



santé
famille
retraite
services

EVALUATION WEB REPORT ACTIONS COLLECTIVES SENIORS

CSA RESEARCH

SOMMAIRE



1

CONTEXTE, OBJECTIFS ET METHODOLOGIE

2

LES RESULTATS DETAILLES

3

RECOMMANDATIONS ET CONCLUSIONS

Contexte, objectif et méthodologie de l'étude

CONTEXTE

- Face à la dégradation précoce de la santé des Français, **des ateliers collectifs visant l'acquisition des connaissances essentielles et l'adoption des comportements du bien vieillir, ont été mis en place afin de prévenir la perte d'autonomie** et in fine de retarder l'apparition des premières fragilités.
- Deux thématiques ont été évaluées dans cette étude : **Nutrition et Equilibre**

OBJECTIF DE L'ETUDE

L'objectif de cette étude est de **connaître l'influence de ces ateliers thématiques collectifs sur l'adoption ou le maintien de comportements favorables à la santé.**

VUE D'ENSEMBLE DU DISPOSITIF METHODOLOGIQUE QUANTITATIF



CIBLE INTERROGÉE

540 assurés autonomes ayant participé à un atelier en 2022 et **ayant donné leur consentement pour participer à la campagne d'appels téléphoniques T2 :**

- 305 pour la thématique Equilibre
- 235 pour la thématique Nutrition



Pas de quota, maximisation du taux de retour



DATES DE TERRAIN

SEPTEMBRE

12



OCTOBRE

3



MODE DE RECUEIL

Exploitation des données T0/T1 du Web Report + enquête téléphonique T2

(CATI) sur la base d'un fichier fourni par la CCMSA
Questionnaire : Certaines questions sont communes et d'autres sont filtrées en fonction de la thématique à laquelle l'adhérent a participé : équilibre ou nutrition.

Durée moyenne des entretiens : **7 minutes**

Méthodologie : évaluation en 3 temps

Un changement de méthode d'évaluation et d'outil de recueil des données ont été adoptés en 2022, afin de mesurer la plus-value des ateliers sur des changements de comportement acquis ou maintenus des participants et la mémorisation des messages prioritaires.

Cette évaluation s'organise en 3 temps

T0

Questionnaire à remplir lors de l'inscription du participant à un atelier auprès du secrétariat ou à défaut au début du premier atelier

Récolte des données de profil

Recueil de la raison de l'inscription du participant et de son expérience sur la thématique

T1

Questionnaire à remplir à la fin de la dernière session de l'atelier

Questions communes
Récolte de données sur la motivation du participant à adopter ou à maintenir de nouveaux comportements, son environnement, ses leviers et freins, la qualité de l'animation

Questions spécifiques par thématique sur des connaissances et comportements clés

T2

Entretien par téléphone 3 mois plus tard à partir d'un échantillon représentatif

Entretien avec les participants sur d'éventuels comportements adoptés/maintenus et la plus-value de l'atelier

**QUESTIONNAIRE
→ EQUILIBRE OU
NUTRITION**

Méthodologie : bilan de la collecte de données

Un excellent taux de retour qui s'élève à 59%




En effet, dans les études téléphoniques classiques, un fichier de 15 à 20 adresses est recommandé pour réaliser une interview auprès d'un particulier, soit un taux de retour d'environ 7%.

| | % | Total | Equilibre | Nutrition |
|---|-------------|------------|------------|------------|
| Succès | 59% | 540 | 305 | 235 |
| Non réponse | 2% | 16 | 12 | 4 |
| Répondeur | 24% | 219 | 116 | 103 |
| Refus | 7% | 62 | 41 | 21 |
| Faux numéro | 3% | 32 | 24 | 8 |
| Rendez vous | 3% | 25 | 15 | 10 |
| STOP INTERS - Ne se souvient pas de l'atelier | 2% | 20 | 17 | 3 |
| Total appelés | 100% | 918 | 532 | 386 |

Clés de lecture

Écarts significatifs entre les sous-populations

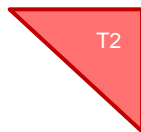
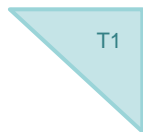
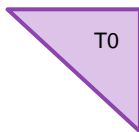
 **+** Écart positif significatif par rapport à l'ensemble (intervalle de confiance à 95%)

 **-** Écart négatif significatif par rapport à l'ensemble (intervalle de confiance à 95%)

✓ **Les bases brutes des répondants sont indiquées en dessous des titres relatifs à chaque graphique**

✓ Le temps de chaque question est rappelé à l'aide d'un triangle en haut à droite de chaque slide :

✓ Ateliers :



Nutrition



Equilibre

SOMMAIRE

1

CONTEXTE, OBJECTIFS ET METHODOLOGIE

2

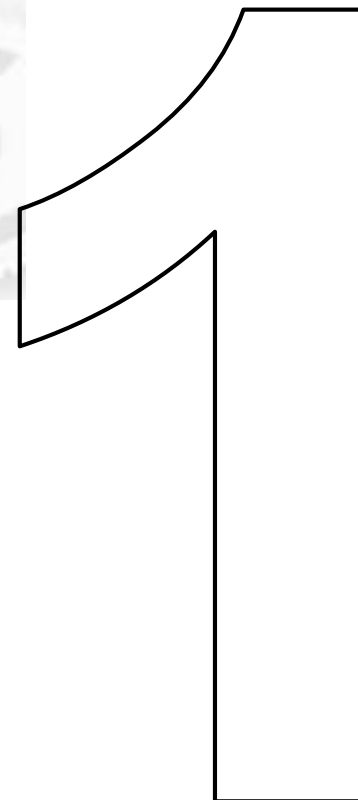
LES RESULTATS DETAILLES

3

RECOMMANDATIONS ET CONCLUSIONS



PROFIL SOCIO DEMOGRAPHIQUE DES REpondANTS



Quel est le profil des répondants ? (1/2)

Un échantillon principalement féminin, avec la majorité des participants qui ont moins de 75 ans et vivant dans le Sud Est.
Un profil plus âgé pour l'atelier Equilibre.

Sexe



Femme
86%

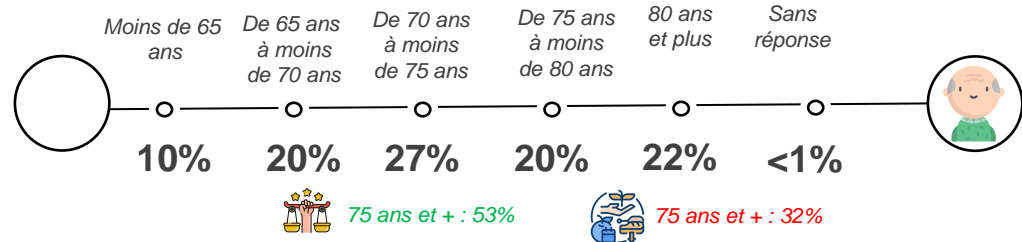


Homme
14%

Régions

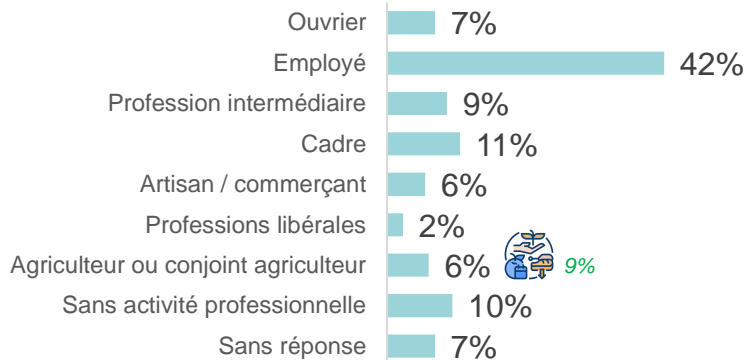
| | | | |
|------------|-----|-----|-----|
| NORD OUEST | 26% | 9% | 44% |
| NORD EST | 3% | 4% | 1% |
| SUD OUEST | 22% | 25% | 18% |
| SUD EST | 49% | 61% | 37% |

Âge

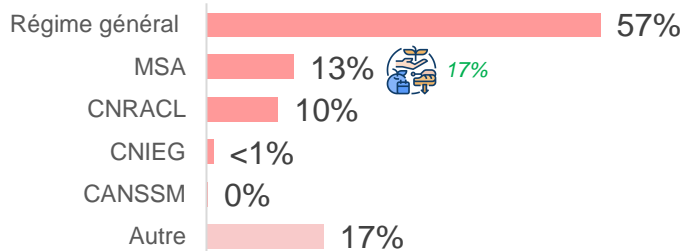


Quel est le profil des répondants ? (2/2)

CSP en détail

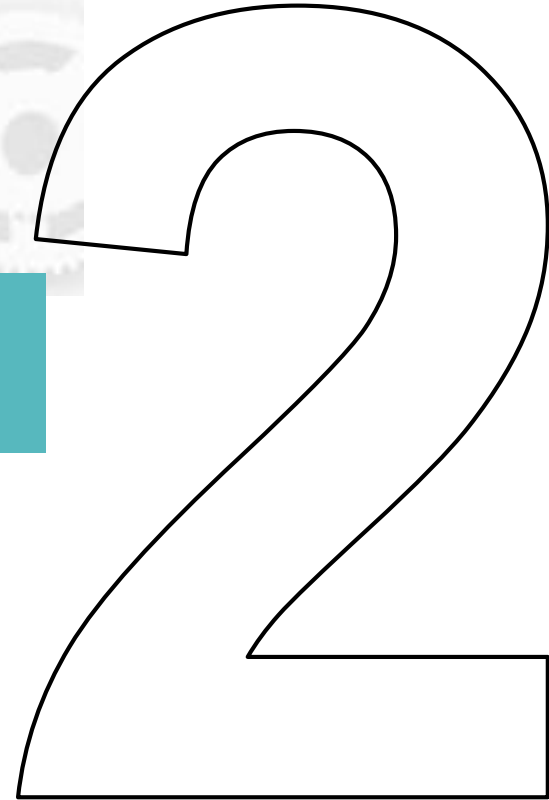


Caisse de retraite





LES RESULTATS T0 ET T1



A photograph of a person's hands writing in a notebook with a red pencil. In the background, there is a laptop and a tablet. The image is overlaid with a semi-transparent light blue rectangle.

