



**20
24**

RAPPORT D'ÉVALUATION

CAP SENIORS AQUITAINE

TABLE DES MATIÈRES

CONTEXTE

Le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention	03
La démarche d'évaluation	08

LE PRIP EN 2024

Mise en œuvre	10
Communication	12
Maillage territorial	16
Les participants	19

ÉVALUATION D'IMPACT

Atelier Form'Equilibre	21
Atelier PEP'S Eureka	29
Atelier Form' Bien Être	37
Atelier Nutri'Activ	45
Atelier Yoga du Rire	53

CONCLUSION ET PRESPECTIVES

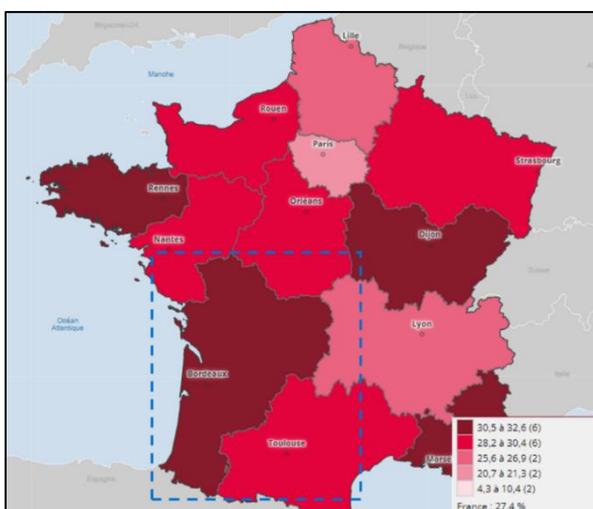
Le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention

CONTEXTE DU PROGRAMME

VEILLISSEMENT DE LA POPULATION : UN ENJEU MAJEUR

Le vieillissement démographique constitue un défi majeur pour notre système de protection sociale et une priorité de santé publique. En France métropolitaine, plus de 18 millions de personnes de plus de 60 ans sont recensées, représentant 27.7 % de la population au 1er janvier 2023. En Nouvelle-Aquitaine, cette proportion atteint 31.9%, avec près de 2 millions de seniors. La région est ainsi la plus âgée du pays. Selon les projections INSEE, elle pourrait accueillir 440 000 seniors supplémentaires d'ici 2030, accentuant cette dynamique.

Cartographie des régions selon la part des 60 ans ou plus au 1er janvier 2023 (Source INSEE)



Cette évolution s'accompagne d'un accroissement du nombre de personnes confrontées à des situations de fragilité, voire de dépendance, avec des conséquences directes sur les parcours de santé, l'organisation des soins et la qualité de vie des retraités.

UNE PRIORITÉ NATIONALE : PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE

Face à ces enjeux démographiques, la prévention de la perte d'autonomie est une priorité réaffirmée par les orientations nationales de santé publique. La stratégie interministérielle « Vieillir en bonne santé 2020-2030 » portée par le ministère de la santé, fixe comme objectif central de permettre aux seniors de rester autonomes le plus longtemps possible et d'améliorer leur qualité de vie.

Cette stratégie s'appuie sur plusieurs constats partagés par les acteurs institutionnels et la recherche : la perte d'autonomie n'est pas une fatalité liée à l'âge, mais résulte souvent de l'accumulation de facteurs de risques évitables comme l'inactivité physique, la dénutrition, l'isolement social ou le manque d'adaptation du logement. Agir précocement sur ces déterminants de santé permet de retarder significativement l'entrée dans la dépendance, de réduire les hospitalisations et de limiter les conséquences économiques et sociales.

Les données issues de la littérature scientifique et des études internationales démontrent que des actions ciblées et précoces ont un impact mesurable : selon l'OMS, un environnement favorable et une politique de prévention adaptée peuvent permettre de gagner jusqu'à dix années de vie sans incapacité fonctionnelle.

La promotion d'un vieillissement actif et autonome s'inscrit pleinement dans cette dynamique nationale, qui encourage le développement de parcours de prévention articulant information, repérage des fragilités et accompagnement collectif.

UNE IMPULSION EUROPÉENNE : LES APPORTS DU GROUPE HEALTHY AGEING

Au niveau européen, la prévention du vieillissement est également une priorité. Le groupe européen Healthy Ageing, constitué dans le cadre du Partenariat européen d'innovation pour un vieillissement actif et en bonne santé (EIP on AHA), a formulé des recommandations pour renforcer les interventions coordonnées et adaptées aux territoires.

Ces travaux soulignent l'importance d'approches globales qui intègrent des dimensions sociales, environnementales et comportementales, et encouragent la combinaison d'actions de sensibilisation et d'accompagnement collectif.

Dix thématiques prioritaires ont été identifiées :

- Promotion de l'activité physique
- Promotion d'une alimentation saine et équilibrée
- Prévention des troubles de la santé mentale
- Prévention des traumatismes
- Prévention des consommations d'alcool et de tabac
- Renforcement des fonctions cognitives
- Bon usage des médicaments
- Accès aux services de santé et soins préventifs
- Renforcement du capital social
- Adaptation de l'environnement

Ces recommandations ont contribué à orienter les politiques nationales et régionales en prévention.

L'ENGAGEMENT DES CAISSES DE RETRAITE

En cohérence avec ces orientations, les caisses de retraite de l'interrégimes ont développé une politique structurée et ambitieuse de prévention à destination des retraités autonomes. Cette démarche s'appuie sur la conviction que le vieillissement en santé suppose des interventions coordonnées et accessibles, capables de toucher un public large et de répondre à la diversité des besoins.

Elle a permis de co-construire une ingénierie de prévention « Pour bien vieillir » commune, harmonisée et partagée entre les régimes de retraite de base, afin d'en améliorer la lisibilité et la qualité. Cette approche conjointe contribue à renforcer l'équité d'accès aux actions de prévention, indépendamment du régime d'affiliation des retraités et des spécificités territoriales.

L'entrée du régime AGIRC-ARCCO au sein du dispositif interrégimes d'action sociale, formalisée par la convention pluriannuelle 2022, est venue consolider cette dynamique partenariale. Elle ouvre de nouvelles perspectives d'actions communes et de mutualisation des moyens, tant au niveau national qu'au plus près des territoires.

L'ACTION COORDONNÉE DES CAISSES DE RETRAITE EN AQUITAINE

Depuis vingt ans, les caisses de retraite de l'ancienne région Aquitaine (Régime Général et Régime Agricole rejoints par l'AGIRC-ARCCO depuis 2024) développent et coordonnent leurs actions de prévention primaire au sein du Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP).

Ce programme est ouvert à tous les assurés sociaux et bénéficie du soutien de nombreux partenaires : l'ARS Nouvelle Aquitaine et la CNSA via les conférences des financeurs des cinq départements (Dordogne, Gironde, Landes, Lot-et-Garonne et Pyrénées-Atlantiques) soutiennent financièrement le PRIP, et les Directions Territoriales de l'ARS intègrent le PRIP dans les Contrats Locaux de Santé.

LE PROGRAMME RÉGIONAL INTERINSTITUTIONNEL DE PRÉVENTION

OBJECTIFS ET CONTENUS

Le PRIP poursuit trois objectifs principaux :

- Un objectif stratégique : préserver la qualité de vie des personnes âgées en prévenant les risques liés au vieillissement et en accompagnant les retraités à cette période de la vie.
- Un objectif spécifique : proposer une offre cohérente et diversifiée de prévention primaire couvrant l'ensemble du territoire aquitain.
- Un objectif opérationnel : améliorer l'accessibilité grâce à la création de réseaux et à la promotion de l'offre auprès du public et des partenaires.

Ces objectifs reposent à la fois sur le déploiement des ateliers et la structuration d'un accompagnement progressif adapté aux besoins des participants.

Le PRIP s'articule autour de deux niveaux d'interventions complémentaires :

- **Les actions de sensibilisation ponctuelles**, organisées en une séance ou événement, visent à informer, susciter la curiosité et encourager les participants à s'engager dans un parcours de prévention plus structuré. Ces actions constituent souvent la première étape d'un accompagnement plus approfondi et favorisent la diffusion d'une culture commune du bien vieillir.
- **Les ateliers collectifs de prévention** permettent de renforcer des comportements favorables, d'acquérir ou de consolider des connaissances et de développer des compétences psycho-sociales. Chaque atelier est conçu par thématiques, complémentaires des autres, qui contribue à un parcours de prévention global abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir : l'activité physique, la mémoire, la nutrition, l'habitat, le lien social et la prévention des chutes.

Les cycles se déroulent sur une durée de 4 à 12 semaines et sont animés par des professionnels formés spécifiquement à la prévention auprès des seniors, conformément aux référentiels nationaux (pourbienvieillir.fr). Chaque atelier s'appuie sur une méthodologie pédagogique approuvée, favorisant la participation active, le partage d'expériences et l'ancrage des apprentissages dans le quotidien des participants.

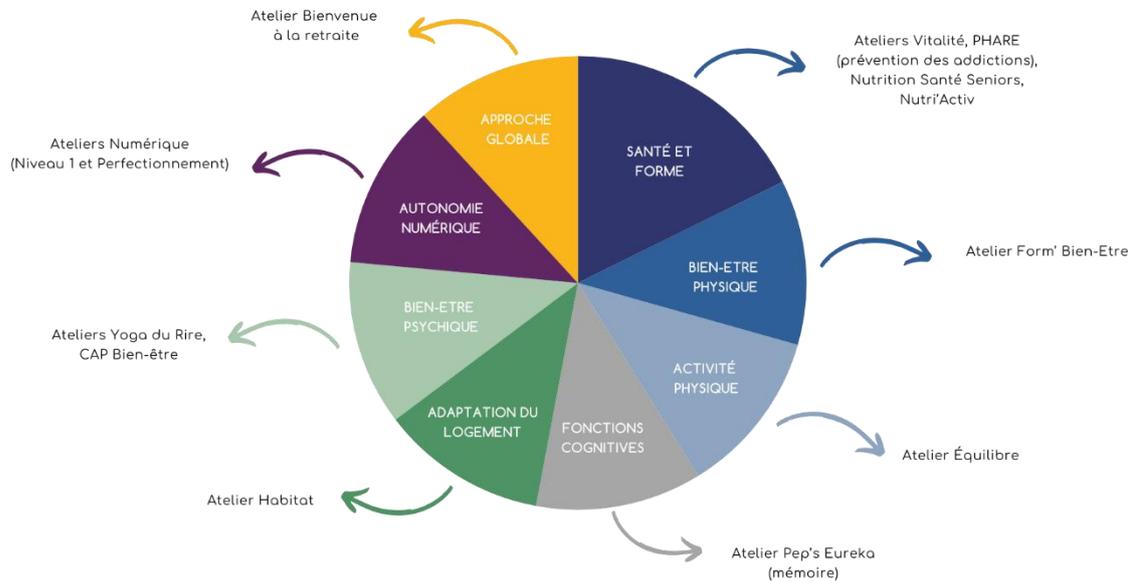
Pour illustrer la manière dont ces interventions contribuent à l'atteinte des objectifs globaux, un **diagramme logique d'impact** est proposé en annexe du présent rapport. Ce schéma présente de façon synthétique la chaîne des effets attendus : il décrit comment les réalisations concrètes (actions de sensibilisations, ateliers collectifs, partenariats) sont supposées produire des résultats intermédiaires (amélioration des connaissances, renforcement des comportements favorables, création de liens sociaux) qui, à plus long terme, contribuent à l'impact final du programme (maintien de l'autonomie, amélioration de la qualité de vie, réduction des risques liés au vieillissement).

Ce référentiel commun permet d'évaluer de manière cohérente et partagée la contribution du programme aux politiques nationales et régionales de prévention.

En 2024, le PRIP comprend **cinq actions de sensibilisation** et **treize ateliers collectifs de prévention** déployés sur l'ensemble du territoire aquitain. Ces formats visent à répondre à la diversité des attentes exprimées par les retraités, qu'il s'agisse de renforcer la condition physique, de préserver les capacités cognitives, d'améliorer le bien-être ou de maintenir le lien social. De nouveaux ateliers sont également en préparation, notamment un loto de la prévention, un atelier consacré au sommeil et une proposition autour de la danse comme levier de prévention et de bien-être. Ces innovations témoignent de la capacité du programme à s'adapter en continu aux besoins émergents et aux attentes des seniors.

FIGURE I

LES ATELIERS DU PRIP EN 2024



FONCTIONNEMENT ET PILOTAGE

Le pilotage et la coordination régionale du PRIP sont assurés par CAP Seniors Aquitaine, une association interrégimes qui se positionne en assistance à la maîtrise d'ouvrage pour les caisses de retraite partenaires. Elle coordonne la mise en œuvre globale du programme, veille au respect des objectifs définis, pilote l'évolution des contenus et assure également la gestion financière du dispositif : elle élabore le budget annuel, suit l'exécution des dépenses et assure la répartition des financements entre les ASEPT et les projets transversaux en s'appuyant sur une comptabilité analytique partagée.

La mise en œuvre opérationnelle est déléguée aux trois ASEPT (Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires) qui assurent l'organisation logistique, le développement des partenariats locaux, l'information du public et l'animation des ateliers. Ces associations recrutent et accompagnent un réseau de professionnels qualifiés et contribuent aux instances du PRIP.

La gouvernance du programme repose sur plusieurs instances complémentaires :

- **Le Comité Directeur « Action Sanitaire et Sociale Interrégime » (CODIR ASS IR)**, instance stratégique, valide les grandes orientations, définit les priorités annuelles et veille à la cohérence globale des actions interrégimes.
- **Le Comité Technique Régional (CTR)** est chargé du pilotage opérationnel du programme. Il suit les réalisations quantitatives et qualitatives, coordonne les travaux des ASEPT et garantit la conformité des activités aux engagements pris.
- **Quatre comités thématiques** - communication, évaluation, système d'information et innovation - accompagnent la mise en œuvre des projets transversaux et contribuent à l'amélioration continue du dispositif. Ces comités travaillent sur la production de contenus, la valorisation des résultats, le développement de nouveaux outils ou la capitalisation de bonnes pratiques.

Cette organisation favorise un pilotage partagé et une dynamique d'adaptation permanente. Dans ce cadre, **l'innovation occupe une place centrale**. Chaque nouveau besoin donne lieu à la création d'un **groupe projet**, chargé de recenser les données disponibles, d'analyser les expériences existantes et de concevoir le projet avec le soutien de partenaires spécialisés. Les actions sont systématiquement expérimentées et évaluées afin d'ajuster les contenus et de valider les modalités avant un éventuel déploiement plus large. Cette démarche contribue au renouvellement permanent du programme.

Les processus de création d'un atelier (étape 1), de déploiement d'un atelier (étape n°2) et d'évaluation d'un atelier (étape 3) sont détaillés en annexe du présent rapport. Ces schémas permettent d'identifier les principales actions et parties prenantes de la vie d'un atelier chez CAP Seniors Aquitaine.

FINANCEMENT

Le financement du PRIP repose sur un modèle partenarial qui associe les caisses retraite de base et complémentaire ainsi que différents acteurs institutionnels ou partenaires [Figure 2].

Chaque année, le Comité Directeur Action Sanitaire et Sociale Interrégimes (CODIR ASS IR) fixe les objectifs d'actions à déployer ainsi que les projets transversaux à conduire, en cohérence avec les priorités stratégiques partagées.

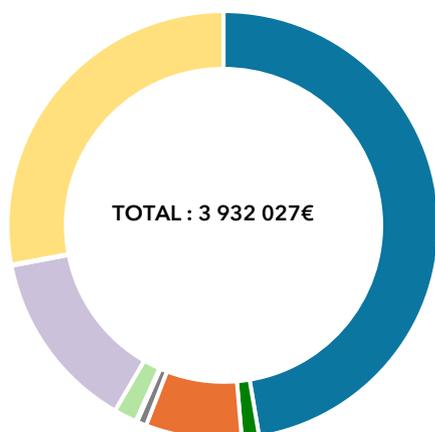
Sur cette base, CAP Seniors Aquitaine élabore le budget annuel, en tenant compte des coûts observés les années précédentes et des prévisions d'activités. Ce budget définit les moyens financiers nécessaires pour accompagner les ASEPT dans la mise en œuvre des ateliers, la coordination, la formation des intervenants et les actions de communication et d'innovation.

Depuis 2021, une comptabilité analytique détaillée a été mise en place afin de suivre précisément les coûts réels par atelier et par action, et d'ajuster les montants théoriques en conséquence. Ce dispositif garantit la transparence de la gestion financière et permet une allocation optimale des ressources.

En 2024, les contributions des partenaires se sont élevées à 3 932 027 €, permettant de financer l'ensemble du programme, y compris les expérimentations et les évolutions de l'offre sur l'ensemble du territoire.

FIGURE II

LES FINANCEURS DU PRIP 2024



47.7 %	CARSAT	1 852 420 €
1.3 %	AGIRC ARRCO	50 000 €
7.2 %	ARS	281 237 €
0.7 %	IRCANTEC	28 000 €
0.1 %	CAMIEG	4 500 €
1.7 %	CNRACL	67 000 €
4.5 %	MSA Sud Aquitaine	175 360 €
5.0 %	MSA Gironde	195 120 €
4.3 %	MSA Dordogne Lot-et-Garonne	168 160 €
0.1 %	ENIM	3 500 €
4.5 %	CDF 24	175 000 €
11.4 %	CDF 33	450 000 €
4.0 %	CDF 40	158 358 €
3.3 %	CDF 47	130 000 €
4.9 %	CDF 64	193 372 €

La démarche d'évaluation du programme

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE

UNE ÉVALUATION INTÉGRÉE AU PILOTAGE DU PROGRAMME

L'évaluation constitue un levier essentiel de pilotage stratégique et d'ajustement opérationnel. Elle est conçue comme un outil structurant d'observation, de compréhension et de régulation, mobilisé à la fois par les caisses de retraite, les ASEPT, et les partenaires institutionnels.

Inscrite dès l'origine dans la dynamique du programme, l'évaluation répond à une double finalité : objectiver les conditions de déploiement sur les territoires et qualifier les effets des actions de prévention auprès des retraités. Elle constitue également un support d'échange entre partenaires, contribuant à une culture commune de l'efficacité des interventions.

CADRE ÉVALUATIF

La démarche d'évaluation s'appuie sur la logique d'action du programme, structurée en deux volets complémentaires : les effets de l'atelier d'une part, et la portée du programme en tant que dispositif global d'autre part. Le cadre évaluatif prend ainsi en compte à la fois les changements perçus par les participants et les dynamiques partenariales, territoriales et organisationnelles à l'échelle régionale. Cette double approche permet d'analyser l'ensemble de la chaîne, des activités jusqu'aux impacts attendus.

Ce cadre d'analyse s'appuie sur huit questions évaluatives qui structurent l'ensemble de la démarche à l'échelle régionale. Les données recueillies permettent d'alimenter un suivi régulier du programme et de produire des analyses exploitables dans une logique pluriannuelle. L'objectif n'est pas d'établir des liens de causalité, mais de documenter la pertinence, l'utilité et la portée des actions déployées sur le territoire.

FINALITÉS STRATÉGIQUES OPÉRATIONNELLES ET PARTENARIALES

L'évaluation du PRIP poursuit trois finalités complémentaires.

Elle poursuit d'abord un objectif stratégique, en fournissant des éléments utiles pour orienter l'évolution du programme et adapter l'offre aux besoins.

Elle joue aussi un rôle opérationnel, en assurant le suivi de la mise en œuvre, en évaluant la qualité et l'accessibilité des actions, et en vérifiant leur adéquation avec les capacités des opérateurs et les profils des publics concernés.

Enfin, elle soutient une démarche partenariale en rendant compte de l'implication des institutions, en valorisant les coopérations locales, et en encourageant un pilotage partagé et transparent.

MÉTHODOLOGIE

La démarche d'évaluation du PRIP repose sur deux volets complémentaires : d'une part, l'évaluation du programme à travers le suivi de sa mise en œuvre, fondé sur des données exhaustives issues du système d'information régional SAPHIR (Solution ASEPT Harmonisée Interrégimes) ; d'autre part, la mesure de l'impact perçu par les bénéficiaires, via un questionnaire auto-administré.

ÉVALUATION DU PROGRAMME

Ce premier volet de la démarche évaluative s'attache à documenter les conditions de mise en œuvre du PRIP, à travers l'exploitation du système d'information régional SAPHIR. Il permet de rendre compte, de manière objectivée, de la portée territoriale, des profils bénéficiaires et de la structuration opérationnelle du programme.

Le système d'information SAPHIR est un outil régional développé dans le cadre du PRIP à partir de 2015. Conçu pour structurer le suivi de l'activité des ASEPT, il constitue aujourd'hui la clé de voûte du pilotage et du déploiement du programme. Il permet une collecte exhaustive et harmonisée des données relatives à l'activité, aux caractéristiques sociodémographiques des publics (âge, sexe, lieu de résidence), au maillage territorial de l'offre, ainsi qu'aux souhaits exprimés par les seniors.

Ces données alimentent l'analyse des dimensions de mise en œuvre du référentiel évaluatif : accessibilité géographique, structuration des parcours, animation locale, adéquation entre l'offre et les attentes. Leur consolidation à l'échelle régionale permet un suivi régulier, une lecture homogène des dynamiques territoriales et une production d'indicateurs partagés entre les acteurs institutionnels.

ÉVALUATION DE L'IMPACT DES ATELIERS

Le second volet de la méthodologie porte sur l'évaluation des effets perçus par les participants.

Deux grandes phases se sont succédées depuis le lancement du programme.

Entre 2011 et 2017, les ateliers dits « historiques » (Nutrition, Mémoire, Form'Equilibre, Form' Bien-être, Bien-vieillir) faisaient l'objet d'une évaluation en trois temps. L'objectif était de suivre l'évolution des comportements déclarés sur différentes dimensions du mode de vie et de la qualité de vie, telles que l'alimentation, l'activité physique, le sommeil ou le lien social. Cette approche, bien que riche, s'est révélée difficile à maintenir à mesure que le programme s'est élargi.

En 2019, un questionnaire unique, propre à chaque thématique, a été mis en place en fin d'atelier. Il permet de recueillir les principaux effets perçus : satisfaction, acquis, changements déclarés et retentissement sur le bien-être ou le lien social. Ce format plus léger facilite la mise en œuvre tout en assurant une lecture homogène des résultats à l'échelle régionale.

Cependant, la diversification des ateliers rend nécessaire une évaluation plus approfondie. Un plan d'action progressif a donc été engagé pour réintroduire une mesure d'impact en trois temps. L'objectif est de produire des données probantes sur les ateliers qui n'avaient pas encore fait l'objet de ce type d'évaluation.

En 2024, deux ateliers - Yoga du Rire et Nutri'Activ - ont été sélectionnés pour cette démarche. Le protocole sera étendu à quatre nouveaux ateliers par an jusqu'en 2027, afin de disposer d'une évaluation complète de l'ensemble de l'offre du PRIP.

Le présent document présente les résultats de l'évaluation 2024 du programme. La première partie du rapport - « le PRIP en 2024 » - s'attache à répondre aux questions relatives à l'évaluation du programme. Les résultats de l'évaluation de l'impact des ateliers sont proposés sous forme de livrets spécifiques, détaillant pour chaque atelier, le contexte, la méthodologie utilisée et une présentation des résultats détaillés.

Le PRIP en 2024

MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME

Dans le cadre de la programmation 2024, les ateliers de prévention et les actions de sensibilisation ont été mises en œuvre conformément aux orientations fixées en amont, en stricte adéquation avec les enveloppes budgétaires allouées [Tableau I].

Il est à noter que le nombre d'actions à réaliser a été déterminé de manière prévisionnelle dès le lancement du programme, en tenant compte des capacités opérationnelles et des ressources disponibles.

Ainsi, l'atteinte des objectifs quantitatifs était structurellement intégrée à la planification initiale, et ne constitue pas en soi un indicateur d'efficacité, mais plutôt le reflet d'une exécution conforme et rigoureuse de la feuille de route établie.

ACTIONS DE SENSIBILISATION

L'ensemble des actions de sensibilisation a été déployé conformément au plan initial :

- 132 réunions de sensibilisation ont été organisées (objectif atteint), rassemblant 2 551 participants.
- L'Escape Game, prévu pour favoriser l'adhésion par des formats ludiques, a été organisé à 135 reprises, avec 1 352 participants.

- Les autres actions de sensibilisation ont également été conduites selon le calendrier prévu, avec des niveaux de participation conformes aux prévisions (ex. : 45 conférences, 982 participants, 12 spectacles "Avant j'étais vieux" ayant mobilisé 2 020 personnes).

Ces actions ont permis une diffusion large des messages de prévention, en s'appuyant sur des formats variés afin de toucher différents profils de seniors.

ATELIERS DE PRÉVENTION

Les ateliers thématiques, programmés en cohérence avec les priorités identifiées (équilibre, mémoire, bien-être, nutrition, numérique), ont tous été réalisés dans les volumes prévus, voire légèrement ajustés à la marge selon les besoins territoriaux.

Parmi les ateliers les plus mobilisateurs figurent :

- Form' Équilibre : 194 ateliers réalisés, 2 434 participants.
- PEPS Eureka / Mémoire : 186 ateliers, 2 185 participants.

Les thématiques à plus faible volumétrie, telles que la prévention des addictions ou les ateliers Habitat, ont également été mises en œuvre conformément à la planification.

CONCLUSION

L'année 2024 a été marquée par une mise en œuvre parfaitement conforme à la planification initiale du programme de prévention primaire de la perte d'autonomie. L'ensemble des actions prévues a été déployé dans le respect des objectifs fixés en début d'exercice, attestant de la maîtrise du pilotage opérationnel et de la bonne mobilisation des ressources locales.

Au-delà de la conformité quantitative, les niveaux de participation constatés confirment une bonne adéquation entre l'offre proposée et les attentes du public cible, avec un intérêt marqué pour les thématiques relatives à l'équilibre, la mémoire et le bien-être. Ces résultats renforcent la pertinence du dispositif actuel, tout en ouvrant la voie à de futurs ajustements qualitatifs visant à diversifier les formats et à renforcer la portée auprès des publics moins représentés.

