

Évaluation des **ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION POUR BIEN VIEILLIR 2023** sur le territoire rhônalpin



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent
www.atoutsprevention-ra.fr



Avec le soutien de



CONTEXTE ET ENJEUX	3
MÉTHODOLOGIE	3
THÉMATIQUES	4
DONNÉES COMMUNES	5
PROFIL TYPE DU PARTICIPANT	5
• Répartition des tranches d'âge et du sexe des participants	5
• Classe sociale et milieu de vie des participants	5
• Caisse de retraite des participants	6
• Soutien extérieur du participant	6
• Parcours du participant (jusqu'à la fin de l'atelier)	7
FOCUS PAR THÉMATIQUES	8
SATISFACTION DE L'ATELIER ET QUALITÉ DE L'ANIMATION	8
QUESTIONS SPÉCIFIQUES	9
• Activité physique adaptée	9
• Autonomie numérique	9
• Bien vivre sa retraite	10
• Bienvenue à la retraite	10
• Equilibre	10
• Habitat	11
• Nutrition	11
• Sommeil (données nationales uniquement)	12
• Stimulation cognitive	12
• Substances psychoactives (données rhônalpines uniquement)	13
SYNTHÈSE ET PRÉCONISATIONS	14





CONTEXTE ET ENJEUX

Chaque année, **plus de 1 000 actions collectives de prévention** sont mises en place par Atouts Prévention Rhône-Alpes. Ce groupement inter-régimes propose une grande variété d'ateliers collectifs sur des thématiques en lien avec le bien-vieillir.

Afin d'évaluer et de quantifier l'impact de ces ateliers sur l'adoption et le maintien de comportements favorables à la santé et à la prévention du bien-vieillir, deux questionnaires sont mis à disposition des participants : les questionnaires T0, proposés au début du parcours, lors de la première séance et les questionnaires T1, proposés en fin de parcours, lors de la dernière séance. Ces données sont ensuite saisies dans l'outil Webreport par les opérateurs conventionnés en charge de l'animation des ateliers.

Ce rapport synthétique porte sur l'état des lieux et sur les données de chaque atelier tenu en 2023. Ces analyses visent à mettre en avant des éléments phares afin de pouvoir proposer des axes d'amélioration. Ces préconisations permettront ainsi d'ajuster au mieux ces ateliers auprès des retraitées qui en bénéficient.

Limites de l'analyse : chaque question propose des réponses uniques, ce qui limite la pertinence et l'exhaustivité des données. À noter également que le nombre de questionnaire saisi n'est pas identique à chaque thématique, ce qui explique une représentativité non-exhaustive. Enfin, certaines thématiques ne sont pas saisies en 2023 dans l'outil Webreport.

MÉTHODOLOGIE

Aux prémices de cette étude, une analyse complète des données nationales, puis des données rhônalpines a été réalisée. La comparaison entre ces deux échelles territoriales permet d'évaluer les actions mises en place par Atouts Prévention Rhône-Alpes et les caisses membres, tout en prenant en compte les données nationales.

Différents éléments sont à noter :

- Les données concernent le niveau rhônalpin, sauf indication contraire.
- Les données des ateliers « *substances psychoactives* » ont été intégrées dans la comparaison mais concernent uniquement les données au niveau rhônalpin.
- Les données de l'atelier « *sommeil* » concernent uniquement les données au niveau national.
- Cette analyse ne prend pas en compte les réponses « *ne se prononce pas* », proposées en option pour la majorité des questions.
- Les données ont été arrondies.
- Le terme « *quasi-totalité* » est utilisé pour les résultats représentant 95 % et plus.
- Les ateliers ont été réalisés en présentiel (sauf cas exceptionnel).

THÉMATIQUES

L'inter-régimes propose un socle commun d'actions collectives de prévention à proximité du lieu de vie des personnes ciblées autour de différentes thématiques. Les thématiques analysées dans Webreport concernent les champs suivants :



BIENVENUE À LA RETRAITE

Pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de vie



BIEN VIVRE SA RETRAITE

Pour préserver votre qualité de vie et votre capital santé



EQUILIBRE

Pour adopter les bons réflexes et sécuriser votre environnement



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour bouger plus et garder la forme



NUTRITION

Pour concilier plaisir et santé au quotidien pour être bien dans son assiette et dans ses baskets !



