



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires

**PACA**

# Rapport d'activité 2016

**LES ORGANISMES DE PROTECTION SOCIALE S'ENGAGENT  
DANS UNE DEMARCHE ACTIVE DE PREVENTION ET D'EDUCATION EN SANTE  
EN REGION PACA**





## LE MOT DU PRESIDENT \*

**\* M. FANTAUZZO a été élu président de l'ASEPT PACA au titre de l'exercice 2017**



Madame, Monsieur,

La prévention des maladies chroniques liées à l'âge et la prévention du handicap reposent sur des données scientifiques de plus en plus nombreuses.

Afin d'améliorer l'espérance de vie et de sauvegarder l'autonomie des personnes, il est possible actuellement de limiter la dépendance, ou de la retarder, par des actions de prévention et d'éducation à la santé.

Dans le cadre de la loi pour l'adaptation de la société au vieillissement, qui définit les objectifs du « Bien Vieillir », les organismes de sécurité sociale de la région PACA se sont réunis, en partenariat avec l'ARS et les six Conseils Départementaux, autour des actions de l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires de PACA (ASEPT PACA) pour favoriser la prévention sur les territoires en tant qu'acteur régional et de proximité de santé publique.

Pour l'ASEPT PACA

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fantauzzo', written over a light-colored rectangular background.

Le Président  
François FANTAUZZO



# COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Année 2016

Président :	M. Jean-Louis SCHIANO
Vice-présidents :	Mme Sylvie BARTHEE-BARJOT Mme Isabelle DEMOULIN M. François FANTAUZZO
Trésorier :	M. Jean-Yves CONSTANTIN
Administrateurs :	M. Alain ANGLES Mme Jocelyne CAPRILE M. Guy CHIABRANDO M. Frédéric GUENOU M. Philippe GUY M. Jean-Pierre KOLLER M. Jean-Michel MAZET M. Antoine PASTORELLI Mme Michèle PELLISSIER Mme Vanna RAIMONDO M. Hugues REBUFFEL Mme Marie-Claude SALIGNON M. Pierre SINISCALCO

# INTRODUCTION

Les ASEPT (Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires) existent depuis près de 10 ans et sont devenues au fil des ans un réel acteur de prévention santé en France.

Elles ont pour vocation de déployer des actions collectives, notamment à destination des seniors, et donc de prévenir la perte d'autonomie.

Ces associations permettent de rassembler de nombreux partenaires, et en premier lieu les caisses de retraite.

## Les structures inter régimes



# Présentation de l'ASEPT PACA

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de PACA (ASEPT PACA) a été créée en juin 2012.

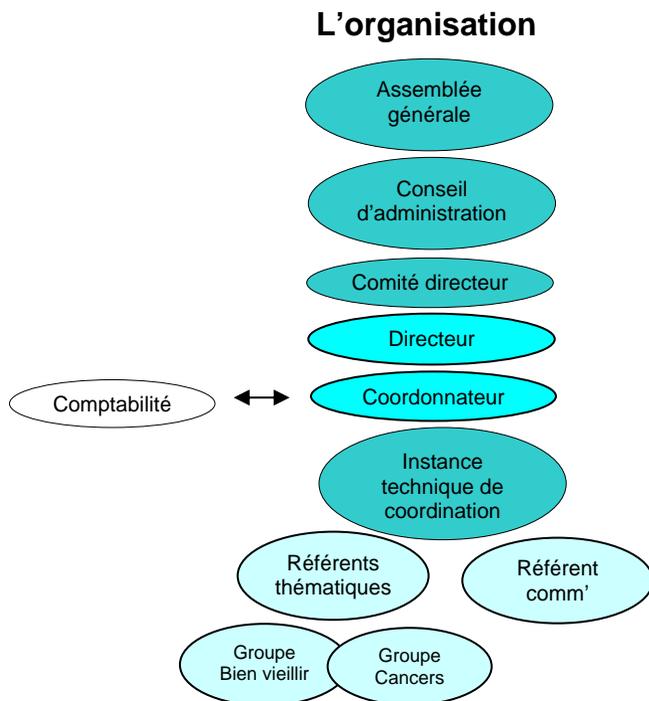
Elle regroupe la Mutualité Sociale Agricole (MSA), le Régime Social des Indépendants (RSI), la Caisse de Retraite et de Santé au Travail (CARSAT) et la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières (CAMIEG).

