

JUIN 2021

Appel à candidatures

Provence-Alpes-Côte-d'Azur

DATE LIMITE DE DÉPÔT
DES CANDIDATURES
16 JUILLET 2021

Ateliers  collectifs bien-vieillir
ALAPAGE
Je suis en forme, je suis **ALAPAGE** !



SOMMAIRE

1. Contexte ... P3

2. Programme de recherche ALAPAGE ... P4

- 2.1. Profils des seniors à recruter pour les ateliers ...P4
- 2.2. Format des ateliers à mettre en place... P4
 - 2.2.1. Ateliers ALAPAGE : ateliers « intervention » ...P5
 - 2.2.2. Ateliers « témoins » ...P7
- 2.3. Étapes de la réponse à l'appel à candidatures à la mise en place des ateliers ...P8
- 2.4. Accompagnement des structures ...P11
- 2.5. Intérêt du programme ...P12
 - 2.5.1. Retombées attendues du programme. ...P12
 - 2.5.2. Avantage pour les structures ...P12

3. Objectif de l'appel à candidatures ... P13

4. Cahier des charges ...P13

5. Financement ...P13

6. Calendrier de l'appel à candidatures ...P14

7. Contact ...P14

1

CONTEXTE

L'objectif du projet ALAPAGE est d'évaluer l'impact d'ateliers de prévention sur l'alimentation et la condition physique de seniors vivant à domicile : les ateliers collectifs ALAPAGE.



La Mutualité Française Sud et la Carsat Sud Est organisent depuis de nombreuses années des ateliers de prévention collectifs sur la thématique de l'alimentation et de l'activité physique pour préserver la santé des seniors. Bien que ce type d'atelier soit mis en place depuis plusieurs années dans la région et plus largement en France, leur impact sur la santé des seniors n'a encore jamais été formellement démontré dans le cadre d'une étude scientifique.

Par ailleurs, ces ateliers sont majoritairement fréquentés par des seniors actifs et socialement entourés et ne parviennent pas toujours à toucher un public de seniors socialement isolés et/ou économiquement vulnérables.

Le projet ALAPAGE a été mis en place pour répondre à ces limites. Il s'agit d'un projet de recherche interventionnelle en santé publique qui s'appuie sur une coopération étroite entre des équipes de recherche et des acteurs de prévention.

Les ateliers ALAPAGE ont été coconstruits avec des acteurs de la prévention à partir des ateliers existants. Une procédure de recrutement complémentaire est associée à ces ateliers pour augmenter la part des seniors socialement isolés et/ou économiquement vulnérables parmi les participants.

Ce projet est financé par l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (PACA), la Carsat Sud-Est et l'Institut de Recherche en Santé Publique (IReSP), et réalisé par l'institut national de Recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE), l'Université d'Avignon et l'Observatoire Régional de la Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ORS PACA) en partenariat avec la Carsat Sud-Est et la Mutualité Française Sud.

2 PROGRAMME DE RECHERCHE ALAPAGE



2.1. Profils des seniors à recruter pour les ateliers

Le projet ALAPAGE s'adresse à des seniors âgés de 60 ans ou plus, autonomes et vivant à domicile en région PACA. Pour les besoins de la recherche, ces seniors devront répondre à certains critères obligatoires :

- ✓ Comprendre le français ;
- ✓ Ne pas être bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ;
- ✓ Ne pas avoir participé à un atelier sur la thématique de l'alimentation ou de l'activité physique dans les deux dernières années ;
- ✓ Ne pas être sous tutelle ou curatelle.

Les participants seront recrutés via les procédures habituelles de votre structure, qui seront complétées par une démarche d' « aller vers », la procédure INVITE, qui sera organisée par l'équipe recherche. Pour chaque atelier, l'objectif est de recruter 2 à 3 personnes selon la procédure INVITE et 12 à 13 personnes selon le mode de recrutement habituel de votre structure.

Attention, du fait de la recherche, les participants qui seront absents à la première séance (séance 0) ne pourront pas rejoindre l'atelier en cours de route.

