

RAPPORT D'ÉVALUATION

ATELIERS NUTRITION – ACTIVITE PHYSIQUE AUPRES DES PERSONNES AGEES EN MAISONS DE RETRAITE NON MEDICALISEES (2004-2005)

CRESIF (Comité Régional d'Education pour la Santé d'Ile de France)
14, rue La Fayette - 75 009 Paris
Tél. : 01 48 24 38 00
Fax : 01 48 24 38 01
E-mail : cresif@wanadoo.fr

SOMMAIRE

A – PRESENTATION DE L'ACTION

I – Objectifs

II – Contenu de l'action

2.1 - Préparation

2.1.1 - Communication du programme auprès des professionnels des trois maisons de retraite sélectionnées

2.1.2 - Réalisation d'un état des lieux auprès des professionnels et des résidents

2.1.3 - Formation des professionnels

- a) Diététiciens
- b) Professionnels des maisons de retraite

2.2 – Réalisation des ateliers Nutrition/ Activité Physique

2.3 – Méthodologie d'évaluation

B – RESULTATS

I – Bilan des états des lieux TO en Maisons de retraite

1.1. L'enquête d'environnement

1.2. L'animation Boire-Manger-Bouger

II – Formation des professionnels

2.1. Réunion de travail avec les diététiciens : Boire-Manger-Bouger en Maisons de retraite et Foyers logements

2.1.1 Déroulement de la réunion

2.1.2. Réactions des diététiciens concernant le cahier de l'animateur

2.1.3. Bilan de l'évaluation de la réunion par les diététiciens

2.2. Bilan de la formation des professionnels en maisons de retraite

2.2.1. Evaluation du déroulement de la formation et résultats

- Education pour la santé – Techniques d'animation (matin J1)
- Travail sur l'atelier BMB (après midi J1)
- La problématique nutritionnelle de la personne âgée et parallèle avec l'atelier (matin J2)
- Définition de recommandations (après-midi J2)

2.2.2 Evaluation de la formation par les stagiaires

III – Descriptif des ateliers

IV – Evaluation de l'atelier Boire-Manger-Bouger / Maisons de retraite

V – Evaluation par les diététiciens

5.1. Perception du programme

5.2. Impact du programme

5.2.1 Personnes âgées participantes

5.2.2 Personnel de l'établissement

5.2.3 Organisation et environnement de l'établissement

5.3. Observations

VI -Evaluation par le personnel des établissements

VII -Evaluation par le CRESIF

7.1. Organisation et contenu pédagogique des ateliers

7.2. Comportements des personnes âgées

7.3. Implication de la structure

A – PRESENTATION DE L'ACTION

Depuis quelques années, le CRES Lorraine mène des actions de prévention auprès des personnes Agées en maisons de retraite dans le cadre d'une démarche expérimentale avec l'INSERM. Un programme plurirégional d'expérimentation de cette action dans les foyers logements a été élaboré fin 2003 associant le Languedoc Roussillon, la Lorraine et l'Ile-de-France.

L'appel à projets FNPEIS 2003 ciblait le public et la thématique considérés. Il est donc apparu opportun d'intervenir auprès des maisons de retraite en s'inspirant largement de l'expérience lorraine et en l'associant à la démarche expérimentale des foyers logements.

I – Objectifs

L'objectif général de l'action est d'améliorer l'alimentation et de développer l'activité physique afin de prévenir les dépendances des personnes âgées hébergées dans trois maisons de retraite non médicalisées.

Les objectifs opérationnels sont les suivants :

- ❑ Mobiliser et impliquer activement l'ensemble des professionnels des trois maisons de retraite dans la définition et la mise en œuvre d'actions éducatives auprès des personnes âgées ;
- ❑ Former les professionnels des trois maisons de retraite aux connaissances générales en nutrition, à la problématique alimentaire et physique des personnes âgées et aux techniques éducatives ;
- ❑ Sensibiliser, informer et orienter les personnes âgées vers des choix alimentaires, une meilleure activité physique et une hygiène bucco-dentaire de qualité ;
- ❑ Mobiliser les personnes âgées volontaires pour jouer le rôle de relais auprès des autres résidents ;
- ❑ Créer un environnement favorable au sein des trois maisons de retraite à une consommation alimentaire et une activité physique de meilleure qualité ;
- ❑ Appuyer et soutenir les professionnels des trois maisons de retraite pour définir et mettre en place avec les résidents des activités bénéfiques à la santé pendant et après le projet ;
- ❑ Réaliser un suivi et un accompagnement des activités.

II – Contenu de l'action

En Ile de France, trois maisons de retraite de Seine-et-Marne et du Val-de-Marne ont été intégrées au programme : Résidence de l'Abbaye à St Maur des Fossés, Résidence du Poitou à Villevaudé et Résidence du Sacré Cœur à Gentilly. Le recrutement de ces trois établissements s'est effectué selon trois critères de choix : la motivation du personnel, la capacité d'accueil de l'établissement puis l'âge et l'état de santé des résidents (personnes valides).

Programme BMB en maisons de retraite Chronogramme	
DIAGNOSTIC - PRIORISATION	<p>Les besoins et les priorités d'actions sont définis par les financeurs par l'intermédiaire des appels à projets. Ensuite, les organismes d'éducation pour la santé proposent des actions éducatives en réponse à ces appels à projets.</p> <p>Réponse à appel à projet en articulation avec la mise en place du projet expérimental avec les foyers logements <i>(décembre 2003)</i></p>
REALISATION – SUIVI	<p>Présentation du programme aux professionnels des établissements <i>(février – mars 2005)</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Etat des lieux</u> : <i>(mars 2005)</i></p> <p>- Enquête d'environnement (professionnels) - Animation BMB (résidents)</p> <p style="text-align: center;">Formation des diététiciens <i>(7 avril 2005)</i></p> <p style="text-align: center;">Formation des professionnels <i>(14 et 21 avril 2005)</i></p> <p style="text-align: center;">Mise en oeuvre des l'ateliers <i>(mai – juin 2005)</i></p>
EVALUATION	<p style="text-align: center;">réunion bilan <i>(juin 2005)</i></p> <p style="text-align: center;">Evaluation du programme <i>(juin – août 2005)</i></p>

2.1 - Préparation

En maisons de retraite, les personnes âgées étant moins autonomes, l'adhésion des professionnels et leur mobilisation sont indispensables pour la mise en œuvre du programme au sein des établissements. Ainsi, une formation des professionnels a été organisée dans le cadre du programme et leur participation au déroulement de l'atelier visait à leur donner les moyens de remettre en œuvre cet atelier, ou d'autres actions éducatives autour du BMB, dans leur établissement.

2.1.1 - Communication du programme auprès des professionnels des trois maisons de retraite sélectionnées

Une première rencontre entre le CRESIF et l'établissement a permis de cerner l'intérêt et la motivation de l'établissement pour le programme et d'établir le calendrier de l'action. Un document récapitulatif des programmes effectués en Ile de France, destinés aux personnes âgées, fut remis à l'ensemble des professionnels présents en fin de réunion.

2.1.2 - Réalisation d'un état des lieux auprès des professionnels et des résidents

Avant d'implanter l'atelier BMB dans les établissements, nous avons effectué un état des lieux (T0) où divers outils ont été utilisés : une enquête d'environnement et une enquête BMB avec les personnes âgées. L'enquête d'environnement avait pour objectifs :

- de connaître les organisations et les services en terme d'alimentation, de boisson, de santé bucco dentaire et d'activité physique des établissements,
- d'optimiser les facteurs favorables aux recommandations du PNNS.

