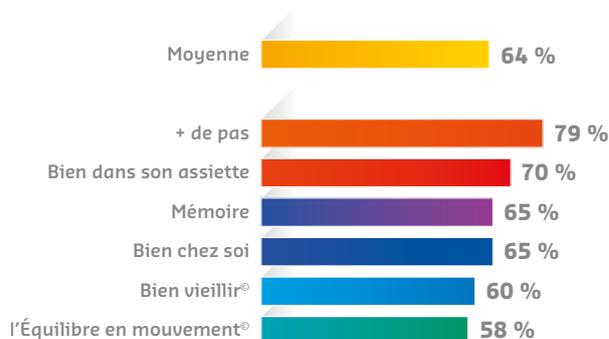
On observe aussi une différence de mode de connaissance entre l'atelier « Tremplin » et les autres ateliers. Cet atelier, qui accompagne l'entrée à la retraite, est plus connu par le Prif directement que les autres ateliers. En effet, les caisses de retraite membres du Prif ciblent les jeunes retraités par des courriers postaux individualisés pour les inviter directement à participer à l'atelier, alors que les autres ateliers ont un recrutement plus diversifié :

- par les partenaires locaux comme nous l'avons analysé ci-dessus ;
- via le site internet du Prif ;
- par des invitations courriers réalisés par les partenaires institutionnels du Prif ;
- et pour certains publics plus fragilisés (bénéficiaires des minima sociaux, par exemple), par des courriers des organismes de Sécurité sociale.

La mobilisation locale permet aussi à ces nouveaux participants de connaître l'ensemble des actions proposées par le Prif et relayées localement et ainsi de se renseigner plus dans sa zone de vie sur le planning des ateliers.

Ainsi, hormis l'atelier « Tremplin » où les participants sont directement invités par le Prif et ses caisses membres, des réunions de présentation sont organisées avec les partenaires locaux afin de promouvoir les inscriptions.

### Participation à une conférence de présentation



Les conférences ont pour but de diffuser des premiers messages de prévention, de présenter les différentes séances de l'atelier, leur déroulement, l'intérêt d'y participer et bien sûr de s'y inscrire. Les participants peuvent déjà découvrir leur groupe et tisser ainsi de nouveaux liens.

64 % des participants ont assisté à une conférence de présentation des ateliers

D'ailleurs, les personnes seules sont plus pro-actives, car 66 % se sont informées à la conférence de présentation. Ce sont les personnes avec un enfant qui ont un peu moins participé à une conférence (60 %). Mais le fait qu'ils aient participé à des ateliers est déjà un signe positif de leur volonté d'être actifs. L'organisation des conférences est donc indispensable dans le dispositif.

Le Prif édite toute une gamme d'outils de présentation des ateliers afin que les partenaires locaux puissent les diffuser lors des conférences pour promouvoir les actions menées.

Ces outils sont remis à l'ensemble des partenaires du Prif. Ils sont également disponibles en ligne sur le site de l'organisme afin que tous les acteurs puissent s'en saisir [illustration, affiche ou dépliant ...].

## Au-delà des motivations liées à la thématique de l'atelier, la participation permet de nouvelles rencontres

### Attentes vis-à-vis des ateliers

Attentes initiales	Réponses aux attentes
71 % Motivations spécifiques liées à l'atelier	98 %
49 % Faire le point, en lien avec la thématique de l'atelier	98 %
32 % Rencontrer de nouvelles personnes	98 %
22 % Sortir davantage à l'extérieur	98 %
22 % Reprendre confiance en moi	99 %

Tout d'abord, les premières motivations de participation sont en lien logique avec la thématique de l'atelier et pour faire le point sur ses pratiques : a-t-on les bons réflexes, les bonnes postures ? Son habitat est-il adapté à sa condition physique ? Entretient-on sa mémoire ? Faire le point est aussi ludique pour les participants et un moyen d'échanger ses « astuces » et pratiques avec les autres participants.

Au-delà de l'intérêt lié à la thématique de l'atelier, rencontrer de nouvelles personnes et sortir davantage à l'extérieur sont des motivations beaucoup moins importantes au début de l'atelier. Ces motivations varient selon les ateliers entre 23 % et 36 % au total, et même à 51 % pour l'atelier Tremplin. Développer une vie sociale et l'entretenir est primordial. Contribuent au développement de ces échanges et favorisent les liens sociaux, en lien le cas échéant, avec le tissu social local.

83 % des participants ont déjà revu ou ont l'intention de revoir d'autres participants

Ainsi, la moitié des participants (50 %) a déjà revu des personnes qu'ils ne connaissaient pas avant l'atelier, notamment les plus de 70 ans et 33 % ont l'intention de les revoir, principalement les moins de 70 ans. Cette envie partagée par tous, montre bien que rencontrer de nouvelles personnes est indispensable pour le moral et améliore la vie quotidienne. Le mode d'organisation privilégiant plusieurs séances aide les échanges et les discussions, permet aux participants de vivre une même expérience, de mieux se connaître et à tisser des liens d'amitiés.

Il est à noter que les hommes sont un peu moins enclins que les femmes à revoir des personnes à l'issue des ateliers : 19 % contre 16 %.

En revanche, selon sa situation (seule ou en couple), on n'observe pas de différence sur ces intentions de revoir d'autres participants. Toutefois, on peut observer que les personnes avec des enfants en ont l'intention, mais ne l'ont pas encore fait, au contraire des personnes vivant seules qui ont déjà revu d'autres participants au cours des séances pour 52 %. Le Prif touche donc tous les types de foyers, et notamment les personnes seules.

Et autre signe encourageant : les personnes dites « isolées », c'est-à-dire qui rencontrent d'autres personnes une fois par semaine ou moins, sont également enclines à revoir les autres participants, même si elles l'envisagent plus (44 %) qu'elles ne l'ont déjà fait (37 %).

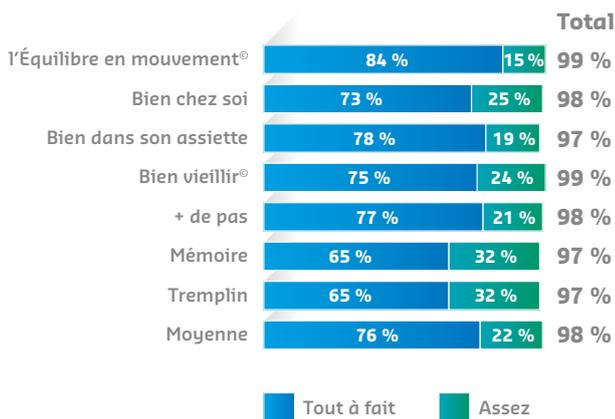
Une des autres motivations est aussi de reprendre confiance en soi, même si cet objectif est moins prioritaire pour les participants a priori.

Il est important de noter que les conseils prodigués sont positifs et proposent surtout de faire autrement. L'objectif du Prif est de transmettre les conseils de façon ludique et conviviale notamment à l'aide de jeux. C'est aussi avec l'aide des autres et de leur soutien, que les personnes reprennent confiance en eux.

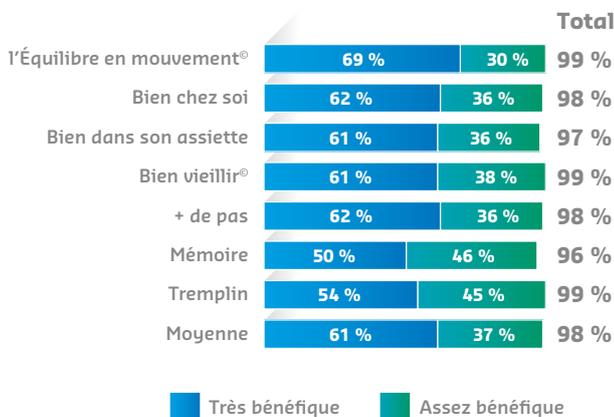
Les participants reconnaissent l'impact positif des ateliers, quels que soient son thème et son style de vie. Pour tous, les ateliers ont répondu à leurs attentes et leur a apporté des bénéfices.

Les ateliers ont répondu aux attentes et leur ont apporté des bénéfices pour 98 % des participants

### A répondu aux attentes



### A été bénéfique



Surtout, les qualités reconnues des ateliers sont très affirmées avec des scores supérieurs à 65 % pour la réponse aux attentes et à plus de 50 % sur les bénéfices même auprès des plus âgés des participants.

Ces scores affirmés sont en forte augmentation par rapport à 2016. Cela démontre bien l'intérêt de les promouvoir.

Tous les participants recommandent les ateliers à d'autres personnes pour leurs qualités d'animation et de convivialité

D'abord tous les participants reconnaissent la convivialité des séances (99 %), dont 82 % qui les trouvent très conviviales et 99,5 % trouvent que l'animation leur a convenu. Ainsi, 98 % d'entre eux les recommandent à leurs proches, devenant de véritables ambassadeurs de prévention !

Les actions menées ont des impacts positifs sur les relations interpersonnelles entre les participants, mais aussi en renforçant le lien de proximité avec les acteurs locaux.

La satisfaction liée aux ateliers, leurs qualités reconnues par tous et son influence sur le lien social fait du Prif un acteur reconnu dans la prévention des plus de 60 ans.

# Atelier l'Équilibre en mouvement®



## Si j'étais venu, j'aurais pas chu !

### Bouger au quotidien !

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise de pratiquer 2,5 heures d'activité physique à intensité modérée, par semaine afin d'améliorer ses capacités. L'activité physique est un domaine très varié. Il englobe notamment les loisirs, les déplacements (comme la marche ou le vélo), les tâches ménagères, les activités ludiques, etc.

Les 12 rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée, cet atelier propose des par-

cours ajustés à chaque participant englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes.

L'animateur s'appuie sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, exercices et convivialité.

Avec l'atelier «l'Équilibre en mouvement®» le Prif met le pied à l'étrier !

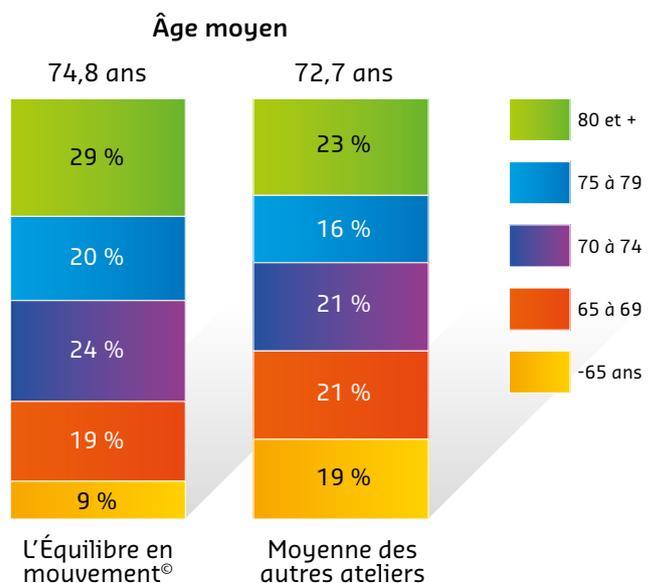
L'analyse des réponses porte sur 1 613 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances.

Les participants sont majoritairement des femmes (87 %) contre 13 % d'hommes. Cet atelier est l'un des plus féminin de l'ensemble des ateliers proposés (83 % de femmes en moyenne).

On trouve un peu plus de personnes seules (60 %), mais sans pour autant noter une grande différence comparativement aux autres ateliers (57 % en moyenne). C'est surtout lié à l'âge des participants qui sont un peu plus âgés que la moyenne : 74,8 ans en moyenne, contre 72,7 ans pour l'ensemble.

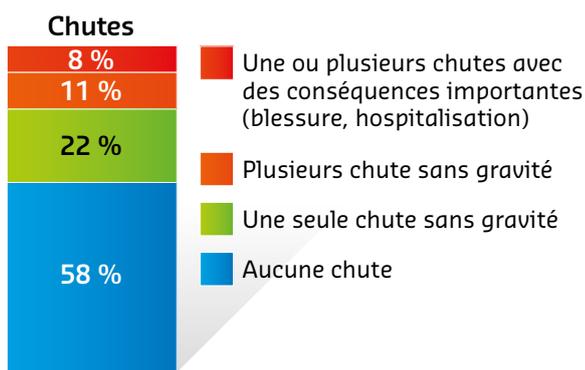
Le public est essentiellement féminin et plus âgé

C'est dans cet atelier (comme dans l'atelier « Bien Vieillir ») que l'on trouve le plus de personnes de plus de 80 ans (29 % contre 23 %).



C'est à plus de 80 ans que les chutes sont les plus fréquentes et les plus handicapantes. Garder son équilibre est donc prioritaire pour les plus âgés pour rester en forme et le plus autonome possible. Pratiquer des exercices le plus tôt réduit le nombre de chutes graves.

Si 8 % des participants ont chuté avec, à la suite des conséquences importantes, ce sont principalement les plus âgés (17 % des plus de 83 ans). Ce sont aussi eux qui se considèrent en moins bonne santé que les autres : 20 % contre 13 % pour l'ensemble des participants.



Si 58 % des participants disent n'avoir fait aucune chute au cours des 12 derniers mois, (33 % ont chuté mais sans gravité), ils ne sont pas pour autant très à l'aise : 46 % disent avoir peur de tomber, dont 10 % très peur.

Peu de personnes ont fait des chutes graves, mais la peur de chuter existe pour près d'1 personne sur 2

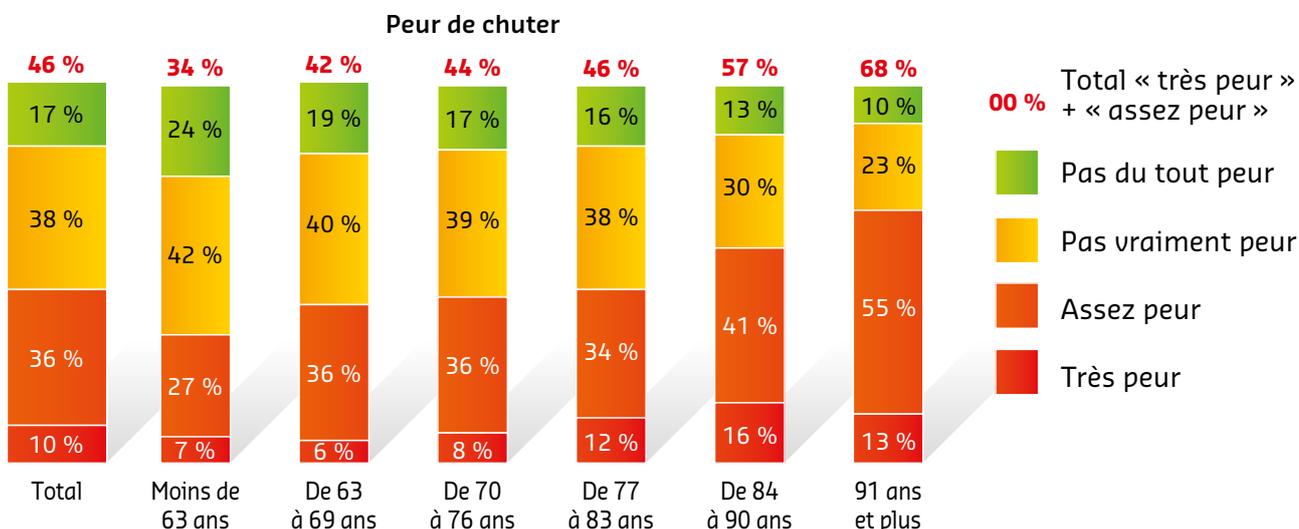
Cette appréhension peut diminuer la mobilité des personnes, les empêcher de réaliser leurs projets quotidiens (aller voir un ami, faire ses courses par exemple) et peut à terme, diminuer l'autonomie de la personne.

