

ALAPAGE

Je suis en forme, je suis **ALAPAGE !**

Nicole Darmon
DR INRAE Responsable Scientifique
Responsable Volet Nutrition

Agnès Vinet – DR
Avignon Université
Responsable volet Activité physique

Pierre Verger
Directeur ORS PACA
Promoteur et Investigateur Principal

Equipes associées :



Partenaires :



Financeurs :



Efficacité des interventions non-médicamenteuses visant à améliorer l'alimentation et l'activité physique des personnes âgées

- Alimentation (revue systématique [Zhou 2018])
 - Seulement 6 études (sur 16) sont basées sur des actions de type « éducatif » (information en groupe ± exercices physiques) → résultats discordants
- Activité physique
 - Nombreux programmes de réduction des chutes [Inserm 2015, Howe 2011]
Les programmes longs (3 sessions/semaine pendant 3 mois) sont efficaces
 - Certaines interventions plus courtes ont aussi montré leur efficacité
En particulier programme australien LiFE : exercice physique inscrit dans les activités quotidiennes, sur le principe de la « double-tâche » [Clemson 2012] :
 - Amélioration : équilibre, activité physique globale, bien-être émotionnel
 - Réduction du risque de chute

Améliorer la participation de seniors "difficiles à atteindre" : un enjeu pour réduire les Inégalités Sociales de Santé (ISS)

- Risque de vieillir en mauvaise santé : accru chez les plus précaires et les plus isolés socialement
- Biais de participation aux actions de prévention : augmentation des ISS
- Faciliter la participation de ces personnes aux actions de prévention : nécessité de stratégies de recrutement spécifiques, adaptées aux différents publics [*Liljas 2017; Katula 2007*]
 - Stratégies de recrutement "actif" ("aller vers") seraient particulièrement efficaces même si peu d'études en ont mesuré l'impact

ALAPAGE : Recherche interventionnelle visant à améliorer l'alimentation et l'activité physique du sujet âgé 2020-2023

Objectif : évaluer l'impact d'une offre de prévention améliorée sur l'alimentation et l'activité physique de seniors vivant à domicile.

(Coopération chercheurs/acteurs pour assurer faisabilité et transférabilité)

- **Lutter contre les ISS** (inégalités sociales de santé) en favorisant la participation de seniors socialement isolés et/ou économiquement vulnérables
- **Améliorer** et harmoniser la forme et le contenu des ateliers
- **Evaluer** l'impact, les processus, le rapport coût/efficacité

Les acteurs du projet

Equipe projet



Recherche santé publique et logistique



Recherche et intervention alimentation



Recherche et intervention activité physique



Recherche santé des seniors

25
Structures

450
Séniors

20 Animateurs
Diététiciennes
Professionnels activité physique adaptée

Partenaires



Historique du projet ALAPAGE



2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
	Etude Préalable* <ul style="list-style-type: none">- Etat des lieux- Id. partenaires- Axes amélioration- Design de l'étude						

Financement :

* IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)

Historique du projet ALAPAGE

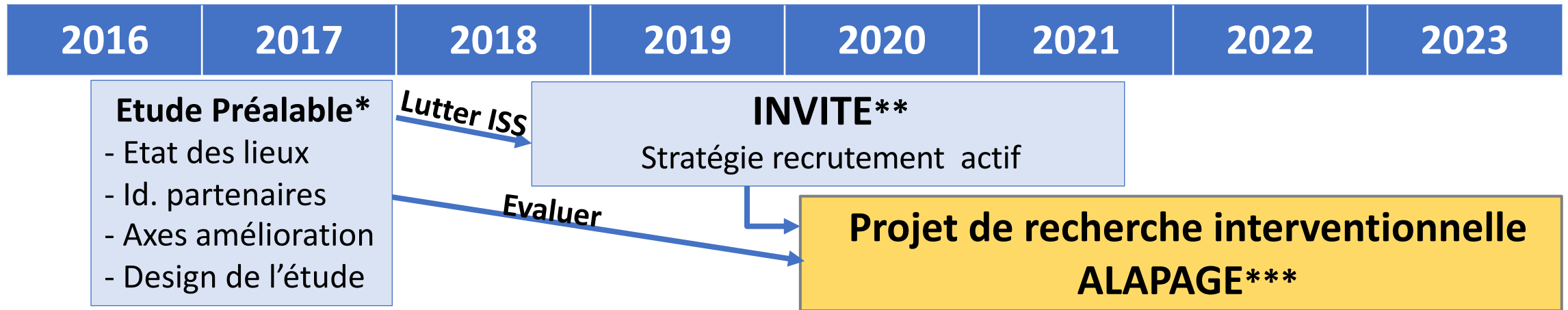


Financements :

* IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)

** CD13-CNSA (conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du bel âge)

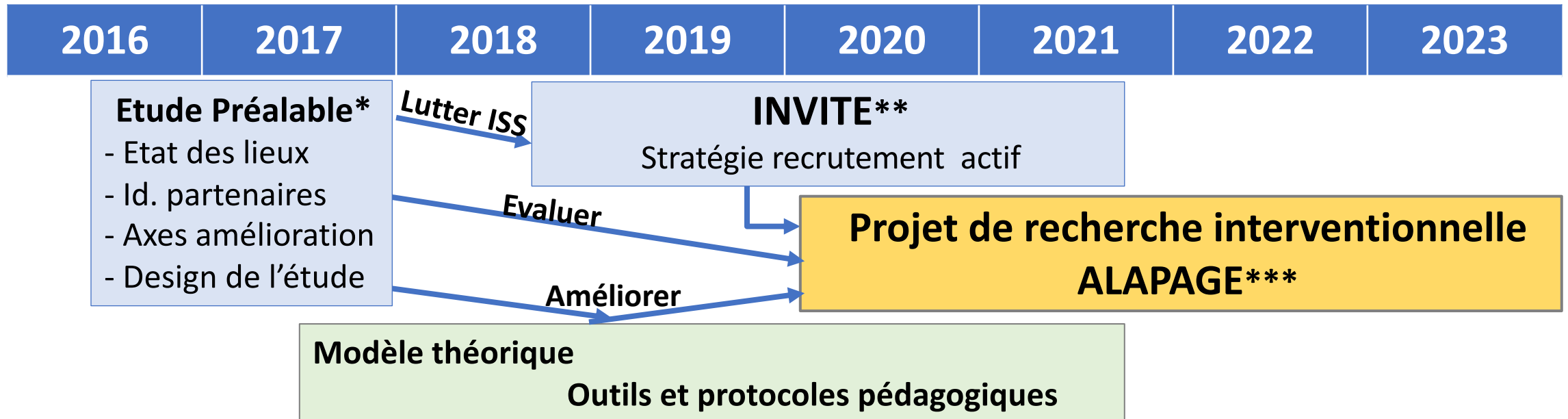
Historique du projet ALAPAGE



Financements :

- * IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)
- ** CD13-CNSA (conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du bel âge)
- *** IReSP; ARS-PACA; Région PACA