2.1.3 - Formation des professionnels

a) Diététiciens

Les ateliers sont co-animés par un membre du CRESIF et un diététicien. Par conséquent, une réunion de travail avec les diététiciens intervenant en maisons de retraite a été organisée afin que ces derniers soient opérationnels pour l'animation des ateliers BMB.

Le contenu de la réunion a été préparé de manière à répondre aux objectifs suivants :

- Sensibiliser les diététiciens à l'éducation pour la santé, à ses principes et à ses méthodes
- Familiariser les diététiciens à l'esprit du programme Boire Manger Bouger
- Présenter les ateliers aux diététiciens

Cette réunion s'est déroulée en cinq parties : Présentation des participants et de la réunion, Notions d'éducation pour la santé, Présentation des programmes BMB, Travail sur le guide de l'animateur (85 min), Conclusion – évaluation (10 min)

b) Professionnels des maisons de retraite

Dans le cadre du programme BMB en maisons de retraite, deux journées de formation destinées aux professionnels des établissements ont été organisées. 4 à 5 personnes intéressées sur chaque site étaient conviées.

Cette formation avait pour objectifs pédagogiques que les participants :

- prennent conscience de la problématique nutritionnelle des personnes âgées,
- aient les connaissances et les capacités de mettre en place des actions éducatives auprès des résidents et de créer un environnement favorable à une alimentation et une activité physique de qualité,
- se familiarisent avec le déroulement et le contenu de l'atelier.

Programme des deux journées de formation :

14 avril 9h30 - 17h30		21 avril 9h30 - 17h00	
	Temps d'accueil		Temps d'accueil
9h30 - 12h30	Education pour la santé Techniques d'animation	9h30 - 12h30	Les spécificités de la personne âgée
12h30 - 14h	Déjeuner libre	12h30 - 14h	Déjeuner libre
14h - 17h30	Présentation et analyse de l'atelier en groupe	14h - 17h	Atelier d'écriture de recommandations pour la mise en oeuvre des ateliers
			Bilan de la formation

2.2 – Réalisation des ateliers Nutrition/Activité Physique

Cet atelier vise à promouvoir la qualité nutritionnelle et l'activité physique au quotidien en référence aux objectifs opérationnels du PNNS en suivant une démarche participative c'est-à-dire que les personnes âgées sont autant que possible les acteurs des séances.

Les séances de ces ateliers étaient découpées en quatre séquences de 20 minutes :

- accueil puis retour sur la séance précédente
- temps dédié au Bouger où des exercices physiques étaient prévus en fonction d'un thème et en utilisant un instrument.
- temps dédié au Boire ou au Manger se traduisant par des jeux sensorielles autour du sens mis en éveil et du groupe alimentaire abordé dans la séance.

- discussion sur un thème précis ou les recommandations nutritionnels et les conseils relatifs au sujet sont énoncés. Pour clôturer la séance, les participants doivent découvrir un message sur le principe du jeu du pendu (jeu BMB) résumant plus ou moins la séance.

2.3 – Méthodologie d'évaluation

Un suivi des activités a été effectué en continu de manière à vérifier si les activités réalisées répondaient aux objectifs et à la méthodologie établis initialement, de manière à corriger les écarts. Pour cela, un carnet de bord a été défini.

Enfin, une réunion de bilan avec les professionnels des établissements a été organisée pour analyser les problèmes et les difficultés rencontrés et ainsi voir si les objectifs initialement prévus ne sont pas atteints.

Les indicateurs retenus pour l'évaluation de l'action étaient

- Participation des professionnels par établissement (nombre de professionnels formés, nombre de professionnels ayant participé à la définition des actions éducatives, nombre de professionnels ayant co-animé les séances éducatives, ...)
- Participation des résidents (nombre de résidents ayant participé à toutes les séances éducatives, nombre d'abandons au cours des ateliers, ...)
- Nombre d'ateliers et de séances éducatives réalisés par établissement
- Nombre d'établissements ayant accepté et/ou apporté des améliorations à l'environnement proposé aux résidents
- Nombre de résidents ayant déclaré avoir mis en pratique les conseils prodigués lors des actions éducatives

B – RESULTATS

I – Bilan des états des lieux TO en Maisons de retraite

Avant de mettre en place l'atelier Boire Manger Bouger (BMB) dans les maisons de retraite impliquées dans le programme, le CRESIF a réalisé un état des lieux dans chacun d'entre elles. Celui-ci s'est déroulé en deux temps :

- une enquête d'environnement menée auprès de professionnels de l'établissement pour connaître ses caractéristiques et ses offres en terme de BMB.
- une animation BMB destinée à présenter l'atelier au résidents et à visualiser leurs pratiques BMB via une enquête.

1.1. L'enquête d'environnement

L'enquête d'environnement fut complétée lors d'un entretien avec 1 ou 2 professionnels. En général, il s'agissait des responsables de l'établissement. Pour une maison de retraite, un responsable de restauration était également présent.

Dans l'ensemble les entretiens se sont bien passés, les interlocuteurs semblaient intéressés mais quelquefois pressés. Par contre, ils semblaient moyennement ouvert au changement.

La passation du questionnaire prend beaucoup de temps (1 heure en moyenne), les questions étant trop nombreuses. Certains items pourraient être supprimés ou allégés (complémentation, ...). Par contre, des questions sur l'environnement de l'établissement (interne et externe) tel que la présence de parcs, de lieux de balades,... pourraient être ajoutés afin de mieux appréhender les offres en terme de Bouger.

1.2. L'animation Boire-Manger-Bouger

L'animation Boire Manger Bouger s'est déroulée en trois temps :

- présentation du CRESIF
- présentation de l'atelier BMB
- passation du questionnaire BMB

Le nombre de résidents présents à l'animation fut variable d'un établissement à un autre (12, 15 et 21 personnes âgées) ainsi que le nombre de professionnels venus aider les personnes âgées (2, 11 et 5 personnes).

▪ Le questionnaire

Lors de la première animation, l'enquête BMB nous a paru trop longue et pas toujours adaptée aux personnes âgées. Par conséquent, elle fut allégée et l'enquête alimentaire simplifiée (remplacement des images représentant les groupes d'aliments par leurs dénominations) pour les deux autres établissements.

Pour l'enquête alimentaire, les personnes âgées devaient choisir les groupes d'aliments qu'elles avaient l'intention de consommer lors des quatre prochains repas (petit-déjeuner, déjeuner,

goûter et dîner). On a remarqué que les personnes âgées avaient des difficultés à se projeter dans l'avenir et choisissaient plutôt les groupes d'aliments qu'elles avaient l'habitude de consommer.

Afin d'alléger une nouvelle fois le questionnaire, certaines questions dont nous avons les réponses dans l'enquête d'environnement (lieu des repas,...) pourraient être supprimées.