**C'est pourquoi le Prif s'attache à donner le plus tôt possible les conseils pour renforcer son équilibre et ses muscles.**

Il s'agit aussi de donner confiance aux personnes et les inciter « à bouger » dans leur quotidien ainsi qu'à marcher chaque jour.

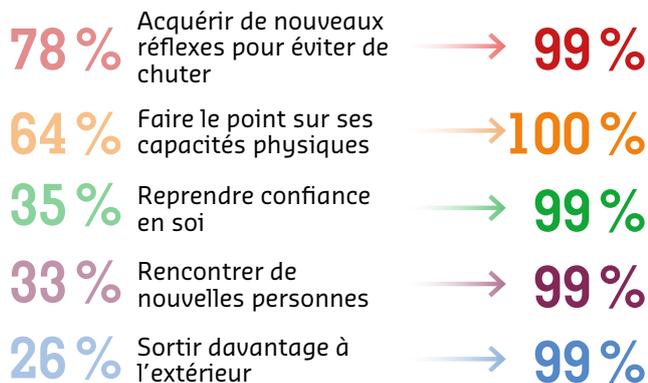
L'objectif du Prif est de montrer, en douze semaines, l'intérêt et les bénéfices qu'il y a à pratiquer régulièrement une activité physique, afin que les personnes poursuivent d'elles-mêmes, sur les territoires, une activité physique de leur choix à l'issue de cet atelier.

Les ateliers répondent aux attentes des participants



Les ateliers remplissent leurs fonctions en répondant aux attentes de chacun des participants : que ce soit pour acquérir de nouveaux réflexes pour éviter de chuter, pour reprendre confiance en soi ou pour sortir à l'extérieur, tous sont très positifs avec des réponses très affirmées. Plus de 84 % disent que l'atelier a tout à fait répondu à leurs attentes.

#### Attentes initiales



Quel que soit l'âge, les motivations sont identiques et les taux de satisfaction sont élevés pour tous. Le Prif rappelle que cet atelier s'adresse à tous les publics, même aux plus jeunes.

Les séances permettent aux participants d'y rencontrer de nouvelles personnes et de les revoir après pour 86 %

Au-delà de l'aide que cet atelier apporte, les participants sont très satisfaits de l'animation et de la convivialité des séances : 95 % trouvent que les séances ont été parfaitement animées, 89 % que les séances sont très conviviales. D'où leur intention de revoir les participants à l'issue des séances : 56 % ont déjà revu des personnes qu'ils ne connaissaient pas (contre 51 % de la moyenne des participants), 30 % en ont l'intention.

Il est important que ces séances se déroulent dans le plaisir. Ce moment d'échange et de partage est aussi primordial pour la réussite et la mise en confiance de l'équilibre. Les partenaires du Prif sont plébiscités pour leur engagement et leur capacité d'animation.

Une efficacité prouvée : 99 % ont jugé l'atelier bénéfique

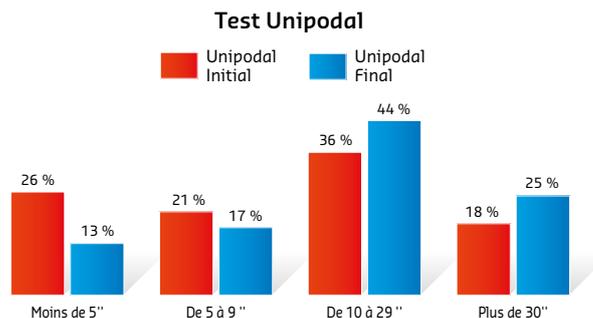
**Satisfecit général ! 99 % trouvent l'atelier bénéfique, dont 69 % très bénéfique.**

### Le déroulé des séances

Plusieurs tests sont réalisés à la première séance et la progression est mesurée à la dernière séance. Les effets positifs sont sans contestation ! Ils permettent également de conforter le ressenti des participants à l'issue des séances.

**Test Unipodal :** demande de se tenir debout le plus longtemps possible en station unipodale sur un membre inférieur.

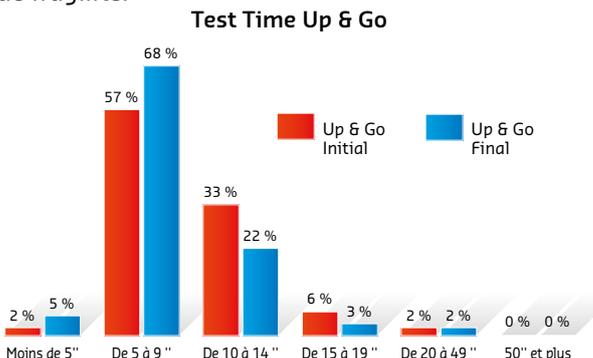
Les résultats obtenus sont très satisfaisants avec un gain de temps en station unipodale. La capacité à rester plus longtemps est un indicateur de la fragilité. Le nombre de personnes restant moins de 5'' en station unipodale a fortement diminué au profit de ceux qui restent plus de 30''. Ce type d'exercice est très encourageant pour les personnes qui le voient elles-mêmes comme un challenge.



**Test Timed Up & Go :** demande au sujet assis sur une chaise de se lever, de marcher 3 mètres, puis retourner s'asseoir.

Également, le résultat à ce test est très concluant avec près de 3 participants sur 4 qui réussit le test en moins de 10'', alors qu'ils n'étaient que 59 % à le réussir au démarrage des séances.

Au total, 95 % des participants le réussissent en moins de 14 secondes, ce qui est très positif, car si ce test est réalisé en plus de 15'', cela est un signe de fragilité.



## De fortes évolutions au cours des douze semaines d'atelier

Au démarrage des séances, 61 % des participants font des exercices d'activité physique. On ne note pas de différences selon l'âge. C'est bien un signe que le message portant sur l'importance de bouger est entendu par toutes les générations.

Il reste néanmoins près de 4 personnes sur 10 à motiver ! La pratique d'une activité physique, a de nombreuses vertus prouvées à maintes reprises : elle, améliore le moral, permet de rester en forme plus longtemps et a une action bénéfique sur la santé globale. Ces messages sont d'intérêt général et sont de plus en plus diffusés. Par son action le Prif est un vecteur d'information et de transmission.

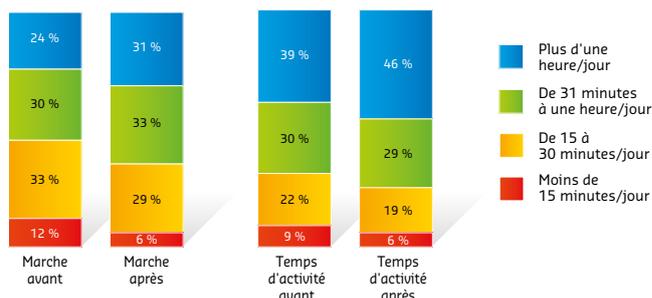
A l'issue des séances, 96 % envisagent de poursuivre une activité physique régulière, dont 70 % certainement. Ceux qui ne faisaient pas d'exercice avant leur participation envisagent également de poursuivre, de manière moins ferme néanmoins (93 % au total, dont 56 % certainement).

96 % des participants souhaitent poursuivre une activité physique régulière à l'issue des ateliers !

## Toutes les activités progressent !

Les participants marchent plus longtemps qu'avant le début de l'atelier, et font plus activités physiques quotidiennes, comme faire des courses, son ménage, du jardinage, etc. Près de la moitié d'entre eux (46 %) passe au moins une heure par jour à pratiquer des tâches du quotidien, contre 39 % avant les séances. C'est aussi un bon moyen de bouger et d'entretenir sa musculature. Tout compte !

### Progression des activités



À l'issue des séances ils sont plus à l'aise pour monter un étage à pied ou se relever et pour se baisser

**S'ils se sentent et se disent assez à l'aise au début de l'atelier pour réaliser des actes de la vie quotidienne (monter un étage, s'abaisser au sol ou ramasser un objet) à l'issue des séances, 88 % disent être plus à l'aise pour monter un étage à pied, 80 % pour passer au sol, 81 % ont plus d'aisance pour se relever.**

**Au bilan, cet atelier est bénéfique sur leur aisance et les incite à bouger davantage au quotidien. Si la peur de tomber est toujours présente (43 % — un travail spécifique doit être mené sur cette question), elle réduit légèrement, mais surtout ils en ressentent les bienfaits et cela se traduit dans le taux de recommandation de l'atelier (99 %) !**

Ces résultats sont confortés par l'étude menée avec Gêron'd'if (EMMAP) et qui est présentée en seconde partie de ce rapport.



# Atelier Mémoire

## Donnez du pep's à vos neurones

### Entretenir sa mémoire

En vieillissant, nombre de personnes se plaignent de trous de mémoire. Ceux-ci ne sont pas une fatalité. Dans la majorité des cas, il s'agit seulement d'un manque d'attention ou de stimulation.

L'atelier Mémoire comporte onze séances (durée moyenne : 2 h à 2 h 30) durant lesquelles l'animateur met en place des exercices ludiques destinés à mobiliser la mémoire, à renforcer les repères chronologiques et spatiaux et à stimuler la curiosité.

La mémoire dépend également de notre mode de vie. L'atelier mémoire propose une information sur les comportements alimentaires, l'activité physique, etc.

et plus largement sur tout ce qui concourt à de bonnes capacités cognitives.

Les séances sont adaptées au rythme et aux possibilités de chaque participant.

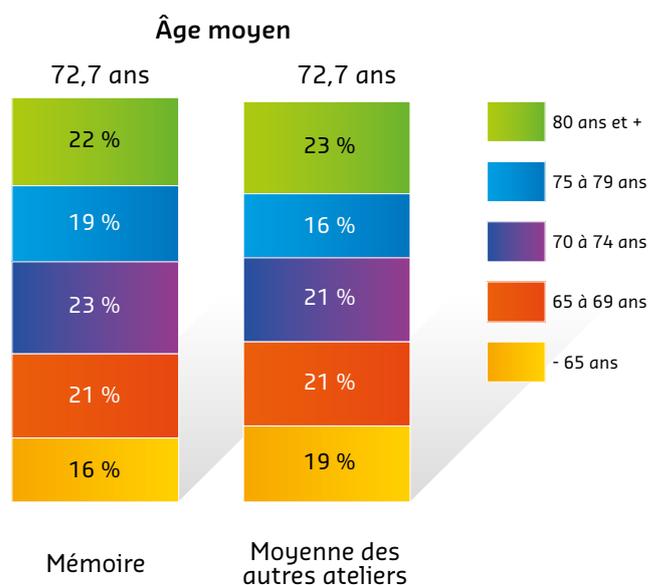
Cet atelier est également une occasion de rencontrer d'autres personnes et de vivre des moments de convivialité.

**L'analyse porte sur 835 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances. Les indicateurs sont calculés hors non-réponse à chacune des questions.**

L'âge des participants à l'atelier est identique à la moyenne de l'ensemble des ateliers, soit 72,7 ans.

L'atelier est composé de 81 % de femmes, un peu moins par rapport à l'ensemble des ateliers (83 %). Une des raisons est aussi la plus forte proportion de participants en couple : 39 % contre 36 %, cet atelier comme l'atelier « Tremplin » accueille le plus de participants en couple. Veulent-ils travailler leur mémoire ensemble, est-ce pour se motiver également ensemble, ou s'agit-il de personnes inquiètes pour leur conjoint (et souhaitant s'assurer par un atelier que tout va bien) ?

L'atelier Mémoire accueille plus d'hommes et plus de couples que les autres ateliers



De même, la vie sociale des participants à l'atelier est légèrement supérieure à celle de l'ensemble des participants. 86 % échangent ou rencontrent d'autres personnes tous les jours ou plus d'une fois par semaine vs 84 % de l'ensemble des participants. 14 % des personnes de cet ateliers échangent ou rencontrent d'autres personnes une fois ou moins par semaine et sont donc plus isolées.

Par ailleurs, 88 % des participants se considèrent en bon état de santé général.

Tous les participants ont été très satisfaits de l'atelier Mémoire

Tous les participants sont très positifs sur les séances, tant sur l'animation que sur la convivialité : 76 % ont trouvé les séances très conviviales et pour 85 %, l'animation leur a parfaitement convenu.

Etant venu plus en couple que dans les autres ateliers, ils ont moins revu d'autres participants lors des sessions : ils sont toutefois 40 % à avoir déjà revu d'autres participants, mais c'est moindre que l'ensemble des autres ateliers (51 %), ils en ont plus l'intention 37 % contre 32 % pour l'ensemble.

Il est à rappeler qu'ils ont déjà une vie sociale plus remplie que celle des autres ateliers. Ils n'éprouvent ainsi peut-être pas le besoin de créer de nouveaux liens ou sont-ils déjà bien occupés ?

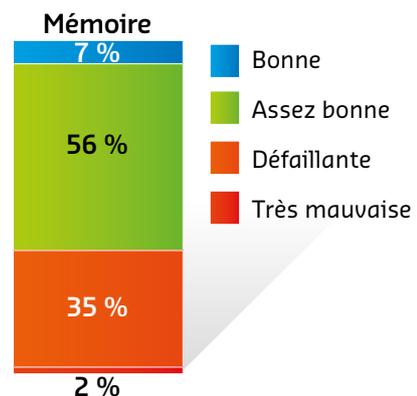
Il est toutefois à noter que 25 % des personnes seules n'ont pas l'intention de revoir d'autres personnes. Ce taux est supérieur à la moyenne qui se situe à 16 % de personnes qui ne souhaitent pas revoir d'autres participants. Pour autant les personnes seules sont aussi positives que les autres sur la convivialité de l'atelier.

Pour tous, l'atelier a répondu à leurs attentes et leur a apporté de réels bénéfices. Ils sont même 58 % à dire que l'atelier a été très bénéfique pour rencontrer de nouvelles personnes et 92 % au total.