A

AVANT LES ATELIERS :

des participants informés, engagés et globalement soutenus

Le sujet de la nutrition semble faire appel à des connaissances personnelles, quand l'équilibre fait l'objet de davantage d'attentions de l'entourage et des professionnels de santé

Des participants globalement autonomes.

La quasi-totalité des participants est capable de réaliser les actes de la vie quotidienne seule, des résultats logiquement plus élevés auprès des plus jeunes.

IFQ18. Réalisez-vous seul-e tous les actes de la vie quotidienne ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition 235

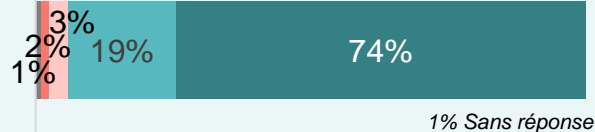


ST OUI

(Oui tout à fait+ Oui plutôt)



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre 305



- + De 65 ans à moins de 70 ans : 100%
ST moins de 75 ans: 96%
- ST 75 ans et plus : 90%
80 ans et plus : 88%

■ Ne ne prononce pas

■ Non pas du tout

■ Non pas vraiment

■ Oui plutôt,

■ Oui tout à fait

Des inscrits engagés sur ces enjeux de santé

Une motivation d'inscription qui découle principalement des participants eux-mêmes. Preuve en est : ils avaient déjà adopté des nouveaux comportements liés au sujet de l'atelier dans leur vie quotidienne avant même l'atelier.

IFQ7. Vous vous inscrivez à cet atelier :

IFQ8. Aviez-vous déjà initié des changements d'habitudes ou des pratiques sur le sujet de l'atelier auquel vous vous êtes inscrit ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition ou équilibre (540)

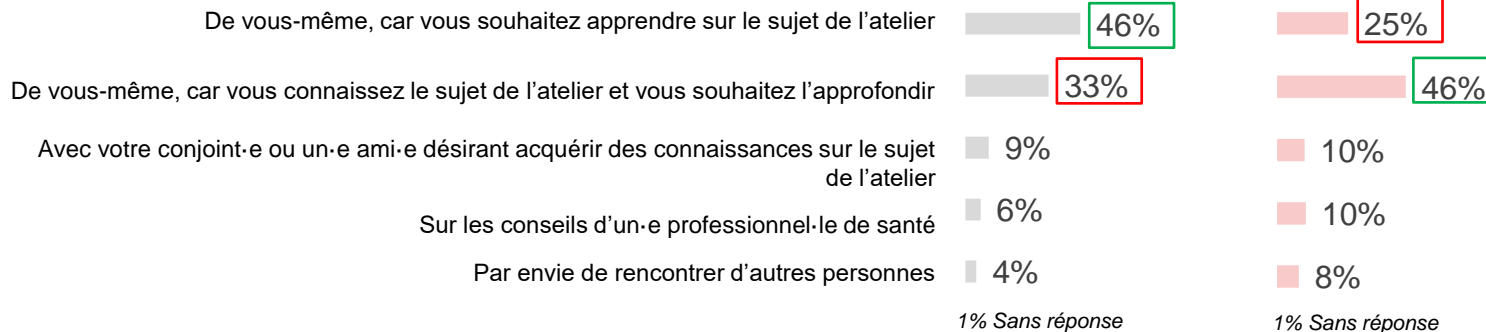


Base = ateliers nutrition (235)

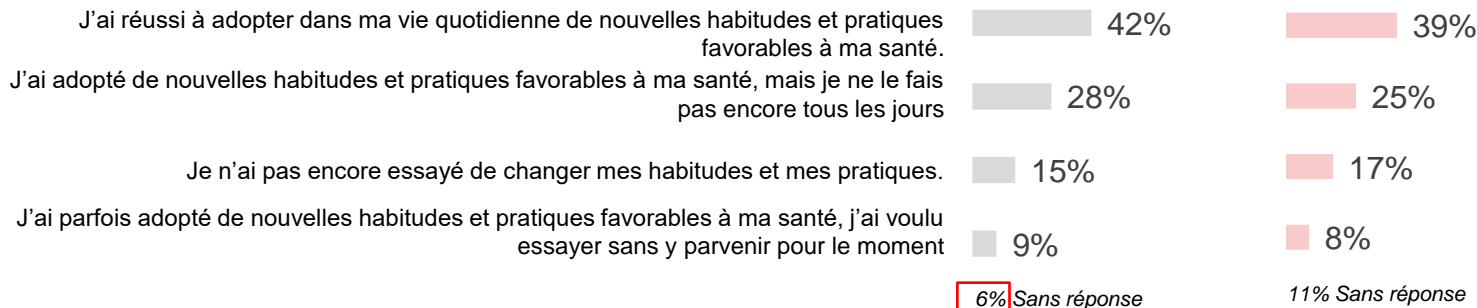


Base = ateliers équilibre (305)

Inscription à l'atelier



Changements d'habitudes ou pratiques préalables





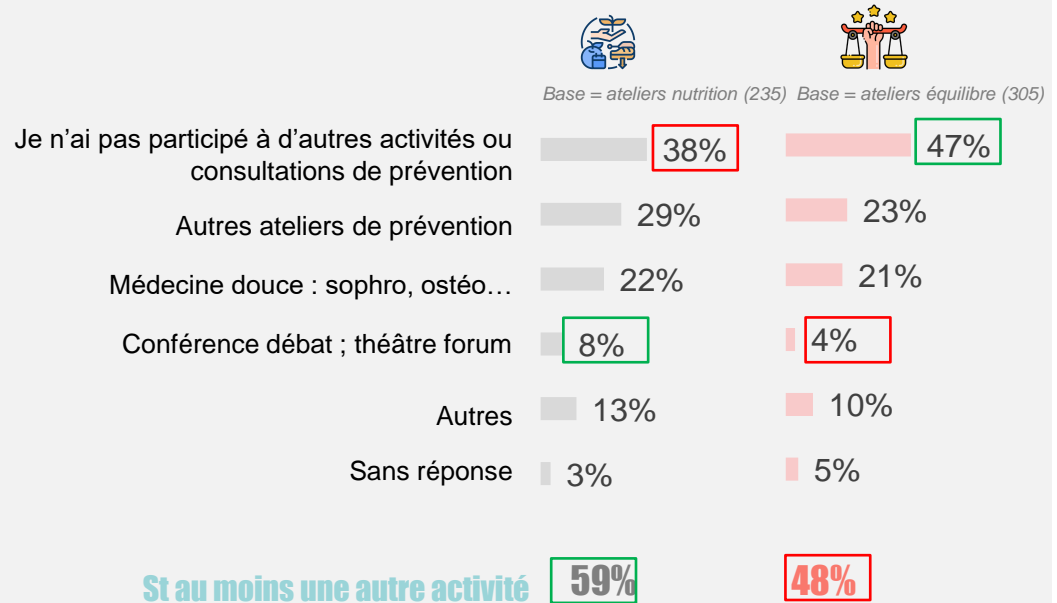
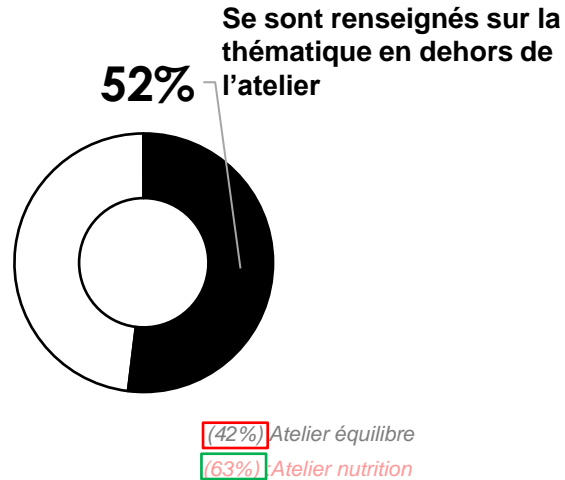
Des participants curieux, une soif de connaissance

La majorité s'était déjà renseignée sur la thématique en dehors de l'atelier, une proportion significativement plus élevée pour les ateliers nutrition. La participation à d'autres activités sur le sujet a notamment été soulevée (notamment équilibre).

IFQ10. Vous êtes vous déjà renseigné.e sur le sujet en dehors de l'atelier ?

IFQ11. A quelles autres activités ou consultations de prévention avez-vous participé sur cette même thématique ? Plusieurs réponses possibles

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition ou équilibre (540)



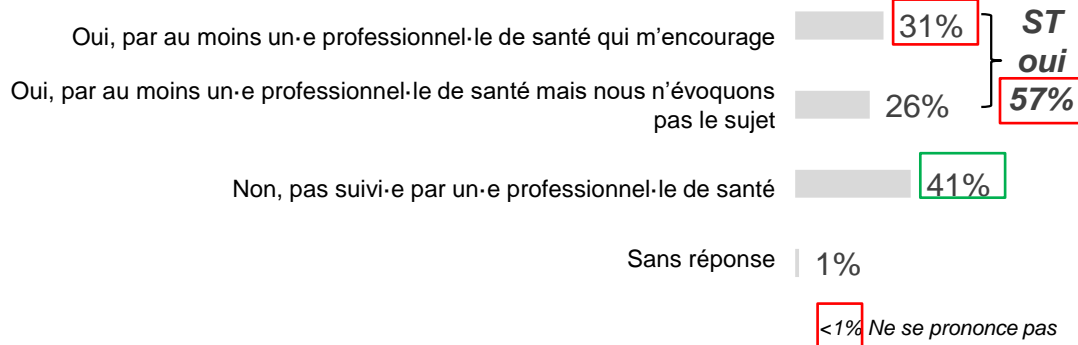
La majorité des répondants est prise en charge par un professionnel de santé, mais seulement un tiers des participants aux ateliers nutrition est suivi par un professionnel qui l'encourage à modifier ses habitudes/pratiques, un taux significativement plus élevé auprès des participants aux ateliers équilibre (46%). Rappelons que la nutrition est l'atelier où les participants pensent avoir le plus d'informations préalables.

IFQ14. Êtes-vous suivi-e par au moins un-e professionnel-le de santé qui vous encourage à modifier certaines de vos habitudes/pratiques ?

