

# Prif Rapport d'évaluation

# 20 20



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans





# Le mot de l'Administrateur



L'Assemblée générale du Prif le 03 juillet 2020 - De gauche à droite : **Emmanuelle Cohadon**, Directrice adjointe de la MSA Île-de-France, **Didier Bourdet**, Délégué de l'Administrateur, Directeur chargé de mission à la Cnav Île-de-France, **Virginie Accault**, Déléguée de l'Administrateur du Prif pour la MSA Île-de-France, Responsable de l'Offre de Service MSA Île-de-France, **Clémence le Marrec**, Déléguée de l'Administrateur, responsable des actions collectives de prévention à la Cnav Île-de-France, **Christiane Flouquet**, Administrateur du Prif / Directeur de l'action sociale Île-de-France de la Cnav, **Laurent Pilette**, Directeur général de la MSA Île-de-France, **Olivier Hue**, Président de la MSA Île-de-France, **Christophe Soupizet**, Administrateur de la Cnav / Délégué pour la Commission régionale retraite et action sociale de la Cnav.

Les ateliers du Prif ont l'ambition première de transmettre un savoir et une méthodologie pour intégrer et reproduire au quotidien des gestes, postures et attitudes simples mais nécessaires sur le versant de la Prévention.

Il s'agit donc de privilégier le préventif au curatif, de donner aux participants sous une forme à la fois documentée et ludique les clés pour un bien et un mieux vieillir.

Toutefois, ce qui s'énonce simplement n'est pas toujours simple à mettre en œuvre. Ainsi, outre les contacts avec les partenaires (collectivités, CCAS, centres sociaux,...) et la gestion courante des opérateurs pour créer, déployer et faire vivre les ateliers, il faut sans cesse s'interroger sur leur pertinence ou leur obsolescence, leurs impacts réels sur le quotidien et la santé de nos ressortissants, la manière dont ils sont perçus par ces derniers et surtout l'opportunité d'améliorer l'existant et de créer de nouveaux ateliers en répondant voire en anticipant la demande.

Trois axiomes majeurs guident les équipes du Prif au quotidien : identifier, apprécier et enrichir.

- **Identifier** : il est essentiel de percer le profil des personnes inscrites aux ateliers : socio-économique, familial, tranche d'âge, situation de santé, objectifs poursuivis et attentes espérées, etc.
- **Apprécier** : le déroulement de l'atelier a-t-il été perçu comme harmonieux en la forme et enrichissant sur le fond, les enseignements tirés sont-ils réels et transposables au quotidien voire publicisés près d'un autre public ? Y a-t-il eu perception d'une réelle valeur ajoutée ? L'évaluation et l'évolution sont au cœur du parcours de prévention et de la démarche qualité du Prif.
- **Enrichir** : cent fois sur le métier nous remettons notre ouvrage pour améliorer l'offre existante voire en créer une nouvelle sur la base des observations recueillies puisque les ateliers ne sont pas seulement de la transmission verticale mais aussi voire surtout entre les participants un lieu d'échanges et d'enrichissements permanents.

Ces évaluations, réalisées chaque année depuis 9 ans maintenant, montrent des résultats forts en termes de participants (toujours plus nombreux) et d'appréciations (toujours favorables).

L'ensemble du réseau tissé par le Prif et la confiance renouvelée d'un nombre toujours croissant de partenaires institutionnels (notamment celle des Conférences des financeurs depuis leur création en 2016) ont ainsi permis de maintenir la dynamique des ateliers en 2019.

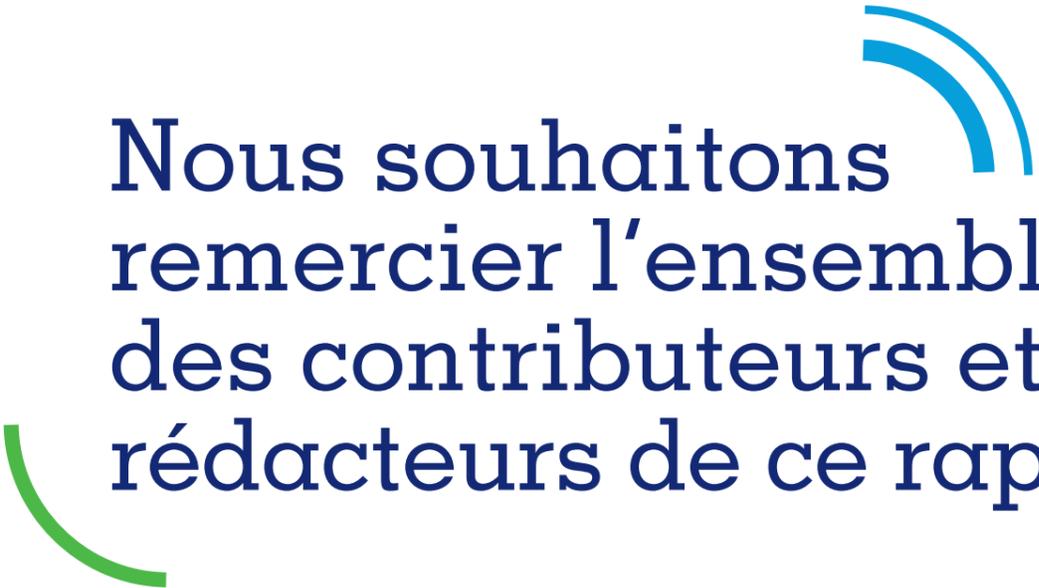
Ce rapport présentera en trois parties :

- Première partie : les ateliers du Parcours prévention évalués par les participants,
- Deuxième partie : le point d'étape de l'étude EMMAP menée par Agathe Raynaud-Simon,
- Troisième Partie : le profil des participants aux ateliers, notamment ceux résidant en zones blanches (les villes dans lesquels le Prif n'avait pas encore coordonné d'atelier sur la période 2017-2019), afin d'expliquer le travail mené pour toucher ces personnes qui pourraient être éloignées des messages de prévention (environ 9 % de l'échantillon étudié).

Une fois de plus, nous sommes heureux de vous présenter ce nouveau support présentant la démarche continue d'analyse et d'évaluation menée par le Prif en 2019, réalisé en collaboration avec nos partenaires experts et scientifiques. Il vous est communiqué dans un contexte sanitaire et sociétal hors norme et témoigne de l'engagement des acteurs de l'inter-régimes pour renforcer une offre de qualité toujours adaptée à ses bénéficiaires.

Bonne lecture

L'Administrateur du Prif  
**Christiane Flouquet**



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

## Ont contribué à la réalisation de ce rapport :

- Pour l'analyse des résultats issue de l'enquête quantitative réalisée auprès des participants aux ateliers : Camille Mairesse (Prif), Judith Ahadjitsé-Amétépé (Prif) ;
- Pour l'étude EMMAP : le Géron'd'if sous la responsabilité scientifique du Professeur Agathe Raynaud-Simon, département de Gériatrie, Hôpital Bichat AP-HP, Géron'd'if ;
- Pour l'analyse de la démarche de déploiement des ateliers du Parcours prévention dans des nouvelles villes en Île-de-France : France Marchand (Prif), Judith Ahadjitsé-Amétépé (Prif).

## Pour 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 : Judith Ahadjitsé-Amétépé;
- Partie 2 : Agathe Raynaud-Simon de Géron'd'If ;
- Partie 3 : France Marchand et Judith Ahadjitsé-Amétépé

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

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

## Nous tenons à remercier pour leur aide constructive :

- Didier Bourdet, délégué de l'Administrateur pour la Cnav en IdF
- Julie Portalis, chargée de communication externe de l'Assurance retraite Île-de-France

Le Prif autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de ce rapport sous réserve de la mention des sources.  
Pour citer ce rapport : C. Mairesse et J.Ahadjitsé-Amétépé, Rapport d'évaluation 2020, Prif, juillet 2020.



# Sommaire

Le mot de l'Administrateur	05
Remerciements	07
Sommaire	09
Présentation du rapport et principaux résultats	11
<b>PARTIE 1</b>	
Les ateliers du Parcours prévention évalués par leurs participants	15
Partie générale sur l'évaluation des ateliers	17
L'activité en 2019	17
Qui sont les participants des ateliers du Parcours prévention en 2019 ?	19
Comment vivent-ils ?	22
Les catégories socio-professionnelles	24
Leur état de santé	26
Mode de connaissance des ateliers par les participants	30
Quels sont les bénéfices des ateliers ?	32
Monographies des ateliers	34
<b>PARTIE 2</b>	
EMMAP - Point d'étape de l'étude menée avec Géron'd'if	69
Contexte	71
Mesures	72
Population concernée	73
Les caractéristiques des personnes incluses	74
Premiers résultats de l'étude	74
<b>PARTIE 3</b>	
Déployer le Parcours prévention dans de nouvelles villes en Île-de-France	77

# Présentation du rapport et principaux résultats

L'évaluation fait partie de l'ADN du Prif : c'est l'un des piliers de l'ingénierie de l'organisme et de sa démarche qualité.

L'édition 2020 a pour objectif de vous présenter les travaux de recherche en cours et les résultats observés grâce au déploiement du Parcours prévention durant l'année écoulée. Observer, mesurer et adapter en continu pour s'assurer de l'impact des actions menées sur le territoire francilien.

Le rapport s'organise autour de trois parties :

## 1. Les résultats de l'évaluation des ateliers par les participants

Cette première partie expose les résultats tirés des questionnaires remplis en première et dernière séance par les participants :

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

### MÉTHODOLOGIE

- Lors des premières séances de chacun des ateliers, un questionnaire est remis à chacun des participants par les intervenants des ateliers : il vise à connaître le profil des participants et les attentes qu'ils ont en venant à ces ateliers ; il s'attache à les questionner pour identifier les comportements des personnes dans leur vie quotidienne et la perception qu'ils ont de leur santé et de leurs relations sociales.
- Lors de la dernière séance, un nouveau questionnaire leur est remis : les questions concernent de nouveau les comportements, et vise à repérer une évolution concernant les relations sociales et les bénéfices ressentis ; ces questionnaires peuvent être assortis de tests comme dans l'atelier l'Équilibre en mouvement®, ou du recueil de données quantitatives comme dans l'atelier + de pas.
- Les partenaires opérateur du Prif transmettent ces données sur une plateforme en ligne permettant à l'organisme de réaliser l'analyse des données.

Le corpus d'analyse pour le rapport d'évaluation 2020 prend en compte les questionnaires des personnes ayant répondu à la première et à la dernière séance au cours des ateliers déployés en 2019. L'analyse porte sur les réponses de 5063 participants.

**Le profil type des participants aux 963 ateliers déployés en 2019 :**

- 81 % de femmes
- 72 ans d'âge médian avec 60 % des participants âgés de 70 ans et plus
- 57 % qui vivent seuls, mais ont toujours une vie sociale avec 94 % des participants qui déclarent avoir en moyenne plus d'un contact avec un membre de leur entourage par semaine
- 64 % indiquent que leur dernière activité professionnelle les situe dans les catégories intermédiaires (employés et professions intermédiaires)
- 87 % se considèrent en bonne santé

**Un impact considérable illustré par les bénéfices exprimés par les participants à l'issue des ateliers**

**Ils veulent bouger plus**

- 95 % envisagent de poursuivre une activité physique régulière dont 68 % de manière certaine après l'Équilibre en mouvement®
- 83 % déclarent consacrer quotidiennement plus de 30 minutes à la marche à l'issue de l'atelier + de pas

**Ils entretiennent leur mémoire**

- 68 % affirment avoir déjà mis en place dans leur quotidien des techniques de mémorisation vues lors de l'atelier et 31 % comptent le faire

**Ils comprennent qu'il est possible d'allier plaisir et équilibre**

- 80 % affirment prendre plus de plaisir à manger et 92 % à affirmer être plus attentifs à leur alimentation après Bien dans son assiette

**Ils veulent préserver leur capital santé**

- 77 % ont intégré l'importance d'avoir des horaires fixes de coucher à l'issue des ateliers Bien vieillir et Vitalité

**Ils formulent des projets d'adaptation de leur logement**

- 57 % ont des projets de travaux qu'ils n'avaient pas avant l'atelier Bien chez soi, parmi ceux là 42 % des adaptations concernent la salle de bain

**Ils se projettent dans leur nouvelle vie de retraités**

- 66 % envisagent de nouveaux projets et activités à la fin des 3 journées de l'atelier Tremplin

Ils se muent en ambassadeur du Parcours prévention

- 98% des participants se déclarent prêt à recommander les ateliers à leur entourage

Ils maintiennent les nouveaux liens tissés lors des ateliers

- 50% des participants indiquent avoir déjà revu des personnes qu'ils ne connaissaient pas avant l'atelier et 35% en ont l'intention

## 2. EMMAP - Point d'étape de l'étude menée avec Gérard'if

La deuxième partie du rapport évoque les avancées de l'étude EMMAP débutée en 2016 en collaboration avec le Gérard'if (Gérontopôle d'Île-de-France) et le Pr Agathe Raynaud-Simon.

**Son objectif : évaluer l'efficacité des ateliers l'Équilibre en mouvement® du Parcours prévention du Prif, sur la fonction musculaire des retraités.**

En 2019, l'étude est entrée dans sa phase d'analyse avec une évaluation de l'impact sur la fonction musculaire sur une période de 12 semaines, soit la durée de l'atelier l'Équilibre en mouvement®.

Une analyse basée sur la comparaison de la variation de la fonction musculaire auprès des participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement®, à celle observée au sein d'ateliers dans lesquels les participants ne réalisent pas d'exercice physique. Ces derniers constituent le groupe contrôle. Le nombre des séances est identique dans les deux groupes (12 séances en 3 mois).

Avec la collaboration des partenaires opérateurs du réseau du Prif, l'étude a été introduite auprès des participants du Parcours prévention.

- 626 participants ont été considérés pour l'inclusion à l'étude
- **288 ont pu être analysés à 3 mois** : 161 dans le groupe Équilibre en Mouvement et 127 dans le groupe contrôle.

La variation entre les deux groupes a été évaluée sur la période de 12 semaines sur la base de différents marqueurs de la fonction musculaire :

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

Les premiers résultats valorisent l'efficacité des ateliers l'Équilibre en mouvement® sur la fonction musculaire des participants. L'effet positif des ateliers est observé pour les participants les plus assidus.

## 3. Déployer le Parcours prévention du Prif dans de nouvelles villes en Île-de-France

Cette troisième partie présente la démarche continue du réseau Prif pour s'implanter dans des villes n'ayant jamais mis en place d'ateliers du Parcours prévention.

Chaque année, le Parcours prévention du Prif est déployé dans 50 nouvelles villes en moyenne. Afin de mieux coordonner la prospection dans ces « zones blanches » le Prif mène depuis 2017 une réflexion dans le cadre d'un groupe de travail avec des partenaires opérateurs volontaires.

**L'objectif : coordonner et optimiser les efforts du réseau, pour déployer les messages du Parcours prévention dans des villes qui n'avaient encore jamais accueillis d'actions du Prif.**

En complément de la stratégie opérationnelle, il a paru pertinent d'analyser le profil des participants dans ces nouvelles villes afin d'identifier des leviers de mobilisation dans ces territoires.

Le corpus d'analyse porte sur les réponses des participants d'ateliers déployés en zones blanches entre 2017 et 2019. Ils représentent **1 396** participants parmi les 15 333 ayant répondu aux questionnaires de premières et dernières séances.

**Premiers enseignements :**

- Un profil socio-démographique similaire à celui de l'ensemble des participants.
- Des participants majoritairement en couple avec paradoxalement plus de risques d'isolement social. Les ateliers sont une opportunité d'élargir leurs cercles sociaux et de multiplier les contacts réguliers avec l'extérieur.
- Le relai des partenaires locaux reste le levier privilégié pour faire connaître les ateliers du Parcours prévention.

**Perspectives :**

En appui avec le travail de cartographie mené au sein du Prif, une analyse plus affinée du profil des participants corrélée aux zones de déploiement pourra mettre en lumière d'autres données en matière de mobilité et d'accès aux messages de prévention.

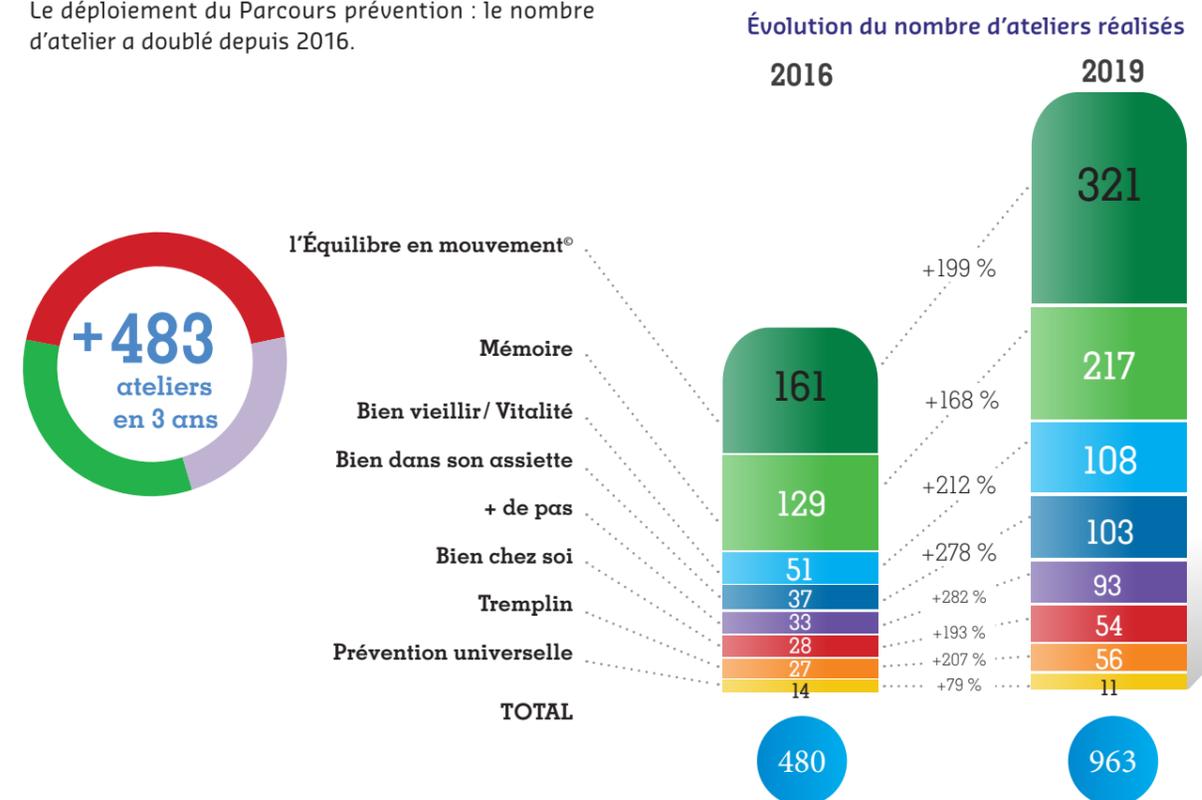


## Les ateliers du Parcours prévention évalués par leurs participants

# Partie générale sur l'évaluation des ateliers

## L'activité 2019

Le déploiement du Parcours prévention : le nombre d'atelier a doublé depuis 2016.



## 8 actions de prévention primaire au sein d'un parcours multifactoriel

La mission du Prif est de :

- créer et adapter une offre de service en prévention primaire ;
- faire connaître et promouvoir les ateliers ;
- les rendre accessibles à tous les retraités franciliens ;
- les développer dans le cadre d'un réseau institutionnel composé d'experts en prévention et de partenaires locaux.

Le Parcours prévention du Prif est multifactoriel, composé de thématiques visant à couvrir l'ensemble des enjeux du bien vivre à tout âge.

La diversité des actions et de leur format au sein de ce parcours encourage les participants à choisir

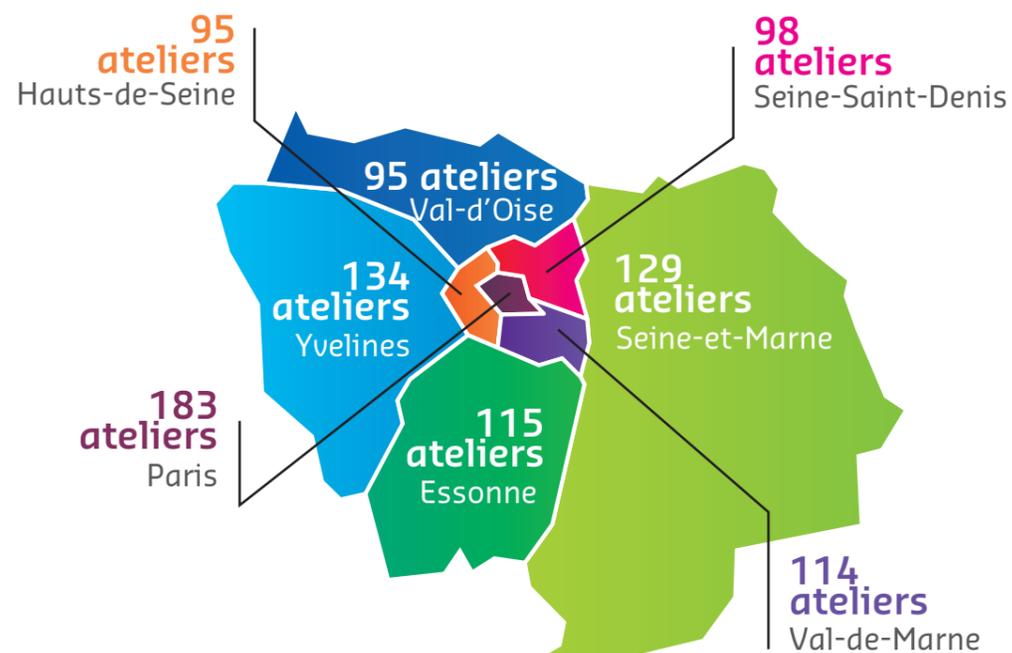
selon leur intérêt et priorité en matière de prévention. Cette première démarche est une porte d'entrée vers l'ensemble du Parcours prévention.

Les bénéfices exprimés à l'issue de l'atelier induisent l'intérêt des participants à poursuivre avec d'autres ateliers.

Ainsi, depuis 2011 le Prif propose ses actions à tous les retraités d'Île-de-France afin de leur permettre de rester en forme après 60 ans et de bien vivre leur retraite.

Elles reposent sur un réseau composé de 24 acteurs professionnels qui animent et mettent en place les ateliers, en partenariat avec près de 1000 partenaires dans plus de 500 communes franciliennes.

**En 2019, 963 ateliers repartis sur l'ensemble du territoire francilien**



**Les indicateurs 2019**

L'évaluation des ateliers du Parcours prévention auprès des participants est basée sur leur réponse à un questionnaire dédié lors de la première séance et à l'issue de l'atelier, lors de la dernière séance.

- Le questionnaire de la première séance a pour objectif de connaître les participants : évaluer leurs caractéristiques socio-démographiques, leur style de vie, leurs activités au quotidien. Ce questionnaire vise également à identifier les attentes des participants vis-à-vis de l'atelier et comment ils ont pris connaissance de l'action. Il sert aussi à connaître leurs motivations à participer.
- Le questionnaire de dernière séance vise à identifier les bénéfices perçus exprimés par les participants ainsi que les impacts dans leur vie quotidienne et leurs intentions de mettre en application les conseils prodigués.

Le traitement de ces questionnaires est systématique, afin de mesurer l'efficacité et les bénéfices perçus des ateliers, une fois achevés. Il s'agit aussi d'obtenir des informations quant à leur déroulement et d'évaluer l'impact social auprès des participants les plus isolés.

Méthodologie d'analyse : l'analyse des questionnaires pour l'année 2019 porte sur 5 063 observations exploitables à savoir, dont les deux questionnaires (1<sup>ère</sup> et dernière séance) ont été bien remplis par les participants.

**En 2019, l'analyse porte sur 5 063 observations**

Afin de pouvoir délivrer les enseignements de ce rapport, le Prif a analysé les réponses des questionnaires parvenus jusqu'à mi-janvier 2020. La taille de l'échantillon assure des analyses statistiquement fiables. Les « non-réponses » ne sont pas prises en compte.

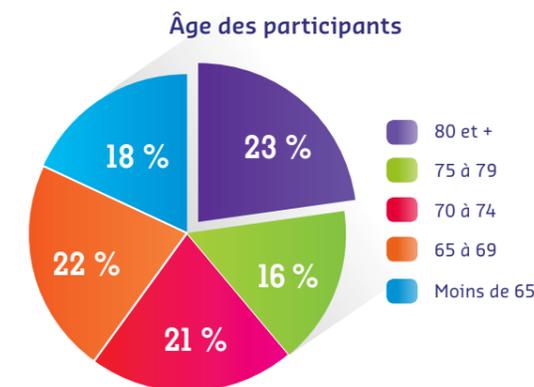
**Répartition des répondants par atelier**

Ateliers	Nombre de répondants
L'Équilibre en mouvement®	1451
Mémoire	1002
Bien dans son assiette	866
Bien vieillir / Vitalité	561
Tremplin	499
+ de pas	496
Bien chez soi	188
<b>Total</b>	<b>5063</b>

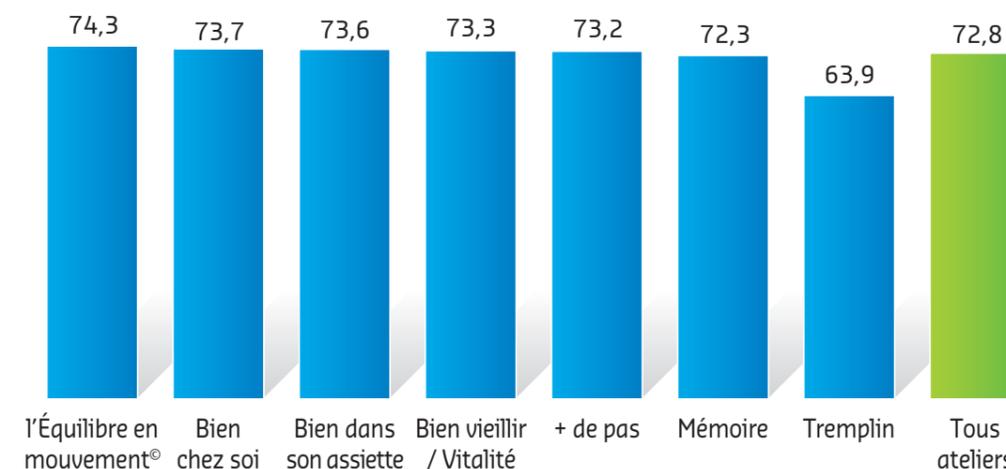
**Qui sont les participants des ateliers du parcours prévention en 2019 ?**

L'âge médian des participants aux ateliers du Parcours prévention est de 72 ans. Il reste stable depuis 2014.

L'âge moyen des participants aux ateliers reste stable également à 72,8 (contre 72,7 en 2018).