**98 % disent que les thèmes abordés étaient en lien avec leurs préoccupations, dont 50 % tout à fait.**

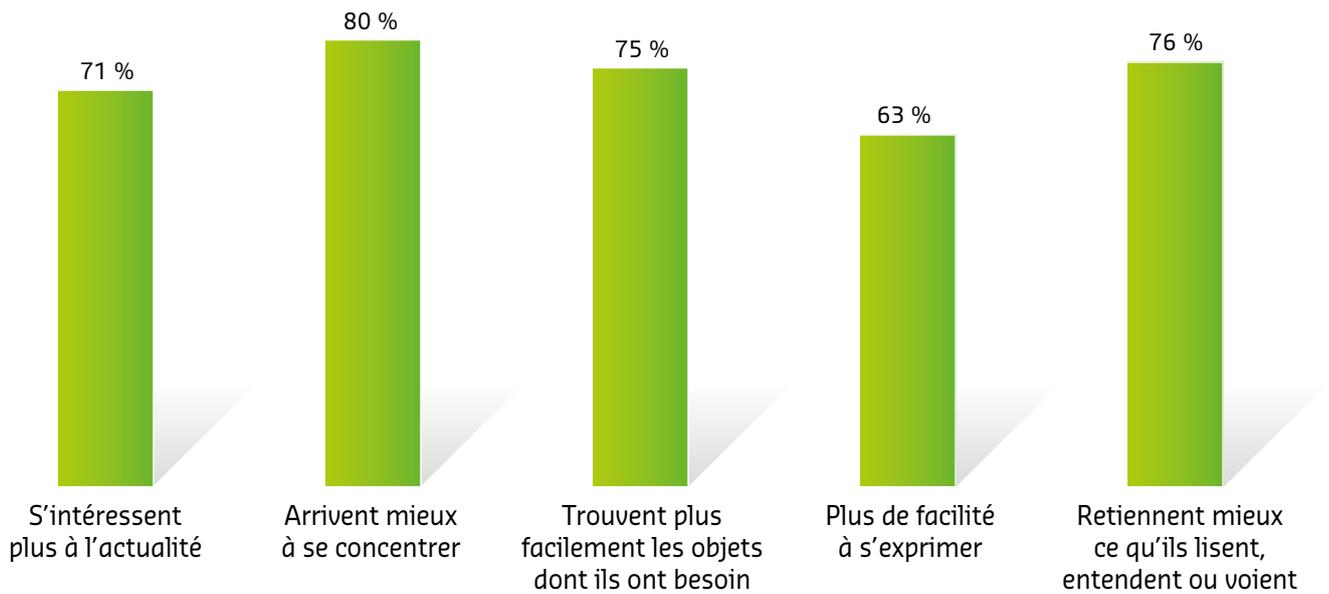


Le Prif privilégie les exercices qui s'inscrivent dans la vie quotidienne pour être au plus près de la réalité du quotidien.



À l'issue de l'atelier, 76 % sont rassurés sur leur mémoire. Une perception qui s'est mesurée dans les faits : la crainte des trous de mémoire, même si elle reste élevée, baisse de 5 points, mais surtout c'est leur

## Progression des capacités



ouverture à la stimulation intellectuelle qui est engagée et qui impacte positivement leur vie quotidienne : plus de facilité à s'exprimer, meilleure mémorisation, etc. c'est ce qui est important dans la communication avec son entourage. Une meilleure aisance permet aussi de renforcer aussi la vie sociale.

67 % ont déjà mis en pratique des techniques de mémorisation vues pendant l'atelier et 32 % en ont l'intention.

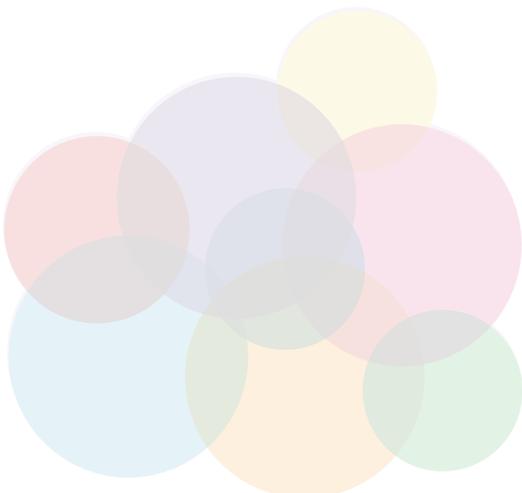
Et surtout, ils ont l'intention de faire plus d'activités : pour 40 % l'atelier les a motivés à concrétiser des activités qu'ils avaient déjà en tête et 22 % des activités qu'ils n'envisageaient pas avant l'atelier et notamment

les personnes les plus isolées socialement. Ce point très positif est très encourageant et contribue à un meilleur moral.

La mission du Prif de renforcer le lien social se voit également au travers de ces intentions.

38 % n'envisagent pas de nouvelles activités et ce sont surtout les couples et les personnes qui ont une vie sociale développée (échantent tous les jours).

**En bilan, l'atelier Mémoire, outre l'impact sur le quotidien et la réassurance qu'il procure, est un moteur pour s'engager dans de nouvelles activités.**







# Atelier Bien dans son assiette

## Vous allez **y prendre goût** !

### Manger avec plaisir et équilibre !

Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

Décliné en cinq séances, animées par un professionnel, cet atelier a pour objectif d'aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en re-découvrant le plaisir, allié majeur du maintien d'une alimentation équilibrée !

Au menu : échanges, jeux, éveil de ses sens, dégustation, dans le but de passer un agréable moment à préparer un bon plat, à le déguster, ensemble, autour de la table. Se retrouver, échanger ; favoriser le lien social est aussi l'un des objectifs principal de cet atelier.

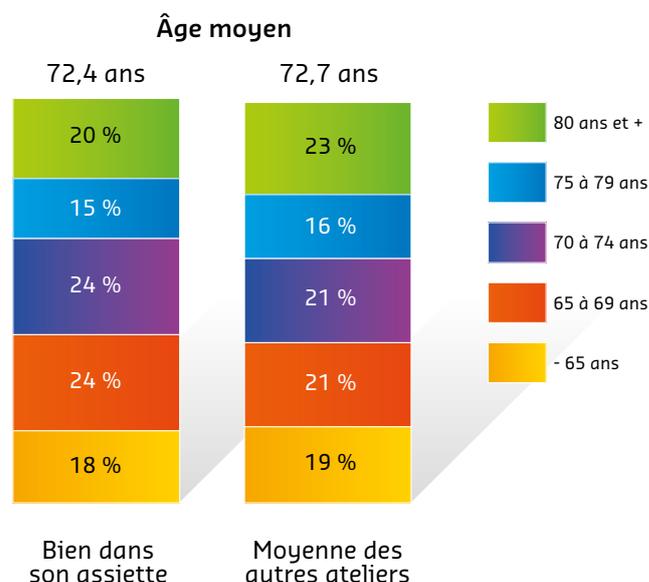
**L'analyse de cet atelier repose sur 871 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances.**

Les participants sont âgés de 72,4 ans dans la moyenne de tous les ateliers (72,7 ans).

On trouve une proportion un peu plus élevée de personnes de 64 à 71 ans comparativement à la moyenne des ateliers. Cela démontre une prise en compte d'adopter les bons réflexes alimentaires dès l'entrée à la retraite.

Malgré un âge moyen identique, on trouve une proportion un peu plus importante de personnes seules dans cet atelier : 60 % contre 57 %.

Outre la thématique, c'est aussi pour cela que cet atelier est le plus féminin de tous : 88 % contre 83 % en moyenne.

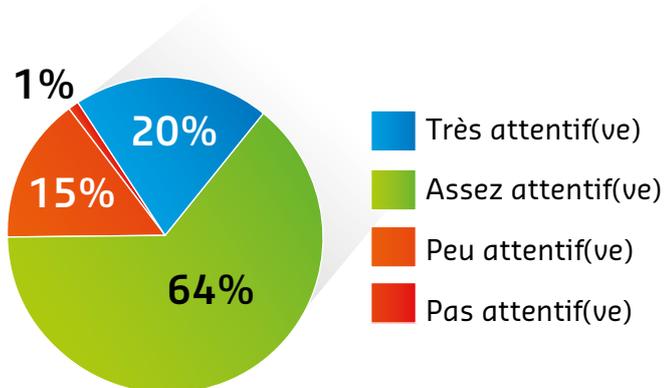


Il est donc encore plus important pour ces personnes seules de prendre plaisir à cuisiner pour elles-mêmes et de ne pas abandonner cette tâche du quotidien. Les personnes en couple partagent leur repas et sont donc plus enclines à cuisiner.

Ces personnes seules participant à cet atelier échangent et rencontrent plus que les autres, d'autres personnes tous les jours : 47 % contre 43 %. Ce ne sont donc pas des personnes isolées, elles recherchent le contact. La cuisine en fait partie, c'est un moment convivial et d'échange.

89 % se disent en bonne santé. Bien manger leur permet de garder ce capital. Ils sont d'ailleurs attentifs pour 84 % à leur alimentation, dont 20 % très attentifs.

#### Attention portée à leur alimentation



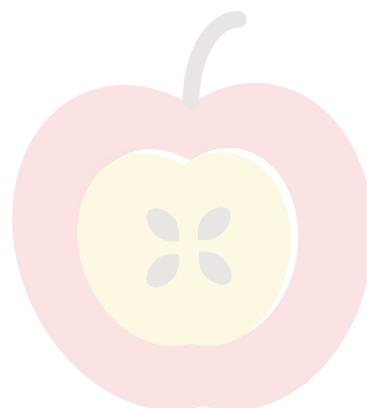
L'atelier est jugé bénéfique par 100 % des participants

Cela prouve que la prise en compte de l'alimentation dans le bien-vieillir est intégrée par ces personnes.

Il est à noter que les personnes avec un enfant sont moins attentives que les autres à leurs habitudes alimentaires. L'atelier a pour but de leur redonner confiance en expliquant que ce n'est pas difficile de cuisiner au quotidien, en donnant des recettes et des conseils simples, et surtout, que cela peut avoir également un impact positif sur le porte-monnaie au quotidien.

Même si les participants pensent avoir des bonnes habitudes alimentaires, leur première motivation pour assister à l'atelier était de se confronter à leur pratique en s'informant sur les conseils prodigués par le Prif : fait-on bien ce qu'il faut faire ? Ne fait-on pas d'erreur ?

L'atelier a répondu à leurs attentes, car 97 % le disent dont 79 % tout à fait. Il est même bénéfique pour tous, dont pour 65 % très bénéfique.



Les autres attentes sont également tout à fait remplies.



Comme dans les autres ateliers, ils sont tous très satisfaits de l'animation et de la convivialité.

Grâce à cet atelier, 51 % ont déjà revu d'autres participants et 34 % en ont l'intention. Ces scores sont dans la moyenne des autres ateliers.

À l'issue de l'atelier,  
75 % des participants sont plus à l'aise pour cuisiner  
81 % ont plus de plaisir à manger

À l'issue des ateliers, 91 % disent être plus attentifs à ce qu'ils mangent dont 49 % tout à fait et 42 % plutôt. Ils sont également plus à l'aise pour cuisiner, notamment ceux avec des enfants (79 %) qui l'étaient moins que

les autres : c'est l'un des objectifs majeur de cet atelier qui est atteint, redonner confiance en leurs capacités à s'alimenter, en y prenant plaisir.

Si on est plus à l'aise pour cuisiner, on est également plus à l'aise pour faire ses courses, car on sait quoi acheter et quelles associations culinaires favoriser ou privilégier. On retrouve le plaisir du caddy et des papilles !

D'être plus à l'aise pour faire ses courses les incite à les faire plus et donc c'est aussi un moyen de bouger et de s'entretenir.

L'atelier les a donc sensibilisés à ce qu'ils mettent dans leur assiette. Et ce quelle que soit leur situation de vie : seul, en couple ou avec un enfant.

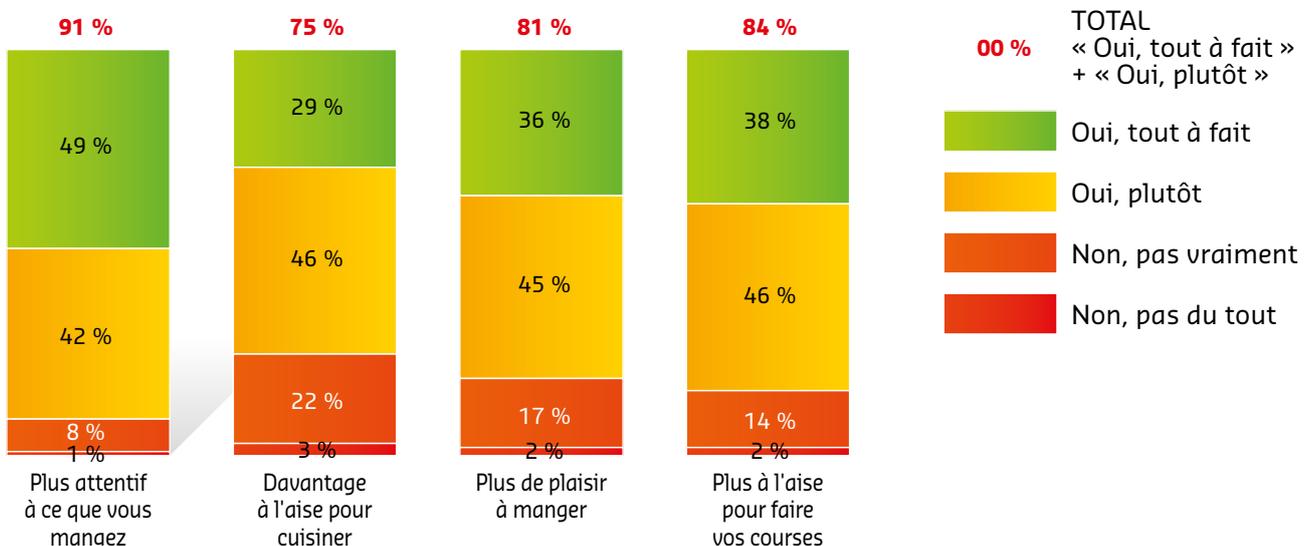
À l'issue de l'atelier, ils sont maintenant 68 % à dire qu'il est faux d'affirmer « qu'un repas léger composé d'une soupe et d'un yaourt le soir est idéal pour passer une bonne nuit ». Ils étaient 36 % à le dire à la 1<sup>re</sup> séance ! Ils ont donc bien intégré les principes et conseils prodigués. Ils se sont aussi rendu compte qu'ils avaient quelques croyances fausses.