L'ASEPT PACA est chargée d'assurer la promotion et la réalisation d'actions de prévention santé, ainsi que la mise en place de différents ateliers adaptés aux besoins de la population et des territoires.

Elle propose des actions dans deux thématiques :

1. la promotion des dépistages organisés des cancers
2. la promotion d'un vieillissement réussi et la prévention de la perte d'autonomie

L'ASEPT PACA est une structure associative (« loi 1901 »), fonctionnant grâce à la mobilisation des personnels de ses membres.



## Le fonctionnement

### La gouvernance :

- Une assemblée générale annuelle, qui s'est réunie le 17 juin 2016 à Manosque
- Un conseil d'administration, qui s'est réuni 2 fois (en janvier et juin), sous la présidence de M. SCHIANO (alternance annuelle).

### Au niveau opérationnel :

- Un comité directeur, qui s'est réuni 8 fois, sous la direction du directeur coordonnateur, M. VAILLE.
- Un comité technique, regroupant le coordonnateur et les référents thématiques, qui s'est réuni 4 fois
- Un coordonnateur
- Des référents thématiques animant les deux groupes techniques :
  - Promotion des dépistages organisés des cancers
  - Prévention du vieillissement
- Des référents territoriaux par département, répartis dans un équilibre entre les organismes et les territoires.

## Les moyens humains

L'ASEPT PACA fonctionne par mise à disposition des personnels des caisses pour :

- le pilotage de l'association :
  - les agents de direction des caisses, en charge du domaine concerné, dont le directeur coordonnateur
  - le coordonnateur technique, pour un mi temps
- la mise en œuvre des actions :

Les actions sont déployées par le personnel des caisses (mise en œuvre de terrain, logistique, communication et parfois animation).

Le recours aux prestataires de service (34 prestataires différents en 2016) permet de décliner un nombre croissant d'actions sur l'ensemble de la région.

Au total, les moyens humains mis à disposition par les caisses représentent environ 11 équivalents temps plein (ETP).

## La promotion du dépistage organisé des cancers

A l'occasion des campagnes de communication nationales « Mars bleu » (cancer colorectal) et « Octobre rose » (cancer du sein), des actions de sensibilisation de la population aux dépistages organisés ont été réalisées par l'ASEPT PACA.

Différents types d'action ont été organisés, pour un public cible de 45 à 74 ans :

- > **6 théâtres-forum**
- > **5 cinés-débats**
- > **4 cafés santé / soirées débats**

Ces manifestations se veulent conviviales, elles permettent de s'exprimer, de revenir sur les idées reçues en terme de dépistage du cancer, d'aborder les craintes de chacun.

Le public peut partager ses expériences et poser des questions aux professionnels présents.

Les partenaires associés (structure départementale de gestion, professionnels de santé, Ligue contre le cancer, associations de patients...) apportent les éléments de réponse permettant de convaincre les plus réticents au dépistage. Chaque participant aura ainsi les arguments pour en parler à son tour autour de lui !

548 personnes ont participé aux 15 actions organisées, soit une moyenne de 36,5 participants par action.

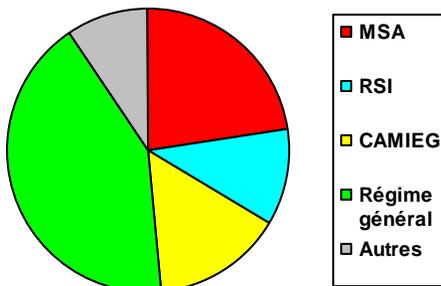
*NB : en 2015, 12 actions avaient réuni 391 personnes (+ 40 %).*

2013		2014		2015		2016	
actions	participants	actions	participants	actions	participants	actions	participants
10	359	13	336	12	391	15	548



Un questionnaire de satisfaction remis lors des actions permet de connaître le profil des participants et leur appréciation de l'action (327 questionnaires analysés) :

➤ Régime d'assurance maladie des participants :



➤ Tranche d'âge :

Le dépistage organisé des cancers s'adresse aux personnes de 50 à 74 ans.

Le choix est cependant fait d'ouvrir les actions à tous, afin que le message puisse être entendu et partagé, notamment par les personnes prochainement en âge de se faire dépister.