**Âge moyen des participants**



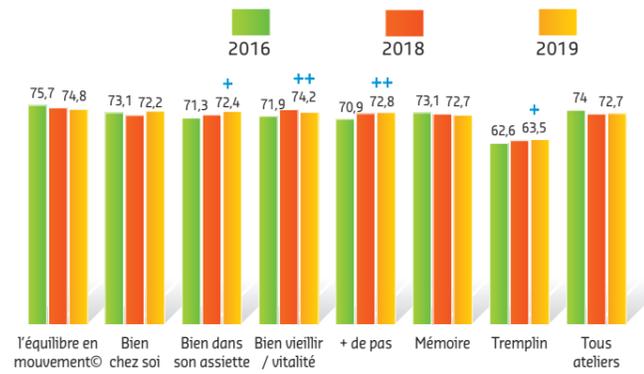
**Écart d'âge par atelier**

Participants	Les plus jeunes	Les plus âgés
L'Équilibre en mouvement®	54	97
Bien dans son assiette	50	100
Mémoire	50	97
Bien chez soi	50	95
Bien vieillir / Vitalité	50	97
+ de pas	50	98
Tremplin	57	72
<b>Ensemble des participants</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Certaines thématiques d'ateliers ont connu en 2019 une évolution significative dans la répartition de l'âge des participants. C'est notamment le cas pour les ateliers du Bien vieillir et Bien dans son assiette.

Les variations observées sont emblématiques de l'évolution du public touché par les ateliers du Parcours prévention. Ils continuent de toucher plusieurs générations : des jeunes retraités désireux d'adopter des réflexes pour rester en bonne santé le plus longtemps possible et également des retraités de plus de 85 ans qui veulent rester en forme.

## Évolution de l'âge moyen par ateliers



### Les femmes restent le public majoritaire des ateliers

Comme en 2018, les femmes sont très majoritairement représentées parmi les participants aux ateliers du Parcours prévention.

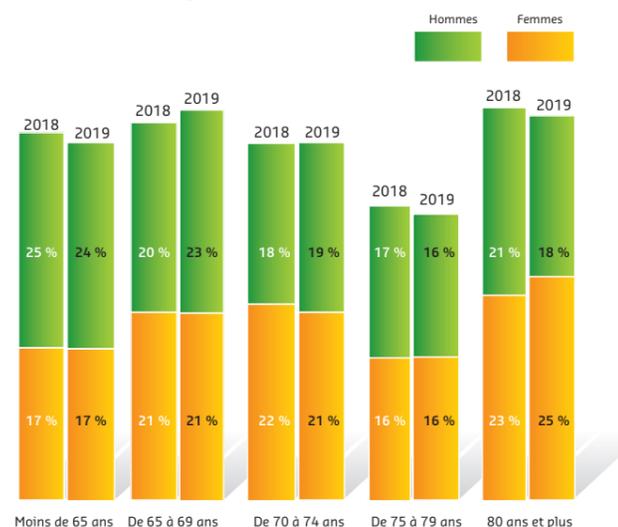
On observe néanmoins une légère variation car en 2018 elles représentaient 83 % du public contre 81 % en 2019. Cette tendance se vérifie sur la plupart des thématiques d'ateliers : la participation des hommes est en progression par rapport à 2018.

Les femmes participant aux ateliers restent plus âgées que les hommes. L'âge moyen des participantes est toujours plus élevé que celui des participants : 73,1 ans pour les femmes et 71,3 ans pour les hommes.

La distinction se fait toujours au niveau des participants les plus âgés :

- 25 % des femmes participantes ont plus de 80 ans et la plus âgée a 100 ans
- 18 % des hommes participants ont plus de 80 ans et le plus âgé a 97 ans

### Répartition femme/homme

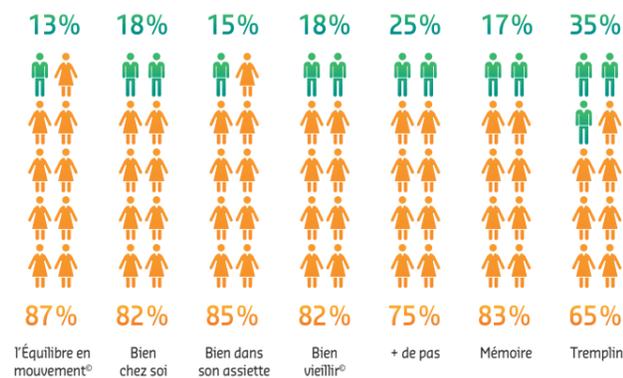


On constate également une variation dans la tranche d'âge 65 à 69 ans par rapport à 2018 selon le genre. L'effectif masculin compte proportionnellement plus de participants de 65-69 ans en comparaison à l'effectif féminin, passant de 20 % à 23 % (18 % en 2016).

Cela donne une indication complémentaire sur la progression de la participation des hommes : ils prennent part aux ateliers du Prif plus tôt d'années en années.

	Moyenne d'âge	Ecart-type	Médiane	Min-max
Homme	71,31	8,26	70	50-97
Femme	73,12	8,52	72	50-100
<b>Total</b>	<b>72,82</b>	<b>8,51</b>	<b>72</b>	<b>50-100</b>

### Participation aux ateliers



Comme indiqué précédemment, la participation des hommes est en hausse en 2019. Cependant ce sont toujours les deux mêmes ateliers du Parcours prévention qui accueillent plus d'hommes : Tremplin et + de pas.

Le taux de participants aux ateliers Tremplin est de 35 % en 2019, quasi identique à celui de 2018 (34 %). Cela confirme le résultat positif des actions ciblées menées par le Prif envers le public masculin afin de les sensibiliser aux enjeux de la prévention dès le passage à la retraite.

Quant à l'atelier + de pas, le taux de participants masculins continue de croître, s'élevant à 25 % (23 % en 2018, 15 % en 2016).

## Variations par département

	Paris	Seine-et-Marne	Yvelines	Essonne	Hauts-de-Seine	Seine-Saint-Denis	Val-de-Marne	Val-d'Oise	TOTAL
Femmes	86 %	83 %	78 %	80 %	82 %	78 %	83 %	79 %	81 %
Hommes	14 %	17 %	22 %	20 %	18 %	22 %	17 %	21 %	19 %
Âge moyen	72,2	72,3	74,1	73,6	73,3	71,5	72,9	72,4	72,8

La répartition selon le genre par département a connu quelques variations en 2019.

À l'image de la tendance globale, le nombre de participants masculins a progressé dans la majorité des départements. Néanmoins, il est intéressant de noter qu'à Paris cette tendance est inversée par rapport à 2018 (83 % de femmes et 17 % d'hommes). Ce sont les ateliers Bien vieillir et L'Équilibre en Mouvement® qui impactent cette répartition de manière significative, avec moins de 10 % de participants masculins à Paris.

Ce sont dans les Yvelines (78) et en Seine-Saint-Denis (93) que les hommes sont plus nombreux. Il est intéressant de noter qu'ils sont respectivement les départements où l'âge moyen des participants est le plus élevé (74,1 ans pour le 78) et le plus bas (71,5 ans pour le 93).

Dans les Yvelines, les ateliers du Parcours prévention ont touché 30 % de participants âgés de 80 ans

et + (vs 23 % pour l'ensemble de l'Île-de-France). Dans ce département, deuxième plus âgé d'Île-de-France derrière Paris, les 65 ans et + représentent 17,2 % de la population. Cela s'inscrit en miroir avec les projections établies par l'INSEE pour le département, pointant que « l'âge moyen des habitants augmenterait de 5 ans entre 2013 et 2050 et la part des 75 ans ou plus doublerait »<sup>1</sup>.

Quant à la Seine-Saint-Denis, il était déjà l'année dernière le département francilien qui accueillait les participants les plus jeunes. Ceci s'inscrit dans la continuité des actions ciblées des partenaires du réseau du Prif dans ce département et il s'agit également du département avec la population la plus « jeune » en Île-de-France.

<sup>1</sup> « La population des Yvelines à l'horizon 2050 - Une croissance faible et un vieillissement accentué » - Insee Flash, Novembre 2017

## Mode de vie

La situation familiale est identique à 2018. Ces résultats confortent une tendance déjà présente l'année dernière : le déploiement des ateliers en Île-de-France, favorisé par le soutien des Conférences des financeurs depuis 2016, a permis de toucher un public plus jeune aussi bien célibataire que vivant en couple.

La proportion des personnes veuves continue de décroître, représentant 27 % des participants (31 % en 2016 et 28 % en 2018). L'âge moyen reste quant à lui stable à 78,8 ans (78,5 ans en 2018).

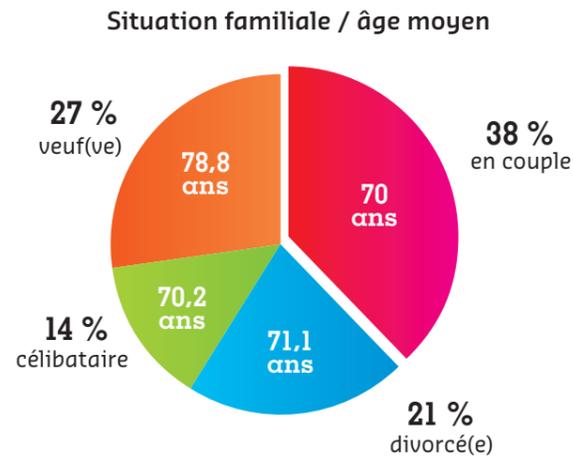
### La proportion de personnes vivant seules reste stable

Après une forte augmentation entre les années 1990 et 2000, la proportion de seniors vivant seuls tend à se stabiliser depuis 2011 en Île-de-France.<sup>2</sup>

Personnes vivant seules	57 %
Avec votre conjoint	35 %
Avec un enfant	6 %
Avec d'autres personnes	2 %

Toucher les personnes les plus éloignées des messages de prévention et les personnes isolées est au cœur de la mission du Prif depuis sa création. Les participants vivant seuls représentent toujours le public le plus important des ateliers du Prif. Ainsi, l'intérêt que lui porte l'organisme reste constant dans le cadre du déploiement des ateliers du Parcours prévention.

Sans surprise, ce public est très majoritairement féminin (88 %). Cette proportion est en baisse par rapport à 2018 où elles étaient 90 %. Ainsi, on retrouve ici également l'impact de la hausse de fréquentation du public masculin : il représente 12 % de cette population contre 10 % l'année dernière.



### Une attention particulière portée aux critères d'isolement

L'isolement social fait partie des causes pouvant favoriser la perte d'autonomie chez les seniors. Ainsi, dans le cadre de l'évaluation de ces actions, le Prif porte une attention particulière aux publics susceptibles d'être les plus isolés notamment en raison d'un veuvage, divorce, séparation ou pour cause de célibat.

On observe ainsi que les femmes habitant seules sont majoritairement veuves (46 %) et âgées de 80 ans et plus (32 %). Ce constat est moins marqué chez les hommes avec une répartition plus équilibrée entre les veufs (29 %), les célibataires (28 %) et les divorcés ou séparés (26 %). Il en va de même pour la répartition par tranche d'âge, là encore plus équilibrée avec une représentation un peu plus importante des 65 à 69 ans par rapport à l'ensemble des hommes vivant seuls.

	Femmes seules	Hommes seules
Divorcé(e), séparé(e)	33 %	26 %
Célibataire	20 %	28 %
Veuf(ve)	46 %	29 %

	Femmes seules	Hommes seules
Moins de 65 ans	11 %	18 %
De 65 à 69 ans	20 %	25 %
De 70 à 74 ans	21 %	17 %
De 75 à 79 ans	16 %	16 %
80 et plus	32 %	24 %

Dans ce souci de prévention de l'isolement social, les participants sont questionnés sur la fréquence de leur contact avec d'autres personnes. Les résultats mettent en avant que les participants vivant seuls ne sont pas pour autant isolés. En effet, 95 % d'entre eux déclarent avoir en moyenne plus d'un contact avec un membre de leur entourage par semaine (famille, voisinage, commerçants, aidants). Ce taux est similaire à celui déclaré par l'ensemble de l'échantillon (94 %).

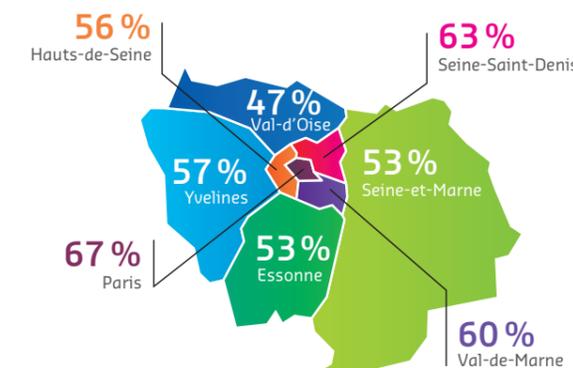
La nature de ces contacts représente une piste d'analyse prospective sur le statut d'aidant. Pour les personnes vivant seules, les interactions sociales avec un aidant peuvent constituer le principal des échanges hebdomadaire réguliers.

Il est intéressant de souligner que les participants aux ateliers du Prif peuvent être concernés à double titre :

- dans leur rôle d'aidant concernant les jeunes retraités qui peuvent, une fois leur vie professionnelle achevée, consacrer davantage de temps à un membre de leur famille en situation de dépendance,
- dans leur rôle de personnes toujours autonomes, mais devant faire appel à un aidant qui peut être issu du cercle familial d'une prestation contractuelle.

Ainsi, cette relation pourrait faire l'objet d'une analyse plus poussée, en partant de ces premiers résultats évoquant les contacts hebdomadaires afin d'étudier le rôle des aidants dans la diffusion des messages de prévention et des actions pour vivre sereinement l'avancée en âge.

Si le taux global de personnes vivant seules n'a pas varié en 2019, on observe quelques modifications dans certains départements.



Comme en 2018, c'est à Paris que l'on trouve le plus de personnes seules participant aux ateliers (67 %). La Seine-Saint-Denis suit avec 63 % de participants vivant seuls (58 % en 2018).

En revanche, dans les Hauts-de-Seine 56 % des participants vivent seuls alors qu'ils étaient 67 % en 2018. Les participants aux ateliers dans les Hauts-de-Seine déclarent davantage vivre avec d'autres personnes (6 % en 2019 contre 1 % en 2018).

En termes de représentation par thématique, les personnes seules ont plus participé à l'atelier Bien dans son assiette et à l'Équilibre en mouvement® en 2018. Comme pour l'ensemble du Parcours de prévention, les conseils véhiculés lors de ces deux ateliers prennent bien en compte les spécificités du mode de vie des personnes seules.

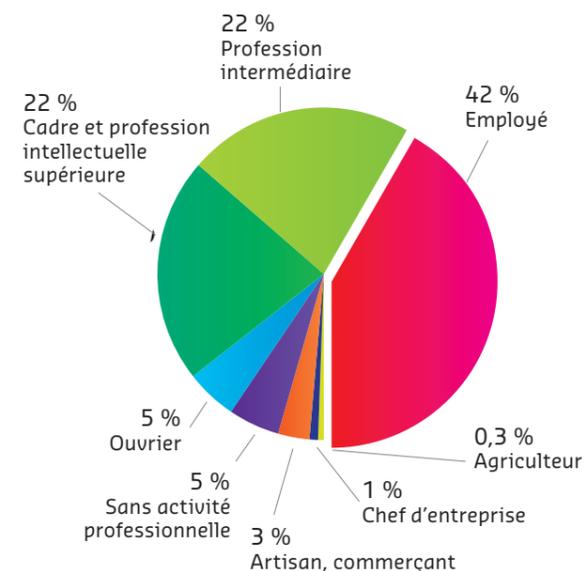
À l'inverse et comme en 2018, les personnes vivant seules sont moins présentes à l'atelier Tremplin qui accueille plus de participants vivant avec leur conjoint (53%). L'âge des participants à cet atelier destiné aux jeunes retraités explique cette différence. En effet, la participation à l'atelier Tremplin s'inscrit dans une temporalité particulière pour le participant qui doit appréhender cette nouvelle étape de vie qu'est la retraite, souvent en résonance avec son équilibre familial.

<sup>2</sup> INSEE - Dossier complet - Région Île-de-France - 04/02/2020.

## Des participants en majorité professions intermédiaires

64 % des participants indiquent que leur dernière activité professionnelle les situe dans les catégories employés et professions intermédiaires, une proportion stable par rapport à 2018 (66 %).

Ainsi, ces catégories intermédiaires restent majoritaires, cependant les participants ont légèrement progressé pour la catégorie cadre et profession intellectuelle supérieure (22 % en 2019 vs 20 % en 2018).



Les catégories intermédiaires, cadre et profession intellectuelle supérieure ont probablement en commun une sensibilisation aux enjeux de la prévention. Cependant, les catégories intermédiaires semblent davantage favoriser un accompagnement tels que celui mis en œuvre à travers le Parcours prévention afin d'adopter les bons réflexes de santé globale au quotidien et d'activités physiques. Les cadres privilégient peut-être d'autres canaux d'informations afin d'entretenir leur capital santé.

Comme l'année dernière les ouvriers représentent 5 % des participants. À ce titre, il est intéressant de noter que selon les résultats de l'étude, « La santé des nouveaux retraités du régime général : perception, connaissance administrative et motivations de départ »<sup>3</sup> menée par la Cnav, les ouvriers récemment retraités se déclarent nettement plus fréquemment en mauvais ou très mauvais état de santé.

Cette mauvaise perception représente une opportunité de s'adresser à cette catégorie de retraités afin de diffuser largement des messages de prévention afin qu'ils prennent conscience, au cours des ateliers du Prif, qu'ils peuvent rester acteur de leur santé grâce à des gestes simples et accessibles.

Depuis sa création, le Prif développe de manière constante ses efforts de mobilisation auprès de ce public et poursuit ses actions afin de favoriser sa croissance parmi le public des ateliers.

## Une représentation marquée selon les thématiques

Les ateliers du Parcours prévention sont conçus pour s'adresser à tous les publics, sans distinction. Néanmoins, on note des différences dans le profil des participants selon la thématique d'atelier.

En 2019, les employés ont davantage participé aux ateliers Bien dans son assiette (49 %) et + de pas (48 %), en comparaison à leur représentation sur l'ensemble du Parcours prévention (42 %). Les professions intermédiaires sont davantage représentées sur l'atelier Mémoire (28 % vs 22 % sur l'ensemble du Parcours prévention). Quant aux cadres, ils représentent 38 % du public des ateliers Tremplin contre 22 % sur l'ensemble des ateliers ; si les cadres sont conscients de l'importance à porter à

leur santé au moment du passage à la retraite, cette sensibilisation doit être renforcée à l'attention de l'ensemble des publics.

À noter que les ouvriers, qui représentent 5 % du public des ateliers, participent un peu plus à l'atelier + de pas avec un taux de 7 % : cet atelier s'est davantage développé en foyer de travailleurs migrants en 2019.

Ces résultats donnent des indications sur les thématiques pouvant faire office de « porte d'entrée » pour sensibiliser les participants à la prévention, selon le profil socio-professionnel. L'approche multifactorielle du Prif permet ainsi de porter les messages de prévention à travers plusieurs thématiques qui trouveront écho auprès des participants selon leur besoin et intérêt.

	Employé	Profession intermédiaire	Cadre et profession intellectuelle supérieure	Sans activité professionnelle	Ouvrier	Artisan, commerçant	Chef d'entreprise	Agriculteur
L'Équilibre en mouvement®	43 %	22 %	20 %	6 %	4 %	4 %	1 %	0,4 %
Mémoire	35 %	28 %	22 %	5 %	4 %	4 %	2 %	0,3 %
Bien dans son assiette	49 %	22 %	17 %	5 %	4 %	2 %	1 %	0,1 %
Bien vieillir® / Vitalité	40 %	22 %	25 %	4 %	5 %	3 %	1 %	0,2 %
+ de pas	48 %	20 %	16 %	4 %	7 %	3 %	1 %	0,4 %
Tremplin	37 %	19 %	38 %	1 %	4 %	0 %	1 %	0 %
Bien chez soi	47 %	20 %	16 %	7 %	5 %	4 %	0 %	1 %

<sup>3</sup> « La santé des nouveaux retraités du régime général : perception, connaissance administrative et motivations de départ » - Cadr'@ge, études et recherches statistiques de la CNAV, septembre 2019.

## Des participants qui se considèrent en bonne santé

Les participants au Parcours prévention se sentent très majoritairement en forme : 87 % d'entre eux déclarent avoir un bon état de santé dont 9 % le jugent très bon, un résultat identique à l'année dernière. Le taux des participants déclarant ne pas être du tout en bonne santé se stabilise, passant de 2 % en 2018 à seulement 1 % en 2019.

### Évaluation de l'état de santé par atelier

	Très bon	Plutôt bon	Plutôt pas bon	Pas bon du tout
 L'Équilibre en mouvement®	6 %	79 %	14 %	1 %
 Mémoire	9 %	80 %	10 %	1 %
 Bien dans son assiette	7 %	80 %	12 %	1 %
 Bien vieillir® / Vitalité	8 %	79 %	12 %	1 %
 + de pas	13 %	73 %	13 %	1 %
 Tremplin	19 %	71 %	9 %	1 %
 Bien chez soi	5 %	83 %	10 %	2 %
<b>Ensemble des ateliers</b>	<b>9 %</b>	<b>78 %</b>	<b>12 %</b>	<b>1 %</b>

Ces résultats viennent confirmer que le public touché par le réseau Prif est ciblé de manière efficace. En effet, les actions déployées au sein du Parcours prévention se situent en amont d'éventuels problèmes de santé. La prévention primaire socle de la mission de l'organisme prend donc tout son sens auprès d'un public en bonne santé, désireux d'adopter des réflexes au quotidien permettant de le rester le plus longtemps possible.

Les variations sur la perception de l'état de santé des participants se situent principalement sur l'appréciation « très bon état ». L'atelier Tremplin se démarque en raison du public essentiellement composé de nouveaux retraités. 19 % de participants se considèrent en très bonne santé contre 9 % sur

l'ensemble du parcours prévention. L'atelier + de pas accueille également plus de participants en très bonne santé (13 % vs 9 %).

De manière plus globale, les participants se sentant en bonne santé ne semblent pas estimer qu'ils n'ont pas besoin de participer aux ateliers. Au contraire, cela peut être considéré une motivation supplémentaire, afin de s'entretenir et de renforcer son capital santé.

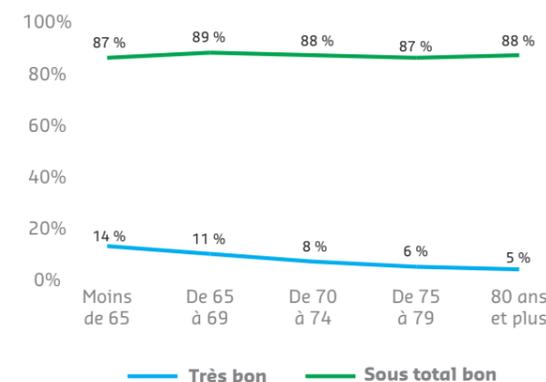
### L'état de santé des participants : des variations relatives selon l'âge et le lien social

Les variations quant au jugement ne varient pas sensiblement selon l'âge.

En revanche, le taux de participants s'estimant en très bonne santé décroît naturellement avec l'âge. Cela ne se ressent pas sur le taux de participants se jugeant toujours en forme. En témoigne les 87 % de participants de 80 ans et plus qui déclarent que leur état de santé est bon.

Leur présence aux ateliers du Parcours de prévention est aussi un gage de ce bon état de forme : ils sont en bonne santé et les ateliers représentent une opportunité pour leur permettre de le rester le plus longtemps possible.

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



Parmi les facteurs impactant l'état de santé, on retrouve comme l'année dernière le fait de vivre avec un de ses enfants ou avec d'autres personnes (aide à domicile, résidence autonomie). Ainsi, 16 % des participants vivant avec un de leur enfant et 17 % de ceux vivants avec d'autres personnes considèrent que leur état de santé n'est pas bon. Comme l'année dernière, ces deux taux sont supérieurs à ce qu'expérimente l'ensemble des participants (13 % d'entre eux jugent que leur santé n'est pas bonne). Leur participation à ces ateliers témoigne de leur volonté d'agir sur ce constat afin de rester autonomes.

ÉTAT DE SANTÉ	Très bon	Plutôt bon	Plutôt pas bon	Pas bon du tout
Seul(e)	9 %	78 %	12 %	1 %
Avec votre conjoint	11 %	79 %	9 %	1 %
Avec un enfant	8 %	75 %	16 %	1 %
Avec d'autres personnes	7 %	76 %	15 %	2 %

Dans son rapport mondial sur le vieillissement et la santé, publié en 2016, l'OMS souligne l'impact de la solitude et de l'isolement sur « une baisse de l'état de santé et de la qualité de vie »<sup>4</sup>. Les données dont nous disposons nous permettent d'observer si cela a une incidence sur la santé des participants aux ateliers en Île-de-France.

Il n'y a pas de différences entre les personnes vivant seules et l'ensemble de l'effectif. Comme pour l'ensemble de l'effectif, 87 % d'entre elles estiment être en bonne santé et 9 % se considèrent en très bonne santé.

ÉTAT DE SANTÉ	Très bon	Plutôt bon	Plutôt pas bon	Pas bon du tout
1 personne ou moins par semaine	8 %	65 %	25 %	2 %
2 personnes ou plus par semaine	9 %	79 %	11 %	1 %

En revanche, la question de l'isolement constitue un marqueur différenciant concernant la perception de l'état de santé. Ainsi, l'état de santé est moins bon chez les participants plus isolés, en contact avec 1 personne ou moins par semaine. Ils sont seulement 73 % à estimer être en bonne santé. S'ils n'estiment pas être en très mauvaise santé, 25 % jugent que leur état de santé n'est plutôt pas bon (contre 12 % de l'ensemble de l'effectif).

### Une vie sociale toujours active

Le maintien du lien social est un des axes forts du Parcours prévention. Outre la convivialité, le fait de pouvoir échanger avec des pairs autour d'enjeux liés à la santé et la forme favorise la bonne diffusion des messages de prévention.

96 % des participants sont en contact avec en moyenne deux personnes ou plus de leur entourage par semaine. Leur vie sociale est majoritairement active puisqu'ils sont 38 % à déclarer être en contact avec 10 personnes ou plus par semaine.

Ils sont très peu à être en situation d'isolement relationnel, comme définit par le collectif Monalisa qui lutte contre l'isolement social des personnes âgées. Leur définition se base notamment sur une étude publiée par la Fondation de France<sup>5</sup>.

Les personnes ayant peu de contact représentent une infime partie des participants avec 4 % rencontrant 1 personne ou moins par semaine, soit 4 contacts mensuels au plus haut. Pour ce public, la participation aux ateliers représente est une manière de créer du lien social. 48 % de ces participants isolés indiquent vouloir rencontrer de nouvelles personnes en participant aux ateliers (vs 36 % pour l'ensemble de l'effectif).

<sup>4</sup> « Rapport mondial sur le vieillissement et la santé » - Organisation mondiale de la Santé - 2016.

<sup>5</sup> Les solitudes en France - Fondation de France - Juin 2012 - Un nombre moyen de contact mensuels de 4 et le grand isolement défini par un nombre moyen de contacts mensuels de 2.