HABITAT

Pour améliorer votre quotidien avec un logement plus sûr, pratique et confortable



STIMULATION COGNITIVE

Pour stimuler vos neurones, « muscler votre mémoire » et aiguïser votre curiosité



SOMMEIL

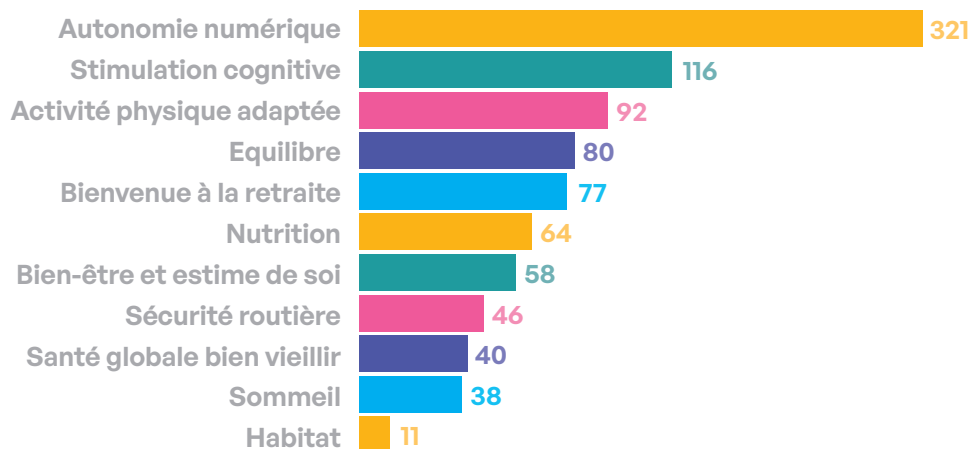
Pour mieux dormir, récupérer et faire le plein d'énergie



AUTONOMIE NUMÉRIQUE

Pour favoriser l'accès au numérique des seniors et permettre de lutter contre la fracture digitale, source d'inégalités plurielles

RÉPARTITION DES 943 ATELIERS PAR THÉMATIQUE :

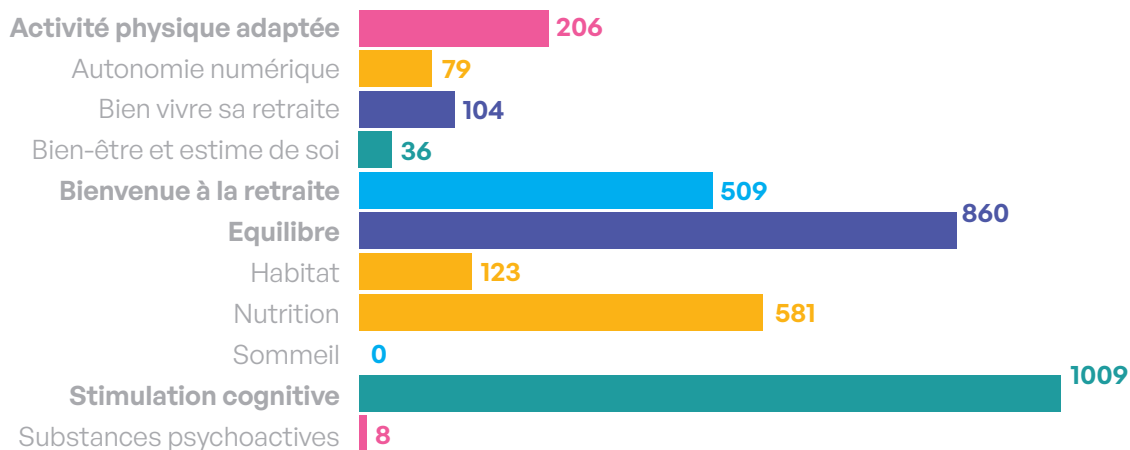


DONNÉES COMMUNES

Cette première partie porte sur les questions communes des questionnaires, quelque soit la thématique de l'atelier. Les thématiques « **équilibre** » et « **activité physique adaptée** » sont les plus plébiscitées par les retraités au niveau national et rhônalpin. Au niveau national, l'atelier « *bien vivre sa retraite* » arrive en troisième position. Il en est de même pour l'atelier « *stimulation cognitive* » au niveau rhônalpin.

Les ateliers « **stimulation cognitive** » et « **équilibre** » ont fait l'objet de plus de questionnaires renseignés, tant au niveau national, qu'au niveau rhônalpin.

RÉPARTITION DES QUESTIONNAIRES RENSEIGNÉS EN FONCTION DES ACTIONS PAR THÉMATIQUES EN RHÔNE-ALPES (EN %)



PROFIL TYPE DU PARTICIPANT

Répartition des tranches d'âge et du sexe des participants

Au niveau rhônalpin, la tranche d'âge la plus représentée est celle des **61 à 65 ans** et celle des plus de **80 ans**.