16 % des participants ont moins de 50 ans.

59 % ont entre 50 et 74 ans.

➤ Apport de connaissances :

Les participants aux actions déclarent avoir acquis des connaissances à 77 %.

➤ Appréciation :

Les manifestations ont été appréciées par les participants puisque la note moyenne attribuée en fin de séance est de 8,8 / 10.

## La prévention du vieillissement

Au niveau national, une convention de partenariat inter régimes est signée dès 2011 afin notamment d'adopter une position commune sur la prévention de la perte d'autonomie dans la perspective du débat sur la dépendance.

Depuis juin 2016, cette convention intègre la CNRACL.

Le renforcement des synergies entre les politiques de prévention des effets du vieillissement des caisses se décline sur les territoires autour de trois champs d'intervention :

>> les informations et conseils pour bien vivre sa retraite sur des thématiques telles que la nutrition, l'activité cognitive/mémoire, l'équilibre, le sommeil, l'activité physique, le logement, etc. en proposant aux personnes retraitées des supports d'information et des conférences de sensibilisation ;

>> les programmes d'actions et d'ateliers collectifs de prévention sur les mêmes thématiques en proposant aux retraités des ateliers en groupe restreint pour des conseils personnalisés ;

>> les actions individuelles à destination des retraités les plus fragiles en les accompagnant tout au long de leur retraite notamment dans des situations particulièrement difficiles où survient un risque de perte d'autonomie (hospitalisation, perte d'un proche).

Cette offre soignée en actions collectives de prévention est développée sous le label commun composé de la pastille « Pour bien vieillir » et de la signature commune « Ensemble, les caisses de retraite s'engagent ».



---

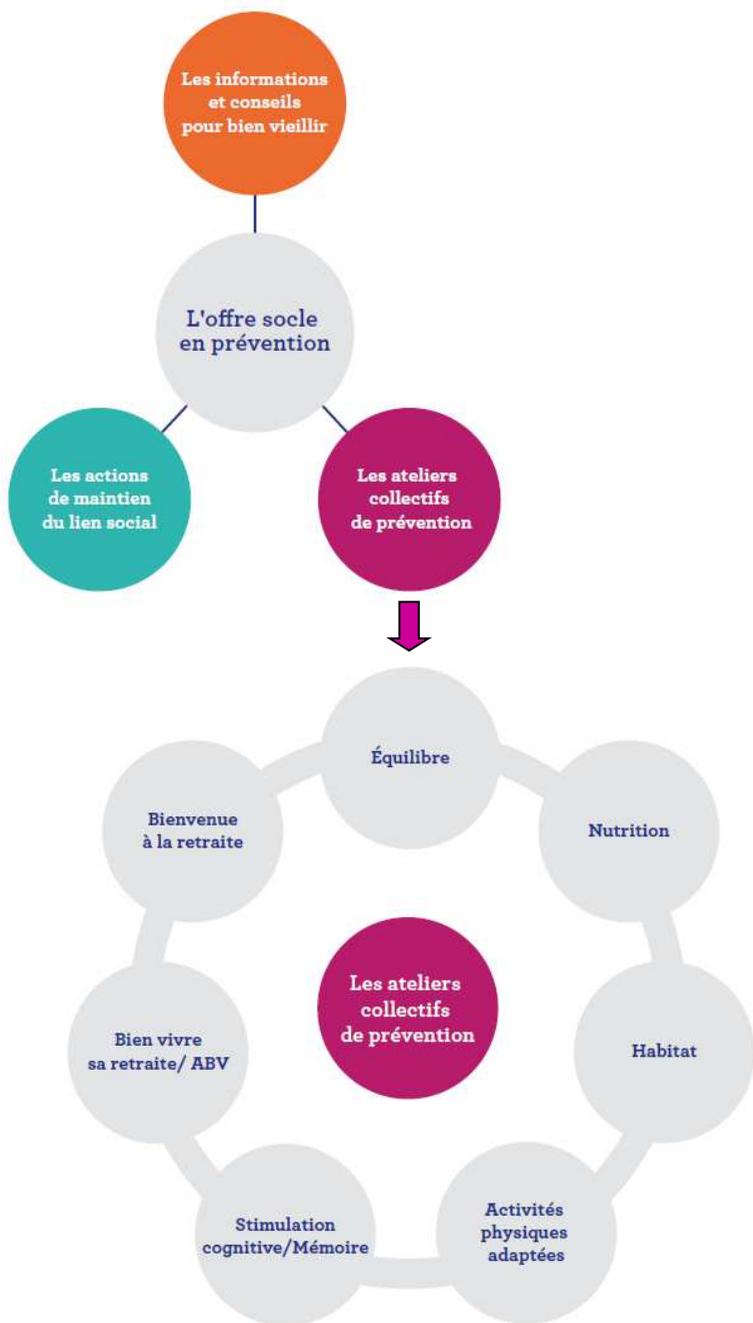
Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