Historique du projet ALAPAGE



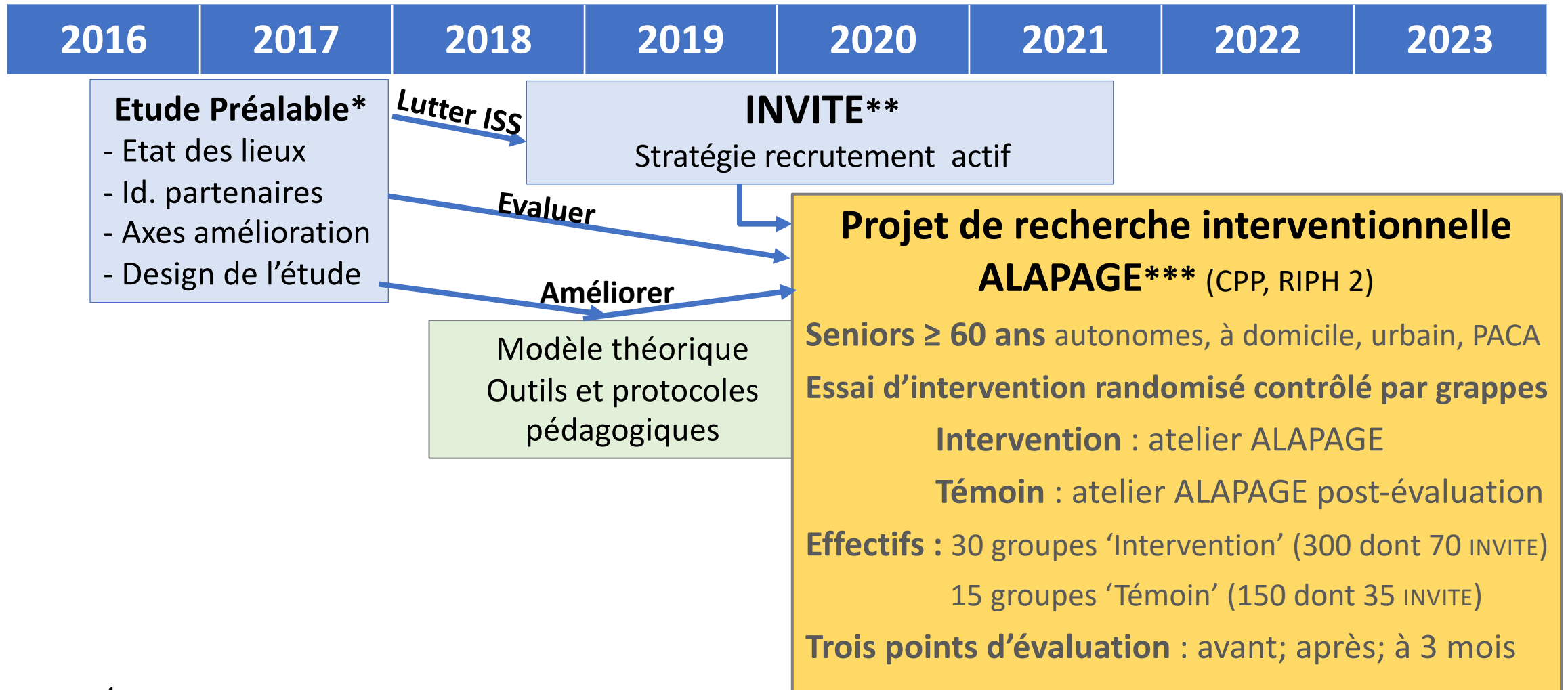
Financements :

* IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)

** CD13-CNSA (conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du bel âge)

*** IReSP; ARS-PACA; Région PACA

Historique du projet ALAPAGE



Financements :

* IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)

