

→ pour l'accueil d'ateliers de prévention sur l'alimentation et l'activité physique dans le cadre du projet de recherche Alapage.

Date limite de dépôt 16 octobre 2022 à minuit
Dossier de candidature Téléchargeable ici
Contact programmealapage@gmail.com

Au premier semestre 2023, organisez un atelier de prévention à destination des seniors et contribuez à faire avancer la recherche en participant à l'évaluation scientifique de l'efficacité de ces ateliers !
L'organisation complète d'un atelier est dédommée par une subvention de 1 000 € versée par la Carsat Sud-Est.

Les ateliers ALAPAGE

Les ateliers de prévention ALAPAGE ont été élaborés dans une **démarche de co-construction** avec des diététiciennes, des professionnels en activité physique adaptée, des chercheurs et des seniors. L'alimentation y est abordée de façon positive et globale à travers **les notions de diversité alimentaire et d'alimentation durable**, en tenant compte des préférences et du budget de chacun, et la place de l'activité physique est renforcée via **l'intégration de la pratique d'exercices dans les tâches de la vie quotidienne**. L'atteinte d'**objectifs personnalisés** définis avec les seniors est facilitée par des **activités en inter-séances et post-atelier**.

Chaque atelier est animé conjointement par une diététicienne et un professionnel en activité physique adaptée, formés à la démarche et aux outils pédagogiques ALAPAGE.

Le projet de recherche

Partenaires

Le projet est coordonné par l'Observatoire Régional de la Santé PACA (ORS PACA), en partenariat avec l'INRAE, Avignon Université, l'Université de Bordeaux et l'INSERM ; et en collaboration avec la Mutualité Française Sud, la Carsat Sud-Est, l'ASEPT PACA, Géront'O Nord et Sudeval.

Il est financé par l'IRESP, l'ARS PACA, la région PACA et la Carsat Sud-Est. L'université de Bordeaux finance également une thèse sur le projet.

Objectifs

La mise en place de ces ateliers innovants s'inscrit dans un projet de recherche interventionnelle dont **l'objectif est d'évaluer l'impact des ateliers ALAPAGE sur la diversité alimentaire, les capacités physiques et le sentiment de solitude de seniors vivants à domicile**. L'impact est évalué par **des questionnaires et des tests** passés au début de l'atelier, à la fin et 3 mois après la fin de l'atelier.

Agencement de l'étude

Il s'agit d'une étude de type « essai contrôlé randomisé », cela veut dire que pour évaluer l'impact, nous comparons les ateliers ALAPAGE (8 séances) avec des ateliers sur un format un peu différent : les **ateliers dits « témoins »** (10 séances). Les participants à ces ateliers témoins participent dans un premier temps à 3 séances dédiées à la recherche (tests et questionnaires) dans une ambiance conviviale et avec des activités hors alimentation et activité physique puis bénéficient dans un second temps d'un atelier ALAPAGE.

| Semaine | ATELIER ALAPAGE | | | ATELIER TEMOIN | | |
|---------|-----------------|------------|---|----------------|------------|---|
| | Séance | Anim | Contenu | Séance | Anim | Contenu |
| 1 | S0 | DIET + APA | Apprenons à nous connaître | S0 | DIET + APA | Apprenons à nous connaître |
| 2 | S1 | DIET | Découvrir la diversité alimentaire. Discussion sur les idées reçues. Où en suis-je dans mon alimentation ? | S1 | APA | Où en suis-je dans ma condition physique ? |
| 3 | S2 | APA | Où en suis-je dans ma condition physique ? Des astuces pour bouger tous les jours selon mon niveau et mes envies. | | | |
| 4 | S3 | DIET | Dans ce que je mange, qu'est-ce qui est sain, qu'est ce qui l'est moins ? | | | |
| 5 | S4 | DIET | Bon pour la santé, bon pour la planète. | | | |
| 6 | S5 | DIET | Découverte sensorielle pour plus de plaisir. Une alimentation de qualité sans dépenser plus. | | | |
| 7 | S6 | APA | Bouger en s'amusant ensemble. Où en suis-je de mon programme ALAPAGE ? Comment continuer à progresser ? | S2 | DIET | Le recyclage des emballages. |
| 8-18 | | | POST-ATELIER | | | |
| 19 | S7 | APA | 3 mois plus tard, retrouvons-nous pour un bilan et pour un moment convivial. | S3 | APA | Evaluation et présentation des séances. |
| 20 | | | | S4 | DIET | Découvrir la diversité alimentaire. Discussion sur les idées reçues. Où en suis-je dans mon alimentation ? |
| 21 | | | | S5 | APA | Où en suis-je dans ma condition physique ? Des astuces pour bouger tous les jours selon mon niveau et mes envies. |
| 22 | | | | S6 | DIET | Dans ce que je mange, qu'est-ce qui est sain, qu'est ce qui l'est moins ? |
| 23 | | | | S7 | DIET | Bon pour la santé, bon pour la planète. |
| 24 | | | | S8 | DIET | Découverte sensorielle pour plus de plaisir. Une alimentation de qualité sans dépenser plus. |
| 25 | | | | S9 | APA | Bouger en s'amusant ensemble. Où en suis-je de mon programme ALAPAGE ? Comment continuer à progresser ? |