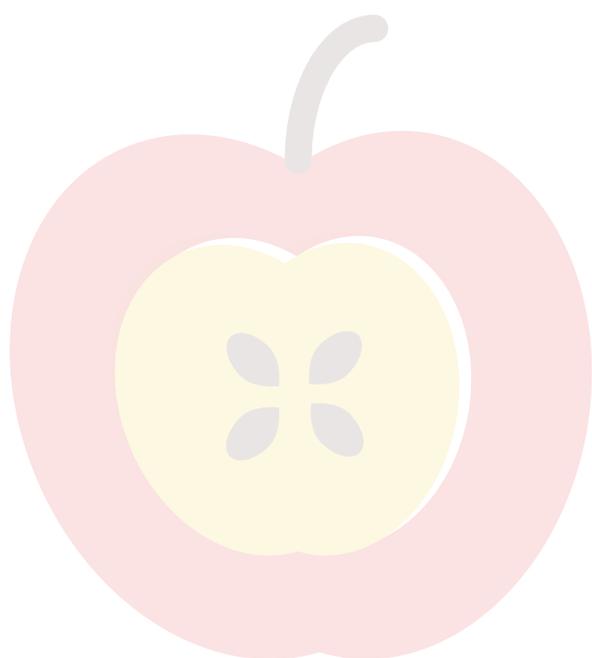
Même s'ils disaient avoir de bonnes habitudes alimentaires, l'atelier leur a permis de renforcer certains aliments importants pour leur musculature et pour l'entretien du squelette.

Ils consomment ainsi plus de produits laitiers utiles pour les os, plus de fruits et légumes et également plus de protéines primordiales pour garder une bonne musculature.

**Au final, 96 % recommandent l'atelier !**

### Des ressentis positifs face aux situation alimentaires







# Atelier Bien vieillir®

## Soyez l'acteur de votre santé

### Préserver son capital santé

Donner les clés pour développer les comportements protecteurs en santé, gagner en assurance et valoriser ses compétences !

Adopter une bonne hygiène de vie est un atout pour vieillir en bonne santé. Les ateliers « Bien vieillir » sont ouverts aux retraités qui souhaitent préserver leur capital santé, l'appétit, le sommeil, leur forme physique et intellectuelle.

Le programme se décline en sept séances de 2 à 3 heures sur les différents thèmes.

L'analyse de cet atelier repose sur 486 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances.

La participation à l'atelier « Bien vieillir » est très féminine avec 83 % de femmes contre 17 % d'hommes.

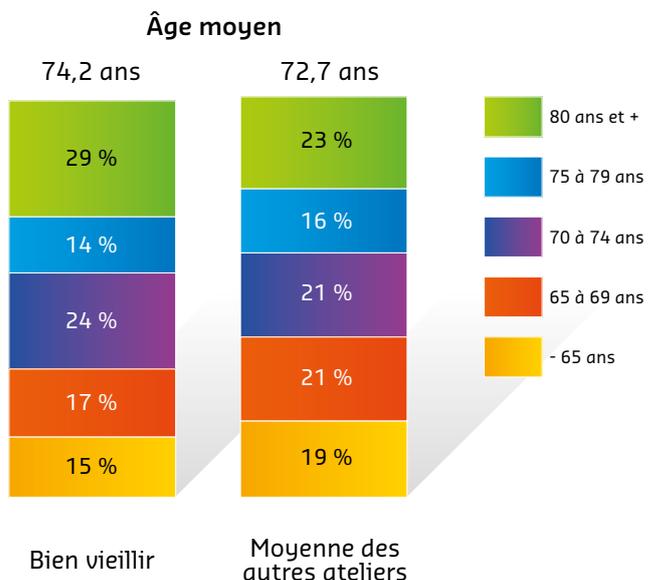
L'âge moyen de 74,2 ans est légèrement supérieur à celui de l'ensemble des ateliers. La proportion de personnes âgées de plus de 80 ans est plus importante.

Les participants à l'atelier Bien vieillir un peu plus âgés, mais se sentent en forme à 87 %

On trouve la même proportion de personnes seules que dans l'ensemble des ateliers : 58 % contre 57 %.

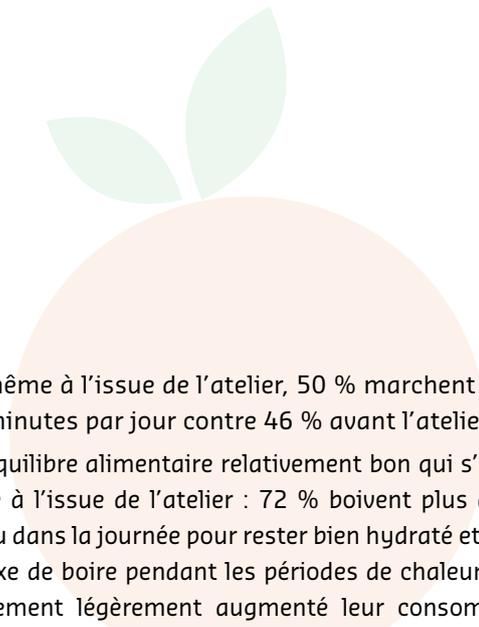
Au total, 37 % sont en couple, 32 % sont veuves ou veuf, 18 % sont divorcés ou séparés. Les célibataires représentent 12 % des répondants.

Comme pour l'ensemble des ateliers, les participants à l'atelier « Bien vieillir » se sentent en forme pour 87 %. Ils rencontrent également autant de personnes tous les jours que la moyenne des participants (44 %).



En bilan, le profil et le style de vie des participants à cet atelier sont dans la moyenne sauf pour l'âge : ils sont plus âgés.

Leur participation aux ateliers est principalement motivée pour faire le point sur leur connaissance en termes de santé et forme pour 70 % et 66 % pour acquérir de nouveaux réflexes pour rester en bonne forme.



Tous ont été satisfaits de l'animation des ateliers dont 91 % parfaitement et de la convivialité des séances dont 80 % très satisfaits. Au total, l'atelier a répondu aux attentes de tous les participants.

Une très forte satisfaction et un très fort bénéfice sur chacune de leur motivation.



Ils ont trouvé chacune des sessions du programme très utiles et elles leur ont permis d'améliorer certaines variables d'hygiène générale de vie, par exemple :

- si la majorité des participants ont un rythme de sommeil régulier, l'atelier a permis de réduire le taux de personnes qui n'avaient pas d'horaires fixes de coucher de 4 points.

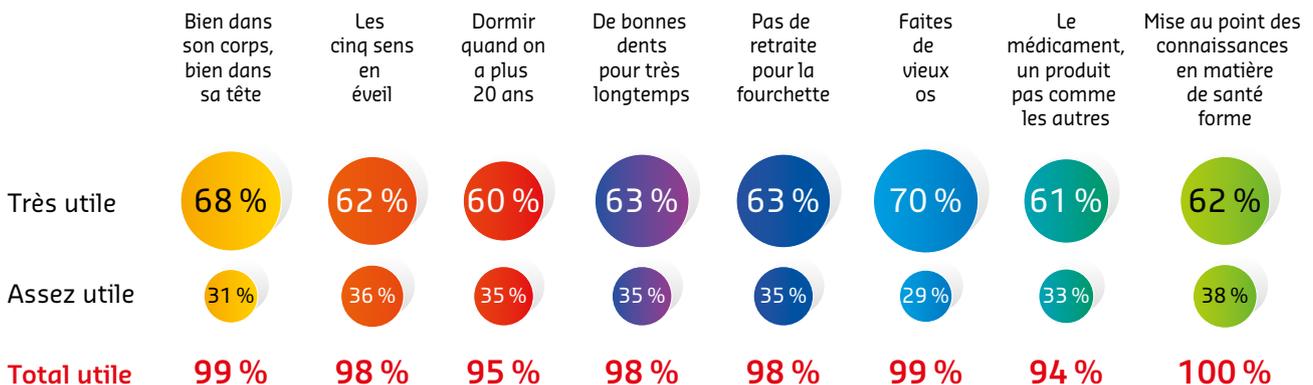
- de même à l'issue de l'atelier, 50 % marchent plus de 30 minutes par jour contre 46 % avant l'atelier.
- un équilibre alimentaire relativement bon qui s'est renforcé à l'issue de l'atelier : 72 % boivent plus d'1 litre d'eau dans la journée pour rester bien hydraté et avoir le réflexe de boire pendant les périodes de chaleur. Ils ont également légèrement augmenté leur consommation de protéines, notamment les personnes seules qui en consomment plus 2 fois par jour : 16 % contre 9 % avant.

Un peu plus que les participants aux autres ateliers, ils ont déjà revu des participants pendant les ateliers : 55 % contre 51 %. Cependant, ceux qui ont l'intention de le faire sont un peu moins nombreux : 26 % contre 32 %.

55 % des participants ont déjà revu des participants à l'issue des ateliers

Ce sont principalement les personnes seules qui ont déjà revu des participants (61 %). Les personnes en couple, quant à elle, envisagent moins de revoir d'autres personnes (28 % contre 20 %).

L'objectif de création de lien social est donc rempli pour cet atelier auprès des personnes seules. Et comme pour les autres ateliers, 98 % recommandent l'atelier « Bien vieillir ».



# Atelier + de pas Marcher c'est le pied !



## + de pas pour + de vie en bonne santé

La marche est une activité physique bénéfique et accessible à tous !

Marcher permet d'améliorer sa santé et de renforcer la prévention de certaines maladies. C'est aussi une excellente activité pour entretenir sa mémoire et préserver son capital osseux, etc.

L'objectif du programme + de pas est d'accompagner les participants pour augmenter leur nombre de pas au quotidien afin qu'ils profitent pleinement des bienfaits de la marche à pied et améliore ainsi leur qualité de vie.

Pour cela, l'atelier « + de pas » propose cinq sessions collectives d'information et d'accompagnement à la motivation. Au cours de ces sessions, un podomètre connectable à un site internet est distribué afin que chacun mesure ses propres progrès et se motive ainsi à marcher.

**L'analyse poste sur 420 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances.**

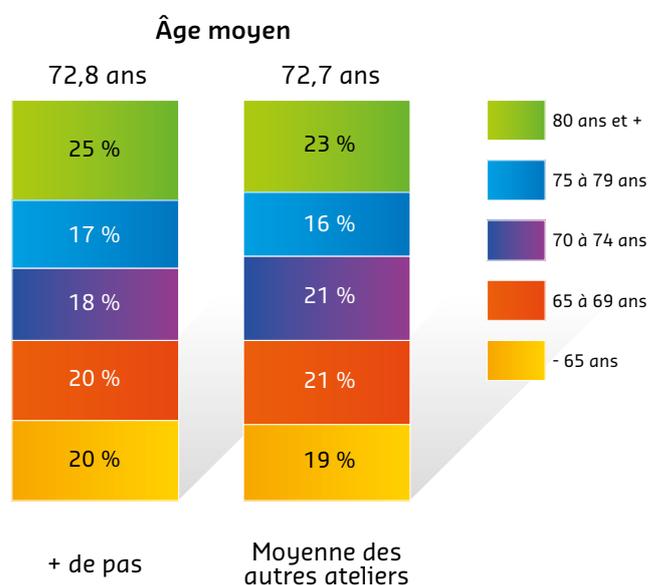
Cet atelier « + de Pas » est l'un des ateliers le plus masculin avec 23 % d'hommes et 77 % de femmes, et en forte augmentation par rapport à 2016, où les hommes ne représentaient que 15 % des participants.

Une plus forte proportion d'hommes : 23 % contre 17 % pour l'ensemble des ateliers

Parmi ces hommes qui participent à cet atelier, 33 % sont en couple contre 24 % des femmes qui le sont, 54 % sont seuls pour 70 % de femmes.

Les hommes vivant en couple sont-ils poussés par leur conjointe à participer à l'atelier ? Viennent-ils en couple partager une activité ensemble ? Quelle qu'en soit la raison, c'est un signe de l'influence très positive de l'atelier.

Il est à noter aussi que plus d'ateliers ont été organisés dans des foyers de travailleurs migrants où principalement des hommes vivent. Au total sur les 65 ateliers « + de pas »



organisés en 2018, 9 ateliers ont été organisés en résidence autonomie, et 6 en foyers de travailleurs migrants. L'âge moyen est de 72,8 ans, identique à l'ensemble des ateliers.

C'est dans cet atelier que l'ensemble des participants ont une vie sociale plus fréquente que les autres ateliers : ils sont 90 % à échanger plus d'une fois par semaine et 10 % une fois ou moins par semaine contre 16 % en moyenne. De plus, on constate que ce sont les hommes de cet atelier ont une vie plus sociale plus dense que les femmes : 63 % échangent ou rencontrent des personnes tous les jours contre 50 % des femmes de cet atelier. Est-ce une réalité ou une situation ressentie ?

Les femmes se sentent davantage en bonne santé que les hommes

Les femmes se sentent en meilleure santé globale 87 % contre 77 % pour les hommes.

En parallèle, au démarrage des ateliers, on note des différences entre l'avis des hommes et l'avis des femmes sur l'origine de leur santé : 77 % des femmes pensent que la santé dépend du mode de vie contre 67 % des hommes : les femmes sont-elles plus conscientes de l'impact de leur hygiène de vie sur leur santé ?

3/4 des participants utilisent leur podomètre tous les jours

Est-ce pour cela qu'elles se sentent plus en forme que les hommes au global ? L'atelier va-t-il faire évoluer l'avis des hommes ?

Pour toutes leurs motivations, l'atelier a répondu à leurs attentes. Il a été bénéfique pour tous et notamment pour augmenter leur nombre de pas au quotidien.

À l'issue de l'atelier, 74 % ont utilisé tous les jours leur podomètre et 21 % plusieurs fois par semaine.

Une forte utilisation par tous, même si les femmes ont été plus assidues que les hommes au quotidien (75 % contre 69 %) !

Ils sont 93 % à trouver simple l'utilisation du podomètre.

#### Attentes initiales

#### Réponses aux attentes

70 %	Acquérir des connaissances sur les moyens de rester en bonne santé	→	99 %
46 %	Nombre de pas au quotidien	→	99 %
39 %	Rencontrer de nouvelles personnes	→	97 %
39 %	Sortir davantage à l'extérieur	→	99 %
16 %	Prendre confiance en soi	→	96 %

À l'issue des ateliers, 96 % disent vouloir reprendre une activité physique régulière, dont 74 % certainement, preuve qu'ils ont été convaincus des bienfaits de faire de l'exercice physique. Il n'y a pas de différences entre les hommes et les femmes, et très peu entre les personnes seules et les personnes en couple.

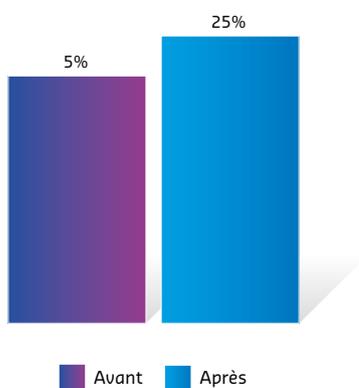
96 % disent vouloir reprendre une activité physique régulière à l'issue de l'atelier

Cette volonté se traduit par une augmentation du temps de marche quotidienne avant et après l'atelier. La part des participants marchant plus de 30 minutes par jour et en augmentation : 77 % contre 41 % à la 1<sup>re</sup> séance.

