



# L'ATELIER DE PREVENTION UNIVERSELLE

## 1. Un atelier pour « être acteur de sa santé »

L'atelier de Prévention Universelle, très généraliste sur la santé, permet d'aborder les thèmes clés de la prévention.

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 réalisé à l'intention de leurs retraités et de ceux vivant à proximité de leurs structures.

### A. Les objectifs de l'atelier

Cet atelier aborde les thématiques majeures de la prévention santé, il a pour objectifs principaux de :

- 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.

### B. Un contenu adapté aux publics fragilisés et/ou éloignés de la langue française

**Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le discours et l'animation des séances aux structures dans lesquels l'atelier est déployé. Pour ce faire, un échange avec la structure en amont des séances est important pour comprendre ses spécificités et son fonctionnement, mais aussi les attentes du public accueilli.**

**Format de l'atelier :**

- Une réunion d'information
- 5 séances hebdomadaires au format présentiel uniquement



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Réunion  
d'information (1h)

**OBJECTIFS**

Cette présentation a pour but de sensibiliser aux enjeux de la prévention santé en présentant le contenu de l'atelier Prévention Universelle.  
La réunion devra également permettre de présenter toutes les thématiques du Parcours prévention du Prif pour identifier d'éventuels besoins au sein des résidences.

Séance 1 :  
Alimentation «  
Bien se nourrir  
pour bien vieillir »  
(1h30)

**OBJECTIFS**

- Souligner l'importance d'une alimentation variée et équilibrée comprenant 5 portions de fruits et/ou légumes par jour sans oublier l'apport en protéines et en calcium.
- Boire suffisamment.
- Sensibiliser au risque de dénutrition lié à un apport énergétique insuffisant (importance notamment des 3 repas minimum par jour).
- Intégrer le fait que l'on doit se faire plaisir en s'alimentant.
- Donner des conseils pour une alimentation saine et économique.

**POINTS D'ATTENTION**

- L'opérateur doit être capable d'orienter les participants vers des professionnels de santé en cas de questionnements relatifs à certaines pathologies (diabète, cholestérol, hypertension...).
- La situation financière de certains participants peut faire apparaître des conditions d'alimentation très précaires. L'opérateur doit être capable d'aborder ces sujets avec tact.
- Les habitudes culturelles concernant la prise des repas peuvent être éloignées des standards européens (plat collectif, par exemple). L'opérateur doit être capable d'aborder les questions sanitaires et de nutrition qui en découlent.
- Dans le cadre de vie collectif de la résidence ou du foyer, le fait de manger seul peut être socialement mal perçu. L'opérateur doit être capable de réagir à ce sujet avec un discours déculpabilisant.
- Pour la réalisation de la séance, l'opérateur devra prévoir un temps d'échange avec le gestionnaire de la résidence ou le médiateur :
  - o Pour connaître les habitudes alimentaires des participants
  - o Pour connaître les possibilités de la résidence, pour prévoir des dégustations ou des activités de cuisine



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Séance 2 : Activité physique « Les gestes et posture pour vieillir en bonne santé » (1h30)

## OBJECTIFS

- Encourager à pratiquer une activité physique quotidienne et adaptée (l'équivalent de 30 minutes de marche par jour).
- Proposer différentes façons d'intégrer l'activité physique au quotidien.
- Faire connaître les gestes et postures pour le bien-être au quotidien.
- Donner une méthode de relevé de chute.

La séance peut – si les conditions matérielles le permettent – être l'occasion de proposer quelques exercices physiques.

## POINTS D'ATTENTION

- Les résidents des résidences sociales ou des foyers de travailleurs migrants ont fréquemment une bonne activité de marche. L'opérateur doit être capable de réorienter le contenu de la séance en conséquence.
- Les participants ont souvent exercé des activités professionnelles comportant une certaine pénibilité physique. L'opérateur doit être capable d'aborder ces sujets en connaissance de cause et avec tact.
- Du fait de ces activités professionnelles requérant des habiletés physiques, la chute peut constituer un sujet tabou. L'opérateur doit être capable d'aborder ces sujets en connaissance de cause et avec tact. L'aménagement du logement pour la prévention des chutes peut constituer un point d'entrée.
- Le temps passé devant les écrans peut être important. L'opérateur doit être capable d'aborder ces sujets en connaissance de cause et avec tact.
- Des exercices physiques peuvent être proposés. L'opérateur doit être capable de faire réaliser ces activités et de montrer les bons gestes.
- Pour la réalisation de la séance, l'opérateur devra prévoir en amont un temps d'échange avec le gestionnaire de la résidence ou le médiateur :
  - Pour connaître les possibilités logistiques du lieu pour disposer d'une salle permettant des exercices physiques,
  - Pour faire passer le message aux participants du besoin d'une tenue adéquate pour les exercices physiques (chaussures de sport...).



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Séance 3 :  
Mémoire et  
fonctions  
cognitives « Bien  
dans sa tête et bien  
avec les autres »  
(1h30)

### OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement de la mémoire.
- Prendre conscience des situations où l'on exerce sa mémoire.
- Se mettre dans une dynamique de prise en main sa mémoire.
- Connaître les leviers pour l'entretenir (sommeil, alimentation, médication, activité physique...).
- Proposer des techniques pour exercer sa mémoire.

