



Les ▲teliers
du Prif

RAPPORT
D'ÉVALUATION

2017



Le partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Le mot de l'Administrateur

Initiée dès la création du Prif, la démarche d'évaluation fait partie de l'ADN de l'organisme : les caisses membres ont à cœur de s'assurer de la qualité et de la pertinence des actions de prévention déployées par leur groupement interrégimes francilien.

En 2016, l'installation des conférences de financeurs et le renforcement de la coordination des acteurs de prévention ont contribué à déployer plus largement les actions du Prif. Ce fort développement se poursuit en 2017 et il est plus que jamais essentiel de s'assurer de l'efficacité de ces programmes.

Ces actions ont été en premier lieu évaluées par les retraités qui y ont participé : les analyses de ces évaluations ont donné lieu à un premier rapport en 2015 (données des ateliers 2014) et constituent la première partie de ce nouveau rapport.

Il nous a ensuite semblé important de travailler avec nos partenaires scientifiques afin de poursuivre et de compléter notre démarche ; ce document s'articule donc autour de trois parties, reflets des différentes études réalisées :

- l'analyse des évaluations par les retraités participants aux actions, en première partie ;
- un point d'étape des recherches entreprises avec Géron'd'if : une étude de l'impact des ateliers d'activité physique sur la vitesse de marche, critère décisif de la santé des personnes ainsi qu'un travail permettant de s'interroger sur les leviers de la participation des retraités qui sont les plus fragilisés d'un point de vue économique ;
- une étude qualitative sur la question du lien social chez les retraités menée par le laboratoire Lirtes de l'Upec¹ dont nous présentons un résumé en dernière partie de ce document.

Nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau rapport réalisé en collaboration avec nos partenaires scientifiques : il illustre notre volonté qu'**EXPERTISE ET PARTENARIATS** soient constitutifs de la démarche Prif !

Bonne lecture

L'Administrateur du Prif - Christiane Flouquet



L'Assemblée générale du Prif, le 21 avril 2017.
Dans l'ordre de gauche à droite, rang du haut : Monsieur Hue, Président de la Msa IDF ; Monsieur Thomas, Directeur juridique et de l'action sociale RSI Ile de France Ouest - Centre - Est ; Madame Rasclé, Directrice adjointe de la Msa IDF ; Monsieur Jaquet, Administrateur de la Cnav.
Rang du bas : Monsieur Noël, Président du Rsi IDF Ouest ; Madame Flouquet, Administrateur du Prif et Directeur de l'action sociale de la Cnav en IDF ; Monsieur Couason, Président du Rsi IDF Centre ; Monsieur Biton, Président du RSI IDF Est.



¹ - Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche sur les Transformations des pratiques Educatives et des pratiques Sociales (Lirtes) de l'Upec (Université Paris-Est Créteil)

Nous tenons à remercier l'ensemble des contributeurs de ce rapport

Ont réalisé les études et participé à la rédaction de ce rapport :

- l'analyse des résultats issues de l'enquête quantitative réalisée auprès des participants aux ateliers : Camille Mairesse, Théo Petton (Prif) et Florence Valdant ;
- la recherche qualitative « Lien social et avancée en âge » : Dominique Argoud, Natalia Briceño, Cécile Rosenfelder, Marion Villez (Lirtes, Université Paris-Est Créteil) ;
- 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 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 : Florence Valdant ; Partie 2 : Géron'd'if ; Partie 3 : Dominique Argoud et Théo Petton ;
- les citations qui illustrent ce rapport sont issues des interviews de participants aux ateliers réalisés dans le cadre de la recherche « Lien social et avancée en âge » ainsi que du film « Paroles de retraités » réalisé par le Prif avec des retraités ayant aussi participé aux ateliers. Afin de préserver l'anonymat des personnes qui ont été interviewées dans le cadre de la recherche, les prénoms ont été modifiés.

Ont collaboré à la construction des outils d'évaluation et à leur diffusion l'ensemble des partenaires professionnels du Prif :

les associations A la découverte de l'âge libre (Adal), Agi-Équilibre, Bélénos-Enjeux-Nutrition, Brain up, Des Soins et des Liens, Centre 77, France Bénévolat, Nouvelles Voies, Prim'Adal, Siel Bleu, Soliha, les fédérations franciliennes d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV Île-de-France), Sports pour tous, L'Union Française des Œuvres Laïques (Ufolep Île-de-France) ainsi que la Mutualité Française Île-de-France.

Nous tenons à remercier pour leur collaboration :

Lucile Billand, 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 ;

Christian Kulibanov, Délégué de l'Administrateur du Prif et responsable de l'offre de services de la Msa en Île-de-France ;

Virginie Laumonier, Responsable de la communication externe de la Cnav en Île-de-France.

Sommaire

Le mot de l'Administrateur	5
Présentation du rapport et principaux résultats	11
Les ateliers du Parcours prévention évalués par leurs participants	15
Partie générale sur l'évaluation des ateliers	16
Monographies des ateliers	22
Conclusion	44
Point d'étape des recherches menées avec le Géron'd'if	47
Introduction	48
L'étude Emmap	49
Point d'étape relative à la mise en œuvre à mi-2017	52
Les prochaines étapes	53
Deux études complémentaires	54
« Lien social et avancée en âge », résumé de l'étude menée avec l'Université Paris-Est Créteil (Upec)	61
Introduction	62
L'enjeu de la transition entre la vie active et la retraite	65
Des actions de prévention en faveur du bien vieillir	67
Les déterminants de l'efficacité des ateliers	69
Participer à la reconfiguration des liens sociaux	71
Les fonctions des ateliers du Prif	74
Conclusion	77



Présentation du rapport et principaux résultats

La démarche qualité du Prif est partie intégrante de son ingénierie.

Initiée dès la création du Prif, elle s'est progressivement développée ; plusieurs axes structurent cette démarche : une évaluation des actions par les professionnels et par les bénéficiaires, réalisée en interne ou avec des partenaires scientifiques et une démarche aussi bien qualitative que quantitative, visant à faire évoluer les contenus des programmes ainsi que les pratiques des professionnels qu'ils soient salariés du Prif, intervenants partenaires ou bien acteurs locaux.

Nous avons souhaité vous présenter trois démarches complémentaires entreprises par le Prif et ses partenaires : ces démarches constituent les trois parties de ce rapport.

1 Les ateliers évalués par les retraités

Objectifs principaux : connaître le profil des participants ; identifier les impacts des actions

Méthodologie : questionnaires remis aux participants en première et dernière séance d'atelier.

Seuls les questionnaires des personnes ayant répondu à la première et à la dernière séance sont ici analysés.

Corpus : les réponses de 3 121 retraités ayant participé aux 480 ateliers réalisés en Île-de-France en 2016.

Principaux résultats : un profil de participants assez stable depuis 2014 ; des impacts positifs perçus et mesurés lors des différents ateliers, aussi bien du point de

vue du développement du lien social lors des ateliers que de l'acquisition de connaissances ou la mise en pratique de comportements protecteurs en santé :

- le profil type des participants : une femme (83%), un âge médian de 72 ans (50% des participants ont entre 55 et 72 ans) ; près des deux tiers (64%) vivent seuls
- Quelques enseignements généraux :
 - > 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).
 - > un impact certain en terme de développement du lien social : 51% des participants ont déjà revu en dehors des ateliers d'autres retraités rencontrés aux ateliers et qu'ils ne connaissaient pas et 34% souhaitent le faire à l'issue des ateliers.
 - > et plus de 98% conseilleraient ces ateliers à leurs proches !
- Exemples d'impacts positifs des ateliers :
 - > 95% des participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement envisagent de poursuivre une activité physique ; près de 80% des participants déclarent être plus à l'aise pour se relever du sol.
 - > 71% des participants de l'atelier mémoire sont rassurés sur leur propre mémoire ; 61% ont déjà mis en place des techniques apprises lors des ateliers et 38% souhaitent le faire à l'issue de l'atelier.
 - > 70% des participants à l'atelier Bien dans son assiette sont conscients de l'importance que revêt le diner versus 35% au début de l'atelier. Et 83% se sentent plus à l'aise pour préparer leur repas.



Crédit : Unik Production

2 Point d'étape sur les travaux menés avec le Géron'd'if

Cette partie met en lumière trois études initiées, en cours ou terminées, avec le Géron'd'if¹

Le point sur Emmap, étude en cours

Objectif principal : mesurer l'impact de l'atelier l'Équilibre en mouvement, comportant de l'activité physique, sur un critère de performance fonctionnelle, la vitesse de marche, en comparaison avec un groupe témoin.

Méthodologie : mesures des variations observées entre le début, la fin et 6 mois à 1 an après l'atelier l'Équilibre en mouvement sur plusieurs critères fonctionnels auprès d'un groupe de plus de 250 participants (vitesse de marche notamment) ; et comparaison avec celles mesurées auprès d'un groupe témoin de taille équivalente.

Point d'étape à un an :

- Bon démarrage pour l'étape d'inclusion : 247 sujets ont été inclus lors d'une première séance et 142 sujets ont répondu à la 2^e évaluation.
- Des professionnels particulièrement motivés : les nombreux acteurs impliqués dans cette étude, équipe du Géron'd'if, du Prif, l'ensemble des opérateurs des ateliers où se déroulent l'étude ainsi que les acteurs locaux montrent un intérêt particulier et accompagnent la bonne réalisation de cette étude.

- Des participants intéressés, de la même manière que les professionnels ; prenant d'une part conscience de leurs capacités plutôt supérieures à l'a priori qu'ils en avaient et qui sont, en très grande partie, très partants pour apporter leur contribution à cette recherche en santé publique.
- Des actions correctrices dans la méthodologie afin de diminuer le nombre de perdus de vue, notamment, une communication renforcée sur cette recherche auprès des participants et des acteurs locaux accueillant les ateliers.
- Les ateliers programmés entre septembre et décembre 2017 devraient permettre d'atteindre les objectifs en terme d'inclusion des participants.

Les résultats de deux études complémentaires sont aussi résumés dans cette partie

- Analyse des freins à la participation aux actions de prévention des populations percevant les minimums sociaux : les facteurs d'éloignement et de santé ressentis sont les principaux freins exprimés ; les objectifs et le déroulement des actions doivent probablement être mieux explicités, une co-construction des outils de promotion avec les publics concernés est une voie d'amélioration à expérimenter.
- Relation entre fonction musculaire, état nutritionnel et antécédents de chute des participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement : sur 184 personnes incluses dans cette recherche, 69 présentent des antécédents de chute ; parmi ce groupe de « chuteurs », on observe une vitesse de marche plus faible et une force de préhension diminuée par rapport aux autres participants.

3 « Lien social et avancée en âge »

Résumé de l'étude qualitative menée avec les chercheurs de l'Université Paris Est Créteil sous la direction de Dominique Argoud.

Objectif : analyser l'évolution du lien social au fil de l'avancée en âge afin de repérer les leviers permettant d'agir plus efficacement en prévention.

Méthodologie : étude qualitative réalisée en deux étapes

- Une première étape observationnelle : séances d'observation lors des ateliers ordinaires du Prif ; 7 ateliers ont été retenus et observés lors de deux séances différentes ;
- Une deuxième étape d'entretiens semi-directifs auprès de personnes repérées durant les ateliers et volontaires : 31 entretiens ont été réalisés auprès de retraités plusieurs semaines après la fin des ateliers.

Principaux résultats :

- Dans la grande majorité, les personnes interviewées disent avoir vécu le passage à la retraite en lui-même sans trop de difficultés.
- Des changements notables interviennent dans l'organisation de la vie quotidienne ainsi que dans les interactions ; si la plupart des retraités gardent un niveau d'occupation important, il est difficile de savoir si cette sur-occupation n'est pas justement recherchée pour éviter d'avoir à affronter un sentiment de vide.

- Si la retraite est l'occasion de s'investir dans les champs des loisirs, de la famille ou de l'action solidaire, ainsi que dans des domaines nouveaux, les interviewés relatent les effets physiques de l'âge qui peuvent être un frein à l'ensemble des possibles envisagés
- On ne se sent pas vieux et on ne ressent d'ailleurs pas de rupture entre ce qu'ont été les personnes interviewées et ce qu'elles sont aujourd'hui même si ce paradoxe reflète une certaine anxiété liée à la vision projetée du vieillissement
- Le format collectif des actions favorise les interactions, la coopération, l'échange ; afin de créer une dynamique de groupe propice au développement du lien social ainsi qu'à l'appropriation des messages, l'attitude de l'animateur, le lieu où se déroule l'atelier ou la disposition des salles sont aussi importants.
- Ainsi, pour une partie des personnes interrogées, participer à des actions de prévention procède d'une stratégie pour rester en forme et en lien avec l'extérieur. Ces actions leur permettent notamment de constituer un nouveau capital social, électif et de proximité reposant sur la création de « liens faibles ».
- Ces liens créés entre les participants aux actions, sans être des liens amicaux peuvent constituer des ressources utiles et sont transverses aux différentes catégories sociales ; les participants sont d'ailleurs souvent ouverts à prolonger ces liens au-delà des ateliers.

1 - Gérontopole d'Île-de-France





**Les ▲teliers du Parcours
prévention évalués
par leurs participants**



Partie générale sur l'évaluation des ateliers

Introduction

L'espérance de vie des français a aujourd'hui dépassé les 80 ans : à 65 ans, un homme a encore devant lui environ 19,4 ans en moyenne à vivre et une femme 23,3 ans. Et ces estimations ne font que croître.

Tout l'enjeu de ce phénomène est que ces populations de sexagénaires et plus vieillissent « bien » le plus longtemps possible, ce qui ne signifie pas forcément sans aucune incapacité. Bien vieillir suppose de mettre en place dans la vie de chacun de bonnes pratiques en matière de santé, d'alimentation, de vie sociale, d'aménagement des lieux de vie, etc.

La mission du Prif est de proposer aux retraités d'Île-de-France des actions de prévention dans ces différents domaines. Les ateliers mis en place depuis plusieurs années permettent aux participants de faire le point sur leurs capacités physiques, cognitives ou encore sensorielles. Guidés par des professionnels, ils vont acquérir des savoir-faire pour améliorer leur vie quotidienne et ainsi bénéficier d'une réelle qualité de vie pour cette nouvelle période qui s'offre à eux.

Le Prif propose dans tous les départements d'Île-de-France et en partenariat avec de nombreux organismes les ateliers suivants : l'Équilibre en mouvement, Mémoire, Bien vieillir, Bien dans son assiette, Bien chez soi, D-Marche et Tremplin (accessible aux nouveaux retraités). Chaque atelier est composé de plusieurs séances, entre 5 et 12 selon la thématique. Il s'agit donc d'un programme de prévention.

Afin de mieux appréhender le profil des participants aux ateliers, de comprendre leurs attentes et de mesurer les

bénéfices qu'ils auront tirés des séances, le Prif a mis en place une évaluation sous forme de questionnaires. L'analyse des réponses à ces questionnaires fait l'objet de la première partie de ce rapport d'évaluation.

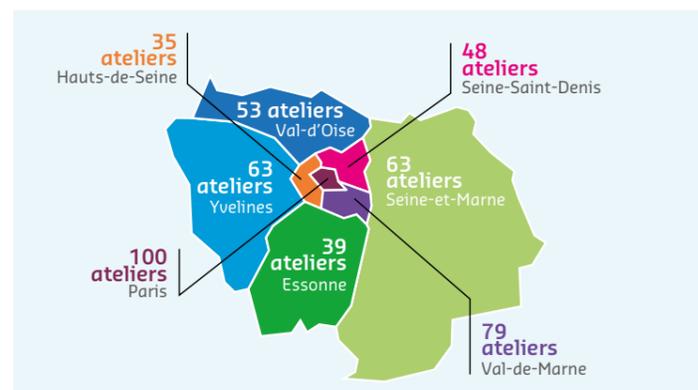
L'offre du Prif progresse fortement d'année en année

La montée en puissance des activités du Prif se confirme. En 2016, ce sont 480 ateliers qui ont été réalisés dans l'ensemble des départements de la région Île-de-France, soit une hausse de près d'un tiers par rapport à 2014.

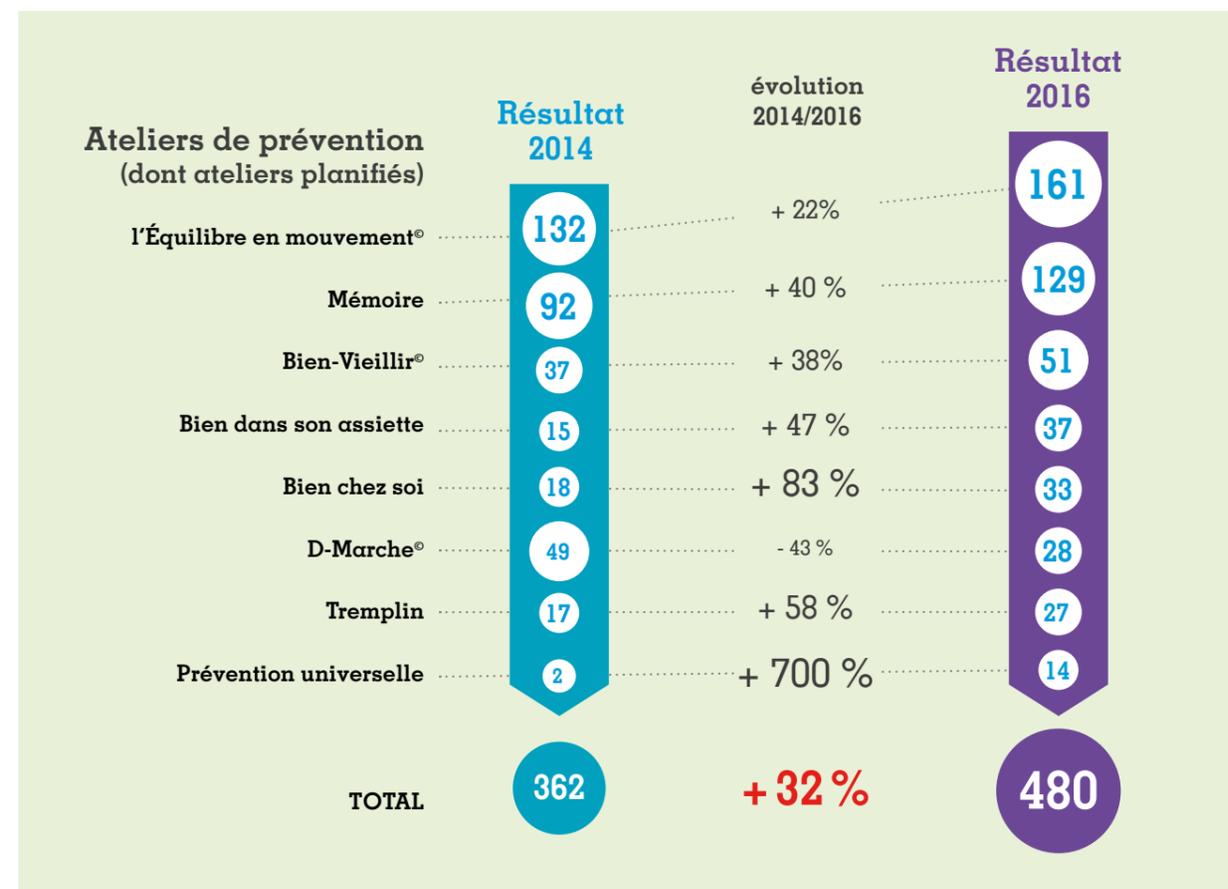
La plupart des départements ont donc connu une progression significative du nombre d'ateliers sur leurs territoires respectifs.

En 2017, ce déploiement se poursuit et le nombre d'ateliers total en Ile-de-France sera supérieur à 750 ; une évolution largement portée par les acteurs des conférences des financeurs.

480 ateliers de prévention réalisés en 2016



+32 % d'évolution de l'activité entre 2014 et 2016



Un échantillon important et fiable¹

Les questionnaires remplis par les participants sont au nombre de 2. Un premier questionnaire est proposé au cours de la 1^{re} séance. Outre le profil des participants, il s'intéresse à leurs motivations et attentes. Lors de la dernière séance de l'atelier un deuxième questionnaire a pour objet de connaître les réponses apportées aux attentes initiales au cours des séances, de mesurer le niveau de satisfaction et les bénéfices ressentis par les retraités. Il s'agit donc d'une éva-

luation à chaud avant que les participants aient pu mettre en pratique dans leur vie quotidienne toutes les nouveautés apprises (même s'ils ont déjà pratiqué certaines d'entre elles tout au long des ateliers) et qu'ils aient pu en mesurer toutes les améliorations.

Les questionnaires exploitables sont ceux qui concernent intégralement les deux périodes d'interrogation².

Cette analyse est basée sur les réponses aux questionnaires ; en 2016, ils sont plus de 3 100 (vs 2 500 en 2014). Ils se répartissent ainsi :

ENSEMBLE ³	l'Équilibre en mouvement	Mémoire	Bien dans son assiette	Tremplin	Bien vieillir	Bien chez soi	D-Marche
3 121	1 285	816	262	240	229	177	112

1 - Le dernier rapport d'évaluation du Prif concernait les ateliers de l'année 2014. Les questionnaires proposés aux participants en 2016 n'ont que peu changé, ce qui permet de bien cerner les évolutions entre les 2 périodes d'étude.

2 - Pour certaines questions, il peut y avoir des « non-réponses ». Dans ces cas-là, les résultats présentés ci-contre, sont calculés sur le nombre de répondants à la question concernée.

3 - Les analyses par ateliers développées dans ce rapport s'appuient sur un nombre de questionnaires suffisamment conséquent en termes statistiques, à l'exception de l'atelier D-Marche, dont les résultats seront donc à prendre avec précaution (intervalles de confiance élevés).

Le profil des participants est plutôt stable depuis 2014

La prédominance féminine dans le public des ateliers du Prif est importante et s'amplifie

Les femmes ont représenté 83 % des participants en 2016. La très légère masculinisation amorcée en 2014 (+ 2 points à 21 % vs 2013) ne s'est donc pas confirmée.

Deux ateliers se distinguent sur ce critère du genre : Tremplin, avec 35 % et Bien chez soi avec 33 % d'hommes présents.

Cette spécificité se confirme donc pour l'atelier Tremplin, elle avait déjà été constatée lors des précédentes vagues d'études. L'explication réside dans le fait qu'à cette période de l'entrée dans la retraite, la différence en nombre entre hommes et femmes est nettement moindre que plus tard. De plus, le mode de constitution des groupes est différent (envoi d'invitations postales).

Un tiers d'hommes assidus aux ateliers Bien chez soi en 2016 ; c'est une évolution de 10 points par rapport à l'étude de 2014. Les hommes sont-ils plus sensibles aux critères d'aménagement de l'habitat qu'à d'autres thématiques ? On peut penser que leurs compétences en matière de bricolage peuvent trouver à s'y exprimer. Ce sera à vérifier dans les ateliers à venir.

L'âge moyen des participants aux ateliers du Prif est de 73,2 ans et l'âge médian de 72 ans

Si l'âge moyen a légèrement augmenté depuis 2014 (passant de 72,4 ans à 73,2 ans), cela est dû principalement au poids de l'atelier l'Équilibre en mouvement dans l'ensemble des effectifs dont la population est la plus âgée. En revanche, il est intéressant de noter que l'âge médian est resté stable entre les 2 périodes d'études : 50 % des participants répondants ont moins de 72 ans, comme en 2014. C'est un enjeu important pour le Prif qui souhaite mobiliser les participants dans les premières années de leur retraite afin que les préceptes soient acquis et mis en œuvre par les retraités le plus tôt possible.

