

Ensemble, réinventer la prévention pour une longévité épanouie

Christelle DAVID-BASEI (1), Denis DOGAN (1), Tiphaine HARIZA (1), Camille GINET (2), Mila LEBRUN (2), Morgane CONSTANT (3), Floriane RAME (3)
1) Nutricia, 2) Danone Ecosystem, 3) Association Siel Bleu

INTRODUCTION

CARMEN est un programme de prévention qui s’inspire de TOM (Best Frailty Care), qui a fait ses preuves aux Pays-Bas. En France, le nombre de personnes dépendantes pourrait doubler d’ici 2070’ et devrait entrainer avec lui une explosion du budget autonomie (estimé à 60 milliards d’ici 2060¹). Notre système fait face à des défis majeurs. **CARMEN** vise à réinventer la prévention et cherche à démultiplier l’impact en impliquant tous les acteurs.

IMPACTS DE TOM

- 50% de chutes 6 mois après le programme, grâce à une amélioration de la forme pour 89% et de l’équilibre pour 77%².
 - 45% des participants se sentent en meilleure santé après le programme².
 - 64% ont plus d’interactions sociales².
- On note une nette amélioration des connaissances des besoins nutritionnels et d’un régime adapté³.

MATÉRIEL & MÉTHODE

CARMEN propose aux seniors vivant à domicile un dispositif pluridisciplinaire fondé sur le tryptique :



NUTRITION

Apprentissage de la nutrition connectée aux besoins et à la vie réelle des personnes âgées. Sensibilisation à la dénutrition.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Des séances progressives pour travailler l’équilibre et le renforcement musculaire dans l’objectif de diminuer les chutes.



LIEN SOCIAL

Des moments de partage pour lutter contre l’isolement

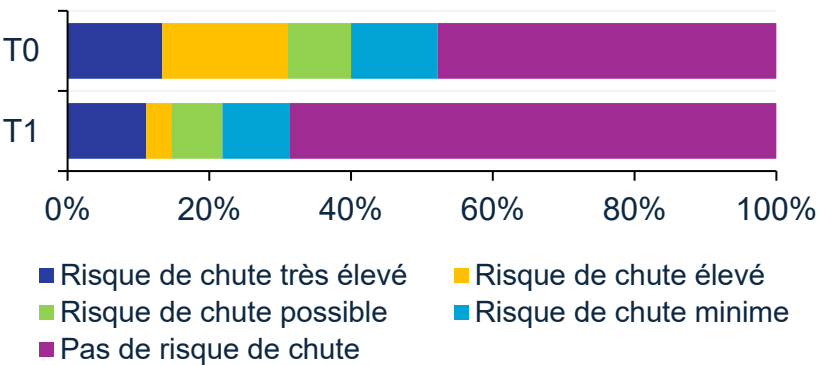
- Sessions d’accompagnement lors de séjours, de cours collectifs ou de cours individuels.
 - Des participants acteurs de leur santé & un discours axé sur la qualité de vie
 - Des seniors bénéficiaires qui deviennent ambassadeurs **CARMEN**
 - Une pédagogie répliquable à destination de toutes les parties prenantes
- CARMEN** impulse un changement de regard pour valoriser le rôle social des seniors et les considérer comme des acteurs à part entière de leur vie à tout âge.

Lors de la phase I, 120 seniors (âgés en moyenne de 73 ans) ont pu bénéficier du programme avec + de 1000 h d’accompagnement et grâce à 11 intervenants formés dans 3 départements : Le Pas de Calais, La Creuse, La Haute Vienne.

RÉSULTATS

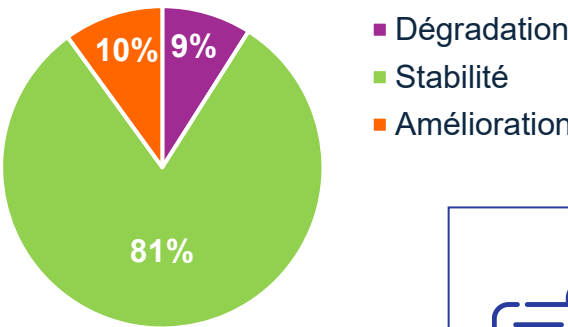
Après **CARMEN** : Amélioration de la capacité physique des participants : Amélioration 39,3% ; Stabilité 47,6% ; Dégradation 13,1%.