TABLEAU I

DÉTAIL DES RÉALISATIONS EN 2024

	Réalisés 2023	Objectifs 2024	Réalisés 2024	Participants 2024	Taux assiduité
ACTIONS DE SENSIBILISATIONS					
Ciné débat	10	9	8	634	-
Conférence débat	41	47	45	982	-
Escape Game	96	132	135	1 352	-
Réunion de sensibilisation	117	122	132	2 551	-
Réunion de sensibilisation budget	32	30	29	296	-
Gestes qui sauvent	17	0	20	248	100%
Spectacle « Avant j'étais vieux »	11	13	12	2 020	-
ATELIERS DE PREVENTION					
Bienvenue à la retraite 2.0	18	24	27	269	86%
CAP bien-être	72	102	101	1 093	90%
Form' Bien être	147	129	136	1 641	85%
Form' Equilibre	166	182	194	2 434	82%
Habitat	18	34	33	318	88%
Numérique	139	111	109	846	87%
Numérique perfectionnement	75	75	86	658	86%
Nutri' Activ	49	62	58	661	87%
Nutrition Santé Seniors	77	74	72	807	85%
PEP'S Eureka / Mémoire	174	192	186	2 185	87%
Prévention des addictions	6	12	11	103	92%
Vitalité	62	67	62	667	87%
Yoga du Rire	108	109	105	1 430	80%
ACTIONS EN DISTANCIEL					
Conférence en ligne	24	34	36	191	-
Mémoire en ligne	5	2	3	18	92%
Nutrition en ligne	5	3	2	19	86%

Source : SAPHIR - CAP Seniors Aquitaine

LA COMMUNICATION

L'année 2024 a été marquée par une dynamique forte autour de la communication des ASEPT, avec pour objectif principal de moderniser et d'adapter les messages et les outils afin de mieux répondre aux attentes des seniors.

Dans un contexte où les modes de consommation de l'information évoluent rapidement, il est devenu essentiel de repenser la stratégie de communication pour renforcer l'attractivité et l'efficacité des campagnes.

Cette démarche s'inscrit dans une volonté d'amélioration continue, pour garantir que la communication du programme soit toujours plus ciblée, accessible et engageante, au service de la prévention et du bien-être des seniors.

REFONTE DE LA COMMUNICATION

En 2024, un chantier majeur a été engagé autour de la refonte de la communication des ASEPT. L'objectif était triple : mieux cibler le public senior grâce à des éléments de langage plus précis, réaliser un état des lieux des canaux et supports existants et moderniser les outils de communication afin qu'ils soient plus attrayants et plus efficaces pour mobiliser les personnes de plus de 55 ans.

La démarche a débuté par un audit et un benchmark réalisé par un professionnel, permettant d'analyser les supports et canaux déjà utilisés, et d'observer les campagnes existantes à destination des seniors, sur le web comme en affichage. Cette phase a mis en lumière la nécessité de moderniser le ton et l'image véhiculée, afin d'éviter une communication perçue comme trop institutionnelle ou anxieuse. L'objectif est clair : mieux capter l'attention et susciter l'adhésion.

Pour enrichir la réflexion, deux ateliers de co-construction ont été organisés les 24 et 31 octobre 2023 à la CARSAT, réunissant vingt-deux participants, dont huit seniors, ainsi que des représentants des caisses de retraite, des animateurs et des équipes ASEPT. Ces échanges

ont permis de dégager une vision commune de la vie après 55 ans, formulée ainsi : « La vie de senior, c'est admettre de vieillir et continuer à vivre, entre être libre pour soi et être libre pour les autres. » Cette définition a servi de socle pour la création de nouveaux supports de communication et est appelée plus globalement à structurer l'ensemble de notre communication.

À partir de ces enseignements, de nouvelles propositions graphiques et rédactionnelles ont été élaborées. Elles visent à hiérarchiser plus clairement l'information, moderniser l'univers visuel et introduire une dimension humoristique grâce à un univers photographique décalé. Ce dernier vise à capter l'attention des publics, à valoriser positivement la vie après 55 ans et ainsi déconstruire les clichés souvent associés à cette tranche d'âge.



Les prochains mois seront consacrés au déploiement progressif de ces outils et à l'évaluation de leur impact, pour d'éventuels ajustements. Cette refonte marque un tournant vers une communication plus moderne, plus positive et mieux adaptée aux attentes des seniors.

Ateliers / Conférences / Réunions

Bien vieillir, pour soi et pour ses proches

Atelier Pep's Euréka Comment booster votre mémoire au quotidien ? 10 SÉANCES DE 2H	Atelier Phare Comment résister aux tentations ? 3 SÉANCES DE 2H30	Atelier Habitat Avez-vous les clés pour bien vivre chez vous ? 5 SÉANCES DE 2H	Atelier Yoga du rire C'est le moment de lâcher votre rire intérieur ! 8 SÉANCES D'1H15
Atelier Vitalité Faites le point sur les essences de votre santé ! 6 SÉANCES DE 2H30	Atelier Form'équilibre Restez debout, l'activité qui déverrouille ! 12 SÉANCES D'1H30	Jeu participatif Escape game À la recherche du sommeil perdu ! 1 SÉANCE D'1H30	Atelier Gestes qui sauvent Devenez le 1 ^{er} maillon de la chaîne de secours ! 1 SÉANCE DE 2H
Atelier Cap Bien-être Et si vous deveniez coach de vos émotions ? 4 SÉANCES DE 2H45	Atelier Bienvenue à la retraite Votre nouvelle vie commence ! 7 SÉANCES DE 3H	Atelier Numérique Et si on se connectait ? 7 SÉANCES DE 2H	Atelier Nutri' Activ Mangez, bougez, un duo gagnant ! 6 SÉANCES DE 2H
		Atelier Sommeil Le sommeil : un trésor ! 7 SÉANCES DE 2H	Atelier Form' Bien-être Respirez, détendez-vous ! 7 SÉANCES D'1H30

GRATUIT Pour les **+55 ans** **SÉANCES COLLECTIVES**

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

pb POUR BIEN VIEILLIR **ASEPT** Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence Régionale de Santé, Agence Régionale de Santé, CARSAT, ARS, Tréantec, Camégy, enim

FIGURE I

Supports de communication du PRIP

Atelier Pep's Euréka

Comment booster votre mémoire au quotidien ?

ASTUCES POUR GÉRER LES TRIOUX DE MÉMOIRE, EXERCICES LOGIQUES POUR STIMULER LE CERVEAU, MAINTIEN DE SES CAPACITÉS COGNITIVES, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 90 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Habitat

Avez-vous les clés pour bien vivre chez vous ?

LIENS ENTRE SANTÉ ET HABITAT, CONSEILS ET ASTUCES POUR UN HABITAT SAIN, BUDGET ET DÉPENSES ÉNERGETIQUES, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 3 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-gironde.fr
Infos et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Yoga du rire

C'est le moment de libérer votre rire intérieur !

ÉVEIL DU CORPS ET RESPIRATION, MÉDITATION ET RELAXATION GUIDÉE, TECHNIQUES ET EXERCICES DE LÂCHER PRISE, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 8 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Vitalité

Faites le point sur les essentiels de votre santé !

APPROCHE POSITIVE DE LA RETRAITE, LES BONNES PRATIQUES POUR LA SANTÉ, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 6 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Form'équilibre

Rester debout, l'activité qui déverrouille !

AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE, EXERCICES ADAPTÉS POUR S'APPRÉHENDER, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 12 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Cap Bien-être

Et si vous deveniez coach de vos émotions ?

LIEN ENTRE BIEN ÊTRE, ÉMOTIONS ET SANTÉ, GESTION DU STRESS, BIEN VIVRE AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 4 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-sudaquitaine.fr
Informations et inscriptions : 05 59 80 98 88

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Phare

Comment résister aux tentations ?

MÉDICAMENTS, TABAC, ALCOOL

IMPACTS DES ADDICTIONS SUR LA SANTÉ, DÉFENSES À ADOPTER FACE AUX CONDUITES ADDICTIVES, STRUCTURES ET IDENTITÉS SOCIALES, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 3 SÉANCES COLLECTIVES

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Nutri'Activ

Mangez, bougez, un duo gagnant !

HABITUDES ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE, ASTUCES POUR CONCILIER SANTÉ ET PLAISIR, ÉTIQUETAGE, ÉCRIVAIN ET GASPILAGE, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 6 SÉANCES COLLECTIVES de 2 heures

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim

Atelier Sommeil

Le sommeil : un trésor !

INFORMATIONS ET CONSEILS, BIENFAITS DU SOMMEIL SUR LA SANTÉ, CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

GRATUIT Pour les + 55 ans 7 SÉANCES COLLECTIVES de 2 heures

www.asept-gironde.fr
Informations et inscriptions : 05 57 99 79 39

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPTE Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat, Agence France Prévention, Agence Régionale de Santé, DSDS, AFS, Handicap, Comin, anim



ACTIONS DE COMMUNICATION MULTICANALES

En parallèle de ce chantier, plusieurs actions de communication ont été menées tout au long de l'année 2024 afin de renforcer la visibilité des ASEPT et de soutenir la mobilisation de notre public cible.

Des spots radio de trente secondes ont été diffusés sur les cinq stations de France Bleu, du lundi au vendredi, assurant une présence régulière auprès des auditeurs seniors. Ces diffusions se sont réparties sur deux semaines en mars, puis une semaine en août, une semaine en septembre et une dernière en décembre, permettant de toucher un large public et de maintenir la notoriété des ASEPT à différents moments clés de l'année.

Les relations presse ont également été soutenues, avec la réalisation de six reportages au cours de l'année (deux par ASEPT). Par ailleurs, la valorisation des actions locales est restée une priorité, notamment à travers la mise en avant d'environ trois ateliers chaque mois par ASEPT, contribuant à illustrer concrètement l'offre de prévention proposée aux seniors.

Enfin, la communication institutionnelle a été renforcée par la rédaction d'un communiqué de presse régional diffusant le bilan 2023, complété par trois communiqués déclinés localement au niveau de chaque ASEPT. Ces derniers suscitent l'intérêt des médias et marquent un temps fort de la semaine Bleue.

Au-delà des médias traditionnels, deux leviers restent activables par les ASEPT selon leurs besoins et sur simple demande auprès de CAP seniors : il s'agit des campagnes d'affichage et des campagnes Facebook, permettant d'adapter la communication aux contextes locaux ou aux actions ponctuelles nécessitant un soutien renforcé.



L'ensemble de ces actions s'inscrit dans une stratégie de communication continue, visant à entretenir la visibilité des ASEPT, à promouvoir les actions de prévention et à maintenir un lien constant avec les seniors. Le programme œuvre à mettre une stratégie de communication alliant visibilité institutionnelle et approche de proximité.

NOUVEAUX FORMATS ET INNOVATIONS

En complément des supports classiques, 2024 a vu l'émergence de formats vidéo pour alimenter nos canaux de communication et diversifier les outils. Ces vidéos, d'une durée comprise entre une minute trente et deux minutes, ont mis en lumière plusieurs ateliers phares : Bienvenue à la retraite, Habitat, Yoga du Rire et Escape Game. Ce format court facilite une diffusion adaptée aux usages actuels, notamment sur les sites internet des ASEPT, les réseaux sociaux, ainsi que lors de la dernière séance des ateliers, où l'animateur peut présenter globalement l'ensemble de l'offre à un public déjà mobilisé.

Le contenu s'appuie sur une présentation synthétique des ateliers, complétée par des témoignages de responsables ASEPT, chargées de développement, des animateurs, ainsi que de seniors participants. Cette pluralité de voix confère une dimension humaine et authentique à ces vidéos, renforçant leur impact et leur crédibilité auprès des publics cibles.

La mise en place de ces vidéos s'inscrit dans une volonté d'adapter la communication aux attentes et aux habitudes de consommation des seniors, tout en valorisant concrètement l'ensemble des ateliers de l'ASEPT.



C'est par ici [La chaîne YouTube du PRIP](#)

En complément de ces actions, 2024 a été marquée par le tournage d'un spot TV destiné à une campagne de TV segmentée prévue pour février et septembre 2025, en partenariat avec France TV.

Cette initiative illustre la volonté d'explorer des supports de communication innovants et adaptés, afin d'accroître la visibilité des actions ASEPT auprès des seniors dans un format court, engageant et accessible. Ce type de publicité nous permet également de mieux cibler notre public.

CONCLUSION

Afin de mesurer l'impact des actions de communication, un questionnaire d'évaluation a été mis en place. Accessible en ligne via les sites des ASEPT, il est proposé après l'inscription à un atelier et il vise à comprendre quels éléments de la communication ont incité les seniors à s'engager.

Les données recueillies permettent d'analyser les leviers les plus performants et d'ajuster la stratégie et les supports en conséquence, dans une logique d'amélioration continue. Ce dispositif de suivi assure que la communication reste en phase avec les attentes et besoins des publics, et qu'elle contribue efficacement à la mobilisation autour des ateliers ASEPT. Un bilan sera effectué en ce sens en 2025.

En 2024, la communication des ASEPT a connu une évolution majeure, portée par une réflexion stratégique approfondie et des actions concrètes et variées.

La refonte des éléments de langage et des supports, la diversification des canaux (radio, presse, digital, affichage, vidéo, TV), ainsi que le recours à des formats innovants ont permis de mieux toucher les publics seniors, en valorisant une image positive et dynamique du vieillissement.

Parallèlement, le suivi rigoureux à travers un questionnaire d'évaluation garantit que cette communication reste en phase avec les attentes des bénéficiaires et contribue efficacement à la mobilisation de ces derniers.

Cette année confirme ainsi l'importance d'une communication intégrée et adaptable, capable d'allier modernité et proximité pour accompagner au mieux les seniors dans leur parcours de prévention et d'épanouissement.

MAILLAGE TERRITORIAL DU PRIP POUR LES THÉMATIQUES SOCLES

Le Programme Interinstitutionnel de prévention de la perte d'autonomie (PRIP), déployé à l'échelle de l'ex-région Aquitaine, vise à garantir une offre de prévention accessible et équitable, adaptée à la diversité des territoires. L'enjeu est d'assurer une présence de l'offre dans les espaces urbains comme ruraux, en tenant compte des spécificités locales.

Entre 2022 et 2024, le programme a proposé 679 actions de sensibilisation et 2 322 ateliers collectifs, permettant de toucher respectivement 16 248 et 25 641 participants.

La lecture cartographique de l'Accessibilité Potentielle Localisée (APL) aux actions portées entre 2022 et 2024, permet de dresser un état des lieux du maillage territorial (cf. définition).

Définition - Accessibilité Potentielle Localisée

L'Accessibilité Potentielle Localisée (APL) est un indicateur développé en géographie et en aménagement du territoire pour mesurer la facilité d'accès à des ressources ou à des services depuis un lieu donné.

Techniquement, l'APL combine deux éléments :

1. **L'offre disponible dans l'environnement** (ici le nombre de places proposées aux ateliers ou actions)
2. **La distance ou le temps de trajet nécessaire** pour y accéder en tenant compte du mode de transport utilisé (un seuil de 20 minutes en trajet routier est pris comme référence dans la présente évaluation)

L'accessibilité est donc pondérée : plus un atelier est proche et facile d'accès, plus il « pèse » dans le calcul. À l'inverse, un service éloigné ou difficile à atteindre (> 20 minutes) n'aura pas d'impact sur l'accessibilité globale du lieu.

Cet indicateur permet de mesurer la capacité réelle d'un territoire à offrir des opportunités de participation aux personnes âgées dans un rayon de 20 minutes en voiture.

ACTIONS DE SENSIBILISATION

La première carte montre une bonne couverture du territoire pour les actions de sensibilisation, y compris hors des grands pôles urbains. La plupart des communes ont bénéficié d'un accès effectif à au moins une action dans un rayon de 20 minutes autour de la commune. Certaines zones, comme le nord de la Dordogne, le centre des Landes ou le Pays basque intérieur, affichent des niveaux d'APL supérieurs à 31 places pour 1 000 personnes âgées de 60 à 84 ans, correspondant à la classe la plus élevée de la carte.

À l'échelle régionale, 50 % des communes présentent un APL inférieur à 15 places pour 1 000 personnes âgées (valeur médiane). Un quart des communes les mieux desservies disposent d'au moins 27 places pour 1 000, tandis qu'un quart reste en dessous de 6 places pour 1 000.

La présence d'un maillage dense sur des communes de taille modeste montre que l'offre de sensibilisation est visible dans une grande variété de contextes territoriaux. Cette répartition traduit un maillage territorial relativement homogène

ATELIERS DE PRÉVENTION

L'accessibilité aux ateliers collectifs de prévention apparaît plus contrastée. Les niveaux d'APL les plus élevés – au-delà de 40 places pour 1 000 personnes âgées – se concentrent autour des grands centres urbains (Bordeaux, Pau, Agen, Dax...) ainsi que dans quelques zones périurbaines dynamiques. En revanche, de nombreux territoires ruraux apparaissent dans les deux premières classes de la carte, avec un APL inférieur à 15 places pour 1 000, voire nul.

La médiane régionale de l'APL pour les ateliers est de l'ordre de 26 places pour 1 000 personnes âgées de 60 à 84 ans. Un quart des communes disposent de plus de 37 places pour 1 000, tandis que 25 % d'entre elles affichent moins de 17 places pour 1 000.

L'analyse des cartes par thématique montre que, dans plusieurs secteurs du territoire, les actions ne se limitent pas sur une seule thématique mais couvrent plusieurs dimensions complémentaires de la prévention. En particulier, les ateliers portant sur la mémoire, l'activité physique et la nutrition – qui constituent les trois axes les plus structurants du programme – sont présents de manière conjointe. Cette diversité renforce l'accessibilité non seulement à une action isolée, mais à un parcours de prévention cohérent, proposé à l'échelle d'un même bassin de vie.

CONCLUSION

Cette analyse met en évidence la capacité du programme à assurer un maillage territorial solide, reposant sur la complémentarité des formats d'action. Les actions de sensibilisation, ponctuelles et souples dans leur organisation, sont largement

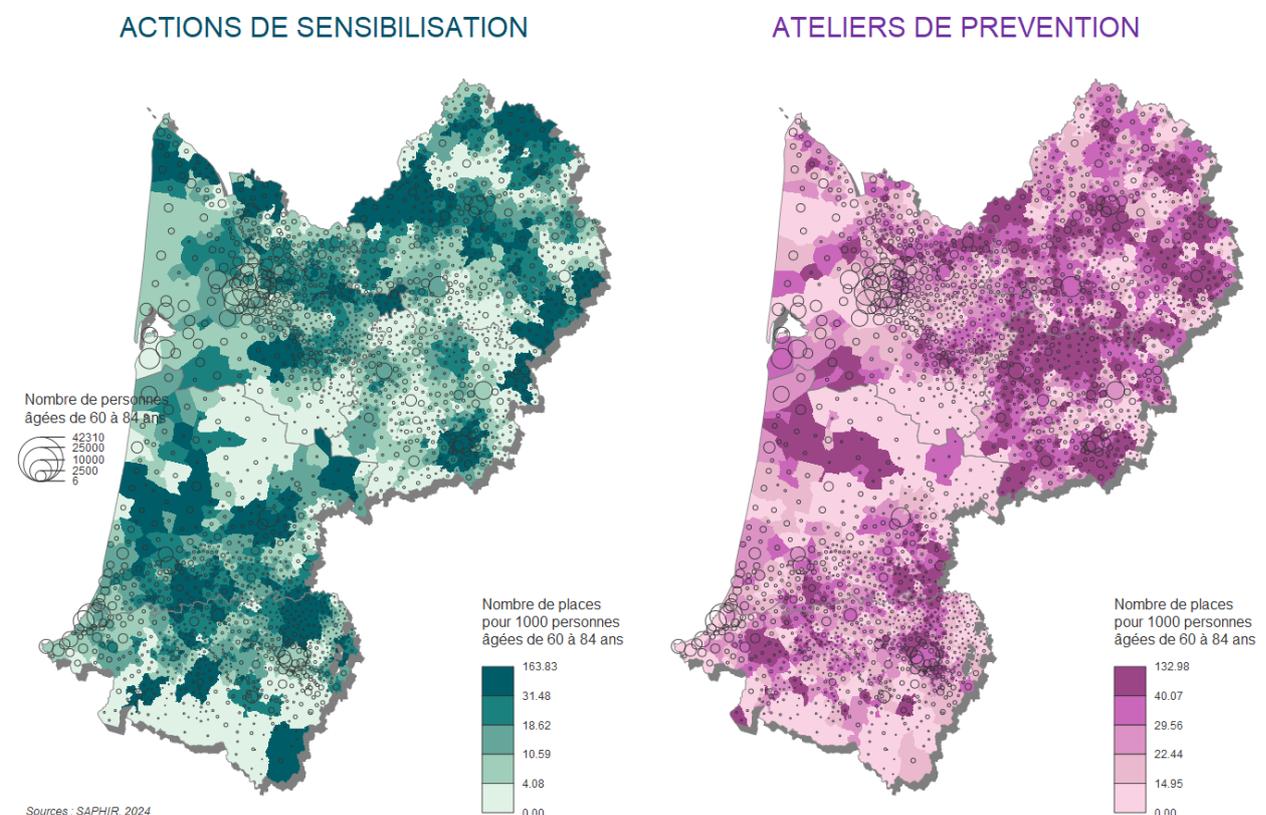
présentes sur l'ensemble du territoire, y compris dans des communes rurales ou isolées. Les ateliers collectifs, plus exigeants en termes de logistique et de mobilisation, sont quant à eux accessibles dans un nombre significatif de communes, au-delà des seuls pôles urbains.

Au-delà de leur implantation géographique, l'analyse montre que plusieurs territoires ont bénéficié d'une offre diversifiée permettant d'envisager un parcours de prévention, notamment autour des axes prioritaires que sont la mémoire, l'activité physique et la nutrition.

Cette articulation permet de couvrir un large éventail de situations territoriales. Elle témoigne d'un équilibre global du maillage, construit en tenant compte des contraintes de terrain et des capacités de mise en œuvre locale.

CARTE III

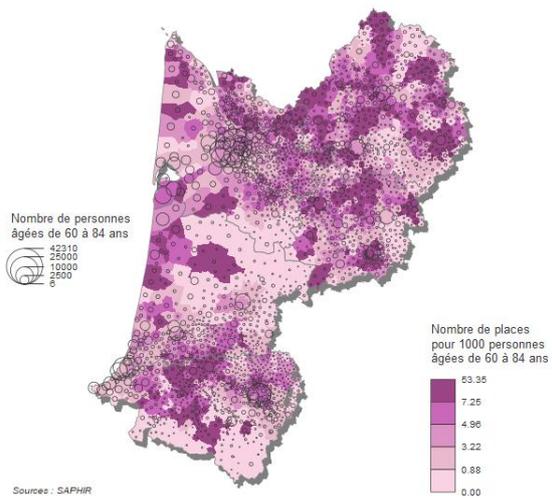
Accessibilité Potentielle Localisée au PRIP (en nombre de places proposées entre 2022 et 2024 à moins de 20 mn du lieu de résidence, pour 1000 personnes âgées de 60 à 84 ans)



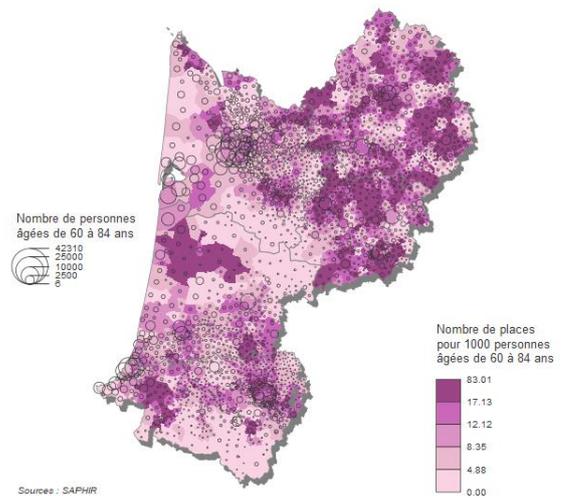
CARTE IV

Accessibilité Potentielle Localisée **selon la thématique** (en nombre de places proposées entre 2022 et 2024 à moins de 20 mn du lieu de résidence, pour 1 000 personnes âgées de 60 à 84 ans)

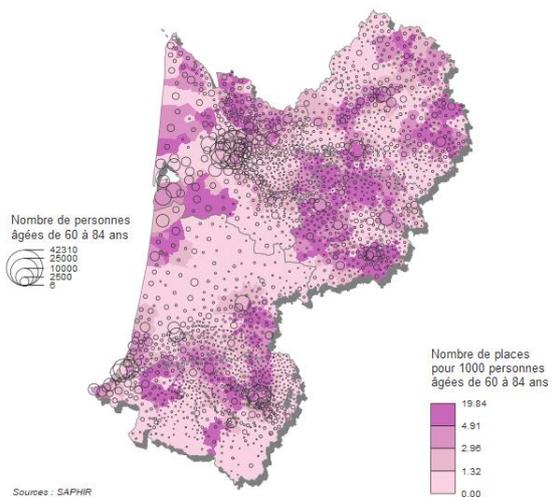
MEMOIRE



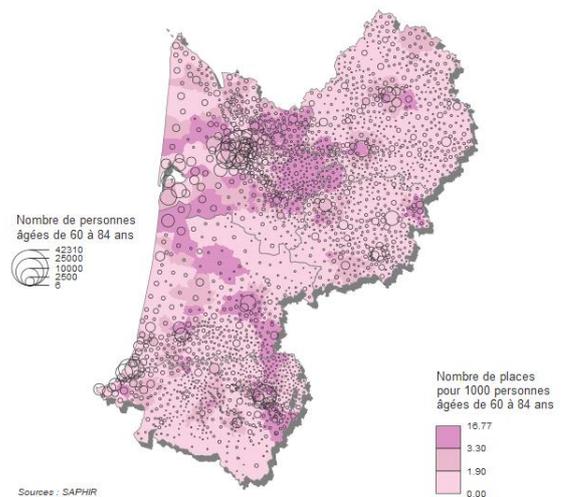
ACTIVITE PHYSIQUE



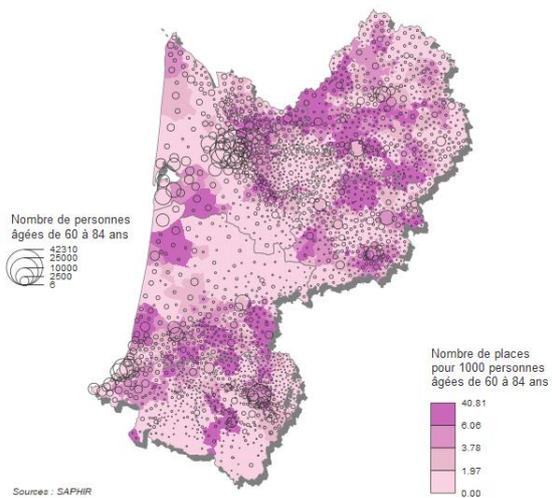
NUTRITION



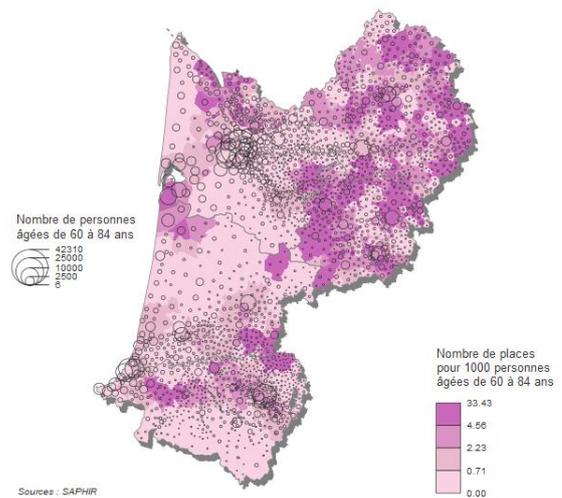
PREVENTION DE LA DEPRESSION



NUMERIQUE



AUTRE THEMATIQUE



LES PARTICIPANTS AUX ATELIERS

Les ateliers du PRIP s'inscrivent dans les objectifs de la prévention primaire, en amont des soins et de la perte d'autonomie. Ils s'adressent aux retraités vivant à domicile, notamment à ceux identifiés comme fragiles ou à risque de le devenir, et sont proposés dans une logique de proximité, sur l'ensemble du territoire.

