

Accompagner les seniors vers des ateliers de prévention sur l'alimentation et l'activité physique

Entretien avec **Mélissa Gibert-Badiou**, chargée de développement social, association Sud Eval Paca Corse, Marseille.

La Santé en action : Pourquoi avoir mis en place des ateliers d'activité physique pour les personnes âgées ?

Mélissa Gibert-Badiou : Je suis chargée de développement de l'association Sud Eval Paca Corse, et aussi animatrice de prévention et évaluatrice sociale dans les Bouches-du-Rhône. Nous sommes notamment mandatés par les caisses de retraite pour mener une évaluation globale des besoins des personnes âgées à leur domicile, dans un objectif de maintien à domicile. Cette évaluation porte sur leur santé physique et psychique, leur environnement, leurs liens familiaux et sociaux, leur habitation. À l'issue de cette évaluation, nous préconisons un plan d'actions personnalisé au regard des prestations octroyées par les caisses de retraite et des ressources des retraités. J'anime aussi des ateliers de prévention qui portent sur la mémoire, l'habitat, etc. De ces différentes interventions, je constate que c'est toujours le même public qui participe à des activités socialisantes, et que ces dispositifs sont beaucoup moins fréquentés par les seniors qui en auraient le plus besoin. Afin de limiter cet écueil, une approche de recrutement actif, la procédure Invite, a été mise en place pour les ateliers Alapage qui proposent des activités collectives sur l'alimentation et l'activité physique à des personnes de plus de 60 ans, animés par des professionnels formés (voir encadré ci-après).

S. A. : Comment procédez-vous pour atteindre les personnes les plus isolées ?

M. G.-B. : Pour cette mission, notre association est un des partenaires de l'observatoire régional de santé (ORS) porteur de cette étude avec l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). Nous allons à la rencontre de personnes fragilisées pour les sensibiliser à participer à ces ateliers. Cette rencontre est

une étape de la procédure Invite. Lorsqu'un atelier est programmé dans une commune, la Caisse d'assurance retraite et de santé au travail (Carsat) nous communique les coordonnées des seniors les plus isolés et en difficulté¹. En parallèle, la Carsat leur envoie un courrier officiel d'invitation et les informe qu'ils seront contactés. C'est ici que nous prenons le relais : nous téléphonons à ces personnes à partir d'un guide d'appel que nous avons élaboré lors d'une formation sur l'entretien motivationnel auprès du centre régional d'éducation pour la santé (Cres). Nous nous présentons, et nous leur rappelons le contexte. Le but de cet appel est de leur proposer une visite à domicile.

S. A. : Comment se passe la visite à domicile ?

M. G.-B. : L'accompagnateur rappelle d'emblée qu'il vient de la part de la Carsat, institution très importante pour ces personnes – elle leur verse leur retraite, donc cela les met en confiance. Ensuite, nous leur présentons les ateliers avec pour support une vidéo et une plaquette ; la vidéo ne dure que quelques minutes, mais elle inclut des témoignages de personnes qui y ont participé. Nous recueillons les attentes et les besoins de la personne, ce qui lui plairait, ce qu'elle aimerait trouver dans l'atelier. Nous la valorisons aussi en l'interrogeant sur ce qu'elle pourrait apporter au groupe ; partager, c'est un point éthiquement majeur dans notre démarche.

S. A. : Que pensent les personnes de cette procédure Invite et de ces ateliers ?

M. G.-B. : Le point fort de ces visites à domicile, c'est bien entendu l'aspect humain : on va vers elles, on les écoute, on prend en compte leurs besoins, on tisse un lien. Elles nous disent le plus souvent : « Cela fait du bien », « Vous avez pensé à moi, c'est bien ! », « C'est bien de faire des choses pour des vieux comme nous. » Des fiches de suivi individuel nous permettent de recueillir leur ressenti : les personnes plébiscitent 1) la proximité, le fait que l'atelier se déroule à moins de 1 km