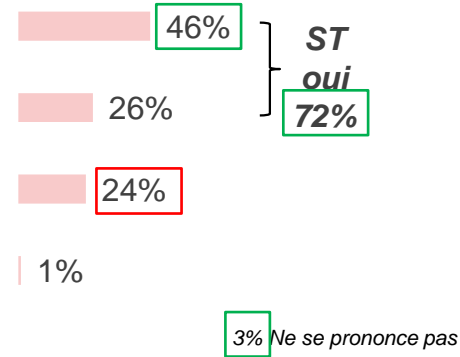
Est suivi par au moins un professionnel de santé :



Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



Des services de proximité rapidement accessibles pour une majorité

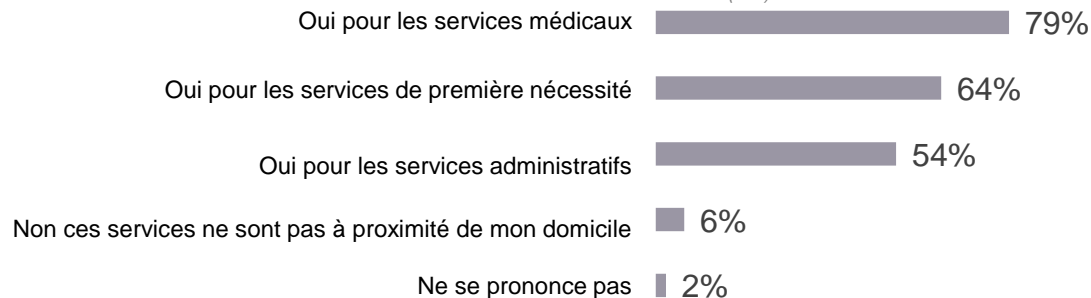
Les services médicaux sont jugés facilement accessibles pour près de 8 personnes sur 10, un taux qui s'abaisse à 6 sur 10 environ pour les services de première nécessité.

IFQ17. Avez-vous facilement accès aux services de proximité depuis votre domicile (à moins de 20 minutes, quel que soit le mode de transport) ? Plusieurs réponses possibles

Accès aux services de proximité



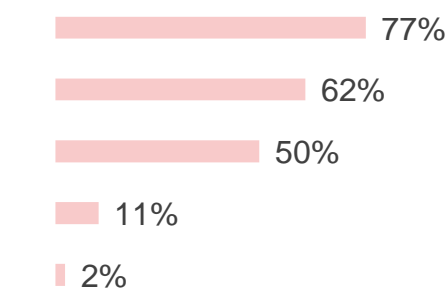
Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



2% Sans réponse



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)

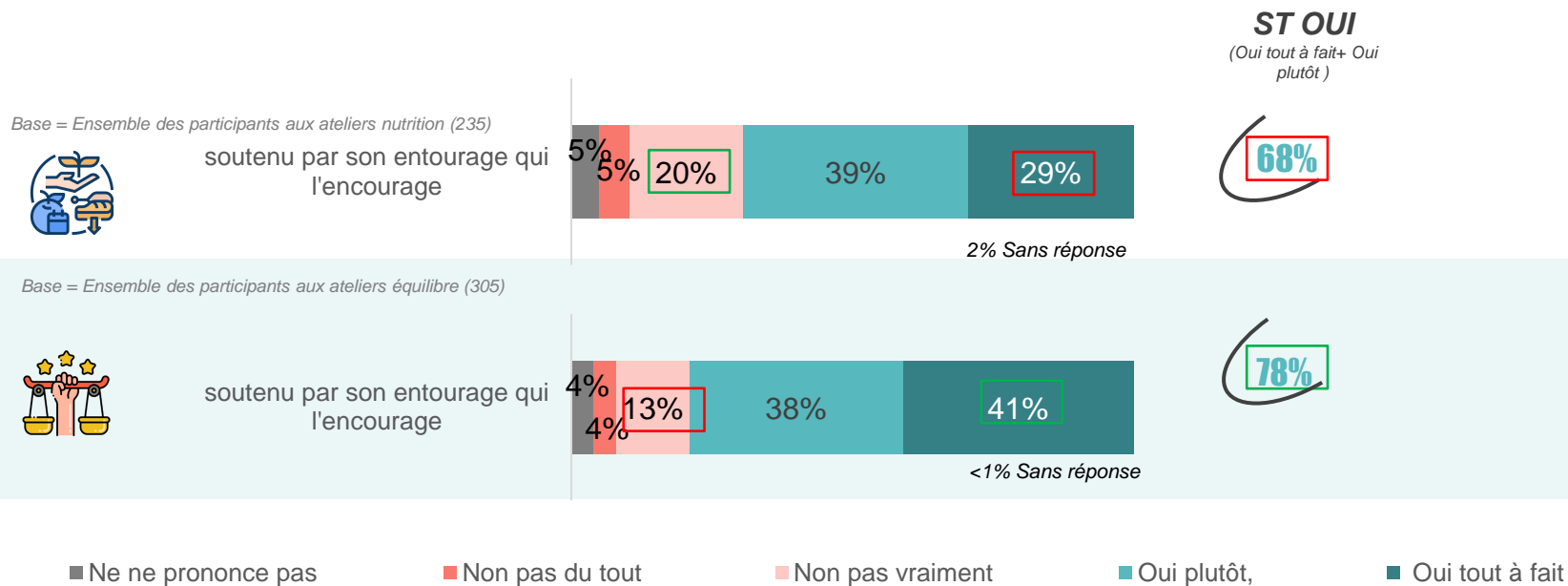


1% Sans réponse

L'entourage, un soutien essentiel pour les participants

Près de 7 à 8 répondants sur 10 sont soutenus par leur entourage, un taux significativement plus élevé là encore auprès des participants à l'atelier équilibre.

IFQ15. Votre entourage vous soutient-il pour modifier ou conserver certains de vos comportements favorables à la santé ?



A photograph of a person's hands writing in a notebook on a desk. The desk also has two laptops and several pens. The image is overlaid with a semi-transparent light blue rectangle.

B

EXPERIENCE POST ATELIER :

**Une expérience
positive et utile**

Une motivation post atelier de mise en application des conseils très élevée...

... soutenue par une **majorité de répondants qui se déclare très motivée** (9 ou 10/10), indépendamment du sujet de l'atelier (nutrition ou équilibre). A noter une motivation masculine un peu moindre (moyenne de 8,1/10).

IFQ9. Sur une échelle de 1 à 10, où se situe votre motivation à mettre en application les conseils de prévention fournis lors des séances auxquelles vous avez participé ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



8,6/10

Notes : ■ 1 à 6

■ 7 à 8

■ 9 à 10



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



8,6/10



De 65 à moins de 70 ans : 8,9
Femmes : 8,7



Hommes : 8,1 / MSA : 8,2

Un retour d'expérience positif et encourageant

Plus de 9 participants aux ateliers sur 10 ont été capables d'identifier comment adapter leurs habitudes pour améliorer leur santé.

IFQ13. Avez-vous identifié comment adapter vos habitudes pour améliorer votre santé ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



a identifié comment adapter ses habitudes pour améliorer sa santé



ST OUI

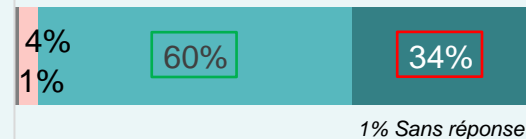
(Oui tout à fait+ Oui plutôt)

96%

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



a identifié comment adapter ses habitudes pour améliorer sa santé



94%

+ De 75 ans à moins de 80 ans : 99%
Sud Ouest : 99%

- 80 ans et plus : 85%
Agglomération 20 à 100 000 habitants : 83%

■ Ne ne prononce pas

■ Non pas du tout

■ Non pas vraiment

■ Oui plutôt,

■ Oui tout à fait

Les ateliers semblent retenir l'attention des participants,

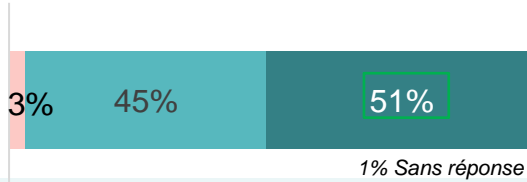
Suite à l'atelier, les répondants déclarent à la quasi unanimité connaître les conséquences positives ou négatives liées aux habitudes sur la santé ; un taux tout de même significativement plus élevé auprès des participants en nutrition.

IFQ12. A l'Issue de l'atelier, connaissez-vous les conséquences positives ou négatives de vos habitudes sur votre santé et votre autonomie ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



Connait les conséquences positives et négatives liés aux habitudes sur sa santé



ST OUI

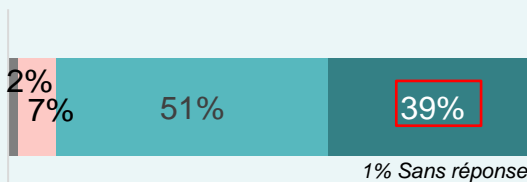
(Oui tout à fait+ Oui plutôt)



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



Connait les conséquences positives et négatives liés aux habitudes sur sa santé



■ Ne ne prononce pas ■ Non pas du tout ■ Non pas vraiment ■ Oui plutôt, ■ Oui tout à fait

Le budget n'apparaît pas comme un frein dans l'adoption ou le maintien de nouvelles pratiques favorables à la santé

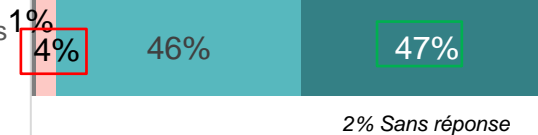
Pour seulement 7% des participants aux ateliers équilibre, le budget semble être un obstacle ; un taux encore plus faible auprès des participants à l'atelier nutrition. Les hommes semblent toutefois moins à l'aise sur le sujet.

IFQ16. Suite à l'atelier, êtes-vous en mesure d'adopter et/ou maintenir de nouvelles pratiques favorables à votre santé en fonction de votre budget ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



Est en mesure d'adopter ou maintenir des pratiques en fonction du budget



2% Sans réponse

ST OUI

(Oui tout à fait+ Oui plutôt)

94%

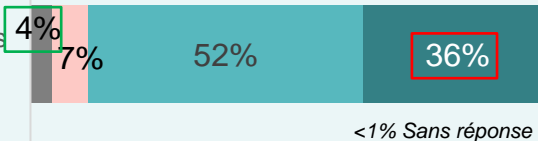
+ Femmes : 95%

- Hommes : 85%

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



Est en mesure d'adopter ou maintenir des pratiques en fonction du budget



<1% Sans réponse

88%

- CNRACL: 76%

■ Ne ne prononce pas

■ Non pas du tout

■ Non pas vraiment

■ Oui plutôt,

■ Oui tout à fait

Des ateliers jugés utiles dans l'apport des connaissances pour modifier les comportements

Environ une personne sur deux attribue une note d'excellence à l'apport de l'atelier dans l'adoption ou le maintien de pratiques de prévention.