▪ **Gestion du temps**

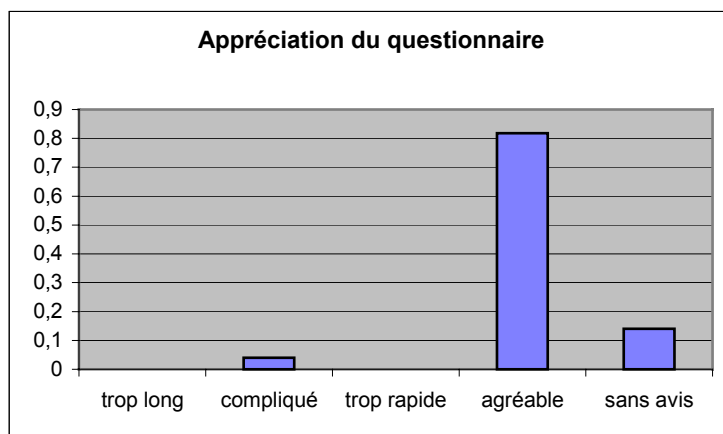
La première animation menée a parue longue car les questions de l'enquête étaient nombreuses mais aussi parce que l'assemblée était bruyante et l'environnement peu favorable (salle chaude, présence nombreuse de personnel).

Pour les deux autres, la durée de l'animation fut satisfaisante. Elle dure en général 1h - 1h15.

▪ **Comportement des participants**

Les personnes âgées semblaient à chaque fois intéressées et participatives. D'ailleurs, dans plusieurs établissements, le personnel nous a fait remarquer que les personnes âgées étaient contentes, que l'animation s'était selon eux bien passée.

D'ailleurs, la majorité des participants ont trouvé le questionnaire agréable (82%). Seuls 4% l'ont jugé compliqué et cela même après l'avoir modifié une première fois.



Pour les personnes âgées, le « Boire Manger Bouger » représente :

- « c'est pour se faire plaisir »
- « on en a besoin »
- « c'est ce qu'on fait tous les jours » (habitude)
- « c'est la seule chose qui nous reste à notre âge »

▪ **Observations**

Dans le premier établissement, à la lecture de l'enquête BMB, les professionnels semblaient inquiets que les résidents puissent croire que ce programme ait une répercussion sur les services de l'établissement. Une des questions qui a été supprimée pour les deux autres établissements évaluait en effet l'appréciation des résidents quant à l'environnement et l'organisation des repas.

Il est vrai que dans cet établissement certaines personnes ont plus ou moins confondu l'animation BMB avec la commission menus : elles pensaient qu'il s'agissait d'une évaluation de la prestation alimentaire.

De même, certaines personnes âgées s'attendaient à assister à des cours théoriques de nutrition et non à un atelier pratique. Quelques-uns furent alors déçus.

Il faut noter que les personnes présentes aux animations sont des résidents qui participent beaucoup à la vie de leur établissement. Les personnes qui n'avaient pas l'habitude de participer aux activités proposées par l'établissement ont donc été peu présentes.

II – Formation des professionnels

2.1. Réunion de travail avec les diététiciens : Boire-Manger-Bouger en Maisons de retraite et Foyers logements

La réunion de travail a eu lieu le 7 avril 2005, de 14h à 17h, réunissant 5 diététiciens. La réunion a été animée au CRESIF, par le CRESIF.

2.1.1 Déroulement de la réunion

- Education pour la santé :

Cette partie a pris moins de temps que prévu (25 min au lieu de 45 min) laissant ainsi plus de temps à l'analyse des séances.

Ces notions en éducation pour la santé et notamment les principes ont induit des questionnements chez les diététiciens les plus jeunes : « Ce n'est pas évident de respecter toutes ses recommandations, J'ai l'impression qu'il m'est arrivé de ne pas les respecter... ». Les diététiciennes ayant plus d'expériences ont relativisé : « Ceci vient avec l'expérience ». Cependant, il fut rappelé qu'il était nécessaire d'avoir toujours en tête ces notions pour essayer de les appliquer le mieux possible.

- Présentation du programme BMB :

Cette partie s'est également déroulé plus vite que prévu (15 min au lieu de 25 min)

- Etude des séances :

Nous avons présenté les séances des deux ateliers en utilisant la grille d'analyse : présentation des objectifs, des messages pédagogiques, de la logique de déroulement, des précautions à prendre,... Puis, nous avons déterminé le rôle de chacun (diététicien + membre du CRESIF) dans l'animation des séances.

Il fut consacré plus de temps à l'analyse de l'atelier BMB en Foyers logement. En effet, étant moins précis, celui-ci demandait à être éclaircie. Concernant l'atelier BMB en Maisons de retraite, on a détaillé surtout la première séance pour expliquer la logique du déroulement. Ensuite, on s'est focalisé sur les parties Boire-Manger et Discussion.

Après avoir conclu cette réunion et distribué le questionnaire d'évaluation, on a fait un bref descriptif de chaque établissement aux personnes concernées.

2.1.2. Réactions des diététiciens concernant le cahier de l'animateur

Dans un premier temps, les cahiers de l'animateur les ont un peu effrayé compte tenu de leur épaisseur. De plus, la grille d'analyse n'a pas semblé faciliter l'étude des séances : certains ne l'ont

d'ailleurs pas utilisée. Cependant, cette réunion a permis d'éclaircir l'organisation et le déroulement des séances.

De plus, certaines personnes ayant exprimé précédemment leur peur de ne pas pouvoir être libre d'animer à leur façon ont été rassurées par cette réunion. Certains ont en effet proposé des alternatives (discussion sur les fromages en partant des spécialités régionales,...), ont émis leurs doutes quant à la faisabilité de certaines activités (le sémaphore).

A la fin de la réunion, les diététiciens ont échangé leurs coordonnées pour se tenir au courant du déroulement des différentes séances.

2.1.3. Bilan de l'évaluation de la réunion par les diététiciens (= résultats du questionnaire d'évaluation)

→ Organisation :

Accueil	Lieu	Durée
60% très satisfaisant 40% satisfaisant	60% très satisfaisant 40% satisfaisant	40% très satisfaisant 60% satisfaisant

Les participants semblent satisfaits de l'organisation de la réunion que ce soit au niveau de l'accueil, du lieu ou de la durée de la réunion.

→ Objectifs :

Les objectifs de la réunion ont répondu aux attentes et aux besoins de l'ensemble des participants.

→ Le contenu :

- *ce qui a paru le plus important :*

- détailler et récapituler les objectifs, le déroulement des séances de l'atelier BMB en FL notamment qui n'étaient pas assez explicites contrairement à ceux de l'atelier BMB en MR.
- « l'esprit théorique de l'éducation pour la santé »

- *ce qui a paru manquer :*

- la visualisation des supports (posters, cartes des groupes d'aliments,...) qui sont utilisés dans les séances de l'atelier BMB en FL. (Ceci n'était pas possible car les supports étaient en cours de finalisation)

→ Acquis :

des éléments théoriques	des éléments de réflexion	des références	des pistes pour l'action
40% très satisfaisant 60% sans réponses	80% très satisfaisant	60% satisfaisant 20% très satisfaisant	60% très satisfaisant 20% satisfaisant

Remarque d'une personne : « Cette réunion a permis de connaître l'esprit des interventions et quelques pistes pour l'action. L'action fait partie de notre connaissance ».

→ Vie de groupe (satisfaction de la dynamique de groupe) :

Dans l'ensemble, les participants ont apprécié la dynamique du groupe et notamment leur complémentarité compte tenu de la diversité des expériences de chacun. Cependant, une personne a regretté que certains membres se soient peu ou pas exprimés. Par ailleurs, la dynamique du groupe fut difficile à apprécier pour une autre personne car les documents étaient déjà élaborés : « C'est plus facile de se rendre compte de la dynamique du groupe quand on doit créer ensemble ».