### POINTS D'ATTENTION

- Les parcours de vie des participants, souvent migrants, peuvent avoir été mouvementés. L'opérateur doit être capable d'aborder les questions fonctionnelles de la mémoire en s'appuyant sur la remémoration de ces parcours de vie, et sur le partage de souvenirs. Il doit par exemple être capable d'animer une partie de la séance autour de photos que les participants pourraient présenter.
- L'opérateur doit être capable de vulgariser le sujet, dans une approche interactive ou ludique, en évitant un langage qui pourrait être perçu comme technique ou scientifique.
- L'opérateur doit également exercer les fonctions cognitives des participants pour faciliter l'accès aux procédures et aux droits, qui se présentent de plus en plus sous format dématérialisé.
- Pour la réalisation de la séance, l'opérateur devra prévoir en amont un temps d'échange avec le gestionnaire de la résidence ou le médiateur :
  - o Pour identifier les problématiques des fonctions cognitives, voire de santé mentale.
  - o Pour rappeler le cas échéant aux participants le fait de venir à la séance avec des photos.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Séance 4 : Estime de soi « Prendre soin de soi » (1h30)

### OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi pour se maintenir en bonne santé.
- Repérer les différentes manières de prendre soin de soi : hygiène corporelle, hygiène de vie, estime de soi.
- Trouver ses motivations pour prendre soin de soi : se revaloriser, se projeter dans le futur.
- Repérer et travailler sur ses propres fragilités en matière de santé (dans le lieu de vie notamment).

### POINTS D'ATTENTION

- L'opérateur doit être capable d'exploiter des ressorts d'animation permettant de développer l'estime et l'image de soi, par exemple à travers la photographie ou la vidéo.
- Les participants peuvent se trouver dans des situations où avec les ils hésitent à solliciter les acteurs sociaux pour faire valoir leurs droits. L'opérateur doit être capable de traiter le sujet de l'accès aux droits qui peut être sources de crispation, avec tact et dans certains cas aider à lever les freins vis-à-vis des acteurs institutionnels.
- Pour la réalisation de la séance, l'opérateur devra prévoir en amont un temps d'échange avec le gestionnaire de la résidence ou le médiateur :
  - o Pour identifier les problématiques d'estime de soi, d'hygiène.
  - o Pour identifier les capacités logistiques pour fabriquer des produits d'hygiène.

Séance 5 : Ouverture sur l'environnement « Faire un pas de côté »

### OBJECTIFS

- Elargir la perception par les participants du « lieu de vie » en allant jusqu'au quartier, au-delà du logement et de la résidence.
- Identifier certains lieux ressources de l'environnement des participants : des acteurs qui peuvent être utiles (acteurs institutionnels, de santé, professionnels...) ou des aménités qui peuvent être agréables (jardin public, médiathèque, marché, appareils d'exercice physique en libre-service, musées...).
- Favoriser le développement du lien social de proximité, au-delà de l'entre-soi.

Cette séance peut être réalisée sous la forme d'une sortie du groupe dans le quartier, vers certains des lieux à faire connaître. Cette dernière séance de l'atelier doit aussi permettre de faire une évaluation des acquis des séances précédentes, et de faire connaître d'autres actions de prévention, du PRIF (autre atelier du Parcours prévention) ou de partenaires institutionnels ou locaux.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## POINTS D'ATTENTION

- L'organisation d'une promenade dans le quartier doit être anticipée, pour identifier les lieux à visiter et préparer les participants (tenue, etc.). S'il prévoit une telle promenade à l'extérieur, l'opérateur doit être capable de mettre en œuvre une animation alternative si les conditions météorologiques l'exigent.
- Les participants peuvent éprouver certains blocages face à des lieux qu'ils estiment ne pas leur être destinés, bien qu'ils soient ouverts à tous. Cela concerne notamment des administrations qui pourraient leur faire accéder à certains droits. L'opérateur doit être capable de traiter ces sujets en connaissance de cause et avec tact.
- Pour la réalisation de la séance, l'opérateur devra prévoir en amont un temps d'échange avec le gestionnaire de la résidence ou le médiateur :
  - Pour identifier les lieux pertinents à visiter dans le cadre d'une promenade urbaine.
  - Pour identifier les empêchements éventuels pour une promenade (état de santé...)
  - Pour rappeler le cas échéant aux participants le principe de la promenade et la nécessité d'une tenue adaptée.
  - Pour identifier les lieux pertinents à faire connaître dans le quartier (sur un plan).

## 2. Modalités d'évaluation de l'atelier

L'atelier ne fait pas encore l'objet d'une démarche d'évaluation. Cela fera l'objet d'un travail collectif en 2023.

## 3. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## 4. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier de prévention universelle

Selon les termes du *référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention*, il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur ce thème auprès d'un public âgé.

Lorsque l'animateur n'est pas un professionnel de santé (médecin, psychologue) il est demandé qu'une formation spécifique, concernant la prévention santé liée à la thématique des fonctions cognitives chez la personne âgée ait été suivie et qu'une actualisation régulière des connaissances soit réalisée.

L'animateur devra par ailleurs posséder :

- Une expérience professionnelle significative auprès des personnes migrantes,
- Une formation spécifique relative à l'animation d'ateliers multifactoriels de prévention et traitant a minima les sujets suivants : santé publique ; animation de groupe (pratiques pédagogiques ; mises en situation) ; promotion et organisation d'ateliers collectifs (actions de communication).
- Des qualités exercées dans l'approche avec tact de sujets touchant au sentiment de dignité des personnes : l'hygiène, les capacités financières pour bien se nourrir ou pour continuer à soutenir sa famille, l'estime de soi, le sentiment de rejet ou de racisme, les blocages socio-psychologiques...



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