IFQ19. Ce que vous avez appris en atelier va-t-il vous aider à adopter ou à maintenir des comportements/pratiques de prévention :

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



8,4/10

Notes : ■ 1 à 6

■ 7 à 8

■ 9 à 10



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



8,2/10



Sud Est : 8,4
Plus de 100 000 habitants : 8,5
Régime général : 8,4

A person is writing in a notebook with a red pencil. In the background, there is a laptop and a tablet. The scene is overlaid with a semi-transparent light blue rectangle.

C

FOCUS NUTRITION





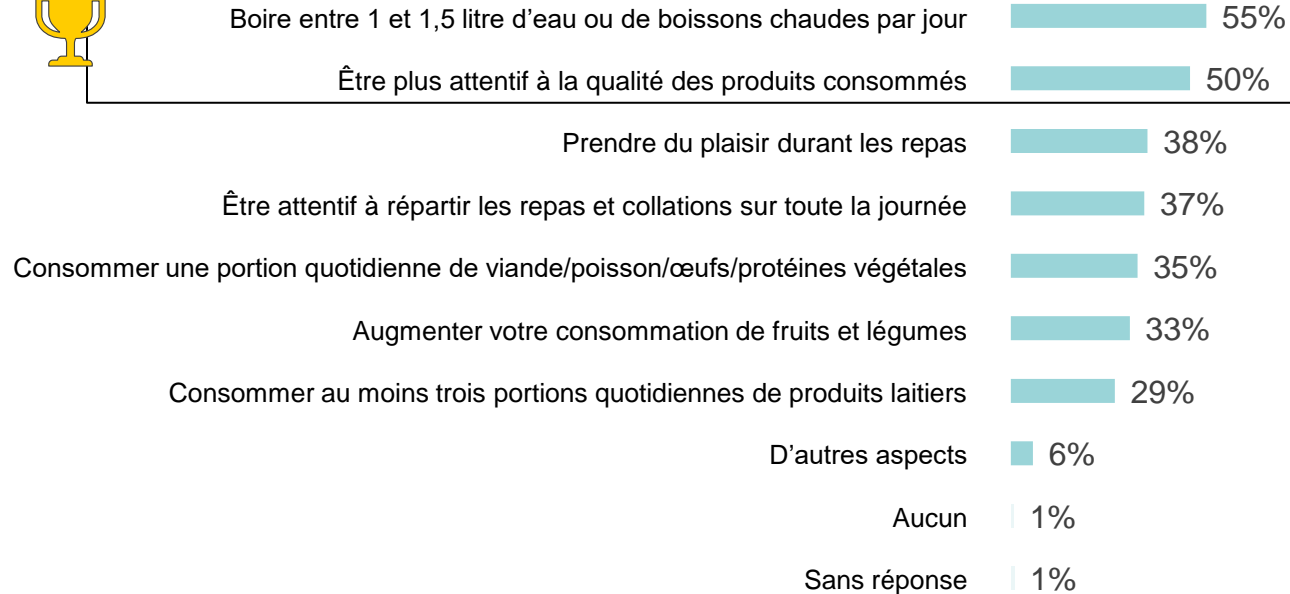
Des ateliers nutrition incitatifs : les participants envisagent d'agir en moyenne sur trois aspects de leur alimentation.

Et notamment le fait de boire davantage d'eau et une attention plus soutenue à la qualité des produits consommés.

IF_N1. Au terme de cet atelier, quels sont les aspects de votre alimentation sur lesquels vous pensez agir ? Plusieurs réponses possibles

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)

Le participant envisage d'agir sur les aspects suivants de son alimentation :



En moyenne les participants envisagent d'agir sur 3 aspects de leur alimentation

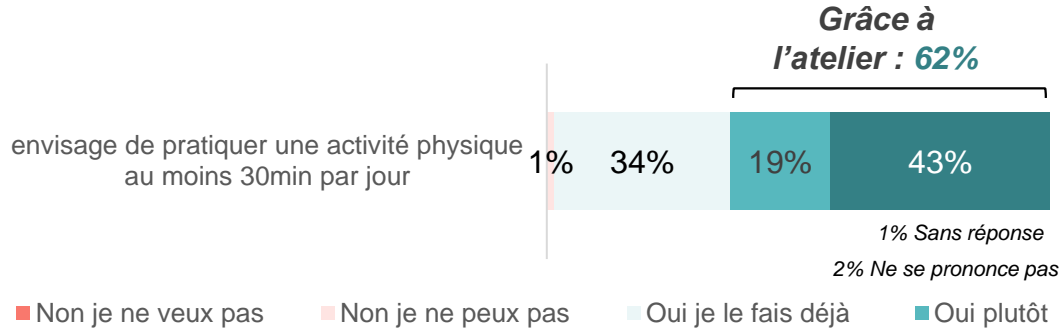


L'activité physique : un paramètre considéré par l'ensemble des assurés

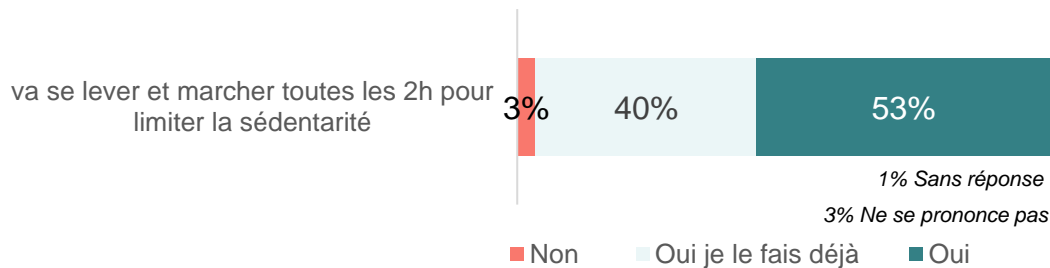
IF_N2. Envisagez-vous de pratiquer une activité physique/de bouger au moins 30 minutes chaque jour ?

IF_N3. Pensez-vous mettre en place cette pratique : se lever et marcher toutes les 2h pour limiter la sédentarité ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



ST OUI
(Oui tout à fait + Oui plutôt + Oui je le fais déjà)



ST OUI
(Oui + Oui je le fais déjà)



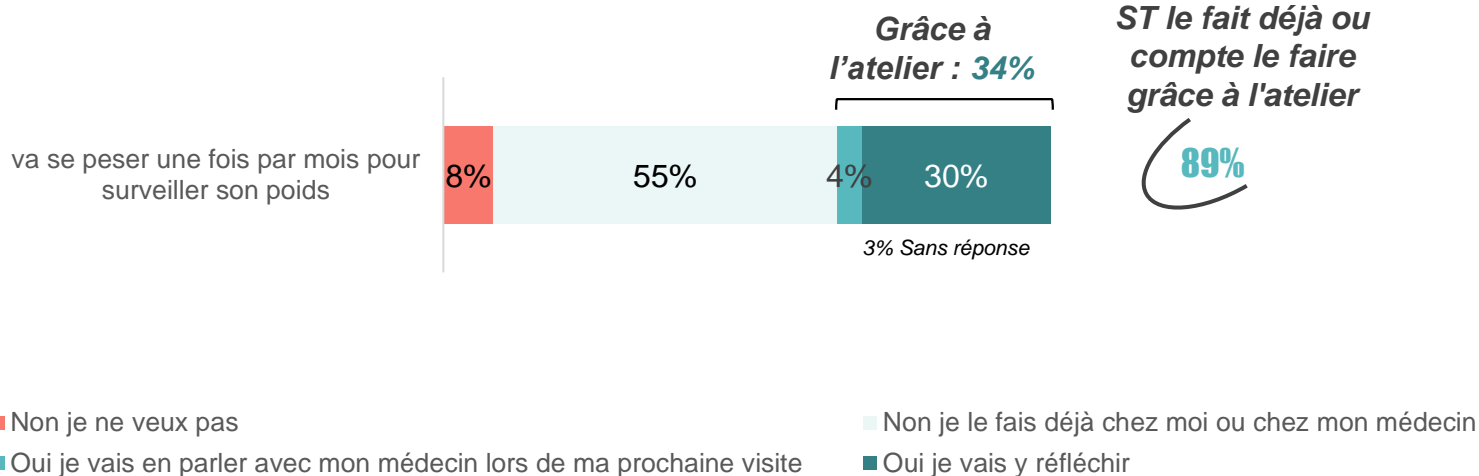


La surveillance du poids était déjà un élément clé de surveillance

L'atelier aura permis toutefois de convaincre 1/3 des participants à réaliser cette action.

IF_N4. Pensez-vous mettre cette pratique en place : se peser une seule fois par mois suffit pour surveiller son poids de forme

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)





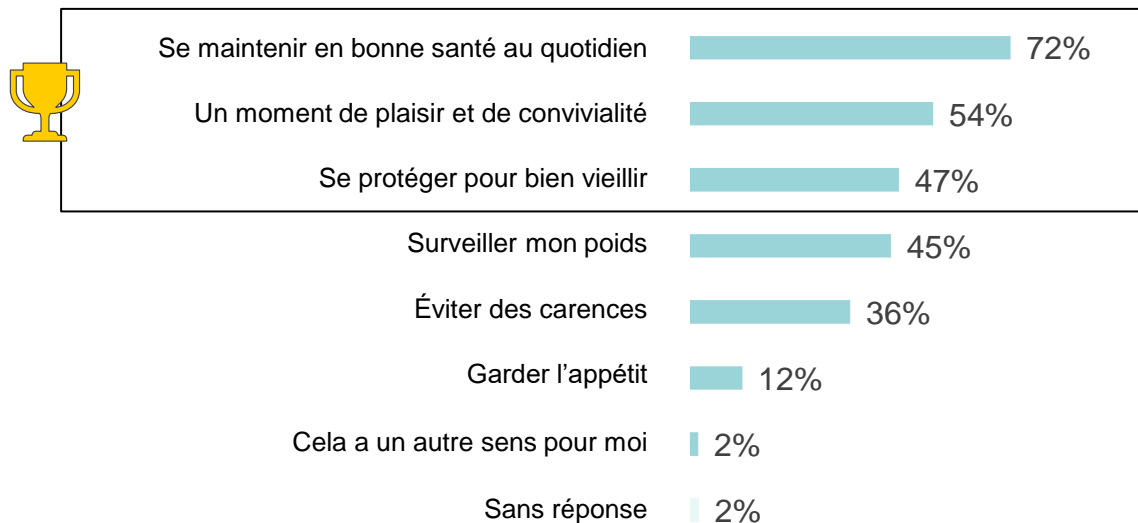
Bien manger est perçu comme un gage de santé avant tout

Se maintenir en bonne santé, un moment de plaisir / convivialité et se protéger sont les 3 affirmations les plus citées

IF_N5. Pour vous, bien manger à votre âge c'est avant tout : Plusieurs réponses possibles

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)

Le participant estime que bien manger, c'est :



Nombre moyen de catégories évoquées 3

D

FOCUS EQUILIBRE





Une amélioration perçue du niveau d'équilibre suite à l'atelier...