Nombre de contact en moyenne par semaine	10 et plus	Entre 2 et 9	1 personne ou moins
 Mémoire	42 %	56 %	2 %
 L'Équilibre en mouvement®	41 %	56 %	3 %
 Tremplin	34 %	62 %	3 %
 + de pas	41 %	55 %	4 %
 Bien vieillir® / Vitalité	29 %	66 %	5 %
 Bien dans son assiette	32 %	63 %	6 %
 Bien chez soi	41 %	52 %	7 %
<b>Ensemble des ateliers</b>	<b>38 %</b>	<b>58 %</b>	<b>4 %</b>

Les thématiques d'ateliers suivis par les participants n'influent pas significativement sur les observations concernant la vie sociale. Néanmoins, on note que ce sont dans les ateliers supposant une mise en pratique plus circonscrite au domicile que les participants affichent une vie sociale moins active. Ainsi, les participants à l'atelier Bien chez soi sont 7 % à déclarer voir 1 personne ou moins par semaine. Rappelons que cette thématique prodigue des conseils d'adaptation du logement, applicable majoritairement à son domicile. Ensuite, viennent les participants à Bien dans son assiette qui sont 6 % à indiquer rencontrer 1 personne ou moins par semaine. Si cet atelier aborde les questions d'alimentation dans leur ensemble, il s'attache à donner aux participants des conseils à mettre en pratique dans leurs achats et dans leurs pratiques alimentaires au quotidien. Là encore il s'agit d'éléments dont la mise en œuvre se fait majoritairement à domicile.

Du fait de sa mission de service public, le Prif accorde une attention particulière aux publics susceptibles d'avoir une vie sociale limitée. Ainsi, s'il est important de noter que la grande majorité des participants ont des contacts réguliers avec d'autres personnes, il faut avoir à l'esprit que les ateliers peuvent représenter un premier pas pour maintenir le lien social et leur donner envie de rencontrer plus de personnes.

### Les ateliers du Prif : une occasion de maintenir le lien social

Le développement du lien social de proximité fait partie des missions et valeurs portées par le Prif. Les attentes exprimées par les participants en début d'atelier témoignent d'une forte volonté d'entretenir une sociabilisation ou de la renouveler :

🕒 **36 %** des participants affichent leur envie de rencontrer des nouvelles personnes parmi leurs motivations à participer aux ateliers

🕒 **24 %** d'entre eux indiquent vouloir sortir davantage à l'extérieur

ATTENTES EN DÉBUT D'ATELIER	Rencontrer de nouvelles personnes	Sortir davantage à l'extérieur
Moins de 65 ans	43 %	20 %
De 65 à 69 ans	37 %	22 %
De 70 à 74 ans	30 %	24 %
De 75 à 79 ans	32 %	22 %
80 ans et plus	31 %	32 %
<b>Ensemble des participants</b>	<b>36 %</b>	<b>24 %</b>

Les participants les plus jeunes sont plus enclins que la moyenne à exprimer le souhait de rencontrer de nouvelles personnes (43 %).

Cela peut s'expliquer par leur statut de jeunes retraités qui fait naître certainement un besoin de nouer de nouvelles relations à l'issue de leur vie professionnelle. On observe notamment que les néo retraités de l'atelier Tremplin sont 54 % à vouloir rencontrer de nouvelles personnes. En revanche, les participants les plus jeunes sont moins nombreux à vouloir sortir davantage à l'extérieur (20 %), contrairement aux participants de 80 ans et plus (32 % vs 24 % pour l'ensemble des participants). Pour eux, c'est la préservation de l'autonomie caractérisée par des sorties à l'extérieur plus fréquentes qui priment.

Situation familiale	Rencontrer de nouvelles personnes
Célibataire	38 %
Divorcé(e), séparé(e)	40 %
En couple	33 %
Veuf/Veuve	35 %

Le mode de vie influe également sur cette dimension. Les personnes ayant connu des changements dans la structure de leur foyer semblent plus sensibles au maintien de la vie sociale : les participants divorcés ou séparés affichent plus que la moyenne leur envie de sortir davantage (40 %) et les veufs l'envie de sortir davantage à l'extérieur (31 %).

Foyer	Rencontrer de nouvelles personnes	Sortir davantage à l'extérieur
Seul(e)	36 %	28 %
Avec votre conjoint	34 %	23 %
Avec un enfant	43 %	30 %
Avec d'autres personnes	39 %	24 %

En terme de structure de foyer, on observe que ce sont les personnes vivant avec un enfant qui manifestent le plus l'envie d'entretenir le lien social : 43 % veulent rencontrer de nouvelles personnes et 30 % sortir davantage à l'extérieur.

Cela ne signifie pas que ce n'est pas important pour elles, néanmoins elles placent davantage la thématique de l'atelier au rang des motivations et attentes principales. Cela témoigne d'une envie de maintenir le lien social en allant au-delà du cercle familial.

A l'issue de l'atelier, les attentes exprimées se transforment de manière concrète. Comme l'année dernière, la moitié des participants indique avoir déjà revu des personnes qu'ils ne connaissaient pas avant l'atelier et 35 % en ont l'intention. Ainsi, **85 %** ont maintenu les liens tissés lors de l'atelier ou souhaitent le faire.

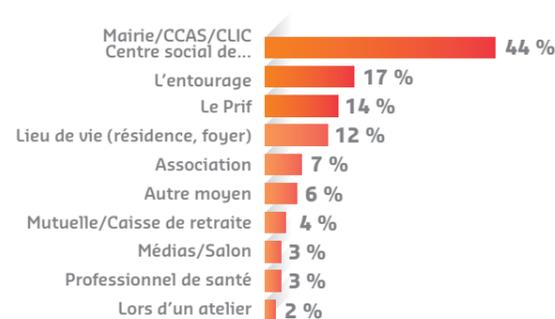
Cette intention est sensiblement similaire, quel que soit le genre et le classe d'âge.

La structure du foyer n'influe pas significativement sur l'envie de maintenir les liens à l'issue de l'atelier. On note néanmoins que les participants vivant avec d'autres personnes concrétisent davantage cette intention : 58 % d'entre eux se sont déjà revus depuis le début de l'atelier. Il peut notamment s'agir de personnes résidant en lieux de vie collectifs comme les résidences autonomie. Les ateliers constituent des occasions de créer des liens entre résidents et également avec des participants venus de l'extérieur.

## Une communication multicanale, dominée par les relais locaux et de proximité

Comme l'année dernière, c'est principalement auprès des partenaires locaux que les participants ont eu connaissance des ateliers du Prif. La grande majorité des ateliers étant organisée avec ces partenaires, il est logique que ce soit le mode principal de connaissance des ateliers.

### Les mairies et les centres communaux d'action sociale (CCAS) restent les principaux vecteurs d'informations



Les canaux de proximité sont aussi notablement représentés. La prise de connaissance par le biais de l'entourage a connu une forte progression par rapport à 2018, passant de 11 % à 17 %. Plus globalement, on observe une croissance des autres modes de connaissance de proximité : le lieu de vie (12 % vs 9 % en 2018) et les associations locales (7 % vs 6 % en 2018). Ces relais de confiance sont importants car ils sont intégrés dans le quotidien des participants. Ils permettent de multiplier l'exposition au message de prévention auprès d'une grande partie de la population, y compris les personnes les plus éloignées.

Une autre donnée illustre l'importance des relais de confiance : **98 % des participants déclarent qu'ils recommandent les ateliers à leur entourage.** Comme en 2018, les participants restent les ambassadeurs privilégiés pour faire la promotion des ateliers du Parcours prévention. Cet écosystème vertueux, basé

sur la proximité, contribue grandement au succès de l'action du Prif.

Le Prif représente 14 % du mode de connaissance des ateliers, enregistrant également une augmentation par rapport à 2018 (12 %). Du fait de son activité de coordination d'un réseau de partenaires, la marque Prif n'est pas en contact direct avec le grand public. Il n'est donc pas anormal que l'organisme ne soit pas plus cité. Néanmoins, cette hausse témoigne des efforts continus de communication du Prif auprès des relais institutionnels et locaux. Elle est également à mettre sur le compte de diverses participations à des événements grand public (salons, forums, événements culturels) et de citations médiatiques permettant de s'adresser directement à d'éventuels participants. Enfin, le site web du Prif met à disposition des retraités des éléments de présentations du Parcours prévention et des informations pratiques (calendrier des ateliers, lieu...).

Les professionnels de santé restent stables dans les citations de mode de connaissance. L'organisme poursuit sa réflexion pour une action coordonnée auprès de cette cible qui peuvent être des relais de confiance auprès des seniors. La réalisation d'études en partenariat avec des scientifiques permettent de mesurer l'impact des actions du Prif, dans les territoires et dans les comportements de santé des participants. Ces travaux peuvent être un moyen de valoriser la mission de l'organisme auprès de ce public professionnel et l'encourager ainsi à faire la promotion des ateliers.

Comme en 2018, on observe que la structure du mode de connaissance de l'atelier est différente pour l'atelier Tremplin. Dédié aux néo-retraités, il est majoritairement connu directement par le biais du Prif (62 %). Le canal de diffusion est ciblé et plus direct pour cet atelier : les caisses de retraite membres du Prif font parvenir à ce public des courriers postaux individualisés.

### La participation à la conférence de présentation des ateliers reste stable

Outre les actions de communication de proximité ou ciblées, les conférences d'information organisées en amont des ateliers et en partenariat avec les partenaires locaux, sont également un outil de sensibilisation aux messages de prévention. Elles permettent en même temps de présenter la thématique de l'atelier, les séances et le déroulement de celui-ci et de souligner l'intérêt d'y participer. En termes d'interactions sociales, cette conférence est une première étape pour créer une dynamique de groupe entre les participants qui peuvent commencer à tisser de nouveaux liens.

La finalité est bien entendu aussi de favoriser l'inscription de retraités à l'atelier présenté et aux autres thématiques du parcours. À noter que les ateliers Tremplin ne sont pas précédés d'une conférence d'information, les participants étant directement invités via un courrier comme expliqué précédemment.

Ces conférences ont attiré en moyenne **65 %** de participants en 2019. Leur but premier est d'informer sur la thématique de l'atelier à venir et de sensibiliser aux enjeux de prévention de manière globale, en résonance avec le Parcours prévention multifactoriel décliné par le réseau Prif.

### Intérêt pour les autres thématiques du Parcours prévention exprimé en fin d'atelier

La mémoire	55 %
La santé, le bien-être	53 %
Les activités physiques	32 %
La marche au quotidien	31 %
L'alimentation	30 %
L'aménagement du logement	14 %
Autres	8 %

Il s'agira ensuite d'encourager les participants à poursuivre avec d'autres thématiques du parcours. Ils semblent d'ailleurs être en demande puisque 85 % d'entre eux indiquent accepter recevoir des informations de la part du Prif. Ils manifestent également leur intérêt pour d'autres thématiques du Parcours prévention avec en tête la mémoire (55 %) et les enjeux de santé et bien-être au global (53 %).

En 2019, le Prif a entrepris de faire évoluer le format des conférences d'informations. L'objectif central : harmoniser le contenu de cette session introductive afin de promouvoir la dimension multithématique du Parcours prévention.

L'organisme compte mettre en place des formations dédiées afin d'accompagner les opérateurs du réseau dans cette transition.

Elle sera notamment composée :

- de modules adaptés sur la diffusion de messages de prévention positifs
- de modules permettant de s'approprier l'ensemble de l'offre de service du Prif pour en faire la promotion
- d'outils de méthodologie et de communication dédiés

## Des participants très majoritairement satisfaits

### Attentes vis-à-vis des ateliers

La motivation principale des participants reste liée à la thématique de l'atelier. Ils souhaitent faire le point avec leurs pratiques habituelles et acquérir les bons réflexes pour en adopter de nouvelles.



Ces motivations et questionnements sont spécifiques à la thématique de l'atelier : comment rendre son logement plus confortable ? Comment bien entretenir sa mémoire ? Les participants attendent des messages et de conseils ciblés afin de les aider à changer leur comportement de santé au quotidien.

La structure des ateliers du Parcours prévention pensée sur un modèle participatif prend ainsi tout son sens. Les participants font le point entre pairs et avec l'animateur sur leurs usages et ressentis afin d'échanger des astuces et bonnes pratiques.

Le souhait d'entretenir le lien social n'est pas la motivation principale parmi les attentes exprimées. Néanmoins, à l'issue de l'atelier on constate que les participants sont pleinement satisfaits : 99 % estiment que les ateliers ont répondu à leurs attentes pour rencontrer de nouvelles personnes et sortir davantage à l'extérieur. Depuis sa création, le Prif constate que le développement de la vie sociale est un enjeu majeur dans le cadre du déploiement du Parcours prévention. Continuer d'avoir une vie sociale active contribue à vivre en harmonie avec ses pairs, voire à s'investir dans le tissu social local (association, clubs seniors...).

Ces attentes sociales sont en progression par rapport à l'année dernière : 36 % souhaitent rencontrer de

nouvelles personnes (32 % en 2018) et 27 % veulent sortir davantage à l'extérieur (22 % en 2018). Cette tendance à la hausse est constatée sur l'ensemble des thématiques. La hausse la plus importante pour « rencontrer de nouvelles personnes » est constatée sur les ateliers du Bien vieillir et Vitalité (+8 %). S'agissant de « sortir davantage à l'extérieur », la progression est globalement moins importante même si on observe une hausse de 5 % répartie de manière équilibrée sur l'ensemble des thématiques.

Comme l'année dernière, la moitié des participants indique avoir déjà revu des personnes qu'ils ne connaissaient pas avant l'atelier et 35 % en ont l'intention. Ainsi, 85 % ont maintenu les liens tissés lors de l'atelier ou souhaitent le faire.

Cette intention est sensiblement similaire, quel que soit le genre et le classe d'âge.

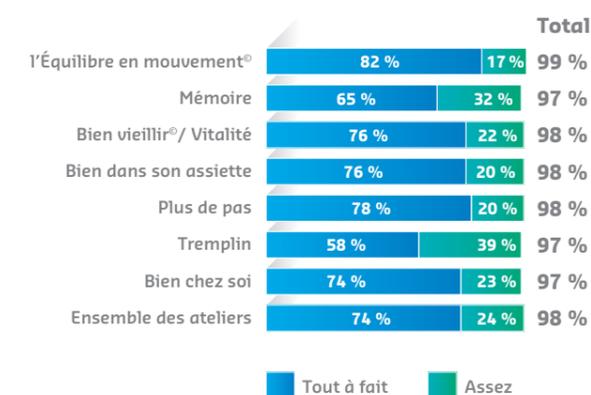
La structure du foyer n'influe pas significativement sur l'envie de maintenir les liens à l'issue de l'atelier. On note néanmoins que les participants vivant avec d'autres personnes concrétisent davantage cette intention : 58 % d'entre eux se sont déjà revus depuis le début de l'atelier. Il peut notamment s'agir de personnes résidant en lieux de vie collectifs comme les résidences autonomie. Les ateliers constituent des occasions de créer des liens entre résidents et également avec des participants venus de l'extérieur.

En complément de ces attentes, l'envie de reprendre confiance en soi semble secondaire avec 23 % des participants qui expriment ce souhait. Cependant, cet aspect est important dans le cadre de l'animation des ateliers du Parcours prévention. Les conseils prodigués doivent faire prendre conscience aux participants qu'ils peuvent préserver leur capital santé au quotidien avec des gestes et des comportements accessibles à tous. Leur donner les clés pour mettre en application ces conseils à l'issue de l'atelier renforce la confiance auprès des participants afin qu'ils restent acteurs de leur santé. À l'issue de l'atelier, ils sont 99 % à estimer avoir repris confiance en eux. Leur donner les clés pour mettre en application ces conseils à l'issue de l'atelier renforce la confiance auprès des participants afin qu'ils restent acteurs de leur santé.

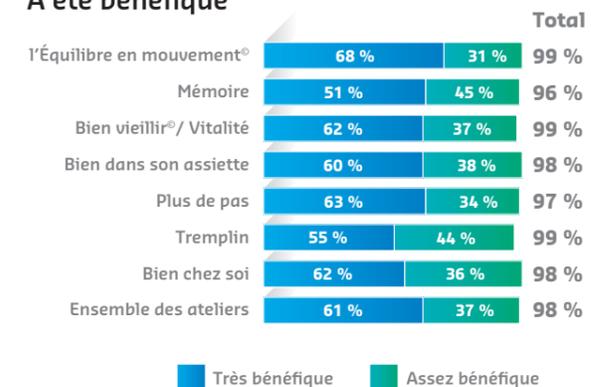
### Un impact positif largement constaté

A l'issue des ateliers, une large majorité des participants affichent leur satisfaction : les ateliers suivis ont répondu aux attentes et ont été bénéfiques pour 98 % d'entre eux.

#### A répondu aux attentes



#### A été bénéfique



Ces taux importants témoignent de la qualité des ateliers du Parcours prévention tant en termes de satisfaction que d'impact. En forte progression depuis 2016, ils se maintiennent de 2018 à 2019.

En complément de la qualité des messages de prévention diffusés lors des ateliers, les participants plébiscitent également le format basé sur la convivialité et l'échange. La totalité des participants jugent que les ateliers se sont déroulés de manière conviviale et 98 % d'entre eux ont été satisfaits par l'animation des séances.

L'efficacité reconnue et la satisfaction affichée se muent en recommandation. Ainsi, 98 % des participants déclarent qu'ils recommandent ces ateliers à leur entourage. Le public devient alors ambassadeur du Parcours prévention et peut témoigner du bienfait des actions mises en place. La promotion ne se limite pas uniquement aux participants puisque ces bons résultats sont également partagés aux acteurs locaux qui mettent ces actions en place dans leurs territoires. Ils peuvent s'appuyer dessus pour renforcer le lien de proximité et de confiance avec les participants satisfaits et faire de cette réussite un argumentaire de sensibilisation à la prévention auprès de l'ensemble de la population retraité.

La constance de ces bons résultats au fil des années confère au Prif sa place d'acteur de la prévention reconnu et incontournable auprès des retraités franciliens.



# Atelier l'Équilibre en mouvement®

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

### Chaque geste compte pour bouger au quotidien !

Dans le cadre de la stratégie « Vieillir en bonne santé 2020-2022 » dévoilée par le Ministère des Solidarités et de la santé en janvier 2020, plusieurs mesures visent à faciliter l'accès à une activité physique en bonne santé.

Cette stratégie prévoit la « facilitation la plus large possible de l'accès à une activité physique adaptée ». Ces dispositions s'inscrivent en résonance avec les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui préconise de pratiquer 2,5 heures d'activité physique à intensité modérée, par semaine afin d'améliorer ses capacités.

L'atelier l'Équilibre en mouvement® propose des exercices physiques pour rester en forme. Il est composé de 12 séances d'exercices ludiques et de conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes pour bouger au quotidien.

Cet atelier, construit à partir d'un cahier des charges établi par le Prif, est déployé en partenariat avec

onze structures professionnelles et expertes en prévention santé :

- Agi-équilibre,
- AS Mouvement,
- Apa de Géant,
- Centre 77,
- Des Soins et des liens,
- le Comité régional d'éducation physique et de gymnastique volontaire (Coreg EPGV) d'Île-de-France,
- Initi'Activ,
- Prim'Ada,
- le Comité régional Sports pour tous Île-de-France,
- le Comité régional de l'union française des œuvres laïques d'éducation physique de l'Île-de-France (Ufolep),
- Siel Bleu.

En 2019, 321 ateliers l'Équilibre en mouvement® ont été coordonnés par le Prif avec le concours des partenaires opérateurs et locaux.

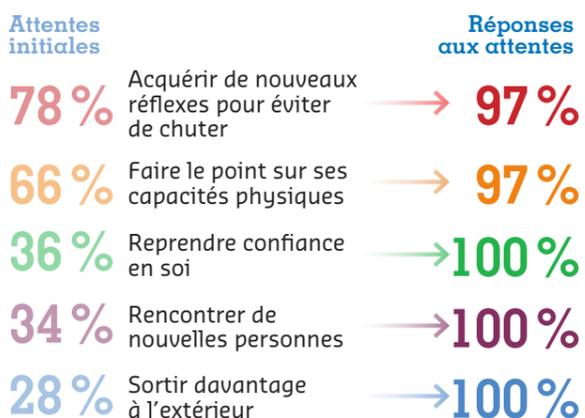
L'analyse des réponses porte sur 1 451 observations, représentant les questionnaires remplis à la première et à la dernière séance.

### Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier l'Équilibre en mouvement ?

Les attentes des participants sont principalement liées aux capacités physiques. Ils veulent des réponses concrètes quant à leurs capacités physiques et acquérir des réflexes efficaces pour éviter une chute.

Cette attente est d'ailleurs la motivation principale à participer à cet atelier (78 %).

La prévention des chutes est un des enjeux importants de l'avancée en âge. L'OMS pointe notamment que le risque augmente avec l'âge et formule plusieurs recommandations telles que la participation à des « programmes collectifs à assise communautaire pouvant comporter une sensibilisation à la prévention des chutes et des exercices de type tai chi ou des



exercices dynamiques visant à améliorer l'équilibre et la force ».<sup>1</sup>

Dans leur très large majorité, les participants jugent que l'atelier a rempli ses fonctions : 99 % estiment que les attentes formulées ont été satisfaites. Comme l'année dernière, ces résultats positifs sont très affirmés puisque 82 % des participants considèrent que l'atelier a tout à fait répondu à leurs attentes.

A l'issue de l'atelier, ils sont donc dans de bonnes dispositions quant à leurs réflexes et leurs capacités physiques.

Le format et le déroulement de l'atelier sont également plébiscités. Ainsi, 93 % des participants jugent que

l'atelier a été parfaitement animé et 87 % ont perçu une ambiance très conviviale.

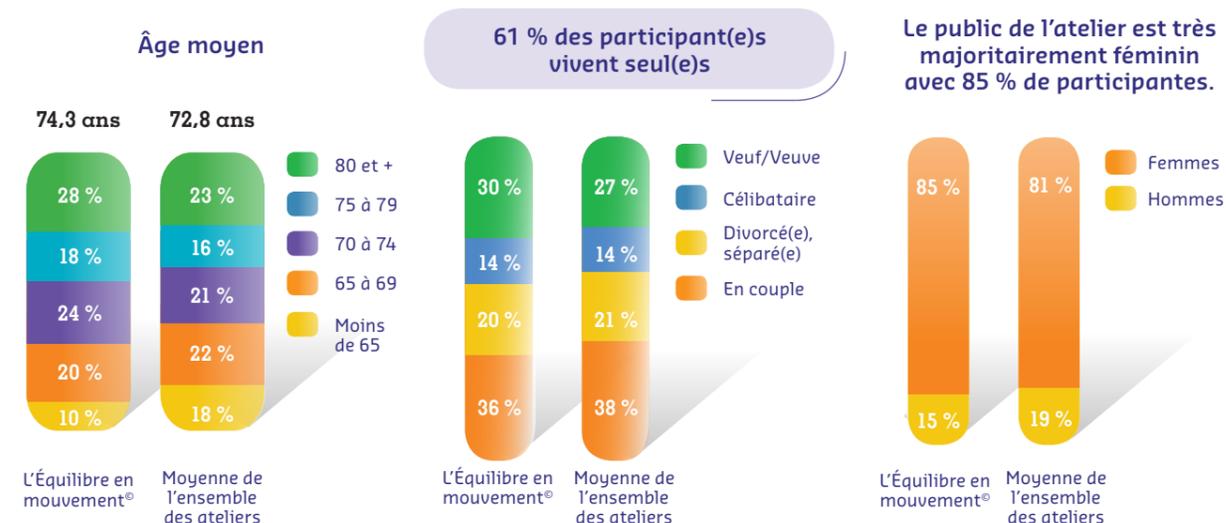
La mesure d'impact des effets de l'atelier reflète bien ces bons résultats, constants par rapport à l'année dernière.

**99 % de participants déclarent que l'atelier leur a été bénéfique dont 68 % très bénéfique.**

### Qui sont les participants ?

Avec 85 % de femmes et 15 % d'hommes, l'atelier l'Équilibre en mouvement® est l'un de ceux qui compte le plus de public féminin du Parcours prévention en 2019 (81 % de femmes en moyenne sur l'ensemble du parcours).

C'est également l'atelier où la moyenne d'âge est la plus élevée avec un âge moyen des participants à 74,3 ans. Cela s'explique notamment par le fait que la classe d'âge la plus représentée soit les 80 ans et + (28 % contre 23 % pour l'ensemble des participants). Comme l'année dernière, la proportion de personnes vivant seules est supérieure au reste des ateliers sans pour autant que l'on note une grande différence (61 % vs 56 % pour l'ensemble des ateliers).



<sup>1</sup> « Les chutes », <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/falls>, 16 janvier 2018.

## Rassurer et conseiller : les clés pour garder l'équilibre

La grande majorité des participants n'a pas chuté lors des 12 derniers mois (64 %) et s'ils ont chuté, c'est sans gravité (30 %).

Le nombre de participants déclarant avoir chuté, une ou plusieurs fois et quelle que soit la gravité, est globalement en baisse (36 % en 2019 vs 41 % en 2018).

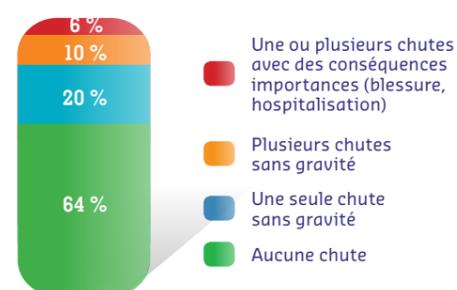
Ainsi, seulement 6 % des participants à l'atelier déclarent avoir fait une ou plusieurs chutes avec des conséquences importantes (blessure, hospitalisation). Cette proportion reste stable par rapport à l'année dernière, même si elle enregistre un léger recul (8 % en 2019).

Sans surprise, la proportion de chutes avec des conséquences importantes s'accroît avec l'avancée en âge. Elle est assez similaire chez les participants de 75 à 79 ans (29 %) et ceux de 80 et plus (27 %).

Chez les participants pour qui la chute a eu des conséquences importantes, on observe un impact sur la perception de l'état de santé. Ainsi, 20 % jugent que leur état de santé n'est pas bon contre 13 % de l'ensemble des participants.

Les participants viennent moins parce qu'ils ont déjà chuté, que par peur de chuter : en effet, l'appréhension quant à une éventuelle chute est assez présente ; 43 % des participants déclarent avoir peur de tomber, parmi lesquels 7 % très peur. Ces proportions sont stables par rapport à l'année dernière.

Chutes déclarées par les participants en amont de l'atelier



Cette inquiétude est d'autant plus présente chez les participants ayant déjà fait l'expérience d'une chute, même sans gravité.

L'enjeu est de faire en sorte que cela ne perturbe pas la poursuite des activités quotidiennes comme faire ses courses ou encore rendre visite à des personnes de son entourage.

Ainsi, l'atelier l'Équilibre en mouvement® a pour objectif de donner confiance aux participants afin de les encourager à bouger au quotidien pour entretenir et renforcer leur équilibre et leur fonction musculaire. À plus long terme, ces conseils doivent favoriser l'entretien de la mobilité et à terme le maintien de l'autonomie.

