

RAPPORT D'ÉVALUATION

Ateliers de prévention

Ce rapport vise à porter un regard sur l'impact des ateliers proposés par les caisses de retraite pour les retraités bretons entre 2018 et 2019.

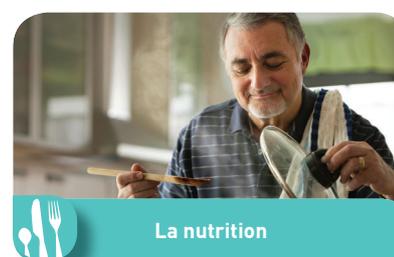


BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

TABLE DES MATIÈRES

L'association Pour bien vieillir Bretagne	3
Méthodologie d'évaluation	5
Le profil des participants aux ateliers	6
Les ateliers Bienvenue à la retraite	7
Les ateliers Équilibre	8
Les ateliers Nutrition	9
Les ateliers Activité physique adaptée	10
Les ateliers Habitat	11
Les ateliers Mémoire	12
Les parcours de prévention santé	13
Nos perspectives	14



L'association Pour bien vieillir Bretagne

Pour bien vieillir Bretagne est une association créée par les caisses de retraite bretonnes: la Carsat Bretagne, la MSA, l'Ircantec et la CNRACL.

Chiffres clés

400 actions de prévention
par an sur les 4 départements bretons

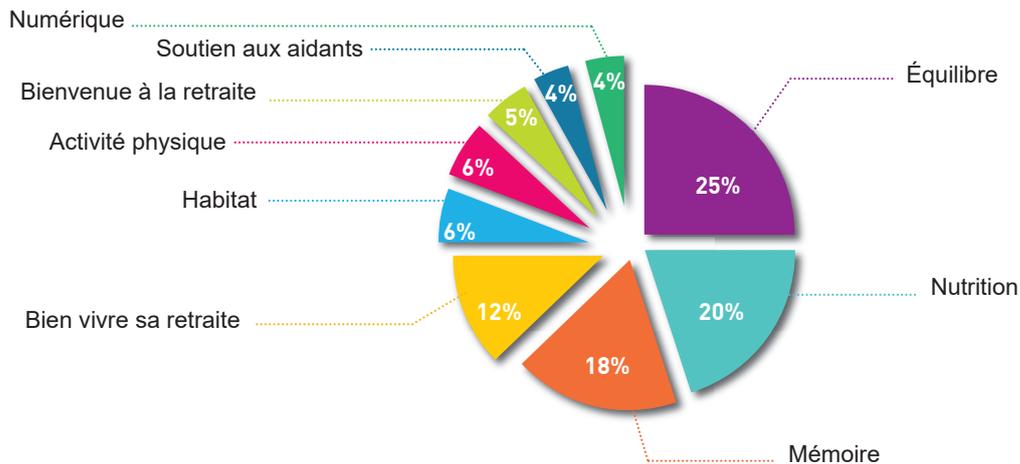
4 000 retraités
par an participent aux ateliers