La procédure INVITE

Développée dans le cadre d'un partenariat entre des équipes de recherche (ORS PACA, INRAE) et des acteurs de prévention (Carsat Sud-Est, Mutualité Française Sud), cette procédure vise à contacter des seniors socialement isolés et/ou économiquement vulnérables pour leur présenter des ateliers prévention et les aider à s'y inscrire.

Les seniors sont repérés grâce aux bases de données de la Carsat Sud-Est qui leur envoi un courrier d'information. Un contact téléphonique est ensuite réalisé par des travailleurs sociaux de l'association Sud'Eval (partenaire de la Carsat Sud-Est) en vue d'une prise de rendez-vous pour une visite de présentation de l'atelier au domicile du senior.

Pour les seniors ayant accepté ce rendez-vous, une visite à domicile est effectuée par ces mêmes travailleurs sociaux en vue de les informer et de leur proposer de participer à un atelier de prévention programmé prochainement près de chez eux et de les y inscrire. Les travailleurs sociaux disposent pour cela de plusieurs outils développés dans le cadre du projet.

2.2. Format des ateliers à mettre en place

Les ateliers seront organisés par les acteurs de prévention (Carsat Sud-est et Mutualité Française), chargés du recrutement des animateurs (une diététicienne et un professionnel en activité physique adapté, formés aux ateliers ALAPAGE) et ils auront lieu dans vos structures de terrain.

Pour pouvoir évaluer l'impact de la participation aux ateliers ALAPAGE sur l'alimentation, la condition physique, et la qualité de vie des seniors, une double comparaison doit être menée :

- ✓ **Dans le temps** : avant et après la mise en place de l'atelier (questionnaires et tests d'évaluation au début de l'atelier, à la dernière séance de l'atelier et lors d'une séance supplémentaire trois mois après la dernière séance) ;
- ✓ **Entre groupes de seniors** ayant participé à un atelier ALAPAGE (ateliers « intervention ») et groupes de seniors n'y ayant pas participé (ateliers « témoin »). Dans un souci éthique, quel que soit le type d'atelier, les seniors bénéficieront d'un atelier nutrition, la différence entre atelier « témoin » et atelier « intervention » résidant dans la répartition et le rythme des séances.

Pour que l'évaluation soit rigoureuse, les seniors participant aux ateliers « intervention » et ceux participant aux ateliers « témoin » doivent être comparables entre eux.

Pour que cela soit le cas, le fait d'être un atelier « intervention » ou un atelier « témoin » doit se décider par un tirage au sort (le ratio sera de 2 ateliers « intervention » tirés au sort pour 1 atelier « témoin »).

Les structures qui acceptent de participer à la recherche seront donc tirées au sort pour savoir si elles organisent des ateliers « témoin » ou « intervention ». Si la structure organise plusieurs ateliers, chaque atelier sera tiré au sort. Il ne sera donc pas possible de choisir entre la mise en place d'un atelier « témoin » ou d'un atelier « intervention ».

2.2.1. Ateliers ALAPAGE

« intervention »

Les ateliers 'intervention' ont été coconstruits entre chercheurs, professionnels intervenant dans des ateliers de prévention existants, et seniors. Une étude préalable en 2016-2017 a été réalisée pour recueillir le ressenti des seniors et leurs attentes sur de tels ateliers. Par rapport aux ateliers « nutrition-seniors » existants, la place de l'activité physique a été renforcée avec un programme d'activité physique dans la vie quotidienne, et la partie alimentation a été enrichie d'un fil rouge sur la diversité alimentaire, d'activités sur des sujets d'actualité et de propositions afin de favoriser le maintien dans le temps des bénéfices des ateliers et de la dynamique créée entre les participants.

Concrètement, un atelier « intervention » se déroule en 8 séances encadrées par des professionnels de l'activité physique adaptée et des diététiciennes qui proposent des activités sur l'alimentation et l'activité physique (les séances 0 à 6), qui ont lieu avec une semaine d'intervalle. La séance Bilan a lieu trois mois après la séance 6.



