



Principaux Résultats



EVALUATION DU PROGRAMME

Les
Ateliers
du *Bien Vieillir*



santé
famille
retraite
services

Les preuves de notre succès



2005 : l'année de naissance des Ateliers du Bien Vieillir MSA.

Une idée originale, novatrice et ambitieuse pour notre régime de protection sociale : très vite, les premiers participants et les professionnels de la sphère « médico-sociale » y ont trouvé un réel intérêt.

Depuis, ces ateliers n'ont cessé de se développer sur l'ensemble du territoire : plus de 20 000 participants ont déjà été recensés (entre 2005 et 2009) et une centaine de nouveaux animateurs rejoignent chaque année l'équipe déjà en activité.

Très tôt, nous avons obtenu la reconnaissance des pouvoirs publics avec une intégration dans le programme gouvernemental « Bien Vieillir », et également des partenaires nationaux tels que le RSI (Régime Social des Indépendants), AGRICA, la FNCAR (Fédération Nationale des Aînés ruraux) qui nous ont rejoint dans notre action.

Sur le terrain, c'est plus de 29 associations de santé, d'éducation et de prévention sur les territoires et plus d'une cinquantaine de partenaires locaux (organismes de protection sociale, mutuelles, associations de santé...) qui se mobilisent pour proposer quotidiennement cette action, et ce, au plus proche du domicile des participants.

Nouvelle preuve du succès de ce programme : les résultats des évaluations scientifiques.

Les résultats des deux évaluations menées en 2005 et plus récemment en 2008 - dans le cadre d'un programme de recherche - montrent l'efficacité des ateliers notamment par les changements et les évolutions de certains comportements des participants.

Ils favorisent aussi le lien et les relations sociales, et sont indéniablement un tremplin pour l'intégration des seniors dans une démarche globale de prévention santé.

Forts de ces résultats - que notre institution est fière de vous présenter - nous poursuivrons dans les mois et les années à venir, le déploiement des Ateliers du Bien Vieillir pour couvrir l'ensemble du territoire. Ceci se fera en étroite collaboration avec nos partenaires d'aujourd'hui et ceux de demain.

Nous nous attacherons à élargir notre cible de bénéficiaires en touchant des personnes qui n'ont pas forcément la culture « prévention santé » et nous porterons une attention particulière aux catégories sociales les plus défavorisées en leur proposant une offre et des actions adaptées.

Des défis que nous sommes prêts à relever... avec vous.

François GIN

Directeur Général de la Caisse Centrale de la MSA



Les Ateliers du Bien Vieillir

est un programme d'éducation à la santé **développé par la MSA** pour les seniors. Il s'inscrit dans le cadre du programme national "Bien Vieillir" promu par les instances gouvernementales. Les retombées des Ateliers du Bien Vieillir sur les comportements de santé et la consommation de soins ont fait l'objet d'une évaluation qui a permis de mesurer les résultats concrets obtenus.

Un programme d'éducation à la santé pour les seniors

Rappel du principe des Ateliers

Ils se déroulent en **6 sessions** de 3 heures chacune, à raison d'une séance par semaine, pour des groupes de 10 à 15 personnes.

Les principaux thèmes abordés sont :

- ◆ *Bien dans sa tête,*
- ◆ *les Organes des Sens,*
- ◆ *l'Alimentation,*
- ◆ *le Bon usage des Médicaments.*
- ◆ *le Sommeil,*
- ◆ *le Calcium et l'Os,*

Conçu sur un modèle interactif, ce programme a pour but de **promouvoir les comportements qui favorisent un vieillissement réussi** et d'éviter ceux qui conduisent à un vieillissement difficile et à la perte d'autonomie.

Les Ateliers du Bien Vieillir sont déployés préférentiellement sur les territoires ruraux. Ils sont **ouverts à toutes les personnes de plus de 55 ans** quel que soit leur régime de protection sociale. Ils ont aussi pour but de favoriser la création de lien social et d'amener les participants à s'engager dans un parcours santé.