Un autre message de prévention est crucial à diffuser dans le cadre de cet atelier : celui de la progression et de la poursuite d'activité physique. Ainsi, tout au long des 12 séances, l'accent est mis sur les effets constatés à court terme et les bénéfices qu'il y a à pratiquer régulièrement une activité physique. Le but est d'encourager les participants à poursuivre d'elles-mêmes, une activité physique de leur choix selon l'offre de leur territoire, à l'issue de cet atelier.

## Les capacités physiques en nette progression au cours des 12 séances de l'atelier

En complément de la satisfaction, la progression des participants est un indicateur de réussite pour l'ensemble des actions proposées au sein du Parcours prévention.

Dans le cadre de l'atelier l'Équilibre en mouvement®, l'évaluation de la progression des participants repose sur deux aspects :

- le questionnement sur leurs pratiques d'activités physiques au début et à la fin de l'atelier,
- des tests physiques réalisés au début et à la fin de l'atelier afin de mesurer l'impact sur la fonction musculaire de manière concrète.<sup>2</sup>

Au début de l'atelier, 59 % des participants déclarent faire régulièrement des exercices physiques. L'atelier doit donner à ce public l'envie de poursuivre et aux 41 % restant l'envie de démarrer ou de reprendre une activité physique régulière. Pour ce faire, les animateurs s'attachent à montrer aux participants que l'on peut bouger en s'amusant à travers des exercices ludiques et des conseils adaptés.

L'atelier l'Équilibre en Mouvement est celui où la moyenne d'âge des participants est la plus élevée (74,3 ans). Les participants de 80 ans et + sont plus représentés que dans l'ensemble des ateliers (28 % vs 23 %).

La nécessité de s'adapter au niveau de chacun est primordiale afin que l'ensemble des participants se sentent à l'aise et progressent à son rythme selon ses capacités. Les messages de prévention à diffuser restent les mêmes pour tous et valables à tout âge. Il s'agit de mettre en avant les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière, pour le moral, la santé globale et à long terme la préservation de l'autonomie.



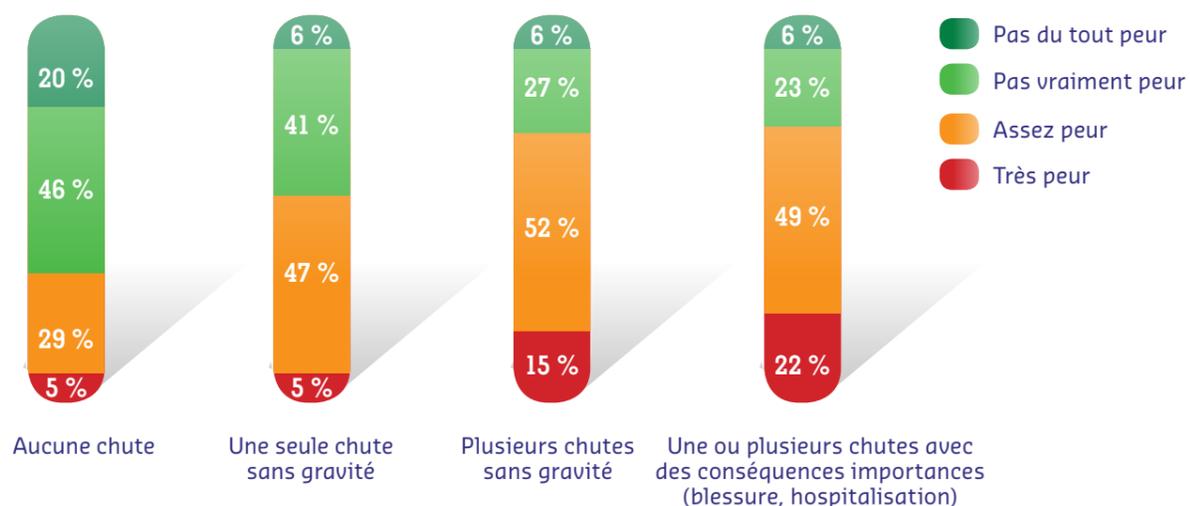
Le format, des exercices et activités proposés lors de cet atelier, a été réfléchi pour être à la portée de tous les participants, quel que soit leur âge ou leur niveau de santé.

**95 % estiment que la difficulté des exercices réalisés durant l'atelier était adaptée dont 69 % totalement adaptée.**

Les variations observées selon l'âge sont marginales. Ainsi, 64 % des 80 ans et + déclarent que la difficulté des exercices était totalement adaptée et ils sont au total 97 % à déclarer que les exercices étaient adaptés à leurs capacités.

La variation la plus significative est visible chez les participants jugeant que leur état de santé « n'est pas bon du tout ». En effet, 12 % d'entre eux estiment que la difficulté des exercices n'était pas adaptée, soit le double par rapport à l'ensemble des participants. L'enjeu de la diffusion des messages de prévention auprès de ces participants est d'adopter un discours encourageant et positif, soulignant que tous les gestes comptent. Par ailleurs, durant l'atelier, le travail en binôme permet l'entraide et la mise en confiance chez les publics exprimant des difficultés. Cette dynamique positive doit les rassurer afin de les encourager à poursuivre leurs efforts à l'issue de l'atelier.

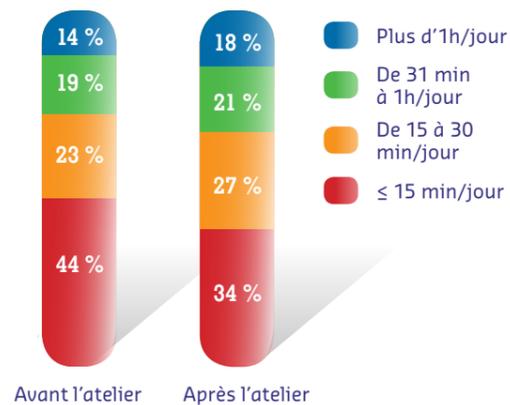
Peur de chuter



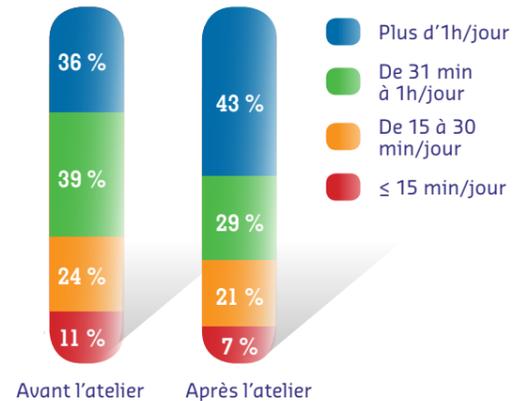
<sup>2</sup> Ces tests ont été renforcés depuis 2016 dans le cadre de l'étude Emap que le Prif mène avec Géron'd'if - cf. partie 2 de ce rapport  
Crédits photo : Judith Ahadjitsé-Amétépé

## La progression des activités

Temps consacré à l'activité physique (seul(e) ou dans un club sportif)



Temps consacré à l'activité physique (courses, jardinage, ménage, bricolage...)

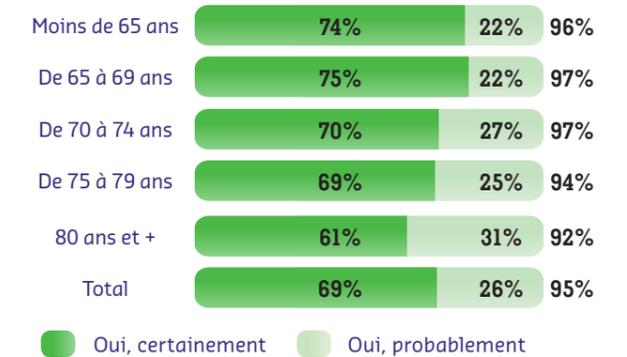


quotidien comme faire ses courses, le ménage et jardiner : 43 % des participants déclarent y consacrer plus d'une heure par jour contre 36 % au début de l'atelier. Faire prendre conscience aux participants que même les gestes de leur vie quotidienne comptent pour préserver leur capital santé est un message important à diffuser dans le cadre des ateliers d'activités physiques tels que l'Équilibre en Mouvement.

D'autres indicateurs plus ciblés montrent qu'à l'issue de cet atelier ils ont plus d'assurance pour effectuer des mouvements du quotidien : 79 % se déclarent plus à l'aise pour passer au sol (63 % au début), 80 % plus à l'aise pour s'en relever (55 % au début) et 88 % pour monter un étage (84 % au début).

Ces résultats positifs mettent les participants dans de bonnes dispositions pour poursuivre une activité physique régulière à l'issue de l'atelier.

## Envisagez-vous de poursuivre une activité physique régulière à l'issue de l'atelier ?



A ce titre, le Prif a développé avec le concours des associations expertes partenaires l'ADAL, Centre 77 et Siel Bleu le dépliant « Bouger au quotidien » qui contient 10 exercices simples et illustrés à reproduire chez soi. Les partenaires locaux sont quant à eux encouragés à entretenir le lien avec les participants afin de les orienter vers des structures locales leur permettant de pratiquer une activité physique régulière.

L'ensemble de ces résultats renforcent notre conviction : l'Équilibre en mouvement® remplit sa fonction en rassurant les participants sur leur capacité physique et leur fait prendre conscience que chaque geste compte pour constater les bienfaits d'une activité physique régulière sur leur santé.

En complément de l'évaluation basée sur les réponses de participants, l'étude EMMAP menée par le Gerond'if conforte ce constat avec des données scientifiques quant à l'impact de cet atelier sur les fonctions musculaires.<sup>4</sup>

La satisfaction affichée, 99 % trouvent l'atelier bénéfique dont 68 % très bénéfique. Cela est également propice au développement du lien social. Comme pour l'ensemble du Parcours prévention, 50 % des participants ont déjà revu des participants qu'ils ne connaissaient pas en dehors des séances et 35 % en manifestent l'intention.

**A l'issue de l'atelier, ils sont 95 % à envisager de poursuivre une activité physique régulière dont 68 % de manière certaine.**

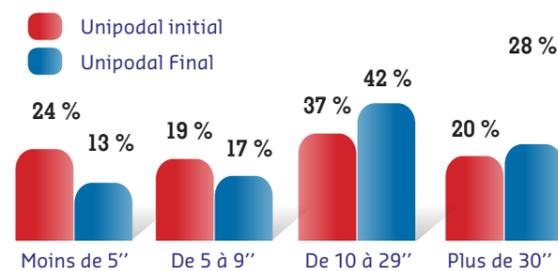
L'avancée en âge ne représente pas un frein majeur quant à cette intention. Ainsi, même si ce taux décroît à partir de 75 ans, on observe qu'il ne descend pas en dessous de 90 % chez les participants les plus âgés.

Les participants jugeant leur état de santé pas bon du tout semblent également volontaires : 94 % d'entre eux déclarent vouloir poursuivre une activité physique régulière.

Par ailleurs, les résultats sont également très élevés chez les participants ayant déclaré ne pas pratiquer d'activités physiques : 93 % envisagent de poursuivre même s'ils sont moins nombreux à l'affirmer de façon certaine (39 %).

Le Prif et l'ensemble des acteurs de son réseau s'attachent à favoriser la poursuite de l'activité physique. Les partenaires opérateurs qui déploient cet atelier sont sensibilisés à l'importance de donner des conseils et de diffuser des outils permettant aux participants de faire des exercices simples chez eux ou de s'inscrire dans des activités existantes à proximité de son habitat.

### Test Unipodal

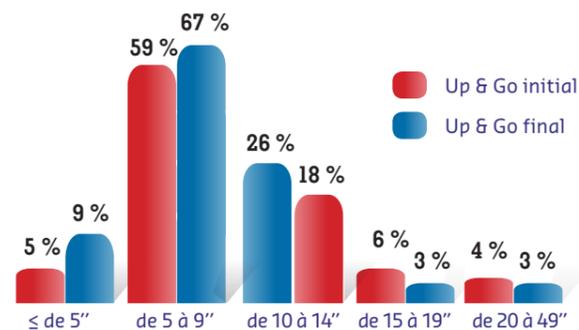


L'animateur demande au participant de se tenir debout le plus longtemps possible en station unipodale sur un membre inférieur.

Le gain de temps en station unipodale à l'issue de l'atelier est visible. 70 % des participants tiennent plus de 10" en station unipodale contre 57 % au début.

Le test permet aux participants de constater leur progrès de manière concrète et c'est très encourageant pour poursuivre une activité physique régulière.

### Test Timed Up & Go



L'animateur demande au participant assis sur une chaise de se lever, de marcher 3 mètres, puis de retourner s'asseoir.

La progression est également significative sur les résultats de ce test. A l'issue de l'atelier, les 3/4 des sujets testés exécutent l'exercice en moins de 10" contre 64 % au démarrage de l'atelier.

Dans l'ensemble 94 % des participants testés réussissent ce test en moins de 15". Cela montre que cet atelier est adressé au bon public car au-delà de 15", le résultat devient un indicateur de fragilité.

## Des perspectives encourageantes pour la poursuite d'une activité physique régulière

L'évolution des résultats concernant la pratique d'activités physiques et sportives indiquent que la participation à l'atelier l'Équilibre en mouvement® incite les participants à adopter de bons réflexes pour rester en forme.

Ainsi 7 participants sur 10 déclarent pratiquer plus de 15 minutes d'activités sportives par jour à l'issue

de l'atelier. Selon une étude menée en 2016 par des chercheurs du CHU de Saint-Etienne, 15 minutes d'activité sportive quotidienne améliorerait la santé des seniors et réduirait leur risque de mortalité.<sup>3</sup>

Par ailleurs les résultats sont également en croissance concernant les activités physiques du

<sup>3</sup> « 15 minutes daily exercise may be reasonable target in older adults », 14 juin 2016, [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2016-06/esoc-1md060916.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2016-06/esoc-1md060916.php).

<sup>4</sup> L'état d'avancement de cette étude est présenté en deuxième partie de ce rapport.



# Atelier Mémoire

## Donnez du pep's à vos neurones

### La mémoire, ça s'entretient

L'avancée en âge fait naître des inquiétudes vis-à-vis des fonctions cognitives. Les troubles de la mémoire sont symptomatiques de ces craintes. Souvent vue comme irréversible, cette dégradation de la mémoire n'est pourtant pas une fatalité : même si ce n'est pas un muscle du corps, le cerveau s'entretient aussi grâce à des activités régulières et des échanges sociaux.

L'atelier Mémoire a pour objectif d'expliquer le fonctionnement de la mémoire et de stimuler les fonctions cognitives des participants au cours de 11 séances, d'une durée de 2h à 2h30. L'animation est basée sur des apports en connaissance et des exercices ludiques visant à donner aux participants des astuces pour mobiliser leur mémoire, renforcer leurs repères chronologiques et spatiaux et stimuler leur curiosité.

Plusieurs études démontrent que le mode de vie influence également la mémoire.

Une bonne hygiène de vie favoriserait ainsi l'entretien des capacités cognitives. En conséquence, les exercices de stimulation de la mémoire s'accompagnent aussi de conseils sur l'alimentation, la pratique d'une activité physique ou encore sur le sommeil.

Cet atelier est déployé en partenariat avec trois structures professionnelles et expertes en prévention santé :

- Brain Up,
- Centre 77,
- HappyVisio.

En 2019, 217 ateliers Mémoire ont été coordonnés par le Prif avec le concours des partenaires opérateurs et locaux.

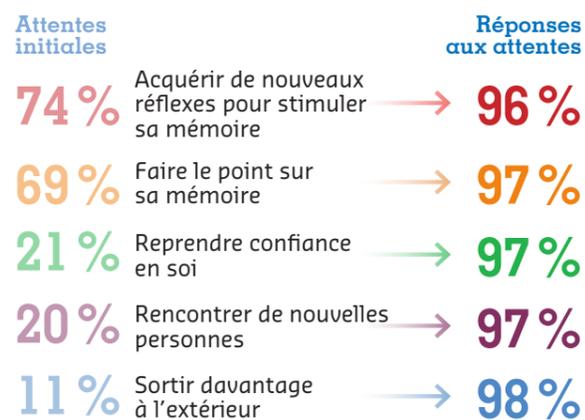
L'analyse des réponses porte sur 1002 observations, représentant les questionnaires remplis par les participants à la première et à la dernière séance.

### Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier Mémoire ?

L'envie de faire travailler sa mémoire reste la motivation principale pour les participants à l'atelier. L'objectif est d'agir en amont d'éventuelles défaillances de leur mémoire : acquérir de nouveaux réflexes pour la stimuler est ainsi une priorité pour les participants (74 %).

Ils expriment également le besoin de faire le point sur leur mémoire (69 %). On peut voir dans cette motivation la nécessité de se rassurer : en début d'atelier, près d'un participant sur deux indiquent avoir des craintes par rapport aux trous de mémoire. Par ailleurs, 36 % d'entre eux ont une appréciation négative de leur mémoire (défaillante pour 34 % et très mauvaise pour 2 %). De premiers éléments de réponses sur l'état de leur fonctions cognitives permettent néanmoins d'évacuer rapidement leurs craintes.

En effet, en première séance, les participants passent le test MOCA (Montréal Cognitive Assessment Test),



conçu pour l'évaluation des dysfonctions cognitives légères. Celui-ci est effectué par un psychologue.

Lorsqu'une anomalie est dépistée, un accompagnement est proposé aux participants en les orientant vers leur médecin traitant. En 2019, cela a concerné très peu de participants (2 %).

Cela signifie que l'atelier touche le bon public : des retraités en pleine possession de leurs fonctions cognitives qui souhaitent faire travailler leur mémoire pour rester autonome le plus longtemps possible.

Les indications des participants recueillies en fin d'atelier montrent que l'objectif a été atteint, l'atelier a répondu aux attentes de 97 % d'entre eux.

**98 % des participants affirment que les thèmes abordés lors de l'atelier étaient adaptés à leurs préoccupations.**

Comme l'année dernière, les attentes ont été très majoritairement satisfaites sur tous les enjeux en lien avec la thématique de la mémoire et également sur celui du lien social et de la confiance en soi.

### Qui sont les participants ?

Avec 73,6 ans, la moyenne d'âge de l'atelier Mémoire est plus élevée que celle observée pour l'ensemble des ateliers.

Ce sont les participants de 70 ans et plus qui sont proportionnellement plus nombreux par rapport à l'ensemble du public des ateliers. Ils représentent 67 % des participants contre 60 % pour l'ensemble.

A partir de 70 ans, les participants expriment plus de craintes en début d'atelier par rapport aux trous de mémoire : 45 % entre 70 et 74 ans ; 55 % entre 75 et 79 ans et 49 % chez les 80 et plus. En comparaison cette crainte est exprimée à 44 % chez les participants de moins de 65 ans et à 40 % entre 65 et 69 ans.

**Cette crainte constitue donc deux leviers de mobilisation avant et après 70 ans :**

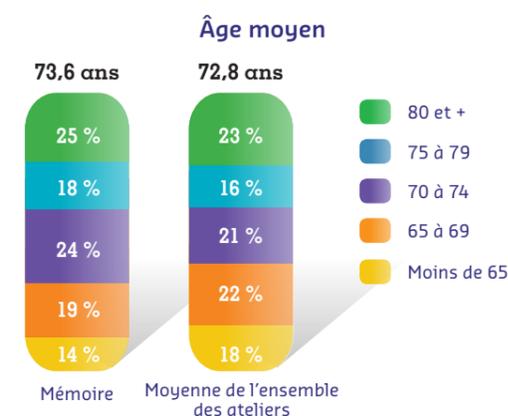
- Avant 70 ans, il s'agit d'encourager les participants dans la poursuite d'activités permettant de continuer à mobiliser leurs fonctions cognitives.
- Après 70 ans, il s'agit de les rassurer quant aux craintes exprimées avec des conseils et astuces simples permettant d'entretenir leur mémoire le plus longtemps possible.

Ainsi, 96 % jugent que l'atelier a été bénéfique, dont 51 % très bénéfique. Ils sont ainsi dans de bonnes dispositions pour le recommander à leur entourage : **98 % déclarent être prêts à conseiller l'atelier à leur entourage.**

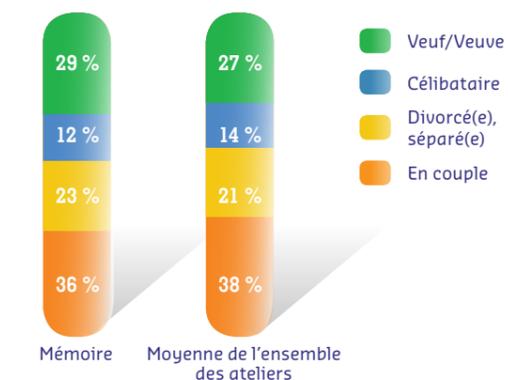
### Qu'est-ce que le test MOCA ?

Il s'agit d'une série de 30 questions nécessitant des réponses courtes et des tâches simples. Chaque réponse correcte permet d'obtenir 1 point soit, un score maximal de 30 points. Le score obtenu permet d'évaluer les fonctions cognitives afin de conseiller et d'orienter au mieux la personne ayant passé ce test.

Montreal Cognitive Assessment  
Dr Z. Nasreddine - 2005

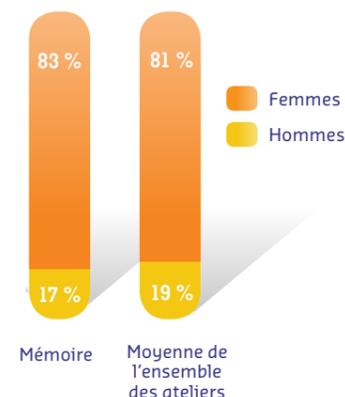


### 59 % des participant(e)s vivent seul(e)s



L'atelier compte 83 % de participation féminine, ce qui est un peu plus élevé par rapport à l'ensemble des ateliers (81 %) mais pas de manière significative. L'année précédente, l'atelier accueillait une proportion plus importante de participants en couple par rapport à l'ensemble du public du parcours (mémoire : 39 % - ensemble des ateliers : 36 %). Ce n'est pas le cas cette année puisque les veufs (29 % vs 27 %) et les divorcés, séparés (23 % vs 21 %) sont proportionnellement plus nombreux en comparaison à l'ensemble des participants. Ces deux populations plus susceptibles d'être isolées, représentent plus des 2/3 de personnes déclarant vivre seules au sein de cet atelier. Certes, leur vie sociale est toujours active : 97 % des participants sont en contact avec plus d'une personne par semaine dont 42 % avec 10 personnes et plus. Si cette proportion est identique chez les personnes veuves, on observe que les divorcés, séparés ont moins de contacts réguliers par semaine : 95 % sont en contact avec plus d'une personne par semaine dont 39 % avec 10 personnes et plus.

### Le public de l'atelier est très majoritairement féminin avec 83 % de participantes.



L'isolement étant un critère favorisant le déclin cognitif, il est important que des participants pouvant être plus concernés saisissent l'opportunité de prévention primaire que représente l'atelier mémoire.

### Les clés pour entretenir sa mémoire : stimuler, échanger et garder confiance

Les 11 séances de l'atelier mémoire ont été conçues pour permettre aux participants de stimuler leur mémoire à travers des exercices ludiques et des méthodes de renforcement de leurs repères chronologiques et spatiaux.

L'état des lieux dressés par les participants laissent entrevoir qu'ils sont enclins à stimuler leur mémoire : **89 % déclarent pratiquer des activités stimulant leurs facultés intellectuelles dont 58 % tous les jours ou presque** (discussions sur des sujets d'actualités, lecture, mots croisés, jeux de cartes...).

En termes de contenus, le Prif s'attache à informer sur le fonctionnement de la mémoire et des fonctions

cognitives dans leur ensemble. Il s'agit ainsi d'évoquer des situations auxquelles ils pourraient être confrontés dans leur vie de tous les jours et qui les amènent à mobiliser leur mémoire.

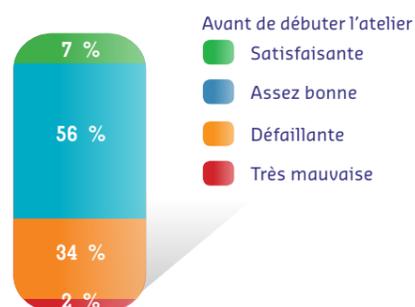
Sous la forme d'exercices ludiques, les animateurs font prendre conscience aux participants qu'il existe des comportements de santé à mettre en œuvre pour stimuler et entretenir leurs fonctions cognitives. Ils soulignent la nécessité d'une pratique régulière des exercices et méthodes pour préserver leurs fonctions cognitives.

Ainsi, ces différents éléments sont rassemblés au sein d'un carnet de bord distribué aux participants, servant de support tout au long de l'atelier. **91 % des participants déclarent que cela les a aidés dans leur réflexion.**

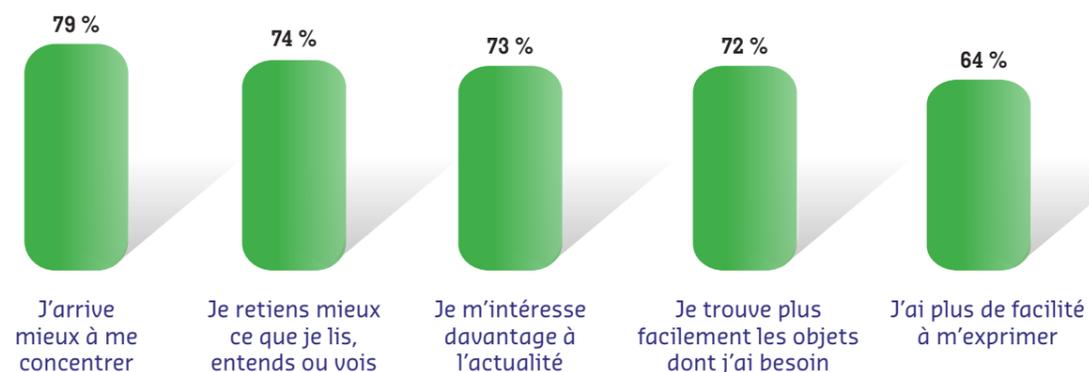
Au-delà des supports, l'animation et la convivialité des ateliers mettent les participants dans de bonnes dispositions pour bien assimiler les messages de prévention. 99 % des participants sont satisfaits par l'animation et 100 % déclarent que les séances se sont déroulées de façon conviviale, à l'issue de l'atelier.

Ces résultats sont encourageants dans l'optique du maintien du lien social avec les autres membres du groupe. Il est intéressant de noter que comme l'année dernière, les participants de l'atelier mémoire se sont

### Estimez-vous que votre mémoire est...



### Progression des capacités



moins revus par rapport à la moyenne observée sur l'ensemble du Parcours prévention (43 % vs 50 % pour l'ensemble des participants). Néanmoins, leur intention de se revoir à l'issue de l'atelier est légèrement supérieure à la moyenne globale (36 % vs 35 %).