→ Capacité à assurer l'animation de l'atelier :

Tout le monde se sent capable d'assurer l'animation des ateliers suite à cette réunion. Il leur manque seulement les supports pour l'atelier FL.

→ Observations, remarques,... :

Selon une personne, la densité des documents (=cahier de l'animateur en MR) laisse peu de liberté pour l'animation. Néanmoins, la réunion l'a un peu rassurée sur ce point.

2.2. Bilan de la formation des professionnels en maisons de retraite

La formation des professionnels s'est déroulée les 14 et 21 avril 2005 au CRESIF, accueillant 16 et 17 personnes.

Les intervenants ont été une chargée de projets du CPS 91 et le CRESIF.

Nous avons travaillé avec eux sur l'éducation pour la santé, les techniques d'animations, et sur les séances du programme le premier jour. La seconde journée a été consacrée à la problématique nutritionnelle des personnes âgées en parallèle avec les ateliers et à la définition de recommandations dans la mise en œuvre des ateliers.

	Jour 1	Jour 2
Nombre de stagiaires	16 personnes Par établissement : - Res Sacré-cœur : 7 pers - Res de l'Abbaye : 5 pers - Res du Poitou : 4 pers	17 personnes dont 2 nouvelles Par établissement : - Res Sacré-cœur : 7 pers - Res de l'Abbaye: 6 pers - Res du Poitou: 4 pers

Fonctions des stagiaires	<ul style="list-style-type: none"> - aides soignantes : 2 - agent hôtelier (service) : 4 et 3 J2 - veilleuse de nuit : 1 - aide médico-psychologique : 1 - infirmière coordinatrice : 2 - infirmière : 1 - auxiliaire de gériatrie : 1 - chargé des relations aux familles : 1 - psychologue : 1 - ergothérapeute : 1 - animatrice : 1 et 2 J2 - responsable des cuisines : 1 mais présent J2 seulement
Attentes des stagiaires	<ul style="list-style-type: none"> - me former aux besoins des personnes âgées - enrichir mes connaissances, connaître plus pour faire mieux - transmettre et appliquer mes connaissances aux résidents - mieux accompagner les résidents, améliorer leur quotidien - apports méthodologiques

2.2.1. Evaluation du déroulement de la formation et résultats

➤ Education pour la santé – Techniques d’animation (matin J1)

Cette partie de la formation a été animée par une personne extérieure du CRESIF. Dans un premier temps, il fut abordé le thème de l’éducation pour la santé (démarche, principes,...) puis les techniques d’animation.

Il fut difficile de retenir l’attention des stagiaires durant toute la matinée. Ils ont trouvé cette intervention très théorique même s’il fut tenté de la rendre la plus participative possible. En effet, beaucoup d’illustrations, d’exemples furent donnés pour les interpeller sur leurs pratiques quotidiennes. D’ailleurs, certaines personnes ont peu apprécié cette « remise en cause » de leurs pratiques invoquant plutôt le manque de moyens,...

De plus, selon eux, ils connaissaient déjà ces notions d’éducation pour la santé (notamment les principes), donc cela ne méritait pas forcément d’être revu.

Le manque de concentration peut également s’expliquer par le fait que les stagiaires n’ont plus l’habitude de devoir rester concentré et assis toute une matinée. Par conséquent, cette intervention a été réduite (2h avec pause au lieu de 2h30).

➤ Travail sur l’atelier BMB (après midi J1)

◆ Déroulement – Organisation :

Dans un premier temps, le programme BMB a été présenté brièvement (historique, objectifs, déroulement) avec le cahier de l’animateur (trame et thèmes des séances).

Ensuite, les stagiaires ont travaillé en groupe de 4-5 personnes sur une séance de l’atelier (séance 1 à 4). Pour les guider une grille d’analyse leur était distribuée. Puis, chaque groupe a fait une

synthèse orale de leur travail. Seul un groupe (séance 4) n'a pas fait de synthèse alors cette séance a été analysée collectivement. Enfin, le CRESIF a présenté la séance 5.

L'ensemble des stagiaires a apprécié cet après-midi car il leur a permis de visualiser l'organisation et le déroulement de l'atelier.

◆ Bilan de la journée J1

Pour conclure la journée, un tour de table fut réalisé pour recueillir les points positifs et les points négatifs de cette première journée de formation.

La majorité des personnes ont trouvé cette journée intéressante et riche. Elle a permis aux stagiaires de connaître les pratiques des uns et des autres, d'échanger et de parler des difficultés qu'ils rencontrent quotidiennement. De plus, ce qui a paru intéressant est la visualisation du déroulement et de l'organisation de l'atelier.

Beaucoup de personnes attendent la mise en place des ateliers. Certains et notamment des jeunes sont sceptiques vis-à-vis de l'efficacité du programme. Selon elles, l'atelier aura peu d'impact sur les personnes âgées qui ont des habitudes nutritionnelles bien ancrées. Cependant, ce programme n'a pas comme seul objectif de faire évoluer les pratiques nutritionnelles. Il vise également à mettre en éveil ses sens, à se faire plaisir, à passer un moment convivial pour favoriser le lien social. C'est tout cet ensemble qui permettra de répondre à l'objectif principal qui est la prévention de la dépendance. De plus, la majorité des stagiaires ont regretté l'absence de professionnels de la restauration parmi le groupe.

➤ La problématique nutritionnelle de la personne âgée et parallèle avec l'atelier (matin J2)

Pour introduire ce sujet, nous avons lancé un brainstorming avec pour question : « Que représente pour vous la vieillesse, une personne âgée ? »

Voici les résultats de ce brainstorming :

Une personne	Respect	Transmission
Vécus	Acquisitions	Savoirs
Etape de la vie	Conscience d'une fin	Fin de vie
Anciens	Cellule familiale	Sérénité
Sagesse	Joie de vivre	Angoisse
Solitude	Douleurs	Maladies
Dépression	Vulnérabilité	Succession de pertes
Usure du corps et de l'esprit	Perte des capacités	Perte des repères
Dégradation des fonctions		

Ensuite, nous avons fait un point sur les déterminants biologiques, psychosociaux, environnementaux et socioculturels qui influencent l'état de santé et l'estime de soi d'une personne âgée tout en faisant des parallèles avec les séances de l'atelier BMB. La présentation de cette intervention a paru rébarbative à certains. Par contre, les nombreuses ouvertures faites à l'issue de chaque sujet pour engager le dialogue furent appréciées.

Puis, chaque établissement a présenté son offre en terme de Boire-Manger-Bouger. Les stagiaires ont échangé des idées d'activités, des protocoles d'information sur l'hygiène bucco-dentaire,....

➤ Définition de recommandations (après-midi J2)

L'objectif de l'après-midi était la définition, par groupe, de recommandations pour la mise en œuvre de l'atelier BMB. Pour cela, ils devaient s'appuyer sur les différents temps de la formation : les notions en éducation pour la santé, la problématique nutritionnelle de la personne âgée et le travail sur l'atelier qui a permis de mettre en évidence les difficultés que l'on pourrait rencontrer, les précautions à prendre,...

Chaque groupe a ensuite présenté ses recommandations oralement puis le CRESIF a terminé par une synthèse collective des résultats.