En 2024, les ateliers de prévention menés ont rassemblé 15 015 participants (hors conférences et réunions de sensibilisation) un volume en hausse par rapport aux années précédentes [tableau III].

UNE POPULATION MAJORITAIREMENT FÉMININE

La composition par sexe des participants met en évidence une forte majorité de femmes qui représentent 82% de l'ensemble des personnes accueillies. Cette tendance est constante d'année en année dans les actions de prévention destinées aux seniors, et s'explique à la fois par des facteurs démographiques (espérance de vie plus élevée des femmes) et par des facteurs socioculturels : les femmes retraitées s'engagent davantage dans les activités collectives en lien avec la santé, le bien-être et la vie sociale.

Si cette prédominance féminine est attendue, elle souligne néanmoins l'enjeu d'une meilleure mobilisation du public masculin qui reste à ce jour sous-représenté dans ce type de dispositifs. Mieux intégrer les hommes dans les démarches de prévention passera sans doute par des approches de communication ciblées, des formats adaptés, ou encore la valorisation de thématiques qui résonnent davantage avec leurs attentes.

UNE BONNE REPRÉSENTATION DE L'ENSEMBLE DES TRANCHES D'ÂGE

La répartition par âge des participants fait apparaître une mobilisation équilibrée sur l'ensemble des tranches d'âge ciblées, avec une présence particulièrement forte des jeunes retraités actifs :

- 15% des participants ont entre 55 et 64 ans, âge charnière où les actions de prévention primaire prennent tout leur sens.
- 25% ont entre 65 et 69 ans, et 25% entre 70 et 74 ans, tranches dans lesquelles la dynamique de prévention est pleinement active.
- 20% ont entre 75 et 79 ans, et 15% sont âgés de 80 ans ou plus

TABLEAU III

PROFIL DES PARTICIPANTS PAR ANNÉE DE PARTICIPATION

	2020	2021	2022	2023	2024
Nombre de participants	7 215	6 178	11 324	13 593	15 015
dont nouveaux entrants (en %)	45 %	44 %	53 %	53 %	52 %
Sexe des participants					
Hommes	17 %	17 %	17 %	18 %	18 %
Femmes	83 %	83 %	83 %	82 %	82 %
Age des participants					
55 à 64 ans	-	-	14 %	16 %	15 %
65 à 69 ans	-	-	26 %	25 %	25 %
70 à 74 ans	-	-	26 %	25 %	25 %
75 à 79 ans	-	-	19 %	19 %	20 %
80 ans et plus	-	-	15 %	15 %	15 %

Cette répartition confirme la pertinence du positionnement sur une entrée « préventive » dès les premières années de la retraite. Les tranches 65-74 ans concentrent à elles seules 50% des participants, ce qui reflète une forte capacité à mobiliser un public encore autonome, apte à s'engager dans une démarche proactive autour du bien vieillir.

La participation des personnes de 80 ans et plus, bien qu'un peu moindre (15%), reste significative compte tenu des freins potentiels liés à la mobilité, à la santé ou à l'isolement.

UN RENOUVELLEMENT CONSTANT DU PUBLIC

Un autre indicateur important du programme est la capacité à toucher de nouveaux publics. En 2024, 52% des participants étaient des nouveaux entrants, n'ayant jamais pris part à un atelier auparavant.

Ce taux élevé traduit une réelle dynamique de renouvellement, essentielle pour élargir l'impact du programme sur l'ensemble des retraités du territoire.

Il témoigne aussi de l'efficacité des actions de sensibilisation, relais d'information locaux, et de l'attractivité croissante du programme. Cette dynamique constitue une base précieuse pour fidéliser progressivement ces nouveaux publics, leur proposer des parcours plus complets, et les inscrire dans une logique de prévention continue

CONCLUSION

Les résultats 2024 confirment la pertinence et la portée des ateliers de prévention mis en œuvre, tant en termes de mobilisation que de diversité des publics touchés. Toutefois, certaines catégories de population apparaissent encore sous-représentées. Ces écarts soulignent l'importance de poursuivre les efforts pour adapter les formats, les contenus et les modalités de diffusion afin de répondre à la diversité des populations.

TABLEAU IV

PROFIL DES PARTICIPANTS PAR TYPOLOGIE D'ACTION

	Effectifs	Sexe		Age (en années)					
		Homme	Femmes	Moyenne	55 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 et +
ATELIERS EN PRÉSENTIEL									
Bienvenue à la retraite	269	25 %	75 %	63.3 ans	75 %	24 %	1 %	0 %	1 %
CAP Bien être	1 093	11 %	89 %	73.5 ans	14 %	25 %	27 %	20 %	14 %
Conférence débat	982	21 %	79 %	72.6 ans	12 %	24 %	24 %	24 %	16 %
Escape Game	1 352	16 %	86 %	71.1 ans	17 %	27 %	24 %	19 %	12 %
Form' Bien être	1 641	11 %	89 %	71.8 ans	16 %	24 %	27 %	19 %	14 %
Form' Equilibre	2 434	13 %	87 %	73.9 ans	11 %	23 %	26 %	24 %	17 %
Gestes qui Sauvent	248	25 %	75 %	70.8 ans	15 %	29 %	28 %	20 %	8 %
Habitat	318	13 %	87 %	72.0 ans	16 %	25 %	25 %	18 %	17 %
Numérique	846	22 %	78 %	72.4 ans	13 %	23 %	28 %	21 %	14 %
Numérique Niveau 2	658	23 %	77 %	72.0 ans	11 %	27 %	29 %	20 %	13 %
Nutri Activ'	661	12 %	83 %	71.5 ans	14 %	28 %	27 %	19 %	12 %
Nutrition Santé Seniors	807	12 %	88 %	71.1 ans	16 %	27 %	27 %	19 %	11 %
PEP'S Eureka	2 185	15 %	85 %	72.5 ans	12 %	25 %	25 %	20 %	18 %
PHARE	103	10 %	90 %	69.4 ans	24 %	30 %	25 %	14 %	8 %
Vitalité	667	11 %	89 %	73.2 ans	11 %	24 %	23 %	23 %	20 %
Yoga du Rire	1 430	12 %	88 %	71.9 ans	17 %	28 %	24 %	16 %	14 %
ATELIERS EN DISTANCIEL									
Mémoire en ligne	18	6 %	94 %	65.8 ans	47 %	35 %	12 %	6 %	0 %
Nutrition en ligne	19	11 %	89 %	68.8 ans	11 %	44 %	25 %	17 %	0 %

Ateliers Form' Equilibre

Restons debout

CONTEXTE

En Nouvelle-Aquitaine, les chutes chez les personnes âgées constituent un enjeu majeur de santé publique. Entre 2015 et 2021, le nombre de séjours hospitaliers liés à une chute a progressé de +47%, passant de 100 000 à 147 000. Chaque année, environ une personne sur trois de plus de 65 ans et une personne sur 2 après 80 ans est victime d'une chute. La région se classe deuxième en France en nombre d'hospitalisations et de décès liés aux chutes, un phénomène directement lié à sa forte densité de population âgée et au vieillissement démographique rapide de certains territoires ruraux comme urbains.

Selon l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS), 38% des personnes âgées présentent un faible niveau d'activité physique, et 60% ont un niveau modéré. Ces constats rappellent qu'au-delà des risques immédiats liés aux chutes, la sédentarité et l'inactivité physique favorisent la perte d'autonomie, la fragilité, la dénutrition et l'isolement social.

Des études scientifiques (Gardner, Robertson et al., 2000 ; Campbell, Robertson et al., 1997 ; Province, Hadley et al., 1995 ; Gillespie, Gillespie et al., 2003) démontrent qu'un programme ciblé combinant renforcement musculaire, travail de l'équilibre et marche contribue de façon significative à réduire le risque de chute, tout en

améliorant l'autonomie et la confiance dans les déplacements.

Au-delà de la prévention des chutes, la pratique régulière d'une activité physique régulière et adaptée, d'au moins 30 minutes par jour, apporte de nombreux bénéfices sur le bien-être psychologique, la qualité du sommeil et l'estime de soi. L'activité physique est désormais reconnue comme un déterminant majeur du vieillissement en santé.

Dans cette perspective, le [Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention \(PRIP\)](#) propose les ateliers [Form'Equilibre](#) destinés aux retraités, sans critères de sélection d'âge, de niveau de pratique ou de condition physique préalable. Ces ateliers visent à accompagner les personnes âgées dans le maintien de leur équilibre et de leur autonomie, en leur proposant :

- Des techniques posturales et des exercices adaptés,
- Des conseils pour sécuriser leur environnement quotidien.

L'atelier se décline en un cycle de 12 séances hebdomadaires d'1h30, organisées en groupes d'environ 12 participants. Chaque séance comprend :

- Du renforcement musculaire ciblé,

- L'apprentissage des bon gestes pour se relever après une chute,
- La transition assis-debout,
- Des déplacements variés (avant/arrière, latéraux),
- Des exercices d'équilibre, y compris yeux fermés,
- Le franchissement d'obstacles et montée de marche

Les ateliers sont animés par des professionnels formés, disposant d'un référentiel commun et d'outils pédagogiques validés.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉVALUATION

Depuis la mise en œuvre du PRIP, les ateliers font l'objet d'une évaluation pour mesurer leur efficacité sur plusieurs dimensions ainsi que le niveau de satisfaction et l'impact perçu des participants.

OBJECTIFS DE L'ÉVALUATION

- Apprécier l'impact du programme sur la condition physique perçue,
- Évaluer les effets sur le bien-être, la confiance en soi, les comportements préventifs,
- Identifier les freins ou leviers à la poursuite d'une activité physique régulière,
- Mesurer la satisfaction globale des participants et la perception de l'utilité de l'atelier

RECUEIL DES DONNÉES

L'évaluation repose sur un questionnaire auto-administré, remis aux participants à l'issue de la dernière séance.

Ce questionnaire couvre plusieurs dimensions :

- Profil socio-démographique du participant (âge, sexe, situation de vie, régime de retraite, parcours professionnel),
- Motivations et modalités de participation,
- Satisfaction sur différents aspects de l'atelier (contenu, animation, organisation, rythme, échanges),

- Perception des bénéfices : équilibre, confiance dans les gestes quotidiens, motivation à poursuivre une activité, capacité à se relever, conscience des comportements en santé, intentions futures,
- Intérêt pour d'autres actions de prévention proposées par l'ASEPT.

ÉCHANTILLON

L'évaluation a été réalisée auprès de 411 seniors ayant participé aux ateliers en 2024. La taille de l'échantillon a été calculée pour garantir une représentativité statistique (niveau de confiance de 95 %, marge d'erreur de 5 %), sur la base du nombre prévisionnel de participants au programme. Les ateliers inclus ont été sélectionnés selon la méthode des quotas, en tenant compte du département de réalisation et de la diversité des profils. Tous les participants des cycles retenus ont été sollicités pour répondre au questionnaire. La comparaison des caractéristiques des répondants avec les données issues de la base SAPHIR n'a révélé aucune différence significative, confirmant la représentativité de l'échantillon et l'absence de biais nécessitant un redressement.



Cette méthodologie garantit la fiabilité des résultats, limitant les biais de sélection et permet une lecture précise de l'impact de l'atelier sur les participants, tant sur le plan de la perception des bénéfices que sur celui des intentions de poursuite.

ENCADRÉ I

La mesure d'impact à moyen terme des ateliers Form'Equilibre sur les comportements et la qualité de vie des seniors

En 2015 et 2016, le PRIP a évalué l'impact à moyen terme de l'ensemble de ses ateliers sur les habitudes de vie des participants ainsi que sur leur qualité de vie. Pour mener ces évaluations, le PRIP s'est appuyé sur un questionnaire auto-administré remis à l'ensemble des participants lors de la première séance, lors de la dernière séance et 6 mois après la dernière séance.

Ce questionnaire était identique pour tous les ateliers de prévention réalisés permettant ainsi d'isoler d'éventuels effets propres à l'atelier. L'impact mesuré portait sur deux dimensions :

1. Le mode de vie des participants qui était évalué autour des 6 domaines identifiés comme étant un socle important dans le champ du « bien vieillir » : l'alimentation, l'activité physique, la santé physique, les loisirs et le lien social, la vie quotidienne et l'habitat.
2. La qualité de vie perçue qui était identifiée à partir de l'échelle SF12 (2ème version) permettant de mesurer l'état de santé d'une personne autour de 8 dimensions principales : l'état général de santé perçue, la fonction physique, les limitations dues à l'état physique, la vie et les relations avec les autres, la santé psychique, les limitations dues à l'état psychique et la vitalité.

Des résultats ont été observés sur deux années consécutives. De fait, la mesure de l'impact en 3 temps a été abandonnée au profit du questionnaire auto-administré en fin de séance. Les effets mesurés restent valables pour la présente évaluation et seront présentés dans la partie résultats.

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

PROFIL DES PARTICIPANTS

L'évaluation a recueilli les réponses de 411 participants dont une large majorité de femmes (85 %). Cette prédominance féminine est fréquemment observée dans les actions de prévention santé. Elle s'explique notamment par la plus forte participation de femmes parmi les personnes âgées et par leur engagement plus fréquent dans les démarches collectives. En revanche, la participation des hommes reste plus limitée, confirmant la difficulté, déjà constatée dans d'autres programmes, à les sensibiliser aux enjeux de la prévention des chutes. Cette moindre mobilisation souligne l'intérêt de développer des stratégies spécifiques de communication et des relais adaptés à ce public.

La répartition par âge montre que l'atelier a su mobiliser un public varié, avec une part importante de retraités relativement jeunes. Plus de la moitié

des participants (52 %) ont moins de 75 ans, ce qui témoigne d'une capacité à sensibiliser les seniors en amont des premières fragilités. La part des personnes de 75 ans et plus reste toutefois significative (48 %), traduisant la capacité du dispositif à toucher également les publics plus avancés en âge. La présence de participants de moins de 65 ans (9 %), illustre un effet d'anticipation et un intérêt précoce pour la prévention.

Les participants vivent dans des contextes variés. Plus de la moitié vivent en couple (58 %), tandis que près de quatre sur dix vivent seuls (39 %). Cette diversité confirme que l'atelier répond autant à un besoin de prévention physique qu'à un enjeu de lien social, essentiel pour les personnes isolées.

TABLEAU I

Caractéristiques des participants

	Effectif	%
Sexe		
Hommes	63	15 %
Femmes	348	84 %
Age		
55 à 64 ans	31	9 %
65 à 69 ans	65	20 %
70 à 74 ans	77	23 %
75 à 79 ans	93	28 %
80 ans et plus	66	20 %
Catégorie socioprofessionnelle principale		
Ouvrier	28	7 %
Employé	183	46 %
Profession intermédiaire	54	14 %
Cadre	78	20 %
Artisan	13	3 %
Profession libérale	12	3 %
Agriculteur	15	4 %
Sans activité professionnelle	16	4 %

La répartition par catégories socioprofessionnelles met en évidence une forte fréquence des anciens employés (46 %) et des cadres (19 %) tandis que les anciens ouvriers restent moins représentés (7 %). Ce constat rejoint les observations des évaluations antérieures, soulignant l'enjeu d'accompagner les publics les plus éloignés des dispositifs institutionnels.

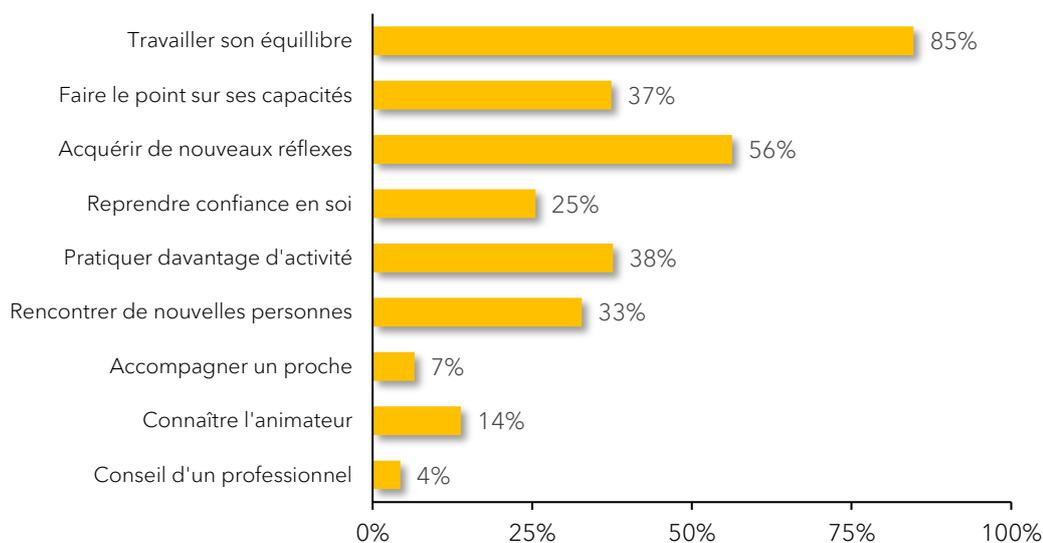
MOTIVATIONS DE PARTICIPATION

Les participants expriment des motivations diverses et complémentaires qui traduisent une forte adhésion aux objectifs de l'atelier. La majorité déclarent s'être inscrit pour travailler leur équilibre (85 %) et acquérir de nouveaux réflexes de prévention (56 %). Ces attentes confirment la pertinence du contenu proposé et l'alignement avec les enjeux de prévention.

Près de quatre participants sur dix mentionnent l'envie de pratiquer davantage d'activité physique (38 %) ou de faire le point sur leurs capacités physiques (37 %). Cela montre que l'atelier joue un rôle à la fois d'information et de mise en mouvement, en permettant aux participants de mieux connaître leurs ressources et leurs limites.

FIGURE I

Motivations d'inscription à l'atelier (« vous vous êtes inscrit.e à cet atelier ... »)



Un tiers des répondants (33 %) déclarent avoir été motivés par le souhait de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer les liens sociaux. Enfin, la volonté de reprendre confiance en soi apparaît comme un facteur important d'engagement pour 25 % des participants.

Les autres motivations, plus minoritaires, concerne la relation préalable avec l'animateur (14 %), l'accompagnement d'un proche (7 %) ou le conseil d'un professionnel (4 %). Ces canaux confirment le rôle des relais de proximité dans la décision d'inscription.

SATISFACTION ET ADÉQUATION AUX ATTENTES

La satisfaction exprimée à l'issue de l'atelier est très élevée. Plus de 93% des participants déclarent être satisfaits de leur expérience, ce qui traduit une appréciation largement positive.

La satisfaction recouvre plusieurs dimensions qui ont été évaluées séparément. L'organisation des séances recueille un niveau de satisfaction également supérieur à 90%, montrant que la logistique, les horaires, et le déroulement pratique sont jugés adaptés aux attentes.

La qualité de l'animation est particulièrement valorisée, avec un taux de satisfaction supérieur à

95%, confirmant que l'accompagnement et la pédagogie des intervenants constitue un point fort du programme.

La pertinence des contenus et supports proposés est validée par plus de 86% des participants, ce qui reflète l'adéquation des exercices et des conseils avec les préoccupations concrètes des seniors.

Enfin, le rythme et la dynamique de groupe sont considérés comme satisfaisants par une large majorité, illustrant un bon équilibre entre pratique, échanges et progression au fil des séances.

Ces résultats confirment la qualité constante du dispositif et la capacité du programme à offrir un environnement favorable à l'engagement et à l'apprentissage.

Concernant la réponse aux attentes, la grande majorité des participants estime que l'atelier a pleinement répondu aux objectifs qu'ils s'étaient fixés initialement. La plupart indiquent qu'il leur a permis de mieux connaître leurs capacités, de prendre conscience de leurs points forts et d'identifier les aspects nécessitant une attention particulière au quotidien.

TABLEAU II

Satisfaction et réponses aux attentes de l'atelier Form'Equilibre

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non pas du tout
Satisfaction globale	93%	6%	0%	0%
Organisation des séances	91%	8%	1%	0%
Qualité de l'animation	95%	4%	0%	0%
Échanges au sein du groupe	88. %	11%	0%	0%
Pertinence des contenus et des supports	87%	12%	1%	0%
Rythme des activités	92%	8%	0%	0%
Réponse aux attentes initiales	80%	16%	1%	0%
Faire le point sur ses capacités physiques	79%	20%	1%	0%
Acquérir de nouveaux réflexes	78%	21%	1%	0%
Reprendre confiance en soi	81%	17%	2%	0%
Rencontrer de nouvelles personnes	85%	15%	0%	0%

Parmi les participants ayant déclaré vouloir renforcer leur confiance en eux, une proportion importante indique que cet objectif a été atteint. De même, ceux qui souhaitaient rencontrer de nouvelles personnes jugent que la participation à l'atelier leur a permis de partager des expériences et de bénéficier d'un cadre collectif favorable.

Près de 93% des participants déclarent qu'ils recommanderaient cet atelier à d'autres personnes retraitées. Cet indicateur confirme que l'atelier est perçu comme pertinent, utile et adapté aux attentes exprimées en amont, qu'il s'agisse d'un besoin d'évaluation personnelle ou d'un souhait de lien social.

IMPACT DE L'ATELIER

Les résultats recueillis mettent en évidence un impact perçu important sur plusieurs dimensions clés évaluées à l'issue de l'atelier [Tableau III]. Une très grande majorité des participants déclarent avoir acquis une meilleure compréhension de leurs habitudes de vie : 95% estiment connaître plus clairement les conséquences positives ou négatives de leurs comportements sur leur santé. De même, 96% indiquent avoir identifié comment adapter leurs habitudes afin de les rendre plus favorables. Ces constats traduisent une appropriation significative des messages de prévention et un effet positif sur la capacité des participants à se situer et à agir de manière éclairée.

La confiance ressentie dans les capacités physiques apparaît renforcée pour la plupart des répondants. En effet, 94% déclarent se sentir plus confiants dans leurs déplacements quotidiens après avoir suivi l'atelier, tandis que 76% considèrent que leur niveau d'équilibre est meilleur qu'avant leur participation. Ces éléments confirment que le dispositif est perçu comme un soutien concret permettant d'améliorer l'équilibre et de réduire la perception du risque au quotidien.

La capacité à se relever est également abordée : 66% des participants estiment qu'ils seraient capables de se relever sans difficulté, et un tiers indiquent qu'ils y parviendraient avec difficulté ou avec l'aide d'une autre personne. Ce résultat met

en lumière un effet positif, mais aussi l'existence d'une marge de progression pour certains publics.

Sur le plan des intentions et de la continuité, l'atelier est reconnu comme un levier pour l'adoption de comportements favorables. 77% des répondants attribuent une note élevée (7 à 10) à l'aide apportée par l'atelier pour adopter ou maintenir des pratiques de prévention. Cette dynamique s'accompagne d'un souhait de maintenir les liens créés : 82% des participants déclarent qu'ils comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier, soulignant la place de la dimension collective et du partage d'expérience.