Une attention particulière est accordée aux participants susceptibles d'être isolés. 21 % d'entre eux indiquent ne pas avoir l'intention de revoir d'autres personnes du groupe à l'issue de l'atelier. Cette proportion est supérieure à la moyenne observée sur l'ensemble des participants vivant seuls (16 %), toutefois elle est en baisse par rapport à l'année dernière : 25 % des participants à l'atelier mémoire vivant seuls n'avaient pas l'intention de revoir d'autres personnes. Ce résultat montre l'importance de maintenir la diffusion de message encourageant à renforcer le lien social tout au long de l'atelier. Il faut donner envie aux participants de se voir en mettant en avant des occasions pouvant favoriser les « retrouvailles », notamment avec les partenaires locaux pouvant orienter vers des activités déjà présentes dans leurs territoires.

À l'issue des 11 séances, **78 % des participants affirment être rassurés sur leur mémoire.** Ce résultat reste moins important chez ceux qui avaient un ressenti négatif vis-à-vis de leur mémoire en début d'atelier. Ceux qui la jugeaient défaillante sont rassurés à 64 % et ceux qui la jugeaient mauvaise à 43 %.

Les conseils diffusés et les exercices réalisés durant l'atelier ont pour objectif de faire comprendre aux participants que la mémoire s'entretient sur la durée avec la pratique régulière d'activités stimulant la réflexion. Ainsi, à l'issue de l'atelier, ils repartent avec un autre support qu'ils pourront utiliser en autonomie.

Cela s'inscrit en prolongement des intentions formulées en fin d'atelier en faveur de l'entretien des

fonctions cognitives. Pour rappel, 89 % déclarent pratiquer régulièrement des activités stimulant leurs facultés intellectuelles. A l'issue de l'atelier, **ils sont 93 % à affirmer pratiquer régulièrement ce type d'activités.** Les méthodes et conseils diffusés ont déjà eu un impact puisque

**68 % affirment avoir déjà mis en place dans leur quotidien des techniques de mémorisation vues lors de l'atelier et 31 % comptent le faire.**

Plus globalement, l'atelier installe les participants dans une dynamique positive : 37 % indiquent que cela les a motivés à concrétiser des activités qui étaient à l'état de projets et 24 % à envisager de nouvelles.

Ils perçoivent également un impact positif sur leur capacité de mémorisation et leur fonction cognitives à l'issue des 11 séances : ils arrivent mieux à se concentrer, mémorisent davantage et portent un intérêt renforcé à l'actualité.

Ils se sentent plus à l'aise pour poursuivre des activités leur permettant d'échanger et communiquer, ce qui contribue au maintien du lien social et influe durablement sur leur moral et leur état de santé.

L'impact de l'atelier mémoire est double : il permet aux participants de prendre conscience de leurs capacités et les encourage à entretenir leur mémoire au quotidien. A plus long terme, cela leur ouvre des perspectives pour concrétiser des projets ou envisager de nouvelles activités qui pouvaient paraître hors de leur portée.



# Atelier Bien dans son assiette

## Vous allez y prendre goût !

### Manger avec plaisir et équilibre

L'alimentation a une influence majeure sur la santé à tout âge. Avec l'avancée en âge, elle reste un facteur clé pour rester en forme et préserver son capital santé. Les besoins et envies culinaires évoluent mais les recommandations pour rester en bonne santé restent les mêmes : adopter une alimentation équilibrée et diversifiée.

Au cours des 5 séances de l'atelier Bien dans son assiette, les participants sont sensibilisés aux bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la santé. Animé par des professionnels de la nutrition et de la diététique, l'atelier permet de mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation en y alliant la notion de plaisir, composante majeure du « bien manger » !

**Au menu de l'atelier :** des échanges autour de jeux, d'éveil de ses sens et de dégustation en vue de préparer un bon plat, à déguster ensemble en

conclusion de l'atelier. À la clé : un moment agréable de partage pour favoriser le lien social et encourager les participants à mettre la main à la pâte et prendre plaisir à préparer des repas délicieusement équilibrés !

Cet atelier est déployé avec l'association Béléno-Enjeux-Nutrition, experte en prévention santé par l'éducation nutritionnelle et l'activité physique.

En 2019, 103 ateliers Bien dans son assiette ont été coordonnés par le Prif avec le concours du partenaire opérateur et des partenaires locaux.

**L'analyse des réponses porte sur 866 observations, représentant les questionnaires remplis à la première et à la dernière séance.**

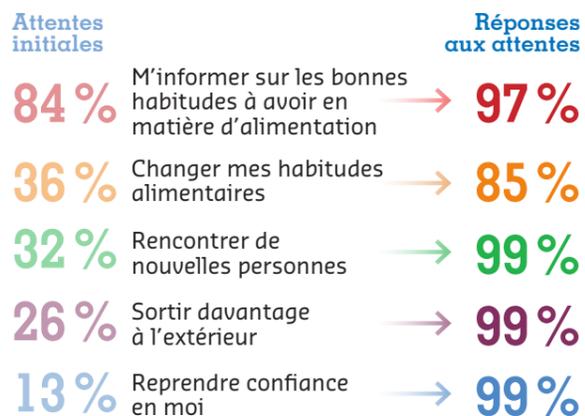
### Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier Bien dans son assiette ?

Les habitudes alimentaires sont au cœur des motivations des participants à l'atelier Bien dans son assiette.

Au début de l'atelier, la grande majorité ne présentent pas de réelles craintes à ce sujet : 84 % affirment être attentifs à leur alimentation. Cela semble indiquer qu'ils considèrent que leurs habitudes alimentaires sont adaptées.

Cela se constate dans leurs attentes : ils viennent en priorité pour s'informer (84 %) alors que la volonté de changer leurs habitudes s'élève seulement à 36 %.

L'atelier est une occasion d'enrichir leurs connaissances et de les rassurer sur leurs pratiques en termes d'alimentation au quotidien. Le questionnaire qui leur est distribué en première séance permet d'ailleurs de faire un état des lieux sur leur consommation (produits laitiers, fruits et légumes, hydratation, nombre de



repas par jour). Ces premiers éléments de « mesure » permettent ainsi aux participants de confronter leurs habitudes alimentaires avec les recommandations diffusés lors de l'atelier. Ils peuvent ainsi être confortés dans leurs pratiques ou identifier des pistes d'amélioration.

À l'issue de l'atelier, les attentes des participants sur ces deux motivations semblent satisfaites :

**97 % ont jugé que l'atelier leur avait permis de mieux s'informer sur les habitudes alimentaires et 85 % de les changer.**

Comme pour l'ensemble du Parcours prévention, le maintien du lien social et le renforcement de la confiance des participants sont au cœur de la diffusion des messages de prévention de cet atelier. Ils participent pour rencontrer de nouvelles personnes (32 %), sortir davantage à l'extérieur (26 %) et dans une moindre mesure, reprendre confiance en eux (13 %).

L'ensemble de ces attentes ont été satisfaites auprès de 99 % des participants.

L'alimentation est un outil pour favoriser le lien social : c'est un vecteur d'échange autour de la pratique de la cuisine, inscrivant les participants dans un cadre convivial. Cela leur permettra ensuite de poursuivre ces pratiques en autonomie et d'être plus à l'aise au quotidien. **100 % des participants ont été satisfaits par l'animation et ont trouvé que l'atelier s'était déroulé de manière conviviale.**

La satisfaction est donc très largement au rendez-vous : **98 % de participants ont trouvé l'atelier bénéfique et ils sont autant à déclarer être prêt à le recommander à leur entourage.**

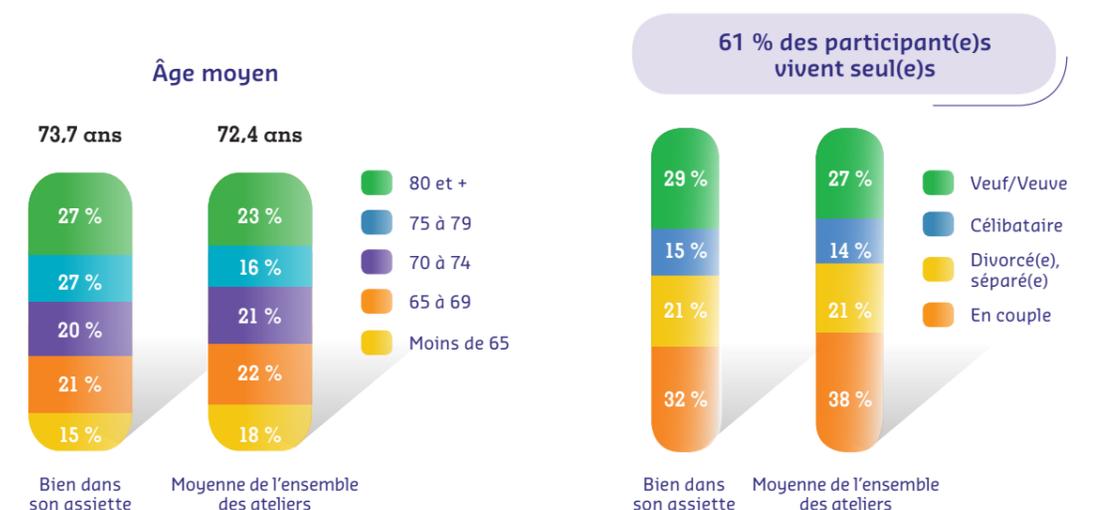
Ces résultats sont encourageants afin d'envisager la pérennisation de cette action et l'adoption de meilleures habitudes alimentaires pour préserver son capital santé.

### Qui sont les participants ?

L'âge moyen des participants à l'atelier Bien dans son assiette, s'élève à 73,7 ans, plus élevé que la moyenne de l'ensemble des participants aux ateliers. On retrouve plus de participants âgés de 75 ans et + : ils représentent 44 % de participants contre 39 % sur l'ensemble du parcours.

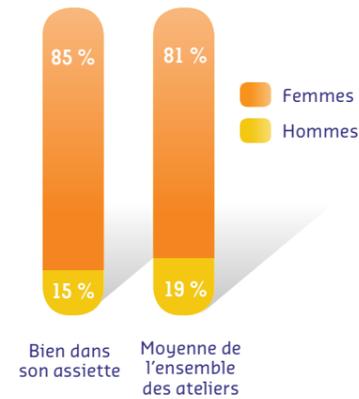
L'enjeu pour les participants plus âgés est de leur donner les bons conseils et les bons repères afin de les accompagner à concilier plaisir et santé. C'est d'autant plus important parmi les participants vivant seuls, un peu plus de la moitié (52 %), sont âgés de 75 ans et +. Lorsque l'on vit seul, cuisiner et manger ne s'inscrivent plus dans un rituel familial. Le repas n'a plus forcément de dimension sociale et il y a un risque de manger de manière moins diversifiée et équilibrée. Les messages diffusés tout au long de l'atelier s'attachent à faire disparaître les freins et inquiétudes concernant l'évolution de ce rituel avec l'avancée en âge.

Plusieurs questions peuvent se poser : est-il utile que je modifie mes habitudes par rapport à mon alimentation actuelle ? Comment choisir de bons produits lorsque je fais mes courses ? Je n'ai jamais été à l'aise pour cuisiner





Le public de l'atelier est très majoritairement féminin avec 85 % de participantes.



et j'aimerais avoir des conseils maintenant que je vis seul ? Comment garder mon « poids de forme » alors que je me dépense moins qu'avant ?

L'état des lieux établi en début d'atelier permet aux participants de voir où ils se situent par rapport à leur pratique alimentaire. Les résultats observés sont plutôt encourageants : près des 2/3 des participants se sentent à l'aise pour cuisiner, et 93 % font personnellement leurs courses alimentaires. Il s'agit donc de renforcer cette confiance en donnant des conseils pratiques et en favorisant l'échange entre pairs : les participants sont invités à partager leurs idées recettes et astuces pour rendre les ateliers plus participatifs.

Concernant l'état de forme, 42 % des participants ont noté des variations au niveau de leurs poids durant les 12 derniers mois dont 26 % estiment en avoir pris. Au-delà des conseils d'alimentation, ces participants sont orientés vers des ateliers d'activités physiques au sein du Parcours prévention. Ils comprennent ainsi qu'ils peuvent actionner différents leviers pour rester en forme.

Le profil socio-démographique révèle qu'à l'image de l'ensemble du Parcours, le public de l'atelier est très majoritairement féminin avec 85 % de participantes. 78 % d'entre elles déclarent se sentir à l'aise pour cuisiner contre 50 % des hommes. Lorsque ces dernières vivent avec leurs conjoints (27 %), les conseils reçus lors de l'atelier peuvent être mis en application et diffusés au sein du foyer. Il est également intéressant de noter qu'elles peuvent également faire office d'ambassadrices : 59 % des participants masculins vivent avec leur conjointe et l'atelier leur a été recommandé à 18 % par leur entourage (contre 11 % sur l'ensemble du parcours). Il pourrait être intéressant de questionner de manière plus poussée la cible masculine sur leurs motivations afin de renforcer leur participation.

Concernant la structure du foyer, il est à noter que comme l'année dernière, les participants vivant avec un enfant sont moins attentifs à ce qu'ils mangent : 24 % déclarent qu'ils sont peu ou pas du tout attentifs contre 16 % de l'ensemble des participants à l'atelier. Pour cette cible, l'enjeu est de redonner confiance afin de les encourager à continuer seul ou au sein du foyer grâce à des recettes simples à réaliser. Il s'agit de souligner que cela peut favoriser l'échange avec l'aidant familial et préserver leur autonomie le plus longtemps possible.

L'ensemble de ces variations pointent vers un enjeu principal : faire en sorte que tous les participants quels que soient leurs profils, restent en forme grâce à des conseils accessibles favorisant une alimentation basée sur l'équilibre et plaisir.

### Être bien dans son assiette : des ressentis positifs pour encourager une mise en application au quotidien

L'atelier Bien dans son assiette a pour objectif de faire prendre conscience aux participants qu'une alimentation saine repose sur des gestes simples à mettre en place au quotidien.

Les messages de prévention diffusés durant l'atelier se base sur plusieurs dimensions :

- L'attention portée à leur alimentation ;
- l'adoption d'une alimentation variée en suivant les recommandations de santé publique ;
- l'accompagnement pour se sentir à l'aise pour choisir ses produits et cuisiner ;
- le fait de prendre du plaisir et du temps en mangeant.

À l'issue des cinq séances, des évolutions sont constatés sur l'ensemble de ces aspects.

Ainsi, ils sont **92 % à affirmer être désormais plus attentif à leur alimentation** (vs 84 % en début d'atelier)

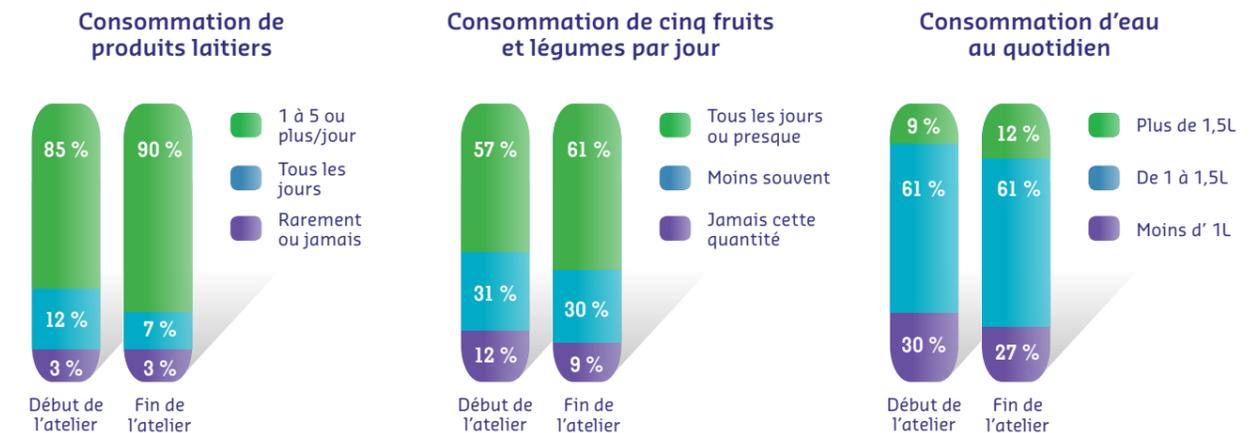
Des changements sont également observés dans leurs consommations et habitudes alimentaires.

En début d'atelier, ils étaient 46 % à considérer « qu'un repas léger composé d'une soupe et d'un yaourt le soir est idéal pour passer une bonne nuit ». A la fin, ils sont 62 % à déclarer que cette affirmation est fausse, démontrant qu'ils ont bien retenu les différents conseils permettant d'adopter une alimentation saine, équilibrée et diversifiée.

De manière plus concrète, cela se vérifie au quotidien : les nutriments essentiels tels que l'eau les produits laitiers et les fruits et légumes, favorisant une alimentation équilibrée, sont consommés plus régulièrement.

Ces aliments engendrant souvent des dépenses supplémentaires, les conseils visant à optimiser le rapport qualité/prix sont très appréciés. Ceux-ci semblent bien assimilés puisqu'à l'issue de l'atelier, **77 % des participants se sentent plus à l'aise pour faire leurs courses alimentaires.**

Les perspectives quant à la mise en application des conseils reçus lors de l'atelier Bien dans son assiette sont assez prometteuses.



70 % des participants affirment se sentir plus à l'aise pour cuisiner à l'issue de l'atelier,

**80 % affirment prendre plus de plaisir à manger,**

plaisir, qu'ils pourront prolonger avec leur entourage mais également avec les personnes rencontrées durant l'atelier : **54 % d'entre eux se sont déjà revus en dehors de l'atelier et 33 % en formulent l'intention.**

À la fin de cet atelier, les participants partagent leur ressenti globalement positif vis-à-vis des leviers favorisant les changements des habitudes alimentaires. Motivés en grande majorité par l'envie de s'informer, ils repartent avec une large palette de conseils et d'outils qui vont leur permettre d'être également à l'initiative de nouveaux comportements de santé en matière d'alimentation.

## Les fiches recette de saison

Une invitation à cuisiner : en complément des messages prévention et conseils adressés lors de l'atelier Bien dans son assiette, le Prif avec le concours de BélénoS- Enjeux-Nutrition publie tout au long de l'année des fiches recette.

Simple à réaliser, ces recettes ont pour base un ingrédient de saison, agrémenté pour être à la fois bon pour la santé et pour les papilles.

Ces fiches recettes sont publiées sur le site web du Prif, diffusées lors des salons grand public et envoyées via des campagnes d'envois de courriers ciblés auprès de participants potentiels.





### Pour un capital santé préservé

L'adoption de bons comportements de santé permet d'aborder sereinement l'avancée en âge : ces gestes du quotidien aident à se sentir dans son corps, dans sa tête et avec les autres afin de préserver son capital santé.

Dans cette optique, le Parcours prévention du Prif propose deux formats d'ateliers. L'atelier du Bien vieillir, créé en 2005 par la MSA et l'atelier Vitalité créé en 2018. Ce dernier est une actualisation du format Bien vieillir, tant en termes de contenu que de format avec pour objectif central de s'adresser à un public plus jeune.

L'enjeu principal de ces ateliers : sensibiliser les retraités à l'importance d'une bonne hygiène de vie afin de vieillir en bonne santé.

Les séances de ces ateliers s'axent autour de plusieurs thématiques : la santé et le bien-être, la mémoire, l'activité physique, l'habitat, l'alimentation et l'estime de soi.

Les ateliers Bien Vieillir et Vitalité se déclinent en sept séances de 2 à 3 heures sur les différents thèmes.

Pour l'atelier Vitalité, une séance bilan à trois mois est organisée afin de permettre une évaluation à moyen terme.

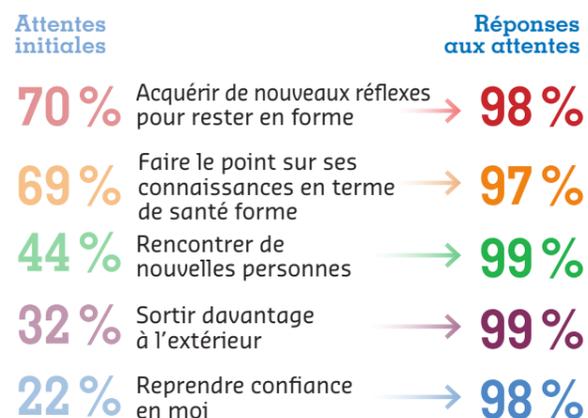
Ces 2 formats d'atelier sont déployés en partenariat avec quatre structures professionnelles et expertes en prévention santé :

- Brain Up,
- Centre 77,
- Des Soins & Des Liens,
- Comité régional Sports pour tous Île-de-France.

En 2019, 108 ateliers Bien vieillir et Vitalité ont été déployés en Île-de-France avec le concours des partenaires opérateurs et locaux.

L'analyse de ces ateliers repose sur 561 observations, représentant les questionnaires remplis en première et dernière séances. Les formats Bien vieillir et Vitalité sont évalués avec les mêmes indicateurs en séance initiale et finale. L'échantillon des répondants à la séance + 3 mois dans le cadre de l'évaluation à froid de l'atelier Vitalité n'était pas assez représentatif pour faire partie de cet échantillon.

### Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier Bien vieillir et Vitalité ?



Dans le cadre des ateliers Bien vieillir et Vitalité, on observe quelques différences concernant les motivations des participants.

À l'échelle de l'ensemble du Parcours prévention, la participation est motivée à 85 % par des enjeux spécifiques liés à la thématique de l'atelier.

Pour les ateliers Bien vieillir et Vitalité cela est moins marqué : 70 % des participants sont motivés par un enjeu spécifique, acquérir de nouveaux réflexes pour rester en forme. Cela peut s'expliquer par le fait que l'approche de ces deux formats d'ateliers est plus globale, regroupant des thématiques multiples de forme et santé. Ainsi, le besoin de faire le point sur la thématique de l'atelier se situe sensiblement au même niveau que la motivation spécifique.

Cette tendance s'explique par le fait que la logique de prévention multifactorielle de ces deux formats d'ateliers favorise le rapprochement des motivations thématiques. Cela permet aux participants de faire un état des lieux de leurs connaissances pour adopter de nouveaux réflexes en se basant sur les informations et conseils diffusés et même renforcer leurs nouvelles pratiques avec les autres ateliers du Parcours prévention, moins généraliste.

Ces attentes ont été largement satisfaites puisque 97 % estiment que le contenu de l'atelier a répondu à leur besoin de faire le point et 98 % à leur volonté d'acquérir de nouveaux réflexes pour rester en forme.

Les attentes sociales sont plus élevées pour les participants à ces ateliers. 44 % cherchent à rencontrer de nouvelles personnes (vs 36 % pour l'ensemble des participants) et 32 % souhaitent sortir davantage à l'extérieur (vs 27 % pour l'ensemble des participants). La thématique de ces deux formats étant globale, ils peuvent exprimer leurs attentes de manière plus variée. Ces attentes concernant le lien social sont largement satisfaites comme l'indiquent 99 % des participants.

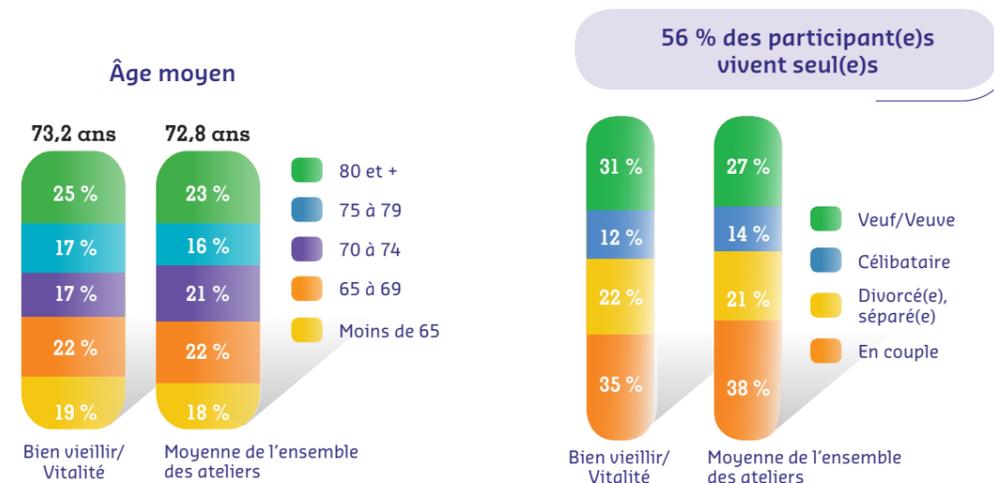
La volonté de reprendre confiance en soi reste moins importante et se rapproche de ce qui est observé sur l'ensemble du parcours (22 % vs 23 %). Il est important de noter que la phrase d'accroche pour inciter les retraités franciliens à participer est « Soyez acteur de votre santé ». Il s'agira donc de leur redonner confiance en diffusant des messages de prévention incitatifs pour les pousser à prendre leur santé en main. Ainsi, si reprendre confiance en soi ne fait pas partie des motivations premières à participer, c'est un enjeu important de ces ateliers et cette attente est également largement satisfaites pour 98 % des participants.

De manière globale, 99 % des participants jugent que Bien vieillir et Vitalité ont été bénéfique et 97 % les conseilleraient à leur entourage.

Au-delà des bénéfices la démarche d'évaluation s'attache dans le cadre de ces deux formats à faire émerger les intentions des participants à mettre en place des actions concrètes. Les questionnements de dernière séance alertent sur la nécessité d'être à jour dans ses vaccinations, ses dépistages et mettent en lumière l'importance d'informer régulièrement son médecin traitant de ses pratiques en matière de santé.

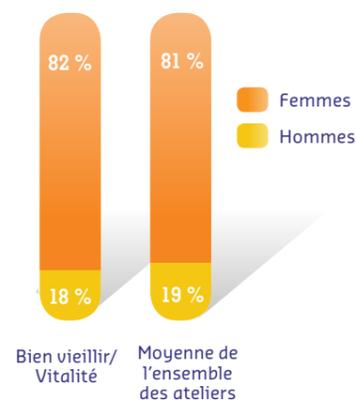
### Qui sont les participants ?

S'élevant à 73,2 ans, l'âge moyen des ateliers Bien vieillir et Vitalité est plus élevé que celui de l'ensemble des participants. Il est cependant en baisse par rapport à 2018 (74,2 ans). Cette baisse de l'âge moyen s'explique par l'actualisation du format Bien vieillir vers Vitalité. L'objectif de la MSA était de s'adresser à un public plus jeune. Ainsi, l'âge moyen des participants au format Vitalité s'élève à 71,8 ans. En cela, on peut considérer que l'évolution de format et de contenu a contribué à rajeunir la cible comme attendu.





**Le public de l'atelier est très majoritairement féminin avec 82 % de participantes.**



Le public de ces deux ateliers est majoritairement féminin, à l'image de l'ensemble du Parcours prévention. Ce qui est intéressant de noter en termes de genre, ce sont les variations dans les comportements de santé en début d'atelier.

Les pratiques du public masculin sont plus affirmées en matière de santé. Cela peut être mis en relation avec la structure de la situation familiale et d'habitation. Le fait d'être en couple et de vivre avec son conjoint rend certainement la pratique de gestes préservant le capital de santé plus aisée au quotidien. 69 % des hommes participants à ces ateliers vivent avec leur conjoint alors que c'est le cas pour seulement 27 % des femmes. Elles sont par ailleurs plus nombreuses

à vivre seules : 63 % contre 28 % des hommes. Ces éléments doivent être pris en compte dans l'optique de délivrer des messages de prévention généralistes comme c'est le cas dans le cadre de ces deux ateliers.