L'atelier a également fait bouger la perception sur les bienfaits de son mode de vie sur sa santé et notamment auprès des hommes pour lesquels le taux a augmenté de 67 % à 76 % et s'est aussi renforcé auprès des femmes de 77 % à 86 %.

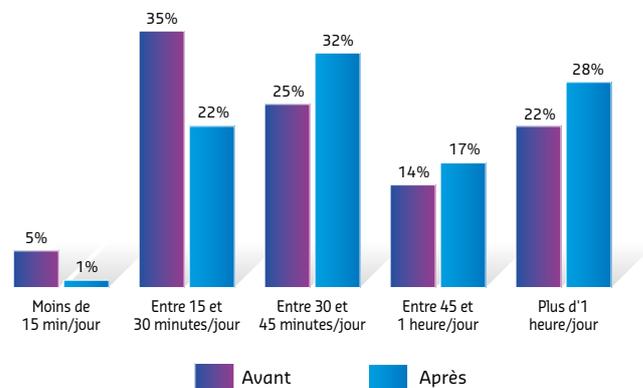
D'où une augmentation des activités, notamment la marche, les balades de 68 % à 79 % après l'atelier et des activités manuelles. Les autres activités sont stables, mais c'est bien aussi la diversité des activités qui booste le moral et permet de maintenir une bonne humeur et qui incite à voir plus de personnes.

**Activité habituelle marches/balades**



Comme dans les autres ateliers, 55 % ont déjà revu des participants pendant l'atelier, et 34 % en ont l'intention. Ces attitudes sont partagées par tous : les hommes, les femmes, les personnes seules ou en couple. Les ateliers favorisent les rencontres et le lien social.

**Temps de marche quotidien**





# Atelier Bien chez soi - Les clés d'un logement confortable



## Mettre son habitat au service de sa nouvelle vie

L'objectif est de sensibiliser aux solutions d'aménagement du logement. Il existe des solutions simples et faciles à mettre en place pour rendre son habitat plus confortable, pratique et économe.

L'atelier, en cinq séances, donne des conseils sur toutes les thématiques liées à l'aménagement du logement ainsi que les acteurs qui peuvent accompagner les retraités dans leurs projets et leur financement.

L'analyse porte sur 231 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances.

L'atelier « Bien chez soi » a recueilli l'avis de 19 % d'hommes et de 81 % de femmes.

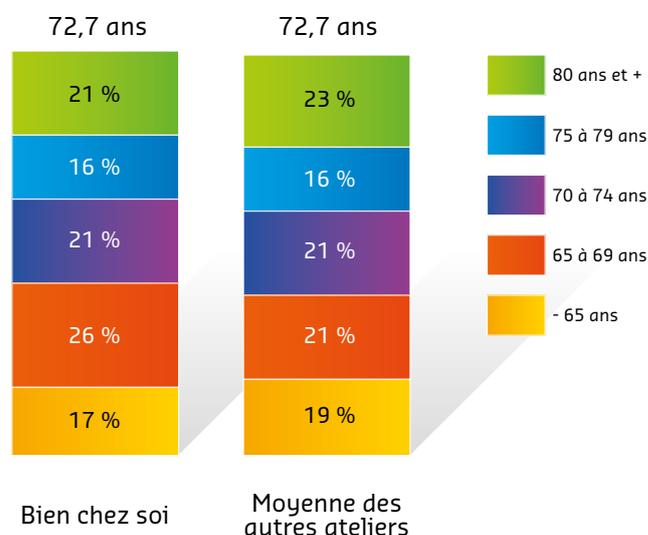
L'âge moyen de 72,2 ans est similaire à l'ensemble des ateliers. On note un peu plus de participants entre 65 et 69 ans : au moment de leur passage à la retraite.

58 % vivent seuls, et ce taux est également dans la moyenne de l'ensemble des ateliers. En revanche, ils sont un peu plus isolés que la moyenne : 12 % des personnes rencontrent moins d'une fois par semaine d'autres personnes contre 6 % pour l'ensemble des ateliers.

Ce sont surtout les célibataires de cet atelier qui ont le moins de vie sociale : 31 % échangent moins d'une fois par semaine. Ils sont aussi plus nombreux que pour l'ensemble des ateliers.

	Bien chez soi	Ensemble des ateliers
<b>En couple</b>	<b>35 %</b>	<b>38 %</b>
<b>Veuf/Veuve</b>	<b>30 %</b>	<b>28 %</b>
<b>Célibataire</b>	<b>18 %</b>	<b>13 %</b>
<b>Divorcé séparé</b>	<b>17 %</b>	<b>20 %</b>
<b>Vivent seuls</b>	<b>58 %</b>	<b>57 %</b>

### Âge moyen



89 % des participants se sentent en forme

Ils se sentent aussi en forme (89 %), un peu plus que la moyenne (87 %), mais ce n'est pas pour cette raison qu'il ne faut pas anticiper une baisse de forme et adapter son logement au plus tôt.

Le Prif s'attache à donner des conseils pour bien aménager son habitat pour vivre pleinement sa retraite. L'aménagement d'un logement pour le rendre pratique est le meilleur moyen d'éviter les accidents ménagers et du quotidien. De plus, réaménager ou adapter son logement à sa nouvelle vie permettent aussi une projection pour le futur.

Ce sont des thématiques qui intéressent un peu plus les hommes : ils sont plus fréquemment associés à ces décisions dans le foyer ou eux-mêmes à l'initiative de « bricolages » participant à ces aménagements, d'où probablement cette proportion d'hommes légèrement supérieure.

Leur logement actuel leur paraît adapté et la moitié pensent y rester jusqu'à la fin de leur vie...

Cet atelier doit être mis en perspective par rapport à leur logement :

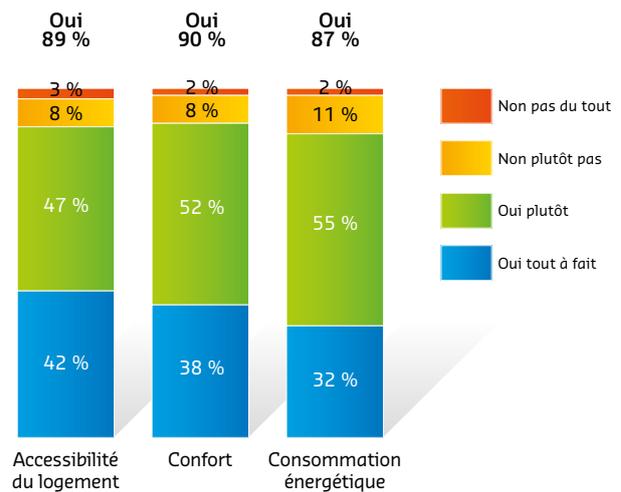
- 62 % sont propriétaires, 38 % sont locataires. Ils sont un peu plus propriétaires de leur logement que la moyenne des habitants en île-de-France (57 %) 56 % un appartement, 44 % une maison.
- pour 80 %, des escaliers sont à monter pour accéder à leur logement.

Les personnes en couple sont plus propriétaires (88 %) et habitent davantage en maison (75 %).

... mais 80 % ont des escaliers à monter pour accéder à leur logement

Cependant, ils sont pratiquement tous à considérer que leur logement est adapté à leur vie, tant sur l'accessibilité (89 %), qu'en confort (90 %) et qu'en consommation énergétique (87 %).

Logement adapté



D'où 50 % qui se projettent pour toujours dans leur logement actuel et 43 % encore quelques années.

Seulement 7 % projettent de déménager. Toutefois, il est intéressant de noter, que les personnes en couple projettent plus de changer de logement à terme. Est-ce en prévision de la perte de l'un ou l'autre et de ne pas vouloir rester seul ? d'aller habiter plus près de l'un de ses proches ? Probablement aussi qu'il est plus facile d'avoir un tel projet à deux que tout seul (exemple, changer de région au passage à la retraite).

Même s'ils pensent leur logement adapté, 45 % projettent la réalisation de travaux, notamment ceux qui habitent une maison (53 %) et logiquement ceux qui sont propriétaires (78 %).

Pour ces 45 % qui ont des projets, ils envisagent en priorité des travaux de peinture (42 %), d'isolation (26 %), mais aussi d'aménagement de la salle de bain (39 %).

Avant de participer, 64 % ont assisté à la conférence de présentation.

Au bilan, 100 % ont trouvé l'atelier convivial dont 77 % très convivial et ainsi qu'ils ont tous été satisfaits de l'animation des séances, dont 88 % tout à fait satisfaits.

Ils ont également tous trouvé l'atelier bénéfique dont 62 % très bénéfique.

Tous les participants sont satisfaits de l'atelier

#### Attentes initiales

Attentes initiales	Réponses aux attentes
69 % Acquérir des connaissances pour aménager son logement	→ 100 %
59 % Faire le point sur son habitat, ses points forts, ses points faibles pour les besoins actuels et futurs	→ 100 %
26 % Sortir davantage à l'extérieur	→ 100 %
24 % Rencontrer de nouvelles personnes	→ 100 %
13 % Reprendre confiance en soi	→ 100 %

De même, ils ont trouvé tous les conseils très utiles aussi bien sur les bons gestes à acquérir pour être bien chez soi, que sur les accessoires qui facilitent la vie, que l'aide pour engager des travaux.

À la suite des ateliers, 51 % ont déjà eu l'occasion de mettre en pratique les gestes et postures conseillés et 39 % comptent le faire.

90 % ont mis ou vont mettre en pratique les conseils reçus lors de l'atelier

Le Prif insiste sur la fonction pratique des ateliers afin que chacun puisse se les approprier dans la vie quotidienne. La satisfaction émise prouve la qualité des conseils prodigués par les partenaires.

Ces ateliers leur ont donné des idées, car à la fin des séances, 46 % ont eu des idées de travaux qu'ils n'avaient pas à la 1<sup>re</sup> séance, que ce soit auprès de ceux qui avaient déjà l'intention de réaliser des travaux (67 % vont faire des travaux en plus), mais aussi auprès de ceux qui n'en avaient pas l'intention (27 % projettent d'aménager leur logement).

À l'issue des séances, 46 % ont des idées de travaux qu'ils n'avaient pas eus, notamment pour l'aménagement de leur salle de bain

C'est surtout la salle de bain que ces participants projettent d'aménager et d'adapter à leurs besoins ou attentes : c'est l'une des recommandations majeures de cet atelier Bien chez soi, car cette pièce concentre beaucoup de risques domestiques.



Pour ceux qui ont l'intention d'engager des travaux (46 % des répondants), 41 % ont jugé suffisantes les informations et ne comptent pas faire appel à un professionnel, 54 % vont solliciter l'aide d'un professionnel. Ils n'étaient que 22 % à vouloir faire appel à un professionnel au démarrage de l'atelier. 32 % ne l'ont pas encore fait mais en avaient l'intention, les 46 % restant n'en n'avaient pas l'intention, soit par ce qu'ils ne savent pas à qui s'adresser (21 %) ou que c'est trop coûteux (13 %).

57 % vont solliciter une aide financière pour les aider à mener à bien leurs travaux.

Le Prif accompagne par ses conseils toutes les personnes voulant rester à domicile.

L'accessibilité allié au bien-être est importante et permet de bien vieillir et dans de bonnes conditions.

97 % des participants recommandent l'atelier

**Au final, 97 % recommandent cet atelier.**

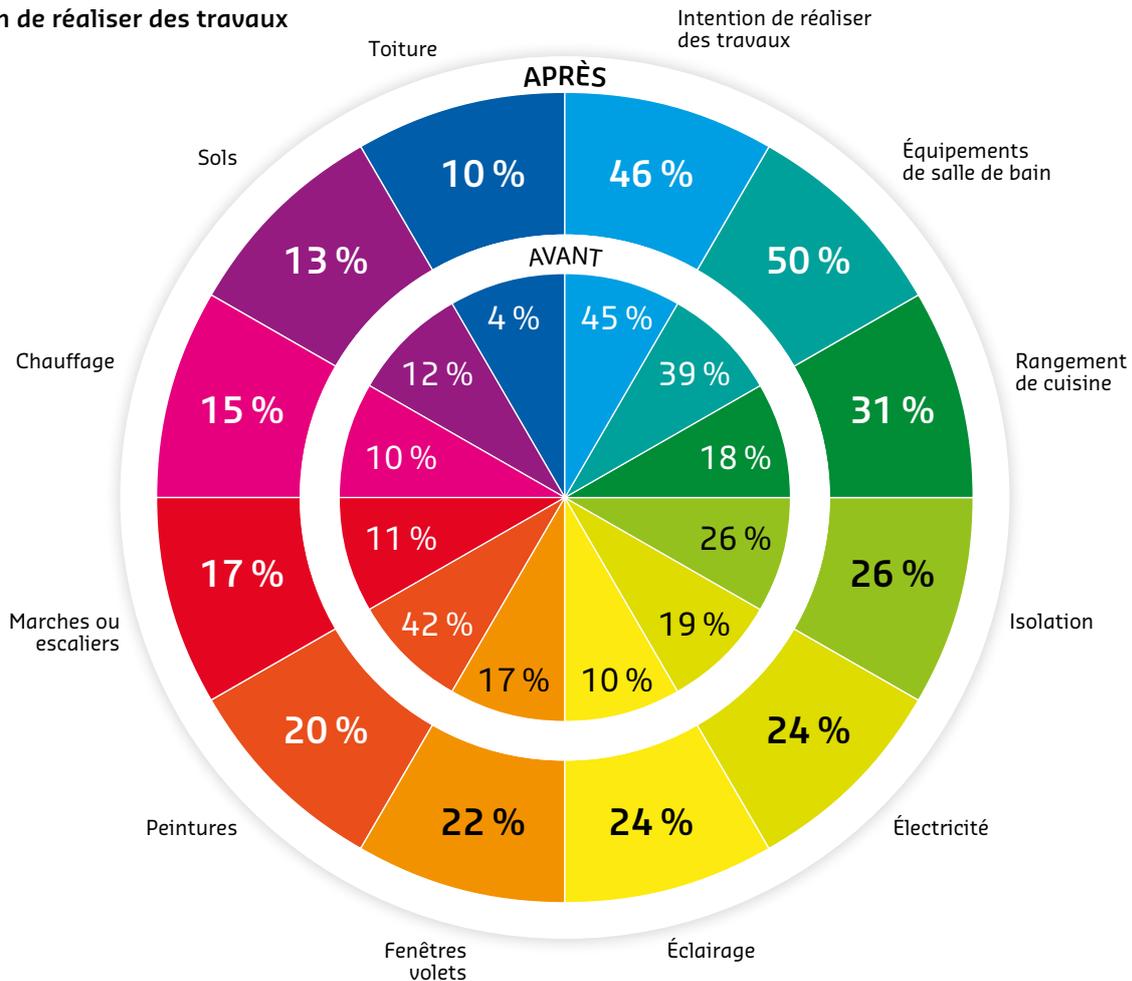
Toutefois, c'est dans cet atelier, que les intentions de revoir les personnes rencontrées sont les moins élevées.