Séance	Date	Thème de la séance	Activités
Séance 0	Semaine 1	Présentation	Découverte du programme ALAPAGE Apprenons à nous connaître : qui êtes-vous, qui sommes-nous ?
Séance 1	Semaine 2	Introduction à la diversité alimentaire	Jeu des 11 familles pour découvrir la diversité alimentaire, Discussion sur les idées reçues, Où en suis-je dans mon alimentation ?
Séance 2	Semaine 3	Exercices et tests d'activité physique	Où en suis-je dans ma condition physique ? Des astuces pour bouger tous les jours selon mon niveau et mes envies
Séance 3	Semaine 4	Améliorer la diversité alimentaire en choisissant des produits de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix	Dans ce que je mange, qu'est-ce qui est sain, qu'est ce qui l'est moins ? Dégustation à l'aveugle Avoir une alimentation de qualité sans dépenser plus : c'est possible ?
Séance 4	Semaine 5	Alimentation durable	Qu'ai-je changé dans mon alimentation grâce à ALAPAGE ? Bon pour la santé, bon pour la planète, comment y arriver ?
Séance 5	Semaine 6	Diversifier les plaisirs pour mieux manger	Découverte sensorielle pour plus de plaisirs : l'odorat au service du goût. Comment continuer à progresser ?
Séance 6	Semaine 7	Exercices physiques et tests d'activité physique	Bouger en s'amusant ensemble Où en suis-je de mon programme ALAPAGE ? Comment continuer à progresser ?
Séance Bilan à trois mois	Trois mois après la semaine 7	Questionnaires, test d'activité physique et bilan des ateliers	Trois mois plus tard, retrouvons-nous pour un bilan et pour un moment convivial

Lors de la séance Bilan à trois mois, les participants sont dédommagés pour leur participation à la recherche avec un bon d'achat de 15 euros.

2.2.2. Ateliers « témoins »

Les ateliers « témoins » sont d'une grande importance pour la recherche car, en fournissant des éléments de comparaison avec les ateliers « intervention », ils permettent de mesurer l'impact de l'intervention.

Un atelier « témoin » consiste en 4 séances qui visent à recueillir des informations similaires à celles qui sont recueillies dans un atelier « intervention ». Ces quatre séances seront également encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée et une diététicienne. Une

animation autour d'une dégustation est prévue en séance 1 et une activité conviviale est prévue en séance 2.

À la suite de ces 4 séances d'introduction et d'évaluation, les séances de prévention en nutrition et en activité physique seront mises en place selon le même programme que pour les ateliers « intervention » (cf. ci-dessus, hors séance à 3 mois). Elles seront également encadrées par des professionnels de l'activité physique adaptée et des diététiciennes.

Séance	Date	Durée	Thème de la séance
Séance 0	Semaine 1	2h30	Découverte du programme ALAPAGE Apprenons à nous connaître : qui êtes-vous, qui sommes-nous ? Activité conviviale
Séance 1	Semaine 2	2h	Où j'en suis dans mon alimentation et dans ma condition physique ?
Séance 2	Semaine 6	2h	Dégustation Retour sur mes habitudes de vie
Séance Bilan à trois mois	Trois mois après la semaine 6	2h30	Évaluation et présentation des séances de prévention
6 séances de prévention alimentation/activité physique	Chaque semaine après la séance bilan à trois mois pendant 6 semaines	2h00 à 2h30 par séance	Séances 1 à 6 du programme ALAPAGE

Lors des séances 2 et de la séance Bilan à trois mois, les participants sont dédommagés pour leur participation à la recherche par un bon d'achat de 15 euros, soit 30 euros au total.



2.3. Étapes de la réponse à l'appel à candidatures à la mise en place des ateliers

Cette partie récapitule les différentes étapes à mettre en œuvre par les structures de la réponse à l'appel à projet à la mise en place d'un atelier.

Les ateliers doivent être mis en place entre **janvier 2022 et juillet 2023**. Il vous est possible de choisir la période ou les périodes durant lesquelles vous souhaitez mettre en place un ou plusieurs ateliers dans votre structure dans le formulaire de réponse.