** CD13-CNSA (conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du bel âge)

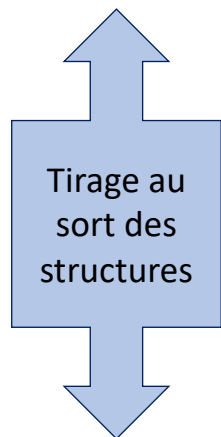
*** IReSP; ARS-PACA; Région PACA

Méthodologie : vue d'ensemble



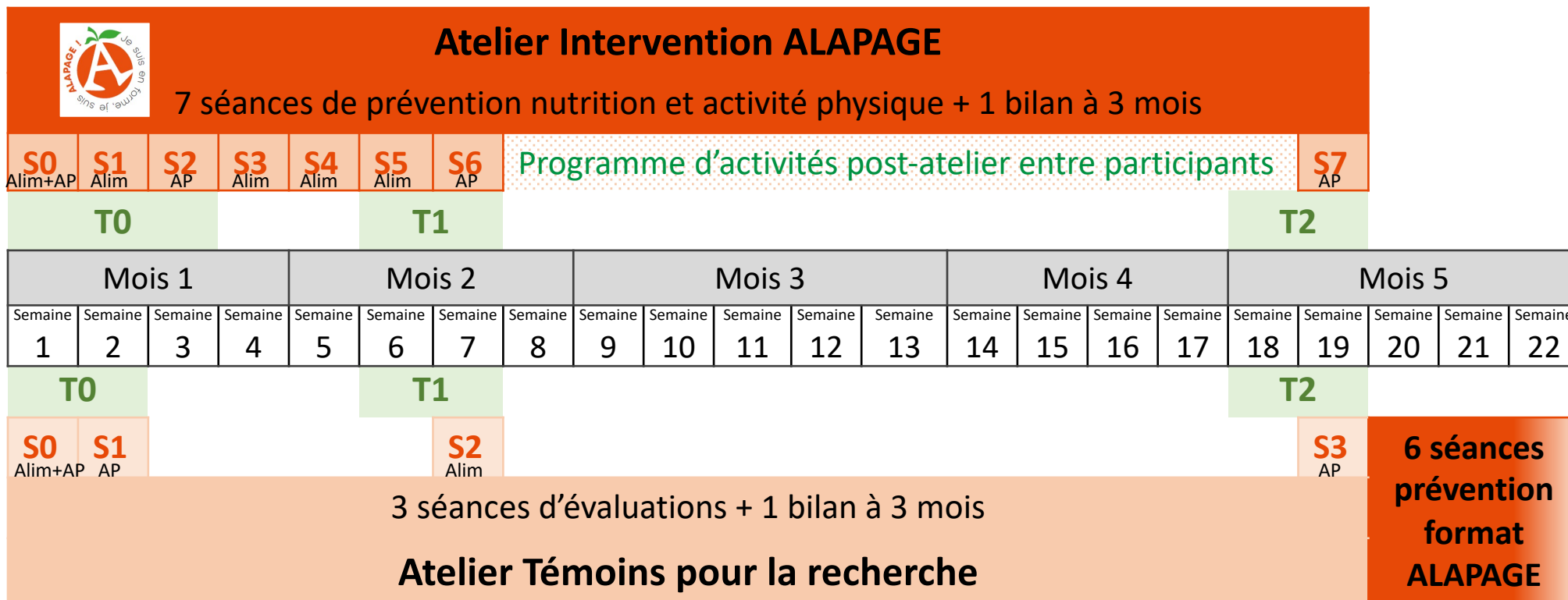
8 séances
sur 5 mois

INTERVENTION



TEMOIN

10 séances
sur 6 mois



Evaluations

Alimentation

- Diversité alimentaire
- Prise d'eau et de boissons chaudes

Activité physique :

- Capacités physiques fonctionnelles
- Activité physique globale

Bien-être :

- Qualité de vie
- Sentiment de solitude

Cout-efficacité

Processus :

- Mesurer la fidélité vs protocole
- Préparer la transférabilité

Promotion de la diversité alimentaire

dans ALAPAGE



LÉGUMES Icon: vegetables, can of tomatoes, ALAPAGE logo	FÉCULENTS Icon: bread, pasta, rice	LÉGUMES SECS ET FRUITS À COQUE Icon: lentils, rice, nuts, seeds	MATIÈRES GRASSES Icon: oil, butter, margarine
ŒUFS Icon: eggs, fried eggs	PRODUITS DE LA PÊCHE Icon: fish, salmon	VIANDES Icon: chicken, meat, ALAPAGE logo	N'oubliez pas de boire en quantité suffisante ! Icon: glass of water, cup of tea
PRODUITS LAITIERS Icon: yogurt, cheese, milk	FRUITS Icon: apple, orange, banana	PRODUITS RICHES EN GRAS, SEL, SUCRE Icon: chocolate, soda, cookies	

ALAPAGE La présence de toutes les familles dans l'alimentation est un gage d'équilibre alimentaire

→ 11 familles d'aliments

→ 21 sous-familles

Promotion de l'activité physique dans ALAPAGE



→ Principe : inscrire l'activité physique dans les gestes de la vie quotidienne

Mise en place du terrain

- Recrutement structures (juin 2021) : 45 candidatures, 25 structures pour 45 ateliers
- Etude pilote (sept 2021- fev 2022) : 3 ateliers dans les Bouches-du-Rhône
- Recrutement des animateurs (nov-dec 2021) : dpts 05, 06, 13, 83
- Formation des animateurs (déc. 2021)