600 000 euros par an
dédiés au financement des actions

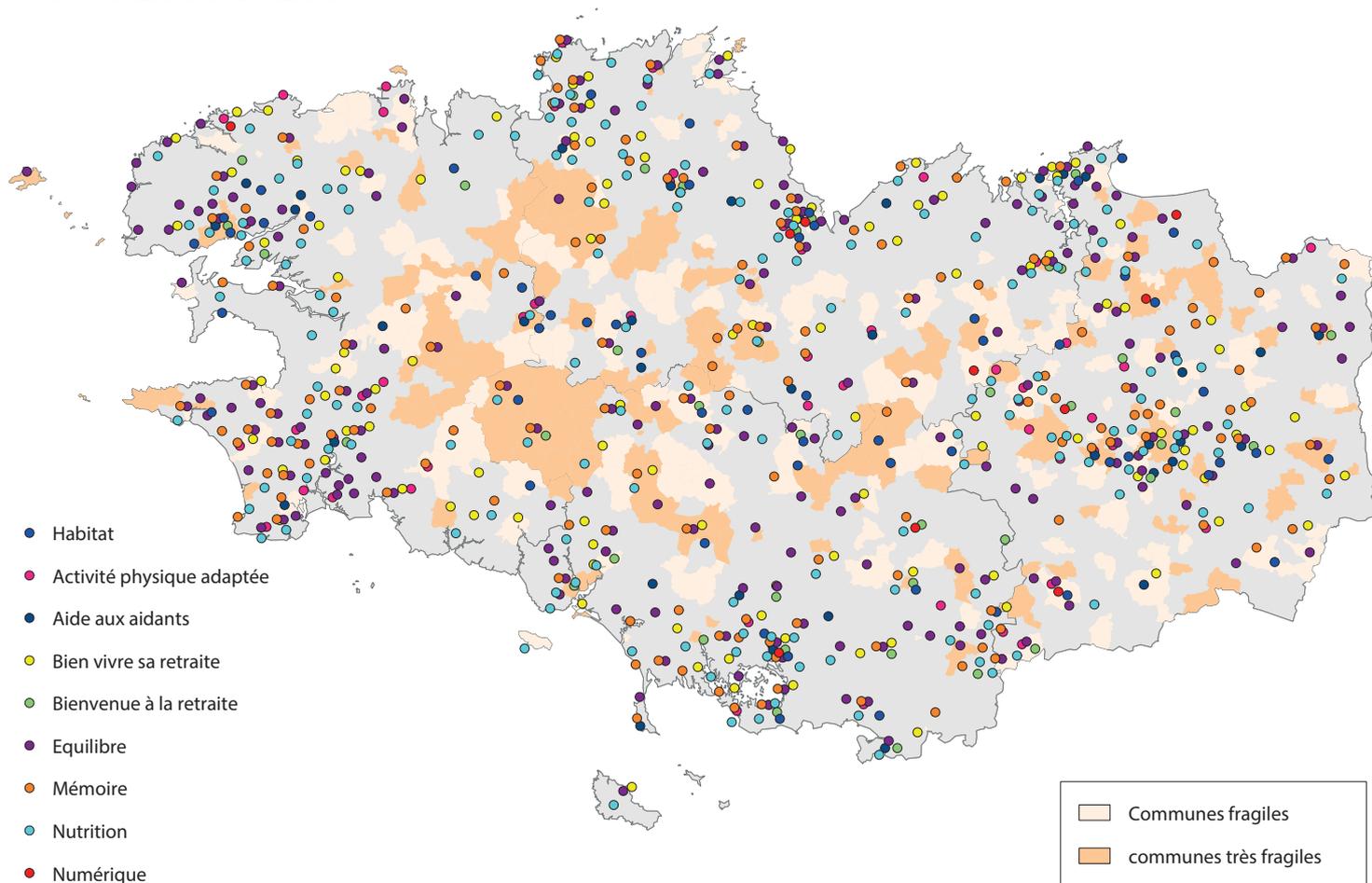
Depuis 2014, Pour bien vieillir Bretagne propose aux retraités des actions de prévention santé dans toute la Bretagne autour de différentes thématiques. Ces actions sont conçues sous forme d'ateliers de plusieurs séances en petits groupes (8 à 15 personnes), durant lesquelles les retraités reçoivent des informations sur le bien vieillir, font des exercices ludiques, et échangent entre eux et avec le professionnel expert de la thématique.

Ces moments d'échanges et de convivialité permettent ainsi d'acquérir les bons réflexes pour la santé, de gagner en confiance et de rencontrer de nouvelles personnes. Afin de proposer une offre de prévention cohérente sur les territoires, Pour bien vieillir Bretagne noue des partenariats avec d'autres institutions, telles que les Conseils Départementaux et l'Agence Régionale de Santé au sein des Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

Répartition des thématiques d'ateliers organisés par Pour bien vieillir Bretagne en 2018 / 2019



Répartition des ateliers Pour bien vieillir Bretagne entre 2016 et 2019



Méthodologie d'évaluation

3243 répondants



Afin de connaître le profil des participants et d'identifier l'impact des ateliers, notre association a mis en place une démarche d'évaluation.