Plus d'1/4 n'envisage pas (27 %) de revoir l'un ou l'autre des participants contre 16 % en moyenne.

Ce sont surtout les personnes en couple qui sont dans cette situation, et qui n'éprouvent peut-être pas le besoin de revoir les gens. Au contraire, les personnes veuves sont plus enclines à garder le contact (60 %). Pour ces personnes seules, l'atelier leur permet d'avoir une vie sociale plus fournie.

Pour les célibataires plus en retrait dans leur vie sociale, comme nous l'avons vu plus haut, ces derniers ont l'intention de revoir les personnes, mais n'ont pas encore franchis le pas.

**Intention de réaliser des travaux**



# Atelier Tremplin

## Prenez de l'élan !



### À la retraite, une nouvelle vie commence...

Être à la retraite ne signifie pas rester inactif, bien au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

Avec l'atelier Tremplin, le Prif et la Mutualité Française Île-de-France, aiguillent les personnes retraitées depuis 6 mois à 1 an et demi pour cette nouvelle étape.

L'atelier Tremplin se décline en 6 modules répartis sur 3 journées où l'on aborde des sujets aussi importants

et divers que le lien social, le maintien d'une santé globale, l'aménagement du logement ou les aspects financiers ou administratifs.

**L'analyse poste sur 477 observations, représentant les questionnaires remplis à la 1<sup>re</sup> et à la dernière séances.**

Pour cet atelier, les retraités reçoivent des invitations des caisses de retraite membres ou partenaires du Prif 6 mois à 1 an et demi après leur passage à la retraite.

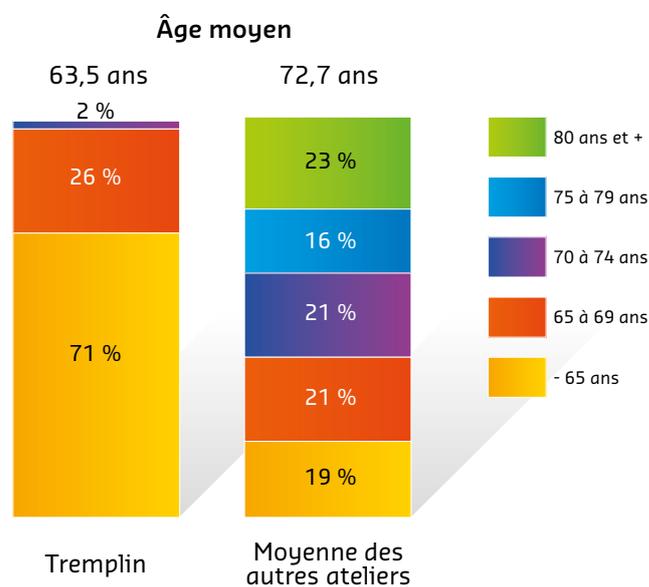
C'est pour cette raison, que l'âge moyen est de 63,5 ans.

C'est aussi l'atelier le plus masculin, avec 34 % d'hommes (contre 17 %).

Comme l'atelier est plus jeune, les participants vivent plus en couple que la moyenne des ateliers : 44 % contre 36 %. Ils ont également encore un enfant au foyer pour 14 % d'entre eux contre 5 % pour les autres ateliers. Ainsi les personnes vivant seules représentent 38 % des participants contre 57 %.

Ce sont surtout les femmes qui vivent seules : 44% contre 27% des hommes.

Ils se sentent en bonne santé générale, comme la moyenne des participants : 89 % contre 87 %, mais c'est surtout la part des personnes en très bonne santé qui est plus importante : 16 % contre 9 %.



En lien avec son objectif, l'atelier est le plus jeune de tous (63,5 ans en moyenne) et le plus masculin (34 % d'hommes)

L'atelier aura pour but de leur faire prendre conscience que ce capital santé doit être entretenu, tant sur un point de vue physique qu'intellectuel ou psychique.

Leur vie sociale leur semble plus réduite

Notamment, il est utile de leur faire prendre conscience de l'importance de redéployer une vie sociale dans cette nouvelle période de vie.

En effet, les nouveaux retraités déclarent une vie sociale moins intense que l'ensemble des participants : ils sont 74 % à avoir des échanges et/ou des rencontres plus d'une fois par semaine contre 84 % des participants aux autres ateliers. C'est surtout sur la fréquence quotidienne que les échanges sont deux fois moins nombreux : 28 % contre 45 %. Il n'y a pas de différences entre les personnes seules, les personnes en couple et les personnes avec enfants.

Cette différence est normale car la vie professionnelle remplissait aussi ce rôle social. L'isolement pour ces nouveaux retraités est donc un point prioritaire.

C'est d'ailleurs pour ces participants l'une des motivations d'assister à cet atelier : au-delà de faire le point sur sa retraite, 51 % des participants souhaitent rencontrer de nouvelles personnes. Cette attente est la seconde pour cet atelier et beaucoup plus importante que pour les autres (entre 23 et 39 %). C'est donc un signe qu'ils ont bien conscience de l'importance de re-développer leur vie sociale.

Comme pour les autres ateliers, ils ont tous été satisfaits de l'animation et de la convivialité des séances dont 86 % et 82 % très satisfaits. C'est pour cela que 99 % recommandent cet atelier.

Pour chacune de leurs motivations, l'atelier a répondu à leurs attentes et a été jugé bénéfique pour tous et notamment pour rencontrer de nouvelles personnes.

51 % des participants ont pour attente de rencontrer de nouvelles personnes lors de cet atelier

Attentes initiales

Réponses aux attentes

<b>61 %</b>	Faire le point sur le passage à la retraite	→	<b>97 %</b>
<b>51 %</b>	Rencontrer de nouvelles personnes	→	<b>98 %</b>
<b>37 %</b>	Se motiver pour se lancer dans de nouvelles activités	→	<b>99 %</b>
<b>18 %</b>	Sortir davantage à l'extérieur	→	<b>98 %</b>
<b>16 %</b>	Reprendre confiance en soi	→	<b>98 %</b>

Il est important de noter que les participants n'appréhendent pas leur retraite. Ils sont 92 % à être positifs et ce n'est pas non plus un sujet d'inquiétude.

D'ailleurs, pour 69 %, le départ en retraite a été choisi, c'était leur décision, ils ont préparé cette étape et leur départ a donné lieu à un « pot ». Pour 17 %, le départ a été subi, les conditions de travail ne convenant plus et pour 15 %, le départ a fait suite à une nécessité résultant de problèmes de santé.

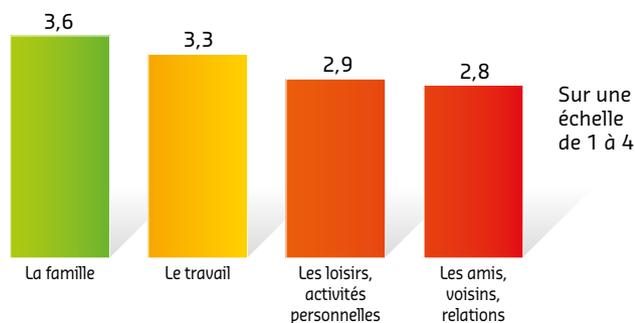
Ils n'appréhendent pas leur retraite : 92 % sont positifs à son égard et pour 69 % leur départ a été choisi

La moitié des participants a, pendant sa vie professionnelle, connu plusieurs postes et/ou entreprises, l'autre moitié a eu une vie professionnelle plutôt stable sans changement.

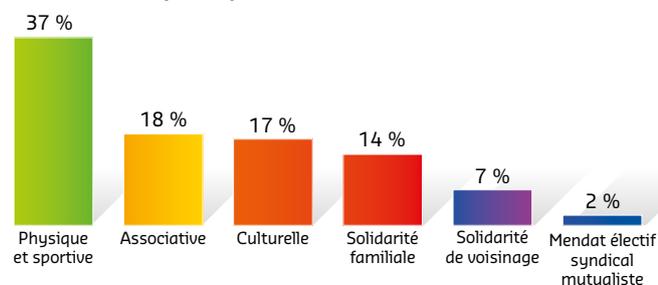
Dans leur échelle d'importance, la vie professionnelle arrive au 2<sup>ème</sup> rang après la famille. Avec ce « creux » et même s'ils appréhendent sereinement la retraite, l'atelier « Tremplin » a pour but de leur donner les clés pour passer cette étape le mieux possible.

Sur une échelle de 1 à 4, la famille a une note de 3,6, suivi par le travail avec une note de 3,3 devant les loisirs et les amis.

#### Les critères importants pour le public participant



#### Les activités pratiquées avant les ateliers



À l'issue des séances :

- L'atelier les a motivé à concrétiser des projets qu'ils avaient déjà en tête pour 37 % d'entre eux ;
- 25 % ont des projets qu'ils n'envisageaient pas avant l'atelier ;
- Et 38 % n'ont pas de projets en particulier. Ce sont plutôt les hommes et les personnes en couple qui en ont le moins.

Pour 62 %, l'atelier leur a permis d'avoir de nouveaux projets

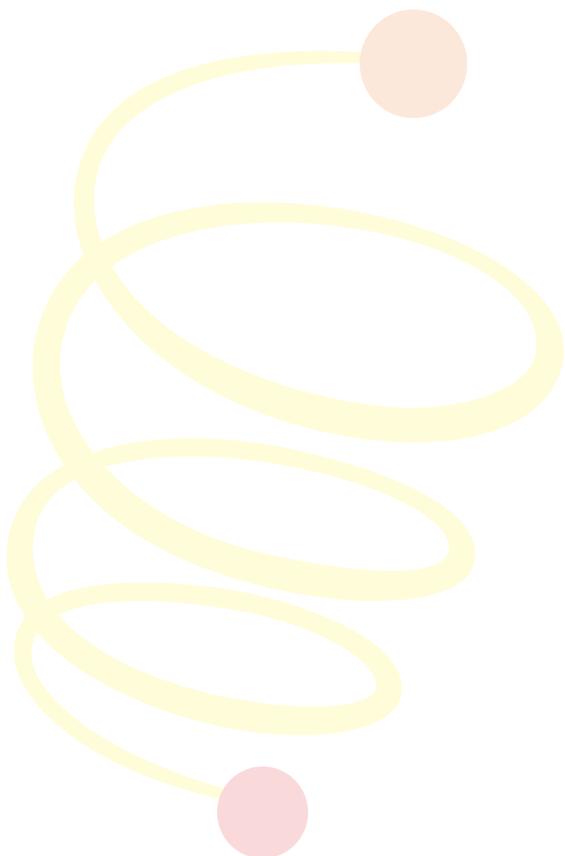
Chacune des séances était importante pour les participants. Tous ont été satisfaits de celles-ci. D'une manière générale, les femmes ont été encore plus satisfaites que les hommes.

	Sur une échelle de 1 à 4	Satisfaits des sujets abordés
<b>Qu'est-ce que la retraite pour chacun</b>	<b>3,4</b>	<b>95 %</b>
<b>Prendre soin de sa santé (journée 1)</b>	<b>3,4</b>	<b>95 %</b>
<b>L'importance du lien social et le bénévolat (journée 3)</b>	<b>3,4</b>	<b>95 %</b>
<b>Démarche administratives et juridiques (journée 2)</b>	<b>3,3</b>	<b>94 %</b>
<b>Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie (journée 2)</b>	<b>3,2</b>	<b>95 %</b>

À l'issue des séances, 90 % disent avoir l'intention de solliciter les organismes dont on leur a parlé. Cela leur permettra de participer aux autres ateliers et de nouer encore plus de liens.

Il est aussi intéressant de noter que les participants se déclarent un peu moins inquiets pour leur nouvelle vie à l'issue de l'atelier.

**Preuve que l'atelier marque un nouveau départ dans la vie !**



# Conclusion



Les ateliers proposés par le Prif répondent aux objectifs fixés par l'ensemble des parties prenantes\*. Bien vieillir et continuer de faire croître l'espérance de vie en bonne santé de la population.

Bien vieillir, c'est : avoir de nouveaux réflexes dans la vie quotidienne, entretenir sa forme physique, stimuler ses neurones et échanger et partager régulièrement avec d'autres personnes.

Les 840 ateliers organisés en 2018 ont eu pour but d'apporter différents conseils dans tous les domaines de la vie quotidienne. La prévention multifactorielle est importante pour bien vieillir et pour toucher toutes les populations selon leurs centres d'intérêt et besoins.

Au regard du nombre de questionnaires remplis, les ateliers ont répondu aux attentes des participants. En effet, l'analyse de 2018 porte sur 4 933 observations exploitables, c'est-à-dire que les deux questionnaires (1<sup>re</sup> et dernière séances) ont été bien remplis. Le nombre d'observations continue d'augmenter chaque année, en relation avec l'évolution du nombre d'ateliers, mais aussi avec l'implication plus importante et plus rapide des différents partenaires dans la transmission de ces évaluations et des participants qui acceptent de donner leur avis.

## Les participants sont donc motivés pour donner leur avis !

Les scores de satisfaction obtenus sont élevés, c'est une forte reconnaissance de leur part envers les animateurs et intervenants, pour les messages qui leur sont délivrés lors de ces actions et le format collectif de ces programmes : 98 % recommandent les ateliers, 99 % ont trouvé les séances conviviales, pour 99,5 % l'animation leur a convenu.

Les séances ne seraient pas perçues aussi conviviales sans l'implication des acteurs locaux qui accompagnent le Prif depuis sa création. Ces échanges au-delà de l'atelier permettent à tous de bien vivre leur retraite. Le Prif remercie tous les partenaires pour leur engagement et leurs actions au quotidien.

Ces échanges lors des séances se poursuivent au-delà des ateliers : 83 % des participants ont déjà revu ou ont l'intention de revoir des personnes rencontrées pendant les séances. C'est l'une des motivations, pas forcément consciente au début de l'atelier, des participants de faire de nouvelles rencontres, c'est l'un des objectifs majeurs du Prif de créer du lien social. L'objectif est donc atteint pour tous. Cela permet de renforcer les relations interpersonnelles, encore plus indispensables au moment de la retraite. Au-delà de cette génération, le lien social est primordial pour bien vivre ensemble.

\* Les membres du groupement, la Cnav en Île-de-France, la MSA en Île-de-France, la Sécurité sociale pour les indépendants, et leurs partenaires, caisses de retraite ou mutuelles, Agence régionale de santé et l'ensemble des départements franciliens.

## Identifier les fragilités des retraités autonomes pour mieux les appréhender

L'une des missions du Prif est aussi de comprendre les caractéristiques de fragilité au sein de la population des retraités « autonomes ».

