

Les ateliers de Prévention Universelle

Pour bien vivre, prenons soin de notre santé

Le contexte

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Cependant, cette retraite accentue les inégalités sociales de santé.

Le PRIF – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires de tous les seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Dans le cadre du Parcours prévention, il développe des ateliers de prévention sur 5 thématiques principales : la santé et le bien être, la mémoire, l'activité physique, l'habitat et le lien social. L'atelier de prévention universelle est l'un des programmes proposés par le PRIF.

Les objectifs de l'atelier

Cet atelier, créé en 2014 par le PRIF, est un programme de prévention multifactorielle et positive. Ses principaux objectifs :

- sensibiliser les seniors à l'importance d'une hygiène générale de vie pour être en bonne santé : pratique d'activités physiques, alimentation équilibrée, stimulation des fonctions cognitives, aménagement de son lieu de vie,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires,
- de réduire les inégalités sociales de santé en s'adressant à des publics potentiellement éloignés des messages de prévention.

La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent à l'ensemble des personnes retraitées, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance. Conçu à partir d'une méthode spécifique d'animation, basée sur l'oralité et le dialogue, cet atelier convient notamment aux personnes en fragilité, notamment du fait de la langue écrite.

Il sera particulièrement proposé aux gestionnaires de résidences autonomie et résidences sociales, de foyers de travailleurs migrants, d'association en relation avec des publics isolés ou fragilisés pour être réalisés à l'intention de leurs retraités et de ceux vivant à proximité de leurs structures.

L'organisation des ateliers

Les ateliers se déroulent en 5 séances de 1h30 et réunissent 12 à 15 personnes ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes.

Ils sont préparés en amont par l'opérateur, avec un référent désigné par le partenaire ; le référent accompagne l'opérateur tout au long de l'atelier dans la mobilisation des participants et l'appropriation des messages.

Au préalable, une réunion d'information, sous forme d'intervention conviviale et interactive, a lieu afin de permettre aux structures de constituer le groupe.

Animés par des professionnels et des experts de la prévention, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Déroulement des séances

- **La conférence d'information et de sensibilisation** : auprès d'un large public recruté par le partenaire local ; elle se présente comme une intervention interactive et aborde en 1h30 les différentes thématiques développées au cours de l'atelier, de manière conviviale et ludique.

Les objectifs de cette première intervention sont :

- de sensibiliser les participants aux messages de prévention,
- de les inciter à participer à l'atelier,
- de recueillir les attentes des potentiels participants.

- **Les cinq séances d'atelier, d'une durée de 1h30 :**

elles s'adressent à un groupe de 12 à 15 personnes, constitué par le partenaire local ; ce groupe s'engage à suivre l'ensemble des cinq séances.

Les quatre premières séances sont thématiques et abordent, notamment et sans être exhaustif :

- Mémoire et fonctions cognitives : faire prendre conscience des situations où l'on exerce ses fonctions cognitives et de leur mode de fonctionnement, des freins ou des leviers pour une bonne mémoire (activités, alimentation, médicaments, sommeil, ...), liens entre problèmes de mémoire et pathologies type dépression ou hypertension.
- Alimentation : encourager la diversité alimentaire, sensibiliser sur les excès à risques (notamment sucres et lipides pour une prévention contre le cholestérol, le diabète et l'hypertension), une bonne hydratation, valoriser le plaisir et la dimension sociale de l'alimentation ;
- Activité physique : informer sur l'intérêt de la pratique d'une activité physique pour le maintien d'un corps en forme, inciter à la pratique régulière d'activités physiques en donnant des exemples concrets et accessibles, informer sur les gestes et posture à connaître en cas de chute ;
- Hygiène et estime de soi : repérer les différentes manières de prendre soin de soi, repérer et travailler sur ses propres fragilités, partager autour des notions d'hygiène, aborder les questions de sexualité si possible.

Chacune des séances comportera par ailleurs des messages de prévention renvoyant aux autres axes (activité physique et prévention des chutes, aménagement du logement et de la cuisine plus spécialement, entretien et stimulation des fonctions cognitives ...).

La dernière séance vise à explorer l'univers géographique et social des participants, en renforçant leur ouverture sur l'extérieur.