Si votre structure est sélectionnée pour ce projet, un tirage au sort sera effectué pour savoir si vous devez mettre en place un atelier « témoin » ou un atelier « intervention » (si vous souhaitez mettre en place plusieurs ateliers, un tirage au sort par atelier sera effectué).

Vous serez rapidement informé du résultat du tirage au sort pour pouvoir planifier l'atelier ou les ateliers dans votre structure avec la Carsat Sud-Est ou la Mutualité Française.

Par rapport à la mise en place des ateliers de prévention habituels, votre structure devra collaborer au volet recherche :

- ✓ En réceptionnant les documents et le matériel d'animation avant la mise en place de l'atelier, puis en le stockant entre les différents ateliers (petit carton) ;
- ✓ En stockant spécifiquement dans un espace sécurisé (une armoire fermée à clé par exemple), entre les séances de l'atelier, les questionnaires remplis par

les participants et recueillis par l'animateur (tests, fiches bilan...);

- ✓ En informant les participants sur le projet de recherche lors de leur recrutement pour l'atelier ;
- ✓ En tenant compte des critères de recrutement définis par la recherche (ces critères seront vérifiés par la diététicienne en séance 0 qui fera signer aux seniors un formulaire consentement de participation à la recherche ; si les seniors ne rentrent pas dans les critères, ils ne pourront malheureusement pas poursuivre les ateliers).

Nous vous demandons également de contacter les participants inscrits avant chaque séance pour leur rappeler la séance à venir.

Des outils d'information, des procédures et des réponses types aux questions vous seront transmis pour vous permettre de réaliser ces tâches.

Un numéro de téléphone vous sera également communiqué pour répondre à vos questions à tout moment de la mise en place de l'atelier.

Les ateliers nécessitent la mise à disposition d'une salle ou d'un espace suffisamment grand pour accueillir les séances d'activité physique, disposant de tables et de chaises, avec la mise à disposition d'un tableau ou d'un paperboard à chaque séance.



Tableau 1 : Étapes entre la réponse à l'appel à candidature et le recrutement des seniors

Juin à Juillet : Réponse à l'appel à projet
<ul style="list-style-type: none"> • Suivre le Webinaire d'information (formation sur le projet et les détails pratiques à connaître) • Remplir le formulaire de candidature et l'envoyer
Septembre : Sélection des structures par la Carsat Sud-Est et la Mutualité Française Sud et tirage au sort
<ul style="list-style-type: none"> • Signer la convention subvention recherche avec la Carsat Sud-Est • Recevoir l'appel de l'ORS pour le résultat tirage au sort et programmer la période des ateliers et du stockage des données
6 mois avant le début de l'atelier : Signature conventions
<ul style="list-style-type: none"> • Planifier des dates des ateliers avec la Carsat Sud-Est ou la Mutualité Française Sud • Signer la convention atelier avec la Carsat Sud-Est ou la Mutualité Française Sud
2 mois avant le début de l'atelier : Appel de la personne référente par l'ORS
<ul style="list-style-type: none"> • Recevoir l'appel de l'ORS concernant le recrutement des participants dans le cadre de la recherche • Réceptionner et stocker les documents et le matériel pour le projet
1 mois avant le début de l'atelier : Recrutement des participants
<ul style="list-style-type: none"> • Inscrire l'atelier sur le site bien-vieillir : www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr (uniquement si convention avec la Carsat Sud-Est) • Recruter des seniors et remettre des notices d'information aux seniors