Les recommandations sont classées en deux catégories : celles concernant l'organisation et le déroulement de l'atelier et celles concernant l'état d'esprit et le savoir-être des animateurs.

⇒ *Organisation et déroulement :*

- faire attention aux capacités (physiques et psychiques) des personnes âgées avant l'atelier
- les participants doivent être volontaires
- adapter les outils aux spécificités des personnes âgées
- faire attention au vocabulaire utilisé, à la formulation des phrases, à l'intonation de la voix lors de l'explication des activités
- rappeler les objectifs, le cadre temporel des séances (informer au préalable)
- rappeler le côté ludique de l'atelier
- veiller à ce que les personnes soient disponibles pour les séances (pas de rendez-vous,...)
- donner un exemple avant chaque activité (exemple : portrait chinois)
- garantir la sécurité des participants en aménageant un cadre sécurisant (chaises, lumière...)
- noter les impressions et les réactions des résidents
- veillez à ce que les participants soient bien appareillés pour bien mettre en éveil leurs sens
- adapter les activités aux capacités de chacun

⇒ *Etat d'esprit et savoir-être*

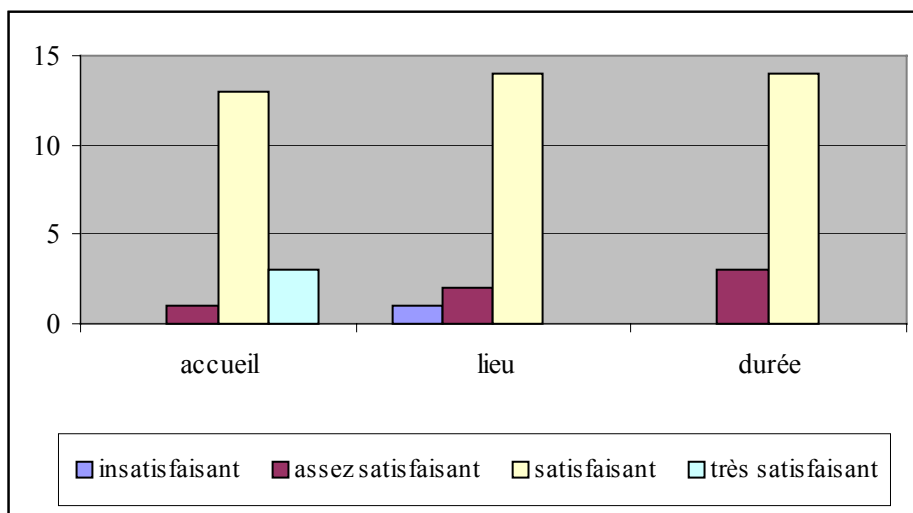
- ne pas infantiliser
- ne pas mettre en échec
- prévoir un temps de réflexion qui incite les participants à partager, à s'exprimer
- ne pas poser des questions fermées qui « coupe » le dialogue
- ne pas obliger la personne : proposer sans imposer et respecter le choix de la personne
- s'adapter aux profils des participants
- mettre en confiance les participants
- les re-motiver entre chaque séance
- respecter les connaissances, aptitudes, croyances, personnalités et besoins de chacun
- ne pas culpabiliser en cas d'échec

2.2.2 Evaluation de la formation par les stagiaires

L'évaluation de la formation s'est réalisée en deux temps le deuxième jour :

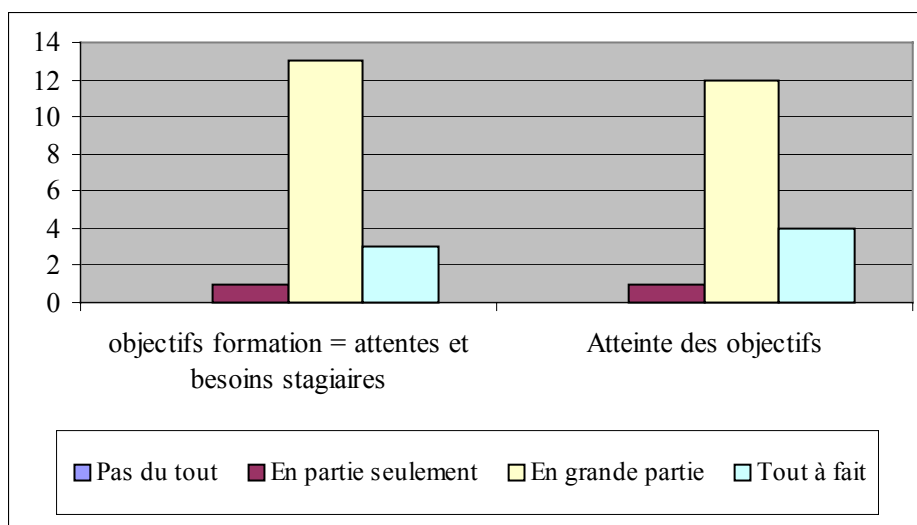
- un tour de table où chaque personne donne un point positif et un point négatif de la formation
- un questionnaire individuel (cf annexes)

➔ Organisation :



La majorité des stagiaires semblent satisfaits de l'organisation de la formation. Néanmoins, la salle de formation leur a paru étroite pour un tel groupe de personnes et pour certains la formation un peu longue. Certains regrettent aussi l'absence de collations notamment le premier jour de la formation.

→ Objectifs :



Les objectifs de la formation étaient bien en corrélation avec les attentes et les besoins des stagiaires et furent pour la majorité atteints suite à ces deux jours de formation. Cette formation leur « donne une base pour mieux sensibiliser la personne âgée sur Boire Manger Bouger ».

→ Le contenu :

- ce qui a paru le plus important :

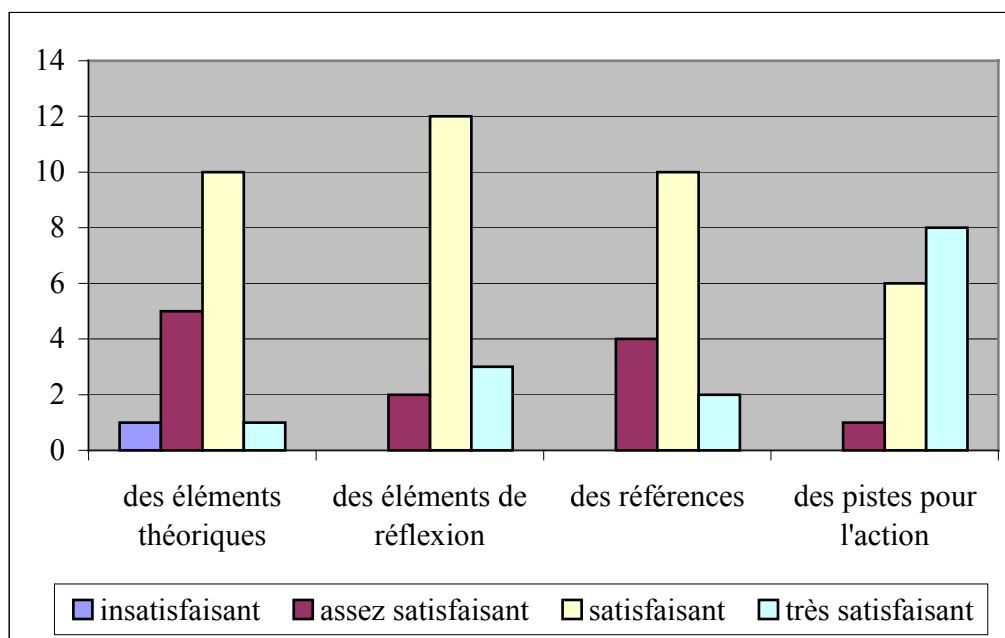
- Le travail sur le guide de l'animateur qui leur a permis de mieux appréhender le déroulement et l'organisation de l'atelier. Ainsi, ils pourront mieux expliquer l'atelier aux résidents.