Aujourd'hui, ce sont **près de 600 animateurs** qui ont été formés à cette pédagogie lors d'un stage résidentiel d'une semaine organisé par la MSA. Pour la seule année 2009, **le nombre de seniors qui ont participé** aux Ateliers du Bien Vieillir sur l'ensemble du territoire est **proche de 8 000**.

8000
Participants en 2009

600
Animateurs formés

Les grands objectifs de l'évaluation

Les retombées des Ateliers du Bien Vieillir sur les comportements de santé et la consommation de soins ont été évaluées par l'équipe du laboratoire de Santé Publique de l'Université de Versailles Saint-Quentin à la demande et en partenariat avec la CCMSA et le groupe Agrica.

Le but de cette évaluation était :

- **de décrire les habitudes de vie** des participants, tous régimes confondus, au moment de l'inclusion et d'étudier l'évolution de ces comportements 3 mois puis 12 mois après la fin des ateliers,
- **de comparer les participants** affiliés à la MSA à ceux d'un groupe de sujets témoins qui eux ne participaient pas aux ateliers. L'objectif de ce groupe témoin était de séparer l'effet propre de l'intervention d'une tendance générale, induite notamment par les messages de santé diffusés au niveau national,
- **d'analyser la consommation médicale**, l'année précédant et celle suivant le cycle des Ateliers du Bien Vieillir, des participants affiliés à la MSA et de comparer cette consommation de soins à celle des sujets témoins.



Méthodologie retenue

C'est celle de la comparaison entre 2 groupes, l'un ayant participé aux ateliers, l'autre non.

Les participants ont été recrutés en région par les référents et les animateurs des Ateliers du Bien Vieillir¹.

Lors du premier atelier, tous **les participants ont rempli un questionnaire** général décrivant leurs caractéristiques démographiques, leur situation socioprofessionnelle, leur environnement familial et leurs comportements de santé. Ensuite, pour chacun des 6 ateliers, un questionnaire spécifique portant sur leurs habitudes de vie en lien avec le thème du jour était renseigné. 3 mois, puis 1 an plus tard, ces mêmes 6 questionnaires leur étaient retournés par la poste ou remis lors d'une réunion spécialement organisée dans ce but. Une fois remplis, ils étaient centralisés par le référent régional, indexés et envoyés au Laboratoire de Santé Publique de l'Université de Versailles Saint-Quentin pour analyse. Cette même procédure était également utilisée 1 an plus tard pour le questionnaire général.



En parallèle, il était demandé aux participants affiliés à la MSA de **recruter dans leur entourage un témoin du même âge et du même sexe qu'eux**, qui n'avait pas l'intention d'assister aux ateliers et qui accepterait de remplir le questionnaire général de santé à l'inclusion et 1 an plus tard.

La consommation de soins des participants et des témoins a été évaluée à partir des bases de données informatiques de la MSA totalisant l'ensemble des actes et des médicaments remboursés.

Ces dépenses ont été comparées entre l'année précédant et l'année suivant la participation aux Ateliers du Bien Vieillir. Cette enquête a été menée après accord écrit des intéressés.

Caractéristiques sociodémographiques de la population observée :

- Les participants à cette étude étaient **majoritairement des femmes** (78,9%).
- La **moyenne d'âge** était de **70 ans**.
- **70 % d'entre eux vivaient en zone rurale** et habitaient une maison individuelle dans 85 % des cas. Pas de problème majeur de mobilité.
- Le niveau d'**instruction était un peu plus faible chez les femmes** dont 74% n'avaient aucun diplôme ou un niveau d'école primaire contre 63 % pour les hommes.
- **92 %** des participants exerçaient ou avaient exercé une **activité professionnelle**.
- Plus du **1/3 était adhérent à la MSA**, la moitié au régime général et le reste à d'autres régimes.
- Plus de **la moitié des sujets était en surpoids** avec un Indice de Masse Corporelle (IMC) supérieur à 25 kg/m².
- La proportion de **personnes obèses**, avec un IMC supérieur à 30 kg/m², était presque **deux fois plus élevée chez les femmes** (14,8%) que chez les hommes (8,1 %). Ces chiffres sont en accord avec les précédentes enquêtes réalisées sur la population française pour cette tranche d'âge.