... qui se traduit par une hausse de la confiance dans les gestes et déplacements.

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)

IF_E1. Au terme de cet atelier, comment considérez-vous votre niveau d'équilibre ?

Le participant estime son niveau d'équilibre...

... meilleur qu'avant l'atelier 58%

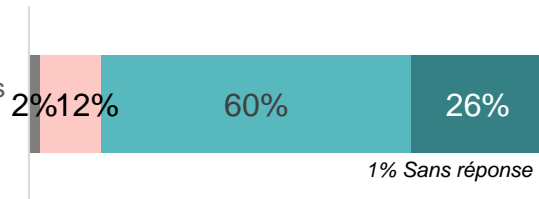
... identique (n'a pas vraiment changé) 32%

N'arrive pas à l'évaluer 10%

<1% Sans réponse

IF_E2. Au terme de cet atelier, vous sentez-vous plus confiant.e dans vos gestes et dans vos déplacements quotidiens ?

se sent plus en confiance dans ses gestes
et déplacements



■ Ne ne prononce pas

■ Non pas du tout

■ Non pas vraiment

■ Oui plutôt,

■ Oui tout à fait

ST OUI

(Oui tout à fait+ Oui
plutôt)

85%

+ Nord Ouest : 100%

- Sud Ouest : 78%

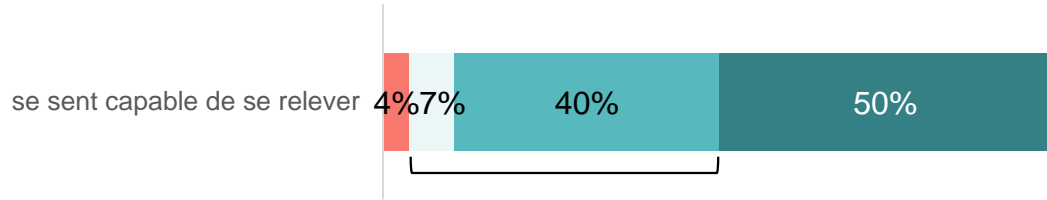


La quasi totalité des participants se sent capable de se relever en cas de chute bénigne,

dont 47% avec difficulté, en toute logique une proportion plus élevée parmi les personnes les plus âgées

IF_E3. Vous êtes au sol, par exemple, vous jouez avec vos petits-enfants, vous jardinez, en cas de chute bénigne, ... : vous sentez-vous capable de vous relever ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



ST OUI peut se relever

(Oui sans difficulté + Oui avec difficulté et seule + Oui avec difficulté et l'aide d'une personne)

96%

80 ans et plus : 92%
CNRACL : 89%

ST OUI avec difficulté 47%

(oui avec difficulté et seule + oui avec difficulté et l'aide d'une personne)

Moins de 75 ans : 40%

80 ans et plus : 58%
75 ans et plus : 53%
20 000 à 100 000 habitants : 61%

■ Non ■ Oui, avec difficulté et l'aide d'une personne ■ Oui, avec difficulté et seule ■ Oui sans difficulté



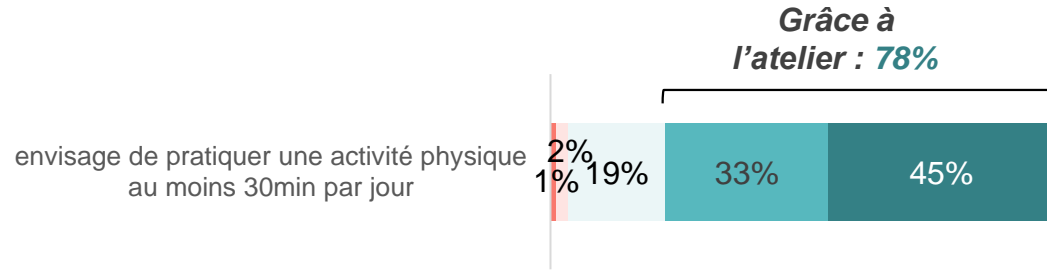
Un atelier particulièrement incitatif pour pratiquer davantage d'activité physique

Y compris dans une association, bien que les profils plus jeunes et féminins soient davantage convaincus.

IF_E4. Envisagez-vous de pratiquer une activité physique/de bouger dans les activités de la vie quotidienne au moins 30 minutes chaque jour ?

IF_E5. Envisagez-vous de pratiquer régulièrement une activité physique et ou sportive dans une association ?

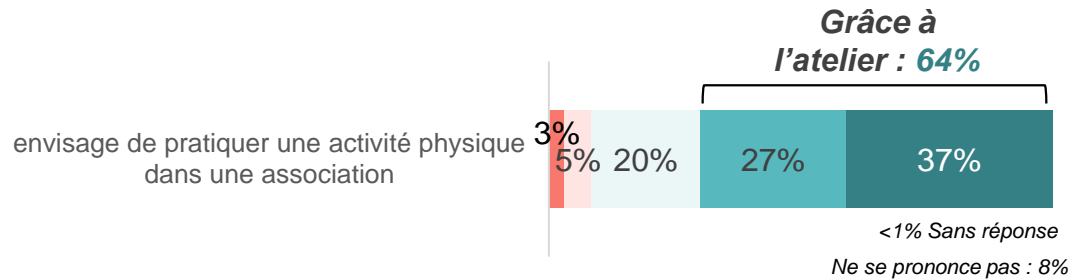
Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



ST OUI
(Oui tout à fait + Oui plutôt + Oui je le fais déjà)



- Agglomération 20 000 à 100 000 habitants : 89%
CNRACL : 88%



ST OUI
(Oui tout à fait + Oui plutôt + Oui je le fais déjà)



+ De 65 ans à moins de 70 ans : 94%
ST moins de 75 ans : 89%
Régime général : 89%
Femmes : 86%

- ST 75 ans et plus : 79%
80 ans et plus : 74%
Autre caisse de retraite : 69%
Hommes : 68%

■ Non je ne veux pas ■ Non je ne peux pas ■ Oui je le fais déjà ■ Oui plutôt ■ Oui tout à fait



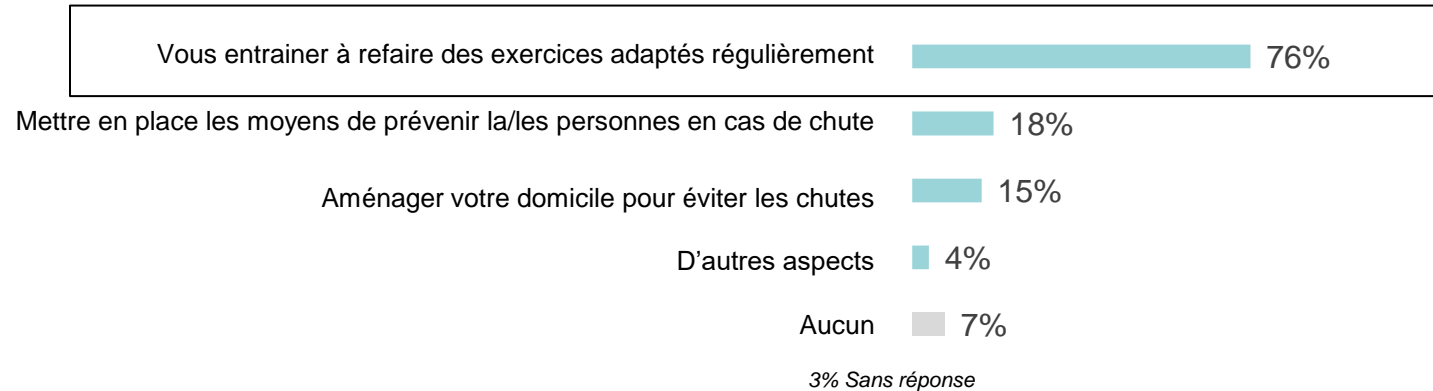
Pour autant les participants se concentreront principalement sur les exercices

Peu d'entre eux se sentent concernés par des aménagements du domicile pour éviter les chutes ou des contacts à prévenir. Peut-être un excès de confiance ?