Le public de l'Équilibre en mouvement reste le plus âgé de tous les ateliers (75,7 ans), et plus du tiers des participants ont plus de 80 ans. Les retraités n'anticipent pas toujours

les problèmes de mobilité liés à la perte d'équilibre et souvent attendent que les difficultés soient avérées pour prendre des mesures.

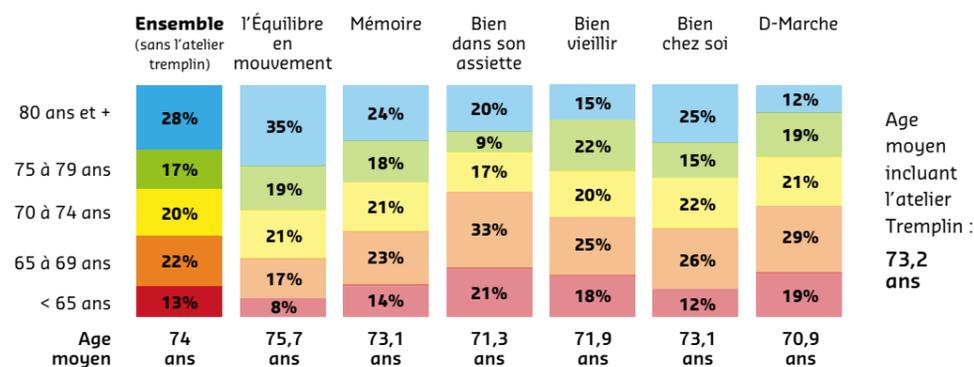
C'est cet atelier qui fait augmenter l'âge moyen global du fait de son poids (41 %) dans l'ensemble des ateliers. Autre explication, l'augmentation du nombre d'ateliers organisés dans les Résidences autonomie¹, où le public est assez âgé. Ainsi ces participants surreprésentés par rapport à 2014 font-ils s'élever l'âge moyen.

Le public de l'atelier Mémoire est légèrement plus jeune (73,1 ans). On note une répartition assez homogène entre les différentes tranches d'âge. La prise de conscience, ou les craintes, sur le sujet semblent donc être plus précoces que pour les problématiques de mobilité ; effet probable des campagnes nationales d'information sur les maladies neurodégénératives et l'importance en matière de prévention de faire travailler les fonctions cognitives.

L'âge moyen de Bien chez soi se situe, comme celui de l'atelier Mémoire, à 73,1 ans. C'est un atelier qui s'attache à faire prendre conscience aux retraités de la nécessité d'aménager et d'équiper leur lieu de vie.

Les publics des trois autres ateliers sont plus jeunes : entre 70,9 ans et 71,9 ans. Sur ces thématiques, peut-être moins stigmatisantes, le Prif insiste sur la nécessité de s'attacher le plus précocement possible à mettre en place dans la vie des retraités les bonnes pratiques en matière de santé, d'exercice physique, d'alimentation, qui leur permettront de rester en bonne santé le plus longtemps possible. Il va donc s'attacher à « cibler » les plus jeunes dans les campagnes de recrutement à venir.

	< 60 ans	60 à 64 ans	65 ans et +	Total
Tremplin	2	183	28	213
	1%	86%	13%	100%
Age moyen	62,6 ans			



1 - En 2014, 13,6 % des ateliers l'Équilibre en mouvement se déroulaient dans les Résidences autonomie. Ils sont 17,9 % en 2016.

Logiquement, l'âge moyen des participants à l'atelier Tremplin est nettement plus bas (62,6 ans) puisqu'il s'adresse aux personnes en phase d'entrée dans la retraite. Les participants à l'atelier sont d'ailleurs naturellement le fidèle reflet des actifs, dont l'âge moyen de départ à la retraite est de 62,4 ans.

Une population qui vit toujours majoritairement seule

Une grande majorité des participants (63,9 %) vit seule, dont 30,7 % de veuf(ves), 18,5 % de divorcé(e)s et 14,7 % de célibataires. Ce taux est supérieur par rapport à 2014 (57 %) et s'explique de deux manières : d'une part, le Prif s'attache à toucher les populations les plus isolées, celles qui ont le plus besoin de sociabilité et sensibilise ses partenaires locaux pour les mobiliser ; par ailleurs, ce format d'actions collectives intéresse les personnes vivant seules qui y voient une possibilité de rencontre, sans engagement.

Cette répartition s'inverse dans le cas du public de Tremplin, dont la moitié vit encore en couple, et qui compte seulement 3,4 % de veuf(ves). Là encore, l'atypisme du profil de cet atelier s'explique par la « jeunesse » de ses participants.

Un intérêt partagé quelque soit la catégorie socio-professionnelle, mais une très forte concentration d'ex Professions intermédiaires et Employés

Le profil des participants selon leur activité professionnelle d'avant la retraite a quelque peu évolué depuis l'étude de 2014. On note une concentration encore plus importante des CSP intermédiaires, Employés et Professions intermédiaires, qui représentent pas loin des 2/3 des effectifs (64,3 % contre 58 % en 2014), au détriment peut-on dire de la catégorie des cadres et professions intellectuelles supérieures qui représente 21 % des participants en 2016 alors qu'ils étaient 28 % précédemment. Les artisans, commerçants et chefs d'entreprise ont vu leur poids augmenter légèrement à 5,3 % contre 4 %. Il en est de même pour les personnes sans activité professionnelle, elles étaient 3 % en 2014 et sont passées à 4,6 % dans l'édition 2016.

La catégorie des ouvriers demeure sous-représentée parmi les participants. Malgré une volonté de s'adresser à eux et la légère augmentation en 2014 à 6 %, leur poids dans le public des ateliers est revenu à l'étiage de 2013, soit 4,2 % alors qu'ils représentent 9 % de la population française et 11,7 % en Île-de-France (dossier complet paru en août 2017, données Insee 2014).

Ce sera encore un des objectifs du Prif que de s'attacher à proposer l'offre en prévention à l'ensemble des publics, et notamment ceux les moins enclins à y adhérer naturellement.

Des participants en bonne santé et insérés dans la vie sociale

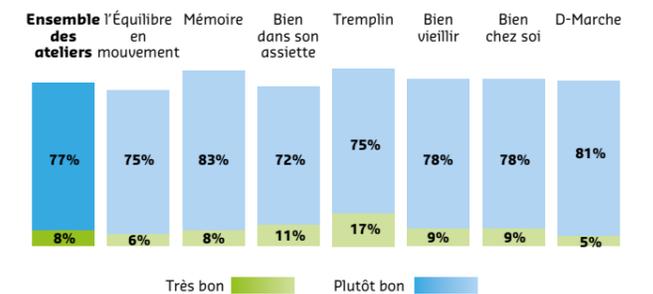
Les ateliers du Prif s'adressent à une population encore autonome et dont la grande majorité des participants (plus des 3/4) est en bon état de santé, 8 % le jugeant même très bon.

On observe toutefois quelques disparités selon la thématique des ateliers.

Les participants à Tremplin sont logiquement les plus alertes, du fait de leur âge bien inférieur à celui des autres ateliers. Presque 92 % d'entre eux s'estiment en bonne santé dont près de 17 % en très bonne santé.

De l'autre côté, effet de l'âge également, c'est parmi les participants les plus âgés donc ceux aux ateliers l'Équilibre en mouvement que l'on trouve le moins de personnes jugeant avoir un très bon état de santé (6 %) ; au total elles sont « cependant tout de même » 81 % à estimer être en bonne ou très bonne santé, ce qui reste un très bon niveau.

Etat de santé

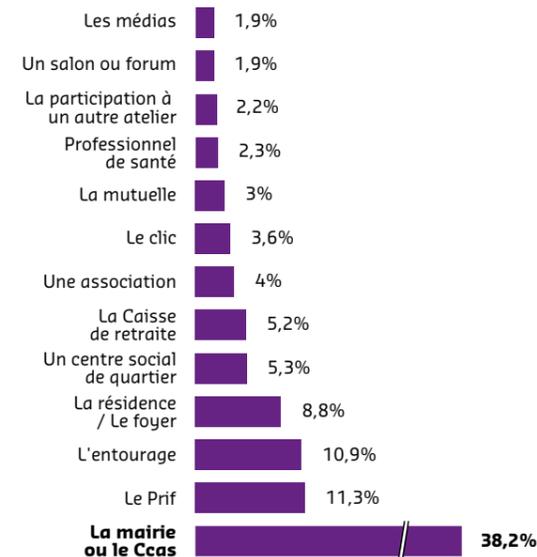


Les personnes interrogées sont entourées et ont l'occasion de rencontrer et d'échanger quotidiennement ou plusieurs fois par semaine avec leurs relations familiales, amicales, de voisinage... Cela concerne de 80 à 85 % des participants à la plupart des ateliers.

Ceux de l'atelier Tremplin sont pour leur part légèrement moins entourés. Ils ne sont que 26 % à avoir des rencontres quotidiennes et pas loin de 12 % à n'avoir pas d'occasion d'échange hebdomadaire. Ce qui s'explique probablement par la phase transitoire dans laquelle ils se trouvent. Après avoir quitté leurs activités professionnelles et toutes les rencontres et échanges qu'elles génèrent, ils n'ont pas encore mis en place les activités de substitution leur permettant de se créer de nouveaux cercles relationnels.

Une information multi-canal

Une multiplicité des canaux pour faire connaître les ateliers du Prif



À l'instar des années précédentes, ce sont les acteurs locaux partenaires du Prif qui sont les canaux prioritaires d'information sur les ateliers. À eux seuls, les Mairies, CCAS¹, Clic², Centres sociaux et de quartier, résidences ou foyers autonomie représentent plus de la moitié des sources d'information par lesquelles les participants aux ateliers en ont eu connaissance.

La notoriété du Prif se développe et s'installe en deuxième position des vecteurs d'information (13,5 % si l'on y ajoute le fait d'avoir déjà participé à un autre atelier). Sa participation à des salons ou forums ajoute encore à sa notoriété.

L'entourage reste un vecteur important d'information (10,9 %). Dans cette perspective, il est essentiel que les participants aux ateliers soient toujours aussi massivement (98,2 %) prêts à en faire la promotion autour d'eux et soient également très nombreux (85,3 %) à souhaiter rester informés des activités du Prif.

D'autres sources d'information contribuent dans des proportions moindres à faire connaître l'offre du Prif. Caisses de retraite, mutuelles, professionnels de santé, chacun apporte néanmoins sa pierre à l'édifice car c'est bien la multiplicité des canaux et partenariats qui permet aux retraités de mieux être informés des actions du Prif.

1 - Centres Communaux de l'Action Sociale
2 - Centres Locaux d'Information et de Coordination

La conférence de présentation reste un atout majeur pour inciter les participants à s'inscrire

Elle a pour objet de diffuser les messages clés de la prévention, de présenter les enjeux des séances et de permettre aux participants de s'inscrire aux ateliers.

Un grand nombre de participants est allé s'informer à la conférence de présentation ; 83 % pour l'atelier D-Marche, environ les 2/3 pour les ateliers Bien dans son assiette, l'Équilibre en mouvement, Bien vieillir et Mémoire, un peu moins de la moitié des effectifs de l'atelier Bien chez soi. Quant à l'atelier Tremplin, ses participants sont recrutés exclusivement par voie d'invitations postales.

La qualité des ateliers plébiscitée par les participants

Un sans-faute pour ce qui a trait à l'animation et la convivialité des ateliers

Si la qualité des contenus théoriques et des exercices pratiques est évidemment l'élément clé de la réussite des ateliers, il est également essentiel qu'ils soient délivrés de la meilleure des manières et dans une ambiance favorisant les échanges et les interactions.

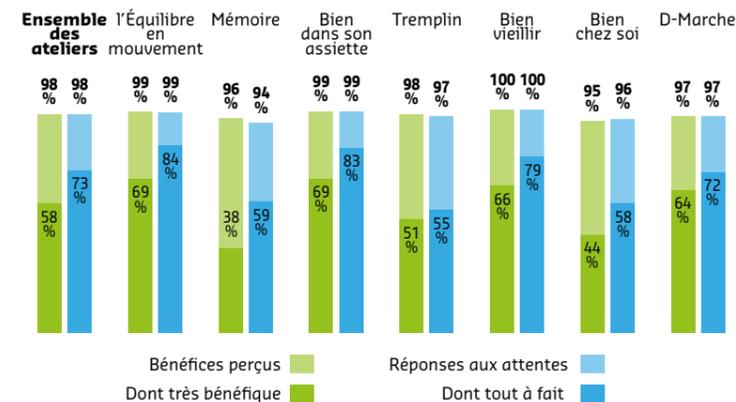
Sur ces deux aspects de la qualité de l'animation et de la convivialité, les ateliers, à l'instar des années précédentes font l'unanimité ou presque, respectivement 99,4% et 99,6% en moyenne. Certains ateliers réalisent même des scores de 100%. C'est le cas en ce qui concerne la convivialité des ateliers Bien dans son assiette ou D-Marche. C'est le cas également pour ce qui a trait à l'animation des ateliers Bien vieillir, Bien dans son assiette ou encore Tremplin.

Des participants prêts à se transformer en ambassadeurs

Cette appréciation ultra positive des ateliers par ceux qui les ont suivis les incite à s'en faire les porte-paroles auprès de leur entourage. Ils sont prêts à plus de 96 % et jusqu'à 100 % selon les thématiques à les recommander autour d'eux.

La réponse aux attentes comme les bénéfices perçus sont à des niveaux extrêmement élevés. Sur ces deux aspects, ce sont 98 % des participants en moyenne qui plébiscitent les résultats des ateliers dont près des 3/4 trouvent qu'ils ont tout à fait répondu à leurs attentes et 58 % les jugent très bénéfiques.

La quasi unanimité des participants confirme les effets positifs des ateliers

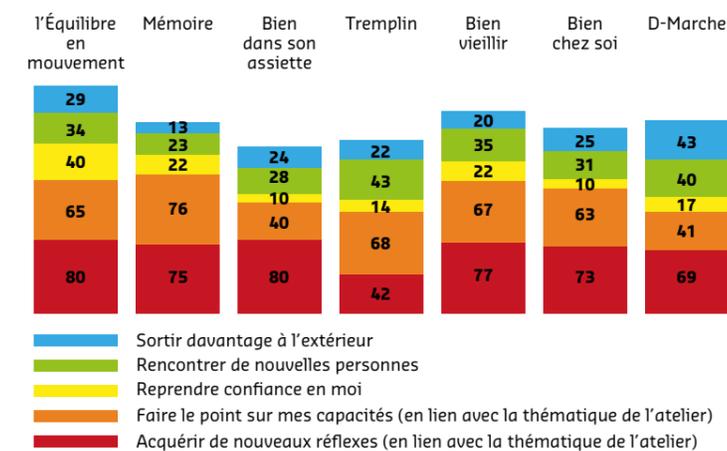


C'est l'Équilibre en mouvement qui a le mieux répondu aux attentes de son public, à 84 %. Et 69 % de ses participants en ressentent d'ores et déjà grandement les bénéfices. C'est un résultat exceptionnel car il s'agit là de ressentis « à chaud ».

Les thématiques Bien dans son assiette, Bien vieillir et D-Marche enregistrent également des scores très élevés concernant les appréciations les plus positives. Comme pour l'Équilibre en mouvement, il est certainement assez aisé pour les retraités de ressentir tout de suite les bénéfices apportés.

Les autres ateliers Mémoire, Tremplin et Bien chez soi, ont eux aussi reçus des appréciations très positives toutefois plus nuancées, notamment en matière de bénéfices perçus. A contrario des ateliers précédents, les bénéfices sont plus difficilement perceptibles à chaud. Ils nécessitent une période d'assimilation par les participants (Mémoire et Tremplin) ou la mise en place d'aménagements au domicile (Bien chez soi) dont les bienfaits se feront sentir sur la durée.

Les attentes vis à vis des ateliers du Prif



Logiquement les attentes classées en priorité par les participants sont celles qui sont directement en lien avec la thématique de chacun des ateliers

- Acquérir de nouveaux réflexes pour ne pas chuter, stimuler la mémoire, changer ses habitudes alimentaires, rester en bonne forme ou en bonne santé, mieux aménager son logement, apparaissent donc comme la motivation première de participation aux ateliers.
- En seconde position, voire à égalité pour l'atelier Mémoire, la possibilité de faire le point sur ses propres capacités dans le domaine concerné, (physiques pour l'atelier l'Équilibre en mouvement, mémorielles pour Mémoire), ou de ses connaissances sur le sujet concerné (Bien dans son assiette, Bien vieillir, Bien chez soi).

Les propositions concernant la vie sociale « Rencontrer de nouvelles personnes » et « Sortir davantage à l'extérieur » sont importants pour tous, mais il est à noter que c'est pour les participants à Tremplin que la recherche de nouvelles rencontres revêt une grande importance (43 %) autant que de se motiver pour se lancer dans de nouvelles activités (42 %). Ceci corrobore le fait précédemment mis en exergue d'occasions de rencontres et d'échanges moindres pour les participants à cet atelier. Ces aspects de la vie sociale, sont également recherchés par les participants à D-Marche qui les mettent à égalité (à ± 40 %) avec leur besoin de se motiver pour augmenter leur nombre de pas quotidien (41 %).

Le besoin d'un regain de confiance en soi est d'une manière générale assez peu marqué et en tout cas pas prioritaire, sauf pour les participants à l'atelier l'Équilibre en mouvement, qui sont tout de même 40 % à attendre de l'atelier une amélioration à ce niveau-là. Cela s'explique par le fait que ce sont les plus âgés ainsi que cela a déjà été mentionné.

Le rôle du lien social, même si celui-ci n'est pas prioritairement exprimé, reste fondamental et nous verrons dans le détail des résultats que les ateliers ont aussi parfaitement rempli cette mission-là.



L'Équilibre en mouvement

Si j'étais venu, j'aurais pas chu !

Objectifs

Comprendre les bénéfices et l'intérêt d'une activité physique régulière

Dans un esprit ludique, les ateliers proposent des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et des conseils personnalisés pour renforcer l'équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien afin de redonner confiance.

Attentes initiales

80 % acquérir de nouveaux réflexes pour éviter de chuter

65 % faire le point sur ses capacités physiques

40 % reprendre confiance en soi

34 % rencontrer de nouvelles personnes

29 % sortir davantage à l'extérieur

Réponses¹ aux attentes

97 %

97 %

96 %

94 %

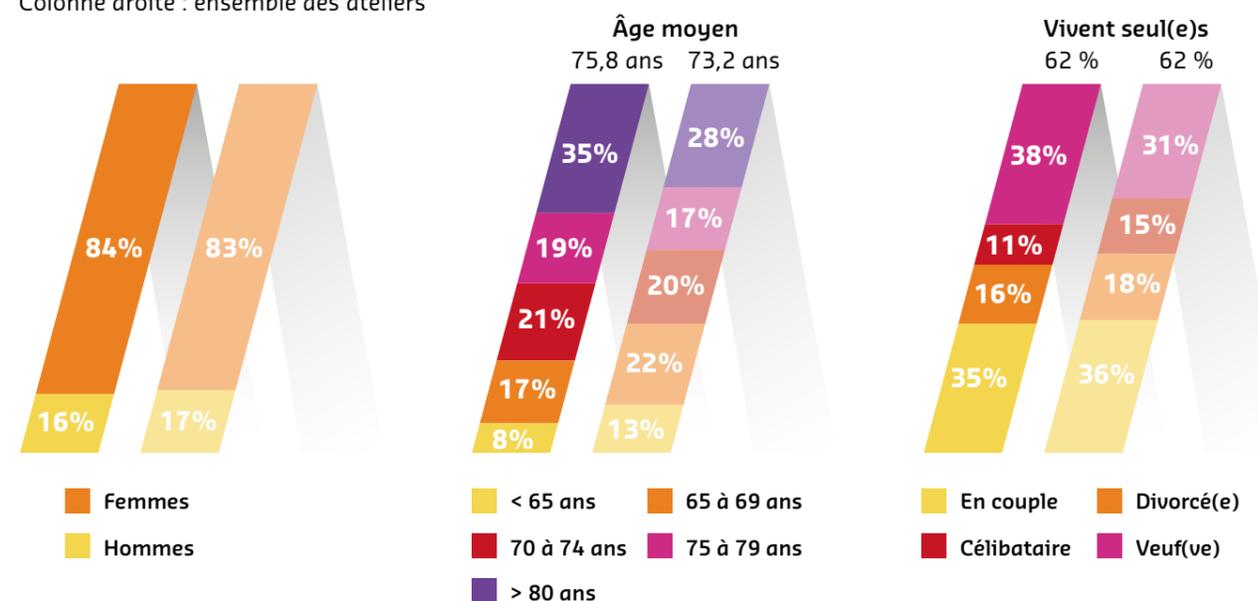
92 %

1 285 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

¹ - Le pourcentage exprimé en « Réponses », correspond au total des personnes estimant « Très bénéfique » et « Assez bénéfique » les résultats de l'atelier sur chaque critère proposé.

Carte d'identité des participants

Colonne gauche : atelier L'Équilibre en mouvement
Colonne droite : ensemble des ateliers



C'est dans cet atelier que l'on trouve le public le plus âgé : les plus de 80 ans représentant plus du tiers des participants. Par voie de conséquence, c'est également dans l'Équilibre en mouvement, que le nombre de personnes veuves est le plus élevé (38% contre seulement 31% pour l'ensemble des participants aux ateliers du Prif).

Plus de peur que de chutes...

En début de programme, si la majeure partie des participants (59%) n'a pas subi de chutes au cours des 12 derniers mois, ou si celle(s)-ci a ou ont été sans gravité (34%), il n'en reste pas moins vrai que la peur de tomber concerne pratiquement la moitié d'entre eux (48%). Les plus âgés (80 ans et +) sont bien entendu les plus inquiets quant à l'éventualité de chuter, c'est le cas

pour 57% d'entre eux. Et, pour cette catégorie, l'impact positif des ateliers en la matière est bien réel, car ils ne sont plus que 37% en fin d'atelier à avoir encore cette appréhension.

On notera également que plus de la moitié des participants (53%) est déjà encline à pratiquer des exercices réguliers pour faire travailler muscles et équilibre.

Des « performances » physiques et sportives en nette hausse

À l'issue des 12 séances, la peur de la chute reste forte dans l'esprit des retraités. Mais tous les résultats, qu'il s'agisse des indicateurs généralistes (marche, activité physique ou sportive) ou des tests Unipodal et Timed up & go, sont en amélioration.

La durée des temps de marche, d'activité physique ou sportive très nettement améliorée au terme du programme

- Les marcheurs de plus d'une heure par jour passent de 13 à 32 % ; et ceux qui marchaient moins de 15 minutes quotidiennement sont deux fois moins nombreux (10,4 % à 5,6 %).
- Les mêmes types de résultats s'observent concernant l'activité physique. Le taux de pratiquants de plus d'une heure par jour passe de 18 à 42 %, tandis que les moins assidus (- de 15 minutes par jour) passent de 16 % à 7 %. Et cela est d'autant plus vrai pour les + de 80 ans, dont plus de la moitié (52 %) en début d'atelier pratiquait moins d'une demi-heure par jour. A l'issue du programme, ils n'étaient plus que 39 % dans ce cas.

Pour une activité sportive supérieure à une heure par jour, le taux est multiplié par 3 (de 5,2 % à 15,2 %). Les faibles pratiquants (- de 15 minutes) diminuent de 41 % à 35 %.

Un programme qui permet de progresser et de minimiser le nombre de personnes à risque

Passage au sol et capacité à se relever

L'aisance à passer au sol puis à en s'en relever est considérablement augmentée pour les participants aux ateliers ; près de 80 % des participants déclarent être plus à l'aise pour passer au sol ou se relever. S'agissant des escaliers, ils sont 85 % à estimer être plus à l'aise pour grimper un étage.