Au niveau national, la tranche d'âge la plus représentée est celle des **66 à 75 ans**.

Les participants sont moins nombreux entre **75 et 79 ans**.



Classe sociale et milieu de vie des participants

La majorité des participants proviennent d'une classe sociale moyenne. En effet, la moitié sont des employés.

Il serait donc intéressant de cibler et d'intervenir auprès des publics plus fragilisés.

L'enjeu est important puisque la solitude est considérée comme une forme de fragilité majeure.

En moyenne **50 à 55 %** des participants vivent seuls



Caisse de retraite des participants

Les participants sont principalement du Régime Général CARSAT (national : **64 %**; rhônalpin : 70 %). Les personnes de la CNRACL sont également bien représentées sur les ateliers. (national : **11 %**; RA : **10 %**)

LA CAISSE DE RETRAITE PRINCIPALE DES PARTICIPANTS EST (EN %) :



Soutien extérieur du participant

En moyenne
34 %
des participants
ne sont pas
accompagnés par
un professionnel
de santé



(contre 31,8 %
au niveau national)

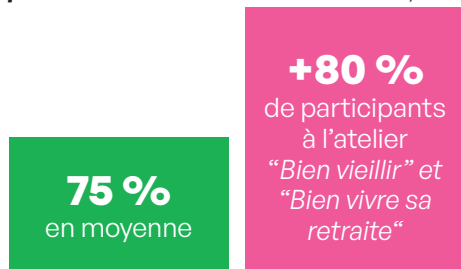
En conséquence, la prévention primaire a d'autant plus de sens face à cet enjeu afin de prévenir, voire retarder la perte de l'autonomie, la maladie et améliorer le quotidien.



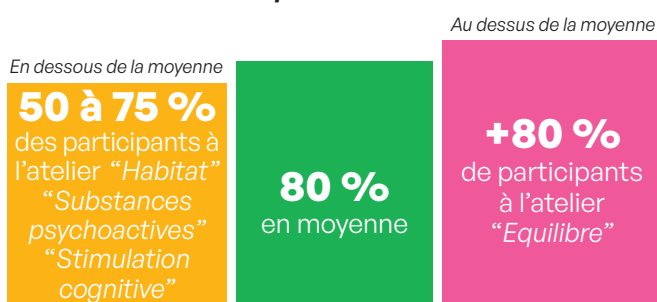
En moyenne
25 %
des participants ne se
sentent pas soutenus
par leur entourage pour
modifier ou conserver
certains de leurs
comportements
positifs.

Les ateliers permettent aux participants de développer leurs liens sociaux, ce qui favorise leur bien-être. L'écart type de ces données est toutefois important. (cf. graphiques ci-dessous - Les thématiques non évoquées correspondent à la moyenne)

Souhait de rencontrer de nouvelles personnes



Souhait de revoir les personnes de l'atelier



Les ateliers « équilibre » proposent un grand nombre de séances. Ainsi, ces ateliers favorisent particulièrement la dynamique de groupe, donc les relations entre les participants.



Parcours du participant (jusqu'à la fin de l'atelier)

Il est intéressant de porter un point d'attention aux informations concernant le parcours du participant : avant l'atelier jusqu'à la fin de l'atelier.

Ainsi, il est à noter que :

- Au niveau rhônalpin, 44 % des participants se sont déjà renseignés sur le sujet en dehors de l'atelier.
Les participants montrent un intérêt fort pour les différentes thématiques.
- Une grande majorité des participants se sont inscrits d'eux-mêmes.
- Après l'atelier, seulement 10 % des participants déclarent ne pas avoir de connaissances sur les conséquences positives et négatives liées aux habitudes sur la santé et n'ont pas identifié d'adaptations à mettre en place sur leurs habitudes.



Au niveau rhônalpin,
81,5 % des participants déclarent que l'atelier va les aider à adopter ou à maintenir des comportements/pratiques positifs.

Cependant, 18,5 % déclarent que l'atelier ne va pas beaucoup les aider. **Il serait intéressant de connaître les raisons afin d'agir sur ces éléments.**