Tableau 2 : Étapes lors des ateliers

Atelier Intervention				Atelier Témoin	
Numéro de la séance	Action à effectuer par la structure			Numéro de la séance	Action à effectuer par la structure
S0	<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents S0 aux animateursStocker les questionnaires, les consentements et la feuille de correspondance	Début de l'atelier		S0	<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents aux animateursStocker les questionnaires, les consentements et la feuille de correspondance
S1	<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents S1, S2, S3, S4, S5 aux animateursTransmettre la feuille de correspondance à l'animateur en début de séanceStocker sous clé la feuille de correspondance et les questionnaires en fin de séance	1 semaine après S0		S1	<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents S1 aux animateursTransmettre la feuille de correspondance à l'animateur en début de séanceStocker sous clé la feuille de correspondance et les questionnaires en fin de séance
S2		2 semaines après S0		PAS DE SEANCES	
S3		3 semaines après S0			
S4		4 semaines après S0			
S5		5 semaines après S0			
S6		<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents S6 aux animateursTransmettre la feuille de correspondance à l'animateur en début de séanceStocker la feuille de correspondance en fin de séanceRemettre les questionnaires et les consentements au coursier dans la semaine suivant la séance (planifié avec l'ORS)	6 semaines après S0		S2
Post atelier	Soutenir la mobilisation des participants pour le post atelier	Post atelier	PAS DE POST-ATELIER		
S7	<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents S7 aux animateursTransmettre la feuille de correspondance à l'animateur en début de séanceRemettre les questionnaires, le matériel et les documents restants à la personne de l'ORS qui participera à la séance	3 mois après S6	3 mois après S2	S3	<ul style="list-style-type: none">Transmettre le matériel et les documents S3 aux animateursTransmettre la feuille de correspondance à l'animateur en début de séanceRemettre les questionnaires à la personne de l'ORS qui participera à la séance <p>=> PUIS DEBUT DES SEANCES PREVENTION HORS RECHERCHE (pas de tâche spécifique)</p>

2.4. Accompagnement des structures

Afin d'aider au mieux les structures à recruter les seniors et à organiser les ateliers selon les critères de la recherche, nous vous demandons de désigner **une personne référente du projet dans la structure.**

Elle sera le relai entre l'équipe de recherche et votre équipe.

Elle sera contactée au moins à deux reprises par l'équipe projet :

- ✓ une première fois après la sélection de votre structure pour vous informer du résultat du tirage au sort et vous expliquer en détail les informations à délivrer aux seniors, organiser le stockage et la récupération des questionnaires et répondre à vos questions
- ✓ une seconde fois avant la mise en place de l'atelier pour vous rappeler les critères d'inclusion à respecter pour le recrutement et finaliser l'organisation du stockage et de la récupération des documents.

Il lui sera également demandé de soutenir la mobilisation des seniors participants aux ateliers « intervention' » afin de les encourager à maintenir une activité pendant la phase du post-atelier entre la séance 6 et le bilan à 3 mois.

Cette personne sera donc garante du respect des critères d'inclusion des seniors et aura la responsabilité de la gestion des questionnaires d'évaluation remplis et des données de la recherche.

Des outils d'information, des procédures et des réponses types aux questions lui seront transmis pour lui permettre de réaliser ces tâches.

Elle aura par ailleurs la possibilité de contacter l'équipe recherche à tout moment pour avoir des informations si elle le juge nécessaire, l'objectif étant qu'elle se sente à l'aise pour répondre aux éventuelles questions des seniors.



2.5. Intérêt du programme

2.5.1. Retombées attendues du programme

À l'issue de ce projet, un programme de prévention sur l'alimentation et l'activité physique destiné aux seniors vivant à domicile, le programme ALAPAGE, aura été développé et évalué.

Ceci permettra aux acteurs, aux décideurs et aux financeurs de disposer d'éléments factuels pour mettre en place une « action probante » ayant démontré sa capacité à améliorer la diversité alimentaire et les capacités physiques des seniors, contribuant ainsi à la prévention de la perte d'autonomie des seniors.

Par ailleurs, la démarche INVITE, visant à augmenter dans ces ateliers la proportion de seniors socialement isolés et/ou économiquement vulnérables, aura été testée en conditions réelles ce qui permettra de faciliter son déploiement.

2.5.2. Avantage pour les structures

La participation à ce programme peut avoir plusieurs avantages pour les structures participantes :

- ✓ Grâce au recrutement INVITE, la structure pourra bénéficier d'une diversification de sa file active, en

amenant jusqu'à la structure des seniors n'ayant pas l'habitude d'y aller.