Séances dédiées à la recherche

Séances ALAPAGE

Le projet prévoit de réaliser en tout 45 ateliers (30 ateliers ALAPAGE et 15 ateliers témoins) sur 2022-2023 dans la région PACA. Ces ateliers sont organisés soit par la Mutualité Française Sud, soit par l'ASEPT PACA. **Le fait d'accueillir un atelier ALAPAGE ou témoin est tiré au sort** par l'ORS PACA. Les ateliers ont démarré début 2022 mais des structures peuvent encore candidater pour **débuter un atelier au premier semestre 2023**.

Les engagements du référent ALAPAGE de votre structure

En amont de l'atelier

- Vous serez contacté par l'organisateur des ateliers (Mutualité Française Sud ou ASEPT PACA) afin de **planifier la mise en place de l'atelier** (dates, horaires, lieux), en lien avec les animateurs, qui débutera dans le premier semestre 2023.
- Vous serez contacté par l'équipe terrain de l'ORS PACA pour un **point sur le projet** et l'organisation de la réception du colis contenant les documents nécessaires à l'atelier.
- **Vous devrez vous charger de recruter 13 participants**. Pour cela, vous aurez à votre disposition une affiche et des flyers de présentation de l'atelier, personnalisés avec les informations de dates, horaires et lieux. En raison des contraintes liées à la recherche, **ces participants doivent impérativement répondre aux critères du projet** :
 - ✓ Être âgé de 60 ans ou plus
 - ✓ Vivre à domicile
 - ✓ Lire et écrire le français
 - ✓ Etre présent à la première séance obligatoirement (et éviter d'inclure un participant s'il sait déjà qu'il ne pourra pas assister à plusieurs séances)
 - ✓ Être affilié ou bénéficiaire d'un régime de sécurité sociale (l'Aide Médicale d'Etat ou AME n'est pas un régime de sécurité sociale)
 - ✓ NE PAS être bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
 - ✓ NE PAS être sous tutelle, curatelle ou mandat de protection future
 - ✓ NE PAS avoir déjà participé à un atelier de prévention sur l'alimentation et/ou l'activité physique au cours des deux dernières années (mais la pratique sportive n'est pas un problème), sauf pour

3 personnes max pour lesquelles il est possible d'avoir participé au maximum à 1 atelier de prévention sur ces thématiques.

- Vous serez contactés par l'association Sud Eval qui vous donnera les **contacts de séniors à inscrire à l'atelier** (2 en moyenne), en plus de ceux que vous aurez vous-même recrutés pour arriver à 15 séniors inscrits en tout. Cette association met en place un dispositif de recrutement actif de séniors plus précaires et socialement isolés.

Pendant l'atelier

- Vous devrez **contacter les participants inscrits avant chaque séance** pour leur rappeler la séance à venir
- Vous devrez vous mettre en contact avec l'animateur si vous avez connaissance d'un souci de santé d'un des participants au cours de l'étude (maladie, hospitalisation...)
- Vous devrez **stocker sous clé le colis** envoyé par l'ORS et le mettre à disposition de l'animateur pour chaque séance
- Vous devrez **assister à certains moments-clés de l'atelier**, notamment à la première séance pour vous présenter et présenter la structure et en milieu d'atelier pour présenter aux participants des activités proposées par votre structure et susceptibles de les intéresser pendant la période de « post-atelier » (période de 3 mois où ils ne sont plus accompagnés par les animateurs)
- Vous devrez **répondre à deux courts questionnaires** (un au début et un à la fin de l'atelier) qui vous seront envoyés par mail par l'ORS PACA

A la fin de l'atelier

- Vous serez contacté par l'ORS PACA pour la récupération du colis

Le dédommagement financier pour l'implication de votre structure

Afin de dédommager votre structure pour l'implication demandée, **une subvention de 1000€ sera versée à votre structure** par la Carsat Sud-Est, via la mise en place d'une convention, pour chaque atelier pleinement réalisé.

Vos interlocuteurs

Avant de candidater, pour toute question n'hésitez pas à contacter la coordinatrice du projet à l'ORS PACA : Chloé Cogordan, chloe.cogordan@inserm.fr, 04 91 32 47 63.

Ensuite, pour vous accompagner tout au long de la mise en place du projet dans votre structure, vous aurez deux interlocuteurs privilégiés :

- Le référent de l'organisme qui organisera l'atelier (Mutualité Française Sud ou ASEPT PACA)
- L'accompagnatrice terrain de l'ORS PACA

Equipes associées



Partenaires et financeurs