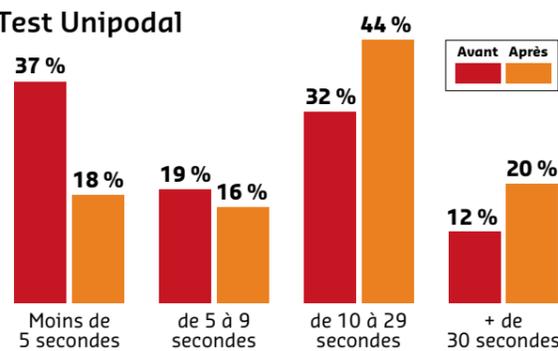
En repensant au début de l'atelier,



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

Les résultats obtenus par les participants entre le début et la fin de l'atelier sont extrêmement satisfaisants. En effet, l'incapacité à se tenir en station unipodale moins de 5 secondes est associée à un risque accru de chutes avec blessure. On voit ici que le nombre des personnes concernées par ce risque a été divisé par 2 (passant de 37 à 18 %). Parallèlement, 1 personne sur 5 est, à l'issue de toutes les séances, capable de rester en station unipodale plus de 30 secondes, alors qu'elles n'étaient que 12 % au démarrage.

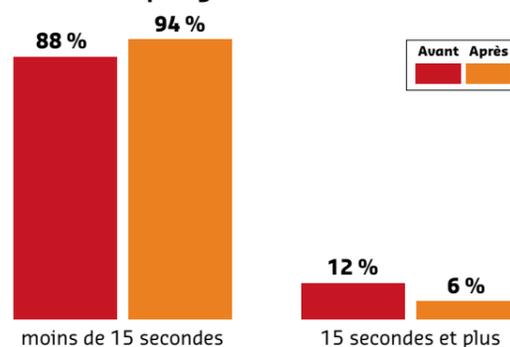
Test Unipodal



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

Les résultats du test Timed up & go sont tout aussi positifs. Si la réalisation de cet exercice demande plus de 15 secondes au sujet, cela signifie une fragilité en matière d'équilibre. Entre le début et la fin de l'atelier, le nombre de participants dans ce cas a été divisé par 2, et il est à un niveau très faible, à peine 6 %.

Test Timed up & go



Un programme en phase avec les capacités de ses participants

Pour qu'un programme de développement personnel délivre tous ses bienfaits, il faut en priorité que les exercices et leurs difficultés soient adaptés à son public. C'est un critère parfaitement rempli par l'Équilibre en mouvement pour 77 % des participants et une quasi unanimité (97 %) si l'on y ajoute les participants considérant que cela a été en partie le cas.

Un programme qui tient ses promesses dans les attentes prioritaires et dans la confiance retrouvée

Tous les résultats détaillés ci-dessus démontrent clairement que les retraités ayant suivi les séances de l'Équilibre en mouvement sont convaincus des bénéfices qu'ils en retirent. C'est une appréciation unanime car 100 % d'entre eux considèrent que l'atelier leur a été bénéfique (dont 69 % très bénéfique).

Ces bénéfices globalement ressentis le sont aussi dans les deux domaines qui étaient prioritaires et avaient motivé la participation des retraités.

97 % des participants ont jugé les séances bénéfiques (60 % très bénéfiques) en matière d'équilibre et stabilité. Pour 97 % aussi, l'atelier leur a permis de mieux évaluer leur potentiel physique.

Signe que le programme du Prif porte ses fruits notamment en termes de prise de conscience, **les retraités ayant suivi l'Équilibre en mouvement souhaitent pratiquement tous (95 %) poursuivre une activité physique régulière (dont 71 % le feront certainement)**. Cette affirmation est aussi due à une confiance en soi réaffirmée ou retrouvée, dont on a vu qu'ils s'agissait d'une attente importante pour les participants à cet atelier (56 % ont trouvé l'atelier très bénéfique à cet égard).

Enfin, les attentes « secondaires » relatives au lien social qui motivaient les retraités inscrits aux ateliers du Prif, dont ceux à l'Équilibre en mouvement, ont également été comblées, notamment la rencontre avec de nouvelles personnes qui a été jugée très bénéfique par plus des 2/3 des participants. Et ces liens nouveaux devraient perdurer, car plus de la moitié des retraités concernés avaient d'ores et déjà eu des contacts avec d'autres personnes du groupe en dehors des séances.

Pour évaluer de manière plus complète sur la durée et en comparant à un groupe test les résultats des ateliers l'Équilibre en mouvement, le Prif a initié un partenariat avec le Géron'd'if qui mène une étude clinique sur la fonctionnalité musculaire et la mobilité des personnes âgées. Un point d'étape sur cette étude fait l'objet du second chapitre de ce rapport. (voir la partie « Point d'étape des recherches menées avec le Géron'd'if », page 47).

Signe que le programme du Prif porte ses fruits notamment en termes de prise de conscience, les retraités ayant suivi l'Équilibre en mouvement souhaitent pratiquement tous (95 %) poursuivre une activité physique régulière (dont 71 % le feront certainement).

1 - Fondé par l'AP-HP, la FHF, la FEHAP, l'URIOPSS et la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, Géron'd'if vise à fédérer les acteurs intervenant dans les champs de la gériatrie et de la gérontologie en Île-de-France, afin d'y promouvoir et dynamiser la recherche, l'innovation et la formation : accompagnement des personnes âgées, prévention des conséquences du vieillissement, maintien de l'autonomie. Le Prif est membre actif du Géron'd'if.



Mémoire

Donner du pep's à vos neurones

Objectifs

Reprendre confiance dans ses capacités cognitives et apprendre à les mobiliser efficacement grâce à des techniques et exercices ludiques, afin également de renforcer les repères chronologiques et spatiaux et stimuler la curiosité.

Cet atelier vise à comprendre le fonctionnement de sa mémoire à l'aide d'exercices ludiques et d'échanges au sein du groupe afin d'identifier des facteurs susceptibles de l'améliorer.

Attentes initiales

76 % faire le point sur sa mémoire

75 % acquérir de nouveaux réflexes pour stimuler la mémoire

23 % rencontrer de nouvelles personnes

22 % reprendre confiance en soi

13 % sortir davantage à l'extérieur

Réponses¹ aux attentes

98 %

96 %

90 %

90 %

88 %

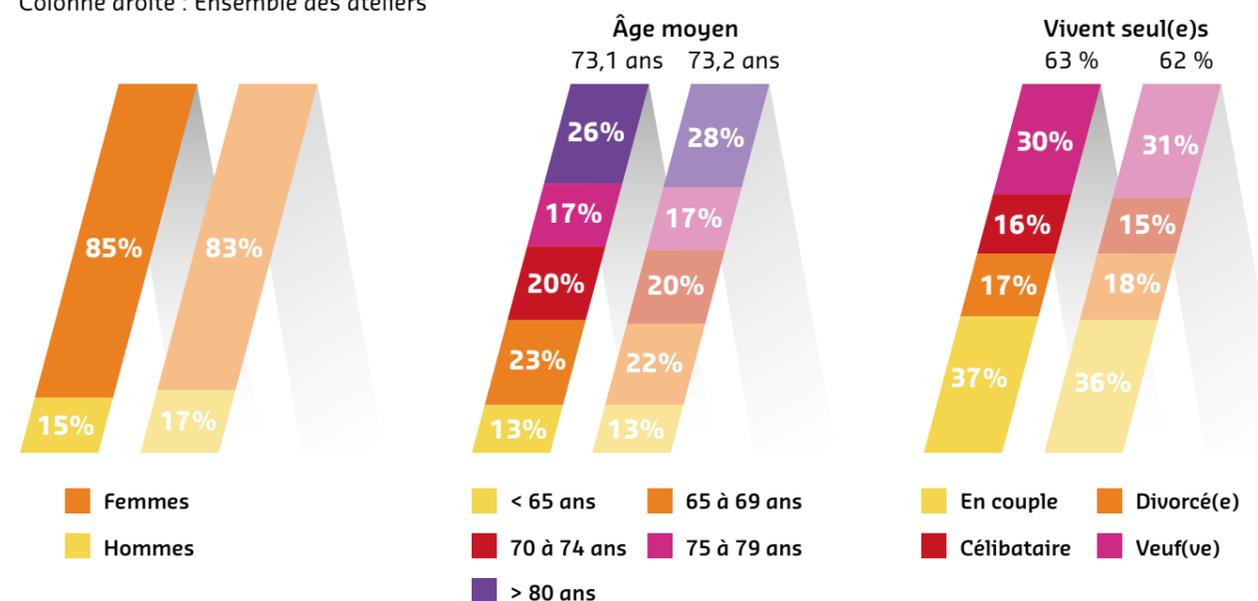
816 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

1 - Le pourcentage exprimé en « Réponses », correspond au total des personnes estimant « Très bénéfique » et « Assez bénéfique » les résultats de l'atelier sur chaque critère proposé.

2 - Discussions sur les sujets d'actualité ou techniques, jeux de cartes, mots croisés, lecture de livres ou journaux.

Carte d'identité des participants

Colonne gauche : Atelier Mémoire
Colonne droite : Ensemble des ateliers



Le public des ateliers Mémoire est sensiblement identique en termes de profil à celui des ateliers en général.

La crainte des « trous de mémoire » concerne plus de la moitié des participants, mais seuls 9 % d'entre eux avouent avoir beaucoup de crainte en la matière.

D'ailleurs, la majeure partie d'entre eux (59 %) estiment leur mémoire satisfaisante ou assez bonne. Et c'est pour entretenir et développer ce capital qu'ils participent à l'atelier.

Ainsi, la première des motivations est-elle la possibilité d'apprendre des techniques de mémorisation, et cela concerne plus des 3/4 des participants. L'inquiétude par rapport aux trous de mémoires arrive en deuxième po-

sition. Elle est évoquée par 55 % des participants. Puis 44 % d'entre eux trouvent là un moyen de participer à une activité intellectuelle. L'envie de rencontrer de nouvelles personnes (30 %) et la curiosité (25 %) complètent ce tour d'horizon des raisons pour lesquelles les retraités ont choisi de suivre ce programme.

Il faut d'ailleurs noter qu'il s'agit d'un choix tout à fait personnel, car moins de 1% y a été amené sur la recommandation de son médecin traitant.

Le public de l'atelier est caractérisé par son appétence pour l'information et la nouveauté (95 %) et sa pratique régulière d'activités stimulantes des facultés intellectuelles² (88 % tous les jours ou une à deux fois par semaine).

Une réelle réponse aux attentes et aux préoccupations

Premier aspect positif, à l'issue des séances, la crainte des trous de mémoire est en nette baisse passant de 52 à 33 % de participants.

Et surtout, la réponse aux attentes prioritaires exprimées en début d'atelier est excellente. C'est une quasi-unanimité des participants qui considèrent comme bénéfique pour eux d'avoir suivi ce programme, aussi bien en ce qui concerne leur meilleure connaissance du fonctionnement de leur mémoire (98% dont 65% de très bénéfique) que l'acquisition de méthodes pour mémoriser plus efficacement (96% dont 62% de très bénéfique). Ces pourcentages de réponses « très bénéfique » sont particulièrement éloquents car en matière d'étude, dépasser 60 % de réponses positives est considéré comme un excellent résultat.

Ce haut niveau de satisfaction à l'atelier s'explique notamment par :

- L'adaptation des sujets abordés aux préoccupations des participants (96 %) ;
- L'aide du carnet de bord (88 %).

Des bénéfices multiples

Les bénéfices pour les participants se concrétisent dans les différentes dimensions de la mémoire et s'expriment de manière très concrète dans la vie quotidienne.

Pour la plupart des améliorations ressenties les réponses (oui tout à fait et oui plutôt) se situent entre 72 et 80 %.

Des participants réassurés et qui ont envie de : continuer à faire travailler leurs neurones...

Et c'est logiquement que la grande majorité des participants (71%) se sent, à l'issue des 11 séances, pleinement réassurée sur sa mémoire.

Ainsi, ils sont nombreux (61%) à avoir déjà mis en place des techniques de mémorisation vues dans l'atelier ou bien à vouloir le faire dans un avenir proche (38%).

De la même manière, ils envisagent de se lancer dans de nouvelles activités (physiques, en groupe, personnelles), qu'il s'agisse d'activités non envisagées auparavant (16%) ou qu'ils soient motivés pour concrétiser des activités qu'ils avaient déjà en tête (43%).

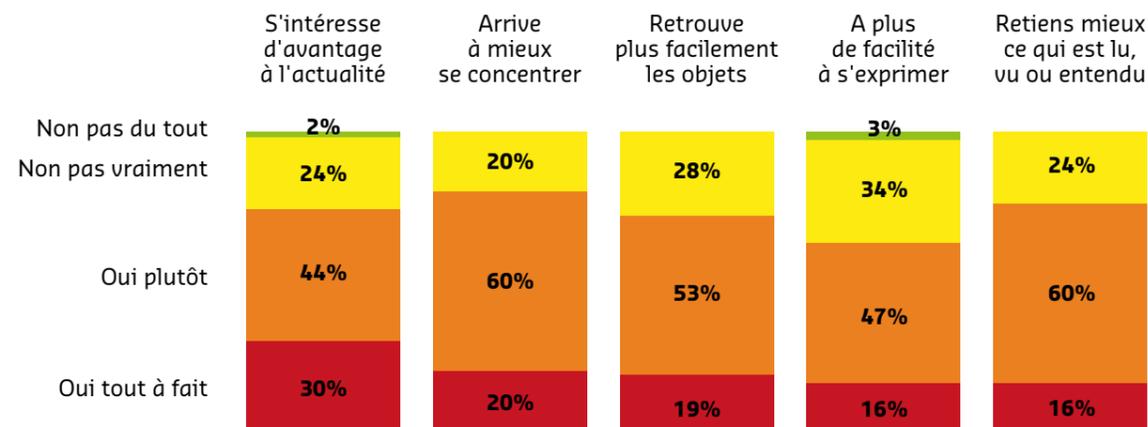
... maintenir les liens noués entre participants

Si l'atelier a pour objectif prioritaire la dimension « technique » du travail sur la mémoire, il n'en reste pas moins vrai qu'il est aussi un vecteur important de lien social. Lieu de rencontres et d'échanges, il permet aux retraités de faire de nouvelles rencontres, qu'ils sont nombreux à vouloir faire perdurer. Ainsi 42% des participants ont-ils déjà eu l'occasion de se revoir en dehors du champ du Prif, et 35% ont l'intention de le faire.

Enfin, la réassurance acquise joue positivement sur la confiance en soi. Et, 90% des participants considèrent, de ce point de vue également, leur participation à l'atelier comme bénéfique.

« Ils nous ont quand même donné des petites techniques, des ficelles pour retenir des choses, pour faire travailler la mémoire. Si j'ai un truc ou des numéros à retenir, j'applique leur théorie et puis ça fonctionne. »

Florence, 74 ans, participante à un atelier Mémoire





Bien dans son assiette

Vous allez y prendre goût !

Objectifs

Acquérir ou réacquérir les bases d'une bonne alimentation en donnant les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir, santé et économie.

Informations et conseils sur les bienfaits de l'alimentation équilibrée sur la santé ; des dégustations et ateliers cuisine visent aussi à redécouvrir le plaisir et la convivialité liés à l'alimentation.

Attentes initiales

80 %

changer ses habitudes alimentaires

Réponses¹ aux attentes

90 %

40 %

s'informer sur les bonnes habitudes à avoir en matière d'alimentation

99 %

28 %

rencontrer de nouvelles personnes

94 %

24 %

sortir davantage à l'extérieur

92 %

10 %

reprendre confiance en soi

95 %

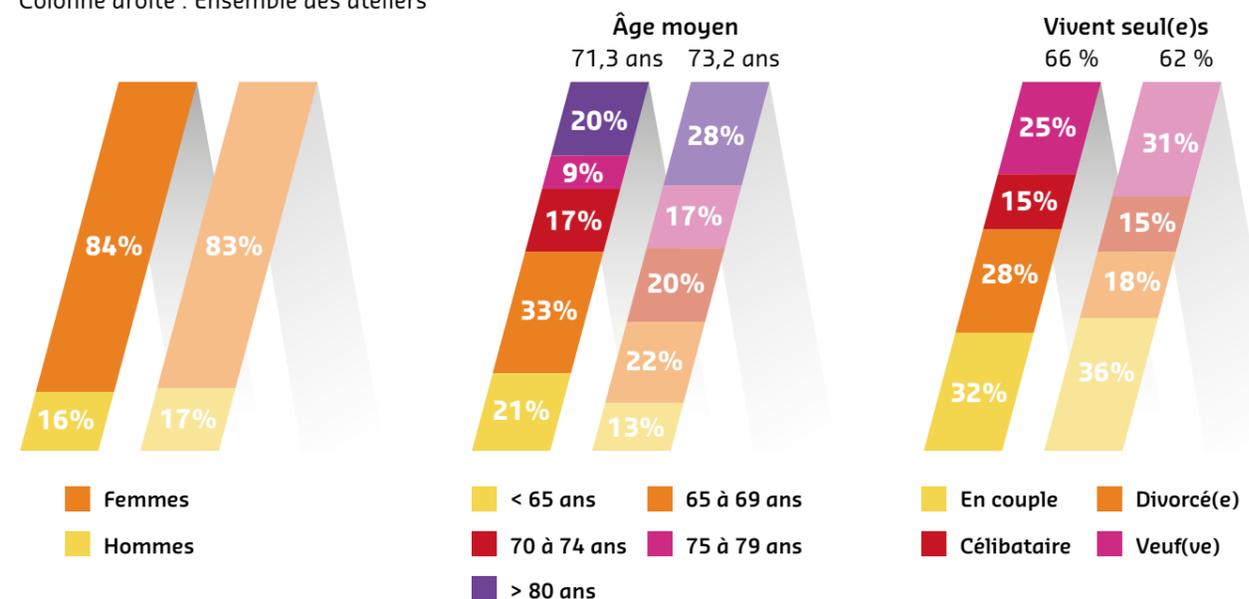
261 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

¹ - Le pourcentage exprimé en « Réponses », correspond au total des personnes estimant « Très bénéfique » et « Assez bénéfique » les résultats de l'atelier sur chaque critère proposé.

Carte d'identité des participants

Colonne gauche : Atelier Bien dans son assiette

Colonne droite : Ensemble des ateliers



Le public de cet atelier consacré à l'alimentation est plus jeune que celui de l'ensemble des ateliers. La moitié des participants a moins de 70 ans. Et c'est une très bonne chose car il est maintenant admis qu'une bonne hygiène alimentaire est une des clés de la bonne santé et de son maintien. Plus tôt les retraités en seront conscients et feront leurs les conseils délivrés lors des séances, mieux leur santé se portera dans la durée.

À noter également que cet atelier attire un nombre important de personnes vivant seules (66 % des participants). Là encore, le Prif ne peut que s'en féliciter. La solitude engendre souvent un désintérêt pour les repas qui sont des moments de partage. Cuisiner pour soi tout seul, prendre du temps pour le faire, peut être vécu comme une corvée.

Un franc succès pour les bénéfices ressentis

Le besoin prioritaire de modifier ses habitudes alimentaires est parfaitement rempli (à 90%), tout comme les autres attentes, même si celles-ci étaient moins mises en avant lors de la première séance. La mission d'information a intégralement fonctionné, 99 % des participants ont trouvé l'atelier très ou assez bénéfique de ce point de vue. Les autres attentes, moins liées directement à la thématique de l'atelier, mais qui ont un fort impact sur le bien-être général des retraités, ont aussi été fort appréciées. Rencontrer de nouvelles personnes, sortir davantage, reprendre confiance, ont recueilli des taux de satisfaction entre 92 et 95 %.

L'évolution positive des comportements à l'issue du programme est patente

En matière de santé alimentaire des seniors, Santé Publique France (ex Inpes)² a formulé un certain nombre de conseils, relatifs au nombre de repas quotidiens nécessaires, au temps qui doit leur être dévolu, ainsi qu'à la quantité journalière à consommer pour certaines catégories d'aliments.

Parallèlement, l'Anses (l'Agence nationale de l'alimentation et du travail) a livré le 1^{er} avril 2017 sa version actualisée du PNNS (Plan national nutrition santé) 2017-2021. Ces conseils sont bien évidemment explicités et mis en pratique dans les différentes séances de Bien dans son assiette.

Les retraités ayant participé aux ateliers Bien dans votre assiette avaient en début de cursus plutôt de bons résultats sur la nécessité de s'intéresser à leur alimentation et de faire au moins trois repas par jour. Les informations prodiguées sur ces sujets les ont encore confortés.

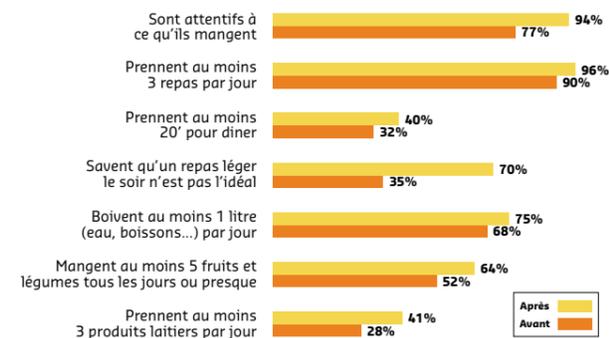
Ils étaient en revanche moins au fait de l'importance de prendre du temps pour leur repas et surtout de ne pas « zapper » le repas du soir. Dans ce cas, leur participation aux ateliers a vraiment fait évoluer leurs connaissances. Au début des séances, seuls 35 % étaient déjà convaincus de l'importance du dîner. À l'issue des séances, ce pourcentage a doublé et 70 % des participants ont pris conscience de la nécessité de se nourrir convenablement le soir.

Bien dans votre assiette a largement porté ses fruits

Santé Publique France communique régulièrement via des campagnes d'information nationale sur les besoins nutritionnels quotidiens. « Mangez 5 fruits et légumes par jour » en est l'exemple le plus emblématique.

Pourtant, les retraités n'étaient encore qu'un peu plus de 50 % à manger quotidiennement les 5 fruits et légumes requis, à peine 41 % à consommer 3 produits laitiers au moins par jour.

À la fin du programme Bien dans votre assiette, pratiquement les deux tiers des participants sont passés au nombre de fruits et légumes nécessaires et la progression a été de 13 points (de 28 à 41 %) en ce qui concerne la consommation de 3 produits laitiers par jour. Les conseils en matière d'hydratation ont également été entendus.



Les séances auxquelles ils ont participé ont eu un retentissement positif sur le fonctionnement quotidien des retraités en matière d'alimentation. Ainsi, ils sont 87 % à se sentir plus à l'aise pour faire leurs courses et 83 % pour cuisiner.

Objectif atteint pour 86 % des participants qui prennent plus de plaisir à manger.

Et on sait que les bonnes habitudes engendrant du plaisir ont toutes les chances de perdurer.

Un atelier vecteur de lien social

Au-delà des nouvelles compétences et pratiques acquises dans le registre de l'alimentation, l'atelier aura aussi offert la possibilité à ses participants de faire de nouvelles rencontres. Ce qui semblait peu important en début des séances, 28 % des participants l'avaient mis en exergue dans leurs attentes, se sera révélé au final bénéfique pour 94 % d'entre eux. Et il ne s'agit pas seulement de satisfaction d'une attente, puisque 51 % d'entre eux ont d'ores et déjà revu des personnes du groupe en dehors des séances et 36,4 % envisagent de faire de même.

2 - Dans son édition 2016 du Guide de la nutrition à partir de 55 ans.



Tremplin

À la retraite une nouvelle vie commence. Prenez de l'élan !

Objectifs

Donner aux récents retraités les clés pour prendre soin de soi, renouveler ses activités, aller à la rencontre des autres et se lancer dans de nouveaux projets.