Composition des 2 groupes :

La période d'inclusion était comprise entre janvier 2007 et janvier 2008.

Le dernier atelier intégré à l'étude a eu lieu en janvier 2009.

Au total, 1 125 personnes ont été recrutées, dont 1 061 avaient plus de 55 ans.

Parmi ces dernières, 774 ont participé aux ateliers et 220 appartenaient au groupe témoin².

¹ Les 11 régions volontaires étaient l'Aquitaine, la Basse-Normandie, la Bretagne, l'Île-de-France, le Languedoc-Roussillon, la Lorraine, le Midi-Pyrénées, le Nord-Pas-de-Calais, la Picardie, le Poitou-Charentes et le Rhône.

² 67 personnes n'appartenant pas à la MSA avaient été recrutées par erreur comme témoins.





Des résultats encourageants

Impact des Ateliers du Bien Vieillir sur les comportements de santé

Sur les 774 participants aux ateliers, 680 ont retourné leurs questionnaires thématiques à 3 mois, 570 à 1 an, et 456 l'ont retourné à la fois à 3 mois et à 1 an.

Les comportements qui ont été significativement modifiés à 3 mois et à 1 an sont indiqués dans le tableau ci-dessous, avec le pourcentage de participants qui ont changé leurs habitudes de vie pour chaque question.

Changement de comportement

Comportement	% de participants ayant changé favorablement de comportement
Consommation de boissons caféinées	31,4 %
Temps pour s'endormir	29,7 %
Activités physiques	27,2 %
Consommation de fruits et légumes	26,6 %
Exposition à la lumière	25,7 %
Pratique d'exercices intellectuels	25,6 %
Participation à un atelier équilibre	25,0 %
Rencontre d'un conseiller de sa mutuelle	13,5 %
Connaissance de ses apports en calcium	21,2 %
Connaissance de la teneur en calcium de l'eau	18,3 %
Qualité du sommeil	17,9 %
Nombre de réveils nocturnes	17,7 %
Heure du lever	15,8 %
Participation à un programme mémoire	14,1 %

Les résultats commentés

On voit que les comportements liés à l'alimentation, au sommeil et la vie sociale sont les plus souvent modifiés. Le nombre de personnes ayant changé un ou plusieurs de ces comportements est assez élevé, ce qui montre bien l'impact des ateliers sur les habitudes de vie des participants.