---



Un référentiel national décline l'offre inter régimes en actions collectives de prévention santé.

## L'offre socle inter régimes



## 1. les actions événementielles

Des **actions événementielles** sont organisées sous forme de conférences-débats, théâtres-débats, cinés-débats, forum ... Elles sont l'occasion d'apporter sur un territoire ciblé une information générale et une sensibilisation du plus grand nombre aux éléments clés du « bien vieillir », mais également de présenter l'offre de l'ASEPT PACA sur le territoire.

Ces diverses actions d'informations sont donc le point de départ d'une dynamique qui pourra se poursuivre sous forme d'ateliers (bien vieillir, équilibre, nutrition, mémoire...) ou d'autres manifestations locales.

En 2016 :

- 21 conférences ou réunions d'information
- 6 théâtres débats
- 2 cinés débats
- 1 forum

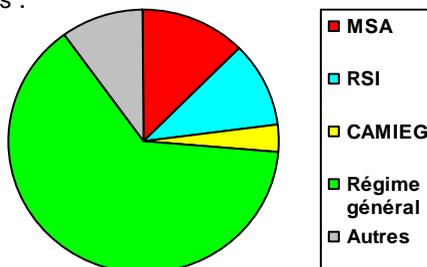
2 208 personnes ont participé aux 30 actions événementielles organisées, soit une moyenne de 73,6 participants par action.

*NB : en 2015, 23 actions avaient réuni 791 personnes (+ 179 %).*

2013		2014		2015		2016	
actions	participants	actions	participants	actions	participants	actions	participants
15	433	25	826	23	791	30	2 208

Des questionnaires de satisfaction remis en séance permettent de connaître le profil des participants, leur appréciation et l'impact des actions (877 questionnaires analysés) :

- L'âge moyen est de 65,6 ans
- 78,7 % de femmes / 21,3 % d'hommes
- Les participants déclarent avoir acquis des connaissances à 95,5 %.
- Les manifestations ont été appréciées. Le taux de satisfaction est de 93,9 %, celui de réponses aux attentes de 99,3 %.
- 90,4 % des participants pensent modifier leurs habitudes suite aux actions.
- Caisse de retraite des participants :



## 2. les ateliers collectifs

Les ateliers collectifs de prévention, tout en favorisant le maintien du lien social, ont pour optique principale d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités en leur permettant :

- de renforcer et de favoriser l'adoption de comportements protecteurs en santé ;
- d'acquérir des connaissances ou de les approfondir ;
- d'acquérir des compétences psychosociales.

Ils sont construits par thématique afin d'être complémentaires les uns des autres et dans la perspective de proposer aux seniors un « Parcours de prévention » abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir.

Ces actions sont dynamiques, conçues sous forme de cycle de plusieurs séances, et répondent à des exigences de qualité et d'expertise.

### Les Ateliers du Bien Vieillir

Ces ateliers sont organisés en 7 séances et abordent les thématiques :

- bien vieillir
- alimentation et activité physique
- risque osseux
- organes des sens et équilibre
- sommeil
- alternatives aux médicaments
- santé bucco-dentaire.



Ils permettent ainsi d'aborder différentes notions sur le bien vieillir. Ils sont souvent une porte d'entrée pour les retraités, qui peuvent ensuite s'inscrire dans un « Parcours de prévention » en participant à des ateliers dont la thématique est plus précise.

Objectifs :

- > Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé.
- > Prévenir les troubles liés au vieillissement.
- > Favoriser les comportements pour un vieillissement réussi.