L'ESSENTIEL

■ **En région Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca), des évaluateurs sociaux se rendent au domicile des personnes de plus de 60 ans, en situation de fragilité, pour leur proposer de participer à des ateliers alimentation et activité physique, tout près de chez eux. Focus sur cette démarche d'« aller-vers » en cours d'évaluation par une équipe de chercheurs.**

de leur domicile ; 2) le fait que les ateliers soient gratuits et animés par des professionnels ; 3) le fait de se retrouver en groupe et de partager un moment convivial ; 4) le fait de stimuler son envie d'améliorer sa santé et ou sa qualité de vie ou de la maintenir en participant à des activités ludiques sur l'activité physique et sur la nutrition.

S. A. : Quelles raisons freinent leur participation aux ateliers ?

M. G.-B. : Le public ciblé cumule parfois les obstacles pour participer à ces ateliers : peur de se retrouver en groupe, problèmes de santé avec de nombreux rendez-vous médicaux qui ne leur permettent pas de s'engager sur plusieurs séances. Les personnes les plus vulnérables accueillent notre proposition, mais elles attendent bien autre chose, elles nous disent : « C'est sans doute bien, ces ateliers, mais ce n'est pas notre urgence du moment ; notre priorité est de trouver des aides financières. » Nous sommes loin de leurs préoccupations immédiates. Par ailleurs, une équipe de chercheurs pilotés par l'observatoire régional de la santé (ORS) évalue la démarche Invite d'« aller-vers » ainsi que l'ensemble des ateliers Alapage, un atout majeur pour pérenniser cette expérience innovante. Cependant, la recherche a ses contraintes éthiques pour préserver les personnes, et notamment le recueil de consentement. C'est un frein méthodologique. La personne doit signer

un formulaire attestant qu'elle accepte d'y participer. Une minorité des personnes s'y refusent par peur de signer, sur les conseils de leurs enfants et dans un contexte où elles peuvent être harcelées par des démarcheurs indelicats. Autre limite : pour des raisons méthodologiques liées aux contraintes de la recherche, les personnes qui ne savent pas lire et écrire le français sont pour l'instant exclues de la procédure Invite². Elles sont pourtant isolées et en grande difficulté financière, et ces ateliers leur feraient certainement du bien. Il sera donc important de les réintégrer à la procédure de recrutement actif lorsque les ateliers Alapage seront, comme nous l'espérons, généralisés et réalisés en routine.

S. A. : Quel bilan dressez-vous de cette procédure Invite ?

M. G.-B. : Sur le premier semestre de l'année 2022, la procédure Invite pour les ateliers Alapage a été mise en œuvre dans

neuf communes – six dans les Bouches-du-Rhône, trois dans les Alpes maritimes : 149 entretiens téléphoniques ont été menés et ont débouché sur 40 visites à domicile au cours desquelles 16 personnes ont confirmé leur inscription. Sur le deuxième semestre, Invite a visité neuf communes (dans les Alpes maritimes, les Hautes-Alpes et le Var) : 136 entretiens téléphoniques ont été menés et ont débouché sur 13 visites à domicile, au cours desquelles 10 personnes ont confirmé leur inscription. Les personnes sont âgées de 60 ans à 80 ans, deux tiers d'entre elles sont des femmes, et la grande majorité de ces personnes qui ont participé aux ateliers avaient déjà eu un contact préalable avec l'évaluateur social dans le cadre de la mise en place d'un plan d'aide personnalisé pour un maintien à domicile. Ceci démontre le facteur humain et la confiance instaurée qui permettent aux personnes d'aller vers ce type d'ateliers ; c'est le facteur fondamental

d'adhésion. En une phrase, notre objectif majeur est bien d'aider les personnes âgées à avoir confiance pour participer à des ateliers de prévention. ■

Propos recueillis par Yves Géry, rédacteur en chef.