Des questionnaires sont soumis aux participants en première et dernière séance des ateliers, puis 3 mois après la dernière séance. Les résultats de ces questionnaires sont saisis dans un outil d'analyse (WebReport). Ils permettent de compiler les données des participants et de disposer de statistiques exploitables. Les données sur le profil des participants et l'impact des ateliers présentés dans ce rapport s'appuient sur les réponses de plus de 3 240 personnes ayant participé aux actions menées entre janvier 2018 et mars 2019¹.

¹ Les données présentées s'appuient sur 3 243 questionnaires remplis en 1^{ère} séance d'ateliers, 2 638 questionnaires remplis en dernière séance et 1 503 remplis 3 mois après la dernière séance. Pour certaines questions, il peut y avoir des « non-réponses ». Dans ces cas-là, les résultats présentés sont calculés sur le nombre de répondants à la question concernée.

3 questionnaires



Entre janvier

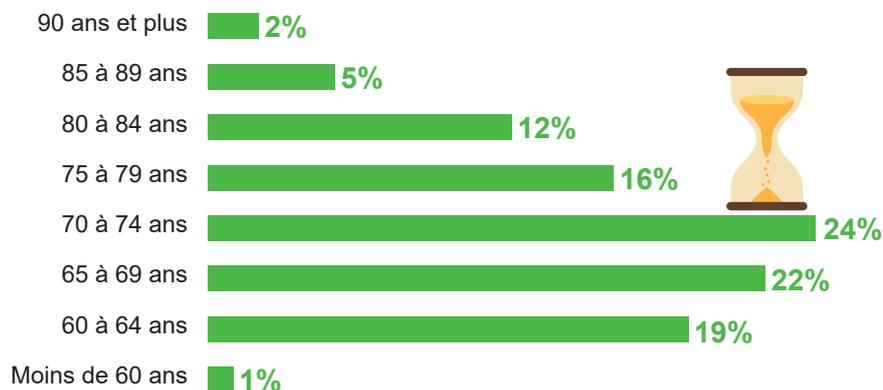
et mars 2019



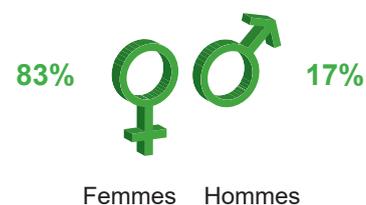
Le profil des participants aux ateliers

Ce sont principalement des femmes, de différentes tranches d'âge, plutôt bien insérées socialement, actives et se déclarant en bonne santé.

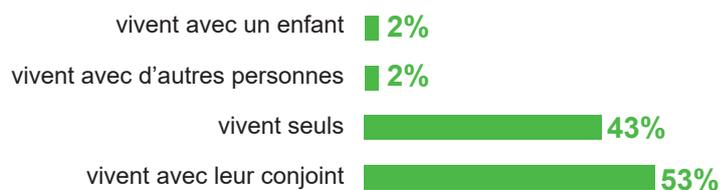
Leur tranche d'âge



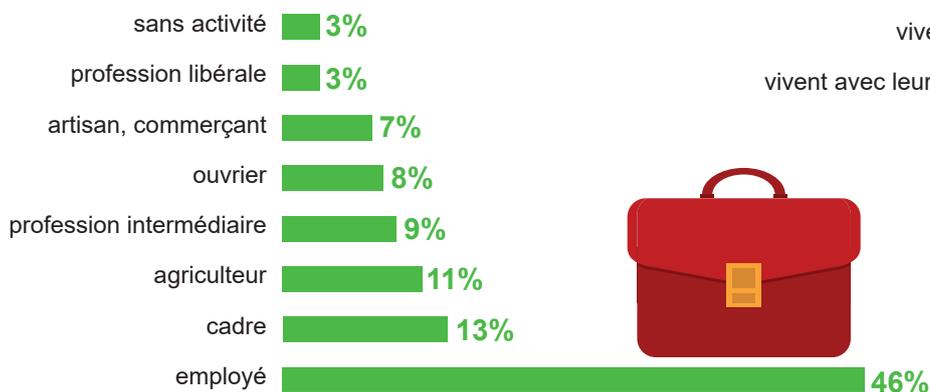
Leur sexe



Leur situation familiale



Leur passé professionnel



Leur vie quotidienne





LES ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

Ces ateliers s'adressent spécifiquement aux nouveaux retraités. Ils leur permettent de bénéficier de conseils pour démarrer cette nouvelle étape de leur parcours (l'approche personnelle de la retraite, comment rester en forme, les démarches administratives et juridiques, ...)