### Les ateliers Mémoire

Souvent abordés avec crainte, les troubles de la mémoire constituent une problématique prégnante chez les seniors. L'atelier prend en compte des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien et permet de faire prendre conscience aux retraités des comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives afin de les rassurer et de leur redonner confiance.

Objectifs :

- > Permettre aux personnes de réduire leurs plaintes mnésiques.
- > Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent.
- > Apprendre les stratégies de mémorisation.
- > Dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge.
- > Détecter les premiers signaux d'alerte.



## Les ateliers **équilibre et risques domestiques**

Ces ateliers privilégient une approche globale de la personne tout en tenant compte des spécificités individuelles de chacun. Ils proposent une approche individuelle s'adaptant au degré de risque de chutes propre à chaque personne.

### Objectifs :

- > Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes : améliorer ou en maintenir la fonction d'équilibration ; renforcer les capacités physiques ; réduire l'appréhension de la chute.
- > Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.
- > Garder ou retrouver la confiance en ses capacités et l'estime de soi.
- > Inciter les participants à pratiquer une activité physique régulière adaptée à leur situation et à leur capacité (marche, gymnastique seniors, aquagym...).



## Les ateliers **Nutrition**

Sous le signe du plaisir et de la convivialité, l'atelier nutrition a pour but de prévenir les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée de l'âge. L'objectif est de promouvoir auprès des retraités le rôle de l'alimentation dans la santé d'un point de vue global et sur l'importance d'une alimentation variée et équilibrée. L'atelier comprend des conseils et techniques concernant l'alimentation saine et équilibrée, ainsi que sur l'aspect économique d'une bonne alimentation.

Enfin, l'atelier peut permettre d'aborder la thématique sous un aspect plus sensoriel, visant à réintroduire une notion de plaisir.

### Objectifs :

- > Promouvoir l'accessibilité à une alimentation appétissante et satisfaisante pour la santé.
- > Comprendre le rôle de l'alimentation dans la prévention santé.
- > Informer sur l'équilibre alimentaire.
- > Sensibiliser sur l'évolution des comportements alimentaires.
- > Aborder la dimension économique pour acheter et cuisiner à moindre coût.
- > Favoriser l'importance du plaisir (goût et convivialité).



## Les ateliers **Logement**

L'atelier vise à prévenir les accidents domestiques et à améliorer la sécurité et la qualité de vie des seniors à leur domicile. Il s'agit d'inciter les retraités à entamer une démarche permettant d'aboutir à une amélioration du domicile et ce dans une perspective préventive.

### Objectifs :

- > Susciter la réflexion des personnes retraitées sur leur logement.
- > Alerter sur les installations risquées ou dangereuses.
- > Proposer des solutions d'aménagement susceptibles d'éviter les chutes et de permettre le maintien à domicile le plus longtemps possible.
- > Informer sur les dispositifs d'aide et les acteurs nationaux et locaux susceptibles d'accompagner les retraités dans leurs démarches d'aménagement.



## L'offre complémentaire

Les ateliers constitutifs de l'offre socle en prévention ne sont pas exhaustifs et s'accompagnent du développement d'offres complémentaires innovantes.

On peut citer quelques exemples, parmi lesquels :

> les ateliers sur la prévention routière : ils délivrent des informations pour que les retraités prennent conscience des éventuelles altérations physiologiques pouvant survenir avec l'avancée en ayant une incidence directe sur l'aptitude à la conduite âgée (vue, audition, motricité) ;

> les ateliers sur le bien-être et l'estime de soi : ces actions abordent les notions de confiance, de respect de soi, de reconnaissance et d'appréciation des autres. Ils permettent d'ouvrir une réflexion sur le bien vieillir, la gestion du stress, et d'apprendre à savoir prendre du temps pour soi, favorisant la prise de pouvoir dans les décisions ;

> les ateliers sur le sommeil : ils permettent de sensibiliser sur l'importance d'une bonne gestion de son sommeil, qui fait partie des besoins physiologiques élémentaires.

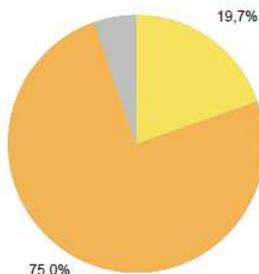
738 personnes ont assisté aux 58 ateliers, soit une moyenne de 12,7 participants par action.