- Les échanges entre les professionnels des maisons de retraite. Cette formation a permis aux stagiaires de parler de leurs pratiques, de voir les choses d'une autre façon, d'avoir des réponses à des interrogations sur le Boire-Manger-Bouger. « Les travaux en groupe et les discussions ont permis de connaître les ressentis des autres participants quant au projet BMB ».
- Les spécificités nutritionnelles de la personne âgée : le lien entre la théorie et la pratique
- L'importance donnée « au respect de la liberté de choix de la personne âgée et de l'aide qu'on peut lui apporter selon ses possibilités et ses envies ». Le résident est au centre de l'action et le personnel l'accompagne à côté des animateurs.
- La remise en question et renforcement des acquis
- La définition des recommandations, des astuces pour la mise en œuvre des ateliers

- ce qui a paru manquer :

- Des éléments de réflexion sur le Boire Manger Bouger concernant les personnes souffrant de troubles de mémoire, de maladie d'Alzheimer. Certains stagiaires regrettent que l'atelier ne soit destiné qu'à des personnes âgées autonomes qui selon eux bénéficient de plus d'activités. Ainsi, ils auraient aimé avoir une déclinaison des différentes séances selon le niveau de dépendance. Mais, à l'inverse, il a été dit que la majorité des efforts concerne justement cette population dépendante et qu'il était intéressant d'avoir une action de prévention pour les personnes autonomes.
- Une mise en situation ou à défaut une vidéo relatant une séance pour encore mieux se rendre compte du déroulement des ateliers. Ceci n'était cependant pas possible au niveau pratique (temps, locaux) mais la participation aux séances constituera une « mise en situation ».
- « la prise en compte de nos remarques, nos ressentis pour modifier certains aspects du projet BMB. C'est un projet qui nous est, quelque part, « imposé » car il y a des aspects qui semblent à certains utopiques. » (remarque d'une personne)
- des références bibliographiques
- la mise en évidence du rôle du cuisinier dans ce projet. Un responsable de la restauration d'un établissement était présent le deuxième jour de la formation mais celle-ci ne semble pas lui avoir apporté des éléments nouveaux et il ne visualisait pas quel pouvait être son rôle vis-à-vis du projet.

→ Acquis :



L'ensemble des stagiaires semble satisfaits des acquis de la formation et notamment des pistes données pour l'action. Celles-ci sont « évoquées sans être imposées ce qui donne une certaine liberté pour la poursuite des actions ».

Par contre, quelques personnes sont déçues par les apports théoriques qui ont pris une place trop importante dans la formation au détriment de la pratique et qui sont pour certains une « redite » par rapport à leur formation initiale (notamment les spécificités nutritionnelles pour les infirmiers). Néanmoins, certains ont apprécié cette intervention sur les spécificités nutritionnelles car ils n'avaient jamais eu l'occasion de traiter ce thème (animateur,...). Ces divergences d'opinion viennent du fait que le public de la formation avait un profil très hétérogène.

Quelques stagiaires auraient aimé avoir des références bibliographiques sur les sujets abordés (ces remarques ont été faites avant la distribution du dossier bibliographique) et des éléments de réflexion concernant les personnes âgées souffrant de troubles de mémoire.

→ Vie de groupe (satisfaction de la dynamique de groupe) :

L'ensemble des stagiaires est satisfait de la dynamique du groupe. Le groupe leur a semblé sympathique, ouvert au dialogue facilitant ainsi le débat. Cette formation fut riche dans le sens où elle a permis d'échanger des réflexions, des idées entre des personnes ayant des profils et des expériences professionnelles divers. De plus, elle a permis la rencontre entre des personnes d'établissements différents qui proposent des activités différentes. Les travaux en groupe furent aussi très appréciés et constructifs car ils permettent aux personnes, ne s'exprimant qu'en petits comités, de partager leurs idées.

→ Perspectives (applications pratiques de la formation) :

La majorité du groupe envisage de remettre en œuvre par la suite ce genre d'atelier auprès d'autres résidents. « Cet atelier ne doit pas être une fin en soi ». Pour cela, ils utiliseront le guide de l'animateur soit tel quel pour un atelier auprès du même public (personnes âgées valides), soit comme base pour adapter l'atelier à des personnes âgées dépendantes, pour créer d'autres activités (parcours de santé, petits temps d'animation,...). Certaines personnes vont également s'appuyer sur ces deux jours de formation et sur les idées des autres stagiaires.

Seules deux personnes envisagent des applications pratiques de cette formation au quotidien. Cela se traduirait par un intérêt plus important concernant l'hydratation et l'hygiène bucco-dentaire dans les services et la mise en œuvre d'exercices de stimulation.

→ Observations, remarques,... :

Quelques personnes ont noté à nouveau leur déception concernant le manque de mise en situation. « Cela aurait permis de mieux voir comment les séances allait se passer ».

Impressions sur le cahier de l'animateur :

Les stagiaires ont apprécié la clarté et la précision du guide. La structure des ateliers leur paraît intéressante et cela permettra l'échange entre les résidents. Par contre, le nombre des séances (5) leur paraît élevé. Par ailleurs, certains trouvent que les séances et notamment les parties Bouger sont peu adaptées aux personnes âgées (activités trop difficiles). Il fut alors rappelé que cet atelier avait été conçu avec l'aide d'un professionnel de l'activité physique et qu'il a été testé l'année précédente en Lorraine.

III - Descriptif des ateliers

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Sens mis en éveil	La vue	L'olfaction	Le goût	Le toucher	L'ouïe
Bouger	Coordination et précision des membres supérieurs (balle en mousse)	Relaxation : sentir et contrôler sa respiration (foulard)	Bouger et communiquer (bâton)	Les sensations tactiles (cerceau + balle)	Bouger dans la convivialité
Boire Manger	L'eau	Les fruits et légumes	Les produits laitiers	Les féculents	Collation « plaisir et bien-être »
Discussion	L'hydratation	Les fruits et légumes (fibres, vitamines et minéraux)	Les produits laitiers, la viande, le poisson et les oeufs (protéines et calcium)	Bouger au quotidien	Avoir une vie saine
Jeu BMB	Boire suffisamment	Manger équilibré	Eveiller ses sens	Bouger régulièrement	Bien être

IV – Evaluation de l’atelier Boire-Manger-Bouger / Maisons de retraite

L’atelier Boire-Manger-Bouger menée en maisons de retraite est composée de cinq séances d’1h30. De manière générale chaque séance est découpée est 4 séquences :

- Présentation
- Bouger
- Boire-Manger
- Discussion

Séance 1

Présentation

Afin de se présenter les uns aux autres, la première séance débute par un portrait chinois. D’une manière générale, cet exercice fonctionne bien, toutes les PA participent. Par contre, certaines personnes ont du mal à se projeter en tant qu’aliment, boisson ou activité physique préféré : ils ont tendance à citer ceux qu’ils ont l’habitude de manger, boire ou faire ou d’autres donnent le même genre de réponses que leurs voisins (dans un établissement, les PA ont essentiellement nommé des fruits alors que n’est l’aliment plaisir en général). Par ailleurs, d’autres en profitent pour choisir des aliments ou des boissons qui sont des spécialités de leur région (la mirabelle = Lorraine ; la sangria = Espagne,..) ou des aliments festifs (foie gras, champagne,...).