Au moment où les retraités prennent leurs marques pour cette nouvelle étape qu'est la retraite, ce programme leur propose un espace d'informations et d'échanges sur toutes les questions qu'ils se posent (santé, logement, juridique, économique...); une attention particulière est portée sur la (re-)création de liens sociaux indispensables à un vieillissement en santé.

Attentes initiales

68 % faire le point sur le passage à la retraite

43 % rencontrer de nouvelles personnes

42 % se motiver pour se lancer dans de nouvelles activités

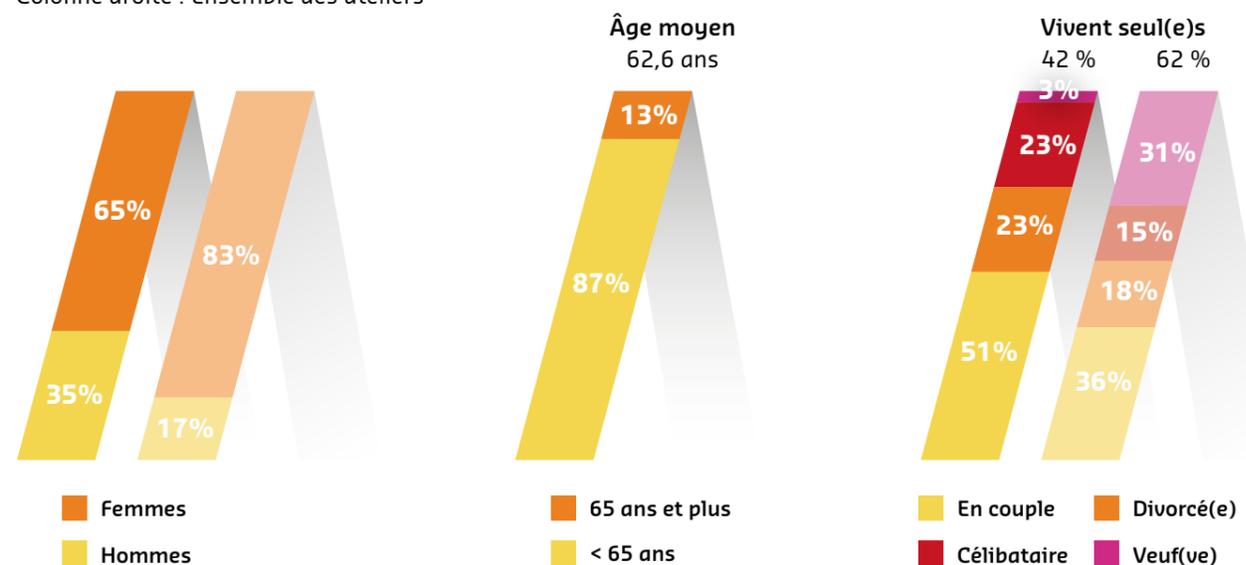
21 % sortir davantage à l'extérieur

14 % reprendre confiance en soi

240 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

Carte d'identité des participants

Colonne gauche : Atelier Tremplin
Colonne droite : Ensemble des ateliers



S'agissant de personnes arrivées très récemment à la retraite, le profil du public des ateliers Tremplin est sensiblement différent de celui des ateliers proposés par le Prif en général.

Beaucoup plus masculin, plus d'un tiers des participants sont des hommes ; vivant pour plus de la moitié en couple et appartenant à des tranches d'âge beaucoup plus jeunes.

Des jeunes retraités positifs et actifs ou qui ont l'intention de l'être

Une majorité (64%) a choisi et préparé cette étape et près de 92% d'entre-eux portent un regard positif (dont 41% très positif) sur le fait d'être à la retraite. D'ailleurs, plus des trois quarts des participants déclarent ne pas avoir d'appréhension ou des inquiétudes très mesurées quant à ce passage vers une nouvelle vie. Ce qui leur permet pour plus des deux tiers d'envisager de nouveaux projets ; 28% les ayant d'ailleurs déjà mis en place.

Un satisfecit unanime à l'égard du programme Tremplin

98,3% des retraités ont trouvé cet atelier bénéfique et chacune des thématiques phares composant l'atelier est notée à un haut niveau d'utilité¹.

En effet, 4 des 5 sujets traités obtiennent plus de 82% de notes 4 et 3 indicatrices d'une bonne voire très bonne utilité.

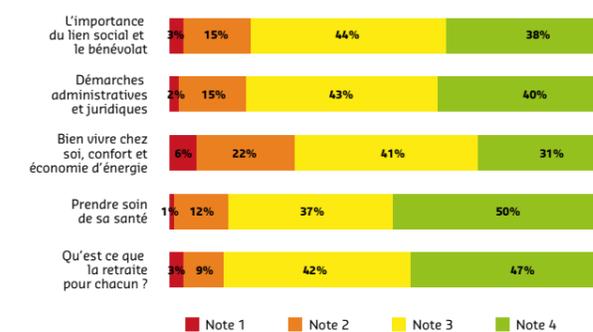
1 - Il est demandé aux participants de noter l'utilité de chacune des séances (1 le moins utile, 4 le plus utile).

Un programme informatif...

En conséquence de quoi, 95% des participants estiment avoir acquis des connaissances (dont 46% tout à fait). Ils ont notamment pu découvrir des lieux ou des organismes présentés lors des différentes journées et sont d'ores et déjà 90% à avoir l'intention d'en solliciter certains.

... et coup de pouce, qui donne envie de s'investir dans de nouveaux projets

En effet, environ les 2/3 des participants envisagent de participer à de nouveaux projets ou activités à l'issue des journées Tremplin (associations, solidarité de quartier, mandat électif...), qu'il s'agisse de projets déjà envisagés et auxquels le passage par Tremplin donne l'élan pour passer à la concrétisation (38%) ou de projets inédits auxquels les retraités n'avaient pas pensé auparavant.





Bien chez soi

Les clés d'un logement **confortable**

Objectifs

Mettre son habitat au service de sa nouvelle vie, le rendre plus confortable, pratique et économe.

L'atelier donne informations, conseils et astuces dans diverses thématiques : économies d'énergie, aménagement des pièces du logement, accessoires innovants facilitant la vie au quotidien. C'est aussi l'occasion d'identifier les acteurs du secteur qui peuvent aider à concevoir et à financer les projets d'aménagement.

Attentes initiales

73 % acquérir des connaissances pour mieux aménager mon logement

63 % faire le point sur mon habitat

31 % rencontrer de nouvelles personnes

25 % sortir davantage à l'extérieur

10 % reprendre confiance en soi

Réponses¹ aux attentes

95 %

93 %

88 %

88 %

94 %

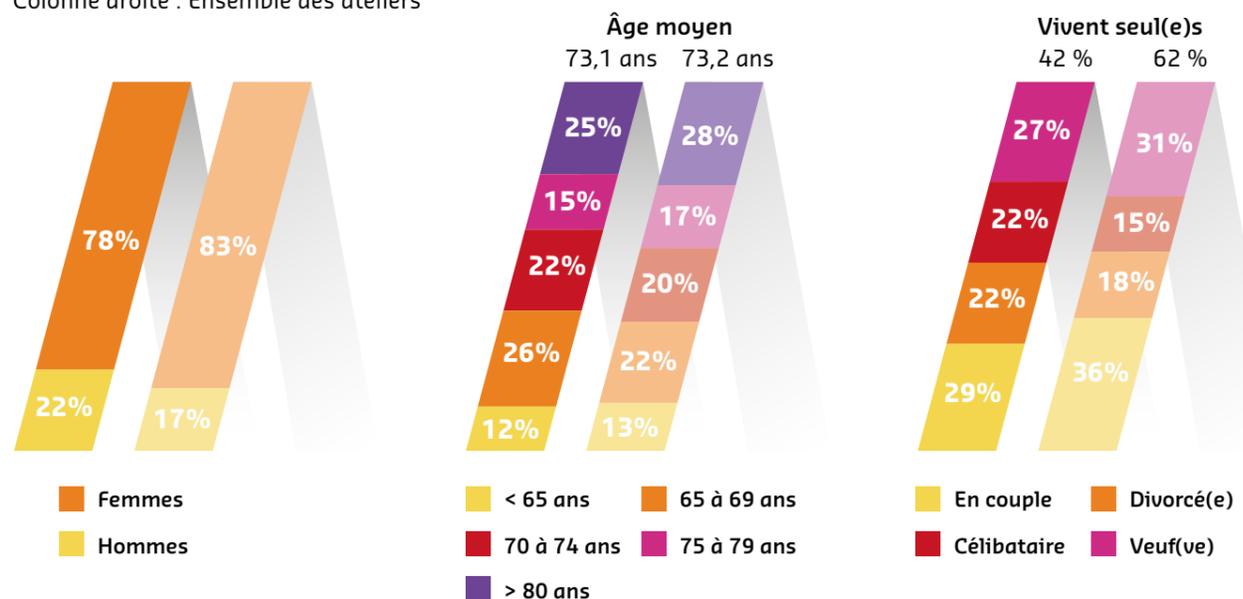
177 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

¹ - Le pourcentage exprimé en « Réponses », correspond au total des personnes estimant « Très bénéfique » et « Assez bénéfique » les résultats de l'atelier sur chaque critère proposé.

Carte d'identité des participants

Colonne gauche : Atelier Bien chez soi

Colonne droite : Ensemble des ateliers



Le public de Bien chez soi est un peu plus masculin que celui de l'ensemble des participants aux ateliers du Prif. Une explication peut résider dans le fait que l'aménagement du logement et les travaux qui s'en suivront, leur financement et la recherche de solutions en matière d'énergie, sont des sujets qui sont partagés au sein du couple et notamment dans les générations concernées.

Les participants à Bien chez soi ont exactement le même âge moyen que ceux des autres ateliers. 60 % d'entre eux ont moins de 75 ans. Et c'est une excellente chose, car s'il est important d'anticiper dans bien des domaines, celui de l'aménagement de son lieu de vie est d'autant plus essentiel afin d'avoir un logement d'ores et déjà adapté et confortable, lorsque le besoin s'en fera sentir, d'autant que les installations adéquates permettent aussi par leur praticité d'éviter les accidents.

Bien chez soi remplit parfaitement sa mission

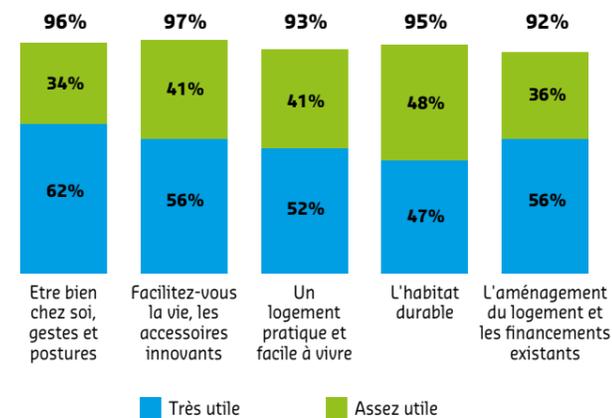
Les réponses aux attentes des participants qui étaient essentiellement informatives (connaître les possibilités d'aménagement de son logement et faire le point sur leur habitat) sont jugées à la quasi-unanimité (95 %) bénéfiques (dont plus de la moitié très bénéfiques). Et cela est d'autant plus important que la très grande majorité (92 %) pense rester dans son logement actuel (toujours ou encore quelques années).

Ce jugement est d'ailleurs renforcé par le fait que 52 % des participants ont, à l'issue des séances, des projets d'aménagement de leur habitation qu'ils n'avaient pas auparavant. On notera que la première pièce qui sera réaménagée (pour 49 % des personnes ayant suivi l'ate-

lier) est la salle de bains, vient ensuite (29 %) la cuisine, qui sont deux pièces particulièrement propices aux accidents domestiques.

Ils sont pratiquement les deux tiers à envisager (65 %) de solliciter une aide financière pour ce projet et sont partagés quant à l'hypothèse de faire appel à un expert ou un professionnel pour les accompagner dans leur projet. Ils sont cependant 41 % à considérer que l'atelier leur a donné les informations nécessaires².

Toutes les thématiques abordées ont leur (grande) utilité



Les participants sont sur chacune des thématiques proposées lors de l'atelier plus de la moitié à les avoir trouvés très utiles. Un seul sujet semble être un peu moins porteur sur cette population de retraités, c'est l'habitat durable qui reste cependant à un haut niveau d'intérêt ; peut-être est-ce un terme qui n'est pas très explicite pour la population retraitée, car les sujets concernant l'économie d'énergie sont souvent bien reçus.

Un atelier, lieu de rencontres

Comme pour tous les ateliers du Prif, Bien chez soi, outre les informations techniques dispensées, se trouve être un véritable vecteur de lien social.

Le tiers des participants à Bien chez soi s'est fait, lors de l'atelier, de nouvelles relations avec lesquelles les échanges se sont d'ores et déjà poursuivis en dehors des séances, et 29 % de plus ont aussi l'intention de se revoir.

2 - Attention, échantillon faible.



D-Marche

Marcher c'est le pied

Objectifs

Accompagner les participants pour augmenter leur nombre de pas au quotidien afin qu'ils améliorent ainsi leur qualité de vie de manière générale.

Sensibiliser les retraités aux bénéfices de l'activité physique, la marche étant l'activité physique la plus accessible. Grace aux outils remis lors de l'atelier, les participants mesurent leur activité physique quotidienne et l'accompagnement consiste à les motiver pour augmenter progressivement cette activité, tout en les incitant à créer du lien lors de cette activité et à utiliser les nouvelles technologies.

Attentes initiales

67 % se motiver pour augmenter son nombre de pas quotidien

41 % avoir une meilleure connaissance des moyens de préserver sa santé

43 % sortir davantage à l'extérieur

40 % rencontrer de nouvelles personnes

17 % reprendre confiance en soi

Réponses¹ aux attentes

97 %

99 %

94 %

88 %

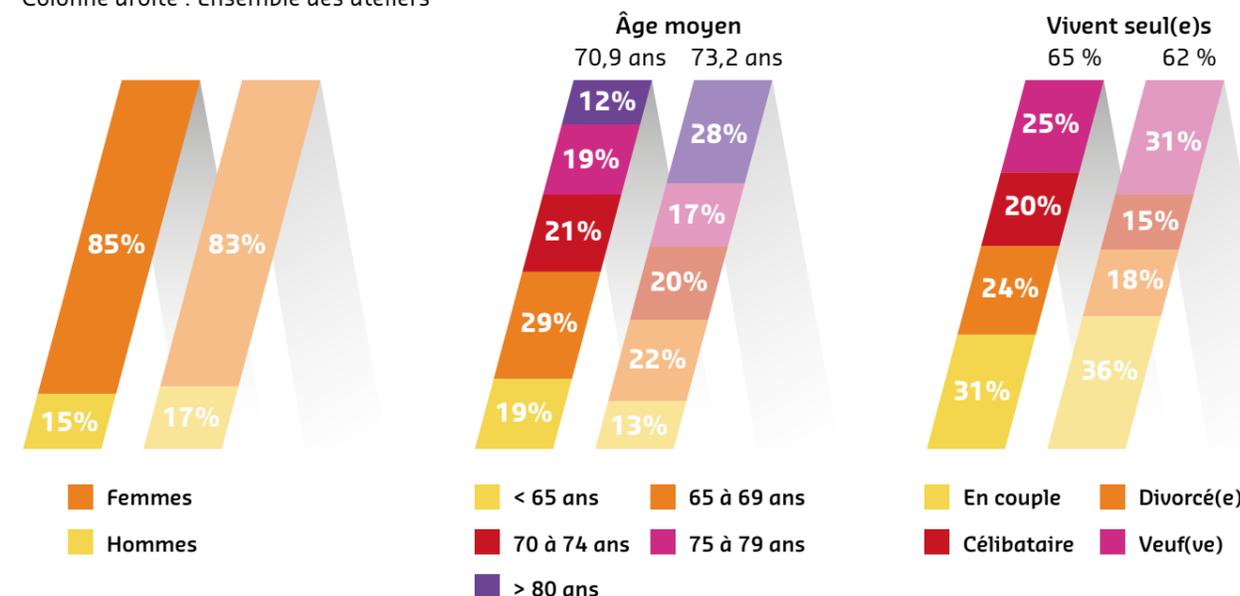
95 %

112 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

1 - Le pourcentage exprimé en « Réponses », correspond au total des personnes estimant « Très bénéfique » et « Assez bénéfique » les résultats de l'atelier sur chaque critère proposé.

Carte d'identité des participants

Colonne gauche : Atelier D-Marche
Colonne droite : Ensemble des ateliers



Le public de l'atelier D-Marche est plus jeune (de 3 ans) que celui des ateliers en général. Les participants sont très largement convaincus (84 %) que leur santé dépend en premier lieu de leur mode de vie.

Selon l'OMS dans ses recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé à destination des plus de 65 ans : « Les personnes devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée (21 minutes par jour). Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, elles peuvent augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine (42 minutes par jour) »².

Parmi les participants à D-Marche, une grande majorité suit déjà ces recommandations. Ils sont 61 % à marcher quotidiennement plus de 30 minutes, et même 30 % environ à s'y adonner plus de 45 minutes.

La performance de l'atelier D-Marche

Les incitations et conseils donnés par l'atelier vont permettre d'améliorer encore ces résultats. À l'issue des séances, 72 % de participants marchent plus de 30 minutes par jour, et 45 % plus de 45 minutes.

2 - La marche fait partie des activités d'endurance d'intensité modérée.

Et l'unanimité est quasi-totale (97 %) pour considérer que l'atelier a bien répondu à l'attente prioritaire de développer sa motivation pour augmenter son nombre de pas quotidien.

Une réelle efficacité des outils mis à disposition : podomètre et espace personnel sur le site D-Marche.fr

Depuis les tous débuts des séances, la presque totalité des participants (94 %) utilise son podomètre tous les jours ou plusieurs fois par semaine (dont 75 % quotidiennement), qu'ils jugent à 96 % simple d'utilisation. Tellement simple, que pratiquement tous (99 %) l'utiliseront à l'avenir (87 % en sont certains).

Quant à la fréquentation du site, si elle concernait hebdomadairement 30 % des participants en début d'atelier, ils sont, à la fin des séances, 80 % à envisager une fréquentation régulière (dont 57 % certainement).

Objectif de motivation rempli

96 % des participants déclarent vouloir à l'issue du programme D-Marche reprendre ou poursuivre une activité physique régulière (72 % en sont certains).



Bien vieillir

Soyez l'acteur de votre santé

Objectifs

Donner les clés pour développer les comportements protecteurs de santé, gagner en assurance en ses compétences propres.

L'atelier délivre informations, conseils adaptés et astuces pour une alimentation variée et équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil réparateur, le bon usage des médicaments... Et tout type de sujets de santé préoccupant les seniors.

Attentes initiales

77 % se motiver pour augmenter son nombre de pas quotidien

67 % avoir une meilleure connaissance des moyens de préserver sa santé

35 % sortir davantage à l'extérieur

22 % rencontrer de nouvelles personnes

20 % reprendre confiance en soi

Réponses¹ aux attentes

99 %

99 %

88 %

96 %

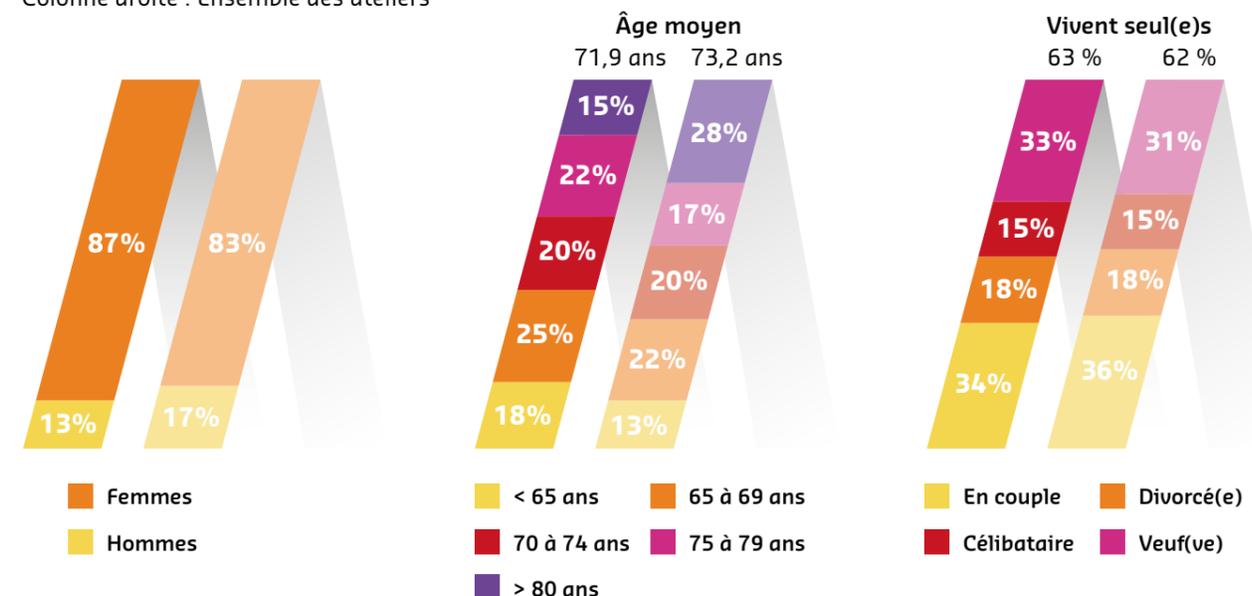
92 %

229 répondants - La base correspond au maximum de personnes ayant répondu au questionnaire initial ET au questionnaire final. Pour chacune des questions, il peut y avoir un certain nombre de non réponses. Les résultats indiqués sont alors calculés sur le nombre de répondants à la question.

1 - Le pourcentage exprimé en « Réponses », correspond au total des personnes estimant « Très bénéfique » et « Assez bénéfique » les résultats de l'atelier sur chaque critère proposé.

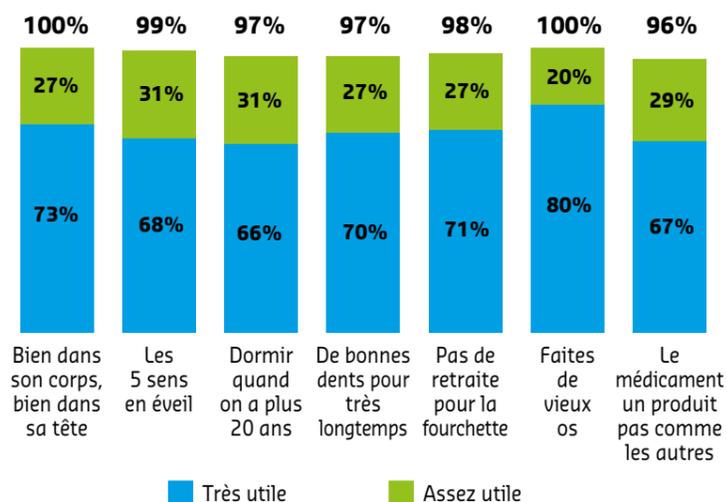
Carte d'identité des participants

Colonne gauche : Atelier Bien vieillir
Colonne droite : Ensemble des ateliers



Les thématiques santé/forme attirent en général un public féminin, et l'atelier Bien vieillir ne déroge pas à ce phénomène.

En termes d'âge, les participants à Bien vieillir sont parmi les plus jeunes de l'ensemble des ateliers. Leur âge moyen est d'un an et demi inférieur et pratiquement les deux tiers ont moins de 75 ans alors que la proportion est de 55 % pour la population de référence. Ainsi, l'objectif de sensibilisation au maintien de la santé et de la forme des retraités est rempli auprès de personnes qui vont pouvoir mettre en pratique les conseils qui leur sont prodigués sur la durée.