*NB : en 2015, 37 ateliers avaient réuni 485 personnes (+ 66 %).*

2013		2014		2015		2016	
actions	participants	actions	participants	actions	participants	actions	participants
28	332	34	512	37	485	58	738

Des questionnaires permettent de connaître le profil des participants aux ateliers :

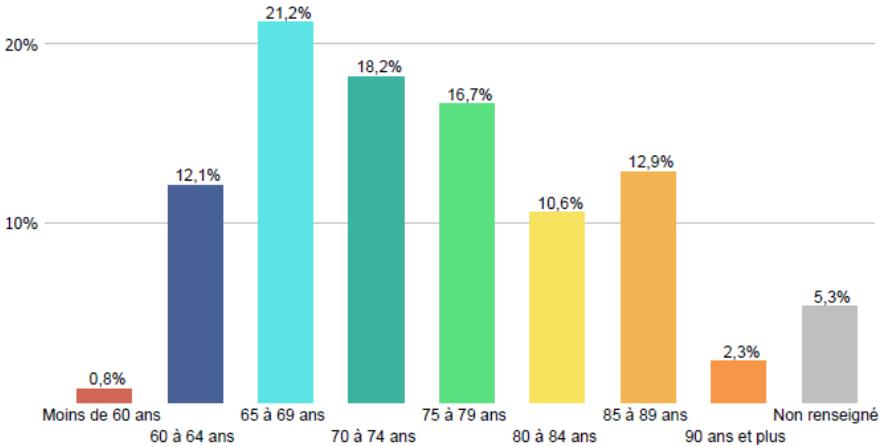
➤ une grande majorité des participants sont des femmes (75 %)



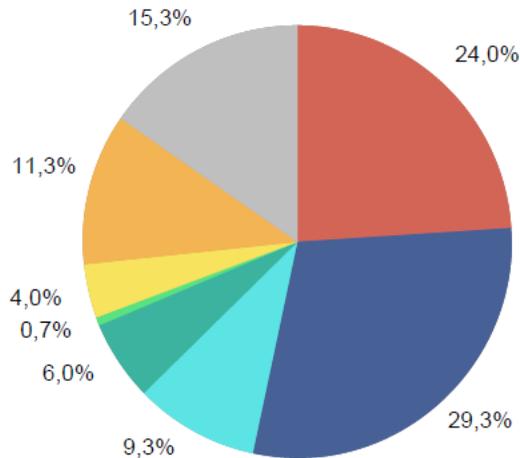
■ Homme ■ Femme ■ Non renseigné

➤ Age des participants

Les participants aux ateliers ont majoritairement moins de 75 ans, la tranche d'âge la plus représentée étant celle des 65-69 ans.

