



Maintien de l'autonomie des seniors : Evaluation d'un programme de prévention en nutrition

Léa TRICART¹, Olivier MEIGNOTTE¹, Eric GUIOT¹, Coralie SCHNEBELEN-BERTHIER¹
¹ Centre Prévention Santé Longévité, Institut Pasteur de Lille, France

Introduction et objectifs du programme

En France, la DREES estime que plus de 2,5 millions de personnes âgées seront dépendantes d'ici 2050. La prévention, notamment nutritionnelle, est un levier essentiel pour préserver l'autonomie des seniors. Le Programme Phosphor'âge « *Tous autonomes pour vivre mieux plus longtemps* », porté par l'Institut Pasteur de Lille, en collaboration avec des partenaires locaux du Nord (DTPAS, CLIC, plateforme de répit, CCAS, centres sociaux), vise à renforcer la culture de la prévention chez les seniors vivants à domicile, leurs aidants et chez les familles d'accueil pour personnes âgées (accueillants) par la nutrition (activité physique et alimentation) pour maintenir leur autonomie et favoriser un bien-être physique, mental et social.

Recrutement des participants et méthode

📍 Déploiement en 2023-2024 sur **4 territoires** du département du Nord, **dans le Douaisis** : Dechy, Raimbeaucourt, Sin-Le-Noble, Somain

👥 Public cible : **seniors** (60 ans et plus) **vivants à domicile**, aidants-aidés et familles d'accueil de personnes âgées (accueillants)



Ce programme de prévention nutritionnelle repose sur plusieurs étapes et leviers d'intervention :

- 1

Des temps d'échanges et de pratiques auprès des professionnels et des seniors pour affiner le diagnostic de territoire et recueillir leurs besoins afin de proposer une action adaptée
Elaboration d'un protocole d'intervention adapté aux besoins identifiés
- 2

Un cycle de 8 ateliers pratiques de sensibilisation en nutrition autour du maintien de l'autonomie (« alimentation équilibrée, durable et plaisir », « activité physique adaptée et accessible », lutte contre la sédentarité, gestion du stress et du sommeil, bien-être)
- 3

Un évènement ludique et participatif (stands et ateliers ouverts à tous les seniors de la ville)
- 4

Un suivi à 3 mois en présentiel des participants au cycle d'ateliers collectifs

🎯 152 personnes : 33 professionnels et **119 seniors ont participé** de manière volontaire à au moins une des étapes du programme
n=61 seniors font partie de l'échantillon final analysé

Données recueillies

*V0 : avant le cycle d'ateliers ; V1 : après le cycle d'ateliers ; V2 : suivi à 3 mois

- Niveau de connaissances en activité physique et en alimentation à V0 et V1 (Abaque de Régnier modifié)
- Condition et capacités physiques à V1 et V2 (évaluer un risque de sarcopénie et de perte d'autonomie)
- Bien-être perçu & motivation aux changements (échelles visuelles analogiques / échelle de Prochaska)

Résultats descriptifs

1/ Données descriptives de la population

- **84%** des bénéficiaires de ce programme sont des **femmes**
- Âge moyen de **73,7 ans**
- Les participants étaient **non-girées ou sur un GIR 5 ou 6**

2/ Niveau de connaissances

	V0 (n=52)	V1 (n=35)	V2 (n=19)
Niveau moyen de connaissances	83,2%	90,5%	89,9%
Gain relatif moyen		43,4% par rapport à V0	40,1% par rapport à V0

➡ Une amélioration significative des connaissances (alimentation/activité physique) a été observée suite aux séances pratiques, avec un maintien à 3 mois (V2).

3/ Condition et capacités physiques

	Au cours du cycle (n=34)	V2 (n=6)
Moyenne Handgrip	22,72 kg	22,36 kg
Moyenne Timed up and go	8,52s / 14,15 pas	7,95s / 14,5 pas
Moyenne souplesse jambe-tronc	-1,88 cm	4,00 cm

➡ La force de préhension est restée stable, la mobilité et la souplesse des participants se sont améliorées à 3 mois. Les interventions ont permis de réduire le risque de sarcopénie et de chute des participants.

4/ Evolution du moral et de la forme physique (EVA)