- L'analyse a permis de mettre en lumière une population qui présente une certaine fragilité : ce ne sont pas les personnes seules, mais les personnes avec un enfant au foyer. Ce sont plus des foyers composés d'hommes seuls (divorcés) et plus jeunes que la moyenne. Les enfants sont-ils en situation de handicap ? Sont-ils encore mineurs ? Les adultes sont-ils en perte d'autonomie ?
- Également, à l'entrée à la retraite, les participants à l'atelier Tremplin se considèrent d'une certaine manière plus isolés que les autres. Ce n'est peut-être pas réellement le cas, mais la vie professionnelle remplissait ce rôle d'échanges qui sont à reconstruire dans cette nouvelle étape de vie. C'est aussi dans cet atelier que les participants que l'on retrouve davantage d'hommes et notamment seuls avec enfants. Il s'agira donc dès cet atelier de les qualifier dans leurs besoins afin de bien les accompagner.

Le Prif s'attache à prodiguer des conseils au travers d'exercices, de jeux spécifiques et de mesures. Cela permet de conforter le ressenti des participants sur leurs progrès et la réalité par les mesures prises à la première et dernière séance. C'est le cas notamment avec les tests Unipodal et Timed Up & Go dans l'atelier l'Équilibre en mouvement, mais aussi l'utilisation du podomètre dans l'atelier « + de pas ». L'utilisation des nouvelles technologies peut motiver certaines personnes notamment les hommes et créer des « challenges » au quotidien.

## Renforcer la confiance en soi des participants

Le renforcement de la confiance en soi est aussi un axe majeur des ateliers. Avoir confiance pour oser faire de nouvelles activités, pour rencontrer de nouvelles personnes, pour avancer est primordial pour bien vieillir. La convivialité dans les ateliers et les motivations conjointes de tous permettent d'avoir plus confiance et influent sur les résultats positifs pour tous comme vu dans chacune des analyses précédentes.

En conclusion, le Prif s'attache à trouver perpétuellement de nouveaux outils et de nouvelles idées pour transmettre les conseils de manière ludique pour que les séances se déroulent dans le plaisir et qu'elles soient un bon moment pour tous : participants comme animateurs.

**Participer à un atelier, permet de renforcer la confiance en soi et d'adopter les conseils prodigués.**

**C'est un lieu de rencontres et d'échanges, un moment de convivialité et de plaisir et cela permet de créer des liens avec de nouvelles personnes !**

Pour le Prif, le retour des avis est une source de réflexion pour mener de nouvelles actions pour bien accompagner les retraités quelles que soient leurs conditions et étapes de vie.

L'une des sources de connaissance des ateliers, au-delà de l'investissement des acteurs locaux, est représentée par les professionnels de santé. Ce relais est à considérer, notamment auprès des pharmaciens ou des médecins, qui bénéficient d'une grande confiance de la part de leur clientèle.





EMMAP  
Point d'étape  
de l'étude menée  
avec Géron'd'if

# Équilibre en Mouvement, Muscle, Activité Physique



**Cette étude, initiée en 2016, résulte de la collaboration du Prif, de la CNAV Île-de-France et de Géron d'If, le gérontopôle d'Île-de-France.**

**L'objectif est d'évaluer l'efficacité des ateliers « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> », que propose le Prif, sur la fonction musculaire des retraités.**

## 1.1 Contexte

L'activité physique et la qualité de l'alimentation jouent un rôle clé dans la prévention de la perte de l'autonomie. L'activité physique a pour objectif une amélioration de la force musculaire, qui permettra de poursuivre les activités de la vie quotidienne telles monter et descendre les escaliers, se déplacer à pied, enjamber sa baignoire... L'activité physique est aussi un élément important du bien-être. De plus, il est nécessaire de s'alimenter suffisamment (particulièrement en protéines), et de maintenir un poids stable, pour préserver la masse et la force musculaire. Activité physique et conseils nutritionnels doivent donc être associés chez les personnes vieillissantes.

En Île-de-France, le Prif (Prévention Retraite Île-de-France) met en œuvre, depuis 2011, des actions collectives (conférences, ateliers de prévention, salons...), dans une démarche de prévention primaire afin de retarder l'apparition de maladies ou d'altérations physiques, psychiques et sociales, liées à l'avancée en âge. En phase avec le programme « Vieillir en bonne santé » de Santé Publique France (ancien Inpes), le Prif propose aux retraités franciliens, quel que soit leur âge, des ateliers animés par des professionnels formés aux différents aspects du bien vieillir : alimentation, équilibre, bien vieillir, adapter son domicile... (Mairesse et Galissi, 2014)<sup>1</sup>.

Parmi cette offre du Prif, l'atelier « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> », vise à montrer l'importance de l'activité physique régulière pour le maintien d'une bonne santé et

pour la prévention de la perte d'équilibre (prévention de chutes). Le programme est structuré en 12 séances collectives (autour de 15 personnes), d'une durée d'1h00 à 1h30, animées par un professionnel. Au cours de ces séances sont proposés aux participants des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre et diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.

Les participants sont clairement satisfaits de ce que leur procurent ces ateliers : sensation de stabilité et amélioration de la confiance à la marche en particulier. La capacité à se maintenir debout sans appui, sur une seule jambe, s'améliore. De même, la vitesse à laquelle ils se lèvent d'une chaise et marchent progresse. Cependant, ces observations ne suffisent pas à démontrer scientifiquement que la réalisation des exercices physiques améliore leur fonction musculaire : elles n'ont pas été comparées à ceux de sujets ne participant pas aux ateliers. Ainsi, l'amélioration ressentie et observée pourrait résulter de l'effet global (lien social, motivation, alimentation...) des ateliers.

Nous souhaitons évaluer l'impact de la participation à ces ateliers sur la fonction musculaire, en comparant la variation de la fonction musculaire dans les groupes réalisant des exercices physiques « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> » à celle observée dans les groupes ne réalisant pas d'exercice physique, le groupe contrôle. Le nombre des séances est identique dans les deux groupes (12 séances en 3 mois).

<sup>1</sup> - C. Mairesse, V. Galissi (2014). Rapport d'évaluation 2014 des ateliers du Prif. En ligne : <https://Prif.fr/wp-content/uploads/Rapport-evaluation-des-ateliers-Prif-2014.pdf> (consulté le 10/05/2017).

## 1.2 Mesures

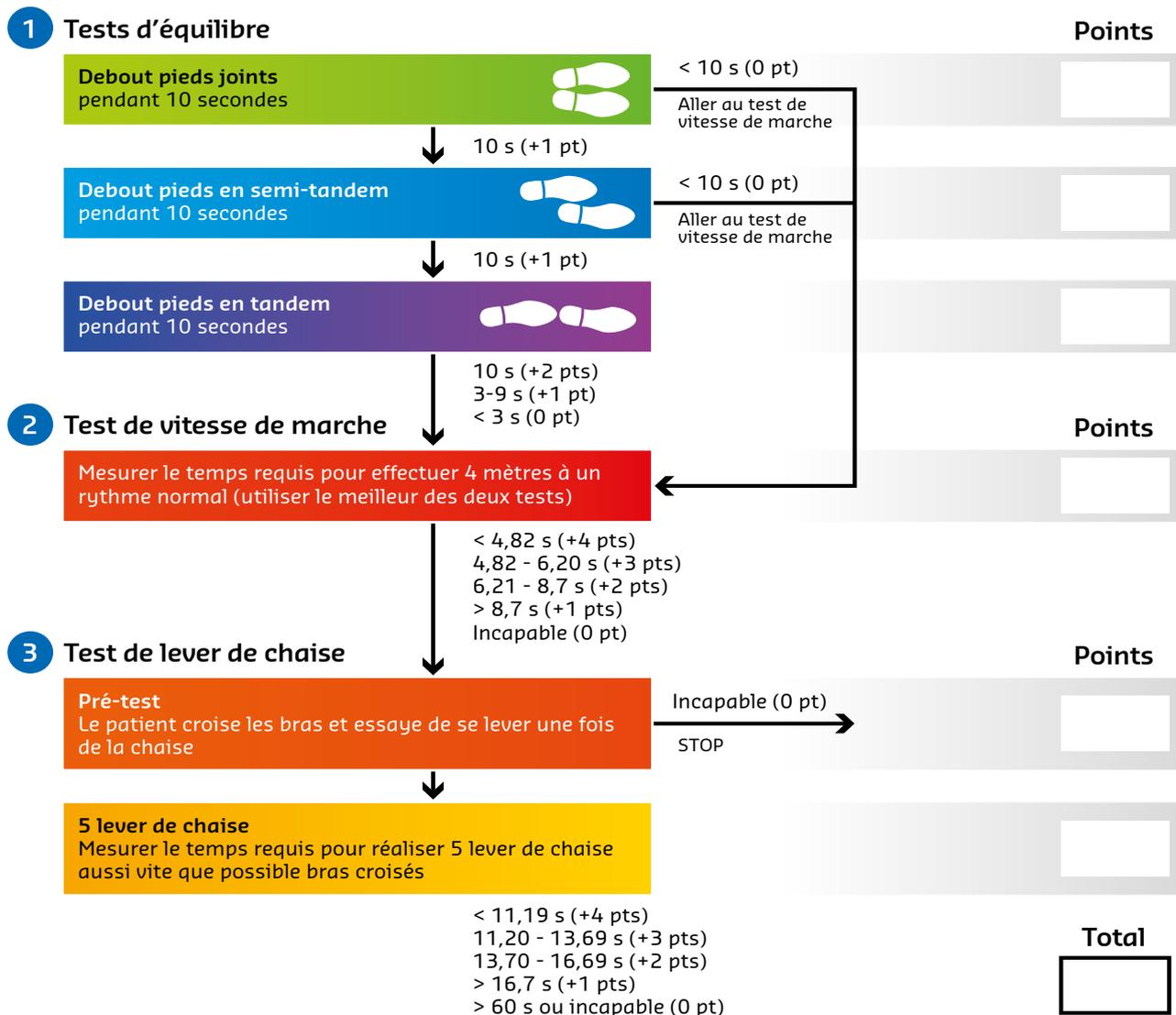
Nous comparons les variations sur la période de 12 semaines de différents marqueurs de la fonction musculaire, entre les participants aux ateliers « l'Équilibre en Mouvement® » et un groupe contrôle :

- Vitesse de marche
- Force de préhension de la main : force développée pour serrer un appareil par la main
- Timed Up and Go test : temps nécessaire pour se lever d'une chaise, marcher 3 mètres faire demi-tour et se rasseoir
- SPPB, Short Physical Performance Battery : mesurant la vitesse de marche, le temps nécessaire pour se lever 5 fois d'une chaise, évaluation de l'équilibre
- Test unipodal : mesure le temps pendant lequel une personne peut tenir debout sur la jambe droite, puis la jambe gauche

Nous contrôlons le statut nutritionnel des sujets inclus en mesurant leur poids, la circonférence du mollet (indicateur de masse musculaire). Les sujets répondent au questionnaire du Mini Nutritional Assessment (MNA-SF) qui évalue le risque de dénutrition sur l'IMC, la perte de poids, et l'appétit. Il est aussi important d'étudier les habitudes alimentaires. En effet, les apports alimentaires en protéines sont souvent insuffisants chez les personnes âgées. Les recommandations du Programme National Nutrition et Santé sont d'une portion de viande, de poisson ou d'œuf midi et soir.

Les participants sont appelés à leur domicile 6 et 12 mois après leur participation aux ateliers pour évaluer leur capacités fonctionnelles (monter les escaliers, marcher autour d'un pâté de maisons) et la survenue d'évènements notables, comme une chute ou une hospitalisation par exemple.

**Figure 1 : Le test du Short Physical Performance Battery (SPPB)**



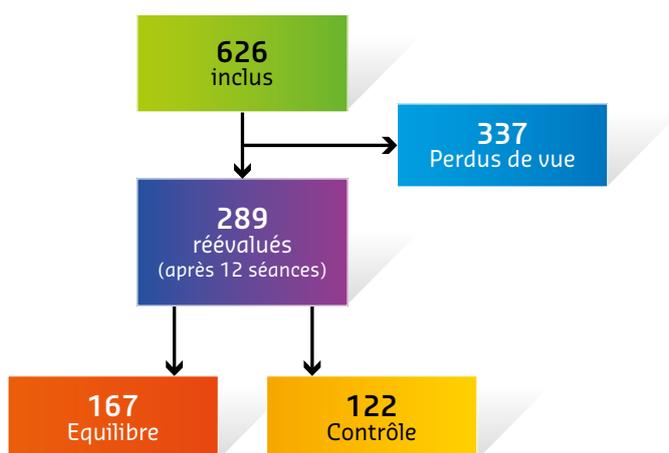
## 1.3 Population concernée

Il s'agit des hommes et des femmes de plus de 55 ans, habitant au domicile, et participant spontanément aux ateliers du Prif pour 12 séances. Les participants du groupe « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> », et les participants à d'autres ateliers ne comportant pas d'exercice physique ont été sollicités. Ils ont répondu à un questionnaire et réalisé des tests de fonction musculaire au début et à la fin de l'étude. Ils ont donné leur accord pour que les mesures effectuées pendant les ateliers soient utilisées de manière anonyme pour la recherche.

L'étude a été accueillie avec enthousiasme par les participants aux ateliers. La très grande majorité des personnes présentes aux ateliers a accepté de réaliser les tests musculaires. Certains ont demandé que leurs résultats personnels leur soient communiqués individuellement, ce qui a été fait, après vérification des mesures par le responsable scientifique de l'étude, le Pr A. Raynaud-Simon.

Les responsables des ateliers du Prif ont facilité l'introduction de l'étude auprès des participants, en la décrivant brièvement au moment des conférences préalables aux premiers ateliers. Ils ont aménagé le déroulement de l'atelier pour rendre plus fluide le travail des techniciens de recherche clinique.

**Figure 2 : nombre de personnes incluses dans l'étude EMMAP et réévaluées après 12 semaines**



Les appels téléphoniques 6 mois et 12 mois sont encore en cours : une centaine de personnes a déjà répondu aux questionnaires, les appels seront terminés dans 6 mois.

Nous avons inclus 626 personnes participant aux ateliers, à la fois dans le groupe « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> » et dans le groupe contrôle. Parmi elles, 337 personnes n'ont pas pu être à nouveau évaluées après 12 semaines : certaines avaient abandonné les ateliers, d'autres avaient des problèmes de santé, ou n'étaient pas présentes le jour de l'évaluation **pour des raisons familiales**.

Les « perdus de vue », représentent les personnes qui n'ont pu être évaluées qu'une seule fois et dont les résultats ne pourront pas être analysés pour évaluer l'efficacité des ateliers sur la variation des paramètres musculaires. Il existe le souvent des « perdus de vue » dans les études observationnelles comme celle-ci. Ces ateliers ne sont pas payants pour les retraités, et rien n'oblige les personnes à revenir. De plus, dans cette population vieillissante, la motivation initiale peut s'émousser en raison de fatigabilité, de douleurs ostéoarticulaires, de distance géographique... Enfin c'est une population très sollicitée pour s'occuper de leurs petits-enfants, voire de leurs parents !