Evolution des tests en Assis Debout (N = 90)



L’évolution de l’IMC des participants : 10% ont amélioré ; 81% ont stabilisés leur IMC.

Evolution de l’IMC (N = 90)

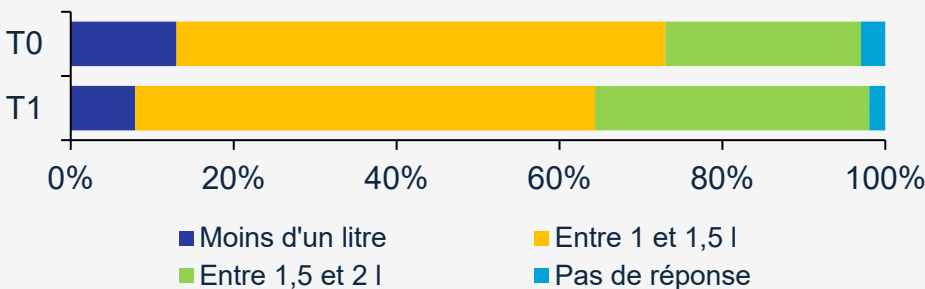


« Le matin, je petit déjeune tôt, et vers 11h, j’ai souvent un petit malaise. (La nutritionniste) me dit: le petit déjeuner n’est pas bon. Elle me fait prendre un yaourt avec une demi-banane ou ¼ de pomme puis des flocons d’avoine. Depuis que je fais ça, je n’ai plus mon malaise. »

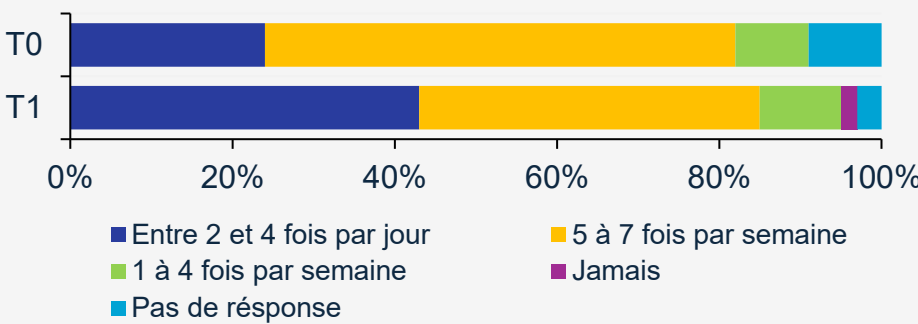
« J’ai envie de vivre mes 10 prochaines années sereinement, de mettre en pratique ce qu’on apprend ici, aller marcher, danser, être dynamique ! »

Le programme a renforcé significativement les connaissances nutritionnelles des participants : +10% de participants ont pris conscience qu’il faut boire 1,5 à 2 L d’eau/jour ; +19% de participants ont pris conscience qu’il faut consommer 2 à 4 produits laitiers/jour.

Consommation d’eau recommandée par jour selon les participants (N = 90)



Consommation de produits laitiers recommandée par jour selon les participants (N = 90)



Les résultats de la 1^{ère} phase ont permis de travailler sur l’amélioration de la phase 2.

CARMEN incarne une nouvelle façon d’accompagner le vieillissement, accessible, complète et porteuse d’un changement de la société. Le programme ambitionne de « faire bouger les lignes » et un déploiement national dès 2027.

1.Projections population par groupe d’âge, INSEE; 2 Source: 400 bénéficiaires sondés par Siel Bleu sur leurs centres d’intérêts et le thématique à aborder (mars-mai 2024). 2.Frazer SWT, van der Veen R, Baan A, Hermans MEW, Olij BF. Evaluation of Implementing TOM: A Group-Based Fall Prevention Programme among Community-Dwelling Older Adults in The Netherlands. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jun 11;18(12):6360. 3.Bukman AJ, Ronteltap A, Lebrun M. Interpersonal determinants of eating behaviours in Dutch older adults living independently: a qualitative study. BMC Nutr. 2020 Nov 11;6(1):55.