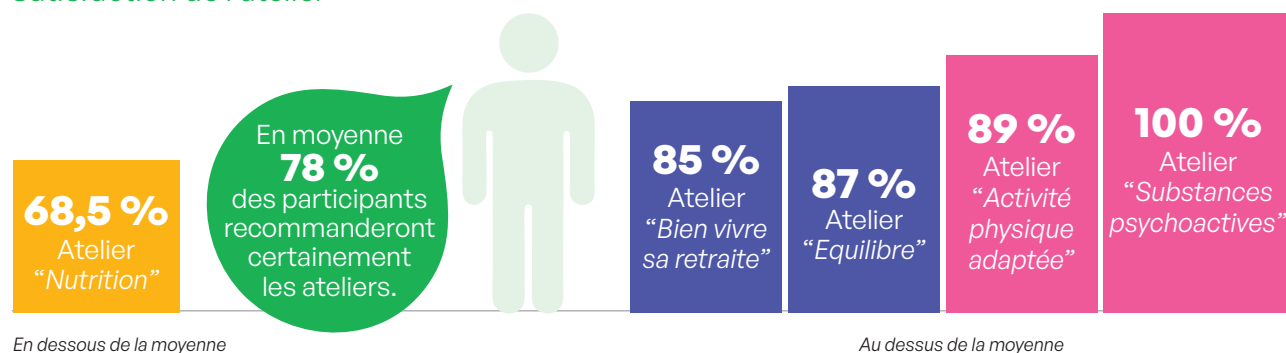


En moyenne
50 % des participants sont très motivés pour appliquer les conseils fournis.

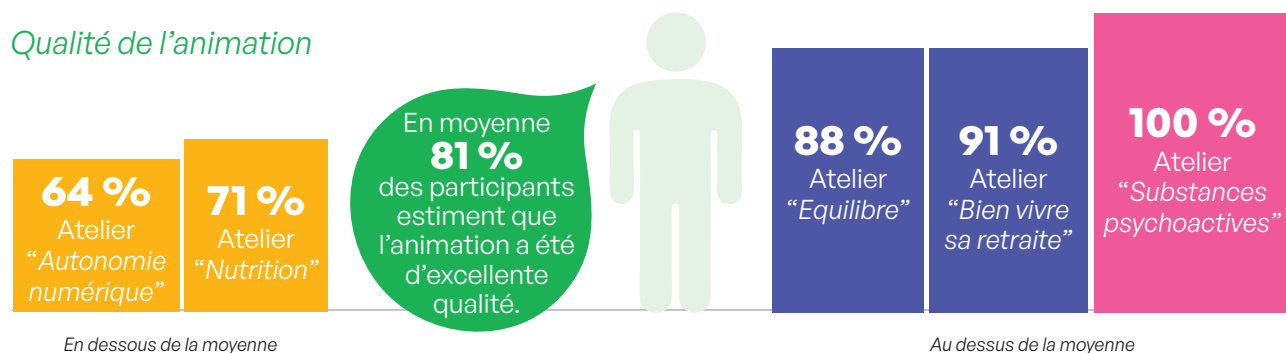
Plus-value des ateliers à aider les participants à adopter et maintenir des comportements positifs.

FOCUS PAR THÉMATIQUE

Satisfaction de l'atelier



Qualité de l'animation



La quasi-totalité des participants trouvent que les différents supports utilisés et les contenus présentés et/ou remis en séances sont adaptés, voire très adaptés à leurs besoins.

La quasi-totalité des participants sont très satisfaits du contenu et de l'animation des séances. Toutefois, un axe d'amélioration est relevé avec des résultats plus faibles pour les ateliers de **l'autonomie numérique** et de **la nutrition**. Le référentiel nutrition, actuellement en cours de rénovation permettrait à terme de renouveler le rythme des séances et les méthodes d'animation.



QUESTIONS SPÉCIFIQUES

Activité physique adaptée



Au niveau rhônalpin, la thématique « **activité physique adaptée** » est la plus demandée.

Les améliorations perçues par les participants après l'atelier :

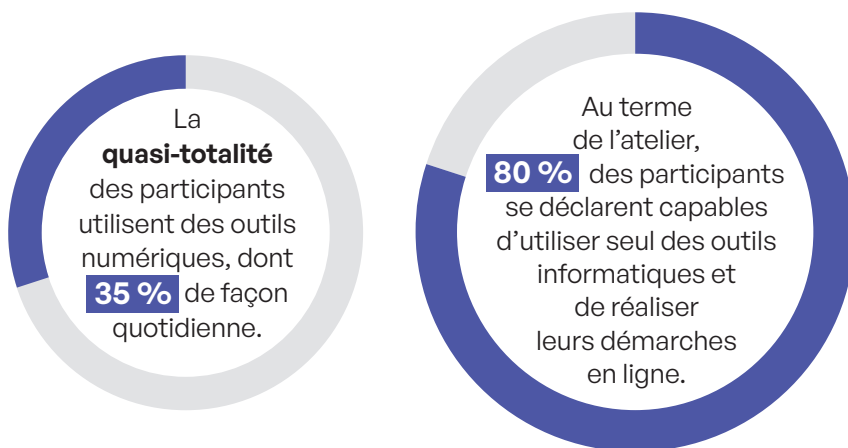


- Au terme de l'atelier, **la quasi-totalité** des participants déclarent être plus à l'aise dans leurs gestes, déplacements et activités de la vie quotidienne.
- Au terme de l'atelier, **la quasi-totalité** des participants envisagent de poursuivre une activité physique régulière.