Impact des ateliers : des jeunes retraités positifs qui s'investissent dans de nouveaux projets (255 répondants).

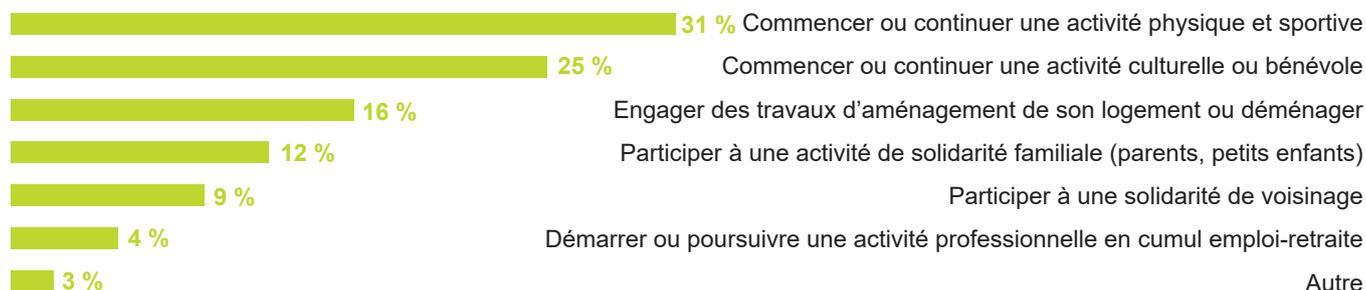
- **98%** des participants ont un regard positif sur le fait d'être à la retraite au terme de l'atelier (vs 89% avant l'atelier).
- Au terme de l'atelier, **24%** des participants ont des projets qu'ils n'envisageaient pas avant et **45%** ont concrétisé des projets qu'ils avaient déjà en tête.

« Depuis les ateliers, j'ai proposé ma candidature dans une association sportive pour le poste de trésorière ! »

Annick



Les projets des participants aux ateliers « Bienvenue à la retraite »





LES ATELIERS ÉQUILIBRE

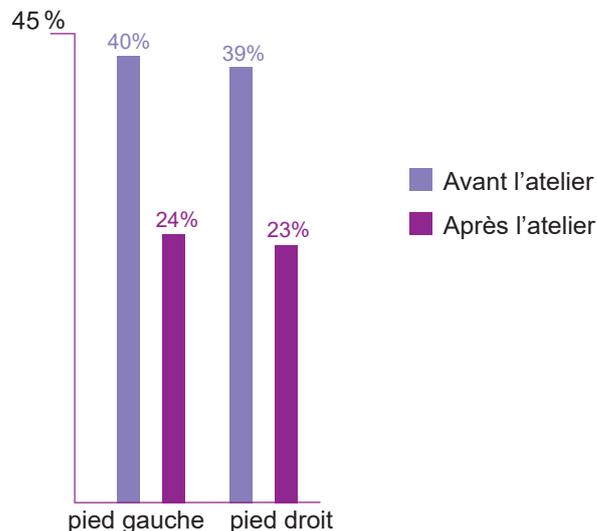
Ces ateliers, destinés prioritairement aux personnes à risque de chutes, ont pour objectifs d'apprendre à travailler son équilibre, à se relever après une chute et améliorer sa coordination.

Impact des ateliers : une progression de l'équilibre objectivée et perçue par les participants (501 répondants)

• En début et en fin d'atelier, les retraités participent à un test Unipodal. Ce test demande de se tenir debout le plus longtemps possible en station unipodale sur un membre inférieur. L'incapacité à se tenir dans cette position pendant 10 secondes, associée à un risque accru de chutes, passe de **40%** à **23%** entre le début de l'atelier et la fin de l'atelier chez les participants aux ateliers Equilibre.