1. À partir de deux bases de données : 1) les bénéficiaires du plan d'action personnalisé qui est un dispositif d'aide financière pour favoriser le maintien à domicile, alloué en fonction des ressources et des besoins des personnes ; 2) les bénéficiaires de l'exonération de CSG, qui est accordée aux personnes disposant de moins de 950 euros de ressources par mois, ou bénéficiaires de l'allocation veuvage ou d'une pension de réversion.

2. Les personnes ne maîtrisant pas le français sont exclues, du fait du cadre de la recherche, car l'évaluation nécessite de lire, comprendre et compléter plusieurs questionnaires.

LA PERSONNE INTERVIEWÉE DÉCLARE N'AVOIR AUCUN LIEN NI CONFLIT D'INTÉRÊTS AU REGARD DU CONTENU DE CET ARTICLE.

DES ATELIERS EN COURS D'ÉVALUATION

Les ateliers de prévention collectifs Alapage sont élaborés sur la base d'ateliers classiques Nutrition seniors, auxquels des ajustements ont été apportés dans une démarche de co-construction avec des diététiciennes, des professionnels en activité physique adaptée, des chercheurs et des seniors. Ces ajustements visent à renforcer la place de l'activité physique *via* l'intégration de la pratique d'exercices dans les tâches de la vie quotidienne ; à intégrer des sujets d'actualité (alimentation durable, profils nutritionnels, etc.) ; à proposer des activités entre les séances et en autonomie au terme de l'atelier ; et à proposer des outils pour se fixer des objectifs personnalisés. Les ateliers s'étalent sur huit séances de 2 h 30, animées soit par une diététicienne, soit par un professionnel en activité physique adaptée.

Le projet de recherche interventionnelle Alapage est de type essai contrôlé randomisé : un groupe « intervention » est comparé à un groupe « témoin ». Le groupe témoin bénéficie des mêmes ateliers, mais seule-

ment après avoir participé à trois séances sans aucun conseil de prévention (activités conviviales et sans lien avec l'alimentation ou avec l'activité physique). L'objectif est d'évaluer l'impact des ateliers Alapage sur la diversité de l'alimentation et sur l'activité physique de seniors vivant à domicile. Il est prévu de réaliser 45 ateliers (30 ateliers « intervention » et 15 ateliers « témoin ») en 2022-2023, répartis dans 25 structures de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca), sélectionnées après réponse à un appel à candidature. Le fait d'accueillir un atelier témoin ou un atelier intervention a été tiré au sort. Les ateliers accueillent en moyenne 10 participants recrutés en partie par la structure elle-même et en partie par la procédure Invite (déjà testée en amont du projet et ayant montré son efficacité à cibler les personnes isolées et ayant le plus besoin d'ateliers de prévention).

L'évaluation porte sur l'impact des ateliers en termes de diversité alimentaire, de niveau d'activité physique et de sentiment de solitude, évalué à la fin de l'atelier, puis trois mois

plus tard. Elle porte également sur l'impact du recrutement *via* la procédure Invite.

Le projet Alapage est réalisé en partenariat entre l'observatoire régional de la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (Paca), l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), Avignon Université, l'université de Bordeaux et l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ; en collaboration avec la Mutualité française Sud, la Caisse d'assurance retraite et de santé au travail (Carsat) Sud-Est, l'Association santé, éducation et prévention sur les territoires Provence-Alpes-Côte d'Azur (Asept Paca), Géront'O Nord et Sud Eval ; et il est financé par l'Institut pour la recherche en santé publiques (Iresp), l'agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ARS Paca), la Région Sud, la Caisse d'assurance retraite et de santé au travail (Carsat) Sud-Est et l'université de Bordeaux.

Chloé Cogordan,
chargée d'études en prévention,
observatoire régional de la santé Provence-
Alpes-Côte d'Azur (ORS Paca).

L'AUTEURE DÉCLARE N'AVOIR AUCUN LIEN NI CONFLIT D'INTÉRÊTS AU REGARD DU CONTENU DE CET ARTICLE.