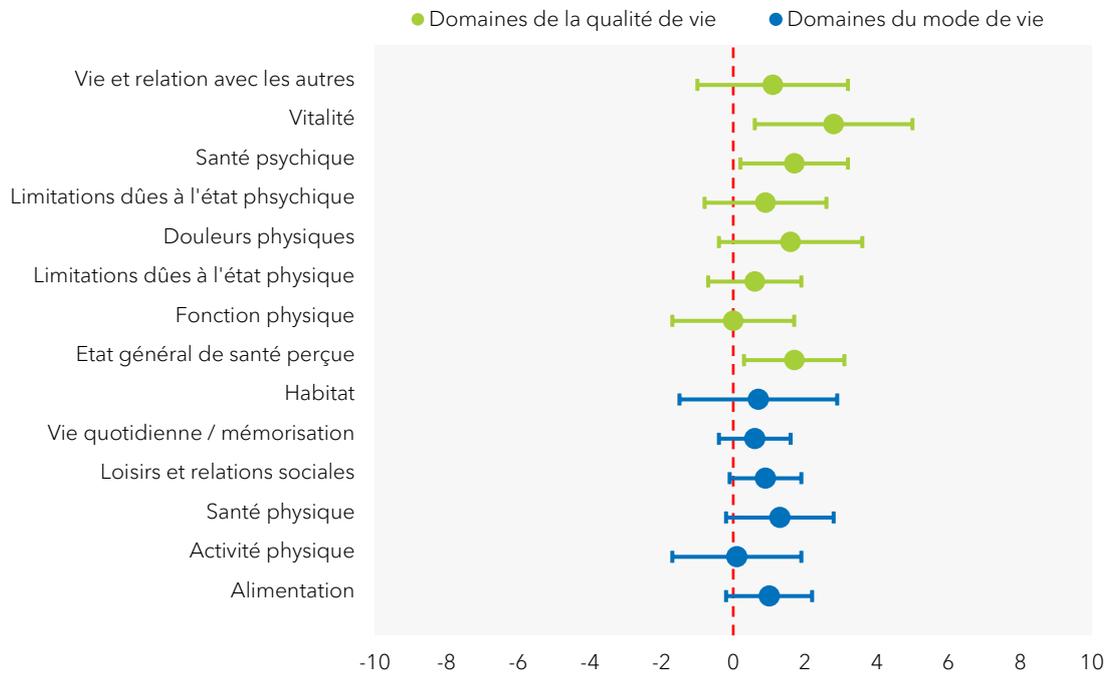
Enfin, interrogés sur les éventuels freins à la mise en application des conseils, plus de la moitié des participants (54%) déclarent qu'ils n'identifient aucun obstacle majeur, tandis que d'autres mentionnent la disponibilité (15%), la motivation (23%) ou le manque de soutien de leur entourage (4%) comme des éléments pouvant limiter la mise en application des conseils fournis.

Ces résultats confirment que l'atelier est perçu comme un dispositif structuré et utile, contribuant à renforcer la connaissance des facteurs de risques, la confiance en soi et la capacité à agir au quotidien. L'évaluation met en lumière un impact positif qui se traduit à la fois par une perception d'amélioration des capacités, une progression de la vigilance et une volonté d'entretenir les acquis.

Les observations recueillies prolongent les constats de l'évaluation réalisée en 2016 qui avait mesuré, à travers un suivi en trois temps (avant, à la fin et six mois après les ateliers), des évolutions significatives sur plusieurs dimensions [Figure II]. Cette étude montrait notamment une progression significative des scores moyens d'état de santé perçue (+1.7 point), de vitalité (+2.8 points) et santé psychique. Ces données confirment l'impact réel et documenté de l'atelier Form'Equilibre sur la qualité de vie et les comportements préventifs des participants. Leurs cohérences avec les données les plus récentes vient conforter la pertinence de l'atelier et l'intérêt de poursuivre sa diffusion auprès des retraités.

FIGURE II

Progression moyenne +/- IC 95% entre le début et la fin de l'atelier sur les différentes dimensions du mode et de la qualité de vie (résultats de l'évaluation 2016)



Lecture du graphique : Ce graphique représente l'évolution des scores de mode de vie et de qualité de vie entre le début et la fin de l'atelier, avec un intervalle de confiance autour de la variation observée. L'intervalle de confiance permet de tenir compte des incertitudes liées à l'échantillonnage.

- Si la valeur 0 (absence d'évolution) se situe à l'intérieur de l'intervalle de confiance, cela signifie que la variation observée n'est pas significative sur le plan statistique
- À l'inverse, si l'intervalle de confiance ne contient pas 0, cela indique que l'évolution est statistiquement significative : on peut considérer qu'il y a eu un effet réel entre les deux mesures.

TABLEAU III

Les apports de l'atelier Form' Equilibre (résultats des questionnaires 2024)

A l'issue de l'atelier, les participants ...	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non	NSP
Connaissent les conséquences de leurs habitudes sur leur santé	44 %	51 %	4 %	1 %
Identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé	43 %	53 %	4 %	1 %
Comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier	42 %	40 %	10 %	9 %
Se sentent plus confiant.es dans leurs gestes et déplacements quotidiens	42 %	52 %	4 %	2 %
Estiment que leur niveau d'équilibre est meilleur ou n'a pas changé	93 %	-	0 %	7 %
Envisagent de bouger au moins 30 mn par jour	73 %	27 %	0 %	0 %
Envisagent de pratiquer une activité physique dans une association	68 %	23 %	8 %	2 %

NSP = Ne se prononce pas

INTENTION DE MISE EN PRATIQUE ET PERSPECTIVES

Les résultats montrent que la majorité des participants envisagent de prolonger les effets de l'atelier par une pratique régulière et la poursuite d'actions complémentaires. Plus de 80 % déclarent qu'ils comptent pratiquer une activité physique ou bouger au moins 30 minutes chaque jour (53 % tout à fait d'accord, 27 % plutôt d'accord), tandis que 19 % indiquent qu'ils le font déjà. Ces chiffres traduisent une dynamique positive et confirment que l'atelier agit comme un déclencheur, en renforçant la motivation à intégrer l'activité dans les routines de la vie.

Concernant l'inscription dans une association, près de la moitié des participants (49 %) affirment qu'ils souhaitent rejoindre régulièrement une activité physique ou sportive organisée, 23 % se déclarent plutôt favorables et 19 % indiquent qu'ils le font déjà. Ce résultat souligne l'importance des actions collectives, perçues comme un soutien facilitant l'engagement sur le long terme.

Interrogés sur les autres aspects de leur quotidien, 76 % expriment l'envie de refaire les exercices vus pendant l'atelier. D'autres priorités concernent l'aménagement du domicile (11 %) et la mise en place d'une téléassistance (7 %). Ces réponses traduisent un intérêt pour une approche globale, qui combine comportements et environnement.

L'attrait pour la poursuite d'actions collectives de prévention est particulièrement marqué : 84 % souhaitent participer à un nouvel atelier en présentiel, contre seulement 6 % qui sont intéressés par un format à distance. Cette préférence souligne la valeur du lien social, de l'échange et de l'accompagnement direct dans le maintien de la motivation.

Enfin la diversité des thématiques citées - activité physique adapté (50 %), bien-être (48 %), nutrition (37 %), stimulation cognitive et mémoire (49 %), sommeil (33 %) - montre que l'atelier est largement perçu comme une première étape d'un parcours plus large de prévention et de promotion de la santé.

CONCLUSION

Cette évaluation confirme la pertinence et la qualité de l'atelier Form'Equilibre. Les résultats mettent en évidence une mobilisation importante d'un public diversifié, avec une proportion significative de personnes âgées de moins de 75 ans, traduisant un intérêt précoce pour la prévention et une capacité de l'atelier à toucher des seniors encore autonomes et désireux d'anticiper les premiers signes de fragilisation. Ce constat s'inscrit dans les recommandations de Santé Publique France, qui souligne l'importance d'agir précocement pour prévenir la perte d'autonomie et installer des habitudes favorables à la santé.

Le haut niveau de satisfaction exprimée, la perception positive des apports et la motivation déclarée à prolonger les effets de l'atelier, témoignent de son impact concret. Ces constats prolongent ceux des évaluations précédentes, qui avaient montré l'intérêt des ateliers pour renforcer la confiance, améliorer la santé perçue et initier une dynamique de prévention durable. Ces effets sont confirmés par les données probantes de l'évaluation

menée en 2016 et par les conclusions d'études nationales, qui démontrent l'efficacité des approches combinant informations et pratiques adaptées dans la prévention des chutes.

La participation plus faible des hommes et des anciens ouvriers rappelle néanmoins la nécessité de poursuivre la diversification des approches et la mobilisation des relais de proximité. Ces enjeux restent essentiels pour garantir l'équité d'accès et renforcer la participation de tous les publics concernés.

Dans l'ensemble, ces résultats confirment la légitimité de l'atelier Form'Equilibre comme une action de prévention efficace et utile, contribuant concrètement à la santé, au bien-être et au maintien de l'autonomie des seniors, tout en favorisant la convivialité et le lien social. La consolidation et le déploiement de ces ateliers constituent des leviers essentiels pour accompagner le vieillissement des de meilleurs conditions de qualité de vie et de santé.

Ateliers PEP'S EUREKA

Entretenez votre mémoire

CONTEXTE

Le vieillissement est souvent associé à des modifications progressives des fonctions cognitives, dont l'intensité et l'impact sur la vie quotidienne varient d'une personne à l'autre. Selon l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, environ 20% des personnes âgées de 65 ans et plus déclarent des difficultés de mémoire (Inserm, *Troubles cognitifs légers*, 2020).

En région Nouvelle-Aquitaine, l'Observatoire Régional de la Santé (ORS) rapporte qu'un senior sur douze déclare des troubles cognitifs, proportion qui augmente avec l'âge. (ORS Nouvelle-Aquitaine, *Baromètre santé 2020*). Ces difficultés peuvent entraîner des conséquences importantes : perte de confiance, repli social, diminution de l'autonomie, et, à terme, augmentation du risque de dépendance.

Plusieurs études ont montré que la mise en place d'activités spécifiques, associant exercices cognitifs et conseils pratiques, contribuent à ralentir le déclin et à maintenir la qualité de vie des personnes âgées. En particulier, une revue Cochrane (Gates et al., 2019) souligne que les interventions de stimulation cognitive peuvent améliorer la mémoire, l'attention et d'autres fonctions exécutives chez les seniors sans pathologie avérées.

Dans ce contexte, le développement d'actions de prévention adaptées aux capacités des personnes retraitées apparaît comme une réponse pertinente et utile.

Afin de répondre à ces besoins identifiés et de proposer un accompagnement structuré des seniors dans l'entretien de leurs fonctions cognitives, le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP) propose l'atelier PEP'S Eurêka.

Cet atelier est accessible à toute personne retraitée souhaitant préserver ses capacités cognitives, quelle que soit sa condition physique ou son expérience préalable.

L'accès à l'atelier est conditionné par la réalisation d'un entretien individuel préalable, comprenant la passation du test MOCA (Montreal Cognitive Assessment). Ce test permet de repérer les capacités cognitives de chaque participant et de s'assurer que l'atelier est bien adapté à ses besoins.

L'atelier se compose d'un cycle de **10 séances hebdomadaires**, d'une durée de deux heures chacune, animée par des professionnels spécifiquement formés à la méthodologie. Les groupes sont constitués en effectifs restreints afin de favoriser l'échange et la convivialité.

L'atelier a pour objectif de stimuler et d'entretenir les principales fonctions cognitives, notamment l'attention, la perception, le langage, la mémoire et la logique. Il vise également à transmettre des stratégies et des conseils pratiques pour aider les participants à faire face aux petits oublis de la vie quotidienne et à renforcer leur autonomie.

Au fil des séances, les participants sont invités à réaliser des exercices ludiques et variés qui sollicitent différentes dimensions cognitives.

Chaque activité est accompagnée d'une explication claire de la stratégie de mémorisation mise en œuvre ainsi que d'exemples d'application concrète, permettant de transférer les acquis dans la vie courante.

L'ensemble du parcours permet ainsi de constituer une **boîte à outils personnalisée**, que chacun peut utiliser pour préserver sa mémoire et conserver confiance en ses capacités.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉVALUATION

DÉMARCHE GÉNÉRALE

L'évaluation de l'atelier PEP'S Eurêka s'inscrit dans le cadre du suivi annuel des actions menées par le PRIP. Elle vise à analyser les effets de l'atelier sur les participants, en lien avec ses finalités principales : stimuler les fonctions cognitives, renforcer la confiance en soi, et maintenir le lien social actif.

La démarche adoptée repose sur une logique de chaîne d'impact, distinguant les effets immédiats (satisfaction, assiduité), les effets intermédiaires (appropriation des contenus, changements perçus), et les effets à plus long terme (intention de poursuite, bénéfiques sur le quotidien). Cette approche permet de rendre compte de l'utilité de l'atelier et d'alimenter une logique d'amélioration continue.

RECUEIL DES DONNÉES

L'évaluation repose sur un questionnaire anonyme et auto-administré, distribué aux participants à l'issue du cycle de 10 séances. Il permet de recueillir à la fois des informations factuelles (âge, sexe, situation familiale, parcours professionnel) et des éléments quantitatifs sur l'expérience vécue et les effets perçus de l'atelier.

Le questionnaire comprend plusieurs volets : profil des participants, modalités d'inscriptions, attentes initiales, appréciation de l'atelier, effets perçus sur la mémoire et la confiance, et intentions de poursuite. Il permet également d'évaluer certains

effets transversaux, notamment sur le lien social.

L'évaluation a été réalisée auprès de 483 seniors ayant participé aux ateliers en 2024. La taille de l'échantillon a été calculée pour garantir une représentativité statistique (niveau de confiance de 95 %, marge d'erreur de 5 %), sur la base du nombre prévisionnel de participants au programme. Les ateliers inclus ont été sélectionnés selon la méthode des quotas, en tenant compte du département de réalisation et de la diversité des profils. Tous les participants des cycles retenus ont été sollicités pour répondre au questionnaire. La comparaison des caractéristiques des répondants avec les données issues de la base SAPHIR n'a révélé aucune différence significative, confirmant la représentativité de l'échantillon et l'absence de biais nécessitant un redressement.



Cette méthodologie garantit la fiabilité des résultats, limitant les biais de sélection et permet une lecture précise de l'impact de l'atelier sur les participants, tant sur le plan de la perception des bénéfices que sur celui des intentions de poursuite.

L'analyse des réponses a été réalisée à partir d'un tri à plat des données, afin d'identifier les principales tendances observées et de mettre en perspective les effets de l'atelier avec les objectifs de l'action.

ENCADRÉ I

La mesure d'impact à moyen terme des ateliers PEP'S Eurêka sur les comportements et la qualité de vie des seniors

En 2015 et 2016, le PRIP a évalué l'impact à moyen terme de l'ensemble de ses ateliers sur les habitudes de vie des participants ainsi que sur leur qualité de vie. Pour mener ces évaluations, le PRIP s'est appuyé sur un questionnaire auto-administré remis à l'ensemble des participants lors de la première séance, lors de la dernière séance et 6 mois après la dernière séance.

Ce questionnaire était identique pour tous les ateliers de prévention réalisés permettant ainsi d'isoler d'éventuels effets propres à l'atelier. L'impact mesuré portait sur deux dimensions :

1. Le mode de vie des participants qui était évalué autour des 6 domaines identifiés comme étant un socle important dans le champ du « bien vieillir » : l'alimentation, l'activité physique, la santé physique, les loisirs et le lien social, la vie quotidienne et l'habitat.
2. La qualité de vie perçue qui était identifiée à partir de l'échelle SF12 (2ème version) permettant de mesurer l'état de santé d'une personne autour de 8 dimensions principales : l'état général de santé perçue, la fonction physique, les limitations dues à l'état physique, la vie et les relations avec les autres, la santé psychique, les limitations dues à l'état psychique et la vitalité.

Des résultats ont été observés sur deux années consécutives. De fait, la mesure de l'impact en 3 temps a été abandonnée au profit du questionnaire auto-administré en fin de séance. Les effets mesurés restent valables pour la présente évaluation et seront présentés dans la partie « Résultats ».

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

PROFIL DES PARTICIPANTS

Les participants à l'atelier sont très majoritairement des femmes, qui représentent 86 % des répondants. Cette tendance, observée sur l'ensemble du Programme et plus généralement dans les actions de prévention santé, reflète une plus forte mobilisation féminine mais invite à renforcer la participation des hommes, également concerné par les enjeux du vieillissement cognitif.

La majorité des participants ont de 65 à 79 ans, ce qui correspond à la tranche d'âge principalement visée par les actions de prévention du déclin cognitif. Cette catégorie regroupe plus de 70% des participants et reflète un public retraité encore autonome, engagé dans une démarche active de préservation de ses capacités. Des participants plus jeunes (moins de 65 ans) ou plus âgés (80 ans et plus) sont également présents, témoignant de l'accessibilité de l'atelier à des profils variés.

Un peu plus de la moitié des personnes ayant répondu au questionnaire vivent en couple (52 %) tandis que 45 % vivent seuls. Cette forte proportion de personnes seules souligne l'importance du cadre collectif proposé, qui permet de créer du lien et de lutter contre l'isolement.

Les anciens employés constituent la majorité des répondants (51 %), ce qui reflète la sociologie régionale des retraités. Les cadres (16 %) et les professions intermédiaires (15 %) sont également bien présents. En revanche, les anciens ouvriers - plus exposés aux risques de troubles cognitifs - ne représentent que 7 % des participants contre 18 % dans la population régionale. Cette sous-représentation invite à trouver des leviers pour renforcer la mobilisation de ce public dans les prochaines actions à venir.

TABLEAU I

Caractéristiques des participants

	Effectif	%
Sexe		
Hommes	69	14 %
Femmes	414	86 %
Age		
55 à 64 ans	51	12 %
65 à 69 ans	98	24 %
70 à 74 ans	111	27 %
75 à 79 ans	85	20 %
80 ans et plus	70	17 %
Catégorie socioprofessionnelle principale		
Ouvrier	32	7 %
Employé	237	51 %
Profession intermédiaire	68	15 %
Cadre	74	16 %
Artisan	12	3 %
Profession libérale	15	3 %
Agriculteur	12	3 %
Sans activité professionnelle	12	3 %

Les participants ont découvert l'atelier par différents canaux : invitation directe de l'ASEPT (29 %), le bouche à oreille (27 %) ou l'orientation par une structure locale. Cette diversité des relais témoigne d'un bon ancrage territorial de l'atelier, et plus généralement du PRIP

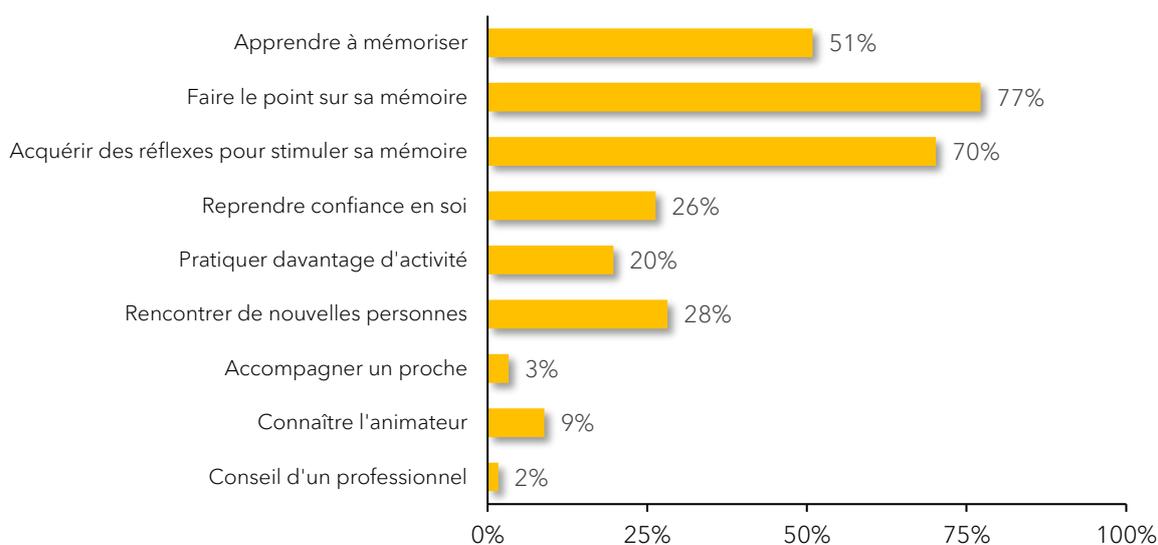
MOTIVATIONS ET ATTENTES INITIALES

Les participants s'inscrivent à l'atelier principalement pour mieux comprendre et entretenir leur mémoire. La motivation la plus souvent exprimée est le souhait de « faire le point sur leur mémoire » (77 %), suivi par l'envie d'« acquérir des réflexes pour stimuler sa mémoire » (70 %) et d'« apprendre à mémoriser » (51 %). Ces attentes traduisent un besoin à la fois de compréhension et d'outils concrets pour faire face aux oublis du quotidien.

Un quart des répondants (26 %) indique vouloir « reprendre confiance en eux », soulignant l'impact émotionnel que peuvent avoir les difficultés cognitives. L'atelier est alors perçu comme un moyen de se rassurer et de mieux vivre cette évolution naturelle.

FIGURE I

Motivations d'inscription à l'atelier (« vous vous êtes inscrit.e à cet atelier ... »)



Certains participants recherchent aussi un cadre relationnel : 28 % souhaitent rencontrer de nouvelles personnes, et 20 % pratiquer une nouvelle activité. Ces motivations renforcent l'intérêt d'un format collectif, porteur de lien social.

Enfin, 9% se sont inscrits parce qu'ils connaissaient l'animateur, 3% pour accompagner un proche et 3 % sur recommandation d'un professionnel. Ces canaux, bien que minoritaires soulignent le rôle clé des réseaux de proximité dans l'accès à la prévention.

SATISFACTION ET ADÉQUATION AUX ATTENTES

Les résultats de l'évaluation indiquent un niveau de satisfaction élevé parmi les participants à l'atelier PEP'S Eurêka [Tableau II]. Au total, 98 % des répondants se déclarent satisfaits de leur participation, dont 83 % « tout à fait ». L'organisation des séances et la qualité de l'animation sont les dimensions les mieux évaluées : 86 % des répondants sont « tout à fait satisfaits » de l'organisation, et 89 % de l'animation. Ces résultats traduisent une bonne maîtrise du cadre logistique et une forte appréciation du rôle joué par les animateurs.

D'autres aspects sont également bien évalués, bien qu'avec davantage de nuances. Les échanges au sein du groupe, le rythme des activités et la qualité des supports pédagogiques reçoivent une majorité de retours favorables, mais la part des réponses « tout à fait satisfaits » est sensiblement plus faible (autour de 76 à 77 %), avec une proportion non négligeable de participants exprimant une satisfaction partielle. Cela suggère que ces éléments, bien que jugés globalement positifs, ne sont pas perçus de manière uniforme par l'ensemble des participants, notamment en ce qui concerne le niveau d'interaction au sein du groupe ou l'adaptation du rythme aux capacités individuelles.

S'agissant de l'adéquation entre les attentes initiales et les apports perçus de l'atelier, les résultats sont globalement positifs mais appellent à une lecture plus prudente. Si 93 % des participants déclarent que l'atelier a répondu à leurs attentes, seuls 55 % estiment que cela a été « tout à fait » le cas. Cette proportion suggère qu'une part importante des participants a certes trouvé l'atelier utile, mais peut-être de manière partielle, ou avec un effet moindre que ce qu'ils espéraient initialement.

TABLEAU II

Satisfaction et réponses aux attentes de l'atelier PEP'S Eurêka

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non pas du tout
Satisfaction globale	83 %	15 %	2 %	0 %
Organisation des séances	86 %	13 %	0 %	0 %
Qualité de l'animation	90 %	9 %	1 %	0 %
Échanges au sein du groupe	79 %	19 %	2 %	0 %
Pertinence des contenus et des supports	77 %	19 %	4 %	0 %
Rythme des activités	81 %	17 %	2 %	0 %
Réponse aux attentes initiales	55 %	38 %	4 %	0 %
Faire le point sur sa mémoire	71 %	27 %	2 %	0 %
Acquérir de nouveaux réflexes	62 %	36 %	3 %	0 %
Reprendre confiance en soi	59 %	30 %	10 %	1 %
Rencontrer de nouvelles personnes	69 %	27 %	3 %	0 %

Cette nuance se retrouve dans l'analyse des attentes spécifiques : par exemple, parmi les personnes ayant souhaité faire le point sur leur mémoire, près de 71 % estiment que l'atelier a pleinement répondu à cette attente, tandis que 27 % indiquent que ce fut « plutôt » le cas. Des tendances comparables apparaissent pour les autres attentes courantes, telles que l'acquisition de nouveaux réflexes pour stimuler la mémoire, la reprise de confiance en soi ou le besoin de lien social. Ces résultats confirment la pertinence générale des contenus proposés, mais laissent entrevoir des écarts dans le ressenti en fonction des profils, des niveaux d'attente ou des bénéfices effectivement perçus.

L'expérience perçue semble malgré tout globalement bénéfique et l'intention de recommander l'atelier est quasi unanime : près de 100 % des répondants déclarent qu'ils le recommanderaient à leur entourage, dont plus de 82 % de manière certaine.

IMPACT DE L'ATELIER

Les données recueillies permettent de mettre en évidence l'impact de l'atelier PEP'S Eurêka sur plusieurs dimensions essentielles de la prévention cognitive, en lien direct avec les objectifs poursuivis par le programme [Tableau III]. Elles révèlent également l'engagement des participants à prolonger les effets de l'atelier dans leur quotidien, à travers des actions concrètes.

Une large majorité des participants indiquent qu'à l'issue de l'atelier, ils ont identifié des moyens concrets d'adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé (89 %) et comprennent mieux les effets positifs ou négatifs de leurs comportements sur leur santé (87 %). Ces résultats traduisent une appropriation des messages de prévention diffusés au fil des séances. Lorsqu'ils sont interrogés sur l'utilité de ce qu'ils ont appris, une très grande majorité estime que cela va les aider à adopter ou maintenir des comportements favorables à leur santé, attribuant une moyenne de 8/10 à cette dimension.