Pour les participants qui vivent seuls, principalement les femmes, le risque est bien identifié : l'isolement social. Celui-ci impacte négativement la santé et peut à termes précipiter la perte d'autonomie.

Après des participants qui vivent avec leur conjoint ou d'autres personnes, masculins principalement, il faut donner les clés pour que les comportements de santé perdurent même en cas de modification de la structure familiale (veuvage, séparation, perte d'autonomie du conjoint).

Si des risques d'isolement social sont identifiés, l'ensemble des participants à ces ateliers déclarent avoir une vie sociale active. 95 % sont en contact avec plus d'une personne par semaine.

En termes d'animation et de contenu, il faut donc savoir adapter la diffusion des messages de prévention afin que cela corresponde à tous les profils et les encouragent à rester acteurs de leur santé le plus longtemps possible.

	Femmes	Hommes
Déclarent être à jour dans leurs vaccinations	78 %	88 %
Ont des horaires fixes de coucher	75 %	83 %
Marchent 15 minutes et plus par jour	78 %	81 %

### Faire le point sur sa santé pour mieux en rester acteur

En début d'atelier, les participants sont interrogés sur leur mode de vie afin de les informer sur l'impact sur la santé au quotidien.

Ces questionnements et les conseils qui en découlent sont abordés dans les thématiques des séances des deux ateliers :

#### ATELIER DU BIEN VIEILLIR

- Bien dans son corps, bien dans sa tête
- Les cinq sens en éveil
- Dormir quand on a plus 20 ans
- De bonnes dents pour très longtemps
- Pas de retraite pour la fourchette
- Faites de vieux os

#### ATELIER VITALITÉ

- Mon âge face aux idées reçues
- Ma santé : agir quand il est encore temps
- Nutrition, la bonne attitude
- L'équilibre en bougeant
- Bien dans sa tête
- Un chez moi adapté, un chez moi adopté

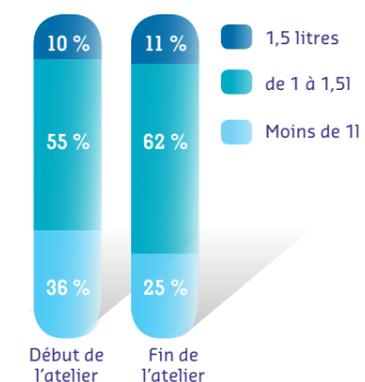
Les indications sur le mode de vie renseignées en début et à l'issue de l'atelier permettent de mesurer les effets des messages de prévention sur les pratiques des participants à court terme.

Ainsi, les variations observées entre le début et la fin de l'atelier vont dans le sens des conseils diffusés et les pratiques quotidiennes sont renforcées.

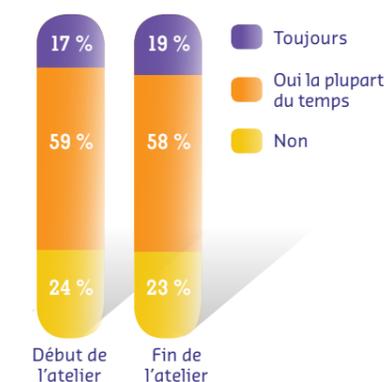
La consommation d'eau et l'activité physique au quotidien sont en hausse et les participants sont légèrement plus nombreux à adopter des horaires fixes de coucher.

La bonne assimilation des messages de prévention généraliste de cet atelier se ressentent également dans les intentions exprimées par les participants.

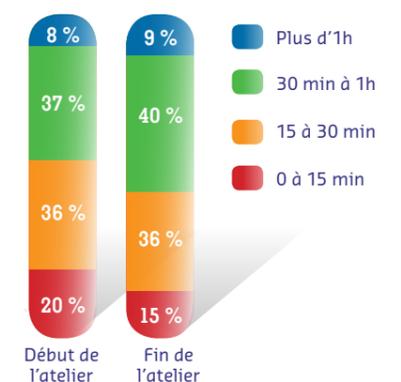
#### Consommation d'eau au quotidien



#### Horaires fixes de coucher



#### Marche au quotidien



Ainsi, ils formulent à la fin des deux programmes l'envie de se « mettre à jour » dans leurs consultations médicales :

- 15 % ont pris ou comptent prendre un rendez-vous chez leur médecin traitant;
- 26 % ont pris ou comptent prendre un rendez-vous chez leur dentiste;
- 34 % informent leur médecin traitant de leur automédication (contre 31 % en début d'atelier).

La démarche d'évaluation nous a également permis d'avoir des premiers retours concernant le nouveau format Vitalité. La totalité des participants ont été satisfaits par l'animation de cet atelier et 99 % l'ont trouvé bénéfique.

En termes de thématiques, c'est la séance *L'Équilibre en bougeant* qui a été jugée la plus utile, suivent ensuite *Nutrition la bonne attitude* et *Bien dans sa tête*. En revanche, les séances *Mon âge face aux idées reçues* et *Un chez moi adapté, un chez moi adopté* sont moins plébiscitées. Le taux de participants trouvant la séance sur l'habitat très utile est de 41 % versus 50 % et plus pour les autres séances. Si cette thématique est un élément clé du bien-vieillir elle reste complexe à aborder avec les retraités et il

faudra donc mener une réflexion lors des réunions de coordination avec les opérateurs, sur la manière de mieux sensibiliser les participants à cet enjeu.

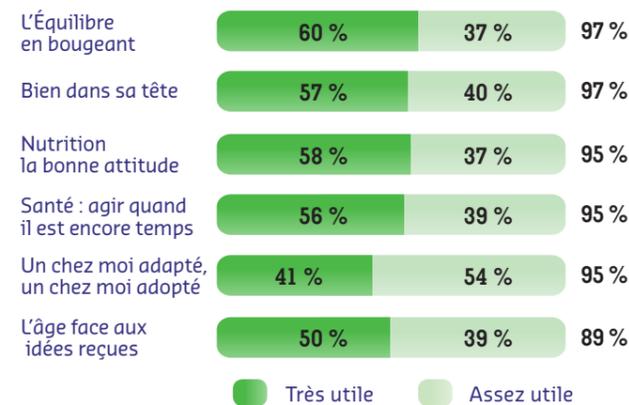
Enfin, concernant le lien social, ils font partie des participants qui se sont le plus revus depuis le début de l'atelier : 53 % se sont déjà revus (vs 50 % pour l'ensemble des participants) et 33 % en ont l'intention. De manière plus ciblée, on observe de fortes disparités à ce niveau. Ainsi, 77 % des participants vivant avec d'autres personnes, comme par exemple en résidence autonomie ou chez des proches, se sont déjà revus.

C'est également le cas pour 63 % des personnes vivant avec un enfant. Les personnes vivant avec leur conjoint sont dans la moyenne avec 53 %. En revanche, ce taux est un peu plus bas chez les personnes seules avec 50 % d'entre eux qui se sont déjà revus. Ils sont néanmoins ce qui en formulent le plus l'intention, avec 36 % contre 33 % au global.

Ainsi, il semble nécessaire de les encourager à transformer cette intention en action et de sensibiliser davantage ces personnes aux bienfaits du maintien du lien social.

**Rester acteur de sa santé n'est pas qu'une question de consultations médicales, c'est aussi prendre part à des activités qui permettent de se sociabiliser et d'éviter l'isolement.**

#### Appréciation des séances



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



## Des pas en plus vers une santé préservée

Tout au long de la vie, la mobilité est un facteur d'autonomie : il s'agit dans un premier temps de l'acquérir et ensuite de la préserver. L'activité physique permet de renforcer cette mobilité.

La marche est une activité physique particulièrement recommandée pour les seniors : elle ne nécessite pas de condition physique particulière et ses bienfaits sur la santé sont nombreux. Pratiquer la marche influe positivement sur les fonctions cardiovasculaires, cognitives, le capital osseux ainsi que sur le moral.

Au cours des 5 séances de l'atelier + de pas, les seniors sont accompagnés pour augmenter leur nombre de pas au quotidien de façon durable. Dès le début du programme, chaque participant se voit remettre un podomètre, un guide pédagogique et un accès personnalisé à un site web dédié.

L'enjeu : sensibiliser les participants aux bienfaits de la marche et les encourager à augmenter leur nombre de pas au quotidien.

Cet atelier est déployé en partenariat avec deux structures professionnelles et expertes en activités physiques et prévention santé :

- Adal,
- Kiplin.

En 2019, 93 ateliers + de pas ont été coordonnés par le Prif avec le concours des partenaires opérateurs et locaux.

L'analyse des réponses porte sur 496 observations, représentant les questionnaires remplis à la première et à la dernière séance.

## Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier + de pas ?



Avant de débuter, le public de l'atelier + de pas semble déjà sensibilisé au fait qu'une activité physique régulière telle que la marche avait un impact positif sur le capital santé. C'est la motivation principale de participation pour 71 % d'entre eux. Avant de se lancer concrètement dans un accroissement de l'activité

physique par le biais de la marche, ils ont besoin de conseils et messages de prévention afin de les orienter vers des connaissances permettant de préserver leur capital santé. En cela, le format + de pas les satisfait dans leur très large majorité puisque 97 % affirment que l'atelier a répondu à leurs attentes sur le plan des connaissances.

Le souhait d'augmenter leur nombre de pas au quotidien vient ensuite, représentant 55 % des attentes. Dans cette optique, l'animation s'attache à prendre en compte le niveau de chaque participant. En début d'atelier, ils sont questionnés sur leur pratique quotidienne permettant ainsi de les encourager à passer progressivement de nouveaux paliers, selon leur capacité. L'enjeu est de ne pas leur fixer un objectif chiffré de nombre de pas pouvant paraître difficilement atteignable. À l'issue de l'atelier 94 % des participants estiment que leurs attentes ont été satisfaites en termes de nombre de pas au quotidien.

Les attentes en termes de lien social sont plus élevées que sur l'ensemble du Parcours prévention. 45 % des participants souhaitent rencontrer de nouvelles

personnes (36 % pour l'ensemble des ateliers) et 44 % souhaitent sortir davantage à l'extérieur (27 % pour l'ensemble des ateliers). Ces attentes illustrent très bien le lien entre mobilité et vie sociale : être autonome dans ses déplacements permet de continuer à sortir à l'extérieur, maintenir les contacts avec les relations déjà existantes et en envisager de nouvelles. Le format de l'atelier encourage les participants à sortir davantage en suggérant de nouveaux trajets et balades, à effectuer avec le groupe déjà constitué. À l'issue de l'atelier, ils sont majoritairement satisfaits sur les aspects sociaux : 97 % affirment que cela a répondu à leurs attentes pour rencontrer de nouvelles personnes et 98 % pour sortir davantage à l'extérieur. Ainsi, le nombre de participants qui se sont déjà revus ou qui en ont l'intention est plus élevé que sur

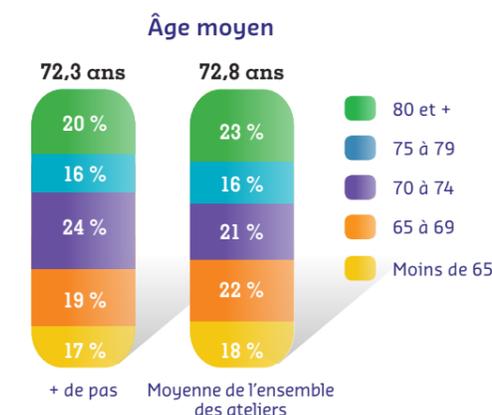
l'ensemble du parcours : ils sont 90 % à exprimer ce souhait (85 % pour l'ensemble). Ils sont plus nombreux à avoir l'intention de se revoir (49 % vs 35 % pour l'ensemble). Peut-être ont-ils déjà prévu une promenade pour mettre à profit les conseils diffusés lors de l'atelier.

La reprise de confiance en soi fait partie des attentes initiales pour 20 % d'entre eux. C'est un enjeu secondaire pour eux, néanmoins les participants y prêtent attention et pour 98 % l'atelier leur a redonné confiance.

De manière globale, 98 % des participants ont trouvé que l'atelier était bénéfique. Ils repartent du « bon pied », dans de bonnes dispositions pour poursuivre leurs efforts en vue d'une augmentation régulière du nombre de pas au quotidien.

## Qui sont les participants ?

Les participants à l'atelier + de pas sont âgés en moyenne de 72,3 ans. Ils se rapprochent de l'âge moyen de l'ensemble des participants. Les participants entre 65 à 74 ans sont un peu plus présents dans cet atelier, en comparaison à la structure observée sur l'ensemble du parcours (47 % vs 43 %). Il s'agit pour eux d'être sensibilisés suffisamment tôt aux leviers pour adopter des bons comportements de santé.



Le public féminin reste majoritaire mais cela est moins marqué que sur l'ensemble du parcours.

Ainsi, les hommes représentent 25 % des participants (contre 19 % sur l'ensemble du parcours). Cela suit la dynamique croissante de la participation masculine observée depuis 2016 sur cet atelier.

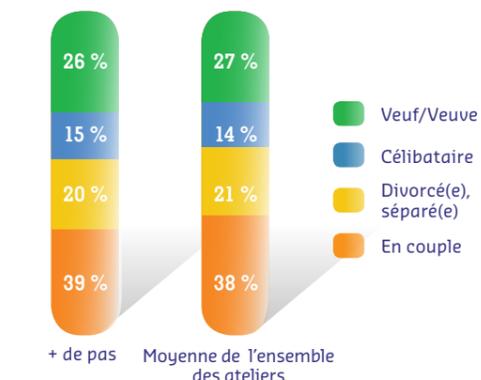
Deux facteurs peuvent expliquer cette sur-représentation par rapport à l'ensemble de l'effectif.

### Évolution de la participation masculine



2016	2017	2018	2019
15 %	22 %	23 %	25 %

### 60 % des participant(e)s vivent seul(e)s



L'atelier + de pas est « connecté », avec l'utilisation d'un podomètre et d'une application dédiée, favorisant une plus forte participation du public masculin, peut-être attiré par la dimension « gadget » de cet outil numérique. Au début de l'atelier, s'ils ne sont pas plus nombreux à posséder un podomètre par rapport aux femmes, ils disposent néanmoins davantage d'objets connectés de « poche » - smartphone : 67 % contre 55 % pour les femmes - montre connectée : 9 % contre 7 % pour les femmes.

Il fait également partie des ateliers davantage déployé en foyer de travailleurs migrants auprès d'un public exclusivement masculin et plus au fait des usages de nouvelles technologies.

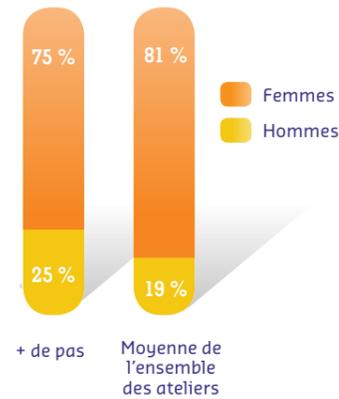
En termes de structure de foyer, les participants sont 60 % à vivre seuls. À l'image de l'ensemble du parcours, les personnes vivant seules ne sont pas pour autant isolées socialement : 95 % d'entre elles indiquent avoir des contacts avec au moins deux personnes de leur entourage par semaine, dont 65 % avec plus de cinq personnes.

Prévenir la solitude fait partie des arguments de motivation à participer à l'atelier. Ce format favorise le maintien du lien social tout au long des 5 séances. L'ensemble du groupe est mis à contribution pour créer une émulation autour de défis ludiques et participatifs, notamment grâce à un challenge collectif virtuel

### Marcher plus : un moyen de préserver son capital santé

En débutant l'atelier 86 % se considèrent en bonne santé, un taux quasi similaire à celui de l'ensemble des participants. Comme l'année dernière, les hommes jugent leur état de santé global moins bons que les femmes : 86 % pour les participantes vs 82 % pour les participants. À noter que cet écart se réduit puisqu'en 2018, ce taux était de 87 % contre 77 % pour les hommes. En termes d'âge, les participants de 65 à 74 ans, constituant le public principal de l'atelier, se sentent davantage en forme que la moyenne puisqu'ils sont 90 % à se considérer en bonne santé. Paradoxalement, les jeunes retraités sont plus

**Le public de l'atelier est très majoritairement féminin avec 75 % de participantes.**



réalisé avec l'appui des podomètres et de l'espace en ligne dédié.

Cet aspect participatif de l'atelier peut également permettre une diffusion des messages de prévention en dehors du groupe, auprès de son entourage proche. Les personnes habitant avec leur conjoint, 32 % dans cet atelier, peuvent être prescriptrices : la diffusion du message est facilitée par des éléments concrets tels que le podomètre et le challenge.

critiques à l'égard de leur santé : 24 % des moins de 65 ans le jugent mauvais.

Cette nouvelle étape de la vie peut être source d'inquiétude quant à leur état de santé futur. Dans le cadre de cet atelier, il s'agit de bien appuyer sur le fait que si les bons comportements de santé sont adoptés tôt, ils auront des effets sur la durée.

La perception de l'état de santé est le point de départ pour sensibiliser les participants à adopter les bons réflexes au quotidien. Au début de l'atelier, ils sont interrogés sur ce qui a de l'influence sur leur santé en premier lieu : 79 % affirment que c'est le mode de vie.

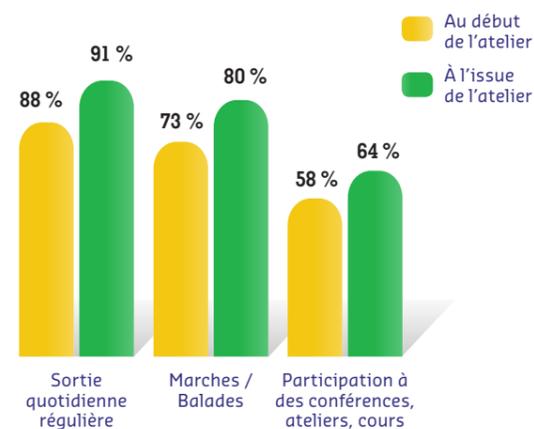


L'enjeu de l'atelier : leur montrer comment mettre cette affirmation en application, en faisant évoluer les pratiques quotidiennes relevant de leur mode de vie. Marcher plus peut signifier participer à de nouvelles activités ayant un impact positif sur leur santé.

Au-delà de l'activité physique, l'accent est mis sur l'aspect social et l'implication dans des activités bénéfiques pour leur bien-être.

À l'issue de l'atelier, on constate que cette dynamique montre ses effets permettant des évolutions positives sur certains aspects de leur mode de vie : sorties, balades, participations à de nouvelles activités... Ainsi, à la fin de l'atelier ils sont 83 % à affirmer que la santé dépend en premier lieu du mode de vie.

### Activités pratiquées par les participants



L'impact positif de l'atelier se constate également de façon concrète sur l'évolution de leurs pratiques physiques au quotidien.

Crédits photo : Judith Ahadjitsé-Amétépé

**Ainsi, la part de personnes marchant plus de 30 minutes par jour passe de 72 % à 83 %.**

Les outils autour desquels sont organisés l'animation de l'atelier semblent aider les participants à augmenter leur nombre de pas par jour. Au début de l'atelier, 14 % d'entre eux déclarent posséder un podomètre. À l'issue de l'atelier, 96 % déclarent avoir utilisé l'objet de façon régulière dont 78 % tous les jours. Ils sont par ailleurs 93 % à affirmer que celui-ci était simple d'utilisation.

Les conseils et méthodes mises en application durant le programme leur permet de formuler des intentions positives : 95 % souhaitent reprendre ou poursuivre une activité physique régulière à l'issue de l'atelier, dont 76 % l'affirment de manière certaine.

L'atelier + de pas peut constituer un prolongement de l'usage des outils informatiques et d'internet, grâce au podomètre et l'accès à d-marche.fr. Au début de l'atelier, 84 % indiquent avoir un usage régulier d'internet dont 62 % déclarent l'utiliser quotidiennement. Cela leur permet de se sentir à l'aise pour utiliser leur espace personnalisé sur d-marche.fr : 59 % des participants ont renseigné leurs données sur cet espace. Parmi les utilisateurs, 78 % ont trouvé la plateforme simple d'utilisation.

Quant au podomètre 88 % des participants envisagent de continuer à l'utiliser à l'issue de l'atelier dont 70 % de manière certaine.

Les participants à cet atelier semblent donc réceptifs à la diffusion de messages visant à favoriser leur maîtrise de l'informatique et d'internet. Cela est de bon augure pour les nouveaux axes de développement du Parcours prévention du Prif tourné vers l'inclusion numérique avec en point d'orgue le nouvel atelier Bien sur internet.



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

## Un habitat adapté pour une nouvelle façon de vivre chez soi

Le passage à la retraite amène à repenser son cadre de vie : aménager son domicile devient une question de confort et de renforcement de l'autonomie. L'atelier Bien chez soi a pour objectif de donner aux retraités franciliens les clés pour rendre leur logement confortable.

Au cours des cinq séances de l'atelier Bien chez soi, les participants sont sensibilisés aux solutions d'aménagement du logement pour prévenir la perte d'autonomie. L'enjeu est de leur faire prendre conscience de l'importance de rendre leur domicile plus pratique et plus confortable, adapté à leurs besoins. De l'évaluation de l'état actuel de leur logement, à la formulation d'idées de travaux : les intervenants conseillent les retraités pour trouver des

solutions simples et économiques, et les orientent vers des acteurs pouvant les accompagner dans leurs projets et leur financement.

Cet atelier est un programme créé par le Prif et les PACT départementaux 75/92 et 94 (anciens Soliha). Intégré au Parcours prévention en 2012, il est déployé avec la fédération associative Soliha, experte de l'amélioration de l'habitat.

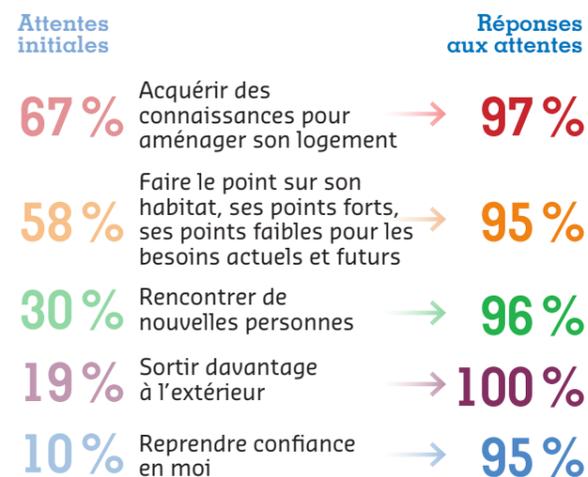
En 2019, 54 ateliers Bien chez soi ont été coordonnés par le Prif avec le concours des partenaires opérateurs et locaux.

**L'analyse des réponses porte sur 188 observations, représentant les questionnaires remplis à la première et à la dernière séance.**

Cet objectif correspond à la motivation principale des participants : il s'agit pour eux d'acquérir des connaissances pour mieux aménager son logement pour 67 %. La volonté d'être bien informé sur ce sujet revêt un double enjeu. D'une part, avoir des astuces concrètes pour adapter au mieux son logement selon ses besoins. D'autre part, il s'agit de se protéger face aux démarchages abusifs et fréquents auprès des seniors concernant l'isolation et l'aménagement du domicile. En ayant des informations claires et complètes, ils peuvent ainsi bien préparer leurs projets d'adaptation et de travaux. Les informations diffusées ont donné très largement satisfaction puisque pour 97 % des participants, l'atelier a répondu aux attentes sur ce point.

En parallèle des connaissances acquises, les participants cherchent à évaluer leur habitat pour bien vivre leur retraite : quels sont les points forts et faibles dont il faut tenir compte pour les besoins actuels et futurs ? Cette attente, présente chez 58 % des participants, peut représenter le point de départ pour mieux se projeter dans un habitat adapté.

### Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier Bien chez soi ?



L'enjeu majeur de l'atelier Bien chez soi est de montrer aux retraités que l'on peut faire des aménagements simples pour adapter son logement à de nouveaux besoins.

Pour 95 %, cette évaluation des besoins a répondu à leurs attentes. Au-delà des informations diffusées à l'ensemble du groupe, les participants ont eu des réponses personnalisées, correspondant à leurs projets.

Comme les années précédentes, les attentes sociales des participants à l'atelier Bien chez soi sont moins élevées : 30 % veulent rencontrer de nouvelles personnes (36 % pour l'ensemble des participants) et 19 % sortir davantage à l'extérieur (24 % pour l'ensemble des participants). À première vue, la thématique de l'atelier n'évoque pas le maintien du lien social. Néanmoins, dans son contenu, des éléments permettent de faire le lien entre habitat confortable et sociabilité : éviter les chutes et les accidents domestiques pour rester autonome et continuer à sortir, inviter des proches dans un domicile adapté... A l'issue de l'atelier ils sont moins nombreux que la

moyenne à avoir revu des membres du groupe ou à en avoir l'intention (82 % vs 87 %). Cependant, les participants de Bien chez soi repartent convaincus de l'efficacité du programme en termes de maintien du lien social. 96 % estiment qu'il a répondu à leurs attentes pour rencontrer de nouvelles personnes et 100 % pour sortir davantage à l'extérieur.

La reprise de confiance en soi est une attente également mineure (11 %), mais elle est également satisfaite à 95 %. Dans le cadre de cet atelier, l'enjeu est de rassurer les participants en leur faisant comprendre que les aménagements ne nécessitent pas forcément de gros travaux pour adapter son logement. En cela, Bien chez soi remplit son objectif.

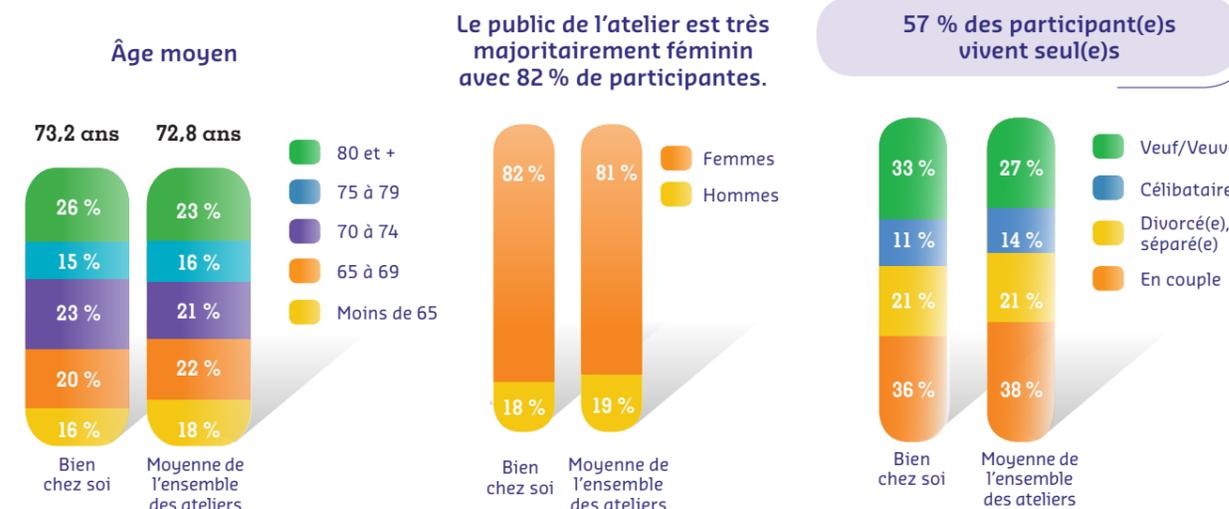
**98 % des participants ont jugé Bien chez soi bénéfique et 94 % le recommandent à leur entourage.**

### Qui sont les participants ?

L'âge moyen des participants à l'atelier Bien chez soi se situe à 73,2 ans, ce qui est plus élevé que la moyenne de l'ensemble des participants. La structure de répartition n'est pas significativement différente. On note qu'il y a un peu plus de participants âgés de 70 à 74 ans (23 % vs 21 %) et de 80 ans et plus (26 % vs 23 %). Ces entrées dans de nouvelles décennies représentent peut-être une occasion de réfléchir à de nouveaux aménagements de son domicile.