Bouger

Cette séquence sur le Bouger a très bien fonctionné dans les trois établissements. En règle générale toutes les PA ont participé. Certains exercices ont besoin d’être adapté aux capacités de chacun (personnes en fauteuil,...) mais cela se fait sans difficultés notamment grâce à la présence du personnel.

Le temps prévu pour cette séquence ne doit pas être plus long car certaines PA sont fatigués à la fin des exercices.

Boire-Manger

L’atelier des buveurs d’eau a en général bien marché.

Dans un établissement, la première dégustation (1 même eau dans 2 verres de couleurs différentes) a été biaisée par la température des eaux. En effet, l’eau du verre bleu était plus chaude que celle du verre rouge car elle avait été tirée en premier du robinet. Par conséquent, les PA ont ressenti une différence de goût provenant de la température de l’eau et non pas de la couleur des verres. Il faut donc faire attention à ce que les eaux utilisées soient à la même température.

Discussion sur l’hydratation

En général, il y a des éléments moteurs qui participent bien à la discussion mais d’autres ont besoin d’être sollicités. Cependant, on essaie que tout le monde ait l’occasion de participer. Pour certaines personnes âgées, il paraît difficile de boire autant de boissons dans la journée.

Les personnes âgées

Dans l’ensemble, ils semblent avoir appréciés la séance dans sa totalité.

Séance 2

Présentation

On a effectué un retour sur la séance précédente pour raconter ce qui c'était passé et les recommandations nutritionnelles énoncées aux nouveaux résidents. Seuls les éléments moteurs s'expriment spontanément.

Bouger

Dans les deux premiers établissements, les PA n'ont pas joué le jeu de se relaxer : ils font les exercices rapidement (respiration), ils ne prennent pas le temps. Ils n'ont donc pas semblés (ou peu) prendre plaisir.

Par contre, pour le dernier établissement, la séance s'est mieux passée grâce à des conseils sur la respiration. En effet, quelques PA ont bien joué le jeu en fermant les yeux et en faisant attention à sa manière de respirer. Cependant, d'autres ont du mal à se laisser aller mais les conditions ne sont pas non plus propices à une véritable séance de relaxation (grand groupe, position assise donc les gens se voient facilement).

Boire-Manger

Certaines personnes souffrant d'anosmie ont eu des difficultés à participer à cet exercice. Beaucoup d'autres ont du mal à reconnaître les odeurs même avec les dessins. Les odeurs sont plus facilement perçues par les PA qu'ils ont des souvenirs et qu'elles correspondent à leurs goûts.

Il faudrait peut-être utiliser des piluliers d'odeurs plus fortes.

Discussion sur les fruits et légumes

La discussion a lieu en général avec une minorité des PA, les autres étant plutôt peu participatifs mais intéressés.

Quelques PA ont fait des remarques et posé des questions intéressantes : « les F&L ne sentent plus maintenant (en référence aux F&L servis au restaurant et qui sortent du réfrigérateur), tous les fruits ou légumes ont-ils le même intérêt nutritionnel, ... ».

La discussion a quelquefois dévié sur la prestation alimentaire car en émettant les recommandations nutritionnelles, cela ne leur semble pas forcément applicable avec ce qui leur est proposé (qualité gustative des F&L, pas forcément proposition de F au petit-déjeuner ou au goûter).

Séance 3

Présentation

RAS

Bouger

Le jeu du sémaphore n'a pas toujours paru adapté à ce public. C'est un exercice qui sollicite beaucoup les bras et les épaules. Il faut donc l'adapter selon les capacités de chacun (utiliser qu'un bras, plier les avant-bras, ...). Cependant, en discutant avec une professionnelle de l'établissement, même si cet exercice est difficile il est tout de même intéressant de la garder dans l'atelier.

Par ailleurs, le fait de faire tout l'alphabet semble long. Il serait peut-être judicieux de mimer directement des mots ou des groupes de phrases ce qui permettrait de rendre cet exercice plus participatif.

De plus, les PA n'ont pas toujours compris qu'il s'agissait d'un moyen de communication, il est alors intéressant d'introduire l'exercice en leur faisant chercher des moyens de communication.

Boire-Manger

Certaines PA ont eu du mal à retrouver les 4 saveurs : sucré, salé, amer, acide. Comme pour le jeu des odeurs, quelques personnes ont eu des difficultés à ressentir les goûts des aliments. Cependant, pour le goût contrairement aux odeurs, ces personnes peuvent exprimer leurs ressentis en faisant appel à leurs souvenirs.

Discussion sur l'intérêt de consommer des protéines (produits laitiers et viande-poisson-œuf)

RAS

Séance 4

Présentation

RAS

Bouger

Le protocole d'animation a été un peu bouleversé pour cette séquence. N'ayant plus de balles en mousse, on a utilisé des balles de chiffon (foulard) et les bâtons pour mobiliser les sensations tactiles. En effet, le premier exercice de la 2^{ème} partie fut conservé : on a remplacé les balles en mousse par des balles de chiffon. On a ensuite rajouté un exercice qui consistait à faire rouler un bâton entre les deux mains. Le 3^{ème} exercice reprenait le 2^{ème} initialement prévu : il s'agissait de faire rouler le bâton sous les pieds.

Voici les thèmes évoqués pour les sensations tactiles : température (chaleur,...), la texture (lisse),... et les sensations (chatouillements,...).

Par ailleurs, pour cette 4^{ème} séance, j'ai proposé préalablement au personnel de deux établissements d'animer cette séquence. Un établissement l'a fait et cela s'est très bien déroulé, il y a juste eu une « mauvaise » gestion du temps mais le personnel a pris plaisir à animer. Par contre, l'autre établissement n'a pas animé la séquence car du personnel était absent et l'autre n'avait pas eu le temps de préparer l'animation.

Boire-Manger

Remarque sur le choix des produits : la semoule au lait industrielle n'est pas très adaptée car elle n'était pas granuleuse mais lisse. De plus, sa couleur marron ne correspond pas à l'image que les PA ont des gâteaux de semoule. D'ailleurs, à première vue, les PA n'ont pas reconnu le produit et l'on même confondu avec du flan.

Par conséquent, pour le dernier établissement, on l'a remplacé par du riz au lait. Celui-ci fut très apprécié et intéressant car le riz leur a semblé dur dans du lait plutôt crémeux.

Discussion sur le bouger au quotidien

RAS

Séance 5

Présentation

En général, j'ai profité de cette dernière séance pour évaluer ce qu'ils avaient retenu, ce qu'ils avaient le plus et le moins apprécié et savoir s'ils avaient modifié leurs comportements. On remarque que très peu de personnes se rappellent précisément des recommandations nutritionnelles, ainsi les comportements semblent peu évoluer.

A St Maur des Fossés, ce fut également l'occasion de rappeler les messages pédagogiques de la séance précédente où peu de personnes étaient présentes.