« Depuis que j'ai participé aux ateliers Équilibre, je suis moins angoissé car j'ai appris à me relever »

Guy



Résultats du test Unipodal <10s
(très haut risque de chute)

- **48%** des participants estiment pouvoir se relever sans difficultés après une chute suite à l'atelier (vs 38% en début d'atelier)
- La part des participants estiment avoir un bon ou très bon équilibre est passée de **25%** au début de l'atelier à **39%** après l'atelier





LES ATELIERS NUTRITION

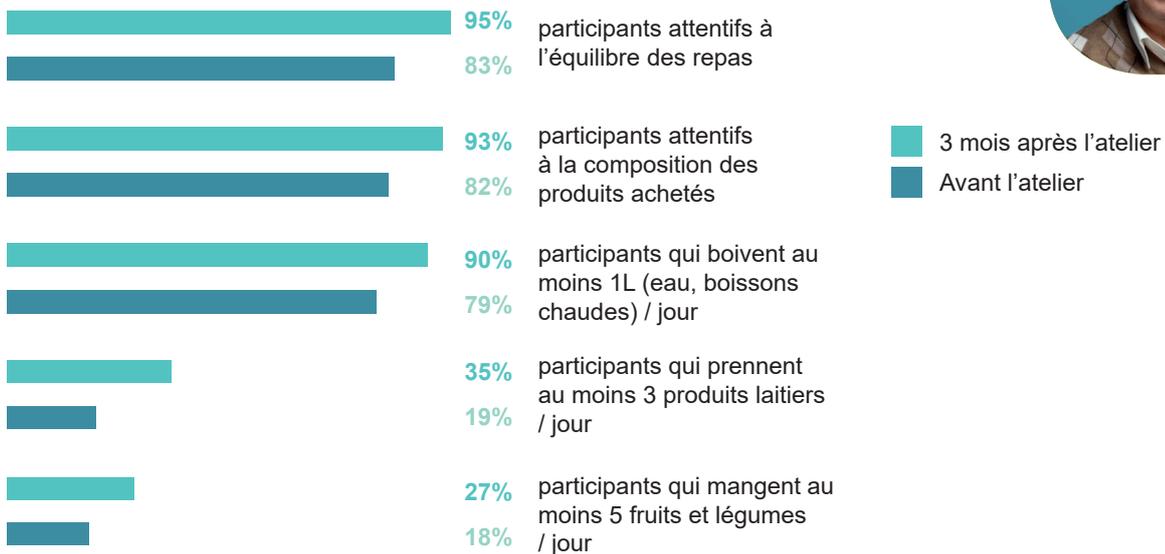
Les retraités apprennent à composer des repas équilibrés, à choisir des aliments de qualité avec un budget raisonnable, à décrypter les étiquettes des produits alimentaires...

Impact des ateliers : une évolution positive des comportements alimentaires (671 répondants)



« J'ai compris qu'on pouvait rester en forme sans passer sa vie au régime »

Ali





LES ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les ateliers Activité Physique Adaptée permettent aux retraités d'entretenir leur condition physique, leurs capacités cardio-respiratoires et leur souplesse articulaire grâce à des exercices et conseils pratiques lors de séances d'une heure ou plus pendant 12 semaines.

Impact des ateliers : une amélioration perçue de la condition physique (98 répondants).

Une très grande majorité des participants ont noté une amélioration de leur condition physique suite à leur participation aux ateliers APA :

- **86%** des participants estiment que l'atelier leur a permis d'améliorer leur force musculaire
- **88%** estiment avoir augmenté leur résistance à l'effort lors d'une activité physique
- **93%** estiment avoir augmenté leur aisance corporelle dans leurs mouvements quotidiens

- **89%** ont découvert ou redécouvert leurs capacités (confiance, réflexes, souplesse)

- **62%** des participants sont inscrits dans un club 3 mois après l'atelier, pour poursuivre une activité sportive (vs 43% avant l'atelier).