L'impact se manifeste également dans la capacité des participants à intégrer de nouvelles stratégies

dans leur quotidien. Une grande majorité (92 %) indiquent avoir identifié des techniques de mémorisation qu'ils peuvent mettre en œuvre dans leur vie de tous les jours. De plus, 86 % déclarent se sentir plus à même de gérer les petits oublis du quotidien, ce qui témoigne d'un effet direct de l'atelier sur la perception de leur propre fonctionnement cognitif. Ces effets sont renforcés par un sentiment de redécouverte de soi : 82 % des participants disent avoir découvert ou redécouvert des capacités personnelles au fil de l'atelier.

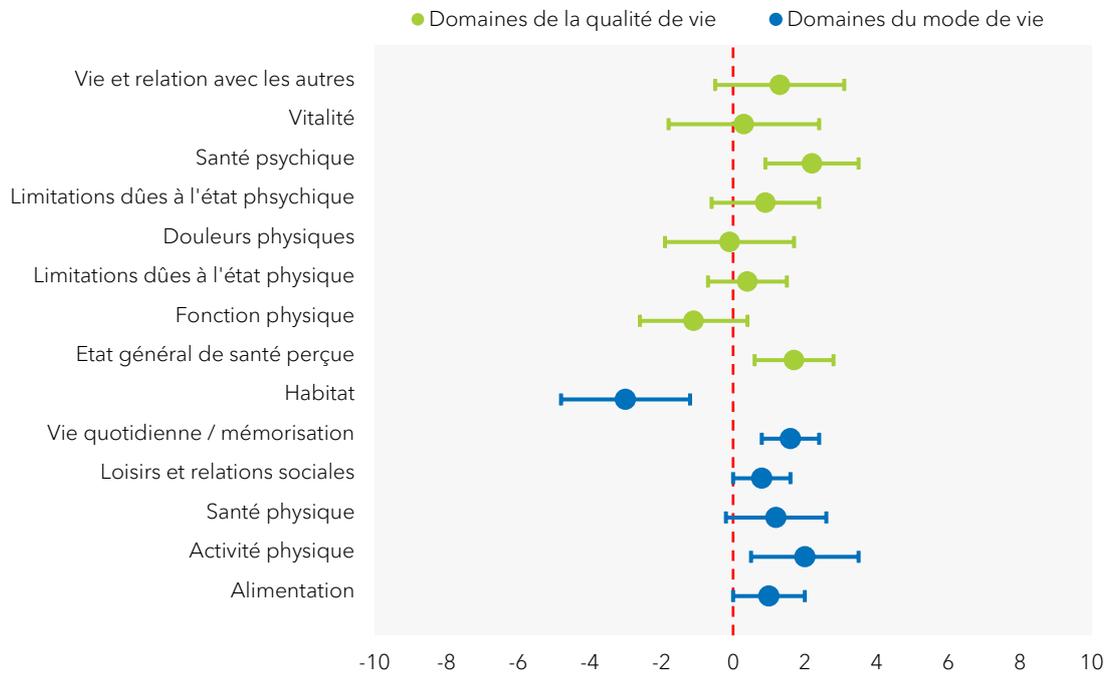
Par ailleurs, les résultats du questionnaire mettent en évidence une forte motivation des participants à poursuivre les exercices et conseils abordés. La note moyenne déclarée à ce sujet est de 8,3/10, traduisant une dynamique favorable à l'intégration des acquis dans la vie quotidienne. Quelques freins sont néanmoins évoqués : un manque de motivation (21 %), de temps (18 %) ou de soutien de l'entourage (5 %). Toutefois, une majorité de participants (58 %) ne signale aucun obstacle, ce qui renforce l'idée d'un programme accessible et mobilisable. Plus de 95 % des répondants déclarent envisager de continuer à effectuer des exercices pour stimuler leur mémoire ce qui traduit un engagement actif et illustre l'impact concret de l'atelier sur leur comportement futur.

Ces résultats prennent tout leur sens au regard des objectifs mêmes de l'action, qui visent à rendre les participants acteurs de leur santé. L'appropriation des contenus et la volonté exprimée de les appliquer dans la durée sont des indicateurs d'impact forts. Il ne s'agit plus seulement d'avoir acquis des connaissances ou des techniques, mais bien de les mobiliser dans son quotidien. Cette dynamique d'autonomisation, de responsabilisation et de projection dans l'action confirme ainsi la pertinence de l'atelier dans une logique de promotion de la santé cognitive.

L'impact de l'atelier dépasse également la seule dimension cognitive. Les réponses recueillies montrent que l'atelier a suscité une réelle volonté de prolonger les effets de la démarche dans d'autres aspects de la vie quotidienne. (suite page 36)

FIGURE II

Progression moyenne +/- IC 95% entre le début et la fin de l'atelier sur les différentes dimensions du mode et de la qualité de vie (résultats de l'évaluation 2016)



Lecture du graphique : Ce graphique représente l'évolution des scores de mode de vie et de qualité de vie entre le début et la fin de l'atelier, avec un intervalle de confiance autour de la variation observée. L'intervalle de confiance permet de tenir compte des incertitudes liées à l'échantillonnage.

- Si la valeur 0 (absence d'évolution) se situe à l'intérieur de l'intervalle de confiance, cela signifie que la variation observée n'est pas significative sur le plan statistique
- À l'inverse, si l'intervalle de confiance ne contient pas 0, cela indique que l'évolution est statistiquement significative : on peut considérer qu'il y a eu un effet réel entre les deux mesures.

TABLEAU III

Les apports de l'atelier PEP'S Eurêka (résultats des questionnaires 2024)

À l'issue de l'atelier, les participants ...	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non	NSP
Connaissent les conséquences de leurs habitudes sur leur santé	34 %	53 %	8 %	4 %
Identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé	27 %	62 %	7 %	4 %
Comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier	25 %	41 %	19 %	15 %
Estiment que l'atelier a permis de découvrir ou redécouvrir des capacités	22 %	60 %	15 %	3 %
Identifient des techniques de mémorisation à mettre en place	38 %	54 %	6 %	2 %
Envisagent de continuer les exercices pour leur mémoire	53 %	42 %	4 %	1 %
Se sentent plus à même de gérer les petits trous de mémoire	33 %	64 %	3 %	0 %

NSP = Ne se prononce pas

Ainsi, 71 % des participants indiquent vouloir pratiquer une activité physique régulière, 61 % veiller à la qualité de leur sommeil, 58 % mieux gérer leur stress et leurs émotions, et 49 % adopter une alimentation équilibrée. Ces réponses traduisent une mobilisation concrète autour des enjeux de santé globale, en continuité avec les apports de l'atelier.

L'atelier semble également avoir favorisé la création ou le renforcement du lien social, avec 66 % des participants déclarant vouloir revoir des personnes rencontrées au cours des séances. Ce résultat souligne le rôle structurant du collectif dans la dynamique de prévention et le maintien de relations sociales chez les seniors.

Enfin, l'évaluation met en lumière une forte envie de poursuivre la démarche engagée. Près de 80 % des participants se disent prêts à s'impliquer dans de nouvelles actions collectives, principalement en présentiel. Les thématiques les plus citées sont le bien-être (50 %), la nutrition (45 %), l'activité physique

adaptée (43 %) et le sommeil (41 %). Ce prolongement anticipé du parcours de prévention confirme la pertinence du programme, ainsi que l'envie des participants de rester actifs dans la gestion de leur santé.

Les résultats actuels, bien qu'ils reposent sur les réponses des participants à l'issue de l'atelier, sont confortés par ceux issus de l'évaluation d'impact conduite en 2016, qui s'appuyait sur des outils de mesure objectivés [Figure II]. Cette étude montrait notamment une progression significative des scores moyens d'état de santé perçue (+1.7 point), de santé psychique (+2.8 points), d'activité physique (+2.2 points) ainsi que sur la vie quotidienne et la mémorisation (+1.6 point). La cohérence entre les résultats actuels et ceux mesurés en 2016 renforce la crédibilité de l'atelier PEP'S Eurêka, et confirme sa capacité à produire un impact durable sur l'autonomie, les comportements de santé et la qualité de vie des seniors.

CONCLUSION

L'évaluation de l'atelier PEP'S Eurêka permet de mettre en lumière les apports significatifs de cette action dans le champ de la prévention du vieillissement cognitif. En combinant une approche pédagogique accessible, des exercices pratiques ancrés dans le quotidien et une dynamique de groupe, l'atelier répond aux besoins d'un public souvent en quête d'outils simples et efficaces pour mieux comprendre et entretenir leur mémoire. Les résultats recueillis montrent que l'atelier contribue à améliorer la connaissance de soi, à identifier des leviers d'action concrets, et à restaurer la confiance dans ses propres capacités.

Les effets de l'atelier ne se limitent pas aux seules fonctions cognitives. Ils s'étendent à d'autres dimensions de la santé et de la qualité de vie : valorisation des compétences personnelles, envie de maintenir une vie active, ouverture à d'autres thématiques de prévention, et maintien du lien social. L'atelier agit comme un déclencheur, en réactivant des dynamiques individuelles et collectives favorables, à l'autonomie.

Il permet aux participants de se projeter plus sereinement dans leur avancée en âge, tout en reprenant une place active dans la gestion de leur santé.

En ce sens, l'atelier PEP'S Eurêka s'inscrit pleinement dans les priorités du PRIP : proposer des actions accessibles, ancrées dans les territoires, et capables de répondre à la diversité des profils et des attentes des retraités. La qualité de l'animation, l'adéquation des contenus, et le fort taux de satisfaction relevé dans cette évaluation témoignent de la robustesse du programme et de sa capacité à susciter l'adhésion.

Enfin, les résultats obtenus confirment l'intérêt de maintenir une offre structurée autour de la mémoire, tout en favorisant la complémentarité avec d'autres actions collectives de prévention. L'enjeu est de consolider cette dynamique dans une logique de parcours, en valorisant les acquis et en facilitant la poursuite des engagements pris par les participants.

Ateliers Form' Bien-être

Améliorez votre qualité de vie

CONTEXTE

Le bien-être physique et psychologique des personnes âgées constitue un enjeu majeur de santé publique, dans un contexte de vieillissement rapide de la population. En France, près de 21 % de la population a aujourd'hui plus de 65 ans, un chiffre qui devrait atteindre 26 % à l'horizon 2040 (Insee, Projections de population 2022-2070, 2023).

Selon le ministère de la Santé, les maladies cardiovasculaires représentent la deuxième cause de mortalité, avec environ 140 000 décès par an, et deviennent la première cause de mortalité après 85 ans (Santé publique France, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2022). Au-delà des seuls facteurs biologiques ou médicaux, de nombreux travaux soulignent le rôle du stress chronique, du manque d'activité physique, d'un sommeil altéré ou de l'isolement social comme facteurs aggravants pour la santé des seniors.

La Fédération Française de Cardiologie insiste sur le lien entre stress mal géré et pathologies cardiovasculaires. Elle recommande de compléter les conseils classiques (alimentation, activité physique, sommeil) par des pratiques simples de relaxation, d'expression émotionnelle et de recentrage corporel, qui participent à un meilleur équilibre général. (FFC, Bien vivre avec son cœur, 2020).

Dans cette perspective, L'Organisation Mondiale

de la Santé rappelle que le bien-être psychologique ne se limite pas à l'absence de troubles : il s'agit d'un état d'équilibre émotionnel, qui permet de faire face aux tensions du quotidien, de se sentir utile, et de rester engagé dans la vie sociale (OMS, Promouvoir la santé mentale, 2004).

Chez les personnes âgées, plusieurs recherches ont montré que le renforcement des compétences psychosociales – comme l'estime de soi, la gestion du stress ou la conscience corporelle – contribue à préserver la qualité de vie, à limiter le repli sur soi et à renforcer l'autonomie (WHO Europe, Mental health and older adults, 2019 ; Chida & Steptoe, Psychosomatic Medicine, 2008).

C'est dans ce contexte que s'inscrit l'atelier Form' Bien-Être, proposé par le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP). Accessible à toute personne de 55 ans et plus, quel que soit son régime de retraite, cet atelier se décline en un cycle de 7 séances hebdomadaires d'1h30, mêlant informations pratiques, exercices corporels et moments de partage.

Chaque séance aborde une thématique clé du bien-être : la respiration pour favoriser la détente, la posture pour alléger les contraintes corporelles, les étirements pour préserver la souplesse, la reconnaissance des signes de stress pour mieux y faire face, et la qualité du sommeil pour retrouver un rythme réparateur.

Au fil des séances, les participants sont invités à redécouvrir leurs sensations corporelles, à expérimenter des techniques simples et adaptées, et à construire progressivement une boîte à outils personnalisée qu'ils pourront mobiliser au quotidien.

Les ateliers sont animés par des professionnels spécifiquement formés, dans un cadre bienveillant et interactif qui encourage les échanges.

L'approche pédagogique, progressive et accessible, permet aux participants d'expérimenter des techniques simples, facilement réutilisables dans la vie quotidienne.

L'atelier offre ainsi une réponse concrète et adaptée aux enjeux de prévention globale du vieillissement, de soutien à l'autonomie, et de promotion du bien-être des seniors.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉVALUATION

DÉMARCHE GÉNÉRALE

L'évaluation de l'atelier Form' Bien-Être s'inscrit dans le cadre du suivi des actions de prévention mises en œuvre par le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP). Elle a pour objectif d'analyser les effets de l'atelier, en lien avec ses finalités principales : améliorer le bien-être, renforcer la capacité à gérer le stress, et encourager une dynamique de prévention au quotidien.

La démarche adoptée repose sur une logique de chaîne d'impact, distinguant les effets immédiats (satisfaction, assiduité), les effets intermédiaires (appropriation des contenus, changements perçus), et les effets à plus long terme (intention de poursuite, bénéfices sur le quotidien). Cette approche permet de rendre compte de l'utilité de l'atelier et d'alimenter une logique d'amélioration continue.

RECUEIL DES DONNÉES

L'évaluation repose sur un questionnaire anonyme et auto-administré, distribué aux participants à l'issue du cycle de 7 séances. Il permet de recueillir à la fois des informations factuelles (âge, sexe, situation familiale, parcours professionnel) et des éléments d'appréciation sur l'expérience vécue et sur les effets perçus de l'atelier.

Le questionnaire comprend plusieurs volets : profil des participants, motivations initiales, appréciation globale et détaillée de l'atelier, et intentions de poursuites. Il s'attache également à mesurer les

apports concrets, notamment en ce qui concerne la gestion du stress, la perception du corps, la souplesse, le sommeil ou encore la motivation à adopter des comportements favorables à la santé.

L'évaluation a été réalisée auprès de 297 seniors ayant participé aux ateliers en 2024. La taille de l'échantillon a été calculée pour garantir une représentativité statistique (niveau de confiance de 95 %, marge d'erreur de 5 %), sur la base du nombre prévisionnel de participants au programme. Les ateliers inclus ont été sélectionnés selon la méthode des quotas, en tenant compte du département de réalisation et de la diversité des profils. Tous les participants des cycles retenus ont été sollicités pour répondre au questionnaire. La comparaison des caractéristiques des répondants avec les données issues de la base SAPHIR n'a révélé aucune différence significative, confirmant la représentativité de l'échantillon et l'absence de biais nécessitant un redressement.



Cette méthodologie garantit la fiabilité des résultats, limitant les biais de sélection et permet une lecture précise de l'impact de l'atelier sur les participants, tant sur le plan de la perception des bénéfices que sur celui des intentions de poursuite.

L'analyse des réponses a été réalisée à partir d'un tri à plat des données, afin d'identifier les principales tendances observées et de mettre en perspective les effets de l'atelier avec les objectifs de l'action.

ENCADRÉ I

La mesure d'impact à moyen terme des ateliers Form' Bien-être sur les comportements et la qualité de vie des seniors

En 2015 et 2016, le PRIP a évalué l'impact à moyen terme de l'ensemble de ses ateliers sur les habitudes de vie des participants ainsi que sur leur qualité de vie. Pour mener ces évaluations, le PRIP s'est appuyé sur un questionnaire auto-administré remis à l'ensemble des participants lors de la première séance, lors de la dernière séance et 6 mois après la dernière séance.

Ce questionnaire était identique pour tous les ateliers de prévention réalisés permettant ainsi d'isoler d'éventuels effets propres à l'atelier. L'impact mesuré portait sur deux dimensions :

1. Le mode de vie des participants qui était évalué autour des 6 domaines identifiés comme étant un socle important dans le champ du « bien vieillir » : l'alimentation, l'activité physique, la santé physique, les loisirs et le lien social, la vie quotidienne et l'habitat.
2. La qualité de vie perçue qui était identifiée à partir de l'échelle SF12 (2ème version) permettant de mesurer l'état de santé d'une personne autour de 8 dimensions principales : l'état général de santé perçue, la fonction physique, les limitations dues à l'état physique, la vie et les relations avec les autres, la santé psychique, les limitations dues à l'état psychique et la vitalité.

Des résultats ont été observés sur deux années consécutives. De fait, la mesure de l'impact en 3 temps a été abandonnée au profit du questionnaire auto-administré en fin de séance. Les effets mesurés restent valables pour la présente évaluation et seront présentés dans la partie résultats.

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

PROFIL DES PARTICIPANTS

Les participants à l'atelier Form' Bien-Être sont très majoritairement des femmes (88 %). Cette tendance, fréquente dans les actions de prévention, reflète une plus forte mobilisation des femmes autour des questions de santé et de bien-être. À l'inverse, la faible participation des hommes (12 %) invite à renforcer leur implication dans ce type d'action, alors qu'ils sont tout autant concernés par les effets du stress et de l'avancée en âge sur leur santé.

Près de la moitié des participants vivent seuls (49 %), contre 47 % en couple. Cette forte proportion confirme l'intérêt d'un cadre collectif, qui favorise les échanges et contribue à lutter contre l'isolement, reconnu comme un facteur aggravant en matière de santé globale et cardiovasculaire chez les personnes âgées (Santé publique France, 2022).

Les tranches d'âge sont relativement équilibrées, avec une majorité de participants âgés de 70 à 79 ans (51 %). Les moins de 70 ans représentent 36 % des répondants, tandis que les 80 ans et plus en constituent plus de 12 %. Cette répartition montre que l'atelier parvient à mobiliser à la fois des jeunes retraités, soucieux de préserver leur bien-être, et des seniors plus âgés, potentiellement plus exposés aux effets du vieillissement.

Du point de vue du parcours professionnel, les anciens employés forment le groupe le plus représenté (53 %), suivis par les cadres (15 %) et les professions intermédiaires (12 %). Les anciens ouvriers ne représentent que 5 % des répondants, alors même que les études montrent qu'ils présentent, une fois à la retraite, une espérance de vie en bonne santé plus faible que les autres catégories socioprofessionnelles.

TABLEAU I

Caractéristiques des participants

	Effectif	%
Sexe		
Hommes	35	12 %
Femmes	262	88 %
Age		
55 à 64 ans	45	18 %
65 à 69 ans	45	18 %
70 à 74 ans	72	29 %
75 à 79 ans	55	22 %
80 ans et plus	31	12 %
Catégorie socioprofessionnelle principale		
Ouvrier	16	5 %
Employé	153	53 %
Profession intermédiaire	36	12 %
Cadre	44	15 %
Artisan	8	3 %
Profession libérale	16	5 %
Agriculteur	7	2 %
Sans activité professionnelle	10	3 %

Cette sous-représentation ne remet pas en cause l'accessibilité de l'atelier, mais souligne la difficulté à mobiliser certains publics plus exposés aux inégalités sociales de santé, notamment ceux issus de milieux ouvriers.

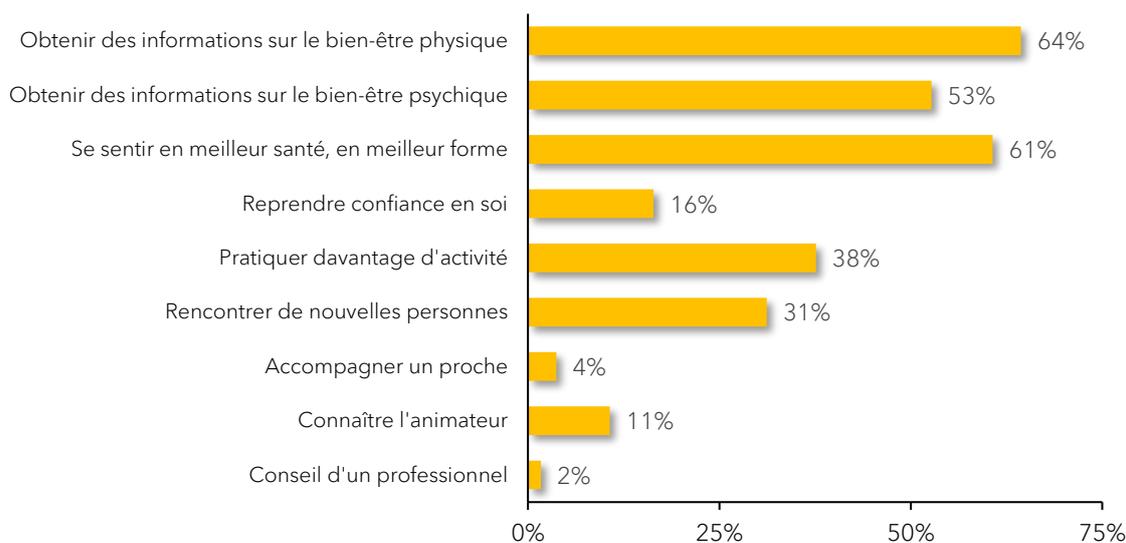
Enfin, les modalités d'entrée dans l'atelier sont variées. L'invitation de l'ASEPT constitue le premier canal identifié (41 %), suivie par l'entourage (20 %) et la participation à d'autres ateliers de prévention ou conférence (16 %). Le site internet, les CCAS, les mutuelles et caisses de retraite complètent ce dispositif. Ces résultats confirment l'importance d'une communication multicanale et de la mobilisation des acteurs de proximité pour toucher un public large.

MOTIVATIONS ET ATTENTES INITIALES

Les participants expriment principalement des attentes liées au bien-être physique et psychologique. 64 % souhaitent obtenir des informations sur le bien-être physique, et 61 % veulent se sentir en meilleure santé, en forme, détendus. 53 % évoquent le bien-être psychologique (stress, sommeil ou respiration).

FIGURE I

Motivations d'inscription à l'atelier (« vous vous êtes inscrit.e à cet atelier ... »)



Ces éléments traduisent une volonté de mieux comprendre et prévenir les effets du vieillissement, en lien direct avec les contenus proposés lors des séances.

Par ailleurs, 38 % des participants souhaitent pratiquer davantage d'activités en dehors de chez eux, témoignant d'un besoin de rester actifs après la retraite. D'autres attentes relèvent de la dimension sociale : 31 % souhaitent rencontrer de nouvelles personnes, et 16 % souhaitent retrouver confiance en eux. L'atelier apparaît ainsi comme un espace pour mieux vivre son vieillissement tout en retrouvant une forme de sérénité.

Enfin, certaines inscriptions relèvent de motifs contextuels : 11 % connaissaient l'animateur, 4 % accompagnaient un proche, et 2 % ont été orientés par un professionnel, soulignant l'importance des relais locaux dans la mobilisation du public.

SATISFACTION ET ADÉQUATION AUX ATTENTES

La satisfaction à l'issue de l'atelier est très élevée. 88 % des participants se déclarent tout à fait satisfaits et 11 % « plutôt satisfaits ». Ce retour globalement positif témoigne de la qualité perçue de l'atelier, tant sur son déroulement que sur les conditions de participation.

Cette satisfaction se retrouve dans les différents aspects évalués plus précisément. 86 % des participants jugent l'organisation satisfaisante, soulignant la clarté des informations et le bon déroulement logistique. La qualité de l'animation, saluée par 89 %, reflète le professionnalisme de l'intervenant et sa capacité à instaurer un cadre bienveillant et stimulant. Les échanges au sein du groupe, jugés satisfaisants par 79 %, montrent que l'atelier a su créer une dynamique collective propice à l'expression. Enfin, les contenus, supports et rythme des séances, bien évalués par plus de 80 % des participants, confirment la pertinence du format proposé.

95 % des participants estiment que l'atelier a répondu à leurs attentes, dont 70 % « tout à fait ». Ce niveau d'adhésion globale est renforcé par le fait que plus de 98 % déclarent qu'ils le recommanderaient à leurs proches, ce qui témoigne d'une reconnaissance forte de la qualité et de l'utilité de l'action.

Au-delà de cette appréciation générale, les retours permettent d'évaluer plus précisément l'adéquation entre les attentes exprimées en amont et les effets rapportés à l'issue du cycle. Parmi les participants qui souhaitaient se sentir mieux dans leur corps, 100 % estiment que cet objectif a été atteint, dont 81 % « tout à fait ».

TABLEAU II

Satisfaction et réponses aux attentes de l'atelier Form' Bien-être

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non pas du tout
Satisfaction globale	88 %	10 %	1 %	0 %
Organisation des séances	86 %	13 %	0 %	0 %
Qualité de l'animation	89 %	10 %	1 %	0 %
Échanges au sein du groupe	79 %	19 %	1 %	0 %
Pertinence des contenus et des supports	81 %	18 %	1 %	0 %
Rythme des activités	83 %	16 %	1 %	0 %
Réponse aux attentes initiales	70 %	25 %	1 %	0 %
Obtenir des informations sur le bien-être physique	81 %	19 %	0 %	0 %
Obtenir des informations sur le bien-être psychique	73 %	25 %	2 %	0 %
Se sentir en meilleure santé, en meilleure forme	66 %	36 %	3 %	0 %
Reprendre confiance en soi	59 %	33 %	8 %	0 %
Rencontrer de nouvelles personnes	76 %	22 %	2 %	0 %

73 % des personnes en attente de bien-être psychologique déclarent que l'atelier y a tout à fait répondu et 25 % « plutôt ». Ces résultats confirment la pertinence des contenus proposés au regard des besoins exprimés autour de la santé, de la détente et de la qualité de vie.

Sur des attentes plus transversales, 92 % des participants ayant souhaité reprendre confiance en eux estiment que l'atelier les y a aidés, soulignant l'impact positif des thématiques abordées sur le plan personnel. Par ailleurs, 98 % des personnes désireuses de rencontrer de nouvelles personnes considèrent cette attente pleinement satisfaite.