➔ Réalisation des ateliers de janvier 2022 à septembre 2023



Merci de votre attention

Calendrier : vue d'ensemble

	2020				2021				2022				2023				2024	
	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2
CPP et Clinical Trial					X		X	X										
Création des outils d'intervention et d'évaluation (et pré-test)	X	X	X	X														
Formation des intervenants							X	X										
Recrutement des structures participantes							X											
Etude pilote et ajustements							X	X										
Mise en œuvre de l'intervention									X	X	X	X	X	X	X			
Evaluation de l'intervention (recueil données)									X	X	X	X	X	X	X			
Analyse des données													X	X				
Valorisation des résultats														X	X	X	X	

Critères d'inclusion et d'exclusion

→ Structures

- Critères d'inclusion :
 - File active suffisante, avoir déjà organisé des ateliers avec des diététiciennes ou des professionnels de l'activité physique (pro-APA),
 - Structures sociales partenaires habituels de la Carsat ou de la Mutualité, et possibilité de financement par la Carsat ou la Mutualité, et consentement à participer
- Critères d'exclusion : structures médicalisées/médico-sociales.

→ Participants

- Participants "modalités de recrutement actuelles"
 - Critères d'inclusion : 60 ans ou plus, vivre à domicile, consentement à participer, lire et écrire le français, Être affilié ou bénéficiaire d'un régime de sécurité sociale, Pass sanitaire obligatoire tant que la situation sanitaire le nécessite
 - Critères d'exclusion : bénéficiaire de l'APA, avoir déjà participé à un atelier de prévention sur l'alimentation ou l'activité physique dans les 2 dernières années, être sous tutelle/curatelle.
- Participants "recrutement via INVITE"
 - Critères d'inclusion : 60-80 ans, vivre à domicile, exo CSG ou pension réversion ou PAP, résidence dans commune du lieu de l'atelier, consentement à participer.
 - Critères d'exclusion : bénéficiaire de l'APA, avoir déjà participé à un atelier de prévention sur l'alimentation ou l'activité physique dans les 2 dernières années, être sous tutelle/curatelle.

Evaluations - Comment ?

Alimentation

- Rappels de 24H
- Questionnaires de fréquence alimentaire (Score de diversité ALAPAGE)

Activité physique :

- Tests (Sénior fitness test...)
- Podomètres
- Questionnaires (QAPPA, TCP)

Bien-être

- Questionnaires (grille fragile, test SFR)



“Aller vers pour donner envie d’aller voir”

Description de la procédure

INVITE



“Aller vers pour donner envie d’aller voir”

Description de la procédure

INVITE



“Aller vers pour donner envie d’aller voir”

- **Objectif :**

Recruter par ateliers 2 à 3 séniors en situation de fragilité sociale ou économique

- **Pourquoi ?**

les modalités de recrutement actuelles favorisent la participation de personnes âgées déjà sensibilisées à la prévention

Quels séniors ?

Séniors référencés dans les bases de données de la CARSAT Sud Est vivant dans la commune de l'atelier

- Exonérés de la contribution sociale généralisée (CSG)
OU bénéficiant d'un plan d'actions personnalisé (PAP)
OU bénéficiant d'une pension de réversion (veuf/veuve)

- Agés de 60 à 80 ans



Comment ?

- Par l'envoi de courrier par la CARSAT Sud-Est
- Puis par un appel et une visite à domicile par l'association Sud Eval :



La démarche **Invite**



ÉTAPE 1

Le senior à risque de fragilité sociale est identifié dans les bases de données de la caisse de retraite.



ÉTAPE 2

Le senior reçoit un courrier d'information personnalisé.



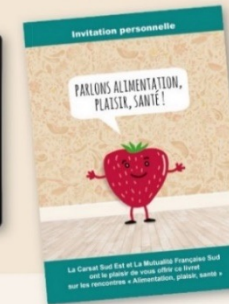
ÉTAPE 3

Un accompagnateur social téléphone au senior pour lui proposer une visite à domicile.



ÉTAPE 4

Le senior reçoit l'accompagnateur social. À l'aide d'une vidéo et d'une plaquette, l'accompagnateur lui présente les ateliers pour lui donner envie d'y participer, et lui fournit toutes les informations utiles pour s'y rendre.



ÉTAPE 5

Juste avant l'atelier, l'accompagnateur social reprend contact avec le senior pour lui rappeler la date et l'heure de la 1^{ère} séance.



ÉTAPE 6

Le senior est accueilli par la structure et l'animateur de l'atelier.