IF_E6. Quels sont les autres aspects de votre vie quotidienne sur lesquels vous pensez agir ? Plusieurs réponses possibles

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)

Le participant envisage d'agir sur d'autres aspects de sa vie quotidienne

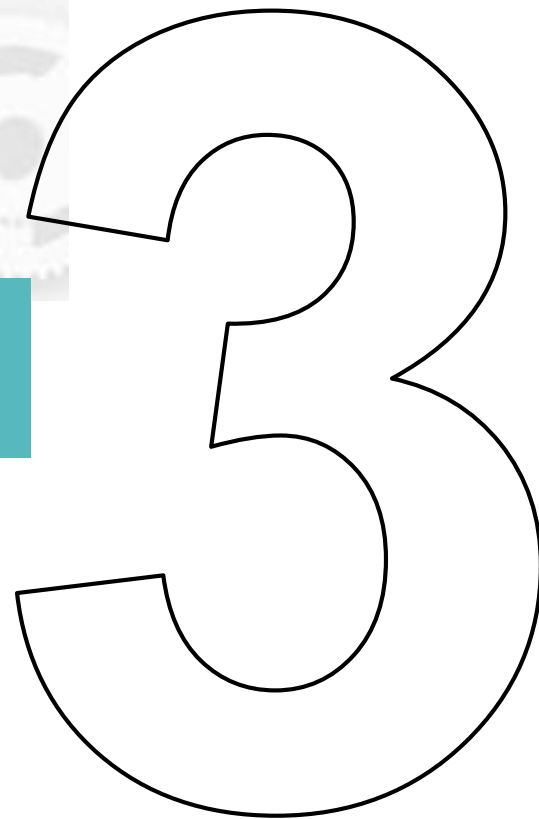


En moyenne le participant envisage d'agir sur 1 aspect de sa vie



LES RESULTATS T2

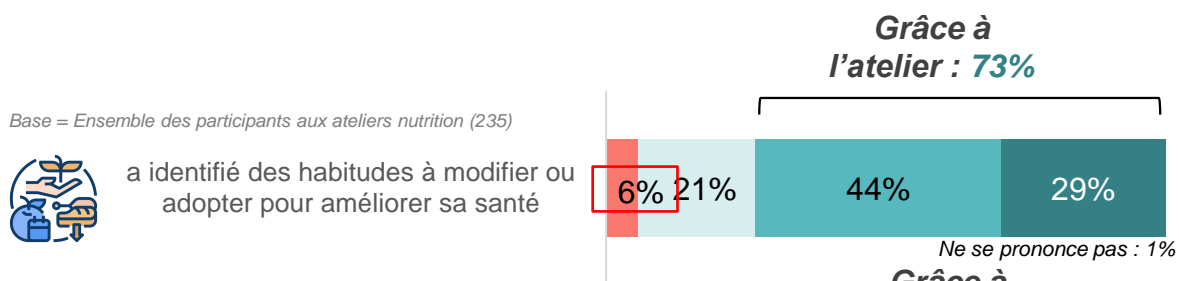
Et finalement, plusieurs mois après, quel bilan ?



Un retour d'expérience favorable et prometteur.

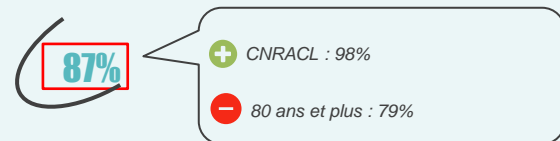
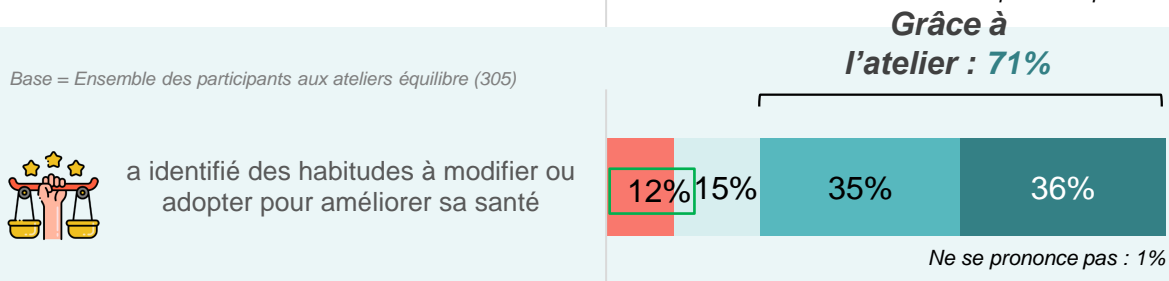
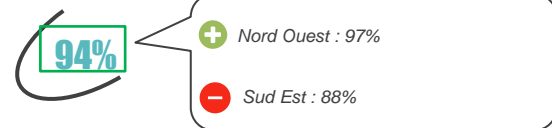
Quel que soit l'atelier, près de 9 participants sur 10 ont été capables d'identifier des habitudes à modifier ou adapter pour améliorer leur santé, une proportion plus élevée pour les ateliers nutrition.

Q1. Grâce à l'atelier, avez-vous identifié des habitudes à modifier ou adopter pour améliorer votre santé ?



ST OUI

(Oui tout à fait + Oui plutôt + Oui mais vous aviez déjà fait le point avant l'atelier)



■ Non vous n'avez pas pu ■ Oui mais vous aviez déjà fait le point avant l'atelier ■ Oui plutôt, ■ Oui tout à fait

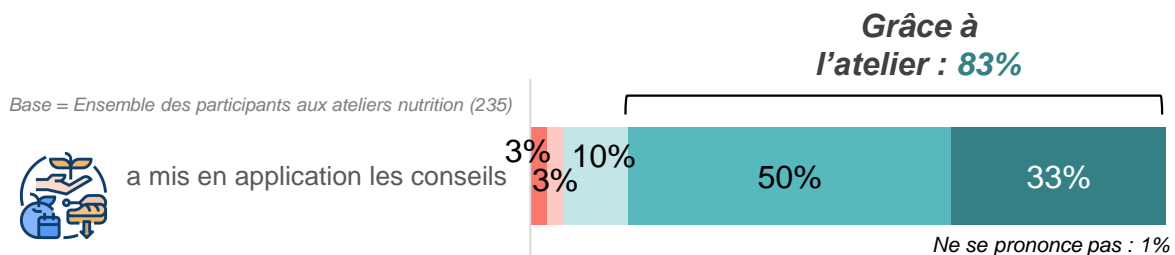


A noter : Pas de différence significative observée selon le délai de réalisation de l'atelier (entre 4 et 9 mois).

Des ateliers efficaces : plus de 8 participants sur 10 déclarent appliquer les conseils dispensés suite à l'atelier !

Des résultats sensiblement identiques entre les deux types d'ateliers.

Q2. Avez-vous mis en application les conseils fournis durant l'action à laquelle vous avez participé ?

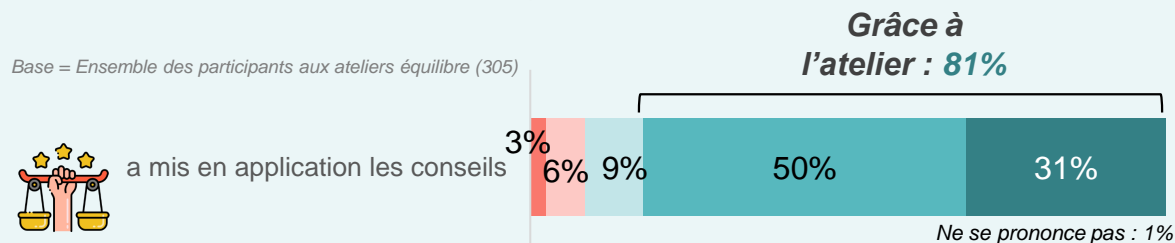


ST OUI
(Oui tout à fait+ Oui partiellement + Oui mais vous appliquez déjà ces conseils)

94%

+ Femmes : 95%

- Sud Est : 89%
Hommes : 86%



90%

+ ST Moins de 75 ans : 95%
70 ans à moins de 75 ans : 96%

- ST 75 ans et plus : 86%

■ Non pas du tout ■ Non mais vous avez prévu de le faire ■ Oui, mais vous appliquez déjà ces conseils ■ Oui partiellement ■ Oui tout à fait



A noter : Pas de différence significative observée selon le délai de réalisation de l'atelier (entre 4 et 9 mois).

A photograph of a person's hands writing in a notebook on a desk. There are two laptops, a mouse, and several pens on the desk. The image is overlaid with a semi-transparent white rectangle.

A

NUTRITION



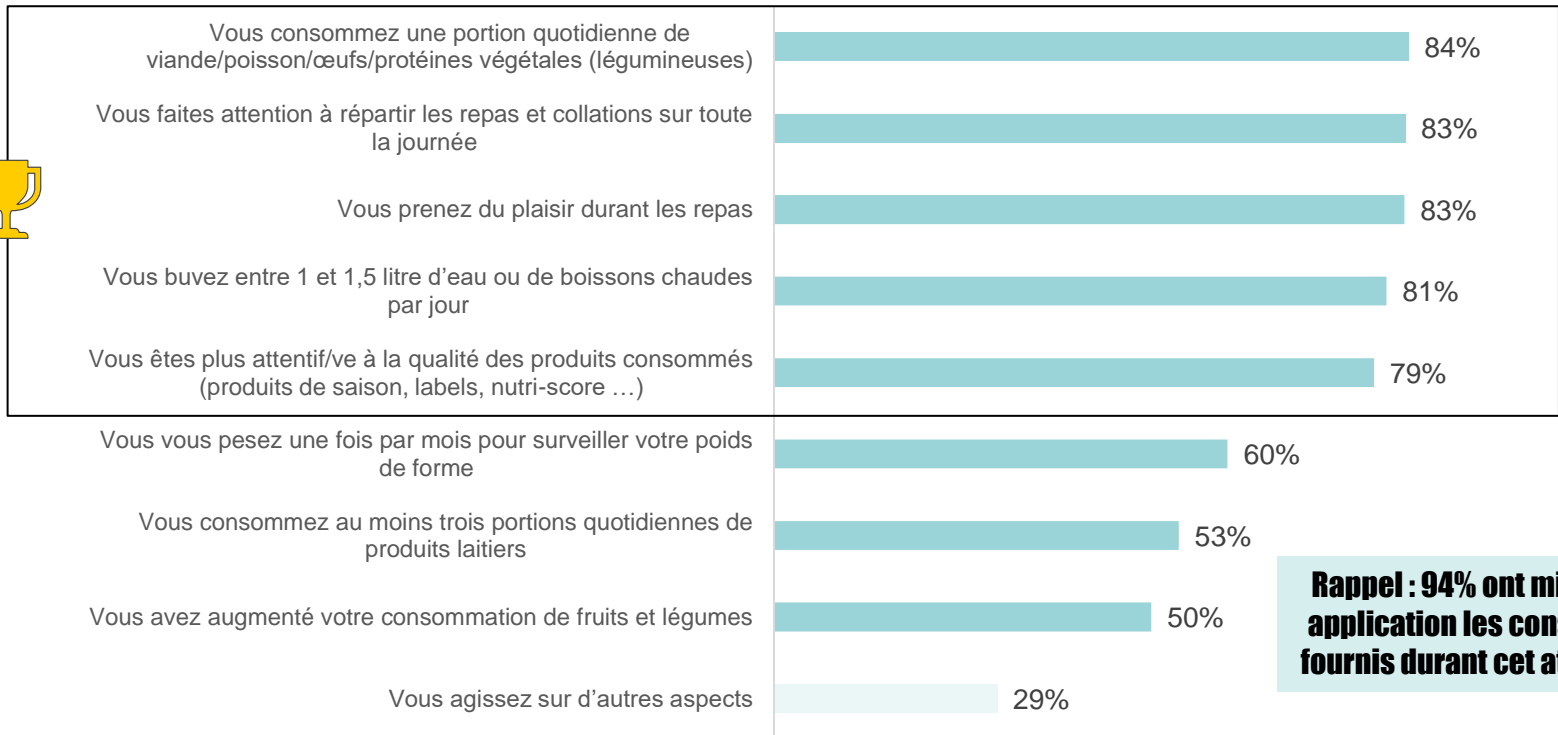


Des bénéfices nombreux : 6 conseils appliqués en moyenne

Particulièrement des conseils sur la quantité consommée, la qualité de la nourriture et le fait de boire davantage d'eau.

