Le mardi 27 novembre, pour la première fois, depuis la mise en place des **Ateliers** du **Bien Vie illir**
, la MSA a réuni
250
animateurs engagés dans ces
action
s
de prom
otion et d'éducation à la santé développées
dans le cadre des partenariats inter régi
me avec la Cnavts et le Rsi.
L'ensemble des acteurs s'est retrouvé à la Caisse centrale de la MSA à Bagnolet pour parler de leurs expériences, partager de nouvelles connaissances et formes d'animation et rencontrer les partenaires investis dans la thématique du Bien Vieillir : La
Fédération Nationale Des Clubs Des Aines Ruraux, Lean De Vie
et
Siel Bleu
.

Un programme d'éducation à la santé pour les seniors

Les Ateliers du Bien vieillir sont un programme d'éducation à la santé pour les personnes de plus de 55 ans quel
que soit l
eur régime de protection sociale. Déployés dans le cadre des partenariats entre les régimes de retraite, ces ateliers ont objet
de

préserver le
capital santé et de prévenir les risques de détérioration de certaines facultés.

Ces ateliers ont lieu en proximité pour favoriser le lien social dans les communes et villages.

Les Ateliers du Bien Vieillir, organisés en six séances, réunissent 10 à 15 personnes sur les thèmes :

§ Bien dans sa tête,

§ l'Alimentation,

§ le Sommeil,

§ le Calcium et l'Os,

§ les Organes des Sens,

§ le Bon usage des Médicaments.

Une 7e séance buccodentaire est également proposée.

Animés par des médecins, des travailleurs sociaux et des bénévoles, tous formés à l'animation de ce programme, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Ce programme s'inscrit dans le cadre du programme national "Bien Vieillir" promu par les instances gouvernementales.

A ce jour, plus de 2 000 cycles ABV ont été organisés au bénéfice de près de 30 000 seniors, soit plus de 4 300 participants par an. Aujourd'hui 525 animateurs déclarés
.

Une efficacité prouvée et quantifiée

Les retombées des Ateliers du Bien Vieillir sur les comportements de santé et la consommation de soins
ont

été
év
alu
é
s par l'
éq
uipe du laboratoire
de Sant
é
Publique de l'Universit
é
de Versailles
Saint-Quentin
à
la demande et en partenariat
avec la CCMSA et le groupe Agrica
(en 2007/2008)
.

Cette évaluation menée sur près de 1 000 personnes pendant 2 ans montre que les Ateliers du Bien Vieillir ont un impact positif sur les comportements de santé et répondent à leurs objectifs.

· En moyenne, les participants déclarent avoir changé 5 à 15 comportements de santé sur l'en semble du cycle des 6 ateliers
:

Pourcentage de participants ayant changé favorablement de comportement

Comportement

Consommation de boissons caféinées

31,4 %

Temps pour s'endormir

29,7 %

Activités physiques

27,2 %

Consommation de fruits et légumes

26,6 %

Exposition à la lumière

25,7 %

Pratique d'exercices intellectuels

25,6 %

Participation à un atelier équilibre

25,0 %

Rencontre d'un conseiller de sa mutuelle

13,5 %

Connaissance de ses apports en calcium

21,2 %

Connaissance de la teneur en calcium de l'eau

18,3 %

Qualité du sommeil

17,9 %

Nombre de réveils nocturnes

17,7 %

Heure du lever

15,8 %

Participation à un programme mémoire

14,1 %

5 à 15 comportements

· Ils gardent des contacts de façon durable sur les territoires, montrant que du lien social s'est tissé
lors de cette action de pr
év
ention.

· La consommation de médicaments n'a pas augmenté malgré le recours plus fréquent aux co nsultations m
éd
icales ou aux soins param
éd
icaux.