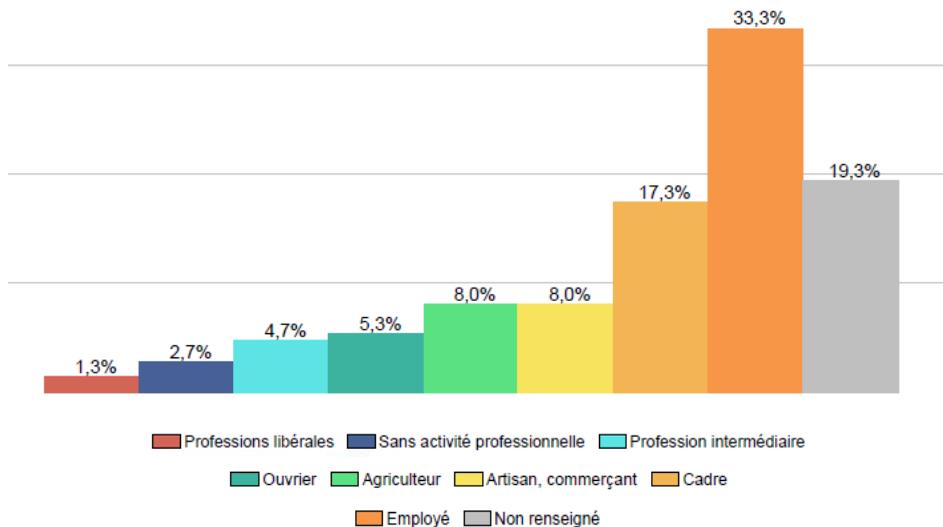


➤ Caisse de retraite

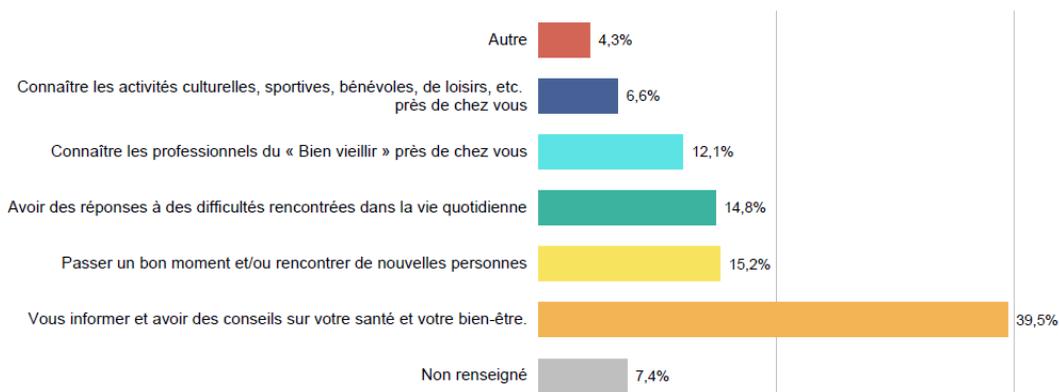


CARSAT (CNAV / Assurance retraite) MSA RSI CNRACL ENIM / CANSSM  
CNIEG (électricité gaz) Autre régime Non renseigné

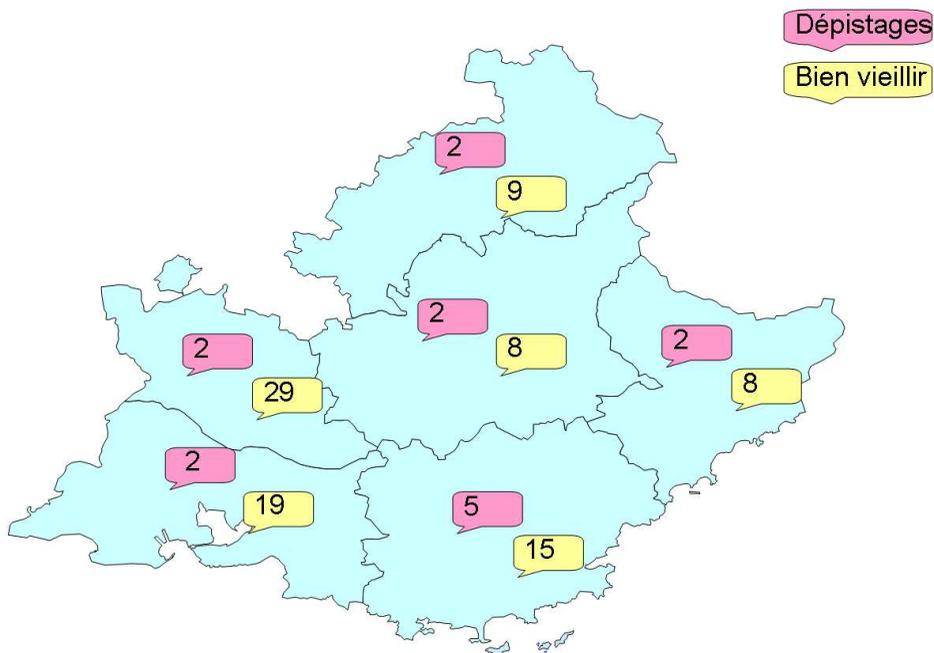
➤ Catégorie socio professionnelle de la dernière activité :



➤ Raisons de participation à l'atelier :



## Nombre d'actions réalisées en 2016



Au total :

- 15 actions de sensibilisation aux dépistages des cancers, pour 548 participants,
- 88 actions pour le bien vieillir, pour 2 946 participants.

**L'ASEPT PACA, un acteur régional  
de proximité et de santé publique**

Pour en savoir plus :



**ASEPT PACA**  
**1 place des maraîchers – 84000 Avignon**  
**04 90 13 60 72**  
[asept-paca@hotmail.com](mailto:asept-paca@hotmail.com)