Des bénéfices ressentis très positifs

Qu'il s'agisse des réponses données par l'atelier aux attentes initiales ou d'utilité des thématiques qui sont développées tout au long des séances, les appréciations des participants se situent globalement aux plus hauts niveaux, de 96 % à 100 %. Il est de plus à noter que la notion de « très forte utilité » atteint ici des scores particulièrement élevés qui vont des deux tiers des participants (thématique du sommeil) jusqu'à 80 % (thématique « Faire de vieux os »).

Comme pour l'ensemble de ateliers proposés par le Prif, les attentes relatives au lien social, faire de nouvelles rencontres, sortir de chez soi, reprendre confiance, sont mentionnées en début de programme comme plutôt secondaires. Et en fin d'atelier, les participants vont là encore faire part de leur satisfaction et des bénéfices qui leur ont été apportés dans ces registres également. Sur ces trois critères, les bénéfices ressentis vont de 88 à 96 % (les appréciations très bénéfiques se situant au-delà des 50 %).

Conclusion

Plus je vieillis, plus j'ai d'avenir¹.

Le vieillissement de la population dans de bonnes conditions de santé, d'autonomie et de lien social est un enjeu majeur pour la société française. D'autant plus crucial que l'espérance de vie et par voie de conséquence le temps de retraite s'allongent régulièrement.

En Île-de-France, le Prif a pour mission de répondre à cet enjeu par la mise en place d'actions de prévention auprès des retraités. En 2016, plus de 3 100 d'entre-eux ayant participé aux ateliers du Prif ont répondu aux questionnaires qui leur étaient proposés.

L'analyse de leurs profils et de leurs réponses détaillées précédemment dans ce rapport d'évaluation prouvent que cette approche du Prif est parfaitement en phase avec leurs attentes ; et que les bénéfices qu'ils en tirent vont même souvent au-delà de leurs espérances.

Le ressenti des participants est toujours à un très haut niveau de satisfaction, mais plus important encore, la validation par les résultats aux tests avant/après² montrent bien que les participants ont progressé et ont été réassurés car ils ont repris confiance dans leurs capacités physiques ou cognitives.

Ainsi, 95 % des participants à l'Équilibre en mouvement déclarent vouloir reprendre une activité physique à l'issue de l'atelier ; ou encore, 80 % des personnes ayant suivi le programme « Mémoire » parviennent à mieux se concentrer, et 76 % retiennent mieux ce qu'elles ont vu, lu et entendu. Ceux et celles qui ont participé à Bien dans son assiette sont plus à l'aise pour faire leurs courses (87 %) et pour cuisiner (83 %). Le passage par Tremplin

donne l'envie à 2/3 des participants de se lancer dans de nouveaux projets ou activités... sont quelques exemples des impacts positifs exprimés ou mesurés à l'issue de ces ateliers.

La plus belle retraite a besoin de plaisirs³

Si les résultats obtenus sur les thématiques centrales de chacun des ateliers, équilibre, mémoire, alimentation, santé en général, etc. sont incontestables, le deuxième objectif du Prif qui est de créer du lien social et de permettre aux retraités participants de sortir de chez eux pour nouer de nouvelles relations est lui aussi parfaitement rempli.

« Bien vieillir, c'est être bien dans sa peau, s'accepter, accepter de voir les gens, avoir une vie sociale. Il faut une vie sociale quel que soit l'âge qu'on puisse avoir. »

Yvonne, 75 ans, Participante à l'atelier Bien Vieillir

Pour une majorité de participants, quelles que soient les thématiques, les ateliers ont été des moments de plaisir, de convivialité, d'échanges, ainsi qu'en témoignent animateur(s) et participant(e)s.

« Quand je suis arrivée le premier jour, ils ne se connaissaient pas et le troisième jour, ils avaient prévu café, gâteaux et champagne pour l'après-midi. » (animatrice de l'atelier Tremplin)

« Ça m'avait plu quand même, de voir des amis, de parler avec les amis. Vous avez pas mal d'amis quand même pendant trois semaines, trois jeudis vous avez des gens qui étaient sympas. » (Marie 75 ans, atelier Bien vieillir)

« Ah ça apporte beaucoup de choses. La joie, la rigolade. » (Annie 74 ans)

La participation à un atelier est l'occasion de faire des rencontres, parfois pérennes. Certains, avant la fin des séances ont déjà pris l'habitude de se rencontrer en dehors du contexte des ateliers. L'impulsion est ainsi donnée pour concrétiser des projets déjà en tête ou bien pour en développer de nouveaux.

La réussite des ateliers, la convivialité qui en résulte, ne serait pas possible sans l'implication, la motivation, la qualité de l'animation. Celle-ci remporte tous les suffrages et le Prif voit sa certitude confortée quant à la grande qualité de ses partenaires, professionnels experts en charge de la réalisation des ateliers.

« J'ai trouvé bien, ludique et le prof était très bien parce qu'il nous faisait faire des choses. » (Renée 79 ans, participante à l'atelier l'Équilibre en mouvement)

« Ces cours m'ont appris des choses que je savais déjà mais son atelier m'a énormément apporté. Elle arrive à captiver son auditoire. » (Femme 75 ans, atelier Bien vieillir)

L'essayer c'est l'adopter

Comme pour tous les bons produits, les ateliers du Prif sont devenus « la bonne adresse » que l'on veut partager avec son entourage.

« Et justement quand ils ont parlé d'un atelier sur la mémoire j'ai tout de suite dit à mes voisines d'y aller. » (Jocelyne 81 ans)

Signe ultime du succès, les participants ne peuvent plus s'en passer !!!

« Je ne souhaite qu'une chose, c'est de faire d'autres ateliers. »

Andrée, participante à l'atelier D-Marche

1 - Leon Bloy, 1846-1917, écrivain, essayiste.

2 - Tests Unipodal et Timed up & go, pratiqués en 1^{re} et dernière séance de l'atelier l'Équilibre en mouvement.

3 - Jacques Delille, L'homme des champs, (1800).



**Point d'étape
des recherches menées
avec le Géron'd'if**



Étude clinique Emmap, un point d'étape

Emmap : équilibre en mouvement, muscle, activité physique

Introduction

Emmap première étude emblématique de la collaboration entre trois partenaires institutionnels proches

La création de la personnalité morale depuis le 3 septembre 2016 de l'Association Géron'd'if, le Gérontopôle d'Île-de-France, a permis de reconnaître et formaliser des liens entre la Cnav Île-de-France, le Prif et Géron'd'if.

En effet, le Prif est membre actif de Géron'd'if et siège en cette qualité au sein de son Conseil d'Administration, la Cnav Île-de-France, quant à elle, siège au même titre que l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France en qualité de membre associé de l'Association.

Cette institutionnalisation des liens forts entre les trois entités n'a fait que reconnaître et officialiser une relation qui s'est tissée dès les années 2014 - 2015, années de préfiguration de ce qu'est devenu Géron'd'if.

En particulier, dès les prémices de conception du projet de création de Géron'd'if, la Cnav Île-de-France en la personne de son Directeur de l'action sociale, Christiane Flouquet, a affirmé un fort soutien à ce projet scientifique et collaboratif.

Emmap emblématique d'une approche translationnelle et opérationnelle de la recherche

L'ambition de Géron'd'if en qualité de Gérontopôle d'Île-de-France vise à promouvoir une véritable recherche translationnelle, celle-ci étant entendue dans un double mouvement :

- non seulement, les projets de recherche clinique doivent se nourrir des questionnements et problématiques des acteurs opérationnels de terrain et contribuer à les éclairer pour qu'ils puissent prendre des décisions et évaluer de manière objective ce qu'ils expérimentent ;
- mais aussi, les résultats de ces recherches une fois identifiés doivent pouvoir être disséminés le plus lar-

gement, pas seulement dans le milieu scientifique mais auprès des acteurs de terrain.

La question à résoudre grâce à Emmap

Depuis 2013, le Prif propose à ses partenaires locaux ou institutionnels la mise en place de « parcours prévention » qui ont pour optique principale d'améliorer la qualité de vie des retraités en leur permettant de :

- renforcer et favoriser l'adoption de comportements protecteurs en santé ;
- acquérir des connaissances ou de les approfondir ;
- acquérir des compétences psychosociales.

L'atelier l'Équilibre en mouvement est l'un des programmes proposés aux retraités qui vise la prévention des chutes via 12 séances d'ateliers.

Celui-ci remporte un vif succès :

- c'est l'atelier le plus demandé : 161 ateliers (sur les 480 organisés par le Prif en 2016) ;
- et en forte croissance + 49 % d'ateliers en plus entre 2015 et 2016 (de 111 à 161).

Toutefois, les modalités d'évaluation de ce dispositif reposent principalement sur des critères subjectifs dans la mesure où les participants à l'issue de l'atelier répondent à des questionnaires auto-administrés, ceux-ci sont amenés à auto-évaluer le bénéfice ressenti de ces ateliers avant/après. Des critères plus objectifs sont intégrés tels que l'évaluation de la station unipodale ou le test Timed up & go, ainsi qu'une analyse qualitative de la marche (marche en tandem) sans toutefois qu'il n'existe de groupe contrôle qui permette de savoir comment aurait évolué un autre groupe qui aurait également suivi des ateliers de prévention mais sur un autre thème que celui proposé au sein de l'Équilibre en mouvement.

Géron'd'if propose donc de compléter cette approche en effectuant une étude s'appuyant sur la méthodologie éprouvée de la recherche clinique.

L'étude Emmap

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 visant le renforcement musculaire et le travail de l'équilibre préviennent les chutes et le déclin fonctionnel, et améliorent la qualité de vie. Parallèlement, la population vieillissante est à risque de s'alimenter insuffisamment (particulièrement en protéines), ce qui favorise la fonte musculaire, elle aussi associée aux troubles de la mobilité et à la dépendance. Activité physique et conseils nutritionnels doivent donc être associés chez les personnes âgées.

La littérature scientifique médicale montre, dans des études non-interventionnelles (transversales ou de cohorte), que l'activité physique que pratiquent spontanément les personnes âgées sur des périodes prolongées est associée à une meilleure qualité du vieillissement, en limitant le déclin fonctionnel et le déclin cognitif. Les études interventionnelles, conduisant des personnes âgées sédentaires ou fragiles à participer à des programmes d'activité physique montrent une augmentation de la force et de la fonction musculaires sur des périodes d'environ trois mois.

Ces programmes d'activité physique, comportant le plus souvent deux à trois séances d'exercices physiques par semaine, et associant exercices contre résistance, en endurance et travail de l'équilibre en diverses proportions, limitent le nombre de chutes. Cependant, nous ne disposons que peu de données « en vie réelle », ne permettant pas de préjuger de l'efficacité de programmes proposés à des sujets vieillissants non sélectionnés, s'inscrivant spontanément à ce type de programme.

Nous disposons « en vie réelle » des résultats de l'étude interventionnelle Ossébo réalisée en collaboration avec l'Association Siel Bleu en France. Ce travail a inclus 706 femmes âgées de 75 à 85 ans, sollicitées via les listes électorales, avec une vitesse de marche ralentie (entre 1,2 et 2 m/s) et des troubles de l'équilibre modérés. Le programme a été suivi pendant deux ans (une séance par semaine). Les résultats montrent que les femmes qui ont suivi le programme d'activité physique ont présenté moins de chutes traumatiques (pas de différence pour le

nombre total de chutes), de meilleurs tests fonctionnels (vitesse de marche, levers de chaise, Timed up & go, appui monopodal, moins de peur de tomber, et un meilleur score à la partie fonctionnelle du Short Form Health Survey). Ces résultats sont très intéressants mais ne concernent que les femmes, âgées de 75 à 85 ans, sollicitées et sélectionnées pour être modérément fragiles et acceptant de participer deux ans au programme de prévention des chutes.



Crédit photo : Florence Brochoire

Sur la région Île-de-France, le Prif 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 (anciennement 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 domicile¹.

Parmi cette offre du Prif, l'atelier l'Équilibre en mouvement, 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.

1 - 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).

En 2016, 1 285 personnes ayant participé aux 161 ateliers l'Équilibre en mouvement mis en place dans la région, ont répondu aux questionnaires d'évaluation lors de la première et de la dernière séance. Les participants avaient un âge moyen de 75 ans et présentaient un état de santé plutôt satisfaisant.

La satisfaction des participants semble bien réelle car 84 % des participants déclarent que l'atelier a « tout à fait » répondu à leurs attentes ; 99 % des participants estiment que l'atelier leur a été globalement bénéfique, dont 69 % très bénéfique. Les personnes déclarent comme premier bénéfice de la participation à l'atelier le développement de l'équilibre et stabilité (67%). Ils déclarent aussi une amélioration de la confiance (45 %), de leur potentiel physique (28 %). Ces bénéfices sont plus marqués pour les personnes de 75 ans et plus, celles ayant déjà chuté et/ou celles qui avaient peur de tomber. La reprise de confiance a été plus élevée chez les personnes à risque de chute.

En termes de mesures physiques, la station unipodale s'est améliorée dans 60 % de cas et la performance au Timed up & go de 43% des participants, mais ces différences ne sont pas attestées par des analyses statistiques (Mairesse et Galissi, 2014). Ainsi, l'efficacité de ces ateliers est soutenue par des critères subjectifs ou des critères mesurés mais sans analyse comparative. L'objectif de notre travail est de compléter ces mesures avec la vitesse de marche, critère décisif, ainsi que d'apporter une évaluation comparative.



Crédit photo : Florence Brochoire

Mesures

Nous avons souhaité évaluer dans quelle mesure la participation spontanée à un programme d'activité physique adaptée (atelier l'Équilibre en mouvement du Prif), sur une durée de trois mois en moyenne en raison d'une séance par semaine, entraînerait une amélioration de la fonction musculaire chez les personnes âgées. Ainsi, nous pourrions mieux valoriser les effets de la participation aux ateliers d'activité physique sur les paramètres nutritionnels et musculaires.

La vitesse de marche semble un marqueur particulièrement sensible de la fonction musculaire chez des personnes vieillissantes, globalement en bonne santé. D'autres marqueurs sont aussi intéressants.

Nous comparons d'abord la variation de la vitesse de marche (mètre/seconde) sur 6 mètres entre les participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement et un groupe contrôle.

Nous étudions aussi d'autres marqueurs de la fonction musculaire :

- force de préhension de la main : force développée pour serrer un appareil par la main ;
- test Timed up & go : 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.

Le nombre de chutes et leur gravité sont suivis.

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. Nous mesurons la masse maigre et la masse grasse par impédancemétrie. 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.

Population concernée

Personnes âgées (hommes et femmes) de plus de 55 ans habitant au domicile et participant spontanément aux ateliers du Prif pour 12 séances.

L'offre des ateliers du Prif cible des personnes retraitées, ayant 55 ans et plus, vivant à domicile, identifiées comme étant autonomes (GIR 5-6 ou non girés). La moyenne d'âge des participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement est de 75,7 ans, avec 35 % de personnes avec 80 ans et plus. Parmi les participants on constate une surreprésentation de femmes (84 %). (cf. page 23 Monographie des ateliers de l'Équilibre en mouvement).

Les personnes qui s'inscrivent viennent pour des raisons différentes : 80 % pour acquérir de nouveaux réflexes afin d'éviter les chutes, 40 % pour reprendre confiance en eux. De façon générale, ces personnes ont peur de tomber et leur motivation à participer à ce type d'atelier reflète la prise de conscience sur leurs difficultés.

En effet, la perte d'équilibre et les craintes associées s'accroissent au fur et à mesure avec l'âge. Les chutes représentent le principal accident de la vie courante. Après 65 ans, une personne sur trois chute au moins une fois dans l'année, phénomène provoquant plus de 9 000 décès par an. En outre, pour cette même tranche d'âge, les chutes sont à l'origine de 10 % des consultations médicales et de 12 % des hospitalisations gériatriques. Pour ces raisons, la conception et la mise en œuvre de stratégies préventives destinées à repérer et à prévenir le risque de chute chez la personne âgée apparaissent fondamentales.

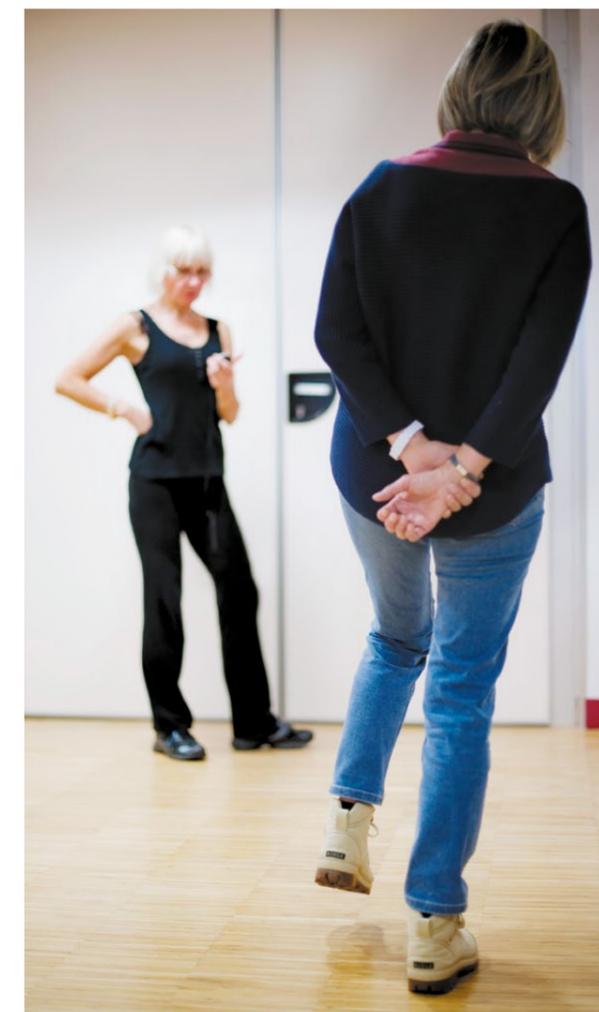
Nous étudierons environ 500 personnes participant aux ateliers, à la fois dans le groupe l'Équilibre en mouvement et dans le groupe contrôle.

Déroulement des ateliers

1^{re} évaluation

Les sujets qui acceptent de répondre aux questionnaires et participer aux mesures physiques sont inclus lors de la première séance de l'atelier.

Lors de cette première séance, les données suivantes sont recueillies : âge, sexe, catégorie socio-professionnelle, questionnaire d'activité physique, évaluation des apports protéiques par enquête de fréquence, poids, taille, circonférence du mollet, impédancemétrie, vitesse de marche, Mini Nutritional Assessment (MNA-SF), test Timed up & go (TUG), Short Physical Performance



Crédit photo : Florence Brochoire

Battery (SPPB), force de préhension. Les sujets participent ensuite aux séances suivantes des ateliers (12 séances en tout).

2^e évaluation

Lors de la dernière (12^e) séance, tous les paramètres étudiés à la première séance sont réévalués.

3^e évaluation

Enfin, 6 et 12 mois après la dernière séance des ateliers : les sujets sont invités à répondre par téléphone à un questionnaire portant sur les éventuelles chutes ou hospitalisation, l'activité physique et évaluation nutritionnelle.

Le calendrier prévisionnel

- Durée de la période d'inclusion : 2 ans.
- Durée de participation de chaque participant : 15 mois.
- Durée totale de la recherche : 2 ans et 10 mois.

Point d'étape relative à la mise en œuvre à mi 2017

Une étude qui progresse de manière satisfaisante

À début septembre 2017, les inclusions dans les différents ateliers initiaux l'Équilibre en mouvement et dans le groupe contrôle sont bien engagées. En effet, sur les 500 participants attendus, 247 sujets ont été inclus lors d'une première séance et 142 sujets ont répondu à la 2^e évaluation.

La période estivale de deux mois a neutralisé bien évidemment, la possibilité de faire ces évaluations et tests finaux.

Le retour des acteurs

L'ensemble des acteurs concernés par cette étude se montre particulièrement motivé. Les responsables des structures où se déroulent les ateliers sont accueillants vis-à-vis de l'équipe de recherche.

Les animateurs des ateliers sont collaboratifs et facilitateurs car ils introduisent de manière positive ce projet de recherche, ce qui incite à la participation et au consentement des sujets qui ont eu un premier éclairage.

Les participants aux ateliers de façon informelle font les retours suivants aux membres de Géron'd'if pendant les tests :

- ils trouvent les tests plutôt ludiques ;
- ils estiment utile de prendre du recul par rapport à leurs pratiques du sport, leurs habitudes alimentaires ;
- ils prennent conscience que leurs capacités sont souvent supérieures à l'a priori négatif qu'ils pouvaient s'en faire ;
- ils ont conscience d'apporter leur contribution personnelle aux progrès de la recherche et des connaissances.

L'ensemble de ceux qui ont participé est très friand d'avoir non seulement accès à ses résultats personnels, mais aussi à une restitution collective. Ces éléments légitimes seront à prendre en compte lors de la dissémination des résultats du programme Emmap.

Un certain nombre de perdus de vue au moment des évaluations lors des ateliers finaux pour certains incompressibles

Lors de l'évaluation finale un certain nombre de perdus de vue a été constaté. Ce phénomène s'explique par le fait que des personnes ont arrêté de venir à l'atelier en raison de problèmes de santé qui ont obéré la poursuite de leur participation aux ateliers. D'autres n'ont pas assisté à l'atelier final pour des raisons de conflits d'agenda (garde de petits-enfants, voyages...). Ces taux sont assez incompressibles et ne surprennent pas les chercheurs.

Certains ateliers finaux ont été décalés dans le temps pour diverses raisons et ont été programmés sur des vacances scolaires.

- Sur le groupe l'Équilibre en mouvement, 54 sujets ont été perdus de vue soit 40 % des inclus initiaux.
- Sur le groupe contrôle, 51 sujets ont été perdus de vue soit 46%, mais si l'on neutralise un groupe atypique le taux de perdus de vus, le taux tombe à 38% sur 98 inclus.

Les participants ont conscience d'apporter leur contribution personnelle aux progrès de la recherche et des connaissances.

Des actions correctrices ont pu être mises en place

Lors d'une réunion du comité opérationnel composé des membres de l'équipe de recherche de Géron'd'if, les responsables du Prif et les responsables des structures opérateurs des ateliers du Prif en juin les raisons des pertes de vue ont été analysées.

Autant les pertes de vue incompressibles ont été actées, autant il a été décidé de renforcer la communication aux structures d'accueil via les opérateurs et l'équipe du Prif. Ces derniers ont pris l'engagement de rappeler à chaque avant dernière séance que :

- lors de l'atelier suivant ils reverront l'équipe de Géron'd'if ;
- l'intérêt et les enjeux scientifiques de ce programme de recherche.

Les prochaines étapes

Les perspectives d'inclusions

39 ateliers sont programmés entre septembre et décembre 2017 ce qui permettrait d'être en fin d'année, à la cible de l'objectif d'inclusions dans les ateliers initiaux.

Les ateliers finaux de ces ateliers mécaniquement se tiendront de décembre à fin mars 2018. Sans préjuger d'éventuels aléas, le recueil des données de la première phase pourrait donc être clos.

Le suivi à 6 mois

Les premiers appels téléphoniques pour effectuer le suivi à 6 mois à l'issue des ateliers ont débuté fin juin 2017.

L'ensemble de l'équipe du Géron'd'if participe à ces appels qui durent entre 10 minutes et 15 minutes par personne.

Dans la majorité des cas, l'accueil réservé aux membres du Géron'd'if est excellent. Les personnes qui ont suivi les ateliers se souviennent très bien de l'intervention de l'équipe de recherche lors de la dernière séance au cours de laquelle il leur est bien spécifié qu'ils auront un appel à 6 mois.