On ne note pas de variations significatives en termes de répartition femmes/hommes. Néanmoins, 55 % des hommes vivent avec leur conjoint alors que 60 % des femmes vivent seules. On peut donc considérer que pour les participants, la décision d'aménager le domicile vient d'une réflexion commune et doit prendre en compte les besoins du couple. Pour les femmes, il s'agit plutôt d'un besoin individuel visant à préserver son autonomie. Il faut prendre cela en compte pour adapter l'animation et les messages de prévention afin qu'ils conviennent à tous.

Ils sont 57 % à vivre seuls comme pour l'ensemble des participants au Parcours. Néanmoins, les participants à cet atelier ont moins de contacts réguliers avec leur entourage : 7 % ont des contacts avec une personne par semaine



ou moins soit au maximum quatre contacts par mois. Chez le public vivant seul, ce taux est de 9 %.

Le format d'animation doit tenir compte de cela pour favoriser le lien social et les encourager les participants à maintenir des contacts réguliers. Les animateurs, majoritairement des ergothérapeutes, ne diffusent pas de messages exclusivement axés sur l'aménagement du domicile. Au cours de l'atelier, ils conseillent sur des postures permettant de préserver son autonomie et présentent des accessoires utiles pour aller faire des courses ou des promenades. Bien chez soi veut aussi dire bien dans son environnement. Ils sont 88 % à juger que leur état de santé est bon, ce qui est quasi similaire à ce que l'on observe sur l'ensemble du parcours (87 %). **Les messages diffusés doivent donc les encourager à s'assurer que leur logement est bien aménagé pour leur permettre de rester en forme le plus longtemps possible.**

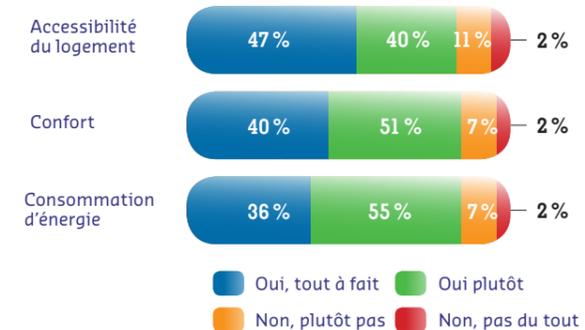
### Être bien chez soi : des projections aux intentions

Les questions récurrentes des participants à l'atelier Bien chez soi sont axées autour de trois enjeux :

- les besoins des participants;
- la marge de manœuvre dont ils disposent;
- les moyens financiers qu'ils peuvent allouer.

Les cinq séances doivent les rassurer au sujet de ces aspects.

En débutant l'atelier, ils considèrent majoritairement que leur logement est adapté à leur mode de vie, tant au niveau de l'accessibilité (87 %), du confort (91 %) que de la consommation d'énergie (91 %).



Leur projet d'aménagement se situe dans leur logement actuel : 49 % comptent y rester pour toujours et 42 % s'y voient pour encore quelques années.

Leur statut les amène à se poser des questions. Peuvent-ils faire des travaux d'envergure en étant locataires ? Quels sont les aménagements recommandés et durables à mettre en place pour préserver leur autonomie et se débrouiller seul(e) ? Qu'est-ce qui est le mieux pour eux avec l'espace dont ils disposent ?

Pour répondre à ces questions, il est nécessaire de les mettre en regard avec leur situation et les caractéristiques de leur logement :

- 52 % sont propriétaires, 48 % sont locataires
- 51 % résident dans une maison, 49 % dans un appartement
- 81 % doivent emprunter des escaliers dans leur maison ou immeuble

Même si les propriétaires sont significativement moins nombreux par rapport à l'année dernière (62 % en 2018), les projets d'aménagements ou de travaux restent similaires (44 % en 2019 vs 45 % en 2018).

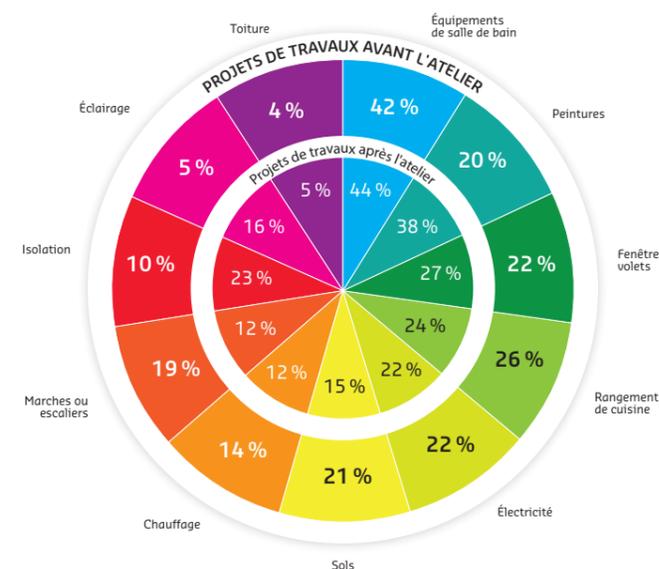
Sans surprise les propriétaires sont les plus nombreux à formuler ce type de projets avec 66 % d'intention. Néanmoins, contrairement à l'année dernière, ce sont les personnes habitant dans un appartement qui ont le plus de projets de travaux à 52 %. Ces variations d'une année à l'autre renforcent la conviction du Prif que le contenu et les messages de l'atelier doivent s'adapter aux besoins de tous les participants, quel que soit le type et la surface de leur habitat.

La perspective de faire des aménagements et travaux s'accompagne de questionnements sur les moyens dont ils disposent pour mener à bien leur projet. L'appel à une personne tierce fait partie de ces interrogations. **16 % des participants ont fait appel à un expert ou un professionnel pour les accompagner et 37 % comptent le faire.** Pour les autres, les freins sont soit le coût (25 %), ou le fait de ne pas savoir à qui s'adresser (20 %). Seul 3 % jugent que cela est inutile.

L'atelier Bien chez soi s'attache à prodiguer des conseils afin de faire tomber ces freins : doit-on vraiment s'adresser à quelqu'un ? Si oui, à qui ? Quels sont les dispositifs d'aides disponibles ?

Ces orientations doivent les aider à concrétiser leurs projets de travaux. Au début de l'atelier, ils sont 44 % à avoir des projets et à l'issue ils sont **57 % à envisager des travaux auxquels ils ne pensaient pas au début de l'atelier.**

### Intentions de réaliser des travaux



En amont de l'atelier ce sont les projets d'équipements de salle de bain (44 %), de peinture (38 %) et de fenêtre et volets (27 %) qui sont plébiscités. À l'issue de l'atelier, la structure de ces intentions sont quasi similaires. Les travaux d'équipements de salle de bain restent les plus importants à 42 %, mais certains projets ont connu des évolutions significatives par rapport au début de l'atelier :

- 23 % ont des projets de travaux d'isolation (10 % au début de l'atelier);
- 21 % concernent les sols (15 % au début de l'atelier);
- 19 % pour les marches ou escaliers (12 % au début);
- 16 % de projets en matière d'éclairage (5 % au début);

Certaines de ces évolutions témoignent que le lien entre les travaux d'adaptation du domicile et le maintien de l'autonomie ont bien été assimilés. Ils peuvent notamment envisager la pose de sols antidérapants, des types de revêtements similaires pour les marches et escaliers, l'adaptation de l'éclairage également pour éviter les chutes.

À l'issue de l'atelier, ils ont très majoritairement trouvé les informations diffusées utiles sur toutes les thématiques abordées :

### Appréciation des thématiques



Ces intentions s'expriment de manière concrète. À la fin des 5 séances, la moitié des participants souhaite faire appel à un expert ou un professionnel pour leurs projets travaux et **43 % d'entre eux estiment que l'atelier a donné des conseils nécessaires.** 61 % comptent solliciter une aide financière. Afin de les accompagner au mieux dans la réalisation de leurs futurs travaux, les participants à Bien chez soi bénéficieront de la visite d'un ergothérapeute à domicile à l'issue de l'atelier. Ce dispositif, expérimenté grâce au soutien de l'Assurance retraite dans le cadre de son dispositif d'appel à projets, sera mis en place en 2020.

Avant de procéder aux travaux et aménagements, **57 % d'entre eux ont mis en place des techniques en matière de gestes et postures dans leur vie quotidienne** et 37 % en ont l'intention.

# Atelier Tremplin

## Prenez de l'élan !



### Pour une retraite épanouie et bien remplie

Le passage à la retraite marque le début d'une nouvelle vie et la nécessité de créer de nouveaux repères. Le mot d'ordre : rester actif en renouvelant ses activités, tissant de nouveaux liens sociaux et entreprendre de nouveaux projets.

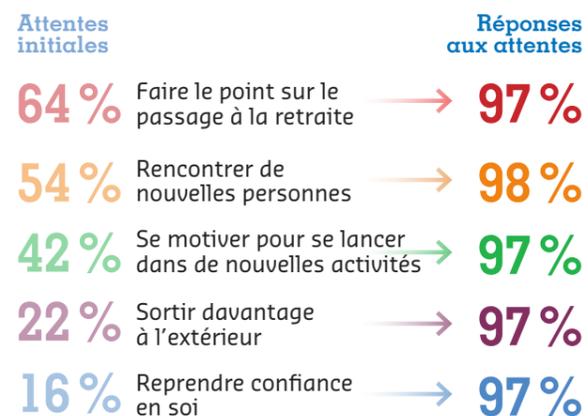
Créé en 2013 en partenariat avec la Mutualité Française Île-de-France, l'atelier Tremplin s'adresse aux nouveaux retraités. Au cours de six modules répartis sur trois journées, les participants sont sensibilisés à divers sujets tel que le lien social, le maintien d'une santé globale, l'aménagement du domicile ou les aspects financiers ou administratifs.

Cet atelier est déployé avec la Mutualité française Île-de-France, acteur majeur de la protection sociale et quatre partenaires opérateurs : les associations Adal, France Bénévolat, Nouvelles Voies et Soliha.

En 2019, 56 ateliers Tremplin ont été coordonnés par le Prif et la Mutualité Française Ile de France avec le concours des partenaires opérateurs et locaux.

**L'analyse des réponses porte sur 499 observations, représentant les questionnaires remplis à la première et à la dernière séance.**

### Quelles sont les motivations pour participer à l'atelier Bien chez soi ?



Le besoin de faire le point au moment de leur passage à la retraite est la motivation principale, représentant 64% des attentes en début d'atelier. Comme lors d'un bilan de compétence, les néo-retraités veulent savoir où ils se situent au moment de cette nouvelle étape de vie. Il s'agit d'évoquer avec eux leur nouveau statut et d'en identifier les enjeux principaux. **Pour 97 % des participants, les informations diffusées lors de l'atelier ont permis d'en savoir plus sur la façon d'envisager leur retraite.**

Contrairement à ce que l'on observe sur la grande majorité du Parcours prévention, le souhait de rencontrer de nouvelles personnes est la seconde préoccupation des participants avec 54 % des attentes contre 36 % en moyenne. Pour les six autres ateliers, cette attente varie entre 20 % et 45 %. Le besoin de s'assurer du maintien de la vie sociale n'est pas surprenant au moment du passage à la retraite. Les participants ont conscience que la fin de la vie professionnelle changera leurs rapports sociaux. L'atelier doit leur permettre d'envisager de nouveaux types d'échanges et de nouvelles manières de créer des liens sociaux. 98 % des participants estiment que l'atelier a répondu à leurs attentes sur ce point.

S'ils sont sensibilisés à l'importance du lien social, ils n'affichent pas le besoin de sortir davantage à l'extérieur : c'est une motivation pour seulement 22 % d'entre eux (27 % pour l'ensemble des participants). L'atelier s'adressant à de jeunes retraités, on peut imaginer que la mobilité n'est pas la première de leur préoccupation. Ils doivent considérer qu'ils sortent assez par rapport à leur besoin. Néanmoins, à l'issue de l'atelier ils semblent prêts à reconsidérer cet aspect de la préservation de l'autonomie puisque l'atelier a répondu à leurs attentes sur ce sujet pour 97 %.

En sachant se situer dans leur nouvelle vie de retraité, ils seront plus à l'aise pour se projeter vers de nouveaux projets. Ainsi, 42 % d'entre eux cherchent de la motivation pour se lancer dans de nouvelles activités. La retraite leur donne l'occasion de reprendre des projets auxquels ils pensent depuis longtemps ou d'en entreprendre de nouveaux. Les conseils prodigués lors de l'atelier ont pour objectif de les orienter vers de nouvelles activités : vie associative, implication dans la vie du quartier, activités sportives... L'enjeu est de leur indiquer que de nouvelles opportunités s'offrent à eux. À l'issue de l'atelier, 97 % jugent que l'atelier a répondu à leurs attentes pour se motiver à entreprendre de nouvelles choses.

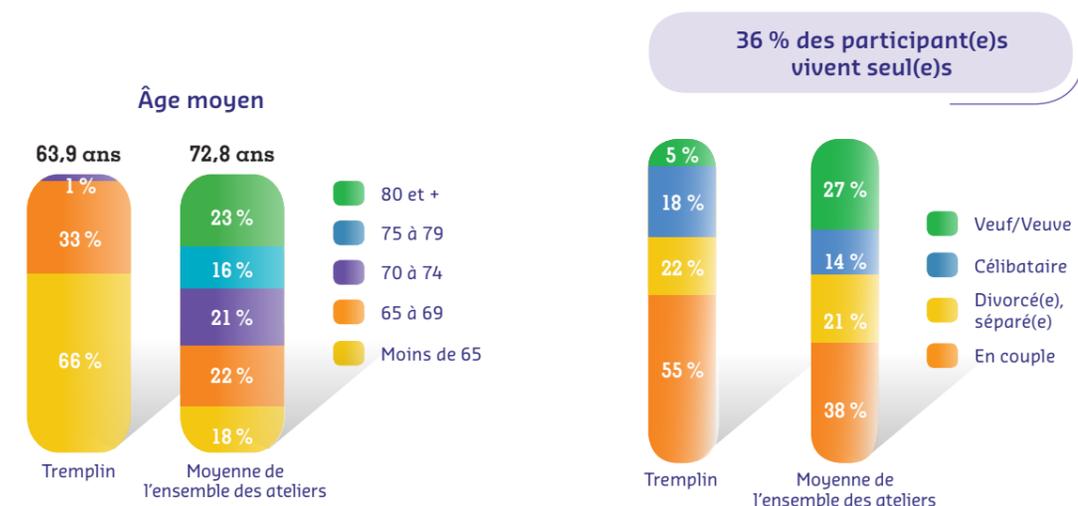
Enfin, le passage à la retraite peut être considéré comme déstabilisant. Pour les 3/4 du public de l'atelier, cela n'a pas été source d'inquiétude. Néanmoins, 16 % des participants cherchent à reprendre confiance en eux avec cet atelier. L'atelier doit permettre de balayer leurs craintes afin qu'ils entament sereinement leur vie de retraités. À l'issue de leur participation, 97 % des néo-retraités déclarent avoir repris confiance en eux. Au final, l'atelier Tremplin a rencontré l'adhésion de la quasi-totalité de ses participants : **99 % l'ont trouvé bénéfique dont 55 % très bénéfique. 99 % affirment qu'ils pourraient le recommander à leur entourage.**

### Qui sont les participants ?

Dans le cadre de l'atelier Tremplin, les retraités franciliens reçoivent une invitation par courrier de la part des caisses de retraite membres ou partenaires du Prif 6 mois à 1 an et demi après leur passage à la retraite.

Ainsi, les participants à cet atelier restent, naturellement, ceux dont la moyenne d'âge la moins élevée du parcours avec 63,9 ans. Cela explique les différences en termes de structure de foyer : les participants sont majoritairement en couple (55 %) et vivent avec leur conjoint (53 %). Ils sont moins nombreux à vivre seul (35 % contre 57 % pour l'ensemble des participants). Les participants vivant seuls sont principalement des femmes (79 %), divorcées, séparées (48 %) ou célibataires (41 %). Du fait de cette moyenne d'âge moins élevée, les personnes veuves sont sous-représentées au sein des participants de cet atelier (5 % contre 27 % pour l'ensemble des participants).

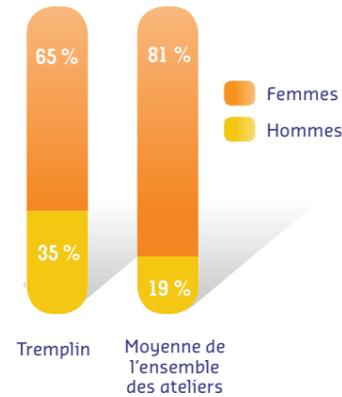
À première vue, le risque d'isolement social est peu élevé chez les participants à cet atelier : 97 % d'entre eux indiquent avoir au moins deux contacts avec leur entourage par semaine dont **80 % avec plus de cinq personnes**. Néanmoins, ce nombre de contacts peut baisser avec l'avancée en âge et la réduction des cercles de sociabilité, notamment après quelques années en tant que retraité. Il faut donc les sensibiliser à l'importance du maintien de la vie sociale tout au long de la vie pour rester autonomes le plus longtemps possible.



Comme les années précédentes, cet atelier est le plus masculin du parcours avec 35 % de participants (19 % sur l'ensemble du parcours), vivant très majoritairement en couple (71 %). Les hommes étant moins présents parmi le public, l'atelier Tremplin est une opportunité de les sensibiliser largement à l'ensemble des thématiques de prévention et de les orienter vers les autres actions du parcours.

Le profil des participants est donc en cohérence avec les objectifs de l'atelier : une sensibilisation globale pouvant faire office de porte d'entrée vers le reste du parcours.

**Le public de l'atelier est majoritairement féminin avec 65 % de participantes.**



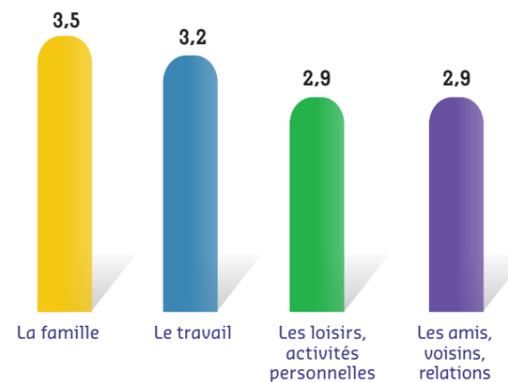
### Une dynamique positive pour une retraite épanouie

En débutant les six séances de l'atelier Tremplin déclinées sur trois journées, les participants sont dans un état d'esprit positif : **90 % se sentent en bonne santé et 93 % porte un regard positif sur le fait d'être à la retraite.**

Ils identifient clairement ce qui est important pour leur bien-être au quotidien. Cette hiérarchie laisse apparaître la famille et le travail, constitutifs de leur identité sociale, comme étant les éléments les plus importants à leur équilibre. Dans le cadre de l'atelier, l'importance des liens familiaux est évoqué tout autant que l'entretien des relations avec les amis, voisins et entourage plus lointain afin de les sensibiliser au maintien du lien social. L'importance donnée au travail met en avant la nécessité de trouver de nouvelles manières de s'occuper maintenant que leur vie professionnelle est achevée. L'opportunité de faire le lien avec les loisirs et les activités personnelles est pertinente : il s'agit de les sensibiliser à l'importance de prendre du temps pour eux en trouvant des activités épanouissantes et qui leur conviennent.

D'autres indications laissent entrevoir une dynamique positive pour entamer cette nouvelle étape de vie. En effet, **le départ à la retraite est un choix pour 68 %**

**Critères de bien-être pour les participants SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 4**



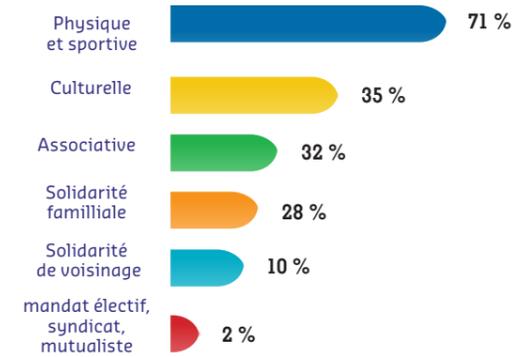
**d'entre eux**, ils ne restent donc pas sur un sentiment d'inachevé qui pourrait les empêcher de se projeter. Le départ à la retraite a tout de même été subi pour 21 % des participants, se « sentant poussés vers la sortie ». Pour 10 % des participants, le départ à la retraite est à mettre en lien avec des problèmes de santé personnels ou de proches auxquels ils ont dû faire face. Pour ce public, il faut veiller à les remettre en confiance afin qu'ils ne vivent pas ce passage à la retraite comme un échec pouvant les amener à se

déprécier et être moins enclins à accorder du temps à des activités favorisant le bien-vieillir.

Par ailleurs, un grand nombre de participants pratique déjà des activités en amont de l'atelier. Les différents intervenants de l'atelier peuvent s'appuyer sur les bienfaits des activités déjà pratiquées afin de les encourager à réfléchir à d'autres projets pouvant les satisfaire. Auprès de ceux qui ne sont pas engagés dans une activité, l'échange avec des pairs pourra avoir un effet motivant et permettre d'identifier une thématique qui pourrait susciter leur intérêt.

**À noter que par rapport à l'année dernière, la solidarité familiale est passée de 14 % à 28 %.** Cela ne fait que renforcer la conviction des caisses de retraite : prendre en compte l'éventuel statut d'aïdant familial des retraités pour leur proposer des dispositifs de prévention efficaces, couvrant l'ensemble de leurs préoccupations.

**Les activités pratiquées avant les ateliers**



**Appréciation des séances**

Thématique	Utilité sur une échelle allant de 1 à 4	Satisfaction quant aux sujets abordés durant la séance
Qu'est-ce que la retraite pour chacun (journée 1)	3,4	90 %
Prendre soin de sa santé (journée 1)	3,4	90 %
Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie (journée 2)	3,2	81 %
Démarches administratives et juridiques (journée 2)	3,1	78 %
L'importance du lien social et le bénévolat (journée 3)	3,3	85 %

Les sujets abordés au cours de cet atelier sont multiples permettant aux retraités d'avoir les informations et conseils nécessaires pour vivre sereinement cette nouvelle étape, qu'elle ait été choisie ou subie.

En cela, les différentes thématiques traitées dans ce programme ont été majoritairement jugées utiles par les participants.

Les séances rencontrant une adhésion manifeste sont celles consacrées au passage à la retraite en tant que tel, à la santé et au maintien du lien social avec des suggestions d'activités (bénévolats, associations). Les séances plus ciblées abordant l'habitat et les démarches administratives sont jugées utiles mais la satisfaction quant au contenu de ces séances est moins nette. Il s'agit de sujets assez spécifiques, ne permettant pas forcément de se projeter de manière concrète dans leur vie de retraités. Afin que les messages associés à ces séances soient mieux assimilés, il semble nécessaire de souligner l'importance de poursuivre avec les ateliers spécifiques liés à l'habitat et aux démarches afin de mieux appréhender ces thématiques.

L'objectif principal de l'atelier Tremplin est de donner aux participants de nouvelles perspectives pour leur retraite. Au début de l'atelier, ils étaient 70 % à envisager de nouveaux projets dont 37 % étaient prévus mais pas concrétisés. À l'issue des six séances, **43 % des participants déclarent que Tremplin a été une source de motivation pour concrétiser des projets déjà prévus et 22 % affirment avoir de nouveaux projets.**

L'atelier est également l'occasion d'identifier avec eux des lieux d'intérêts, associations et organismes auxquels ils pourraient s'adresser pour mener à bien leurs projets : 87 % indiquent avoir l'intention de solliciter ces acteurs.

Au-delà du contenu, le format de l'atelier a été très bien reçu : **100 % des participants ont été satisfaits par l'animation et la convivialité des trois journées de ce programme.**



## Équilibre en Mouvement, Muscle, Activité Physique (EMMAP)

Point d'étape de l'étude  
menée avec Géronod'if

# Équilibre en Mouvement, Muscle, Activité Physique



Cette étude, initiée en 2016, résulte de la collaboration du Prif, de l'Assurance retraite Île-de-France et du Gérontopôle d'Île-de-France.

L'objectif est d'évaluer l'efficacité des ateliers Équilibre en mouvement®, que propose le Prif, sur la fonction musculaire des retraités.

## 1.1 Contexte

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

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

Parmi cette offre du Prif, l'atelier l'Équilibre en mouvement®, 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 profes-

sionnel. Au cours de ces séances, sont proposés aux participants des exercices (échauffements, parcours adaptés, gestes et postures...) et des conseils personnalisés pour prévenir la perte d'équilibre et diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.

Les participants sont clairement satisfaits de ce que leur procurent ces ateliers : sensation de stabilité et amélioration de la confiance à la marche en particulier. La capacité à se maintenir debout sans appui, sur une seule jambe, s'améliore. De même, la vitesse à laquelle ils se lèvent d'une chaise et marchent progresse. Cependant, ces observations ne suffisaient pas à démontrer scientifiquement que la réalisation des exercices physiques améliorerait leur fonction musculaire : elles n'avaient pas été comparées à ceux de sujets ne participant pas aux ateliers.

Ainsi, l'amélioration ressentie et observée pourrait résulter de l'effet global (lien social, motivation, alimentation...) des ateliers.