Q3NUT. Quels sont les conseils que vous avez mis en application en matière d'alimentation ? Plusieurs réponses possibles

Base = Résultats recalculés sur base ensemble participants à l'atelier nutrition (235)



Rappel : 94% ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

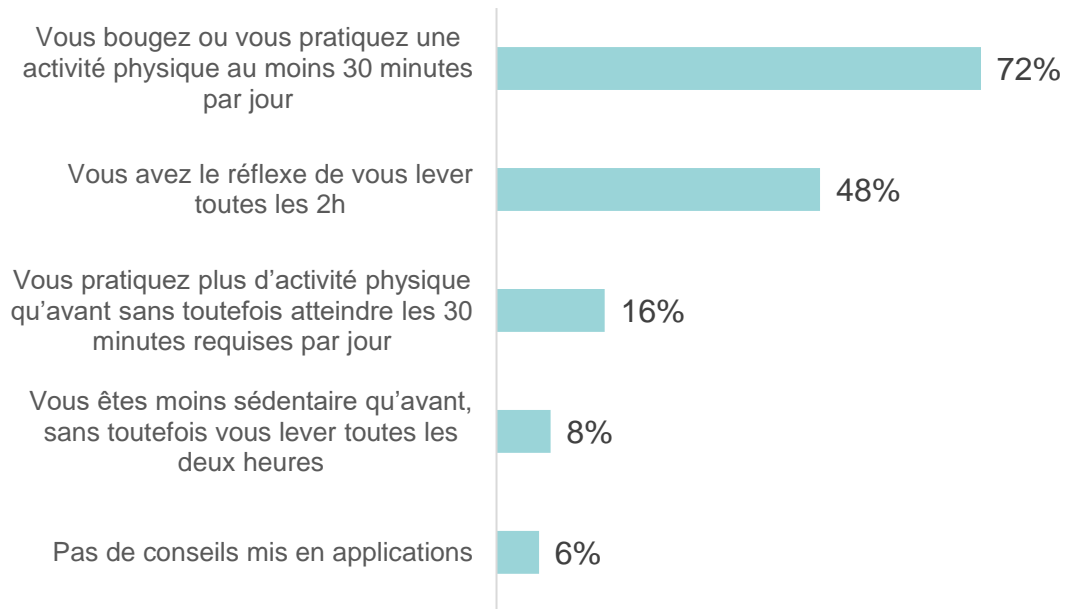
Nombre moyen de conseils évoqués 6,4



Outre le contenu de l'alimentation, l'activité physique est largement pratiquée

Q4NUT. En termes d'activité physique et de sédentarité, où en êtes-vous aujourd'hui ? Plusieurs réponses possibles

Base = Résultats recalculés sur base ensemble participants à l'atelier nutrition (235)



Rappel : 94% ont mis en application les conseils fournis durant cet atelier

Nombre moyen d'actions citées : 1,4

B

EQUILIBRE



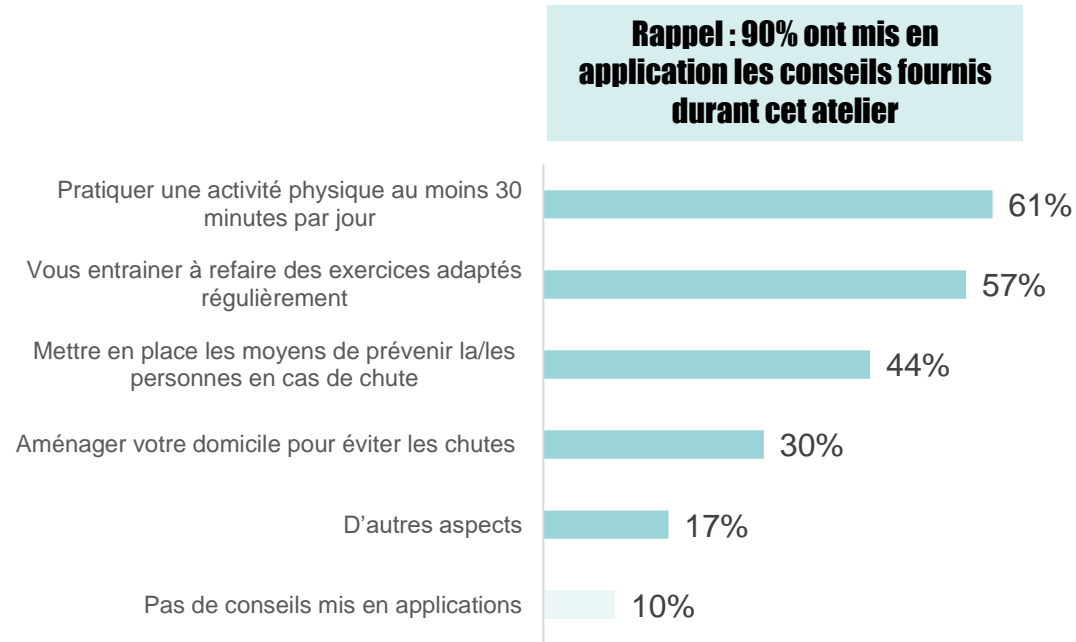


Des conseils largement adoptés

La moindre activité physique déclarée de cet atelier (vs. Nutrition) est liée au profil plus âgé de ses participants. Finalement, plusieurs mois après l'atelier, les participants sont davantage enclins à mettre en place des aménagements au domicile et à organiser des contacts de référence.

Q3EQU. Quels sont les conseils que vous avez mis en application dans votre quotidien ? Plusieurs réponses possibles

Base = Résultats recalculés sur base ensemble participants à l'atelier nutrition (305)



Nombre moyen de conseils mis en application : **2,1**

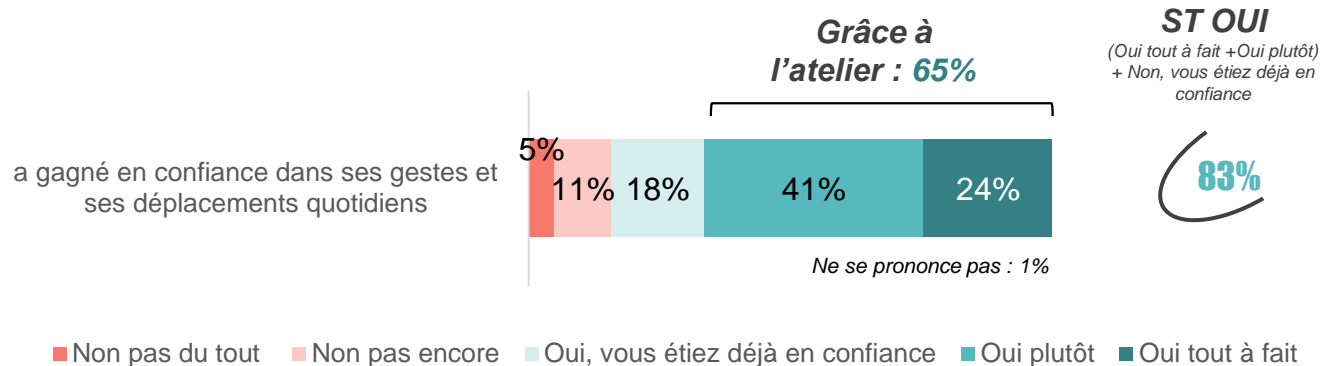
| | Moins de 75ans <i>n=149</i> | Plus de 75 ans <i>n=156</i> |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
| | 70% | 53% |
| | 65% | 50% |
| | 40% | 49% |
| | 25% | 34% |
| | 19% | 16% |
| | 5% | 14% |
| | 2,2 | 2,0 |



Une assurance dans les gestes qui ne s'est pas érodée avec le temps suite à l'atelier

Q4EQU. Depuis votre participation au dernier atelier, avez-vous gagné en confiance dans vos gestes et vos déplacements quotidiens ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



T1

Rappel POST ATELIER A CHAUD :

Comparaison directe à prendre avec précaution, l'échelle d'évaluation étant différente.

85% déclaraient de sentir en confiance dans leurs gestes et déplacements quotidiens suite à l'atelier en T1, comparable ici au 83% en T2 (la modalité « Oui, vous étiez déjà en confiance » n'était pas proposée en T1).



Mais surtout des difficultés pour se relever qui s'amoindrissent

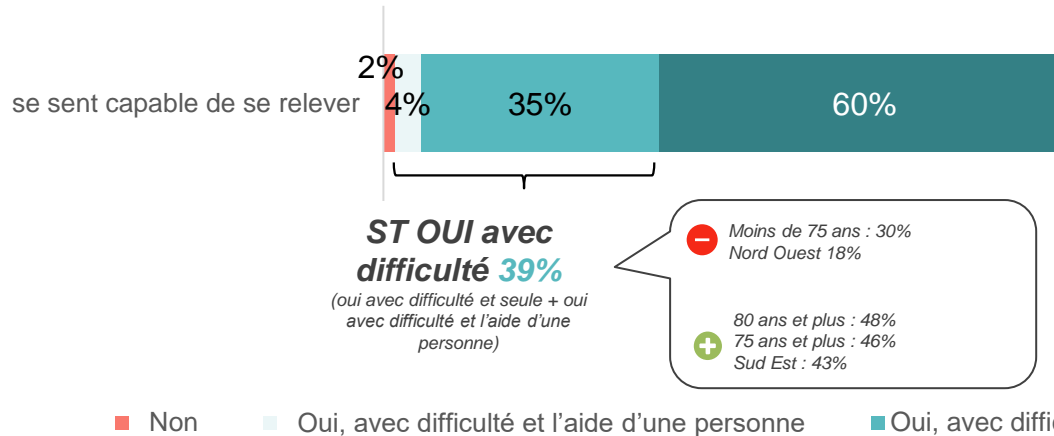
Un gain de 8 points au moins 4 mois après l'atelier.