L'atelier est particulièrement péblicité, cela s'explique par la récurrence des ateliers : 12 séances. Les participants ont rapidement eu envie de mettre en pratique les conseils donnés.

Autonomie numérique

- **33 %** des participants ne se sentent pas soutenus par leur entourage pour modifier ou conserver certains de leurs comportements positifs..
- Seulement **25 %** des participants déclarent que l'atelier va beaucoup les aider.



- L'atelier a donné l'envie à certains participants d'utiliser plus souvent des outils informatiques, de se procurer leurs propres outils informatiques, et de souscrire à un forfait mobile internet ou à une box internet.

L'atelier est utile pour éviter la fracture numérique et donc l'isolement des personnes retraitées. Une vigilance est à prendre en compte sur la qualité de l'animation. A noter qu'il y a un grand nombre d'opérateurs qui interviennent sur ces ateliers, ce qui peut en partie expliquer les données sur la qualité de l'animation.



Bien vivre sa retraite

- **57 %** des participants vivent seuls.

Vision plutôt positive du vieillissement, bonne appréciation pour la majorité des participants.



54 % des participants sont à jour dans leurs vaccins mais **12 %** ne souhaitent pas vérifier leur calendrier vaccinal



64 % des participants déclarent qu'ils planifient régulièrement leurs bilans de santé et de dépistages

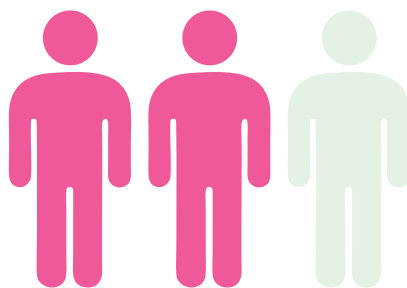
- A l'issue de l'atelier, les aspects du quotidien sur lesquels les participants pensent agir sont principalement leur **gestion des émotions et du stress**, leur **stimulation intellectuelle**, et leur **alimentation**.

Les thématiques de l'atelier permettent d'apporter l'éclairage et des points d'alerte sur le suivi en santé.

Bienvenue à la retraite



Pour **63 %** des participants, le départ du dernier emploi était choisi. C'était leur décision, ils ont préparé cette étape.



Une grande majorité des participants retraités ont un regard positif sur leur retraite. **2/3 des participants** envisagent de nouveaux projets.

Il y a un enjeu fort de donner envie aux personnes arrivant à la retraite d'envisager de nouveaux projets. L'intérêt de cet atelier est de motiver les personnes à s'engager et à se projeter dans cette nouvelle étape de vie.

Equilibre

- **56 %** des participants déclarent que l'atelier va **beaucoup** les aider.
- **62 %** des participants sont très motivés pour appliquer des conseils fournis.

La quasi-totalité des participants envisagent de pratiquer une activité physique au moins **30 min** par jour.



2

Au niveau rhônalpin, la thématique « **équilibre** » est **la deuxième** la plus demandée.

- L'atelier a aidé les participants à avoir un meilleur équilibre et à effectuer des mouvements : les participants ont gagné en confiance.
- L'atelier sensibilise les participants sur les risques de chute et les motive à pratiquer une activité physique.

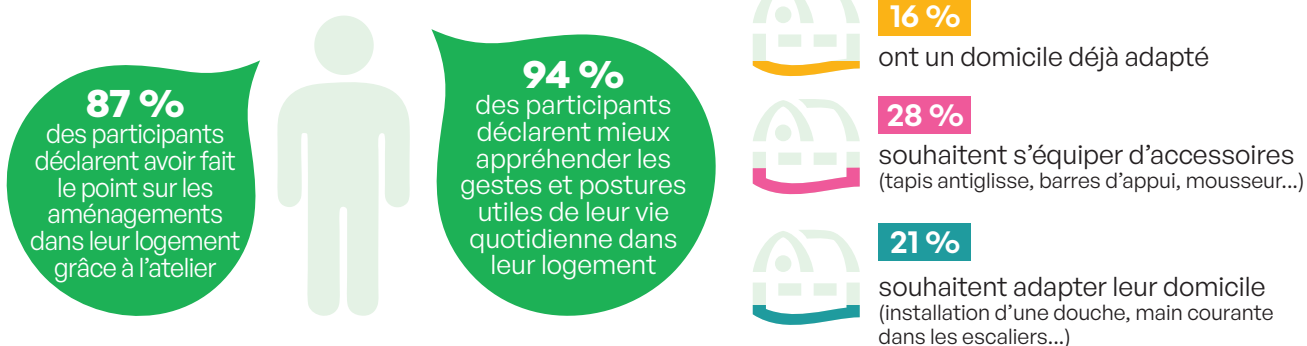


L'atelier est particulièrement plébiscité. Il a convaincu et motivé les participants à pratiquer une activité physique.