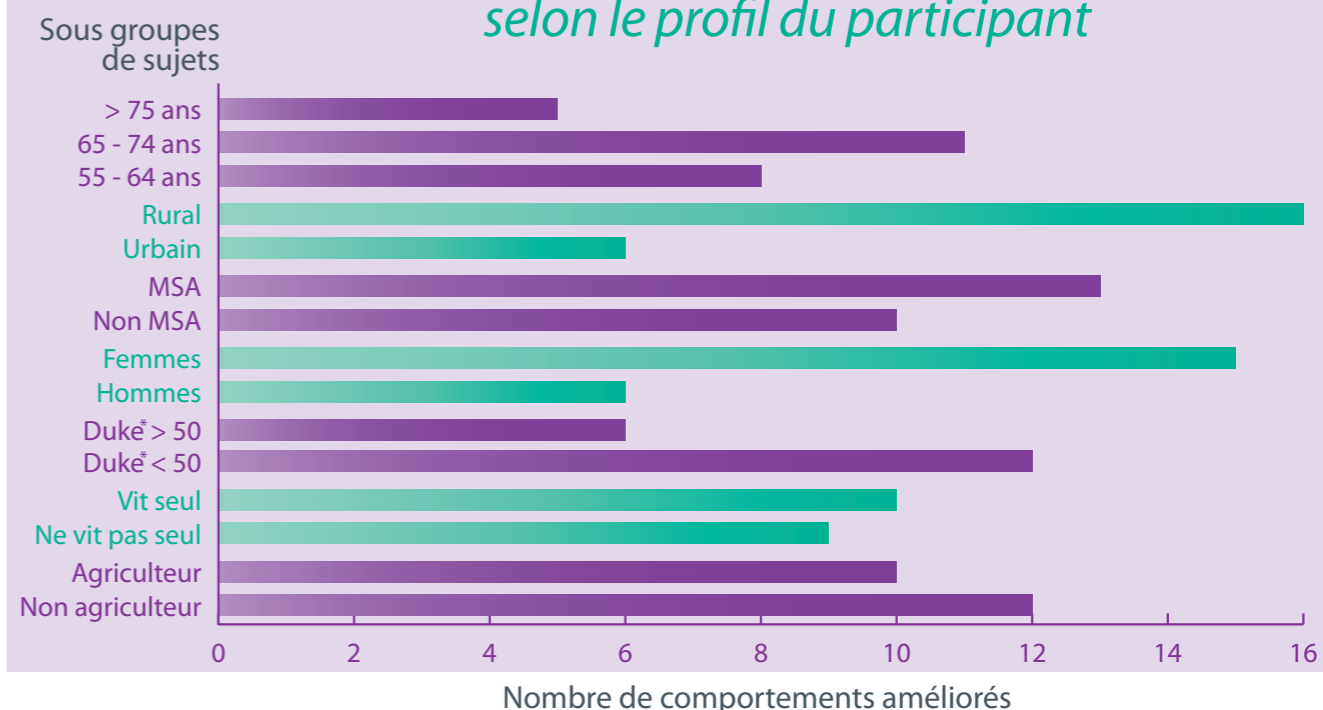
La figure ci-dessous montre le nombre de comportements modifiés par une même personne en fonction de son profil personnel. En moyenne, les participants déclarent avoir changé 5 à 15 comportements de santé sur l'ensemble du cycle des 6 ateliers.

Les femmes adhérentes à la MSA et vivant en milieu rural sont les plus susceptibles de changer leur mode de vie après avoir participé aux Ateliers du Bien Vieillir.

5 à 15 comportements modifiés en moyenne



Nombre de comportements modifiés selon le profil du participant



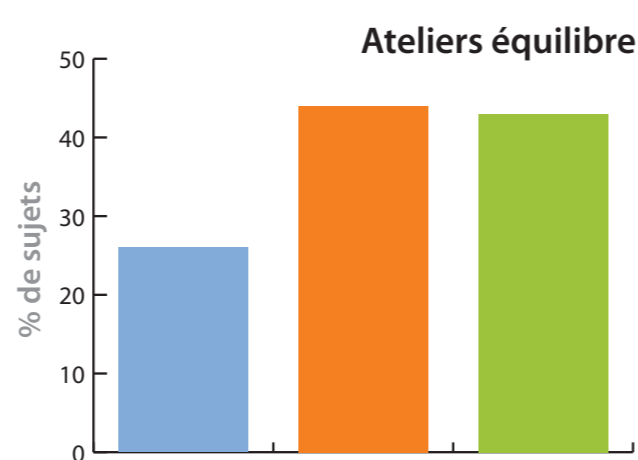
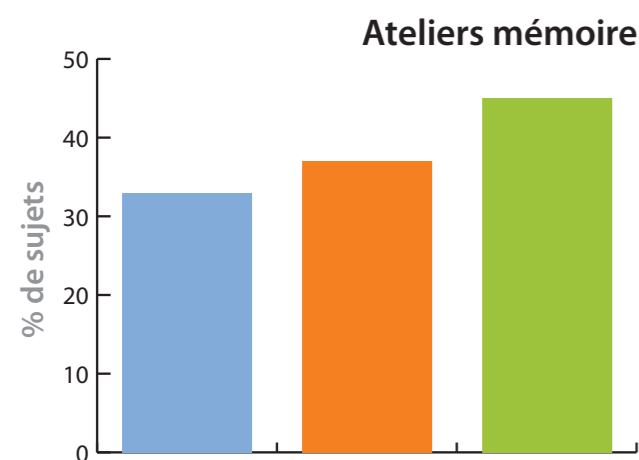
*Le score global moyen de Duke permet de mesurer la qualité de vie à partir des 3 scores de santé physique, mentale et sociale : Score global ≥ 50 (bonne qualité de vie) ; Score global < 50 (moins bonne qualité de vie).



