



ALIM50+

ALAPAGE

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

Nicole Darmon,

responsable scientifique du programme

INRAE
la science pour la vie, l'humain, la terre

moisa
MONTPELLIER INTERDISCIPLINARY CENTER
ON SUSTAINABLE AGRI-FOOD SYSTEMS
SOCIAL AND NUTRITIONAL SCIENCES

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*

- Etat des lieux
- Id. partenaires
- Axes amélioration
- Design de l'étude

Financement :

- * IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)

Historique du projet ALAPAGE

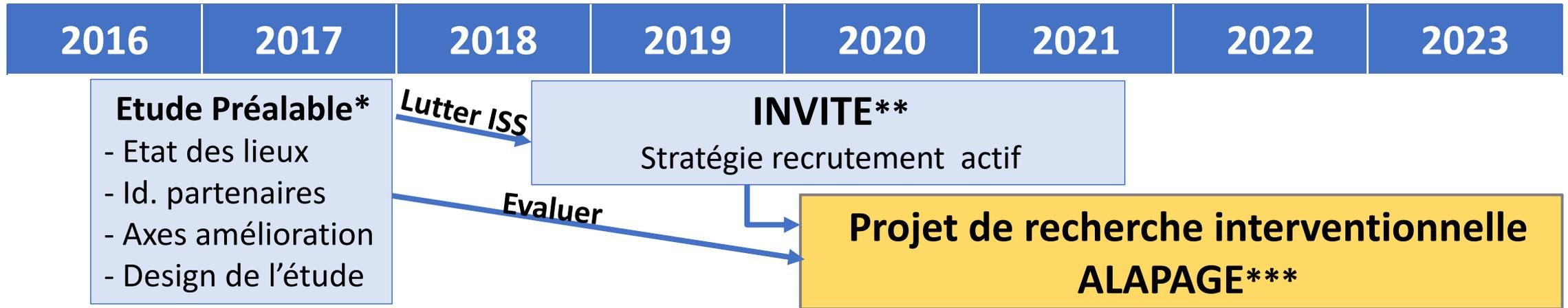


Financements :

* IReSP (Institut pour la recherche en santé publique)

