

PROJET ALAPAGE

Recherche interventionnelle visant à améliorer l'ALimentation et l'Activité Physique du sujet AGE à domicile pour prévenir la perte d'autonomie : une étude de préfiguration en région

-- Synthèse --

Contexte

En France, dans le contexte actuel de vieillissement de la population, la problématique de la perte d'autonomie des personnes âgées constitue un enjeu de santé publique majeur. La nutrition (*i.e.*, l'alimentation et l'activité physique) ayant un effet préventif sur de nombreux facteurs de sénescence, les interventions nutritionnelles auprès de personnes âgées résidant à domicile apparaissent comme l'une des stratégies de prévention de la perte d'autonomie. Cependant, une analyse de la littérature effectuée en amont de ce projet indique l'absence de recherches interventionnelles dans ce domaine en France.

Objectifs du projet

L'objectif de l'étude de préfiguration ALAPAGE était de proposer un protocole de recherche interventionnelle sur l'alimentation et l'activité physique pour prévenir la perte d'autonomie chez les personnes âgées à domicile dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le projet comportait trois objectifs spécifiques (OS) : OS1) identifier des structures opérationnelles potentiellement partenaires de cette recherche ; OS2) co-construire les principes de cette recherche avec les structures identifiées et la population visée en s'appuyant sur les données de la littérature ; OS3) élaborer le protocole du futur projet de recherche.

Synthèse des principaux résultats

Dans le cadre de l'OS1, les structures partenaires ont été identifiées à partir d'un inventaire des actions existantes dans les principales agglomérations régionales (consultation de bases de données existantes, entretiens téléphoniques avec des acteurs clés...). Les principaux acteurs de la prévention en nutrition chez les personnes âgées étaient, au niveau régional, les caisses de retraites et les mutuelles. Au niveau local, les actions sont le plus souvent réalisées dans les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC), les Centres communaux d'action sociale (CCAS), des associations. Au total, 63 actions, dont 45 concernaient l'alimentation et/ou l'activité physique des seniors, ont été recensées. La majorité des actions consistait en la mise en place d'ateliers collectifs ; 25 % des actions mentionnaient une évaluation du type « avant-après ». Dans le cadre de l'OS2, des entretiens téléphoniques ont été menés auprès de 16 acteurs identifiés comme potentiellement partenaires. Trois d'entre eux (2 acteurs

régionaux, 1 acteur local) ont été associés comme partenaires au projet de recherche sur la base de la concordance des actions qu'ils menaient avec les objectifs d'ALAPAGE et de leur motivation à participer.

Par ailleurs, une revue bibliographique a permis d'identifier des interventions nutritionnelles originales menées auprès de séniors, les différents outils utilisés ainsi que les freins et leviers à la participation à ces interventions. Une enquête qualitative a été menée auprès de seniors participant à des ateliers « nutrition » afin d'explorer leurs perceptions sur les ateliers, les bénéfices obtenus et les freins et leviers à la participation. Ces travaux ont notamment souligné la nécessité d'améliorer le ciblage de ces actions de prévention et plus spécifiquement de favoriser la participation de séniors socialement isolés qui ont davantage besoin de ce type d'actions. Les freins identifiés pour la participation étaient notamment : les représentations et la stigmatisation de la vieillesse, les facteurs psychosociaux (estime de soi, sentiment d'auto-efficacité), l'état de santé, le soutien social, les facteurs organisationnels et matériels. Les connaissances pouvaient à la fois constituer un frein (perception d'être suffisamment informé) ou un levier à la participation (envie d'acquérir/confirmer des connaissances). Les bénéfices perçus en termes de lien social favorisaient la participation. Concernant le contenu des actions, les résultats ont souligné l'importance d'employer une approche communautaire (place importante laissée aux participants), de prendre en compte les difficultés à modifier des comportements alimentaires « très ancrés » ainsi que le rôle des compétences de l'animateur. Les acteurs et les séniors avaient un avis mitigé concernant l'utilisation d'outils basés sur les nouvelles technologies de l'information dans ces actions de prévention mais ont reconnu leur intérêt potentiel pour des « piqûres de rappel », après la fin d'un atelier par exemple.

Dans le cadre de l'OS3, quatre réunions de travail ont été organisées avec les partenaires et l'équipe projet pour co-construire les principes de la recherche interventionnelle. Concernant le recrutement, il a été convenu de déployer des efforts supplémentaires pour recruter des personnes âgées socialement isolées *via* des stratégies actives « d'aller vers », en s'appuyant sur des acteurs relais et en tenant compte des freins et motivations à la participation identifiés lors de l'OS2. Concernant la forme et le contenu, il est envisagé de mettre en place une séance introductive présentant les objectifs des ateliers afin de favoriser la participation à l'ensemble des séances suivantes, puis six séances d'environ deux heures menées par un animateur sportif et une diététicienne (4 sur alimentation, 2 sur l'activité physique). Des exercices d'activité physique à réaliser au domicile entre les séances seront proposés et un programme d'activités post-atelier sera élaboré par les participants eux-mêmes afin d'améliorer la persistance de l'intervention dans le temps. Concernant l'évaluation, le schéma général proposé est une étude « avant/après » avec groupe témoin. Elle reposera sur une approche inspirée de l'économie expérimentale pour les comportements alimentaires, des tests d'activité physique et des questionnaires validés (qualité de vie, motivation, etc.). Une évaluation médico-économique et qualitative (auprès de séniors et d'intervenants) est également prévue.

Apport du projet en termes d'action

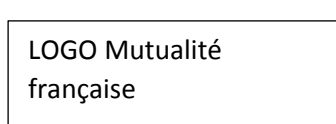
Cette étude de préfiguration a mis en évidence un manque dans la mise en place de recherches interventionnelles concernant la nutrition chez les séniors en France. Les différentes revues de la littérature, les entretiens menés auprès de séniors participant à des ateliers nutrition et les

séances de réflexion collective avec les structures partenaires ont permis d'aboutir à un protocole de recherche interventionnelle. Dans le cadre de la co-construction du protocole, de cette recherche ultérieure toutes les décisions ont été prises collectivement à l'aune i) de la faisabilité de l'intervention, en vue d'un d'essaimage ultérieur dans les réseaux nationaux des partenaires ; et ii) de l'acceptabilité de l'évaluation par le public cible, en choisissant toujours des méthodologies respectueuses des personnes, et en privilégiant autant que possible des approches ludiques. Les bénéfices attendus du projet de recherche interventionnelle en termes d'action sont : 1) une participation accrue de seniors isolés socialement aux actions de prévention nutrition seniors ; 2) une augmentation de l'impact de ces actions sur les comportements alimentaires, certains paramètres physiques (équilibre...), de qualité de vie, etc., suite à l'optimisation des actions existantes en termes de contenu et de format ; 3) pour les porteurs et/ou financeurs de ces actions, une meilleure connaissance des coûts et des bénéfices des interventions soutenues.

Projet coordonné par :



Réalisé en partenariat avec :



Avec le soutien financier de :

Cette recherche a bénéficié de l'aide de la Direction Générale de la Santé (DGS) dans le cadre de l'appel à recherches lancé par l'IReSP en 2015

Décembre 2017