Quelques difficultés se font jour mais sont surmontables pour la plupart :

- le démarchage téléphonique est si fréquent que les personnes ne décrochent plus quand s'affiche un numéro non identifié. Il convient alors de laisser un message sur le répondeur, il est fréquent que les personnes alors rappellent ;
- les personnes sont occupées mais les techniciens conviennent avec elles d'un rendez-vous téléphonique à un horaire leur agréant.

En revanche, dans quelques cas qui seront à quantifier sur un échantillon plus important, le suivi est rendu caduque car les numéros de téléphones ne sont plus ou pas attribués. Parfois, quand les numéros sont encore attribués mais que personne ne répond, l'équipe rappelle trois fois et laisse si possible des messages. Au-delà de ces trois tentatives le sujet sera considéré comme un perdu de vue.



Crédit photo : Florence Brochoire

Deux études complémentaires

GéronD'if a accueilli, encadré et financé deux étudiants : le premier en M2 Santé Publique et Epidémiologie et le second en M2 STAPS pour leurs mémoires de fin d'année. Leurs projets concernaient des études en lien avec le programme de recherche Emmap qui apportent un éclairage complémentaire.

Ces mémoires sont synthétisés ci-dessous.

La relation entre la fonction musculaire, l'état nutritionnel et les antécédents de chute chez la personne âgée retraitée en Île-de-France participant aux programmes de prévention organisés par le Prif

Contexte : les chutes chez la personne âgée sont un problème majeur de santé publique, étant la première cause de mortalité accidentelle dans cette catégorie d'âge. Lorsque la chute n'est pas mortelle, des séquelles physiques (fractures, blessures) et/ou morales (perte de confiance, peur de tomber à nouveau...) peuvent persister.

Ainsi pour développer des programmes de prévention adéquats, il est impératif d'étudier les facteurs de risque liés aux chutes, notamment ceux touchant à la fonction musculaire.

Objectif : cette étude a été réalisée dans l'objectif de déterminer si la fonction musculaire est associée aux antécédents de chute, c'est-à-dire si les personnes âgées ayant des antécédents de chute ont des capacités fonctionnelles réduites par rapport aux personnes sans antécédent de chute.

Méthode : il s'agit d'une étude observationnelle, transversale sur données existantes, menée sur une population de personnes âgées retraitées autonomes d'Île-de-France, qui ont participé aux ateliers l'Équilibre en mouvement du Prif, et ont accepté de faire partie de l'étude Emmap.

L'étude s'est centré sur l'analyse de la chute ; l'analyse des paramètres de la fonction musculaire (force de préhension, SPPB, TUG, station unipodale et vitesse de



Crédit photo : Florence Brochoire

marche) et l'analyse des paramètres nutritionnels (IMC, MNA-SF remanié, et la circonférence du mollet).

Résultats : une comparaison entre les deux groupes a été effectuée : 1, le groupe avec des antécédents de chute et 2, le groupe sans antécédents de chute.

Sur 184 sujets inclus, 69 personnes présentent des antécédents de chute dans l'année précédente.

Le groupe de personnes âgées avec des antécédents de chute présente une vitesse de marche plus faible et une force de préhension diminuée par rapport au groupe sans antécédent de chute.

Parmi les paramètres fonctionnels et nutritionnels utilisés dans cette étude, l'analyse univariée a permis d'identifier 12 variables indépendantes susceptibles d'être associées aux antécédents de chute.

Les plus associées à la chute sont :

- la peur de tomber ;
- les difficultés à marcher 400 m ;
- et la force de préhension diminuée.

L'analyse multivariée révèle que seule la diminution de la force de préhension est associée à la chute dans cette population.

Conclusion : la force de préhension ou la force musculaire semble diminuer avec l'âge et elle est associée à la chute auprès de cette population qui participe vo-

lontairement à ces programmes. Cependant, la pratique d'exercice physique est à préconiser comme stratégie de prévention et de préservation de la santé des personnes âgées car les exercices musculaires sont susceptibles de réduire le risque de chute.

Étude sur la non-participation des personnes âgées en situation de précarité aux ateliers de prévention de chutes

Dans sa démarche prévention, le Prif et ses caisses membres (CNAV, Msa et Rsi en Ile-de-France) organisent des ateliers de prévention auxquels les retraités bénéficiant des minimas sociaux sont invités à participer. Ces ateliers gratuits ont pour but de toucher les publics potentiellement éloignés des messages de prévention, en particulier les publics fragilisés d'un point de vue économique, âgés migrants et précaires. L'offre des ateliers du Prif contient notamment les ateliers l'Équilibre en mouvement (EEM), dont l'efficacité est actuellement en train d'être évaluée par GéronD'if, dans le cadre de l'étude Emmap. En 2016, sur l'atelier que l'on a décidé d'étudier, 1406 retraités ont été invités : 9 personnes ont participé à l'atelier l'Équilibre en mouvement et 12 à l'atelier Mémoire (autre atelier proposé dans le courrier

envoyé) ; par ailleurs, 70 autres personnes ont contacté le Prif pour avoir des informations sur ces ateliers et ont reçu des informations sur d'autres ateliers se déroulant dans leur département. La faible participation des publics fragilisés du point de vue économique représente un enjeu de santé publique car la prévention bénéficie souvent aux personnes les plus éduquées, avec un meilleur accès aux soins et un meilleur état de santé, ce qui creuse d'avantage les inégalités sociales de santé. D'où l'importance de mobiliser cette population aux actions de prévention. C'est pourquoi, les non-participants des ateliers, qui avaient été invités, ont été contactés pour être interrogés quant aux barrières et leviers à la participation à ces ateliers. D'autres facteurs d'intérêt ont également été recueillis tels que l'état de santé, le statut socio-économique et la situation familiale.

Résultats : il s'agit d'une population avec un niveau d'éducation très bas, la moitié des enquêtés a soit arrêté l'école en primaire, soit n'a jamais été scolarisé. Presque deux tiers sont des immigrés et 1/3 ne savent pas écrire ou lire en français. L'état de santé ressenti de cette population est moins bon que celui de la population française générale, 1/3 est tombé dans les derniers 12 mois et presque 50 % a peur de tomber (similaire à la population participant aux ateliers, cf. Partie 1 p.23. Les tableaux ci-après résumant les résultats de cette étude.

Méthode : une enquête quantitative par téléphone a été réalisée sur 66 retraités qui ont accepté de participer.

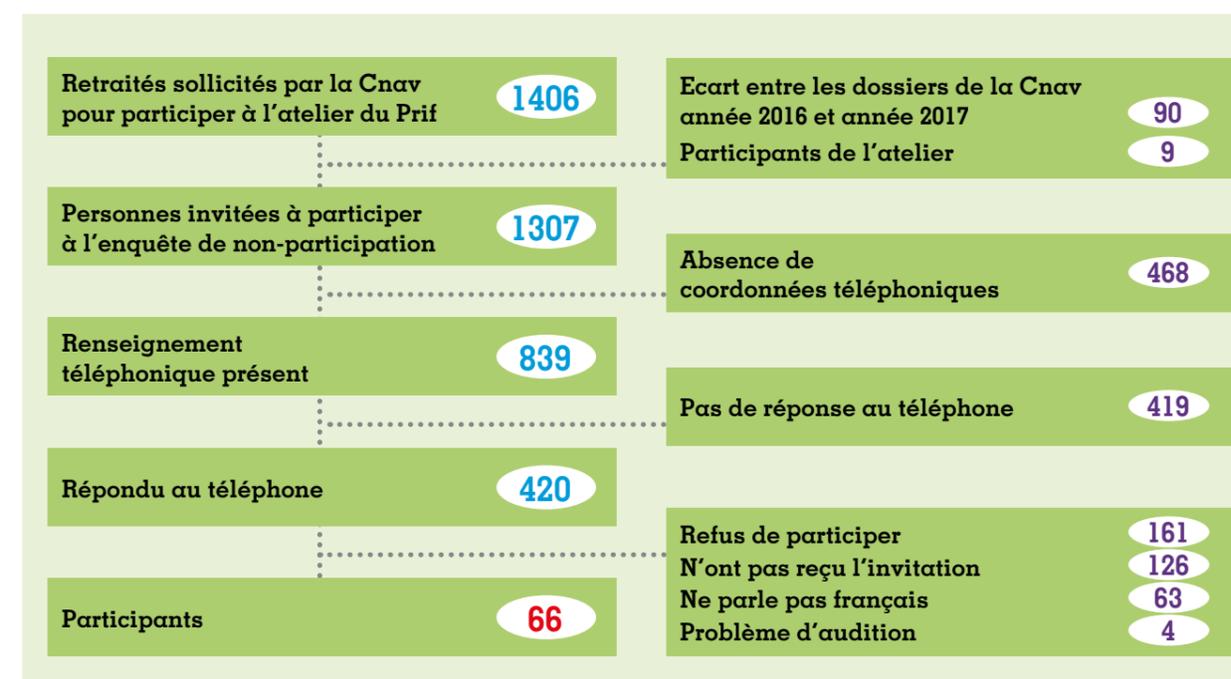


Figure 1. Diagramme de flux présentant le recrutement de retraités pour l'étude.

Tableau 1. Caractéristiques sociodémographiques et de santé des enquêtés.

ITEM	n	%	
Sexe	Hommes	34	51,5
	Femmes	32	48,5
Lieu de naissance	France	16	24,25
	Etranger	49	74,25
	DM*	1	1,5
Situation familiale	Couple	36	54,6
	Célibataire	10	15,2
	Divorcé(e)/séparé(e)	17	25,8
	Veuf(ve)	3	4,5
Niveau d'études	Sans scolarisation	14	21,2
	Primaire	22	33,3
	Brevet ou équivalent	16	24,2
	CAP/formation	7	10,6
	Baccalauréat ou équivalent	5	7,6
	Education supérieure	2	3
CSP	Artisan/commerçant	4	6,1
	Profession intermédiaire	2	3
	Employé	36	54,6
	Ouvrier	20	30,3
Logement	Sans activité	4	6,1
	Maison individuelle	4	6,1
	Appartement	51	77,3
	Foyer logement	9	13,6
Personnes vivant avec l'enquêté	Autres	2	3
	Seul	19	28,8
	Conjoint	28	42,4
	Enfants	27	40,9
Santé perçue	Autre	2	3
	Très bonne	2	3
	Plutôt bonne	28	42,4
	Plutôt mauvaise	19	28,8
Santé comparée à celle de personnes du même âge	Très mauvaise	13	19,7
	Bien meilleure	3	4,5
	Plutôt meilleure	20	30,3
	Plutôt pire	19	28,8
Maladie chronique	Bien pire	13	19,7
	Oui	54	81,8
	Non	11	16,7
Limitations pour les activités habituelles	Fortement limité	2	3
	Modérément limité	9	13,6
	Peu limité	19	28,8
	Pas limité	35	53
Avez-vous chuté lors de la dernière année ?	Oui	18	27,3
	Non	47	71,2
Nombre de chutes au cours de la dernière année	0	48	72,7
	1	11	16,7
	2 ou plus	7	10,6
Peur de tomber	Oui	32	48,5
	Non	33	50
Niveau d'activité	Très actif	2	3
	Plutôt actif	27	40,9
	Peu actif	23	34,8
	Pas actif du tout	13	19,7
Nouveaux loisirs depuis retraite	Oui	32	48,5
	Non	34	51,5
Nouvelles activités de prévues dans les mois à venir	Oui	10	15,2
	Non	31	47
	Ne sais pas	25	37,9
Combien de jours avez vous marché au cours des 7 derniers jours ?	1	2	3
	1 à 2	11	16,7
	3 à 4	11	16,7
	5 à 7	41	62,1

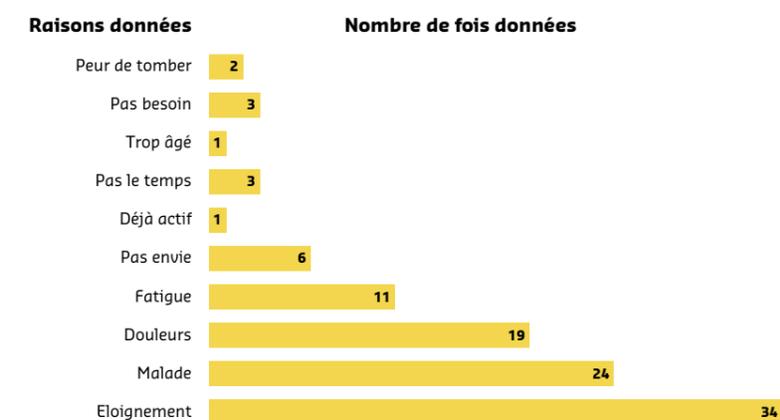
* Données manquantes.

Tableau 2. Principaux résultats de l'enquête sur les ateliers.

ITEM	n	%*	
La modalité d'inscription par téléphone vous semble-t-elle pratique ?	Oui	60	90
	Non	6	9,1
La modalité d'inscription par internet vous semble-t-elle pratique ?	Oui	7	10,6
	Non	59	89,4
Avez-vous parlé de cette invitation à quelqu'un de votre entourage ?	Oui	39	59,1
	Non	27	40,9
Est-ce que le sujet de l'atelier vous intéresse ?	Non, pas du tout	4	6,1
	Non, pas vraiment	15	22,7
	Oui, un peu	19	28,8
	Oui, tout à fait	28	42,4
Pensez-vous que ces ateliers pourraient vous faire du bien ?	Oui	37	56,1
	Non	12	18,2
	Ne sais pas	17	25,8
Que pensez-vous de la durée de l'atelier ?	Positif	49	74,2
	Négatif	12	18,2
Que pensez-vous sur l'emplacement ?	Positif	4	6,1
	Négatif	55	83,3
Que pensez-vous sur l'aspect groupal ?	Positif	55	83,3
	Négatif	2	3
Que pensez-vous de sur l'aspect mixte ?	Positif	46	69,7
	Négatif	9	13,6
Si on vous avait envoyé une petite fiche avec des exercices et des conseil, les auriez-vous mis en pratique ?	Oui	5	7,6
	Non	26	39,4
	Peut-être	34	51,5
	Ne sais pas	1	1,5
Et si c'était un lien vidéo avec des exercices, les auriez-vous mis en pratique ?	Oui	0	0
	Non	62	93,9
	Peut-être	4	6,1
Que pensez-vous que ce soit la Cnav qui vous ait invité ?	Ne sais pas	0	0
	Positif	59	89,4
	Négatif	0	0
Est-ce plutôt le rôle de votre médecin	Sans opinion	7	10,6
	Oui	41	62,1
	Non	6	9,1
	Sans opinion	19	28,8

*Les données manquantes ne sont pas présentées dans le tableau, mais sont prises en compte dans les pourcentages.

Figure 2. Raisons déclarées pour la non-participation aux ateliers EEM (une personne peut donner plusieurs raisons)



La non-participation s'explique par plusieurs facteurs : l'éloignement de l'atelier et le mauvais état de santé sont les deux raisons principales avancées, mais d'autres raisons plus spécifiques à cette population tels que les problèmes économiques et le mal-logement ont également été identifiés (tableau 3, page 58).

Tableau 3. Réponses classées dans la catégorie « autre » pour la non-participation aux ateliers EEM

Réponses catégorie « autre »	Nombre d'occurrences
Pas assez âgée/encore jeune	8
Problèmes de mobilité, de marche	8
Logistique, réception tardive	5
Problèmes personnels	4
Mauvaise compréhension de l'information et du public ciblé	4
Pas d'intérêt, scepticisme efficacité	3
A passé déjà assez de temps à l'hôpital	3
Incontinence	2
Problème de transports	1
Oubli	1
Surpoids	1
Caractère accidentel de la chute	1

Conclusion : il reste encore beaucoup de travail à faire pour permettre à ces populations de venir davantage aux démarches de prévention.

Néanmoins, cette étude a permis de dégager quelques pistes d'actions permettant d'améliorer la planification des ateliers ultérieurs, ainsi que la qualité de l'information donnée au moment de l'invitation des participants afin d'optimiser la participation des populations précaires et/ou accompagnées de difficultés de communication et d'expression.

1. Informer les retraités : quelques retraités ne se sentent pas concernés par l'invitation ; celle-ci ne leur donne pas assez d'information concernant le public auquel cet atelier est adressé. On peut envisager d'expé-

menter un courrier contenant davantage d'information concernant l'objectif de l'atelier et le public qui peut participer.

« *J'aurais aimé avoir plus d'information. Parce que je suis un peu malade et je ne sais pas si j'aurais pu participer. Ça serait bien s'ils disaient quel type de personnes participent* » (Pierre, 67 ans).

« *J'ai l'impression que ces trucs sont pour des gens en bonne santé* » (Lucia, 70 ans).

De plus, un quart d'entre eux reste sceptique quant à l'effet bénéfique de ces ateliers : une information quant aux bénéfices physiques et moraux de ce type d'intervention pourrait aussi être apportée.

2. Avoir une invitation qui soit plus agréable à lire et qui donne plus envie : quelques retraités ont également signalé que l'invitation ne donnait pas forcément envie de s'inscrire. Il faudrait peut être travailler la présentation de ce courrier et donner plus de visibilité au numéro de téléphone. Enfin, les difficultés linguistiques d'une partie de la population doivent être considérées pour la conception de matériel d'information afin de favoriser l'accès au programme aux personnes ne parlant pas le français.

« *La lettre, on aurait dit une facture ou un truc comme ça, qu'on vous envoie quand ils vous manque un papier... ça n'avait pas l'air amusant du tout !* » (Sylviane, 67 ans).

3. le Prif réalise un grand nombre d'ateliers en Île-de-France, et donner le choix entre un plus grand nombre d'ateliers pourrait augmenter la participation de cette population aux ateliers de prévention. Faciliter l'accès à l'offre de prévention.

« *Bah si c'était à un autre moment. Là je le ferais si on m'invitait à nouveau. Tout ce qui est pour la santé je suis pour !* » (Jean-Philippe, 64 ans).

4. Faire apparaître la notion que les ateliers sont adaptés à chaque personne, afin de rassurer les retraités ayant des capacités différentes.

« *S'il y avait des différents niveaux ou quelque chose comme ça. Sinon on se retrouve avec des personnes grabataires qui ont du mal à marcher, ça ne sert à rien !* » (Fatima, 69 ans).

« *Bah je ne me sens pas spécialement concerné donc c'est difficile à dire. Peut-être si ça avait été plus proche je l'aurais fait juste pour m'occuper mais bon en vrai j'ai pas encore besoin. Si il y avait des différents niveaux ça motiverait plus* » (Jacques, 63 ans).

5. Impliquer davantage les retraités cibles de ces programmes de prévention dans la conception des outils utilisés (mailing).

Cette étude mériterait d'être approfondie, en incluant un plus grand nombre de retraités dans cette situation de précarité et qui proviennent d'autres départements d'Île-de-France.



Crédit photo : Florence Brochoire



Crédit photo : Florence Brochoire





« Lien social et avancée en âge »

résumé de l'étude menée avec
l'Université Paris-Est Créteil (Upec)



Introduction

Cadre de l'étude et méthodologie

Le Prif a souhaité réaliser une étude centrée sur l'analyse de l'évolution du lien social au fil de l'avancée en âge. Le lien social étant un élément clé du bien-vieillir et un objectif essentiel de l'action du Prif, l'étude vise à permettre d'agir plus efficacement sur les leviers de prévention, et de définir des préconisations pour ajuster ou renforcer les actions de prévention. L'approche qualitative retenue pour cette étude se fonde sur des observations d'ateliers et sur des entretiens semi-directifs auprès de personnes ayant participé aux ateliers pour mieux comprendre comment les participants aux ateliers vivent leur avancée en âge. L'article qui suit est un résumé réalisé à partir de ce travail de longue haleine.

L'étude a été menée par des chercheurs de l'Université Paris-Est Créteil (Upec) sous la direction de Dominique Argoud, maître de conférences et spécialiste des problématiques liées à l'avancée en âge. Natalia Briceño, Cécile Rosenfelder et Marion Villez sont elles aussi membres du Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche sur les Transformations des pratiques Educatives et des pratiques Sociales (Lirtes) de l'Upec. Le Lirtes s'attache à étudier les champs de l'intervention sociale et des politiques publiques, notamment de prévention, qui sont concernés par des transformations sociétales suscitant des parcours de vie individuels de plus en plus atypiques. Ainsi, le travail du Lirtes a aussi pour objet les processus de socialisation et les formes de sociabilité d'individus « en situation de vulnérabilité, de performance, plus généralement d'épreuve ». C'est donc en toute logique que le Prif a choisi de travailler avec cette équipe sur une étude portant sur les pratiques sociales d'un public passant de la vie active à la retraite, ayant connu de profondes transformations structurelles, et ayant accepté de bénéficier d'une offre locale de prévention.

Sept ateliers ont été retenus dans le cadre de cette étude :

- Bien vieillir : Cergy (Val d'Oise) ;
- Bien dans son assiette : Soisy-sur-Seine (Essonne) ;
- Mémoire : Pontault-Combault (Seine-et-Marne) ;
- L'Équilibre en mouvement : Nanterre (Hauts-de-Seine) ;
- D-Marche : Paris ;
- Bien chez soi : Bagnolet (Seine-Saint-Denis) ;
- Tremplin : Cachan (Val-de-Marne).

L'étude a été réalisée en deux étapes. La première consistait en des séances d'observations pendant des ateliers ordinaires du Prif, pour analyser in situ l'impact des différentes activités proposées sur les interactions entre les participants. Chaque atelier a été observé, en moyenne, à deux reprises. Au total, 59 personnes ont été concernées par la première phase d'observation et 53 par la seconde. La deuxième étape a consisté en la réalisation d'entretiens semi-directifs auprès de personnes repérées durant les ateliers et qui se sont portées volontaires pour participer à ces entretiens. Cet ensemble de participants ne constitue pas forcément un panel représentatif du groupe cible mais il offre une diversité de parcours de vie en termes d'ancien milieu professionnel, de situation familiale et de territoire de vie. 31 entretiens ont été réalisés auprès des retraités, la plupart directement chez eux, ce qui permet un regard plus ethnographique sur leur entourage privé et public. Les entretiens ont été organisés plusieurs semaines après la fin des ateliers car l'objectif était autant de comprendre la trajectoire de vie de ces retraités que de mesurer l'impact qu'avaient pu avoir les ateliers du Prif.

Les retraités se voient confrontés socialement à un nouvel équilibre de la vie quotidienne.

Retour sur la littérature existante à propos du lien social et de l'avancée en âge

La retraite : une nouvelle configuration des liens sociaux

Le passage à la retraite est une « épreuve », suite à laquelle les retraités se voient confrontés socialement à un nouvel équilibre de la vie quotidienne. Les routines se voient profondément modifiées, et les expériences de restructuration sont susceptibles de se traduire par des fragilités ou des ruptures des liens sociaux. Si la retraite a parfois été abordée sous l'angle d'une « mort sociale » (Guillemard, 1992), touchant notamment les populations économiquement et socialement défavorisées, des évolutions sociétales intervenues à partir des années 1980 font que le travail ne structure plus la vie des individus comme il le faisait pendant la période de plein-emploi. Le passage à la retraite ne représentera plus alors une interruption de la vie sociale de la personne car cette dernière « a investi tout au long de sa vie active, de nombreuses autres sphères d'activité sociale en dehors de celle du travail, lesquelles pourront être réinvesties dans sa vie d'après-le-travail » (Guillemard, 2002, p.59).