Q5EQU. Vous êtes au sol, par exemple, vous jardinez, en cas de chute bénigne, vous jouez avec vos petits-enfants... : vous sentez-vous capable de vous relever ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)

ST OUI peut se relever

(Oui sans difficulté+ Oui avec difficulté et seule + Oui avec difficulté et l'aide d'une personne)



98%

T1 Rappel POST ATELIER A CHAUD :

ST OUI avec difficulté 47%

(oui avec difficulté et seule + oui avec difficulté et l'aide d'une personne)

+8 points
plusieurs mois
après l'atelier

ST OUI peut se relever

(Oui sans difficulté+ Oui avec difficulté et seule + Oui avec difficulté et l'aide d'une personne)

96%



C

ET APRES ?

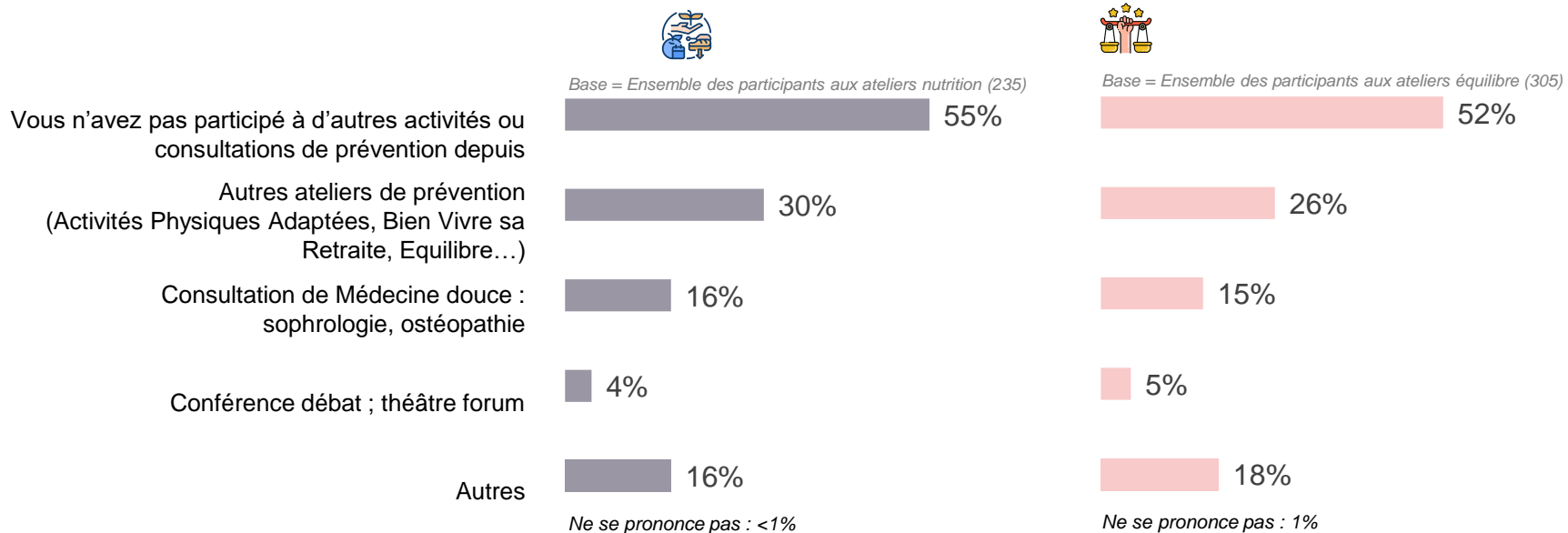
Participent à d'autres
activités de prévention ?

Lien social ?

Depuis l'atelier, une personne sur deux a participé à d'autres dispositifs sur cette même thématique...

... notamment à d'autres ateliers de prévention ou de la médecine douce.

Q6. Suite au dernier atelier, à quelles autres activités ou consultations de prévention avez-vous participé sur cette même thématique ? Plusieurs réponses possibles



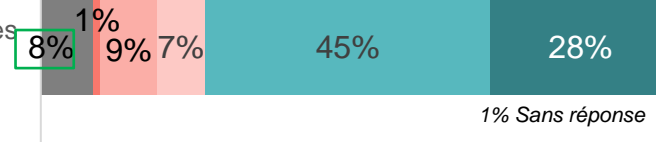
Environ ¾ des répondants souhaitent rencontrer de nouvelles personnes.

IFQ21. Avez-vous envie de rencontrer de nouvelles personnes ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



envie de rencontrer de nouvelles personnes



ST OUI

(Oui tout à fait+ Oui plutôt)

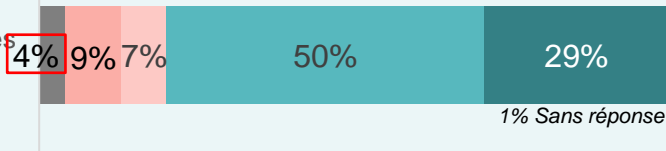
73%

- + Régime général : 80%
- MSA : 55%

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



envie de rencontrer de nouvelles personnes



79%

- Ne ne prononce pas
- Non j'ai déjà un bon cercle de connaissances
- Oui plutôt,

- Non je n'en ai pas envie
- Non pas vraiment
- Oui tout à fait

POST ATELIER A CHAUD - Un lieu propice aux rencontres

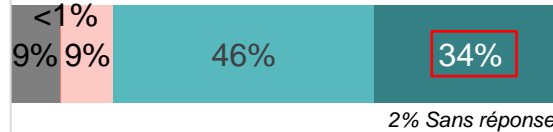
8 à 9 participants sur 10 (selon l'atelier) ont envie de revoir les personnes rencontrées lors des ateliers, particulièrement les femmes.

IFQ20. Souhaitez-vous revoir les personnes qui vous avez rencontrées durant l'atelier ?

Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition (235)



souhaite revoir les personnes qu'ils ont rencontré durant l'atelier



ST OUI

(Oui tout à fait+ Oui plutôt)



- + Sud Ouest : 92%
- Femmes : 83%
- Nord Ouest : 73%
- Hommes : 63%

Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)



souhaite revoir les personnes qu'ils ont rencontré durant l'atelier



- Autre caisse de retraite : 78%

■ Ne ne prononce pas

■ Non pas du tout

■ Non pas vraiment

■ Oui plutôt,

■ Oui tout à fait

POST ATELIER A FROID : Une intention suivie d'effet

5 à 6 participants sur 10 (selon l'atelier) ont effectivement revu certaines personnes rencontrées lors de l'atelier, particulièrement les participantes. Les communes rurales (moins de 2000 habitants) semblent également plus sensibles (atelier équilibre) à ces rencontres.

Q7. Avez-vous rencontré ou revu des personnes depuis votre participation à l'atelier ?



Base = Ensemble des participants aux ateliers équilibre (305)

Oui, vous avez revu des personnes rencontrées en atelier **62%**

Oui vous avez rencontré de nouvelles personnes ou repris contact **21%**

Oui, vous avez l'intention de revoir des personnes **17%**

Non, vous n'avez pas réussi à rencontrer de nouvelles personnes ou reprendre contact **15%**

Non, vous êtes satisfait de votre cercle actuel de connaissances **13%**
1% Ne se prononce pas



Base = Ensemble des participants aux ateliers nutrition = (235)

Oui, vous avez revu des personnes rencontrées en atelier **53%**

Oui vous avez rencontré de nouvelles personnes ou repris contact **18%**

Oui, vous avez l'intention de revoir des personnes **19%**

Non, vous n'avez pas réussi à rencontrer de nouvelles personnes ou reprendre contact **17%**

Non, vous êtes satisfait de votre cercle actuel de connaissances **21%**
1% Ne se prononce pas

ST OUI

(Oui, vous avez revu des personnes rencontrées en atelier ou Oui vous avez rencontré de nouvelles personnes ou repris contact ou Oui, vous avez l'intention de revoir des personnes)

72%

+ < 2000 habitants : 88%
Femmes : 74%

- Plus de 100 000 habitants : 62%
Hommes : 59%

61%

+ Femmes : 64%

- Hommes : 44%

SOMMAIRE

1

CONTEXTE, OBJECTIFS ET METHODOLOGIE

2

LES RESULTATS DETAILLES

3

CONCLUSION



A RETENIR

Des résultats positifs et encourageants sur le quotidien des participants.

Des ateliers qui touchent toutefois un public déjà convaincu des bonnes pratiques et qu'il faudrait encore élargir, notamment parmi les hommes.

DES PARTICIPANTS MOTIVES, IMPLIQUES ET INFORMES

- Leur participation aux ateliers est surtout **le fruit d'une volonté personnelle** d'apprentissage ou d'approfondissement du sujet de l'atelier. La plupart d'entre eux avaient d'ailleurs déjà adopté des bonnes pratiques préalables.
- Notons un soutien externe moindre (praticiens de santé, entourage) concernant la nutrition tandis que les participants se sentent pourtant davantage informés sur ce thème.

Mais rappelons également que le profil des participants à l'atelier équilibre est plus âgé et de fait peut nécessiter un soutien externe plus important.

UNE EXPERIENCE POSITIVE ET UTILE

- Une **motivation initiale à appliquer les conseils prodigués en atelier très élevée** (moyenne de 9 sur 10).

Et effectivement, plusieurs mois après (T2), plus de **8 participants sur 10 déclarent mettre en applications ces conseils** et plus de 7 sur 10 ont pu identifier des habitudes à modifier ou instaurer pour améliorer leur santé directement liés aux ateliers. S'ajoutent à ces personnes ceux qui pratiquaient déjà ces conseils.



- **Les retours d'expériences des participants sur les différents indicateurs sont excellents**, que ce soit sur la confiance en soi, l'apport de connaissances, l'utilité perçue et l'effet incitatif à appliquer concrètement ces actions. Les bienfaits de l'exercice physique sont d'ailleurs largement partagés. Le lien social est également favorisé.
- Quelques mois après, la motivation ne semble pas s'être érodée et pourrait donc s'inscrire dans **une amélioration progressive et durable des bonnes pratiques** (exemple des participants qui se relèvent avec moins de difficulté suite à l'atelier équilibre ou encore des aménagements du domicile réalisés plus tard).

ELARGIR LE PUBLIC VISE

- Les participants semblent déjà tout acquis à la cause des sujets de l'atelier. L'enjeu sera dorénavant de convaincre davantage de profils différents plus éloignés des bonnes pratiques de la santé. Les hommes sont par exemple largement sous-représentés.