Habitat



- **62 %** des participants vivent seuls.
- **60 %** des participants sont très motivés pour appliquer des conseils fournis.



Premier constat des réponses : la grande majorité des participants n'habite pas dans un logement adapté, d'où l'intérêt de participer à cet atelier.

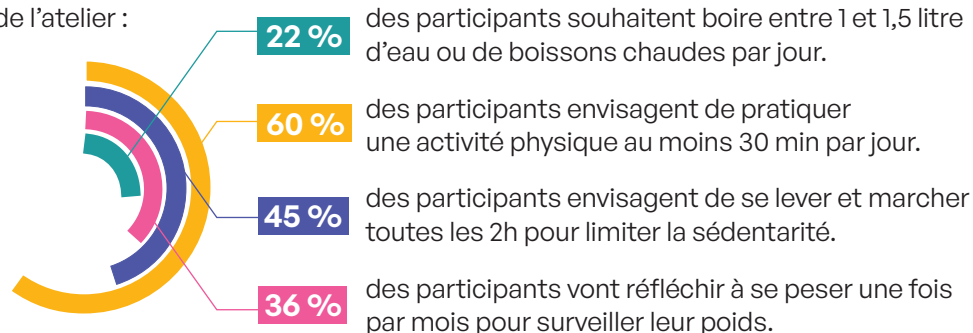
L'atelier permet de motiver 1/3 des personnes à adapter leur domicile, ou de l'équiper, pour qu'il soit plus confortable, fonctionnel et sécurisé, ce qui influe sur leur qualité de vie.

Nutrition



- **50 %** des participants ne sont pas accompagnés par un professionnel de santé.
- **62 %** des participants vivent seuls.
- **38 %** des participants ne se sentent pas soutenus par leur entourage pour modifier ou conserver certains de leurs comportements positifs.

Au terme de l'atelier :



Grâce à l'atelier, une grande majorité des participants est sensibilisée à la thématique de la nutrition et souhaite agir sur des aspects de leur alimentation et de leur bien-être.

La qualité de l'animation reste perfectible. Le nouveau référentiel devrait apporter des axes d'amélioration.



Sommeil (pas de données au niveau rhônalpin)

Au terme de l'atelier :

97 % des participants déclarent mieux comprendre comment s'organisent les rythmes éveil/sommeil

89 % des participants se sentent plus à même d'identifier ce qui peut perturber leur sommeil



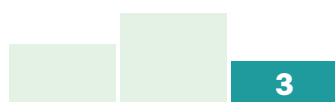
57 % des participants déclarent avoir réussi à mettre en pratique les conseils donnés en atelier pour améliorer leur sommeil

- **24 %** vont utiliser des techniques de relaxation, **21 %** vont pratiquer une activité physique régulière, **21 %** vont adopter une alimentation équilibrée et/ou des horaires fixes de lever et de repas

Les participants ressortent avec de réelles techniques pour améliorer leur vie quotidienne et ainsi, mieux dormir.

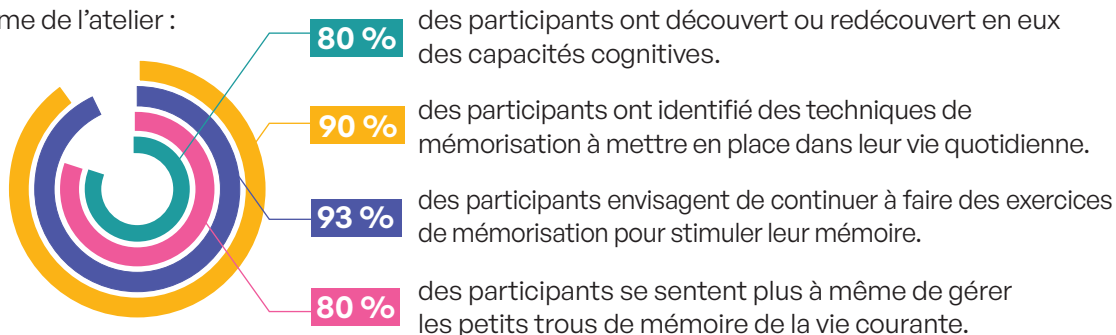
Aucune donnée n'est renseignée au niveau rhônalpin puisqu'il n'y a pas de questionnaire établi sur Webreport.