Sur les 289 personnes qui ont pu être réévaluées après 12 séances, 167 étaient dans le groupe « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> » et 122 constituaient le groupe contrôle. Ces chiffres sont suffisants pour mener une analyse statistique ; il n'y aura pas de nouvelle inclusion.



Exercice d'équilibre lors d'un atelier « l'Équilibre en mouvement »

## 1.4 Les caractéristiques des personnes incluses

Les personnes qui ont participé à cette étude étaient majoritairement des femmes (87 %), âgées de 74 ans en moyenne, jugeant leur état de santé « plutôt bon » (86 %) ou « très bon » (6 %). La vitesse de marche et la force de préhension étaient similaires dans les deux groupes. Les participants aux ateliers « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> » étaient moins souvent tombés que ceux du groupe contrôle, mais ils étaient moins à l'aise pour se relever du sol, plus fatigués, et leur score SPPB était moins bon (Tableau).

**Tableau : principales caractéristiques des participants aux ateliers « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> » et le groupe contrôle.**

	Équilibre N = 236	Contrôle N = 127	P
<b>Age</b>	<b>74,5 ± 7,4</b>	<b>73,0 ± 7,3</b>	<b>0,07</b>
<b>Sexe</b>	<b>89 %</b>	<b>85 %</b>	<b>0,43</b>
<b>Déjà tombé</b>	<b>56 %</b>	<b>34 %</b>	<b>0,0003</b>
<b>Difficulté pour se relever du sol</b>	<b>82 %</b>	<b>68 %</b>	<b>0,008</b>
<b>Fatigué</b>	<b>33 %</b>	<b>21 %</b>	<b>0,03</b>
<b>SPPB</b>	<b>10,8 ± 1,4</b>	<b>11,2 ± 1,2</b>	<b>0,006</b>

## 1.5 Des résultats bientôt révélés...

Lorsque l'ensemble des données de l'étude seront récoltées, comprenant les résultats des questionnaires téléphoniques à 6 mois et 12 mois, nous comparerons les variations des paramètres musculaires et nutritionnels dans les deux groupes, et pourrons déterminer l'efficacité des ateliers comprenant de l'activité physique, à raison d'une fois par semaine pendant 12 semaines, sur la fonction musculaire et le devenir pendant 1 an de ces retraités.

Les résultats affirmeront l'efficacité du programme « l'Équilibre en mouvement<sup>®</sup> », ou permettront d'envisager l'optimisation du programme, dans l'objectif de prévenir au mieux l'effet du vieillissement sur l'autonomie et la qualité de vie de nos seniors.



Crédit photo : Florence Brochoire





Présentation de l'étude  
« Bonnes pratiques »  
dans la mise en œuvre  
d'actions collectives  
de prévention,  
avec Yce Partners



# Présentation de l'étude « Bonnes pratiques » dans la mise en œuvre d'actions collectives de prévention, avec Yce Partners

## Contexte et objectifs

Depuis 2011, le Prif, Prévention Retraite Île-de-France, créé, coordonne, développe et finance des actions de Prévention primaire à l'attention des personnes retraitées en Île-de-France. Ces actions se déclinent au sein d'un Parcours Prévention composée de 8 ateliers, qui ont pour objectif principal « d'améliorer ou de développer la qualité de vie des retraités en leur permettant de renforcer et de favoriser l'adoption de comportements protecteurs en santé, d'acquérir des connaissances ou de les approfondir ainsi que des compétences psychosociales ».

Le Prif connaît depuis plusieurs années une croissance constante de son réseau et de ses activités :

- Entre 2011 et 2018, près de 50 000 personnes seniors ont pu bénéficier des ateliers du Parcours Prévention,
- Le réseau du PRIF est désormais constitué de 18 opérateurs et de près de 800 partenaires locaux conventionnés.

Le PRIF a pour ambition de poursuivre ce développement avec un double défi : atteindre le plus grand nombre de seniors et maintenir la qualité de ses ateliers pour les participants bénéficiaires.

Dans ce contexte, le fonctionnement du réseau PRIF constitué d'opérateurs et de partenaires locaux conventionnés est clé. C'est à cet effet que le PRIF a fait appel à Yce Partners, un cabinet de conseil en management spécialisé dans le secteur de la protection sociale (santé, retraite, emploi et assurance), afin de mener une étude répondant aux objectifs suivants :

- 1 • Etudier les forces et faiblesses intrinsèques au fonctionnement actuel du réseau, afin de proposer des axes d'amélioration opérationnels et stratégiques ;

- 2 • Identifier les bonnes pratiques mises en œuvre par les opérateurs et les partenaires locaux dans une perspective de valorisation des dynamiques collaboratives ;
- 3 • Identifier les axes constitutifs de la valeur ajoutée du réseau Prif dans l'écosystème de la Prévention Primaire, et, à travers l'expérience unique du réseau, les facteurs clés de succès permettant de renforcer l'articulation entre les acteurs de l'ensemble du secteur.

## Méthodologie et livrables

L'étude a eu lieu d'octobre 2018 à février 2019. Trois temps forts ont structuré la méthodologie d'intervention :

### Etape 1 • Réalisation de 10 observations d'ateliers et d'entretiens auprès des partenaires locaux et des opérateurs.

10 observations ont eu lieu auprès de 8 opérateurs et 10 partenaires locaux. Ces observations se sont déroulées en 3 séquences : participation à une séance d'atelier pour en suivre le déroulé, entretien avec le partenaire local et entretien avec l'animateur de l'atelier.

Ces temps ont permis aux observateurs de se familiariser avec le contenu et le format des différents ateliers, d'observer les techniques pédagogiques utilisées par les intervenants et d'apprécier les dynamiques d'échanges au sein des groupes de participants. Les échanges avec les opérateurs et partenaires locaux, au travers de guides d'entretien, ont permis d'aller plus loin dans la compréhension des interactions entre membres du réseau et des enjeux auxquels ils font face pour mener à bien leurs missions respectives.

## Etape 2 • Réalisation de Focus Groups et d'entretiens complémentaires

Trois Focus groupes / ateliers d'intelligence collective ont réuni dix-huit représentants de onze opérateurs autour des thématiques suivantes :

- **L'organisation générale des ateliers**, notamment concernant les enjeux liés à la promotion des ateliers auprès de participants potentiels, aux modalités d'organisation, ou encore à la répartition des rôles et responsabilités des acteurs du réseau dans la bonne mise en œuvre de leur mission.
- **Le contenu et l'animation**, notamment à propos des processus visant à partager les bonnes pratiques entre opérateurs, de la mission de relai de messages multifactoriels auprès des participants, ou encore de transmission auprès de ces derniers d'informations concernant l'ensemble du Parcours Prévention.
- **La stratégie de partenariat du réseau et sa vision à long-terme**, dans la perspective de renforcer la cohérence et les dynamiques collaboratives entre les acteurs du secteur de la Prévention primaire.

Ces focus groups ont permis de réunir les principaux acteurs concernés chez ces opérateurs (intervenants, coordinateurs, directeurs) et d'apporter une vue globale des enjeux, prenant en considération les réalités de chacun. La démarche suivie dans ces différents ateliers était dans un premier temps l'analyse de l'existant (points forts et axes d'amélioration), avant de réfléchir par le biais de techniques d'intelligence collective à la mise en place de solutions durables. Les ateliers, en posant la question à l'ensemble des participants : « pour vous, quel serait le réseau idéal de demain ? », avaient également pour vocation de valoriser l'apport des membres du réseau et de construire collectivement les fondements de sa stratégie de développement.

Un quatrième focus group réunissant des participants aux ateliers a également eu lieu, afin de recueillir la vision des premiers concernés par les actions du réseau Prif. Bien que l'objet de l'étude n'était pas d'évaluer la satisfaction des « bénéficiaires finaux » (cette étude est réalisée chaque année par le réseau et fait systématiquement l'objet de ce rapport d'évaluation du Prif), il nous a semblé important de recueillir leurs points de vue. Ils ont ainsi partagé leurs retours et idées afin de

promouvoir les ateliers, de mobiliser et fidéliser les participants, d'animer les séances, ou encore d'encourager le changement de leurs habitudes à long terme.

Enfin, des entretiens individuels complémentaires ont été opérés auprès de 8 partenaires locaux à l'oral ou par questionnaire écrit.

## Etape 3 • Formalisation des livrables finaux

Les observations d'ateliers, entretiens individuels et focus groups ont été riches d'enseignements. Ces échanges ont permis de rédiger :

- **Un rapport général**, présentant en première partie l'état des lieux du fonctionnement du réseau, le diagnostic des problématiques, et des recommandations à mettre en œuvre. La deuxième partie valorise les atouts du réseau Prif à travers les regards croisés de ses membres, met en exergue ses axes d'amélioration, puis explicite les axes constitutifs de sa valeur ajoutée pour l'ensemble du secteur de la Prévention primaire. La présentation d'une stratégie afin d'optimiser ces axes et d'inscrire son action dans le long-terme conclut le rapport.
- **Un outil d'appui à la mise en œuvre**, synthétisant l'ensemble des recommandations, priorisant les enjeux et indiquant le degré de facilité de mise en œuvre de chacune des actions ;
- **Les grilles de référentiels** complétées pour les dix séances observées ;
- **Deux guides de bonnes pratiques** à destination des opérateurs et des partenaires locaux, cela afin de valoriser leur apport conséquent au sein du réseau et de favoriser les dynamiques d'échanges et les retours d'expériences.

Il est à noter que la réalisation de ces livrables n'a été permise que par une collaboration réelle de la part des acteurs sollicités au sein du réseau. Ceux-ci, par leur engagement, leur expertise et leur attitude volontaire, ont largement contribué à l'élaboration de l'état de lieux, mais également à la proposition de recommandations et de pistes de solutions aux problématiques identifiées. La vision exposée dans ce rapport a été pensée dans un effort de co-construction, grâce, notamment, à la tenue des ateliers d'intelligence collective. Une réunion de restitution permettra de poursuivre cette dynamique d'engagement collective et constructive.

# Une étude riche en enseignements,

## Principaux enseignements

L'étude a permis de valoriser les atouts apportés par les différents acteurs, agissant en complémentarité les uns avec les autres et étant porteurs de convictions communes autour de la Prévention primaire.

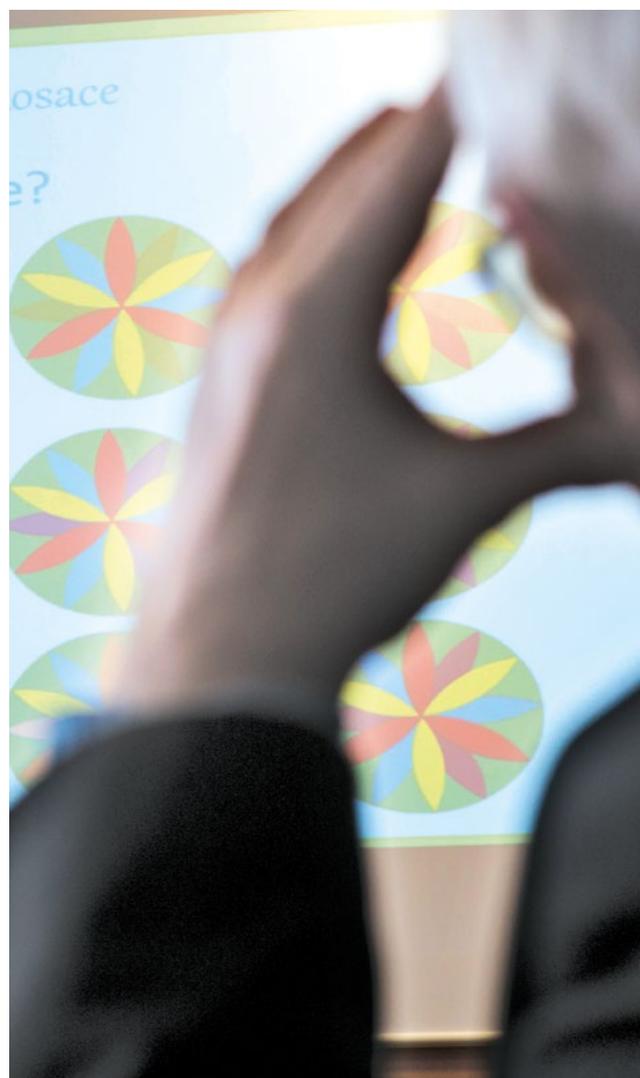
L'étude a particulièrement mis en exergue le potentiel du fonctionnement des acteurs en réseau plutôt qu'en en silo individuel.

Enfin, au-delà de l'expression d'un certain nombre de préconisations opérationnelles (concernant les modes de prospection, la promotion des ateliers, le suivi des participants ou encore la transcription de leurs questionnaires de satisfaction), l'étude a permis de déceler des éléments saillants, caractéristiques de la valeur ajoutée du réseau au sein de l'écosystème de Prévention primaire :

- 1 • La richesse apportée par l'ensemble des acteurs du réseau présente une source exceptionnelle de pratiques et d'enseignements. ► **Des modalités d'animation participative sont à mettre en œuvre afin de valoriser cette richesse, de favoriser les dynamiques collaboratives, l'innovation et la recherche d'impact.**
- 2 • Le Parcours Prévention du réseau est aujourd'hui unique en France. Il atteint, grâce à la multiplicité d'acteurs, une taille critique lui permettant de développer des partenariats majeurs et une communication à grande échelle ► **La réflexion concernant la visibilité du réseau et la place de chacun des acteurs en son sein doit être renforcée.**
- 3 • Le nombre de personnes impactées par les ateliers permet au Prif de disposer et de consolider un nombre de données remarquables. Les résultats permettent d'améliorer la recherche et l'offre concernant la Prévention primaire sur l'ensemble du territoire ► **La dynamique de recherche-action du Prif\* doit être poursuivie.**

## Suites de l'étude

Afin d'optimiser le potentiel de ce réseau, un certain nombre de **décisions stratégiques** seront présentées aux participants de l'étude lors d'une **réunion de restitution** au cours du premier semestre 2019. Cette réunion permettra d'échanger à propos des différents points soulevés et **d'envisager collectivement les actions à mettre en œuvre** dans les mois à venir. Les guides de bonnes pratiques, créés au cours de l'étude, seront partagés à ce moment, l'idée étant d'enclencher des dynamiques collaboratives pour une alimentation de ces supports en continue et à travers le temps.



Atelier Mémoire

\* Recherche EMMAP en cours avec Gêrond'If.









# Prif

Prévention Retraite Île-de-France

- 161, avenue Paul Vaillant-Couturier  
94250 Gentilly Cedex
- [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)
- [www.prif.fr](http://www.prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



L'essentiel & plus encore