« Je me sens mieux dans ma peau et l'activité a fait du bien à mes articulations »

Michelle





LES ATELIERS HABITAT

Animés par des ergothérapeutes, ces ateliers permettent de réfléchir à l'aménagement du logement afin de prolonger l'autonomie à domicile, de recevoir des informations sur les aides financières qui peuvent être octroyées, et sur les économies d'énergie.

Impact des ateliers : des conseils appréciés pour aménager son logement (210 répondants)

• Alors que **98%** des participants pensent rester dans leur logement actuel (encore quelques années ou toujours) et **60%** envisagent des travaux d'aménagement de leur habitation, les ateliers habitat ont tout leur intérêt.

• **72%** des participants estiment que l'atelier a tout à fait répondu à leurs attentes, et 27% que l'atelier a plutôt répondu à leurs attentes. Les principaux bénéfices rapportés par les participants :

- l'acquisition de connaissances pour mieux aménager leur logement (39%)
- la réflexion sur leur habitat (27%)
- les informations sur les aides financières possibles (14%)

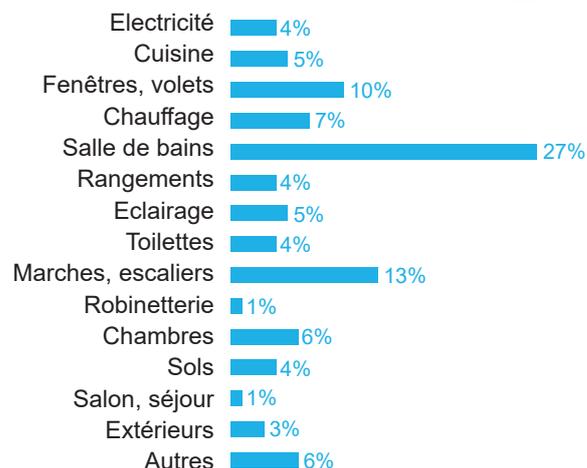
Les travaux d'aménagement envisagés par les participants concernent principalement la salle de bain (27%), les escaliers (13%), les fenêtres et volets (10%).

« Les échanges avec le groupe m'ont donné plein d'idées pour aménager mon logement »

Catherine



Répartition des domaines ou pièces dans lesquels les travaux sont envisagés





LES ATELIERS MÉMOIRE

Les retraités font des exercices en groupe pour stimuler leur mémoire, et reçoivent des informations sur le sommeil, l'alimentation, l'activité physique pour préserver le fonctionnement de leur cerveau.

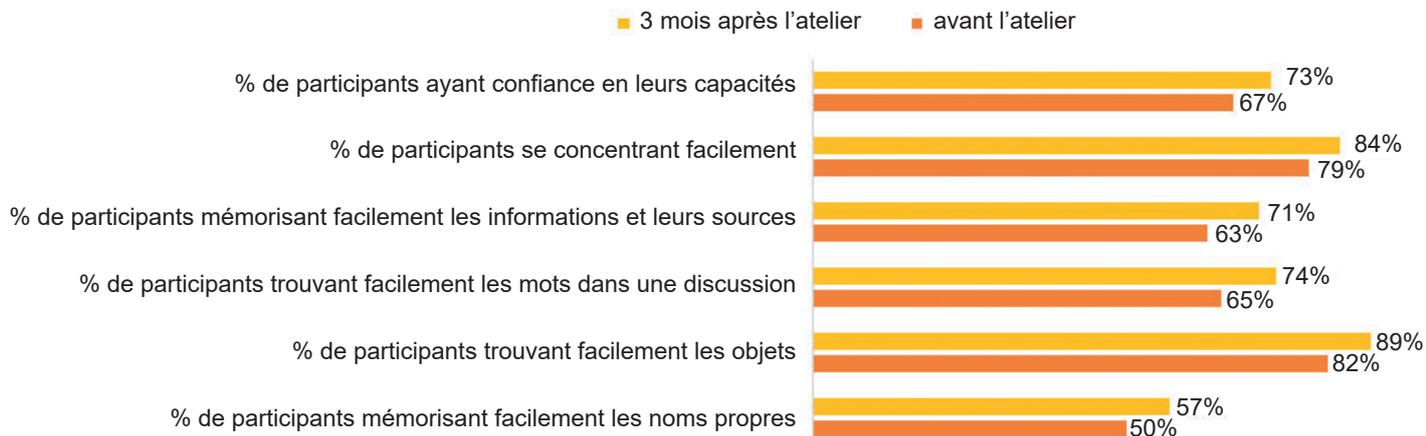
Impact des ateliers : Des participants réassurés et qui continuent à faire travailler leurs neurones (934 répondants).