IMPACT DE L'ATELIER

L'évaluation fait apparaître des effets significatifs de l'atelier Form' Bien-être sur les participants, tant en termes de compréhension, d'engagement que de perspectives d'action [Tableau III]. Ces résultats confirment l'utilité de l'atelier dans l'accompagnement au vieillissement et la promotion de la santé, tels que décrits dans le contexte et les objectifs initiaux de l'atelier.

Sur le plan des connaissances, l'atelier a permis une meilleure compréhension des liens entre les habitudes de vie et la santé. 93 % des répondants déclarent avoir acquis une vision plus claire des conséquences de leurs habitudes de vie sur leur santé, et 93 % disent savoir comment les adapter pour améliorer leur santé. Ces connaissances acquises apparaissent directement mobilisables : les participants attribuent une note moyenne de 8,5 sur 10 à la capacité de l'atelier à les aider, à adopter ou maintenir des pratiques favorables à leur santé.

Les effets sur le bien-être physique, thématique centrale de l'atelier, sont plus nuancés. Si 40 % estiment que leur niveau de souplesse s'est amélioré, 51 % indiquent qu'il n'a pas vraiment changé. En revanche, les exercices sur la posture semblent avoir été pleinement intégrés : 96 % des répondants se sentent plus à l'aise pour identifier et corriger leurs postures au quotidien, dont la moitié de manière certaine. Ces résultats traduisent un impact concret sur le confort physique des participants.

L'atelier a également permis de renforcer l'élan vers la mise en pratique. La note moyenne de 8,6 sur 10 attribuée à leur motivation à appliquer les conseils et exercices témoigne d'un effet mobilisateur. Si certains freins sont évoqués – 30 % font état d'un manque d'envie ou de motivation, 23 % d'un manque de disponibilité – près de 44 % des participants déclarent ne rencontrer aucun obstacle. Cela confirme l'impact de l'atelier sur la volonté d'agir et souligne l'importance de tenir compte des contraintes individuelles pour maintenir l'engagement dans la durée.

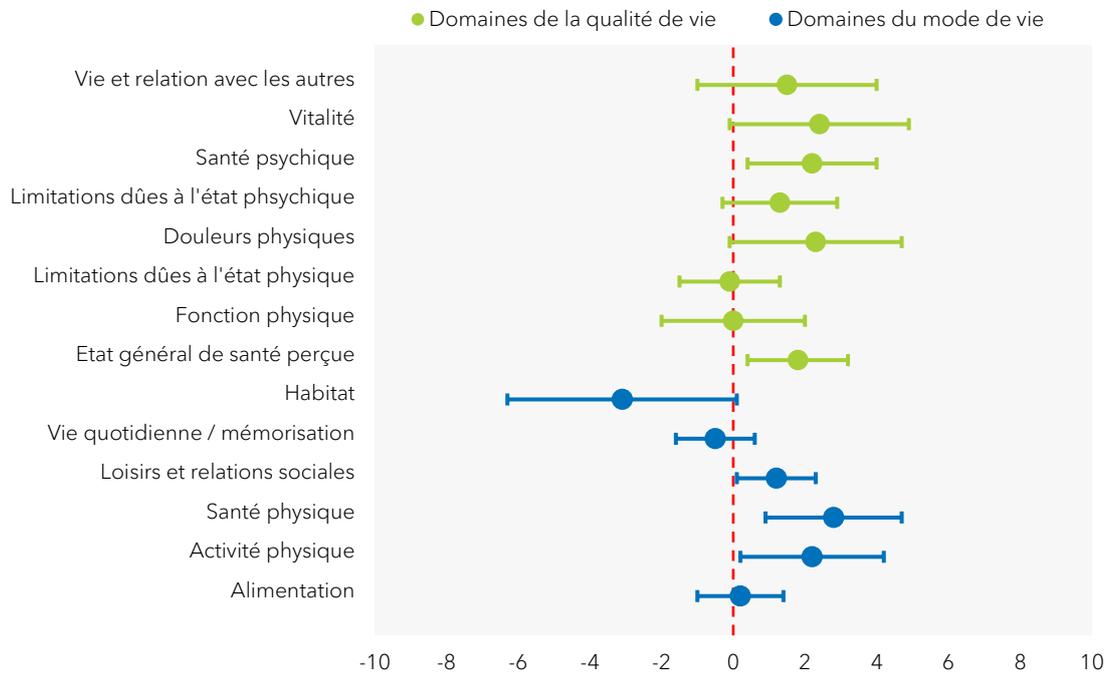
En fin de parcours, les intentions de mise en pratique exprimées par les participants confirment la portée concrète de l'atelier. Plus de 80 % des participants déclarent envisager de pratiquer une activité physique ou de bouger au moins 30 minutes par jour dans les activités du quotidien (49 % « oui tout à fait », 32 % « oui plutôt »), tandis que 16 % indiquent le faire déjà. Par ailleurs, 71 % projettent de s'engager dans une activité régulière de détente, de relaxation ou de bien-être en association ou dans un autre cadre collectif (40 % « oui tout à fait », 31 % « oui plutôt »), et 17 % le pratiquent déjà. Ces perspectives s'inscrivent pleinement dans les recommandations de santé publique visant à promouvoir l'activité physique, la gestion du stress et un rythme de vie équilibré, en particulier chez les personnes âgées. Elles montrent que l'atelier permet non seulement une prise de conscience, mais aussi une envie d'agir dans la continuité des apprentissages réalisés.

Au-delà de cette mise en pratique, les réponses recueillies à l'issue de l'atelier montrent que les participants affichent une volonté d'agir sur d'autres aspects de leur vie quotidienne : 70 % des participants pensent améliorer leurs gestes et postures, 62 % accorder davantage d'importance à leur respiration, et 53 % envisagent de refaire régulièrement les exercices proposés.

Ces éléments traduisent une volonté forte de transposer les acquis dans leur quotidien, à travers des actions concrètes.

FIGURE II

Progression moyenne +/- IC 95% entre le début et la fin de l'atelier sur les différentes dimensions du mode et de la qualité de vie (résultats de l'évaluation 2016)



Lecture du graphique : Ce graphique représente l'évolution des scores de mode de vie et de qualité de vie entre le début et la fin de l'atelier, avec un intervalle de confiance autour de la variation observée. L'intervalle de confiance permet de tenir compte des incertitudes liées à l'échantillonnage.

- Si la valeur 0 (absence d'évolution) se situe à l'intérieur de l'intervalle de confiance, cela signifie que la variation observée n'est pas significative sur le plan statistique
- À l'inverse, si l'intervalle de confiance ne contient pas 0, cela indique que l'évolution est statistiquement significative : on peut considérer qu'il y a eu un effet réel entre les deux mesures.

TABLEAU III

Les apports de l'atelier Form' Equilibre (résultats des questionnaires 2024)

À l'issue de l'atelier, les participants ...	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non	NSP
Connaissent les conséquences de leurs habitudes sur leur santé	42%	51%	5%	3%
Identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé	38%	57%	4%	1%
Comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier	25%	40%	18%	17%
Estiment que leur niveau de souplesse est meilleur ou n'a pas changé	91%	-	9%	0%
Se sentent plus à l'aise pour repérer et corriger leur postures	48%	48%	3%	1%
Envisagent de bouger au moins 30 mn par jour	65% ¹	32%	3%	0%
Envisagent de pratiquer une activité physique, de détente, de relaxation	57% ¹	31%	6%	6%

NSP = Ne se prononce pas

¹ Le pourcentage correspond aux total des réponses « oui, tout à fait » et « oui je le fais déjà »

L'atelier a aussi renforcé les interactions sociales entre les participants. 65 % déclarent souhaiter revoir les personnes rencontrées pendant le cycle. Ce résultat souligne l'importance du collectif dans la dynamique de bien-être. Cette dimension relationnelle, bien que non centrale dans les contenus, apparaît comme un levier de motivation et d'engagement.

Enfin, l'évaluation met en lumière une forte envie de poursuivre la démarche engagée. Près de 87 % des participants se disent prêts à s'impliquer dans de nouvelles actions collectives, principalement en présentiel. Les thématiques les plus citées sont la stimulation cognitive (49 %), la nutrition (46 %), l'activité physique adaptée (49 %) et le sommeil (36 %). Ce prolongement anticipé du parcours de prévention confirme la pertinence du programme, ainsi que l'envie des participants de rester actifs dans la gestion de leur santé.

Les résultats actuels, bien qu'ils reposent sur les réponses des participants à l'issue de l'atelier, sont confortés par ceux issus de l'évaluation d'impact conduite en 2016, qui s'appuyait sur des outils de mesure objectifs [Figure II]. Cette étude montrait notamment une progression significative des scores moyens d'état de santé perçue (+1.7 point), de santé psychique (+2.8 points), d'activité physique (+2.2 points), de santé physique (+2.8 points), ainsi que sur les loisirs et les relations sociales (+1.2 points). La cohérence entre les résultats actuels et ceux mesurés en 2016 renforce la crédibilité de l'atelier Form' Bien-être, et confirme sa capacité à produire un impact durable sur l'autonomie, les comportements de santé et la qualité de vie des seniors.

CONCLUSION

L'évaluation de l'atelier Form' Bien-être confirme sa pertinence et son utilité au regard des enjeux de santé identifiés chez les seniors. Dans un contexte marqué par le poids des maladies cardiovasculaires et le rôle du stress comme facteur de risque, l'atelier répond à un besoin réel d'information, de mise en mouvement et de prévention. Il s'inscrit dans une approche globale du bien vieillir, en proposant des outils concrets pour améliorer le bien-être physique, mieux gérer le stress et renforcer la qualité du sommeil.

L'atelier remplit ses objectifs en renforçant les connaissances des participants sur le lien entre habitudes de vie et santé, tout en les aidant à passer à l'action. Les résultats montrent une forte motivation à mettre en pratique les conseils dispensés, une bonne appropriation des exercices, et des intentions durables d'intégrer ces pratiques dans le quotidien.

Les participants expriment une satisfaction élevée et une forte adéquation entre leurs attentes initiales et le contenu de l'atelier, qu'il s'agisse de détente, de respiration, de bien-être corporel ou de lien social.

Le format collectif, la qualité de l'animation et l'ambiance bienveillante jouent un rôle clé dans cette dynamique positive.

Enfin, les résultats de cette évaluation rejoignent ceux d'une précédente étude menée en 2016, qui avait déjà mis en lumière des effets positifs sur la qualité de vie. Cela confirme la capacité de l'atelier à produire un impact durable sur la santé et l'autonomie des participants.

L'atelier Form' Bien-être apparaît ainsi comme un levier pertinent pour accompagner les retraités dans une démarche active de prévention et de bien vieillir.

Ateliers Nutri'Activ

Mieux manger et bien bouger

CONTEXTE

Avec l'avancée en âge, l'alimentation devient un facteur central de santé, à la croisée des enjeux physiologiques, sociaux et économiques. Le vieillissement s'accompagne souvent d'une diminution de l'appétit, d'une modification des besoins nutritionnels et, parfois, d'une réduction de l'activité physique. Ces transformations peuvent entraîner un déséquilibre alimentaire, voire une situation de dénutrition ou, à l'inverse, de surconsommation.

Les chiffres disponibles soulignent l'ampleur du phénomène : environ 10 % des personnes âgées vivant à domicile ne mangent pas suffisamment, tandis qu'un tiers des personnes de plus de 65 ans présentent des apports excessifs (source : HealthinAging.org). Ces déséquilibres ne sont pas sans conséquences : selon l'INRAE, la malnutrition est significativement plus fréquente chez les adultes de plus de 65 ans, augmentant les risques d'infections, de chute, de fatigue chronique ou de perte d'autonomie.

Face à ces enjeux, la promotion d'une alimentation équilibrée, couplée à une activité physique régulière, constitue un levier prioritaire de prévention. Le référentiel national Nutrition, publié sur le site pourbienvieillir.fr, rappelle que cette combinaison aide à prévenir la fatigue, certaines maladies, l'ostéoporose, et à renforcer les défenses immunitaires.

Ce référentiel recommande également un format d'intervention pédagogique structuré, allant de 6 à 10 séances, combinant apports théoriques, échanges collectifs et mise en pratique.

C'est dans ce cadre que le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP) propose l'atelier Nutri'Activ', destiné aux personnes de 55 ans et plus, sans distinction de régime de retraite, et entièrement gratuit. L'atelier repose sur une méthode interactive et structurée, conçue pour favoriser les échanges, la participation active et l'appropriation des contenus au sein d'un groupe restreint d'environ 12 personnes.

Le programme se décline en six séances hebdomadaires de deux heures, organisées autour de la double thématique "Bien manger, bien bouger : un duo gagnant". Chaque séance s'articule autour d'un thème spécifique :

- Atelier 1 : Identifier ses pratiques alimentaires et intégrer l'activité physique dans son quotidien.
- Atelier 2 : Connaître les repères nutritionnels et les appliquer concrètement.
- Atelier 3 : Évaluer son niveau d'activité physique et l'adapter à ses besoins.
- Atelier 4 : Être à l'écoute de son corps et de ses émotions liées à l'alimentation.

- Atelier 5 : Consommer de façon responsable : saisonnalité, budget, modes de cuisson.
- Atelier 6 : Décrypter les informations produits, limiter le gaspillage, adopter une consommation éclairée.

L'ensemble du cycle s'appuie sur une pédagogie conviviale, des outils numériques (applications, sites internet), ainsi que des conseils pratiques permettant aux participants de devenir des consommateurs avertis et de mobiliser les ressources à leur disposition.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉVALUATION

DÉMARCHE GÉNÉRALE

L'évaluation de l'atelier Nutri Activ' s'inscrit dans le cadre des travaux annuels de suivi du Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP). Elle vise à mesurer si l'atelier permet aux participants d'adopter ou de maintenir des comportements favorables en matière d'alimentation et d'activité physique, dans une logique de prévention globale de la santé.

La démarche repose sur une logique de chaîne d'impact, distinguant les effets immédiats (satisfaction, assiduité, motivation), les effets intermédiaires (modification des habitudes, intention d'agir), et les effets à moyen terme (mise en pratique durable, effets perçus sur la santé, le bien-être et les relations sociales).

Trois temps de mesure structurent l'évaluation : un questionnaire en début de cycle (T0), un autre en fin d'atelier (T1), et un dernier transmis six mois après la fin du cycle (T2).

OUTILS DE RECUEIL

Les données ont été collectées à l'aide de questionnaires auto-administrés, conçus pour être facilement compréhensibles et accessibles au public senior. Ils ont été proposés en format papier en début et fin d'atelier et, pour la mesure à 6 mois, transmis par voie électronique.

Le questionnaire T0, renseigné en début d'atelier, permet de recueillir des données quantitatives sur les caractéristiques sociodémographiques des participants, leurs habitudes alimentaires, leur niveau d'activité physique, ainsi que leurs attentes vis-à-vis de l'atelier.

Le questionnaire T1, rempli à l'issue de la dernière séance, mesure le niveau de satisfaction, la réponse aux attentes, la motivation à mettre en pratique les conseils reçus, ainsi que les freins potentiels identifiés par les participants.

Le questionnaire T2, transmis six mois après la fin du cycle, permet d'observer la mise en œuvre effective des conseils dans la durée, les effets perçus sur la santé, le bien-être et les habitudes de vie, ainsi que les évolutions en matière de lien social.

Chaque questionnaire intègre des indicateurs comportementaux simples, formulés de manière répétée entre les 3 temps de mesure - comme le comportement alimentaire, les activités physiques ou la santé - permettent une analyse comparée dans le temps.

Au total, 196 personnes ont répondu au questionnaire T0, 155 au questionnaire T1, et 142 au questionnaire T2. La comparaison avec les données de participation issues du système d'information PRIP (SAPHIR) confirme la bonne représentativité de l'échantillon, sans biais nécessitant de redressement.

ANALYSE DES DONNÉES

Les questionnaires ont été analysés de façon anonyme à l'aide de tris à plat, permettant d'observer la répartition des réponses à chaque temps de mesure. Lorsque les questions étaient comparables entre T0, T1 et T2, les résultats ont été rapprochés pour identifier d'éventuelles évolutions. L'analyse vise une lecture globale des tendances, sans suivi individuel.

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

PROFIL DES PARTICIPANTS

L'analyse des 196 questionnaires renseignés en début d'atelier permet de dresser un profil sociodémographique et comportemental des participants mobilisés dans le cadre de l'atelier Nutri'Activ.

Caractéristiques socio-démographiques

87 % des répondants sont des femmes et 13 % des hommes. Les participants sont majoritairement âgés de 65 à 74 ans (50 %), tandis que 16 % ont moins de 65 ans et 34 % ont 75 ans ou plus.

TABLEAU I

Caractéristiques des participants

	Effectif	%
Sexe		
Hommes	25	13%
Femmes	166	87%
Age		
55 à 64 ans	25	16%
65 à 69 ans	38	25%
70 à 74 ans	38	25%
75 à 79 ans	33	22%
80 ans et plus	19	12%
Catégorie socioprofessionnelle principale		
Ouvrier	13	7%
Employé	108	56%
Profession intermédiaire	19	10%
Cadre	28	15%
Artisan	4	2%
Profession libérale	4	2%
Agriculteur	10	5%
Sans activité professionnelle	7	4%
Contacts avec des membre de la famille, des amis		
Plusieurs fois par semaine	141	73%
Une à trois fois par mois	40	21%
Moins d'une fois par mois	10	5%
Jamais	2	1%

Concernant la situation familiale, 59 % vivent avec un conjoint, 39 % vivent seuls, et 2 % déclarent une autre configuration. Sur le plan professionnel, 56 % sont d'anciens employés, 10 % des professions intermédiaires, et 15 % des cadres. Les autres catégories (ouvriers, agriculteurs, artisans, professions libérales, personnes sans activité) sont représentées de manière plus marginale.

Ce profil confirme les tendances généralement observées dans les actions de prévention : une population majoritairement féminine, autonome, et issue en grande partie des catégories socioprofessionnelles intermédiaires ou supérieures. Les publics plus éloignés – notamment les hommes, les personnes isolées ou issues de milieux modestes – restent ici moins représentés.

Alimentation et santé

Concernant leurs pratiques alimentaires, les participants affichent un score moyen de 5,7 sur 7, ce qui indique qu'ils présentent, en début d'atelier, au moins cinq des sept comportements évalués comme favorables.

Plus précisément, 88 % sont attentifs à la répartition de leurs repas et collations sur la journée, 96 % déclarent consommer quotidiennement des fruits et légumes, 91 % une portion de protéines, et 58 % au moins trois portions de produits laitiers. 91 % indiquent prendre du plaisir à manger, 89 % se disent attentifs à la qualité des produits, et 80 % boivent entre 1 et 1,5 litre par jour. Par ailleurs, 63 % se pèsent une fois par mois ou plus, indiquant une certaine attention portée au suivi du poids.

Les représentations associées au « bien manger » viennent compléter ces résultats. Pour 80 % des répondants, bien manger signifie avant tout se maintenir en bonne santé au quotidien, tandis que 65 % y associent une dimension de plaisir et de convivialité. D'autres aspects ressortent également, comme la nécessité de surveiller son poids (46 %), de se protéger pour bien vieillir (44 %), ou d'éviter les carences (30 %).

Ces éléments indiquent un niveau globalement élevé, dès l'entrée en atelier, de mise en pratique des repères nutritionnels. La majorité des participants associe déjà l'alimentation à une démarche de santé globale, tout en valorisant ses dimensions sensorielles et relationnelles.

Loisirs et relations sociale

86 % des participants déclarent pratiquer une activité physique d'au moins 30 minutes par jour, et 78 % affirment se lever régulièrement pour limiter les périodes prolongées d'inactivité.

Ces résultats traduisent un ensemble de comportements compatibles avec les principes de prévention du vieillissement, même si leur fréquence et leur intensité peuvent varier.

Activité physique

73 % des participants déclarent être en contact avec leurs proches plusieurs fois par semaine, et 21 % une à trois fois par mois. Les situations d'isolement sont très peu fréquentes (1 %).

Par ailleurs, 81 % participent à une activité associative ou de club au moins une fois par mois, dont 52 % plusieurs fois par semaine. Les pratiques culturelles ou intellectuelles (lecture, loisirs créatifs, sorties) sont également répandues : 49 % les pratiquent plusieurs fois par semaine, et 26 % une à trois fois par mois.

Ces données reflètent un environnement relationnel actif et un engagement social régulier, en cohérence avec des comportements considérés comme favorables au bien vieillir.

Au final, ce profil établi met en évidence des participants qui présentent, dès l'entrée en atelier, un niveau déjà élevé de comportements considérés comme protecteurs, qu'il s'agisse d'habitudes alimentaires, d'activité physique ou de lien social. Le public mobilisé apparaît ainsi globalement en affinité avec les objectifs de l'atelier Nutri'Activ mais soulève en parallèle la question de l'accès au dispositif pour les publics les plus éloignés de ces pratiques.

MOTIVATIONS DE PARTICIPATION

Les données recueillies lors de l'entrée en atelier permettent d'identifier les principales raisons ayant conduit les participants à s'inscrire au cycle Nutri'Activ [Figure I].

La motivation la plus fréquemment citée concerne la volonté d'en apprendre davantage sur le sujet de l'atelier, exprimée par 54 % des participants. À l'inverse, seulement 28 % mentionnent le souhait d'approfondir des connaissances déjà acquises, ce qui s'explique vraisemblablement par le fait que les participants disposent déjà, en début d'atelier, d'un niveau de pratique et de repères relativement solide, comme l'a montré l'analyse de leur profil.

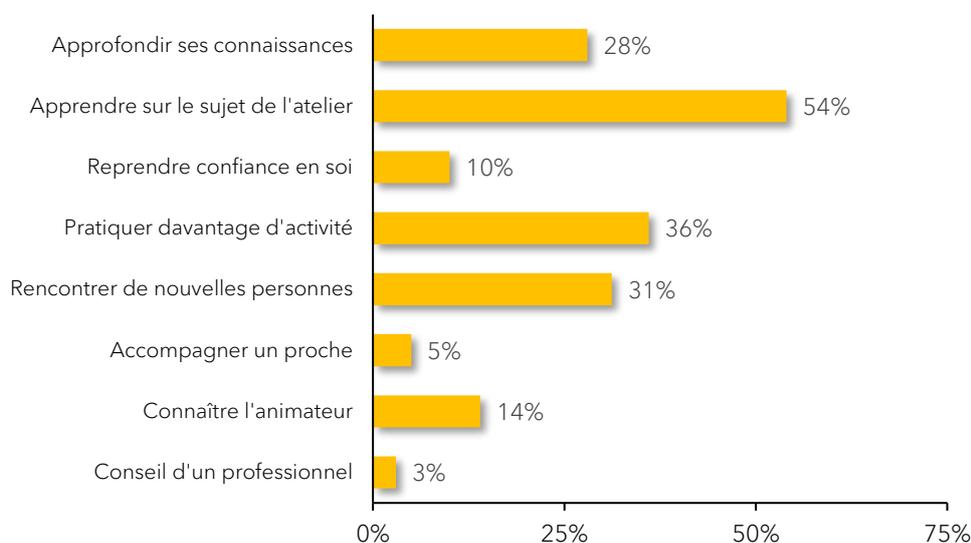
La recherche d'une activité nouvelle en dehors du domicile constitue également une motivation importante (36 %), en lien avec l'envie de maintenir un rythme ou d'occuper son temps après la retraite. Cette dimension rejoint celle du lien social, exprimée par 31 % des participants qui souhaitent rencontrer de nouvelles personnes.

D'autres formes de motivation sont moins fréquentes mais significatives. 10 % des répondants évoquent un besoin de retrouver confiance en eux, 5 % participent pour accompagner un proche, et 3 % déclarent avoir été orientés par un professionnel. Enfin, 14 % mentionnent s'être inscrits parce qu'ils connaissaient l'animateur, soulignant le rôle que peut jouer la relation de proximité dans la décision de participation.

L'ensemble de ces éléments permet de dégager un profil d'attentes diversifiées, mêlant à la fois un intérêt pour le contenu informatif de l'atelier, une recherche de lien social et des dimensions plus personnelles liées au bien-être ou à la confiance en soi. Ces motivations traduisent, pour une partie des participants, une volonté de compléter ou renforcer des pratiques déjà mises en place, et, dans une moindre mesure, un souhait d'en initier de nouvelles ou d'explorer d'autres approches en lien avec la santé et le bien vieillir.

FIGURE I

Motivations d'inscription à l'atelier (« vous vous êtes inscrit.e à cet atelier ... »)



SATISFACTION ET ADÉQUATION AUX ATTENTES

Les données recueillies à l'issue de l'atelier mettent en évidence un haut niveau de satisfaction globale parmi les participants. Plus de huit personnes sur dix (83 %) se déclarent tout à fait satisfaites de l'atelier, et les autres (17 %) plutôt satisfaites. Aucun répondant ne s'est dit insatisfait. Ce niveau de satisfaction se retrouve dans l'ensemble des dimensions explorées, qu'il s'agisse de l'organisation des séances (jugée tout à fait satisfaisante par 85 % des participants), de l'animation (91 %), des échanges au sein du groupe (87 %), des supports proposés (82 %) ou encore du rythme des activités (80 %).

Ces résultats traduisent une forte adhésion au format proposé, à la qualité de l'animation et à l'environnement relationnel dans lequel se sont déroulées les séances. L'atelier est perçu comme bien structuré, adapté dans son déroulé, et propice aux échanges. Le cadre général de mise en œuvre semble ainsi constituer un facteur facilitateur de l'expérience vécue.

Au-delà de la satisfaction immédiate, les participants ont été interrogés sur la manière dont l'atelier a répondu à leurs attentes initiales. Pour 60 % d'entre eux, l'atelier y a tout à fait répondu et pour 37%, il y a

plutôt répondu. Seul 1 % estime que cela n'a pas vraiment été le cas. Ces résultats indiquent une adéquation globale entre les objectifs perçus du programme et les attentes formulées par les participants au moment de leur inscription.