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

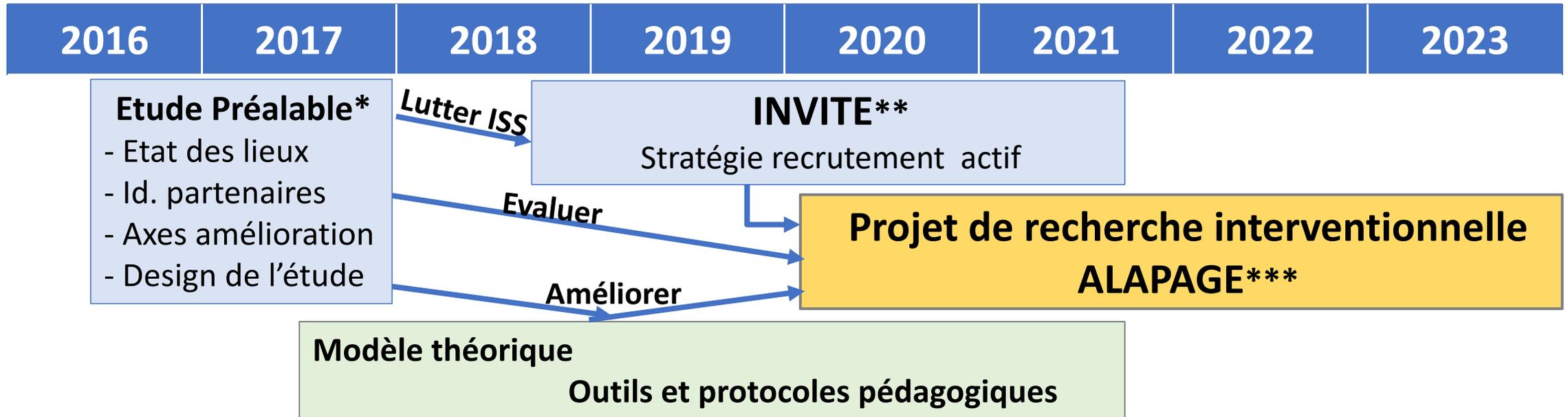
Historique du projet ALAPAGE



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



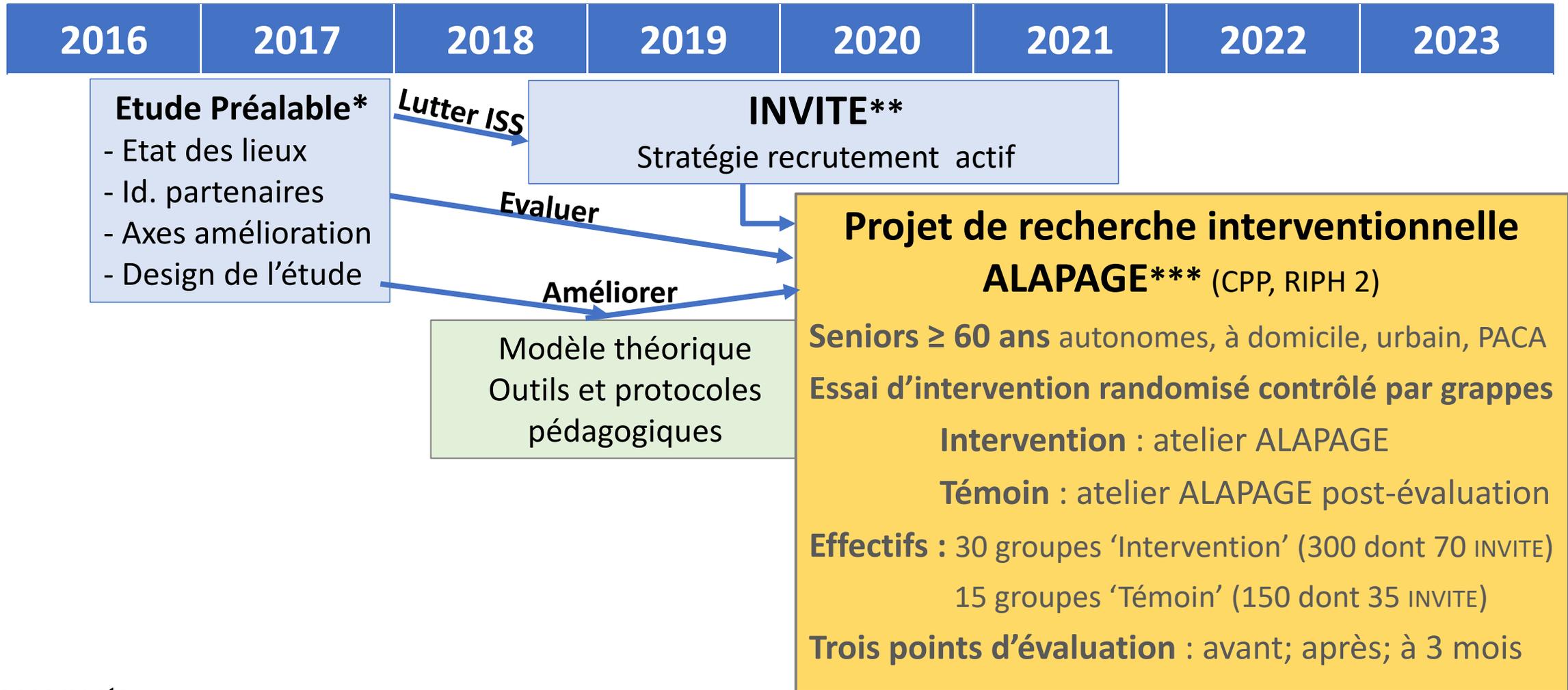
Financements :

* 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

Promotion de la diversité alimentaire

dans ALAPAGE



LÉGUMES Icons: tomato, cucumber, green beans, ALAPAGE logo	FÉCULENTS Icons: bread, pasta, rice, potatoes	LÉGUMES SECS ET FRUITS À COQUE Icons: lentils, rice, chickpeas, almonds, hazelnuts	MATIÈRES GRASSES Icons: oil, butter, margarine
ŒUFS Icons: two eggs, fried eggs	PRODUITS DE LA PÊCHE Icons: fish, salmon	VIANDES Icons: chicken, beef, lamb	N'oubliez pas de boire en quantité suffisante! Icons: glass of water, cup of tea, cup of coffee
PRODUITS LAITIERS Icons: milk, cheese, yogurt	FRUITS Icons: apple, orange, banana, grapes	PRODUITS RICHES EN GRAS, SEL, SUCRE Icons: chocolate, candy, 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

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



Merci de votre attention

ALAPAGE

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

Equipes associées :



Partenaires :



Financeurs :



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

Critères d'inclusion et d'exclusion



→ Structures

œ 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

œ Critères d'exclusion : structures médicalisées/médico-sociales.