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

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

## 1.2 Mesures

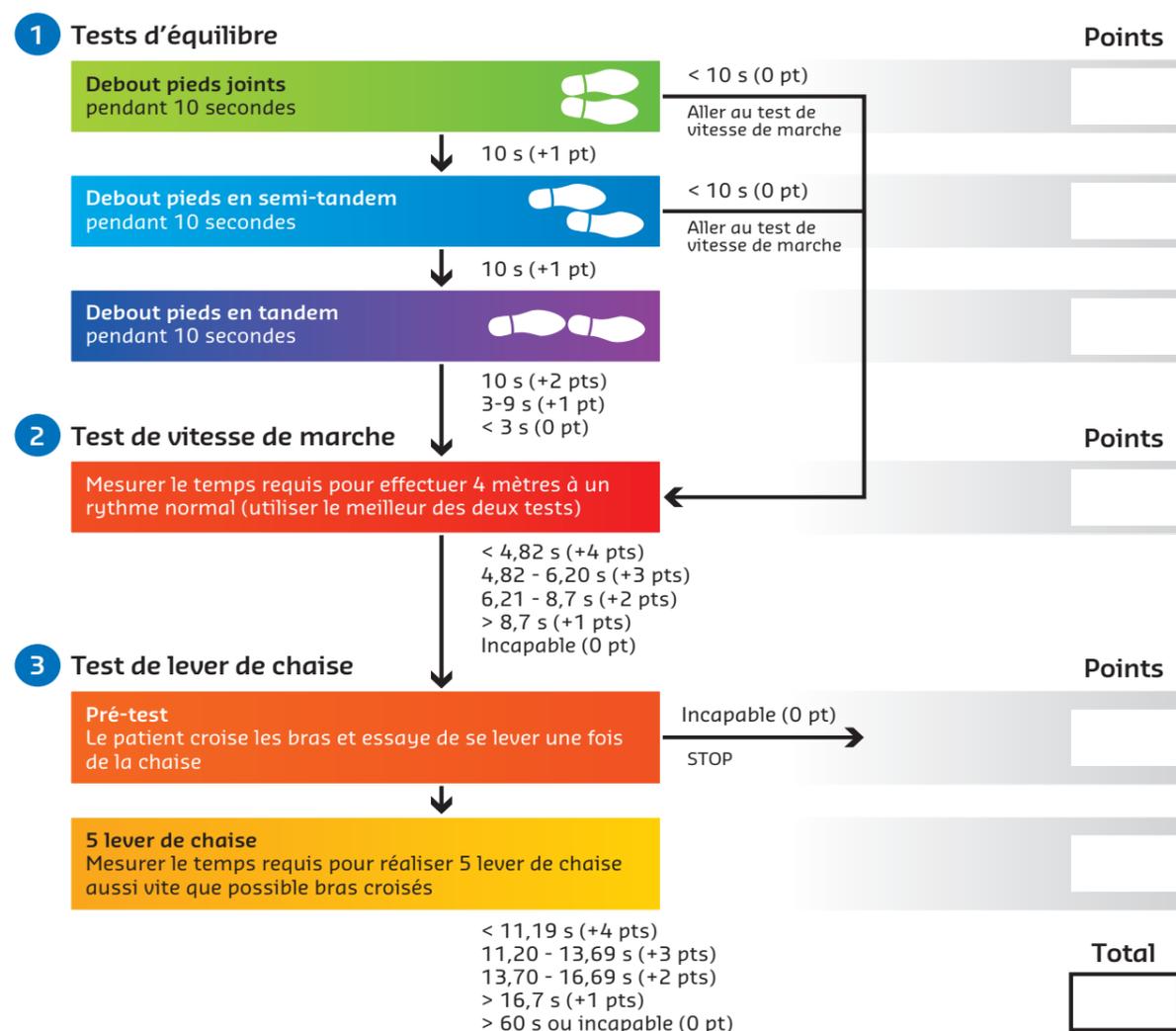
Nous comparons les variations sur la période de 12 semaines de différents marqueurs de la fonction musculaire, entre les participants aux ateliers l'Équilibre en Mouvement® et un groupe contrôle :

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

Nous avons évalué le statut nutritionnel des sujets inclus en mesurant leur poids, la circonférence du mollet (indicateur de masse musculaire). Les sujets ont répondu 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 avons aussi renseigné les habitudes alimentaires. En effet, les apports alimentaires en protéines sont souvent insuffisants chez les personnes âgées. Les recommandations du Programme National Nutrition et Santé sont d'une portion de viande, de poisson ou d'œuf midi et soir.

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

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



## 1.3 Population concernée

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

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

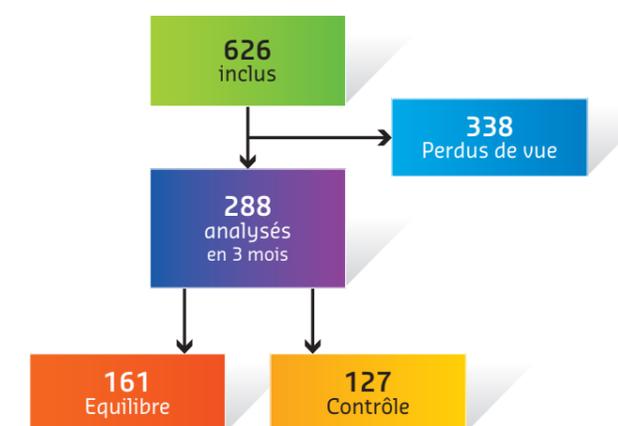
Les responsables des ateliers du Prif ont facilité l'introduction de l'étude auprès des participants, en la décrivant brièvement au moment des conférences préalables aux premiers ateliers. Ils ont aménagé le

déroulement de l'atelier pour rendre plus fluide le travail des techniciens de recherche clinique.

Sur les 626 participants considérés à l'inclusion, 288 ont pu être analysés à 3 mois, 161 dans le groupe l'Équilibre en mouvement® et 127 dans le groupe contrôle. Les causes d'exclusion étaient les patients perdus de vue, avec données de test physiques manquants ou ayant eu une participation insuffisante aux ateliers (participation à moins de 6 séances sur 12).

Les « perdus de vue », représentent les personnes qui n'ont pu être évaluées qu'une seule fois et dont les résultats ne pourront pas être analysés pour évaluer l'efficacité des ateliers sur la variation des paramètres musculaires. Il existe le souvent des « perdus de vue » dans les études observationnelles comme celle-ci. Ces ateliers ne sont pas payants pour les retraités, et rien n'oblige les personnes à revenir. De plus, dans cette population vieillissante, la motivation initiale peut s'émousser en raison de fatigabilité, de douleurs ostéoarticulaires, de distance géographique... Enfin c'est une population très sollicitée pour s'occuper de leurs petits-enfants, voire de leurs parents ! Le SPPB initial était manquant pour 12 autres participants qui ont dû être exclus (Figure 2).

Figure 2 : nombre de personnes incluses dans l'étude EMMAP et analysées à 3 mois



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



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

## 1.4 Les caractéristiques des personnes incluses

Les personnes qui ont participé à cette étude étaient majoritairement des femmes (87 %), âgées de 74 ans en moyenne, jugeant leur état de santé « plutôt bon » (86 %) ou « très bon » (6 %). La vitesse de marche et la force de préhension étaient similaires dans les deux groupes. Les participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement® étaient moins souvent tombés que ceux du groupe contrôle, mais ils étaient moins à l'aise pour se relever du sol, plus fatigués, et leur score SPPB était moins bon (Tableau 1).

## 1.5 L'effet des ateliers sur les tests musculaires

Les résultats affirment l'efficacité du programme l'Équilibre en mouvement® sur le test musculaire SPPB, associant vitesse de marche, levers de chaise et équilibre.

Dans le groupe l'Équilibre en mouvement®, la vitesse de marche (en mètres par seconde), le temps que le sujet peut tenir debout sur une seule jambe (station unipodale mesuré en secondes) et le temps qu'il faut pour se lever et se rasseoir 5 fois sur une chaise (levers de chaise mesuré en secondes) et le score au test SPPB (sur 12 points) s'améliorent significativement entre le début de l'étude (premier atelier) et la fin de l'étude (12<sup>ème</sup> atelier, à 3 mois).

**Tableau 2 : amélioration des tests musculaires dans le groupe l'Équilibre en mouvement® et dans le groupe contrôle.**

	Groupe EEM			Groupe contrôle			Différence entre le groupe EEM et contrôle à 3 mois p**
	DÉBUT	3 mois	p*	DÉBUT	3 mois	p*	
Vitesse de marche (m/sec)	1,21	1,27	0,002	1,26	1,31	NS	NS
Station unipodale (sec)	15,6	20,0	< 0,001	17,2	20,0	< 0,001	NS
5 levers de chaise (sec)	11,5	10,2	< 0,001	10,7	10,0	0,001	NS
SPPB (score/12)	10,8	11,2	< 0,001	11,1	11,5	0,004	0,03

\* La valeur de p indique la valeur statistique de la différence entre le début et la fin de l'étude, dans le groupe EEM et puis dans le groupe contrôle.

\*\* La valeur de p indique la valeur statistique de la différence entre le groupe EEM et le groupe contrôle à 3 mois \* et \*\* une valeur de p < 0,05 est significative, et plus le p est petit, plus la significativité est importante. NS : non significatif.

**Tableau 1 : principales caractéristiques des participants aux ateliers l'Équilibre en mouvement® et le groupe contrôle.**

	Équilibre N = 161	Contrôle N = 127	p*
Âge	74,6 ± 7,6	73,0 ± 7,3	NS
Sexe	88 %	85 %	NS
Déjà tombé	57 %	34 %	0,0003
Difficulté pour se relever du sol	49 %	33 %	< 0,001
Statut nutritionnel			
Normal	71 %	75 %	NS
A risque de dénutrition	26 %	23 %	
Dénutri	3 %	2 %	
Fragilité			
Non fragile	45 %	55 %	NS
Pré-fragile	50 %	41 %	
Fragile	5 %	4 %	

\*La valeur de p indique la valeur statistique de la différence entre le groupe EEM et le groupe contrôle à l'inclusion dans l'étude. Une valeur de p < 0,05 est significative, et plus le p est petit, plus la significativité est importante. NS : non significatif.

Dans le groupe contrôle, la station unipodale, les 5 levers de chaise et les résultats au test SPPB s'améliorent aussi entre le début et la fin de l'étude, mais à la fin de l'étude, le score au SPPB est meilleur dans le groupe l'Équilibre en mouvement® que dans le groupe contrôle.

## 1.3 Conclusion et perspectives

Ce travail valorise l'efficacité des ateliers l'Équilibre en mouvement® sur la fonction musculaire des participants. C'est plus particulièrement le test SPPB, associant des fonctionnalités différentes des muscles, qui est statistiquement amélioré dans le groupe participant aux ateliers l'Équilibre en mouvement®. Ce test reflète à la fois la vitesse de marche, la force musculaire des jambes et l'équilibre. Ces trois fonctions sont utiles pour prévenir les effets du vieillissement et garder son autonomie.

Il est important de noter aussi que l'effet positif des ateliers est observé pour les participants les plus assidus aux ateliers. Les fonctions musculaires nécessitent une régularité dans l'exercice. Pour autant, ces ateliers comprennent des exercices d'intensité modérée, sans danger : il n'est pas indispensable d'exercer des mouvements intenses pour progresser dans sa fonction musculaire. Ceci est rassurant pour les personnes qui se sentent un peu fatiguées, ou limitées dans leur activité physique par de petits problèmes de santé. Activité physique modérée mais régulière, voilà qui semble être la clé du succès !

Nous notons qu'une personne sur quatre est à risque sur le plan nutritionnel. L'appétit tend à être moins important en vieillissant. Il faut d'abord encourager

les seniors à maintenir leur poids de forme, en même temps qu'ils pratiquent une activité physique régulière : malheureusement, perdre du poids c'est perdre du muscle, davantage que de la graisse. De plus, il faut inciter à consommer des aliments riches en protéines (viande blanche ou rouge, poisson, fruits de mer, œufs, fromage, lentilles et autres légumes secs...), au moins deux fois par jour. Les muscles ont besoins de ces protéines pour rester fonctionnels ! D'où l'importance de délivrer des messages multifactoriels lors des ateliers et d'orienter les participants vers d'autres thématiques à l'issue de l'atelier, telles que l'alimentation.

Il nous reste à analyser les données recueillies par téléphone 6 mois et 1 an après la fin des ateliers, pour évaluer leur capacités fonctionnelles (monter les escaliers, marcher autour d'un pâté de maisons) et la survenue d'événements notables, comme une chute ou une hospitalisation par exemple. Nous pourrions alors déterminer la capacité de ces ateliers à prévenir les événements défavorables. De la prévention sur le long terme, un objectif majeur de ces ateliers !



**Pr Agathe Raynaud-Simon,**  
Chef du Département de Gériatrie Bichat,  
Beaujon et Ambulatoire Bretonneau APHP

**Le Prif est venu vous proposer d'étudier les impacts des ateliers l'Équilibre en mouvement® en 2016 : les seniors qui suivaient ces ateliers ressentaient une amélioration pour effectuer plusieurs actions essentielles de la vie quotidienne, ils étaient très satisfaits du déroulé des ateliers. Etait-ce un résultat attendu ?**

La réalité est qu'il n'y avait pas eu, jusqu'à cette étude, une analyse des effets musculaires mesurés de manière objective chez des personnes âgées qui participent spontanément, en « vie réelle », aux ateliers du Prif.

Nous avons été très heureux de constater que la fonction musculaire des participants était réellement améliorée : ils avaient davantage de facilité à se lever d'une chaise, un meilleur équilibre et marchaient spontanément plus vite. Il est important de signaler que de bons résultats aux ateliers dépendaient de leur assiduité : les plus belles améliorations étaient observées quand la participation dépassait 9 sessions sur 12.

**Quelles étaient les réactions des participants ?**

Les participants aux ateliers ont volontiers accepté que leurs performances aux tests de fonction musculaire soient analysées. L'ambiance conviviale de ces ateliers et l'attitude responsable des éducateurs inspiraient la confiance. Il est important de constater que ces participants étaient particulièrement sensibles aux messages de prévention.

Même s'ils étaient en bonne santé et vivaient chez eux de manière autonome, ils avaient été alertés par des petits signes qui les motivaient à s'occuper de leur santé. Ils étaient tombés, ou avaient perdu un peu de poids, ou se sentaient plus fatigués que d'habitude...

Ce sont en effet des symptômes qui peuvent faire craindre l'arrivée d'une fragilité. C'est vraiment le bon moment de se prendre en charge, car les altérations de la fonction musculaire sont tout à fait réversibles à ce stade. De l'activité physique, une alimentation suffisamment riche en protéines et un poids stable sont des conseils utiles. Et c'est plus facile de faire tout cela en groupe !

**Existe-t-il d'autres études de ce type ayant profité à des seniors à domicile ?**

L'étude Ossébo<sup>1</sup> est particulièrement intéressante pour ce qui concerne l'effet des ateliers d'activité physique adaptée pour les seniors. La différence avec EMMAP est que les participantes avaient sélectionnées pour Ossébo : il s'agissait de femmes (contrairement à EMMAP qui comporte 26 % d'hommes), âgées de 75 à 85 ans (donc plus âgées que dans EMMAP) présentant toutes des troubles de la marche et de l'équilibre (et non une participation spontanée quelle que soit les capacités initiales).

Elles ont participé à une session d'activité physique par semaine pendant deux ans, dans des modalités semblables à ce qui est proposé au Prif. À la fin de l'étude, ces femmes avaient amélioré leur équilibre et leur fonction musculaire.

De plus, elles s'étaient moins souvent blessées en tombant et avaient moins peur de tomber, ce qui témoigne d'une meilleure confiance en soi. Nous étudions actuellement dans l'étude EMMAP le nombre de chutes survenues dans les mois qui suivent les ateliers, en comparaison avec le nombre de chutes survenues avant les ateliers : résultats l'année prochaine !



# Déployer le Parcours prévention du Prif dans de nouvelles villes en Île-de-France

<sup>1</sup> Ref : Effectiveness of two year balance training programme on prevention of fall induced injuries in at risk women aged 75-85 living in community: Ossébo randomised controlled trial.  
El-Khoury F, Cassou B, Latouche A, Aegerter P, Charles MA, Dargent-Molina P. Version 2. BMJ. 2015 Jul 22;351:h3830.

# Déployer le Parcours prévention du Prif dans de nouvelles villes en Île-de-France

Depuis sa création, le Prif met en œuvre des efforts constants afin d'élargir son implantation en Île-de-France et de réduire les « zones blanches », à savoir les communes qui n'ont pas encore mis en place d'ateliers du Parcours prévention. L'enjeu est de toucher l'ensemble des retraités, en particulier ceux qui résident dans les territoires où l'offre de services en matière d'actions de prévention est moins abondante.

La démarche de diffusion des messages de prévention dans les zones dites blanches est constitutive du Prif, qui a pour mission de s'adresser à tous les franciliens, et ce sur l'ensemble du territoire régional.

Dans le but d'accompagner cet objectif de maillage, le Prif a initié, en 2017, un groupe de travail qui a réuni 9 partenaires opérateurs volontaires pour structurer et développer cette démarche conjointe.

L'objectif de ce groupe de travail : **coordonner et optimiser les efforts du réseau, pour déployer les messages du Parcours prévention dans des villes qui n'avaient encore jamais accueilli d'actions du Prif.**

Dans une volonté de construire une démarche partagée, les différentes parties prenantes de ce groupe de travail ont mené un travail d'identification de ces territoires selon plusieurs critères :

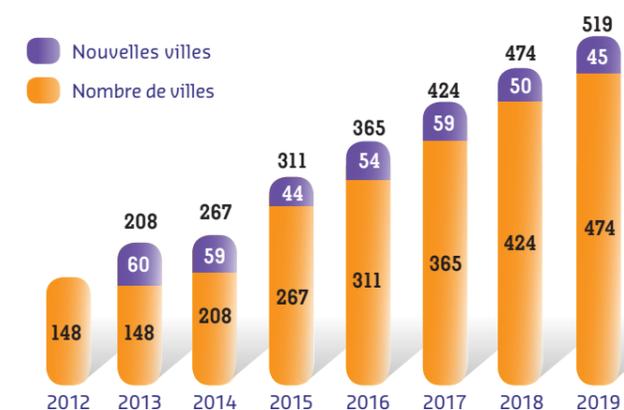
- S'assurer de cibler des villes n'ayant jamais mis en place d'actions du Prif et en priorité non limitrophes des communes déjà partenaires;

- Privilégier les villes de plus de 1000 habitants afin de faciliter la recherche d'interlocuteurs locaux pouvant suivre la mise en place de l'action;
- Prendre en compte les cartographies de l'Observatoire interrégime des situations de fragilité et l'Indice de développement humain 2 de l'ARS pour identifier les inégalités sociales et territoriales de santé.

## Répartition des nouvelles villes par territoires

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Seine-et-Marne	10	14	15	19	15	17	19
Yvelines	20	8	9	10	12	9	8
Essonne	12	6	6	11	12	11	11
Hauts-de-Seine	5	10	2	3	1	2	-
Seine-Saint-Denis	2	11	3	4	3	-	-
Val-de-Marne	5	6	3	2	1	2	-
Val-d'Oise	6	4	6	5	15	9	7

Depuis 2012, le nombre de villes dans lesquelles le Parcours prévention a été réalisé en Île-de-France a été multiplié par 3,5.



Depuis la mise en place de ce groupe de travail, le Prif et son réseau de partenaires opérateurs ont déployé les ateliers du Parcours prévention dans **154 nouvelles villes**. Il s'agit principalement de villes situées en grande couronne et de moins de 10 000 habitants. En s'implantant progressivement dans ces nouveaux territoires, le Prif a pour ambition de rendre accessible les messages de prévention à un grand nombre de retraités franciliens.

En complément de ce groupe de travail, le Prif et l'ensemble de ses partenaires opérateurs mènent un travail continu d'identification des intercommunalités.

L'enjeu est de mutualiser le travail de prospection en s'appuyant sur ces regroupements de communes et optimiser le maillage territorial. À ce titre, le Prif travaille avec Val d'Europe Agglomération, intercommunalité du département de Seine-et-Marne créée en 2016 et qui compte 10 communes. Le partenariat privilégié développé avec ce territoire a permis la mise en place de 14 ateliers du Parcours prévention depuis 2016, sous l'impulsion de cette dynamique de regroupement. Par ailleurs, l'équipe du pôle partenariat du Prif a été sollicitée à plusieurs reprises par cette intercommunalité pour présenter la démarche de prévention santé lors d'événements dédiés.

Au-delà de l'aspect territorial, la démarche qualité du Prif s'attache à analyser le profil des participants ayant pris part aux ateliers dans ces zones blanches. L'enjeu est d'identifier d'éventuelles spécificités et des leviers de mobilisation dans le cadre de la prospection et de la pérennisation de l'action dans ces territoires.

Afin, de disposer d'un échantillon significatif, l'analyse est basée sur la population des participants d'ateliers déployés en zones blanches entre 2017 et 2019. Ils représentent **1 396 participants** parmi les **15 333** ayant répondu aux questionnaires de premières et dernières séances.

On peut ainsi estimer que **les participants de ces nouvelles villes ont représenté 9% des retraités ayant pris part à un atelier du Parcours prévention entre 2017 et 2019.**

## Un profil similaire à l'ensemble des participants

La moyenne d'âge des participants aux ateliers dans les nouvelles villes est de 73 ans, similaire à celle observée sur les ateliers déployés sur l'ensemble du territoire francilien. On n'observe pas de différences notables quant à la structure de la répartition d'âge. Les participants de plus de 70 ans sont plus présents, ce qui peut expliquer la moyenne d'âge légèrement plus élevée.

À l'image de ce que l'on observe depuis des années dans le cadre du déploiement du Parcours prévention, **la participation est majoritairement féminine (80%)** même si l'on note qu'elle est légèrement inférieure à celle observée sur l'échantillon global des participants entre 2017 et 2019 (82%). L'implantation en zones blanches permet de s'adresser à un peu plus

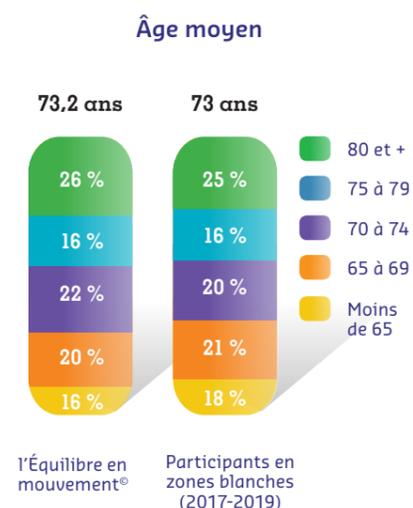
d'hommes même si ce n'est pas réellement significatif. Ces derniers sont plus âgés par rapport aux participants de l'échantillon global (73 ans vs 71,8 ans) avec une sur-représentation des hommes de 80 ans et plus (25% vs 21%). Les messages de prévention leur sont donc diffusés un peu plus tard par rapport à l'ensemble de la population participante. Auprès d'eux, il faut donc insister sur l'importance de la prévention à tout âge et ce même si 90% d'entre eux se sentent en bonne santé.

Ces territoires se situant principalement en grande couronne, une attention particulière est accordée aux critères d'isolement.

La moitié des participants vivent avec leurs conjoints, ce qui est significativement supérieur à l'ensemble des participants avec un taux de 36%. **Ainsi, ils sont moins nombreux à vivre seul (47% contre 59% de l'ensemble des participants).** La grande majorité des personnes vivant seules sont des femmes (88%), et sont veuves à 60%. Le réseau des opérateurs Prif est habitué à ce type de public puisqu'il compose la majorité des participants des ateliers.

En se basant sur les critères d'isolement vu dans la première partie de ce rapport, on observe que les participants en zones blanches ont une vie sociale toujours active : 96% ont plus de quatre contacts mensuels (95% pour l'ensemble des participants).

Paradoxalement, les participants les plus isolés socialement (quatre rencontres ou moins par mois) sont plus jeunes que l'ensemble des participants (70,8 ans) et vivent avec leur conjoints (56%). **Les ateliers doivent leur permettre de prendre conscience d'élargir leurs différents cercles sociaux, sans se limiter à leur ménage.**



## Comment-ont-ils connu le Parcours prévention ?

Lors du travail mené au sein du groupe de travail, l'accent a été mis sur l'importance du travail de sensibilisation auprès des partenaires locaux. Dans les villes cibles, ils restent les relais privilégiés, pouvant identifier et contacter directement des participants susceptibles d'être intéressés. Ainsi, **les organismes locaux représentent la moitié des vecteurs d'informations permettant de faire la promotion des ateliers du Prif.** Introduire le parcours auprès d'eux est un bon moyen de diffuser le message et par la suite, de proposer de nouvelles actions afin de s'implanter durablement dans le territoire ciblé.

L'entourage représente un quart des relais ayant poussé les participants à suivre les ateliers du Prif quasiment au même niveau que la connaissance directe de l'organisme. Incontournable dans le paysage de la prévention en Île-de-France, l'organisme est peu connu auprès du grand public. **Poursuivre les efforts pour développer le maillage territorial des actions doit également permettre d'accroître la notoriété du Prif.**

## Quels impacts ont les ateliers du Parcours prévention ?

Dans leur quasi-totalité, les participants sont satisfaits puisque **98% déclarent que l'atelier a répondu à leurs attentes.**

À titre d'illustration :

- 95% des participants en zones blanches comptent poursuivre une activité physique régulière dont 65% de manière certaine après avoir suivi l'atelier l'Équilibre en mouvement® ;
- 51% d'entre eux ont des projets de travaux qu'ils n'avaient pas avant l'atelier Bien chez soi ;
- 52% ont des projets de nouvelles activités (projets de groupe, personnels, sorties...) à l'issue de l'atelier Mémoire.

L'impact de la mise en place des ateliers est très majoritairement positif : **99% ont trouvé les ateliers bénéfiques et 98% déclarent être prêts à le recommander à leur entourage.**

Ils en saluent la convivialité à 100%, dont 83% estiment que l'animation a été très conviviale.

Ainsi, comme pour l'ensemble des participants, ils n'ont pas attendu la fin de l'atelier afin d'entretenir les nouveaux liens créés : 50% ont déjà revus des participants qu'ils ne connaissaient pas et 85% en ont l'intention. Comme indiqué auparavant, les participants en zones blanches sont majoritairement en couple. Ils ne mettent pas en avant leur besoin de lien social. **Les ateliers du Prif les sensibilisent à l'importance d'entretenir le lien social pour préserver leur autonomie.**

Il n'y a pas de différences majeures à noter entre les participants en zones blanches et l'ensemble des participants. Leurs profils et leurs attentes sont sensiblement similaires. Néanmoins, une vigilance particulière doit être apportée au maintien du lien social : c'est l'un des enjeux de l'implantation dans ces territoires. En plus de proposer un accès égal aux actions de prévention, les ateliers représentent une opportunité de sortir davantage et de nouer de nouveaux liens sociaux.

C'est un argument de prospection efficace sur lequel le réseau du Prif s'appuie afin de promouvoir les actions du Parcours prévention dans les territoires : **l'assurance de proposer un programme de santé publique permettant également de dynamiser la vie sociale des retraités franciliens.**

Au-delà des bénéfices et de l'impact des ateliers sur les participants, les données d'évaluation pourraient à long terme être mises en regard avec le travail de cartographie et de participation mené au sein du Prif. Il s'agirait d'une analyse plus affinée du profil des participants, corrélée aux zones de déploiement du Parcours prévention. Ce croisement pourrait mettre en lumière des éléments saillants concernant la mobilité des participants et l'impact de celle-ci sur l'accès aux actions de prévention mises en place dans l'ensemble du territoire francilien.



# Prif

Prévention retraite Île-de-France  
131, avenue Paul Vaillant Couturier  
94250 Gentilly CEDEX

[contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

[www.prif.fr](http://www.prif.fr)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