L'analyse détaillée par type d'attente permet de mieux cerner cette adéquation. S'agissant de l'objectif d'apprendre de nouvelles choses, qui constituait l'attente la plus fréquemment exprimée en début d'atelier, 62 % des participants considèrent que cela a été tout à fait atteint, et 37 % que cela a été plutôt atteint. Les résultats sont également positifs pour l'objectif d'approfondir ses connaissances, avec 70 % de réponses « tout à fait » et 29 % « plutôt ». La satisfaction est plus nuancée concernant l'objectif de reprendre confiance en soi, un objectif qui n'avait été exprimé en début d'atelier que par une minorité de participants. À l'issue du programme, 44 % des répondants considèrent que cet objectif a été tout à fait atteint, 41 % plutôt atteint, et 12 % pas vraiment atteint.

En ce qui concerne l'attente de rencontrer de nouvelles personnes, 69 % déclarent que cet objectif a été tout à fait atteint et 25 % qu'il l'a été plutôt.

TABLEAU II

Satisfaction et réponses aux attentes de l'atelier Nutri'Activ

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non pas du tout
Satisfaction globale	83 %	17 %	0 %	0 %
Organisation des séances	85 %	14 %	1 %	0 %
Qualité de l'animation	91 %	9 %	0 %	0 %
Échanges au sein du groupe	87 %	13 %	0 %	0 %
Pertinence des contenus et des supports	82 %	18 %	1 %	0 %
Rythme des activités	80 %	20 %	0 %	0 %
Réponse aux attentes initiales¹	60 %	37 %	1 %	0 %
Approfondir ses connaissances	70 %	29 %	1 %	1 %
Apprendre sur le sujet de l'atelier	62 %	37 %	1 %	0 %
Reprendre confiance en soi	44 %	41 %	12 %	3 %
Pratiquer ou découvrir une nouvelle activité	69 %	25 %	6 %	0 %
Rencontrer de nouvelles personnes	69 %	25 %	6 %	0 %

¹ 2% des participants ont indiqué ne pas avoir d'attentes particulière en début d'atelier

Enfin, les intentions de recommandation viennent conforter ces résultats. Plus de sept participants sur dix (72 %) déclarent qu'ils recommanderaient tout à fait ce type d'atelier à leurs proches, et 28 % qu'ils le feraient plutôt. Aucun répondant ne déclare qu'il ne recommanderait pas ce programme.

Dans l'ensemble, ces résultats indiquent que l'atelier Nutri'Activ est non seulement bien perçu dans sa mise en œuvre, mais aussi jugé pertinent au regard des attentes exprimées par les participants. Il apparaît adapté à leurs besoins, en particulier en matière d'accès à l'information, d'échanges collectifs et de valorisation de pratiques favorables à la santé. Ce niveau élevé de satisfaction constitue un premier indicateur positif de l'impact perçu du programme.

IMPACT DE L'ATELIER

Effets observés à l'issue de l'atelier

Les résultats recueillis à la fin de l'atelier mettent en évidence une appropriation effective des contenus. 95 % des participants déclarent mieux connaître les conséquences de leurs habitudes alimentaires, et 93 % indiquent avoir identifié comment adapter leurs comportements pour

améliorer leur santé. Sur une échelle de 1 à 10, l'utilité des apprentissages est notée en moyenne 8, traduisant des apports jugés concrets et directement mobilisables. La motivation à mettre en œuvre les recommandations ressort également de manière nette : les participants attribuent une note moyenne de 8,4 sur 10 à leur intention de mise en pratique. Certains freins sont évoqués (manque de temps, de soutien, contraintes budgétaires), mais la moitié des répondants ne déclarent aucun obstacle, ce qui confirme une dynamique d'engagement favorable.

L'atelier semble également avoir ouvert des perspectives de poursuite de la démarche engagée. Près de 89% des participants souhaitent revoir les personnes rencontrées durant les séances, 66 % se disent prêts à consulter davantage de ressources en ligne ou le font déjà, et 86 % se déclarent intéressés par d'autres actions collectives en présentiel. Les thématiques les plus citées sont le sommeil, l'activité physique, le bien-être et la stimulation cognitive.

TABLEAU III

Apports de l'atelier Nutri'Activ

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non, pas du tout
À l'issue de l'atelier, les participants ...				
Connaissent les conséquences positives ou négatives de leurs habitudes	36 %	59 %	3 %	0 %
Identifient comment adapter leurs habitudes pour améliorer votre santé	35 %	58 %	5 %	0 %
Comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier ¹	38 %	51 %	8 %	0 %
6 mois après la fin de l'atelier, les participants ...				
Ont mis en application les conseils et exercices présentés	31 %	64 %	5 %	0 %
Ont ressenti des impacts positifs sur votre santé ou leur bien être	24 %	63 %	13 %	0 %
Ont revu les personnes rencontrées lors de l'atelier	19 %	54 %	26 %	0 %
Ont pu appliquer les conseils nutritionnels donnés en séances	32 %	59 %	9 %	0 %
Ont mis en pratique les conseils apportés en matière d'activité physique	42 %	43 %	15 %	1 %

¹ 9% des personnes ne se prononcent pas

TABLEAU IV

Évolution des pratiques d'alimentation et d'activité physique et de loisir entre T0, T1, et T2

Indicateurs	T0 (Début atelier)	T1 (Fin d'atelier)	T2 (6 mois après)
Alimentation et santé			
Score moyen (maximum = 7)	5.9	5.9	6.2
Est attentif à répartir les repas et collations sur toute la journée	88 %	83 %	91 %
Boit entre 1 et 1.5 litres d'eau ou de boissons chaudes par jour	80 %	75 %	77 %
Consomme tous les jours des fruits et des légumes	96 %	89 %	87 %
Consomme quotidiennement une portion protéines	91 %	90 %	89 %
Consomme au moins trois portions de produits laitiers par jour	58 %	71 %	60 %
Prend du plaisir durant les repas	89 %	90 %	84 %
Est attentif à la qualité des produits consommés	89 %	92 %	88 %
Se pèse au moins une fois par mois	63 %	68 %	66 %
Loisir et relation sociale			
Participation régulière à un club / association ¹	81 %	72 %	78 %
Pratique des activités culturelles ou intellectuelles régulières ¹	76 %	71 %	77 %
Activité physique			
Pratique une activité physique au moins 30mn chaque jours	86 %	83 %	83 %
Se lève et marche un peu toutes les 2 heures	78 %	84 %	80 %

¹ Modalités « plusieurs fois par semaine » + « une à trois fois par mois »

Effets observés six mois après l'atelier

Les effets déclarés six mois après l'atelier confirment une mise en pratique durable des contenus abordés pendant le cycle. 95 % des participants déclarent avoir appliqué les conseils proposés, dont 91 % plus spécifiquement ceux relatifs aux conseils nutritionnels et 85 % ceux apportés en matière d'activité physique.

Par ailleurs, 87 % des répondants indiquent avoir ressenti des effets positifs, notamment en lien avec leur bien-être, leur équilibre ou leur manière de s'alimenter. Ces résultats témoignent d'un impact perçu dans la durée, au-delà de la seule période d'intervention.

Les retours font aussi apparaître une forme de continuité relationnelle, souvent observée dans ce type d'action collective. Plus de la moitié des participants (54 %) déclarent avoir revu, au moins occasionnellement, les personnes rencontrées pendant l'atelier, et 19 % les ont revues régulièrement. Ce maintien du lien social peut jouer un rôle de soutien, direct ou indirect, dans l'ancrage des changements entrepris.

Effets sur le mode de vie quotidien

L'analyse des résultats mesurés à différents temps de l'évaluation fait apparaître une forte stabilité des comportements protecteurs, dans un contexte où les marges de progression étaient réduites par un niveau initial déjà élevé. Le score moyen d'alimentation, qui reste stable entre le début et la fin de l'atelier (5,9), progresse à 6,2 six mois plus tard, traduisant un renforcement de certaines pratiques dans le temps.

Les données relatives à l'activité physique, à l'hydratation, à la régularité des repas ou encore à la fréquence de la pesée mensuelle indiquent également un maintien des habitudes déclarées, sans recul notable.

Si peu de changements sont constatés, cette stabilité constitue en soi un résultat positif, dans la mesure où elle confirme la capacité de l'atelier à soutenir les comportements favorables existants.

CONCLUSION

Conçu pour encourager l'adoption de comportements favorables à la santé à travers une meilleure compréhension des liens entre alimentation, activité physique et vieillissement, l'atelier Nutri'Activ' s'inscrit pleinement dans les objectifs de prévention portés par le PRIP. Il vise à fournir aux participants des repères concrets pour préserver leur capital santé, renforcer leur autonomie, et mieux intégrer les recommandations nutritionnelles dans leur quotidien.

L'évaluation menée confirme la cohérence entre les finalités de l'atelier et les effets constatés, tant en termes de connaissances acquises que d'intention de mise en pratique. Les participants ressortent globalement mieux informés, plus confiants dans leur capacité à agir sur leurs habitudes, et enclins à prolonger la démarche au-delà des six séances. L'atelier apparaît ainsi comme un outil structurant, qui joue un rôle de clarification, de consolidation et de soutien aux comportements favorables.

Dans le cadre de cette évaluation, les participants rencontrés présentent un profil globalement actif et déjà engagé en matière de prévention, avec des habitudes en grande partie conformes aux recommandations de santé. Cette configuration limite la possibilité d'observer des transformations majeures, mais met en lumière la valeur ajoutée de l'atelier en tant que levier de consolidation. L'atelier Nutri'Activ' agit ici moins comme un déclencheur que comme un espace de structuration et de valorisation des pratiques existantes, en consolidant les repères et en soutenant leur inscription dans la durée.

L'atelier remplit également une fonction sociale en favorisant les échanges, le lien entre pairs et l'envie de poursuivre des actions collectives. Sa capacité à ancrer une culture partagée de la prévention, en fait un dispositif pertinent, complémentaire et probant dans l'offre actuelle d'ateliers en direction des seniors

Ateliers Yoga du Rire

Laissez-le rire vous aider à améliorer votre bien-être !

CONTEXTE

Avec l'avancée en âge, de nombreuses personnes retraitées peuvent être confrontées à un stress persistant, à un isolement social ou à une perte d'élan vital, affectant leur équilibre émotionnel. Le bien-être psychologique devient alors un objectif central de la prévention santé, aux côtés des actions ciblant la santé physique et cognitive.

Le Yoga du rire s'inscrit pleinement dans cette dynamique. Créé dans les années 1990 par le Dr Madan Kataria, il associe des exercices de respiration, d'étirements doux et de rire simulé à des temps de relaxation. Même déclenché volontairement, le rire active les mêmes mécanismes neurophysiologiques que le rire spontané : sécrétion d'endorphines, baisse du cortisol (hormone du stress), amélioration de la variabilité cardiaque – autant de facteurs favorables à la santé mentale et émotionnelle (Bennett et al., 2015 ; Takeda et al., 2010).

Cette pratique est aujourd'hui reconnue pour ses effets sur la santé globale. Recommandée par la Fédération française de cardiologie, elle figure parmi les interventions efficaces recensées par Santé publique France dans sa revue *Vieillir en bonne santé* (2018), qui souligne sa capacité à « stimuler bénéfiquement les neurones ». Des études ont également montré qu'elle réduit l'anxiété, améliore le sommeil et l'estime de soi et les relations sociales (Kuru & Kuru, 2017 ; Dolgoff-Kaspar et al., 2012).

Au-delà des effets individuels, le Yoga du rire favorise une dynamique de groupe bienveillante. Les séances offrent un environnement propice à la détente, aux échanges et au plaisir, tout en favorisant la création de lien sociaux, essentiels pour lutter contre l'isolement et prévenir le déclin psychologique.

C'est dans cette perspective que le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP) propose l'atelier Yoga du rire, destiné à toute personne de 55 ans et plus, sans condition physique particulière.

L'atelier se déroule en petits groupes d'environ 12 participants, encadrés par un intervenant spécifiquement formé au Yoga du rire. Il se compose d'un cycle de huit séances hebdomadaires, d'une durée de 1 h 15 chacune, organisées dans un environnement propice à l'expérimentation, à la détente et à l'échange.

Chaque séance suit une progression structurée, organisée autour d'exercices de respiration, de mouvements corporels accessibles, de rires stimulés sans recours à l'humour, et de temps de recentrage. Les participants expérimentent différentes formes de rires, encadrées par des jeux ou des séquences interactives, avant de conclure la séance par une relaxation guidée ou une méditation du rire, mobilisant à la fois le corps, la respiration et les émotions.

L'atelier vise à stimuler l'énergie, libérer les tensions et favoriser une attitude plus positive au quotidien. Il permet aux participants de mieux gérer leur stress et leurs émotions, tout en renforçant la confiance en soi et en contribuant à un bien-être.

L'approche collective et bienveillante, centrée sur l'expérimentation et la participation active, rend la pratique accessible à tous, quels que soient l'âge et la condition physique.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉVALUATION

DÉMARCHE GÉNÉRALE

L'évaluation de l'atelier Yoga du Rire s'inscrit dans le cadre des travaux annuels de suivi menés par le Programme Régional Interinstitutionnel de Prévention (PRIP). Elle vise à mesurer si l'atelier aide les participants à mieux gérer leur stress, retrouver de la confiance, renforcer leurs liens sociaux et adopter une attitude plus positive au quotidien.

La démarche adoptée repose sur une logique de chaîne d'impact, distinguant les effets immédiats (satisfaction, assiduité), les effets intermédiaires (appropriation des contenus, changements perçus), et les effets à plus long terme (intention de poursuite, bénéfices sur le quotidien). Cette approche permet de rendre compte de l'utilité de l'atelier, de produire des données probantes sur ses effets et d'alimenter une logique d'amélioration continue.

Trois temps de mesure structurent l'évaluation : un questionnaire rempli en début d'atelier (T0), un autre à la dernière séance (T1), et un dernier six mois après la fin du cycle (T2). Cette organisation permet de suivre les effets à court et moyen terme, en distinguant les apports immédiats des changements durables.

OUTILS DE RECUEIL

Les données ont été recueillies à l'aide de questionnaires auto-administrés, accessibles à un public senior.

Le questionnaire T0, complété à la première séance, recueille des informations de profil, les attentes des participants et leur perception initiale de leur état de santé, stress et bien-être.

Le questionnaire T1, rempli en fin de cycle, évalue la satisfaction, les effets ressentis (relaxation, confiance, sociabilité) et l'envie de poursuivre les exercices.

Le questionnaire T2, diffusé aux participants 6 mois après la fin de l'atelier par e-mailing, interroge l'usage réel des outils, les effets maintenus, les difficultés rencontrées et les évolutions dans le quotidien.

Au total, 495 personnes ont répondu au T0. En fin de cycle, 352 réponses ont été recueillies (T1), soit 71 % de l'échantillon initial. Le T2 a obtenu 145 réponses, soit 29 %. La comparaison des caractéristiques des répondants avec les données exhaustives issues du système d'information du PRIP (SAPHIR) n'a révélé aucune différence significative, confirmant la représentativité de l'échantillon et l'absence de biais nécessitant un redressement.

ANALYSE DES DONNÉES

Les réponses ont été traitées séparément pour chaque temps. Des tris à plat ont permis de visualiser la répartition des réponses. Lorsque les questions étaient comparables, les résultats ont été rapprochés pour identifier d'éventuelles tendances.

L'analyse ne visait pas un suivi individuel, mais une lecture globale des évolutions observées entre le début, la fin et le suivi de l'atelier.

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

PROFIL DES PARTICIPANTS

L'analyse des 495 questionnaires recueillis en début d'atelier (T0) permet de dresser un profil sociodémographique et relationnel des participants au cycle Yoga du rire.

La population est très majoritairement féminine (87%), un constat récurrent dans les actions de prévention. La moitié des participants vivent en couple, tandis que 45 % vivent seuls. Les tranches d'âge sont bien représentées, avec une concentration entre 65 et 74 ans (52 %), mais aussi 28 % de personnes âgées de 75 ans ou plus, et 20 % de jeunes retraités de moins de 65 ans.

TABLEAU I

Caractéristiques des participants		
	Effectif	%
Sexe		
Hommes	64	13%
Femmes	431	87%
Age		
55 à 64 ans	78	20%
65 à 69 ans	99	26%
70 à 74 ans	99	26%
75 à 79 ans	52	14%
80 ans et plus	55	14%
Catégorie socioprofessionnelle principale		
Ouvrier	31	6%
Employé	247	51%
Profession intermédiaire	58	12%
Cadre	72	15%
Artisan	17	3%
Profession libérale	28	6%
Agriculteur	21	4%
Sans activité professionnelle	13	3%
Contacts avec des membre de la famille, des amis		
Plusieurs fois par semaine	337	69%
Plusieurs fois par mois	111	23%
Plusieurs fois par an	37	8%
Jamais	5	1%

Cette diversité témoigne de la capacité de l'atelier à mobiliser des publics à différents moments du parcours de vieillissement.

Concernant les trajectoires professionnelles, plus de la moitié des participants sont d'anciens employés (51 %). On observe également une part significative de cadres, professions intermédiaires et professions libérales (33 % au total), tandis que les ouvriers ne représentent que 6 % de l'échantillon. Ce profil suggère que l'atelier mobilise plus facilement les catégories sociales déjà familières des démarches de prévention. La faible représentation des ouvriers rappelle la nécessité de renforcer l'accessibilité de ce type d'action auprès des publics les plus éloignés.

Sur le plan relationnel, 69 % déclarent être en contact avec leur entourage plusieurs fois par semaine, et 23 % plusieurs fois par mois. Les situations d'isolement sont marginales (1 %).

Les participants présentent un niveau d'activité initial élevé. 77 % déclarent pratiquer une activité physique ou sportive plusieurs fois par semaine. Près de la moitié fréquentent un club ou une association de façon hebdomadaire, et 47 % participent régulièrement à des activités intellectuelles ou culturelles. Ces données reflètent un public actif, socialement engagé, et déjà inscrit dans une logique de prévention.

En matière de santé perçue, 70 % estiment leur état général bon ou très bon. Les indicateurs liés au stress et à l'état émotionnel sont plus nuancés : 45 % évaluent leur niveau de stress comme moyen, 7 % comme élevé ; 42 % décrivent un état émotionnel moyen, et 9 % insatisfaisant.

Ces éléments montrent qu'au-delà d'un profil globalement actif et socialement intégré, une part des participants présente un niveau de stress ou une fragilité émotionnelle justifiant pleinement le recours à une activité centrée sur la détente et la régulation émotionnelle.

MOTIVATIONS DE PARTICIPATION

Les motivations de participation reflètent une combinaison d'attentes personnelles et relationnelles, en lien avec la gestion du stress, le maintien de la forme et la participation à une dynamique collective.

Deux motifs ressortent nettement : apprendre à mieux gérer son stress ou se détendre (50%), et pratiquer ou découvrir une activité en dehors du domicile (51%). La première fait directement écho à l'objectif central du Yoga du rire, qui mobilise le rire, la respiration et le relâchement corporel pour favoriser l'apaisement émotionnel.

La seconde motivation – pratiquer ou découvrir une activité en dehors de son domicile – peut refléter, pour une partie des participants, la recherche d'un cadre de loisir ou d'une activité complémentaire à leur rythme habituel. Elle ne s'inscrit pas nécessairement dans une logique de prévention explicite, mais elle participe à maintenir un lien social et à favoriser l'engagement dans des dynamiques collectives.

Le souci de préserver sa santé et sa vitalité est également largement exprimé : 49 % des participants déclarent vouloir améliorer leur forme ou leur état général. Cette motivation s'inscrit dans une logique de prévention du vieillissement, en lien avec les objectifs portés par l'atelier.

Par ailleurs, 31 % des participants mentionnent le souhait de rencontrer de nouvelles personnes, et 16 % souhaitent retrouver confiance en eux. L'atelier apparaît ainsi comme un espace pour mieux vivre son vieillissement tout en retrouvant une forme de sérénité.

Quelques répondants évoquent des raisons plus circonstanciées : 6 % ont accompagné un proche, 6 % connaissaient déjà l'animateur, et 1 % ont été orientés par un professionnel. Bien que minoritaires, ces situations rappellent que l'accès à une action de prévention repose aussi sur des facteurs de proximité, d'opportunité ou de confiance préalable.

FIGURE I

Motivations d'inscription à l'atelier (« vous vous êtes inscrit.e à cet atelier ... »)



SATISFACTION ET ADÉQUATION AUX ATTENTES

Les résultats recueillis à l'issue de la dernière séance mettent en évidence un niveau de satisfaction globalement très élevé parmi les participants. 100 % se déclarent satisfaits de l'atelier, dont une large majorité « tout à fait ».

L'organisation des séances est jugée satisfaisante par 96 % des répondants, dont 85 % très favorablement. L'animation recueille 100 % d'avis positifs avec un taux particulièrement élevé de satisfaction pleine (95 %). Ces résultats traduisent une forte appréciation de la qualité d'intervention, tant sur le plan logistique que relationnel.

Les échanges au sein du groupe sont également valorisés : 100 % des participants s'en déclarent satisfaits, dont 88 % « tout à fait ». Ce résultat souligne l'importance de la dynamique collective et du climat de confiance instauré.

Les supports et contenus utilisés sont bien accueillis, avec 98 % de satisfaction, dont 81 % pleinement. Le rythme des séances, obtient également un retour favorable (100 % de satisfaction dont 90 % « tout à fait »). Ces résultats suggèrent que le matériel utilisé et la progression des séances sont adaptés au public senior visé.

En ce qui concerne l'adéquation globale aux attentes initiales, 92 % des répondants estiment que l'atelier y a répondu, dont 67 % de manière pleinement certaine. Plus précisément, 93 % considèrent que l'atelier a répondu à leur attente pour apprendre à mieux gérer leur stress, 91 % pour se sentir en meilleure forme, 83 % pour reprendre confiance en eux, 92 % pour pratiquer ou découvrir une activité en dehors du domicile, et 98 % pour rencontrer de nouvelles personnes.

Enfin, les intentions de recommandations viennent renforcer ces retours très majoritairement positifs. 99 % des participants déclarent qu'ils recommanderaient ce type d'atelier à leurs proches, dont 83 % de manière nette.

Ces résultats confirment la pertinence de l'offre proposée et sa qualité de mise en œuvre, aussi bien sur le plan technique qu'humain. Ils témoignent également de la capacité de l'atelier à répondre à des attentes différenciées, tout en favorisant un climat collectif propice à l'engagement et au mieux-être.

TABLEAU II

Satisfaction et réponses aux attentes de l'atelier Yoga du Rire

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non pas du tout
Satisfaction globale	91 %	9 %	0%	0 %
Organisation des séances	85 %	13 %	2 %	0 %
Qualité de l'animation	95 %	5 %	0 %	0 %
Échanges au sein du groupe	88 %	12 %	0 %	0 %
Pertinence des contenus et des supports	81 %	17 %	1 %	1 %
Rythme des activités	90 %	10 %	0 %	0 %
Réponse aux attentes initiales¹	67 %	25 %	0 %	0 %
Apprendre à mieux gérer son stress	48 %	45 %	6 %	0 %
Se sentir en meilleur santé, en meilleur forme	44 %	47 %	9 %	0 %
Reprendre confiance en soi	40 %	43 %	17 %	0 %
Pratiquer ou découvrir une nouvelle activité	75 %	17 %	7 %	1 %
Rencontrer de nouvelles personnes	81 %	18 %	1 %	0 %

¹ 8% des participants ont indiqué ne pas avoir d'attentes particulière en début d'atelier

IMPACT DE L'ATELIER

L'analyse des résultats met en évidence l'efficacité de l'atelier en matière de prévention et de bien-être. Les données recueillies à différents temps de mesure montrent que les participants ont su intégrer les apports essentiels de l'atelier Yoga du Rire, notamment en lien avec la gestion du stress, l'expression des émotions et l'amélioration du bien-être au quotidien. Cette appropriation s'accompagne de premières évolutions visibles dès la fin de l'atelier, qui se prolongent partiellement à moyen terme. L'ensemble des indicateurs suivis suggère un impact positif sur les comportements, le lien social et la santé perçue des participants.

Effets observés à l'issue de l'atelier

À l'issue du cycle, les résultats confirment une forte adhésion aux contenus proposés. 93 % des participants déclarent connaître les conséquences positives ou négatives du rire sur leur santé, dont 42 % « tout à fait ». Ce niveau d'appropriation traduit une bonne compréhension des bénéfices attendus, en cohérence avec les objectifs de l'atelier.

L'intention de réutiliser les techniques apprises est également marquée : 89 % des répondants déclarent qu'ils comptent les mettre en pratique, dont 38 % de manière affirmée. Cette volonté d'action s'accompagne d'une motivation élevée, exprimée par une note moyenne de 8,3 sur 10. L'atelier apparaît ainsi non seulement comme porteur de contenus pertinents, mais aussi comme un levier mobilisateur, suscitant l'envie d'agir.

Par ailleurs, 61 % des participants déclarent vouloir revoir des personnes rencontrées pendant l'atelier. Cette donnée témoigne d'un effet positif de l'atelier en lien avec les objectifs de lien social et de lutte contre l'isolement.

Effets observés à six mois

Six mois après la fin de l'atelier, les acquis semblent en grande partie consolidés. Près de 60 % des participants déclarent avoir mis en pratique les techniques apprises pour stimuler et renforcer leurs émotions positives, dont 13 % de manière certaine.

L'utilisation dans des situations de stress ou d'émotions difficile est particulièrement marquée : 74 % indiquent avoir appliqué les techniques vues en séances pour s'aider à prendre du recul et à lâcher prise, avec 20 % de réponses affirmées.

Par ailleurs, 81 % déclarent avoir mis en pratique les conseils transmis au cours des séances, et 91 % estiment que cela a eu un effet positif sur leur santé ou leur bien-être.

Le lien social noué au cours du cycle semble également se prolonger : 58 % des participants indiquent avoir revu, au moins occasionnellement, des personnes rencontrées durant l'atelier.