Stimulation cognitive



Au niveau rhônalpin, la thématique **« stimulation cognitive »** est **la troisième** la plus demandée.

Au terme de l'atelier :



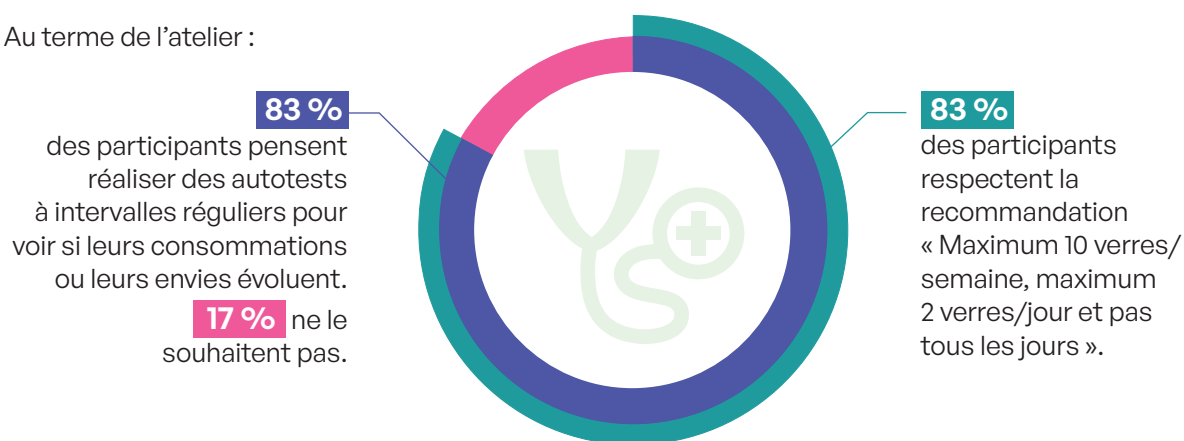
- Les actions complémentaires que les participants pensent mener pour entretenir leur mémoire sont principalement de pratiquer une activité physique régulière (**29 %**), et de veiller à la qualité de leur sommeil (**25 %**).

Une grande majorité des participants sont sensibilisés à la thématique de la mémoire et ont intégré des connaissances à l'issue des ateliers.

Substances psychoactives (pas de données au niveau national)

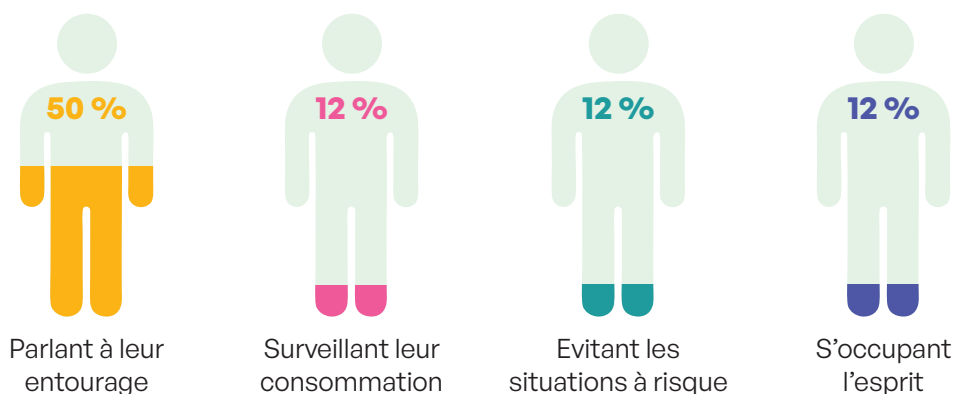
- **86 %** des participants vivent seuls
- **42 %** ne sont pas accompagnés par un professionnel de santé.
- Seulement **29 %** des participants sont très motivés pour appliquer des conseils fournis.
- **67 %** des participants déclarent que l'atelier va beaucoup les aider.