Un engagement durable entraînant une autre action de prévention

Evolution de la participation aux ateliers mémoire et aux ateliers équilibre après avoir participé aux Ateliers du Bien Vieillir

■ Inclusion ■ 3 mois ■ 1 an



Il est particulièrement intéressant de voir l'impact des ateliers sur l'engagement ultérieur vers une autre action de prévention. Suivre les ateliers induit une **augmentation** très significative, **de l'ordre de 35 %**, de la participation à un **atelier mémoire** dans l'année suivante, **et de 60 % à un atelier équilibre**.

Cela montre l'intérêt de la proposition d'une offre globale de prévention aux seniors dans le cadre d'un parcours santé. Cet engagement est probablement aussi la marque d'un **fort lien social qui s'est tissé durant les Ateliers du Bien Vieillir**.

Mesure de satisfaction des participants

- Après le dernier atelier, un questionnaire de satisfaction était proposé à tous les participants. Son dépouillement montre **un taux de réponses positives important** pour toutes les rubriques considérées, avec un pourcentage de **satisfaction de 98 % pour l'organisation générale et la qualité de l'animation**.
- Enfin, à la question **"Avez-vous gardé des contacts avec les participants des Ateliers du Bien Vieillir ?"**, 1 an après **64,6 %** des participants répondaient "oui". Ce dernier résultat montre qu'un des **objectifs** des Ateliers du Bien Vieillir qui était de **créer du lien social de façon durable** sur les territoires **est bien atteint**.

Les Ateliers du Bien Vieillir et leur impact sur la consommation de soins

- **Le nombre d'actes répertoriés**, toutes disciplines médicales confondues, **augmente** significativement l'année suivant les ateliers, passant **de 14,9 à 20,2 en moyenne** sur l'année chez les participants alors qu'il n'est pas significativement modifié dans le groupe témoin. Cet incrément est en partie lié à une augmentation des visites chez le médecin généraliste qui passent de 7 par an en moyenne à 8 ainsi que des soins infirmiers de 4,1 à 6,3.
- **La consommation de médicaments remboursables, elle, reste inchangée**. Ni les visites chez l'ophtalmologiste, ni chez l'ORL, ni chez le chirurgien-dentiste ne sont augmentées malgré les conseils prodigués dans ce sens pendant les ateliers.

Un renforcement du lien social



Des conclusions très encourageantes

Cette évaluation menée sur près de 1 000 personnes pendant 2 ans montre que les Ateliers du Bien Vieillir ont un impact positif sur les comportements de santé et répondent à leurs objectifs.

En effet, on voit globalement que :

- **Les comportements de santé** d'un grand nombre de participants ont été **améliorés**.
- En général, **ces participants s'engagent ensuite dans un parcours santé**, à travers notamment des programmes mémoire et équilibre.
- Ils gardent des contacts de façon durable sur les territoires, montrant que du **lien social** s'est tissé lors de cette action de prévention.
- **La consommation de médicaments n'a pas augmenté** malgré le recours plus fréquent aux consultations médicales ou aux soins paramédicaux.
- **Les participants étaient à 98 % satisfaits** des Ateliers du Bien Vieillir en termes de contenu, d'animation ou de périodicité.

Cette évaluation a été réalisée en 2007-2008 dans le cadre d'un programme de recherche par :

- Le Laboratoire de Santé Publique, Université de Versailles-Saint-Quentin Et Successful Aging Database, Boulogne-Billancourt (Idir Ghout, Philippe Aegerter, Professeur Laurent Teillet, Bruno Corman, Sylvie Lauque)
- Avec la collaboration de Joëlle Devos, Docteur Hervé Treppo, Penda Sall-N'diaye et Docteur Vincent Vanbockstael de la Caisse Centrale de la MSA, de Pierre Maget et Marie Paule Fèvre d'AGRICA,
- Ainsi que les médecins référents des différentes Caisses de MSA.

Pour en savoir plus : www.ateliers-du-bien-vieillir.fr