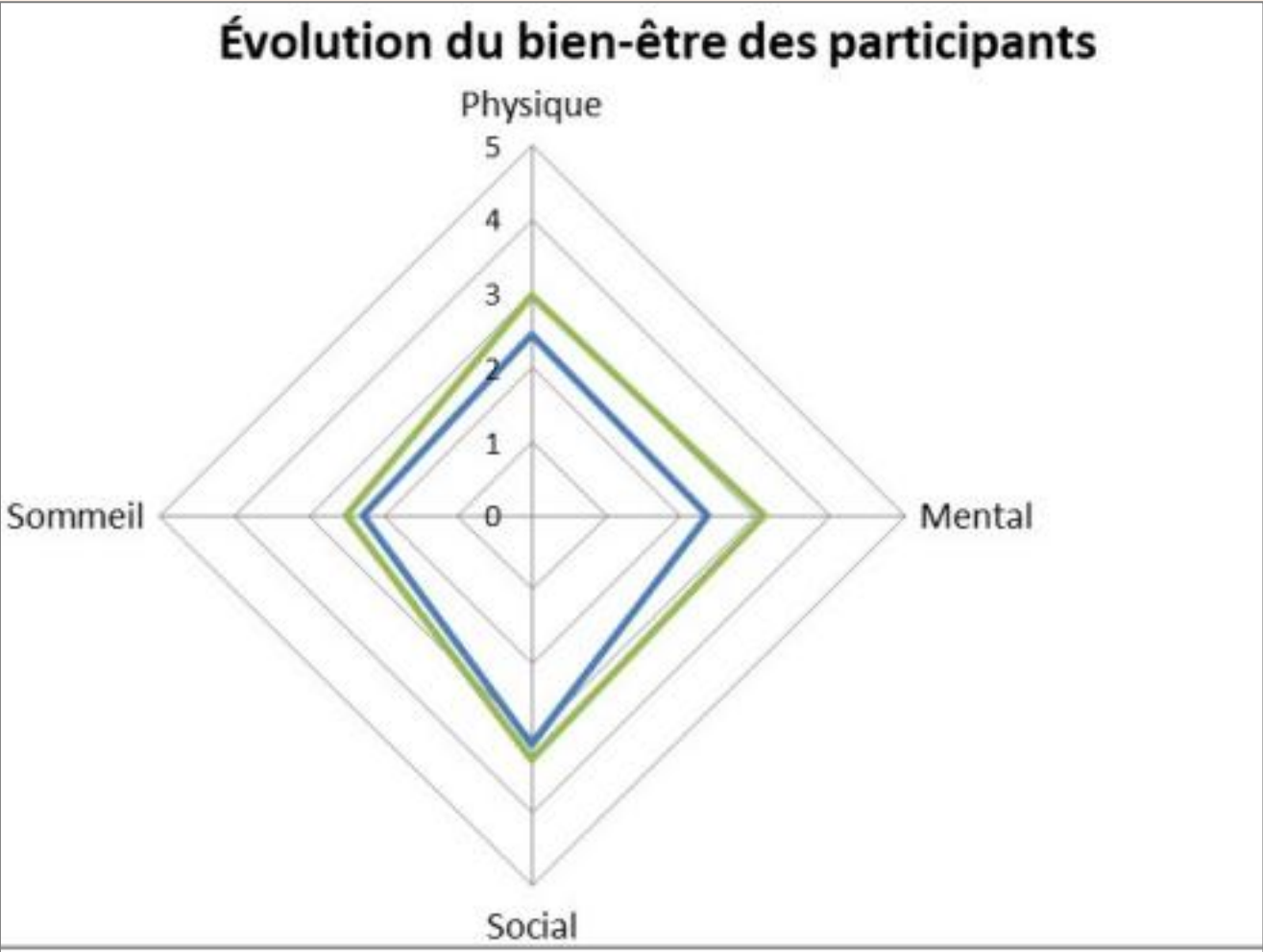
	Niveau de moral				Niveau de forme			
	(Très) mauvais	Moyen	(Très) bon	Excellent	(Très) mauvais	Moyen	(Très) bon	Excellent
V0 (n=35)	3%	57%	40%	0%	9%	48%	40%	3%
V1 (n=35)	0%	6%	77%	17%	3%	11%	69%	17%
V2 (n=19)	0%	53%	47%	0%	0%	63%	37%	0%

➡ 74% des participants ont ressenti un impact positif sur leur moral et 66% sur leur forme physique après le cycle d'ateliers collectifs, passant majoritairement d'un niveau moyen à (très) bon voire excellent.

5/ Habitudes de vie (changements et motivation aux changements)

- **53%** des participants ont **modifié leurs habitudes de vie** et **68%** ont exprimé l'intention de **modifier** durablement leurs comportements.
- **85%** se sentent **plus à l'aise** et plus à même de **préserver leur autonomie**.

6/ Bien-être perçu (uniquement évalué en 2023 – n=17 participants)



- ➡ Le bien-être perçu a progressé sur les 4 dimensions : physique, mentale, sociale et sommeil (+0,51 pts)
- ➡ + de 95% des participants ont été satisfaits ou très satisfaits des interventions proposées.

Conclusion

Ce programme de prévention est centré sur une approche pédagogique favorisant la sensibilisation des seniors à l'importance d'un mode de vie actif et équilibré pour préserver leur autonomie. L'implication des participants et la mise en pratique d'ateliers ludiques ont facilité l'appropriation des messages de prévention et favorisé une prise de conscience. Les résultats confirment l'efficacité de cette démarche et encouragent sa pérennisation et son déploiement territorial.



Avec le soutien financier de :