Au terme de l'atelier :



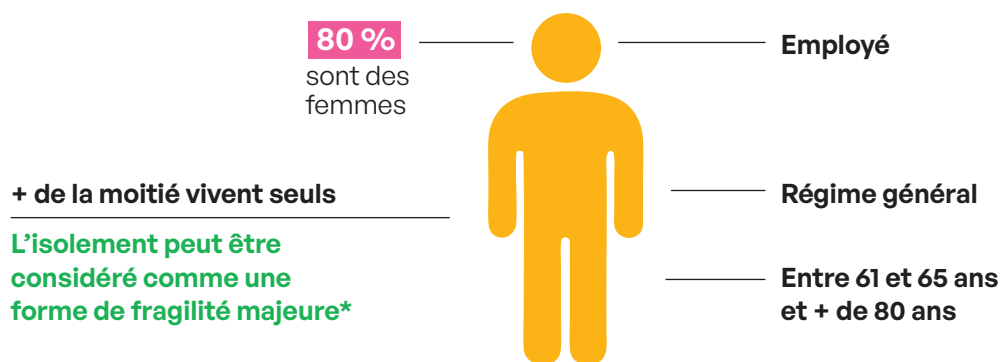
- Suite à l'atelier, « les participants pensent mettre en place des exercices de respiration, d'automassage ou de visualisation pour prendre du recul et se calmer lorsque leurs émotions les submergent et les incitent à consommer ».
- Suite à l'atelier, les participants indiquent que la consommation de substances peut principalement provoquer/impacter une perturbation de la vie sociale ou familiale, l'image donnée à leur entourage et des maladies cardiovasculaires ou du foie.

Suite à l'atelier, les participants envisagent de réduire ou d'arrêter une ou plusieurs de leurs consommations, ou d'aider un proche à y parvenir en :



Atelier proposé à petite échelle mais avec un intérêt majeur pour la santé publique.

SYNTHÈSE ET PRÉCONISATIONS



*La participation aux ateliers de prévention est un pas pour rompre l'isolement pour un temps puisque ces ateliers réamorcent une vie sociale.

Il serait intéressant de cibler et d'intervenir auprès des publics plus fragilisés. Des démarches sont en cours en lien avec les bailleurs sociaux, les Petits Frères des Pauvres, les restos du cœur et auprès de quartiers politique de la ville. Il convient de noter également que les parcours coordonnés permettent de repérer les thématiques prioritaires selon le profil des retraités.



- Les thématiques « **équilibre** », « **activité physique adaptée** » et « **mémoire** » sont les plus sollicitées au niveau rhônalpin.

Les thématiques sont très appréciés des participants, et ils les aident à adopter et maintenir des comportements positifs. Les données montrent un souhait de la part des participants à se mettre en mouvement. La motivation est un enjeu fort, le changement de comportement et d'habitude est un processus long à mettre en place.



Notre enjeu pour les années à venir est de comprendre les raisons pour lesquelles certains participants déclarent que l'atelier ne va pas beaucoup les aider.



- La quasi-totalité des participants sont très satisfaits du contenu et de l'animation des séances mais cela peut apparaître comme un axe d'amélioration pour les ateliers de **l'autonomie numérique** et de la **nutrition**.

A noter que le référentiel nutrition est en cours de refonte sur 2025 pour une mise en oeuvre en 2026.



- Point de vigilance pour les ateliers de **l'autonomie numérique** :
 - la part de participants prêts à recommander cet atelier est inférieure à celle des autres ateliers;
 - le pourcentage des participants satisfait de l'animation est plus faible que par rapport aux autres ateliers;
 - Une grande part des participants n'est pas accompagnée par un professionnel de santé, ni se sent soutenue par leur entourage pour adopter ou maintenir des comportements/pratiques positifs.

- Nouvelle thématique à venir : **« bien-être et estime de soi »**

Dans le cadre du nouveau référentiel national à venir, cette thématique va faire l'objet d'une analyse en 2024, suite à une évaluation d'impact plus large qui sera mise en place. La thématique de la mobilité et de la sécurité des conducteurs seniors pourra donc être évaluée telles que la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors.

La prévention de la santé ou du bien vieillir repose sur une approche multi-factorielle. En effet, les thématiques sont inter-connectées d'où l'importance d'accentuer la complémentarité et la coordination des parcours entre les thématiques.

Tout l'enjeu est de donner envie aux participants de se rendre à d'autres ateliers afin de les sensibiliser à différentes approches. C'est dans le cadre des parcours coordonnés que l'on renforce les messages de prévention et qu'on promeut un vieillissement en bonne santé.

Il reste aussi à convaincre des retraités plus fragiles et encore éloignés de la prévention de se rendre à ces actions prises en charge par les caisses de retraite près de chez eux (dans les zones rurales, isolées...)



Afin d'améliorer l'exhaustivité et la pertinence des questionnaires T0 et T1, un certain nombre d'éléments a été remontés au gestionnaire de Webreport..