- ✓ La structure participe à une recherche scientifique financée par l'ARS, la Carsat et l'IRESP.
- ✓ La structure participe à un programme qui est évalué. Les résultats de l'évaluation du programme seront envoyés à chaque structure ayant participé.
- ✓ La structure aura accès à des ateliers qui ont été coconstruits avec des animateurs et des chercheurs afin de définir des objectifs pédagogiques partagés et des activités cohérentes avec ces objectifs. Cette co-construction a eu lieu après une étude préalable qui a permis de recueillir le ressenti des seniors et leurs attentes sur de tels ateliers. Les sujets sont d'actualité et originaux (diversité alimentaire, objectifs individuels et auto-diagnostiques au début et à la fin de l'atelier, activité physique et alimentation combinés, inscription des activités dans le quotidien et dans la durée, profils nutritionnels, alimentation durable). Une incitation à un maintien dans le temps du lien social est prévue, notamment grâce aux activités post-ateliers et à la séance à trois mois qui fait office de piqûre de rappel. Pour l'instant, en dehors de la participation à la recherche par l'appel à candidature, les ateliers ALAPAGE ne sont pas disponibles.



3

OBJECTIF DE L'APPEL À CANDIDATURES

L'objectif de cet appel à projet est de recruter des structures afin de pouvoir organiser 45 ateliers : 30 seront des ateliers « intervention », 15 seront des ateliers « témoin ».

En acceptant d'organiser un ou plusieurs ateliers, la structure s'engage à respecter le résultat du tirage au sort. Si la structure choisit d'organiser plusieurs ateliers, chaque atelier sera tiré au sort.

4

CAHIER DES CHARGES

Pour participer à la recherche, la structure devra :

- ✓ Pouvoir assurer le stockage des questionnaires, des fiches de correspondances et des consentements sous clé ;
- ✓ Désigner une personne référente au sein de la structure
- ✓ S'engager à respecter le résultat du tirage au sort « atelier 'témoin' ou atelier 'intervention' » ;
- ✓ S'engager à respecter les critères d'inclusion pour le recrutement des seniors ;
- ✓ Gérer le recrutement et l'information de 12 à 13 seniors (seuil minimum pour

la mise en place des ateliers, si la situation sanitaire le permet), auxquels s'ajouteront 2 à 3 seniors recrutés par nos soins via la procédure INVITE ;

- ✓ Inscrire les dates d'atelier sur le site « pour bien vieillir » (seulement pour les structures conventionnées avec la Carsat Sud Est).

Pour répondre à l'appel à candidature, la structure doit remplir le document de réponse et y joindre son RIB si elle souhaite recevoir la subvention prévue en dédommagement de la surcharge de travail associée à la recherche.

5 FINANCEMENT

Une subvention de **1 000 euros** par atelier organisé est prévue pour la structure pour la surcharge de travail engendrée par la participation à un programme de recherche.

Cette subvention sera versée en deux temps : une partie au moment de la signature de la convention avec la Carsat Sud-Est et le reliquat à la fin de la mise en place des séances de l'atelier.

6 CALENDRIER DE L'APPEL À CANDIDATURE

- ✓ Ce présent appel à candidature est ouvert du **1er juin au 16 juillet 2021**.
- ✓ Le dossier de candidature devra être réceptionné, au plus tard le **16 juillet 2021** aux fins d'instruction par courriel à l'adresse suivante : programmealapage@gmail.com
- ✓ Les dossiers reçus seront instruits par la Carsat Sud-Est, la Mutualité Française Sud et l'équipe projet pour décision.
- ✓ La réponse sera notifiée au porteur de l'action par courriel (dossier retenu ou non).

7 CONTACT

Hélène Tréhard
Observatoire Régional de la Santé Provence Alpes Côte d'Azur

Téléphone : 04 91 32 47 69 / 04 91 32 47 63

(Chloé Cogordan, en cas d'absence d'Hélène Tréhard)

Courriel : programmealapage@gmail.com