Ainsi, la retraite n'est pas toujours perçue par ceux qui en font l'expérience comme un risque d'isolement. Elle peut aussi être vécue comme une libération par rapport aux tensions et à la fatigue morale et physique causée

par les relations au travail. Cette perception dépend aussi de la capacité de la personne à « renouer [...] d'autres liens pour compenser ceux qui viennent de se rompre ». Ce qui laisse place au développement d'une diversification des pratiques de retraite. Anne-Marie Guillemard identifie une régression de la « retraite-retrait » au profit d'une « retraite-loisirs » de plus en plus développée, d'une « retraite-famille », et de ce qu'elle appelle une « retraite-solidaire ». Selon France Bénévolat, 36 % des plus de 65 ans sont bénévoles dans une association. Autrement dit, trois bénévoles sur dix ont plus de 65 ans, même si l'association a pointé une diminution de l'engagement bénévole des personnes de plus de 65 ans entre 2013 et 2016

L'avancée en âge et l'hypothèse de la perte progressive des liens sociaux

L'isolement est un phénomène pluriel que les enquêtes quantitatives appréhendent en définissant des indicateurs permettant de l'objectiver. Ainsi, les enquêtes quantitatives s'intéressent principalement à l'isolement résidentiel d'un côté (le fait de vivre seul dans son logement) et à l'isolement relationnel de l'autre (le fait de peu ou pas interagir avec d'autres personnes).

Les données récentes publiées par l'Insee montrent que la vie à domicile reste le mode de vie majoritaire des personnes âgées de plus de 65 ans, y compris aux âges les plus avancés. En 2013, 96 % des hommes et 93 % des femmes de 65 ans et plus vivent à leur domicile. Mais avec l'avancée en âge, la proportion de personnes vivant seules dans leur logement s'accroît. À partir de 50 ans, les femmes, davantage touchées par le veuvage que les hommes, vivent plus souvent seules que les hommes. Rappelons que cet état de fait sur l'isolement résidentiel s'inscrit dans un processus historique de décohabitation entre les générations : on observe sur les 30 dernières années un fort recul de la cohabitation avec des proches au profit de la vie à son domicile, seul ou en couple, chez les hommes comme chez les femmes de plus de 85 ans.



L'enjeu de la transition entre la vie active et la retraite

Au niveau relationnel, ces enquêtes statistiques montrent que fréquence et type d'échanges varient fortement selon l'âge. Ainsi, à partir de 60 ans, si les contacts avec la famille se maintiennent voire se renforcent, les relations avec les collègues et amis se réduisent au profit des relations de voisinage. Une étude de la Fondation de France a montré en 2014 que 27 % des personnes de 75 ans et plus sont en situation d'isolement relationnel, ce qui représente une augmentation de 11 points par rapport à 2010.

L'isolement ne se confond pas avec la solitude

Les termes isolement et solitude sont très souvent confondus, et il convient donc de les clarifier. L'isolement est un constat objectif, décrivant la situation d'une personne « seule », ayant peu ou pas de relations sociales. La solitude quant à elle, relève plus un sentiment vécu par une personne qu'une caractéristique la définissant. Elle exprime le sentiment d'être seule, le sentiment d'un manque par rapport aux aspirations, ou d'une insatisfaction quant aux relations sociales existantes. Une personne isolée peut se sentir bien entourée et ne pas souffrir de solitude, et inversement. Si l'isolement est un facteur déterminant du sentiment de solitude au grand âge, d'autres éléments entrent en jeu. Une succession de pertes (du travail, de proches, de la mobilité) opèrent souvent comme des « événements déclencheurs » et représentent souvent le facteur explicatif le plus commun et le plus répandu. Vincent Caradec identifie un autre facteur déterminant, le « sentiment d'étrangeté à soi et au monde », qu'il définit comme une difficulté à comprendre un univers qui tend à ne plus les comprendre, et qui se fait particulièrement vif dans un contexte de transformation rapide pour ceux qui vieillissent.

L'enquête « Conditions de vie et Aspirations », réalisée fin 2015 par le Credoc pour la Fondation de France s'est intéressée au lien entre solitude et ce qui a été qualifié d'« isolement objectif ». Selon cette étude, une personne sur dix est en situation objective d'isolement, et le taux d'isolement croît progressivement avec l'âge : 7 % chez les moins de 25 ans, 11 % chez les 25-39 ans et 12 % au-delà et jusqu'à 69 ans. De plus, le sentiment de solitude reste plus marqué chez les isolés : 29 % des personnes isolées se sentent souvent ou tous les jours seules, contre 16 % des personnes qui peuvent s'appuyer sur plusieurs réseaux de sociabilité. L'isolement peut donc causer un sentiment de solitude, qui peut avoir des effets sur l'état de santé, voire causer des suicides. Le taux de suicide augmente ainsi avec l'âge et sur 10 330 suicides enregistrés en 2010, 28 % concernaient des personnes de plus de 65 ans.

Une personne sur dix est en situation objective d'isolement, et le taux d'isolement croît progressivement avec l'âge.

Un passage à la retraite majoritairement ressenti de manière positive

Les témoignages recueillis auprès des participants aux ateliers montrent que leur passage à la retraite s'est, de manière générale, déroulé paisiblement. Vincent Caradec souligne l'existence d'une « prophétie auto-motivatrice » : « le néo-retraité, mis sur ses gardes, cherche à éviter la crise annoncée, et se montre d'autant plus satisfait et confiant lorsqu'il constate que les maux redoutés l'ont épargné » (V. Caradec, 2010, p.105).

Parfois, la retraite a même été vécue de manière très positive à cause notamment de la fatigue au travail. Catherine explique avoir « compté les jours » et que la retraite a été une « fête » (atelier Mémoire).

Mais dans d'autres cas, en sens inverse, des événements comme le veuvage, le divorce ou l'expérience de la maladie constituent une rupture plus marquante que le passage à la retraite. Anne-Laure s'est ainsi sentie seule « plus au moment du divorce » que lors du passage à la retraite lui-même (atelier Tremplin).

Dans leur grande majorité, les personnes ayant répondu à l'enquête semblent en tout cas avoir surmonté sans trop de difficultés le passage à la retraite, même si certains avaient de fortes craintes. On peut sans doute faire l'hypothèse que leur engagement dans la vie sociale, notamment dans les ateliers du Prif, a favorisé cette transition « en douceur ».

Une temporalité libérée des contraintes

Même pour ces personnes qui disent avoir vécu de manière positive leur passage à la retraite, des changements dans la vie quotidienne interviennent. Pour Catherine, « ce qui a changé, c'est qu'on n'est plus tenu à faire telle

ou telle chose » (atelier Bien chez soi). Très fréquemment dans les entretiens, l'organisation du quotidien est qualifiée de plus « souple », de plus « libre ». « On se sent beaucoup plus libre, on n'est pas contraint. C'est un peu plus souple, le matin on se lève à l'heure qu'on veut » (atelier Tremplin) ou encore « Quand vous êtes en activité, votre vie est organisée en fonction de votre travail, de vos horaires de travail. Là, notre vie est organisée en fonction de ce qu'on a envie de faire » (atelier Bien dans son assiette). Cela amène donc les personnes à réinvestir ce temps libre.

Réinvestir ce nouveau temps libre

La plupart des personnes ayant participé aux entretiens gardent un niveau d'occupation important, dont la nature dépend des centres d'intérêt de chacun et des parcours biographiques. Parfois, ce nouveau temps libre est restructuré de manière très organisée, même s'il est difficile de savoir si cette sur-occupation n'est pas justement recherchée pour éviter d'avoir à affronter un sentiment de vide.

Grégoire est un exemple de retraité particulièrement actif : « j'ai des créneaux où j'ai déjà un agenda qui se remplit. Depuis que je suis à la retraite, l'outil indispensable, c'est l'agenda ! » (atelier Tremplin). Grégoire est ainsi membre de cinq associations, dont il est dans certaines vice-président ; il explique être « complètement débordé ».

Catherine, en plus de ses activités culturelles, de loisirs et de bénévolat, explique être très sollicitée par ses filles pour la garde des petits-enfants : « J'ai l'impression de courir après le temps. Je me demande si ce n'est pas pire que quand je travaillais, alors que j'avais de longues journées » (atelier Bien chez soi).

Il peut sembler paradoxal pour certains participants d'assurer que leur quotidien est désormais plus libre, tout en affirmant que la gestion de leurs prérogatives



Les ateliers du Prif : des actions de prévention en faveur du bien-vieillir

nécessite beaucoup de rigueur. En réalité, le public interviewé semble avoir très bien compris qu'un passage de la vie active à la retraite mal géré comporte des risques et a donc été amené à « remplir » ce nouveau temps libre avec diverses activités. Si de nombreuses personnes ont développé des stratégies d'anticipation, toutes ne sont pas dans des situations identiques. Nous pouvons ainsi dégager trois profil-types :

- les participants qui ont pris des engagements dans la continuité de leur parcours de vie antérieur : « je suis une retraitée peut-être un peu particulière, parce que j'ai conservé des dossiers que j'avais quand je travaillais, donc maintenant, je suis bénévole, mais je continue la même chose » (atelier Bien dans son assiette) ;
- les participants qui ont fait le choix de se donner une période de repos et qui décident de se réinvestir après cette période de latence : « ça fait trois ans que je suis à la retraite, et la première année je n'ai rien fait pour la bonne raison que j'étais très fatiguée [...]. Je n'avais pas envie de voir du monde, j'avais envie d'être chez moi, de me reposer, j'avais même envie de déménager, d'aller à la campagne, c'était vraiment la saturation de tout. Et depuis l'année dernière, j'ai commencé à venir ici [au centre socioculturel Pontault-Combault] faire du pilate » (atelier Mémoire) ;

- les participants qui ont tout de suite cherché à s'engager dans des activités de substitution : « Je suis resté 15 jours sans rien faire, enfin à réfléchir, je me suis dit, maintenant il faut que je parte tous les jours. Donc au début, je suis allée 6 jours sur 7 à la salle de sport [...] J'ai pris tout de suite la décision d'avoir une activité » (atelier Bien Vieillir).

Une opportunité offerte pour changer ses pratiques

Le temps d'observation passé au contact des participants aux ateliers montre qu'ils s'inscrivent dans les manières contemporaines d'appréhender le temps de la retraite. Leurs pratiques correspondent aux modèles de la « retraite loisir », de la « retraite famille » et de la « retraite solidaire » décrits par Anne-Marie Guillemard : ils font du bénévolat, sont engagés dans le milieu associatif et sont parfois également fortement investis dans leur rôle de grands-parents.

Certains des retraités interrogés disent passer beaucoup de temps à aider leurs enfants et petits-enfants. Monique par exemple explique parler plusieurs fois par jour à son fils au téléphone, tandis que sa petite-fille vient passer une nuit chez elle tous les week-ends : « Je le vois en même temps que sa fille. Il est très pris par son travail. La petite, elle, a décidé de venir toutes les semaines. Donc ça va, on fait plein de choses ensemble » (atelier Bien Vieillir).

La retraite est aussi une opportunité pour s'investir dans des domaines nouveaux, qui étaient incompatibles avec leur vie active. Pour la plupart des personnes ayant accepté de témoigner, la retraite est l'occasion de voyager. Le cas de Bernard est emblématique : « c'est un projet de retraite, c'est-à-dire qu'on avait toujours dit qu'à la retraite, on voyagerait car on n'a jamais voyagé de notre vie » (atelier Tremplin). De manière plus générale, la retraite permet de faire nouvelles activités comme Giséle qui a décidé d'apprendre le piano (atelier l'Équilibre en mouvement) ou Patricia qui s'est reconvertie dans la boulangerie : « Mon grand-père et mon père étaient boulangers et je me suis dit que je ferai mon pain à la retraite. ». Camille quant à elle, explique avoir renoué des contacts avec certains amis d'enfance, qu'elle n'avait que très peu fréquentés pendant sa vie active : « On s'est toujours connu. Mais on a eu une période où ne se voyait pratiquement plus parce que pris par la vie [...] Et depuis que je suis à la retraite, c'est vrai que, comme j'ai le temps, et qu'il y en a pas mal qui habitent en province, moi j'ai le temps d'y aller » (atelier Bien chez soi).



Crédit photo : Florence Brochoire

L'objectif principal des ateliers du Prif est de s'inscrire dans une démarche préventive et de permettre aux retraités d'adopter les bonnes pratiques pour « bien vieillir ». En effet, l'avancée en âge peut entraîner une diminution de certaines capacités physiques, et tout l'enjeu des ateliers est de permettre aux participants de vivre sereinement ce cycle de l'existence.

Le défi d'une diminution des capacités physiques

L'avancée en âge ne peut pas être abordée sous l'angle unique du lien social, vue de l'extérieur. Selon Vincent Caradec et Thomas Vannienwenhove, elle se vit aussi « de l'intérieur », comme une expérience subjective d'un affaiblissement du corps. Comme on pouvait s'y attendre, les enquêtes réalisées auprès des retraités montrent qu'ils ressentent les effets de l'âge sur leur corps.

« Mon corps jusqu'à 50-55 ans, je ne le sentais pas ; maintenant je sais que j'ai un corps quoi (rires). Il se rappelle, il m'envoie une petite douleur par ci, une autre par là. J'ai le dos qui existe, ah ça oui... » (atelier Tremplin). Cette expérience corporelle décrite par Grégoire est largement partagée par les autres retraités, qui évoquent les problèmes de santé et les douleurs auxquels ils font face au quotidien.

Cet affaiblissement des capacités physiques peut d'ailleurs être un frein à l'exercice de certaines activités. Ainsi pour Renée, « c'est dur de vieillir parce qu'on se rend compte qu'on n'arrive plus à faire certaines choses » (atelier l'Équilibre en mouvement). Elles peuvent d'ailleurs donner le sentiment aux personnes qu'elles appartiennent à une catégorie à part, un « nous » plus fragile, face aux plus jeunes (« eux ») : « [Vieillir c'est] Ne pas pouvoir marcher comme tout le monde, ne pas faire ce qu'on veut faire, c'est ça. Ça vous bloque quoi. Eux, ils sont jeunes, ils peuvent aller où ils veulent et faire, nous on ne peut pas, on les regarde. Y'a une barrière » (atelier Bien Vieillir).

Rester jeune « dans la tête »

Pour autant, les participants aux ateliers du Prif estiment pour la plupart qu'ils ne font pas partie de la catégorie des « vieux ». Ils ressentent un décalage entre la fragilisation de leur corps et l'impression de ne pas vieillir « dans la tête », comme le montrent ces différents extraits d'entretien : « Dans la tête, j'ai l'impression que ça marche toujours, que tout va bien, mais physiquement c'est plus compliqué » (atelier l'Équilibre en mouvement) ou encore « dans ma tête, je ne suis pas vieille. Au contraire, je me sens même plus en forme que quand je travaillais » (atelier Mémoire). Cette expérience vécue renvoie au modèle du « devenir vieux sans être vieux » tel qu'il est décrit par Vincent Caradec. Elle correspond à une façon particulière d'établir un lien entre le passé et le présent, dans laquelle il n'y a pas de rupture entre ceux qu'ils sont et ceux qu'ils ont été.

« Dans ma tête je ne suis pas vieille. Au contraire je me sens même plus en forme que quand je travaillais »
Angèle - Participante à l'atelier Mémoire.

Ce hiatus entre les sensations données par le corps qui vieillit et la « tête qui marche toujours » (atelier l'Équilibre en mouvement), voire mieux qu'avant, révèle aussi selon Frédéric Balard une volonté de se distinguer d'une catégorie d'âge jugée dévalorisée. Faire partie de la catégorie des vieux peut être un stigmate pour ces individus,



Les déterminants de l'efficacité des ateliers

comme le montrent la définition de la vieillesse par certains participants aux ateliers : « Pour moi, être vieux, ça veut dire plus pouvoir bouger, rester sur le canapé toute la journée ou dans une chaise, ça c'est être vieux » (atelier Bien Vieillir) ou encore « être vieux, ça veut dire, être dépendant » (atelier Bien chez soi).

Au-delà de cette opération de distinction, le modèle du « devenir vieux sans être vieux » peut aussi attester d'une certaine anxiété liée au vieillissement et au futur. Sarah l'avoue : « des fois, je pense à mon âge et ça me déprime » (atelier Bien dans son assiette). Grégoire, lui, n'« ose pas trop penser » aux « choses qui peuvent arriver », mais a par exemple une inquiétude particulière concernant la maladie d'Alzheimer. Une réponse développée par les individus est alors de tenter d'« oublier sa vieillesse » : « Vieillir faut y penser sans trop y penser car on broie du noir si on y pense trop » résume une retraitée (atelier Tremplin).

« Bien vieillir c'est continuer à mener ma vie. À la retraite, je me suis réservée une pièce où je fais ma couture, mon bricolage. »
Michèle, 64 ans - Participante à l'atelier Mémoire.

La définition du bien-vieillir

Dans cette perspective, les participants entendent agir pour maintenir leur autonomie physique et cognitive, agir pour « bien vieillir ». En effet, le « bien-vieillir » correspond à un vieillissement intégré, actif et participant. Il est défini par les participants comme la poursuite des activités courantes. C'est ainsi « continuer à faire ce que l'on fait actuellement » (atelier Bien dans son assiette), « continuer de bouger, continuer de s'informer, continuer de partager » (atelier Bien chez soi).

Le maintien des relations sociales est également souvent cité comme un élément important du « bien vieillir ». Il faut « avoir du lien social donc des amis, de la famille » (atelier Bien dans son assiette) plutôt que d'être « isolé, toujours sur le fauteuil devant la télévision » (atelier Bien Vieillir). Bien vieillir, « c'est l'ouverture sur les autres, c'est s'ouvrir à la vie, il faut continuer à vivre ! » (atelier Bien Vieillir).

Le moteur principal : la volonté des participants

Les personnes interrogées présentent un discours similaire : c'est à l'individu lui-même de faire des efforts pour adopter les bons comportements. « Il suffit d'avoir la volonté. Bon peut-être que dans certains cas, c'est plus difficile que d'autres, mais l'essentiel c'est la volonté » (atelier Bien chez soi). C'est donc sur la personne vieillissante elle-même que porte la responsabilité, comme le montre cet autre extrait : « Bien vieillir, il faut le vouloir [...] Il faut avoir la volonté, faire l'effort d'aller vers les autres, sortir de chez soi, parce que si on attend tranquillement chez soi qu'on vienne nous chercher, ça, ça risque pas d'arriver » (atelier Bien dans son assiette).

Cette volonté affichée se traduit ainsi par une implication dans les activités d'entretien du corps. Parfois de manière rigoureuse, comme chez cette retraitée : « Bien vieillir, oui c'est possible, en faisant du sport, en faisant attention à son équilibre alimentaire, à sa santé, son capital osseux, les dents, les médicaments. Si on fait attention à tout ça, si on fait de la prévoyance, je trouve que c'est facile » (atelier Bien Vieillir).

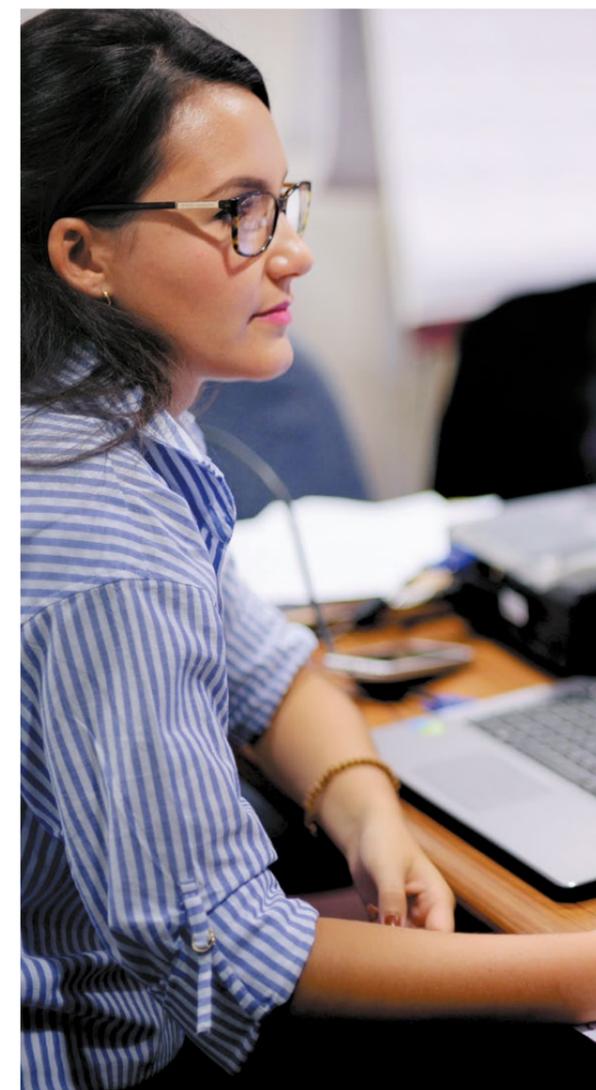
L'organisation des ateliers et le rôle de l'animateur

Les observations faites par les chercheurs de l'Upec pendant les ateliers du Prif ont permis de déterminer certains facteurs qui influent sur les interactions entre participants. Tout d'abord, l'avantage des ateliers est qu'ils supposent des rencontres hebdomadaires entre des personnes faisant partie d'un groupe restreint, d'un maximum de 15 membres. Les participants prennent part à une activité ensemble, et prennent même parfois un repas ou un pot.

Un élément important permettant aux participants de créer des liens est la régularité des moments de rencontre. Plus le nombre de séances par atelier est élevé, et plus il est facile de créer le contact avec les autres participants.

Les vacances scolaires, les jours fériés, peuvent être un frein à la régularité des rencontres et nuire à la motivation des participants et indirectement à la création du lien social. Ainsi lors de la 3^e séance d'un atelier Bien Vieillir, il a été observé que l'animatrice a voulu « rafraîchir la mémoire du groupe, revenir sur les connaissances acquises et permettre ainsi de briser la glace et d'ouvrir l'espace de parole » (extrait de l'observation de l'atelier Bien Vieillir) après qu'un atelier ait été suspendu pendant 15 jours de vacances scolaires. Les animateurs des ateliers peuvent aussi anticiper ces problèmes, comme cette animatrice de l'atelier Mémoire qui a décidé, en accord avec les participants, de changer le jour de la tenue de l'atelier car, pendant le mois de mai, plusieurs jours fériés tombaient sur le lundi, jour de la semaine prévu initialement.

C'est aussi la structuration des ateliers qui permet de favoriser les interactions. Les ateliers de prévention du Prif se veulent ludiques, dynamiques et participatifs. L'objectif est de favoriser la coopération entre participants, en mettant en place des jeux de questions/réponses, des travaux en groupe ou des groupes de parole.



Crédit photo : Florence Brochoire

Cet animateur de l'atelier l'Équilibre en mouvement l'explique bien : « certains exercices demandent la coopération entre eux, ce qui va leur permettre de se connaître. L'échange dépend un peu de l'activité. Ma séance se déroule en plusieurs parties : une partie centrée sur la personne, puis en binôme, en trinôme ».



Participer à la reconfiguration des liens sociaux

L'attitude de l'animateur est très importante dans ce processus. Il doit savoir mettre à l'aise tous les participants, en s'ajustant à son public et à son environnement, sans stigmatiser certains participants, et en sachant gérer le groupe ; ce qui demande par exemple de favoriser l'intervention des plus timides ou si besoin de contrôler les fortes personnalités.

La gestion de l'espace dans les lieux d'atelier n'est pas non plus à négliger. Dans la disposition des tables et chaises par exemple, souvent en U, pour permettre les contacts visuels entre participants et l'installation du dialogue, dans une atmosphère détendue. De plus, certains ateliers, comme les balades proposées dans le cadre de l'atelier D-Marche, fournissent un cadre idéal pour échanger librement avec celui ou celle ayant le même rythme de marche.