- **94%** des participants déclarent avoir découvert ou redécouvert leurs capacités intellectuelles et sociales suite à l'atelier.
- **95%** des participants interrogés 3 mois après l'atelier déclarent avoir refait des exercices chez eux.

La part des retraités se sentant alertes sur un certain nombre de dimensions cognitives augmente suite à l'atelier :

« Je me sens plus détendu, moins paniqué par mes trous de mémoire depuis que j'ai participé aux ateliers »

Roberto



Les parcours de prévention santé : une action innovante des caisses de retraite



En Bretagne, les caisses de retraite de base et complémentaires ont uni leur savoir-faire et leur expertise au service du bien vieillir, en créant un dispositif innovant sur le territoire breton : les parcours de prévention santé.

L'objectif est de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux clés du bien vieillir, et permettre l'accès à un parcours d'accompagnement en prévention santé pour les sujets repérés comme les plus vulnérables. Ainsi, les parcours prévention santé associent chronologiquement :

- 1. Une conférence grand public de sensibilisation à la santé et au bien vieillir.**
- 2. Des bilans individuels de prévention santé,** réalisés par des médecins et psychologues du centre de prévention Agirc Arrco, permettant de repérer des marqueurs de fragilité. A l'issue de ces bilans, une ordonnance de prévention comportant conseils et recommandations est élaborée.
- 3. Des ateliers collectifs de prévention Pour bien vieillir Bretagne.** Quatre ateliers sont proposés aux retraités suivant les marqueurs de fragilité repérés lors des bilans : atelier d'activité physique adaptée, atelier culinaire diététique, atelier sur la mémoire, atelier sur le sommeil.

Depuis 2014 :



8 parcours
mis en place sur les
4 départements bretons



340 bilans individuels
de prévention



1 360 personnes sensibilisées aux bonnes pratiques Pour Bien Vieillir
via les conférences



250 participants au parcours complet
conférence, bilans et un ou plusieurs ateliers correspondant aux besoins individuels repérés.

Ce dispositif a fait la preuve de son efficacité.

L'évaluation d'impact menée sur le parcours de prévention santé du Faouët, a mis en évidence pour les personnes ayant participé à cette action :

- Une diminution du nombre moyen de marqueurs de fragilité par personne
- Une réduction du risque de chute
- Une réduction de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) moyen
- Une amélioration des paramètres biologiques (taux de cholestérol, glycémie)
- Une diminution du sentiment de solitude.



NOS PERSPECTIVES

L'association Pour bien vieillir Bretagne va poursuivre sa politique de préservation de l'autonomie des retraités en développant les axes suivants :

INTEGRER PLUS DE PERSONNES FRAGILISEES aux ateliers par leur mobilisation par les professionnels.

DEVELOPPER DE NOUVELLES THEMATIQUES d'ateliers. Ainsi en 2020, des ateliers sur le sommeil et le numérique complètent l'offre actuelle de prévention. De futures actions développées avec les retraités seront progressivement intégrées.

CONTINUER A TRAVAILLER SUR LE CONTENU DES ATELIERS actuels afin de s'assurer de leur pertinence au regard des attentes et des besoins des retraités

POURSUIVRE ET DEVELOPPER LES COLLABORATIONS avec les partenaires institutionnels, les acteurs locaux (CLIC, espaces autonomie, élus, CCAS...), les acteurs médico-sociaux et les opérateurs d'ateliers afin de proposer et promouvoir une offre d'actions de prévention cohérente et pertinente sur les territoires.

En savoir plus sur les ateliers
Pour bien vieillir Bretagne
et leur programmation sur :

www.pourbienvieillirbretagne.fr



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par les caisses de retraite et leurs partenaires.