→ Participants

œ Participants "modalités de recrutement actuelles"

œ 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

œ 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.

œ Participants "recrutement via INVITE"

œ 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.

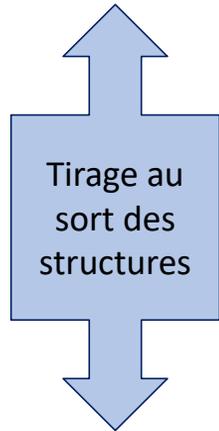
œ Critères d'exclusion : bénéficiaire de l'APA, avoir déjà participé à un atelier de prévention sur l'alimentation ou l'activité physique dans les 2 dernières années, être sous tutelle/curatelle.

Méthodologie : vue d'ensemble



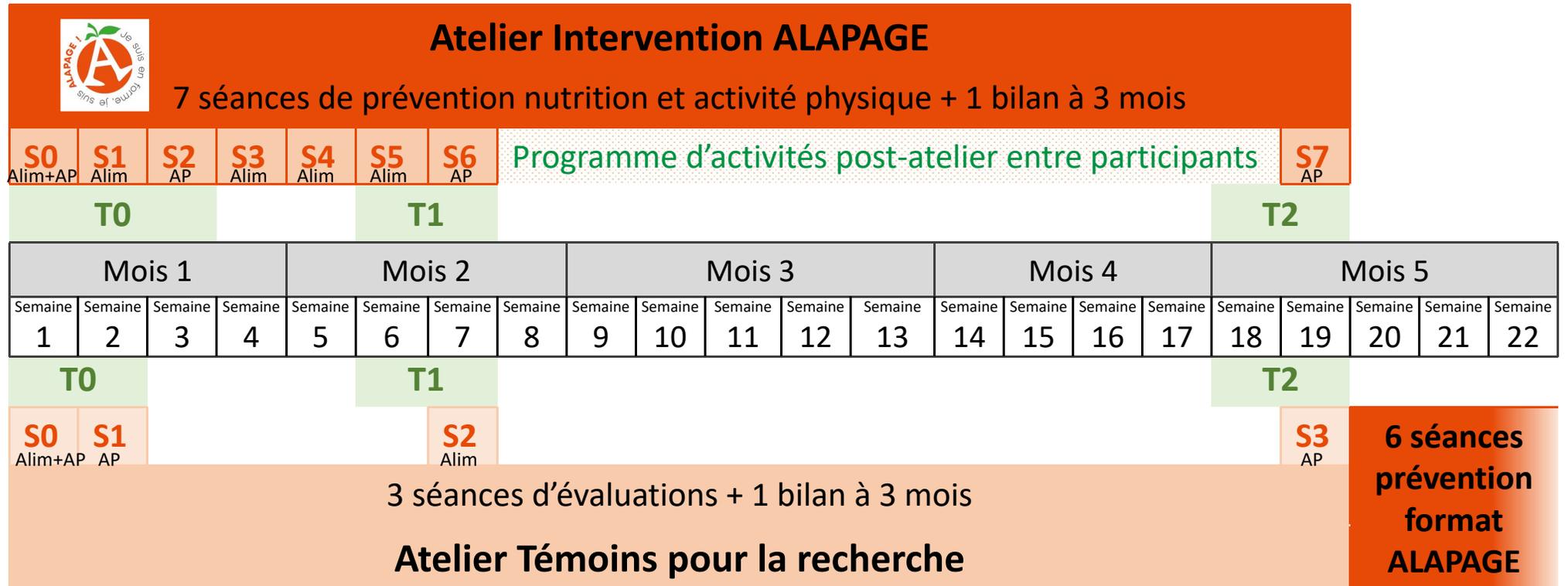
8 séances
sur 5 mois

INTERVENTION



TEMOIN

10 séances
sur 6 mois



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)

Calendrier : vue d'ensemble



	2020				2021				2022				2023				2024	
	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	