Le lieu de déroulement de l'atelier

Les observations réalisées ont montré que le lieu de déroulement de l'atelier peut avoir des effets sur les pratiques des individus. Un atelier D-Marche observé s'est ainsi déroulé dans la salle commune de la Maison Relais Daubigny, qui accueille des personnes dont la situation sociale et psychologique rend difficile leur accès au logement à moyen terme. La plupart des participants résidaient dans cette Maison relais, mais

tous se connaissaient. Les liens sociaux entre les participants étaient donc préexistants à la tenue de l'atelier. L'atelier Bien chez soi observé s'est quant à lui déroulé au centre « Paul Coudert » de Bagnolet, qui a pour particularité de disposer d'un pôle animation senior. La plupart des participants s'étaient déjà rencontrés lors d'une des nombreuses animations proposées par le centre. Par conséquent, l'atelier du Prif n'est pas forcément identifié comme tel par les participants, mais il est inclus dans l'ensemble diversifié du panel d'ateliers proposés ; ce qui en facilite l'accès.

Ainsi, il est possible d'identifier trois types de lieux, qui influent, de manière différente, sur la nature des interactions sociales :

- les ateliers organisés dans une salle quelconque inconnue des participants et qui n'a pas de lien direct avec les seniors ;
- dans un centre socioculturel, lieu familier des participants puisqu'il abrite d'autres activités destinées aux seniors, avec possibilité que les personnes se soient déjà rencontrées auparavant ;
- dans une résidence (maison de retraite ou foyer) qui contribue, la structure et l'atelier se confondent dans la mesure où les participants proviennent très majoritairement de la résidence.

L'expérience de profonds changements dans les interactions du quotidien

Le délitement des liens sociaux liés au travail

Les retraités interrogés évoquent une baisse des échanges avec leurs anciens collègues de travail, ce qui s'explique par la rupture du lien organique, qui est conditionné à l'apprentissage et à l'exercice d'une fonction dans l'organisation du travail. Robert en témoigne : « *les anciens avec qui j'ai travaillé, y'en a qui sont décédés, y'en a qui sont partis, y'en a qui ont déménagé, ils y sont plus* ».

De plus, un nouveau sentiment d'étrangeté avec l'ancien monde du travail survient ; cela génère une distance avec les collègues plus jeunes. Dorénavant, ils ne partagent plus les mêmes routines et les retraités sont de moins en moins informés sur leur ancien milieu de travail. Etant conscientes de cette distance qui s'est installée, les personnes interrogées se sentent moins à l'aise au moment d'établir un contact avec leurs anciens collègues, comme le montre cet extrait : « *J'ai gardé quelques relations avec des collègues mais alors très peu et les derniers, ça c'est sûr, j'ai rien gardé. À partir du moment où je suis partie, c'était fini. Y'a plus la même relation à partir du moment où vous quittez le monde du travail. Je l'avais déjà vu quand ceux qui étaient à la retraite venaient nous voir, même avec nos collègues, on se disait que c'était presque dérangeant. C'est bizarre, y'a plus les mêmes affinités* » (atelier Bien Vieillir). Cependant, cette socialisation liée à la trajectoire dans le monde du travail laisse sur l'individu une empreinte au moment de reprendre des activités et de faire de nouvelles connaissances.

Le réaménagement de la vie de couple

Le passage à la retraite n'entraîne pas seulement des changements vers l'extérieur, mais aussi un réaménagement de la vie domestique pour les personnes vivant en couple. Ainsi, certaines personnes évoquent la difficulté à garder un certain équilibre dans leur relation de couple, une intimité dans la vie quotidienne à domicile : « *au début, c'était difficile pour lui (le mari) parce qu'il était à la maison et moi je travaillais, donc il vivait sa petite vie et puis moi je suis arrivée aussi, et bien les premiers mois, ça a été difficile [...]. Après c'est bon, c'est parti* » (atelier Mémoire).

La retraite constitue une possibilité de partager plus de temps à deux tout en préservant des moments personnels.

Afin d'éviter ce type de tensions, certains adoptent des stratégies. Par exemple, un ami psychologue de Jean lui a expliqué que des ruptures intervenaient parfois après des départs à la retraite, car la première personne du couple « *s'installe dans la maison, et puis quand l'autre arrive, un an ou deux ans après, ou un peu plus, il ne trouve plus sa place* » (atelier Bien dans son assiette). Jean et sa femme ont donc décidé de partir « *en retraite en même temps* » et tout « *s'est très bien passé* ». D'ailleurs Jean et sa femme ont pu, grâce à la retraite, se retrouver : « *on est souvent ensemble, mais on a toujours des moments chacun pour soi* ». La retraite constitue en effet une possibilité de partager plus de temps à deux, tout en préservant des moments personnels.

La création de liens faibles : un nouveau capital social mobilisable

Un réinvestissement du territoire de proximité

Certaines personnes décident lors du passage à la retraite de rester vivre là où elles ont travaillé plutôt que de retourner dans leur ville d'origine, notamment car elles préfèrent le dynamisme de la ville à la tranquillité de la campagne. Ainsi pour Anne, « *la vie meilleure, ce n'est pas la campagne* » avant de poursuivre : « *j'aime bien la ville, j'aime quand ça bouge, j'aime aller me promener à pieds sur Paris, on découvre toujours des choses* » (atelier Bien chez soi).

L'attrait social et culturel de certaines communes pousse aussi certains retraités à s'y installer. C'est le cas de Mathilde, qui après avoir vécu dans une commune de Seine-Saint-Denis est retournée vivre à Bagnolet sa ville d'origine à la mort de son mari. Elle l'explique ainsi : « *je ne veux pas aller ailleurs [...]. On a tellement d'occupations avec le centre (social) Coudert, qu'est-ce que je ferai ailleurs ?* ».

Ainsi la vie urbaine de manière générale, et certaines villes en particulier, offrent un réseau de structures qui permettent aux individus de disposer d'une variété d'activités à proximité. Le passage à la retraite constitue donc dans de nombreux cas une opportunité de redécouvrir leur ville : « *sur Gentilly, je ne faisais absolument rien. Donc là maintenant, je connais effectivement des gens de Gentilly avec le gentil jardin* » (atelier Tremplin).

Ce n'est pas un cas isolé, puisque les enquêtes nationales montrent un réinvestissement du territoire de proximité au fil de l'avancée en âge. Le témoignage de Catherine va dans le même sens, elle a appris à connaître sa commune, Bagnolet, en même temps qu'elle s'investissait dans le riche milieu associatif que celle-ci propose. Elle

explique avoir dorénavant une vie sociale locale plus « ouverte » et plus « active » : « *ça m'était complètement égal moi de savoir qui était au bout de la rue. Tandis que maintenant, c'est des gens qu'on voit partout. On se rencontre, et chaque fois que je sors, je tombe sur quelqu'un que je connais, alors qu'avant, absolument rien* » (atelier Bien chez soi).

Un lien social essentiellement électif

On peut affirmer, en reprenant la typologie des liens sociaux de Serge Paugam, que la socialisation extrafamiliale des personnes participantes aux ateliers proposés par le Prif présente un caractère électif. « *L'intégration sociale passe par une volonté personnelle de participer à divers cercles, dans lesquels l'individu construit son réseau d'appartenances. Ce réseau d'appartenances multiples a vocation à lui assurer les fonctions de protection et de reconnaissance propres aux liens sociaux* » (Paugam, 2008). La spécificité du lien de participation élective mis en évidence par Paugam est qu'il n'est pas contraint, et dépend du désir des individus de nouer le contact, ce qui ne veut pas dire qu'il n'est pas exempt de toutes déterminations sociales liées aux cadres où se développent les échanges sociaux.

Après le passage à la retraite, le travail cesse d'être un élément structurant de la vie sociale des individus, et ceux-ci vont alors compenser cette perte en s'investissant dans plusieurs réseaux relationnels. La vie sociale à la retraite est ainsi parfois qualifiée de plus riche, car moins unidimensionnelle. Cependant, le modèle relationnel construit pendant le temps de l'emploi, avec un cloisonnement des sphères de l'intime et du public, semble se reproduire à la retraite, car la diversification des liens sociaux s'opère tout en préservant l'autonomie de l'individu. Catherine déclare ainsi : « *Moi je veux faire ce qu'il me plaît quand je le veux. Si on a besoin de moi, je suis là, autrement, je ne veux pas qu'on décide de mon temps et qu'on m'impose des choses* » (atelier Bien chez soi).



Crédit photo : Florence Brochoire

« Voir les autres c'est déjà prouver qu'on existe »

Françoise, 64 ans - Participante à l'atelier Bien chez soi.

Par conséquent, ces liens nouveaux ne sont pas pour autant définis par les intéressés comme des liens d'amitié. À propos des nouvelles personnes qu'elle a rencontrées, une participante dit que « *ce ne sont pas des copines, mais oui, je rencontre des gens. [...] C'est des relations, voilà des relations* » (atelier Mémoire), tandis qu'une autre va dans le même sens : « *ce ne sont pas des amis intimes* » (atelier Bien chez soi). Alors que la sphère de l'intime est cantonnée à un cercle restreint d'amis, ces nouvelles « relations » prennent plutôt place à l'extérieur du domicile. Les personnes âgées préfèrent donc « *voisiner à l'extérieur* » et réserver l'espace intime aux proches. On peut expliquer cette volonté d'isolement dans l'espace intime sans sentiment de solitude, par une sociabilité accomplie à l'extérieur qui vient la contrebalancer.

La formation de liens faibles

Les liens créés dans le milieu associatif ou dans les ateliers de prévention du Prif ne sont donc pas des « liens d'amitié », tout simplement parce que ce n'est pas nécessairement ce qui est recherché les participants : « *j'avais pas besoin du Prif ou des ateliers pour rencontrer des gens. Cependant, je conçois que ça puisse être intéressant* » (atelier Bien dans son assiette).

On peut ainsi qualifier les liens tissés entre les participants aux ateliers de plutôt faibles, mais ils ne sont pas pour autant inutiles en termes de capital social, c'est-à-dire qu'ils peuvent constituer des ressources pouvant servir l'intérêt de l'individu. En effet selon Granovetter, ce sont des liens qui permettent « *d'accéder à la circulation des informations entre groupes d'individus appartenant à des différents cercles sociaux* ». Ainsi les liens faibles rendent possible l'accès à un réseau social plus vaste et constitué d'individus issus de champs sociaux différents, car ces liens exercent une fonction de « pont » et sont aussi un instrument au service de l'intégration des individus au sein de la communauté. « *Trois jeudis, vous avez des gens qui étaient sympas. J'ai eu des gens ici qui étaient... ici ils étaient beaucoup plus qualifiés* » (atelier Tremplin).

Les ateliers du Prif constituent donc une possibilité pour les personnes de favoriser les rencontres et de « faire connaissance ». Les évaluations des ateliers faites en dernière séance et les entretiens réalisés lors de l'étude montrent que les participants aux ateliers apprécient les « rencontres avec tout le monde » et l'atmosphère de convivialité qui règnent dans les ateliers : « *être avec d'autres personnes... c'est sympathique... non j'aime bien, et j'ai connu quelques personnes qui étaient très sympathiques. On ne se fréquente pas mais on se retrouve avec plaisir* » (atelier Bien dans son assiette).

Cependant, la consolidation de liens plus durables demande un « investissement temporel » et nécessite de dépasser sa timidité, ce qui n'est pas forcément évident pour tout le monde. Les personnes interrogées se montrent toutefois confiantes sur le fait qu'elles vont rencontrer les participants aux ateliers dans d'autres contextes. De manière générale, le groupe de personnes interrogées ne semblent pas être dans une logique de repli sur soi. Nombreux sont ceux qui ont affiché une volonté de suivre d'autres ateliers, destinés ou non aux seniors.



Les fonctions des ateliers du Prif

Même si les fonctions exercées par le Prif sont variables selon les individus et leur histoire de vie, voire leur rapport à l'avancée en âge, quatre fonctions principales ont été identifiées par les chercheurs de l'Upec : s'entraîner à bien vieillir, apprendre, sortir de chez soi, se réassurer.

S'entraîner à bien vieillir

« Si les personnes interrogées ne s'estiment pas vieilles, elles ont toutes conscience de la nécessité d'entretenir leur corps et/ou leur tête et/ou leur logement ; et c'est d'ailleurs l'objectif principal des ateliers. »*

Le passage à la retraite, comme d'autres événements, oblige l'individu à réorganiser son existence et à reconstruire son identité à partir de ses ressources personnelles et de celles que lui offre son environnement social. Les échanges avec les autres participants lors des ateliers permettent à l'individu de connaître d'autres façons et représentations du vieillir et de développer sa propre « façon de vieillir ». Ainsi, les ateliers fournissent aux participants une « boîte à outils » pour être des acteurs actifs de leur bien-être, de la prévention et de la bonne santé. Camille explique que l'atelier Mémoire auquel elle a participé lui a permis d'acquérir « des petites techniques » et « des ficelles pour retenir des choses », et confie se servir de ces connaissances acquises au quotidien : « j'applique leur théorie et ça fonctionne ».

Apprendre

« Quel que soit leur milieu social, les personnes interrogées ont plaisir à se retrouver dans une posture d'apprentissage ; cela fait partie de l'intérêt qu'elles éprouvent à participer à des ateliers. »*

Pour le public du Prif, il s'agit vraiment de « s'entraîner » dans la mesure où les exercices appris lors des ateliers doivent être prolongés au domicile. Les participants interrogés ont bien compris que le « bien vieillir » était un travail sur le long terme dépassant le seul cadre ponctuel des ateliers. Mais si cette dimension est aussi bien assimilée, c'est d'abord parce que les ateliers du Prif répondent à un désir d'apprendre pour les participants : « L'atelier, j'ai appris beaucoup de choses que je ne savais pas avant, qui vous donne des idées quoi, que vous devez faire » (atelier Tremplin). C'est souvent par « curiosité » que les retraités s'orientent vers les ateliers du Prif car « il y a toujours quelque chose à apprendre » (atelier Bien dans son assiette).

Si l'objectif des intervenants et du Prif est de rendre ludiques et dynamiques les ateliers et éviter un format trop « scolaire », la posture d'apprentissage est aussi recherchée par les participants. Elle peut même leur procurer un sentiment de jeunesse retrouvée : « je me sens bien, ça me fait sortir, on dirait que je recommence l'école. Avec mon carnet, mon petit stylo, bah ça me fait du bien. Ecrire, on fait des fautes, ça nous revient. Je suis très contente de faire ça » (atelier Tremplin).

Sortir de chez soi

« Les ateliers sont une occasion privilégiée, parmi d'autres, pour s'obliger à sortir de chez soi et éviter ainsi l'isolement qui est perçu comme un facteur de mauvais vieillissement. »*

Outre l'apprentissage, les ateliers peuvent constituer un prétexte pour « sortir de chez soi ». Ils joignent d'une certaine manière « l'utile à l'agréable » en répondant à la fois à l'ambition de se former et à celle de « casser l'ennui ». Les ateliers peuvent ainsi être considérés comme un des leviers mis à disposition des retraités pour réaménager leur temps suite à l'arrêt de l'activité professionnelle : « Oui c'est super, vous allez quelque part, vous apprenez à faire des choses et tout ça quoi, et ça vous... ça vous fait sortir un peu de la maison plutôt que de regarder la télé toute la journée quoi » (atelier Tremplin).

Le passage à la retraite ne constitue pas seulement un changement de statut social mais il se traduit aussi par une reconfiguration des formes d'intégration de l'individu. Les individus se tournent vers le monde familial et électif pour y trouver une source de protection et de reconnaissance, fonctions anciennement assurées par le travail. Cependant, ce processus n'est pas automatique et les retraités doivent mener une recherche active de participation dans de nouvelles sphères sociales pour compenser la disparition de la vie sociale expérimentée sous le cadre du travail. Pour éviter un processus de désaffiliation ou de disqualification sociale, des stratégies de compensation sont mises en œuvre pour mobiliser les

liens sociaux non rompus avec le passage à la retraite (notamment la famille) et à en établir des nouveaux (amis et institutions).

Catherine explique que ce qui l'a gênée lorsqu'elle est devenue retraitée, c'était « ce manque de contacts avec les autres » mais que : « maintenant, je connais du monde, du fait de participer à des organismes » (atelier Bien chez soi). Selon Paugam, cette forme d'intégration, définie par l'état des liens sociaux de la personne et son expérience vécue du processus est de type compensée. La participation aux ateliers du Prif peut donc ainsi être considérée comme une sorte de résistance au sentiment d'exclusion souvent ressenti par les retraités, résistance menée à travers la préservation et la revendication de leur autonomie, notamment vis-à-vis de la famille. Si l'investissement dans des activités sociales demande un effort pour quitter l'entre-soi et se diriger vers l'extérieur source d'insécurité, il peut permettre aux retraités d'obtenir une reconnaissance en tant qu'individus autonomes. Cela leur permet ainsi de se désinscrire des statuts assignés dans le cadre familial (comme d'épouse ou de grand-parent) pour investir d'autres rôles sociaux.

La participation aux ateliers du Prif peut donc être considérée comme une sorte de résistance au sentiment d'exclusion.

*Extraits de l'étude D. Argoud et alii, Les participants aux ateliers du Prif : Lien social et avancée en âge, Prif-Upec, septembre 2017.



Conclusion

Se réassurer

« La confrontation à un groupe de pairs est un moyen de se comparer à d'autres sans prendre le risque d'être ostracisé dans la mesure où le groupe se caractérise par des « liens faibles ». Cette fonction de réassurance joue parallèlement une fonction d'appartenance à un « nous » collectif. »*

L'avancée en âge peut être vécue avec une certaine appréhension par les participants aux ateliers. Or les ateliers donnent des outils pour s'autoévaluer et savoir si l'on peut compter sur ses capacités pour apprendre et rester autonome : « l'atelier l'Équilibre en mouvement, ben c'est de savoir où on en est. Savoir si justement on vieillit pas trop mal, [...] ça vous permet de faire le point, de voir où vous en êtes » (atelier Bien dans son assiette). C'est notamment le cas dans l'atelier Mémoire, ce que confirme une animatrice de l'atelier : « De mon point de vue à moi, [l'objectif des ateliers] c'est de les rassurer parce que la plupart du temps, ils sont très anxieux par méconnaissance du fonctionnement de la mémoire. [...] Ils ne vont peut-être pas changer leurs habitudes mais ils vont changer leurs réactions face au « trouble ». Que c'est un défaut et non un trouble, justement. Ça c'est très important, c'est l'intérêt majeur de ces ateliers ».

Certaines personnes cherchent au contraire à participer aux ateliers pour rencontrer des pairs qui appartiennent à la même étape du cycle de vie.

Les liens qui se créent entre les retraités dans le cadre de l'atelier assurent une fonction de reconnaissance dans le sens où l'instance même de l'atelier permet à l'individu de se montrer et de trouver la preuve de son existence par le regard de l'autre ou des autres. Certaines personnes ne participent sans doute pas aux ateliers parce que ceux-ci sont destinés aux retraités. Mais d'autres personnes cherchent au contraire à y participer pour rencontrer des pairs qui appartiennent à la même étape du cycle de vie. Il en résulte ainsi un sentiment d'appartenir, même de façon provisoire, à un même groupe ; ce qui favorise les pratiques de solidarité de type mécanique, c'est-à-dire par similitude : « Quand il y a des dames qui hésitent à continuer le circuit car elles ont peur de tomber, il y a toujours une autre participante qui vient les prendre par le bras pour les aider et leur donner plus confiance » (extrait de l'observation de l'atelier l'Équilibre en mouvement). Ce lien social électif permet ainsi à la personne de ne pas se sentir seule puisqu'elle accède à des cercles sociaux où elle peut se reconnaître dans les conditions d'existence partagées par d'autres personnes. Il en résulte un partage d'expériences intimes et spécifiques du vieillissement : « On était une quinzaine de personnes, c'est marrant parce que c'est vraiment une approche très personnelle, le ressenti. D'un côté, cela permettait de dédramatiser, quand un se trouvait dans le même cadre, je ne suis pas seul à penser ça, on se sentait moins isolé » (atelier Tremplin).

La remise en perspective des trajectoires de vie individuelles des participants aux ateliers nous offre un constat paradoxal.

D'une part, les seniors constituent une cible faussement homogène. Les histoires de vie sont très différentes les unes des autres ; elles influent inévitablement sur le périmètre et la nature des réseaux sociaux dans lesquels ils sont insérés. L'ancienne profession, le sexe, le statut matrimonial, l'âge, l'ancrage territorial, l'état de santé, les relations familiales sont autant d'éléments qui font que chaque trajectoire de vie est singulière et que le vieillissement n'a pas la même signification d'un individu à l'autre. Ce constat – banal – explique la difficulté qu'une structure peut rencontrer pour « toucher » les seniors, tant les histoires et les aspirations individuelles sont différentes. En tout cas, le passage à la retraite, s'il génère un changement dans l'organisation de son mode et rythme de vie, ne constitue pas un élément suffisant à lui seul pour que « le groupe des retraités » perçoive les enjeux liés à la prévention du vieillissement de façon similaire.

D'autre part, il n'en reste pas moins que les personnes interviewées partagent un certain nombre de caractéristiques communes qui ne les éloignent guère du profil tel qu'il a été dressé par d'autres enquêtes sociologiques. En premier lieu, les personnes n'ont pas le sentiment d'être « vieilles ». C'est d'ailleurs une des raisons qui explique le succès des ateliers dans la mesure où ces derniers ne visent pas explicitement une problématique – la vieillesse – jugée stigmatisante. Ils se situent sur le registre de la prévention et de l'anticipation, qui permet plus facilement de recueillir l'intérêt des seniors car, même s'ils ne s'estiment pas vieux, ils ont bien conscience qu'ils deviennent vieux. En second lieu, les personnes qui participent aux ateliers souhaitent préserver leur autonomie. Pour cela, elles savent qu'elles doivent faire

un effort pour continuer à sortir et à avoir des activités. Néanmoins, ces activités doivent être des contraintes librement consenties. Ce doit être des « contraintes » car de telles activités obligent à conserver un rythme de vie permettant de combler un espace-temps devenu plus souple ; mais « librement consenties » au sens où les seniors souhaitent garder la maîtrise de leur agenda. C'est pourquoi ces derniers privilégient un lien social de type électif.

À ces points communs largement partagés par le public âgé en général, nous avons cherché à comprendre en quoi les personnes qui ont participé aux ateliers du Prif (et accepté de répondre à l'enquête) présentent des spécificités qui les distingueraient des non-participants. En réalité, si le profil socio-démographique des participants est très varié, il a en commun de concerner des personnes, d'une part, qui sont prêtes à sortir de chez elles pour suivre une activité collective, et d'autre part, qui ont déjà, préalablement, parfaitement intégré le discours favorable au « bien vieillir ». Il s'agit donc d'un public déjà sensibilisé à la question de la prévention du vieillissement, mais qui s'inscrit dans une dynamique personnelle volontariste qui le conduit à se saisir d'opportunités.

La seule différence perceptible est que certaines personnes vont recevoir « par hasard » un courrier d'invitation à participer à un atelier organisé par le Prif (autour d'une thématique qui a suscité a priori leur curiosité), tandis que d'autres sont des habitués des différents stages proposés. En effet, plusieurs participants, après une première expérience positive, souhaitent profiter des différentes opportunités de stages. Et plus le stage du Prif a lieu sur un territoire disposant d'une offre d'activités importante, plus les personnes concernées entrent dans des dynamiques participatives croisées, quelle que soit l'origine de l'opportunité.

*Extrait de l'étude D. Argout et Alii, Les participants aux ateliers du Prif : Lien social et avancée en âge, Prif-Upec, septembre 2017.



Prif

Prévention Retraite Île-de-France

> 161, avenue Paul Vaillant-Couturier
94250 Gentilly CEDEX

> contact.prif@prif.fr

> www.prif.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