Effets sur l'activité et la santé perçue

Cette efficacité de l'atelier se retrouve dans les évolutions mesurées en matière d'activité. Dès la fin du cycle, les données indiquent une légère progression de la part de participants déclarant une pratique physique régulière (plusieurs fois par semaine ou par mois), passant de 93 % en début d'atelier à 96 % à six mois. Une dynamique comparable est observée pour la participation à un club ou une association, qui augmente de 68 % à 78 %. Les activités culturelles ou intellectuelles suivent la même tendance, avec une progression de 67 % à 76 %.

Les effets positifs s'observent également dans les indicateurs de santé perçue. La part de participants se déclarant en bonne ou très bonne santé progresse de manière significative entre le début et la fin de l'atelier (de 70 % à 86 %), puis se stabilise à 82 % à six mois. Le stress perçu diminue nettement à l'issue du cycle : 20 % des participants rapportent un niveau moyen ou mauvais, contre 52 % avant l'atelier. Une remontée partielle est toutefois observée à six mois, avec 31 % de réponses négatives. L'état émotionnel suit une évolution similaire. Jugé bon ou très bon par 49 % des participants avant l'atelier, il atteint 82 % en fin de cycle, puis 74 % à 6 mois.

Ces résultats confirment des effets mesurables dès la fin du cycle, et une tendance globalement maintenue à moyen terme.

TABLEAU III

Apports de l'atelier Yoga du Rire

	Oui tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non, pas du tout
À l'issue de l'atelier, les participants ...				
Connaissent les conséquences positives ou négatives du rire sur leur santé	42 %	51 %	5 %	3 %
Comptent revoir les personnes rencontrées lors de l'atelier ¹	32 %	44 %	12 %	1 %
Envisagent de mettre en pratique les techniques du rire pour se détendre ²	38 %	51 %	8 %	0 %
6 mois après la fin de l'atelier, les participants ...				
Ont mis en application les conseils et exercices présentés	27 %	54 %	17 %	2 %
Ont ressenti des impacts positifs sur votre santé ou leur bien être	32 %	59 %	9 %	0 %
Ont revu les personnes rencontrées lors de l'atelier	13 %	45 %	42 %	0 %
Ont mis en pratique les techniques du rire pour stimuler leurs émotions	13 %	45 %	35 %	4 %
Ont utilisé les techniques vues en séances pour prendre du recul	20 %	54 %	22 %	4 %

¹ 12 % des participants ne se prononcent pas pour cette question

² 3 % des participants ne se prononcent pas pour cette question

TABLEAU IV

Évolution des indicateurs d'activité et de santé entre T0, T1, et T2

Indicateurs	T0 (Début atelier)	T1 (Fin d'atelier)	T2 (6 mois après)
Activité			
Pratique une activité physique régulière	93 %	93 %	96 %
Participation régulière à un club / association	68 %	71 %	78 %
Pratique des activités culturelles ou intellectuelles régulières	67 %	71 %	76 %
Santé			
Santé perçue (bonne ou très bonne)	70 %	86 %	82 %
Stress perçue (niveau moyen ou mauvais)	52 %	20 %	31 %
État émotionnel (bon ou très bon)	49 %	82 %	74 %

CONCLUSION

Dans un contexte où la promotion du bien vieillir repose de plus en plus sur une approche globale de la santé, combinant dimensions physiques, psychologiques et sociales, l'atelier Yoga du rire répond à un enjeu central de prévention : renforcer les capacités des personnes âgées à préserver leur bien-être, mieux gérer les tensions liées au quotidien et maintenir un lien social actif. Reconnue pour ses effets positifs sur l'équilibre émotionnel et la qualité de vie, cette pratique s'inscrit pleinement dans les recommandations de santé publique et dans les attentes exprimées par les retraités engagés dans des démarches de prévention.

L'évaluation conduite dans le cadre de ce rapport repose sur une méthodologie simple mais structurée, fondée sur des temps de mesure différenciés (avant, après et six mois après l'atelier) et sur le recueil de données déclaratives. Cette temporalité d'analyse permet non seulement d'observer les effets immédiats du programme, mais aussi de mesurer leur maintien à moyen terme, conformément aux principes d'une évaluation centrée sur les effets. En cohérence avec les orientations méthodologiques du champ de la prévention, cette démarche s'inscrit dans un objectif d'amélioration continue des actions portées par le PRIP.

Les résultats obtenus confirment la pertinence de l'atelier et son impact sur les participants. Dès la fin du cycle, des effets positifs sont observés sur la gestion du stress, l'état émotionnel, le sentiment de bien-être et la motivation à intégrer les exercices dans la vie quotidienne. À six mois, une part significative de ces effets se maintient, tant sur le plan individuel que social. Les données montrent également une progression ou une consolidation de comportements favorables à la santé, que ce soit en matière d'activité physique, de participation sociale ou de perception de la santé.

Ces résultats, obtenus sur un échantillon important et représentatif des participants au programme, présentent un caractère probant au regard des objectifs visés. Ils s'inscrivent dans les effets attendus pour ce type d'intervention, tels que recensés dans la littérature en santé publique. Sans prétendre à une évaluation scientifique au sens strict, cette approche permet d'apporter des éléments tangibles pour apprécier l'utilité, l'accessibilité et les effets concrets d'une action de prévention telle que le Yoga du rire.

En définitive, l'atelier Yoga du rire apparaît comme une action accessible, efficace et adaptée aux attentes des seniors. Il contribue à soutenir les dynamiques personnelles de prévention, tout en favorisant l'expression des émotions, l'ouverture relationnelle et l'appropriation de nouvelles ressources pour faire face aux situations du quotidien.

Conclusion et perspectives 2025-2026

La stratégie d'évaluation revue en 2023 se déploie en 2024 (cf. Conclusion du rapport d'évaluation 2023) et conforte les résultats des précédentes campagnes témoignant de la solidité du dispositif mis en place et de la pertinence des résultats obtenus.

Ces résultats confortent la logique de programme constitué d'actions thématiques complémentaires impulsant une démarche active globale de prévention.

Les objectifs du programme sont atteints autant sur le plan quantitatif, avec un niveau d'activité conforme aux attendus, que sur le plan qualitatif avec :

- Des impacts bénéfiques durables pour les participants en faveur d'un vieillissement en bonne santé ;
- Une offre de parcours de prévention (complémentarité des actions et des thématiques proposées) accessible de manière équitable sur le territoire permettant de toucher un large public.

Soucieux de toucher tout type de profil, en particulier les plus éloignés de la prévention, le PRIP a développé deux axes stratégiques en 2024.

Un premier axe autour de la communication avec une refonte des supports de communication visuels plus attractifs et le maintien d'une communication multicanale.

Un second axe autour de l'innovation à travers la création d'un Loto spectacle sur la prévention, déployé prioritairement en zone rurale et conçu pour toucher un public souvent isolé et peu réceptif aux actions classiques de prévention. Cette action repose sur un principe simple : s'appuyer sur le caractère populaire et accessible du loto pour engager les seniors dans une réflexion sur leurs habitudes de vie, sans discours normatif ni jargon médical. Les premiers tests réalisés en 2024 ont été concluants et permettent d'envisager un déploiement sur l'ensemble du territoire aquitain en 2025.

D'autres actions viendront compléter le parcours en 2025 pour répondre aux attentes des seniors et aux enjeux de santé public spécifiques à ce public : un atelier sur la thématique du « Sommeil » et un atelier « Rythmez-vous » sur les bienfaits de la danse pour la santé (équilibre entre bien-être physique, social et psychologique) ...

ANNEXES

Diagrammes Logique d'impact	62
Processus internes chez CAP Seniors	64

DIAGRAMME LOGIQUE D'IMPACT - VOLET PROGRAMME

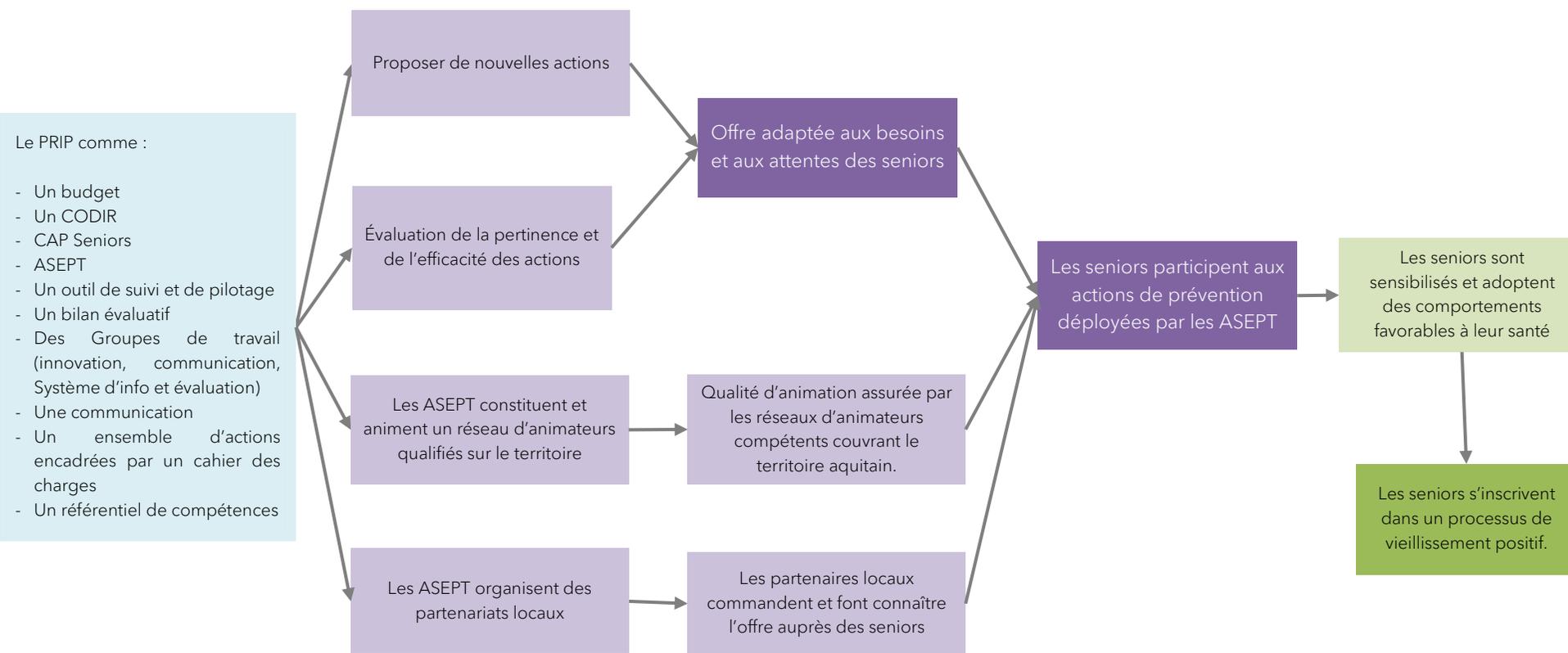
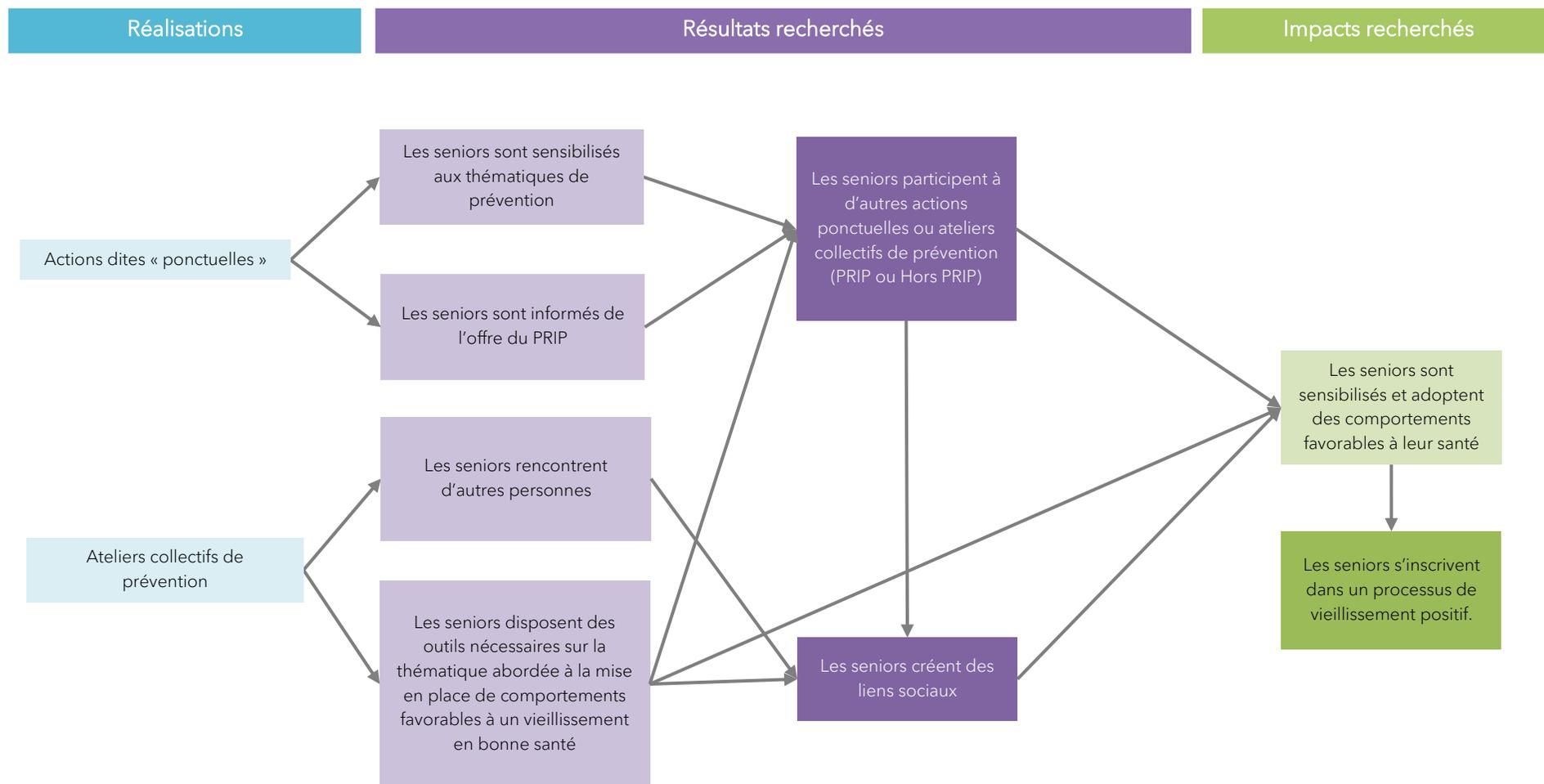
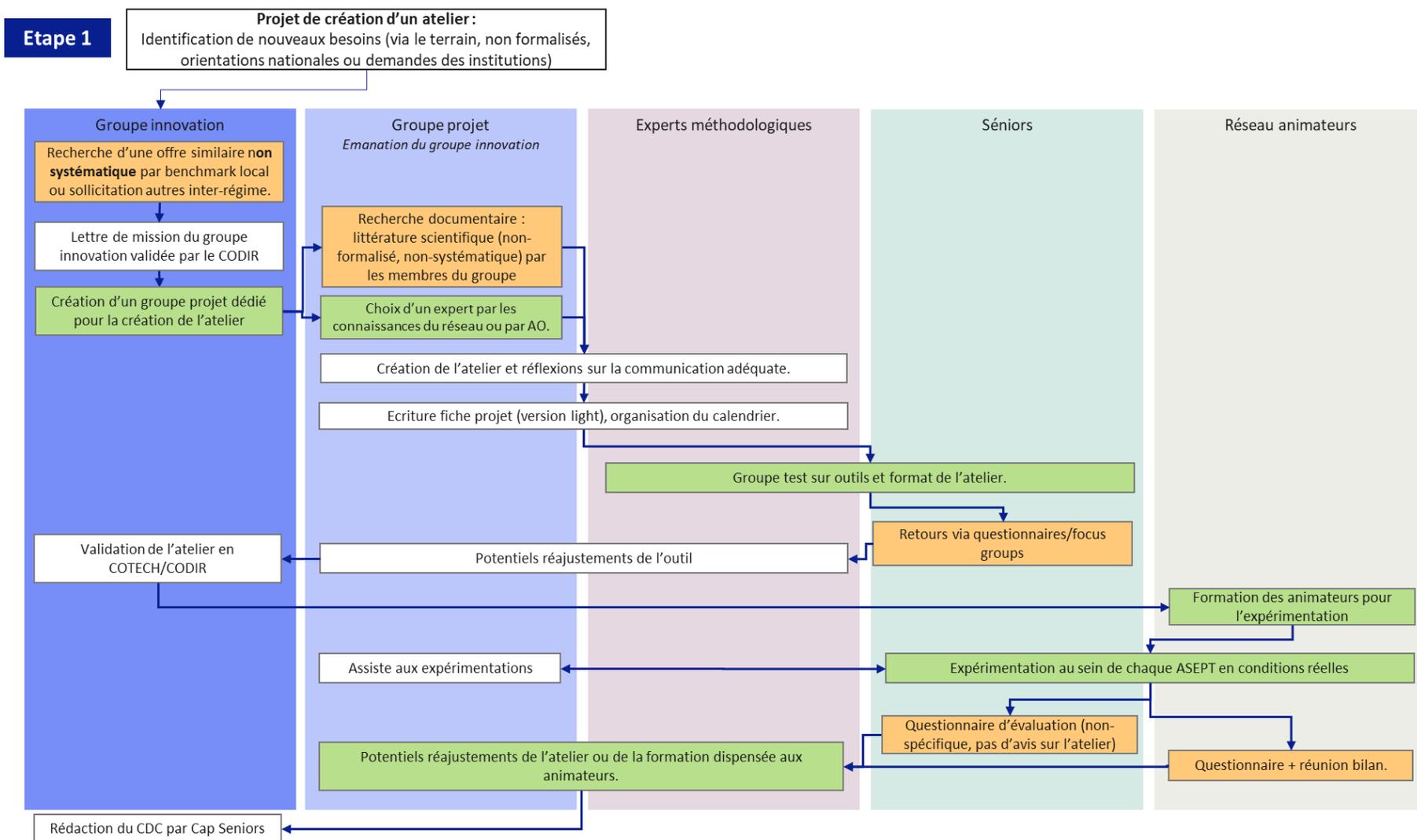


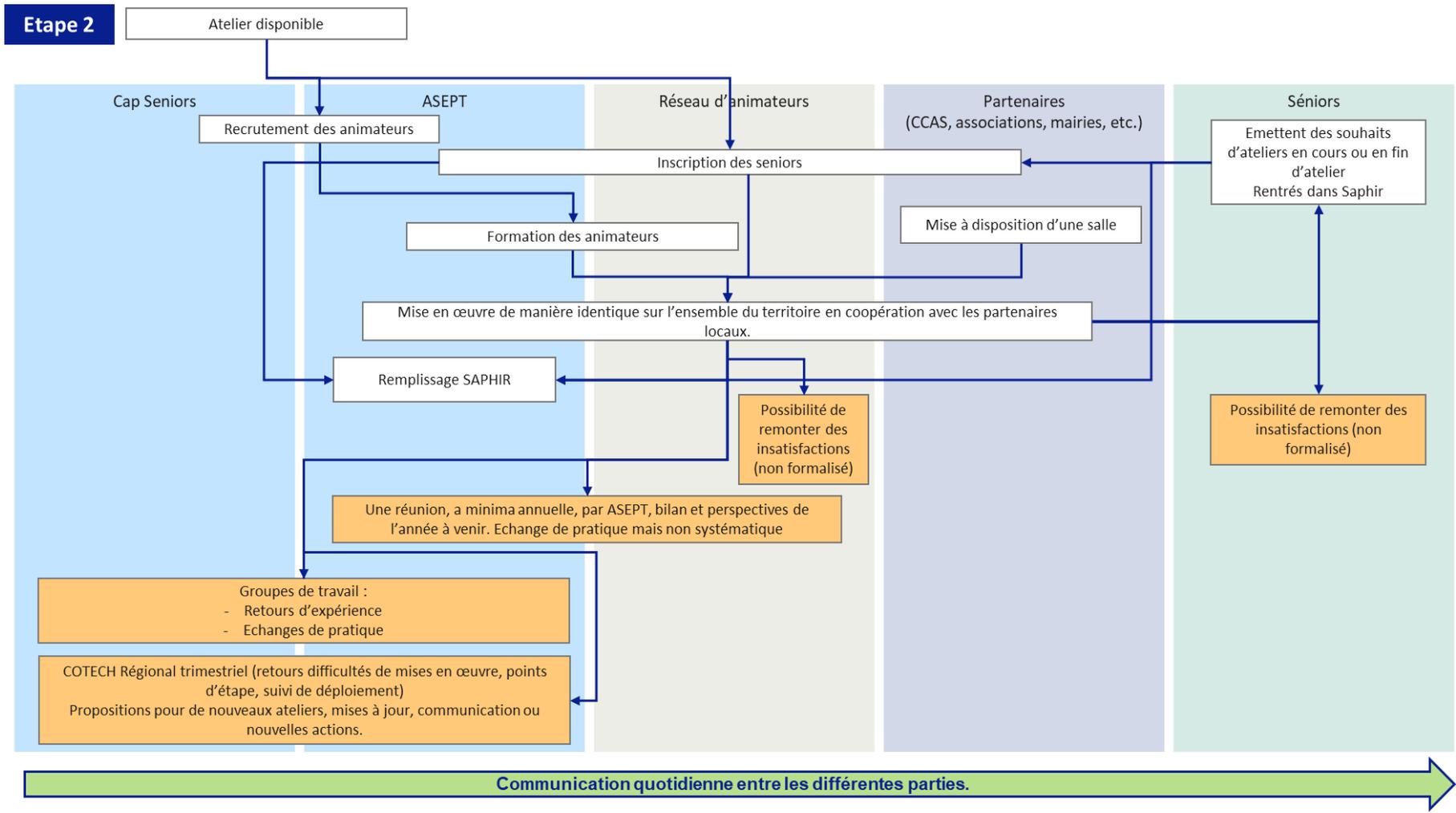
DIAGRAMME LOGIQUE D'IMPACT - VOLET ACTION



PROCESSUS DE CRÉATION D'UN ATELIER



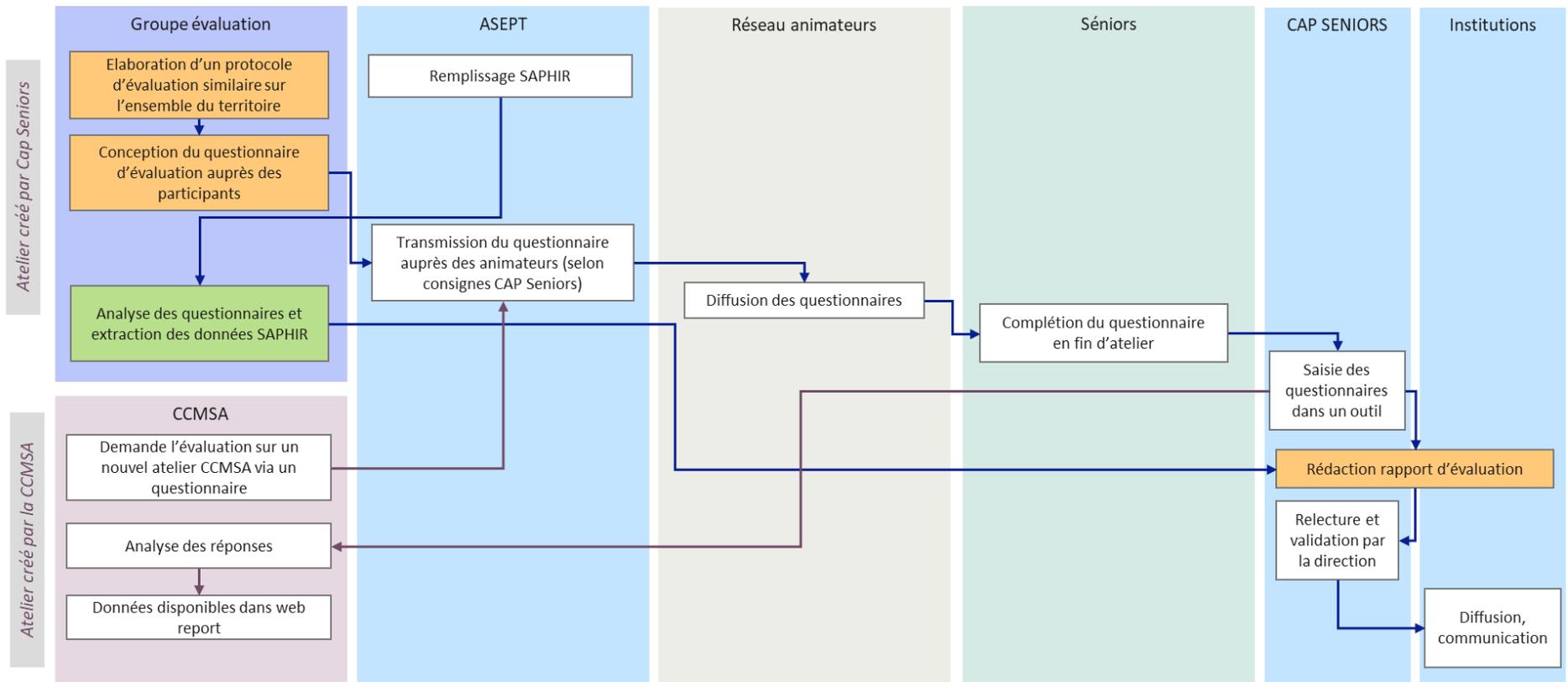
PROCESSUS DE DÉPLOIEMENT D'UN ATELIER



PROCESSUS D'ÉVALUATION D'UN ATELIER

Etape 3

Evaluation d'un atelier



LES PARTENAIRES

Ils sont partenaires du Programme :





Tél : 05 57 29 29 25
13 rue Ferrère
33 000 Bordeaux