Bouger

Durant cette séquence, toutes les personnes âgées ont pris plaisir à bouger ensemble, à faire danser leurs foulards au rythme de la musique, à jouer aux quilles.

Certains exercices sont difficiles dans cette séance : l'échauffement des jambes qui demande de l'équilibre (remplacement de l'exercice par des battements de jambes). Pour le jeu de quilles, il faut prévoir une chaise pour que les personnes âgées puissent s'asseoir lors du lancé de balle. (Remarque = on a utilisé des balles de chiffon (foulards) mais celles-ci ne roulent pas donc c'est plus difficile).

Dans un établissement (St Maur des Fossés), j'ai demandé à un professionnel d'assurer l'animation sachant que j'étais là pour l'aider notamment dans les transitions d'exercices.

Représentation du manger

Grâce au photocopié et selon les établissements les personnes âgées se sont bien exprimés sur ce que représente pour eux le fait de manger. On a pu mettre en évidence leurs différentes représentations qu'ils ont illustrés d'exemples. Pour d'autres, il fut plus difficile de s'exprimer sur ce sujet ou du moins ils avaient des difficultés à justifier leurs réponses.

Discussion sur l'hygiène bucco-dentaire

Sur ce sujet, les personnes âgées furent moins participatives et il ne semble pas qu'elles aient pris conscience du décalage entre leurs pratiques et les recommandations.

Dans l'ensemble, les participants semblaient avoir une hygiène bucco-dentaire régulière (au moins une fois par jour). Par contre la visite annuelle chez le dentiste ne semble pas systématique ; ils y vont quand ils ont mal donc on a plutôt insisté sur ce point.

Le buffet :

Les personnes âgées ont de manière générale très apprécié le buffet. Autour de ce dernier, les groupes alimentaires ont été mis en évidence mais toutes les recommandations concernant les groupes alimentaires n'ont pas forcément été rappelées. Dans l'ensemble, les participants se rappelaient bien des groupes d'aliments mais très peu des recommandations nutritionnelles.

Beaucoup de fruits ont été consommés et appréciés ainsi que des tartines. Les produits laitiers ont quant à eux remporté peu de succès.

Le personnel :

L'investissement du personnel dans la séance fut très hétérogène d'un établissement à un autre : au niveau du nombre (de 1 à 4), de la participation (participation à l'animation de la séance), de l'organisation de la séance (préparation de la salle).

Observations :

Dans un établissement, au début de la séance, en attendant tout le monde, les participants ont formé un petit groupe pour prendre des nouvelles des uns et des autres, discuter alors que dans les autres séances tout le monde attendait silencieusement dans son coin que la séance débute.

Pour cette séance, il pourrait être judicieux de prévoir une séance de 2 heures car celle-ci déborde facilement compte tenu du contenu et du buffet.

Conclusion

Présentation

- Ce temps d'accueil est intéressant : il permet de se présenter lors de la séance 1, de faire un bilan de l'atelier lors de la séance 5 et de faire des petits récapitulatifs lors des séances 2 à 4. Cependant, pour ces 3 dernières séances, le temps prévu est trop long mais ce temps en « trop » fut souvent destiné à attendre les retardataires.
- Peu de personnes s'expriment spontanément lors de ce temps récapitulatif.

Bouger

- si le projet devait être reconduit, il serait peut-être plus judicieux de prendre comme intervenant extérieur un spécialiste en activité physique (kiné,...) qui co-animerait avec un membre du CRESIF spécialisé en nutrition. En effet, les deux co-animateurs étaient cette année spécialiste en nutrition donc nos compétences ne se complétaient pas forcément.
- De manière générale, les personnes âgées furent très participatives dans cette séquence et ont beaucoup apprécié de bouger ensemble, avec des instruments.

Boire-Manger

Cette séquence là fut également très appréciée par les personnes âgées. Certains activités ne sont pas adaptées à toutes les PA qui ont des déficiences sensorielles. Il semble difficile de prévoir un atelier d'éveil sensoriel auprès de PA sans mettre en évidence ces déficiences.

Discussion

Ce temps de discussion fut moins participatif que les deux précédents. Seuls les éléments moteurs du groupe s'expriment et monopolisent quelquefois la parole. Le groupe est quelquefois difficile à canaliser car les PA ont tendance à parler dans leur coin sans s'écouter les uns les autres.

V -Evaluation par les diététiciens

5.1. Perception du programme

- « Programme intéressant à mettre en place auprès des personnes âgées. Messages clairs mais difficiles à mettre en pratique en maison de retraite où tous les repas sont imposés. Peu de marge de manœuvre sauf sur les collations mais elles sont peu mises en valeur à Villevaudé »
- « Tous les sujets étaient intéressants et bien adaptés pour les personnes âgées. Chaque atelier était bien organisé et cela donne une logique au déroulement »

Remarques et critiques concernant :

➤ **Le cahier de l'animateur et son utilisation**

- « Bonne trame pour le déroulement des activités, peut être un peu trop précis. » Le cahier de l'animateur pourrait être allégé pour les diététiciens qui connaissent déjà les messages et les recommandations pour les diverses thématiques. Ce cahier de l'animateur est très précis pour permettre au personnel des établissements de remettre en place l'atelier.
- « Très bon document de travail »

➤ **L'organisation et le contenu de l'atelier**

- Les ateliers sont bien compartimentés mais peut-être un peu court : on pourrait prévoir 2 heures.

5.2. Impact du programme

5.2.1 Personnes âgées participantes

- Il semble selon eux y avoir peu d'impact sur les pratiques alimentaires mais davantage sur le Bouger. Certaines participantes ont retenu les messages mais pas tous. De plus, « il n'est pas très facile de faire évoluer les habitudes alimentaires au sein d'une collectivité » c'est à dire que les comportements nutritionnels sont aussi conditionnés par l'environnement.
- « Je ne crois pas aux changements de comportements mais je suis sûr qu'ils ont retenus certaines informations »
- « on peut espérer avoir créé du lien », « ils ont passé à chaque fois un bon moment »
- les PA ont apprécié les séances

5.2.2 Personnel de l'établissement

Les avis des diètes sont hétérogènes suivant l'établissement :

- « le personnel s'étant très vite désimpliqué il n'y a pas grand chose à espérer de ce côté » selon la diète étant intervenue à Villevaudé.
- « Personnel très intéressé et intéressant, participatif. J'ai vraiment le sentiment qu'ils vont essayer de poursuivre le même type d'activité en faisant des rappels sur ce que nous avons fait ensemble. » (Gentilly)
- « Le personnel a retenu également certaines informations et leur aide fut précieuse » (St Maur »

5.2.3 Organisation et environnement de l'établissement

- possibilité de mise en place d'un atelier autour du bouger (Gentilly).
- Le diététicien étant intervenu à St Maur doute de l'impact du programme sur l'environnement.

Evolution des pratiques professionnelles en terme de Boire Manger Bouger sein de la maison de retraite?

- la diététicienne intervenue à Villevaudé doute d'une possible évolution des pratiques
- « Le personnel va à mon avis essayer de refaire des activités sur le bouger. » (Gentilly)
- « il n'y aura pas d'évolution des pratiques au sein du restaurant » mais on peut en espérer chez les personnes ayant assisté à tous les ateliers (St Maur).

5.3. Observations

- « Déçue du manque de participation et de l'attitude du personnel soignant. Bons moments néanmoins. »
- « Ambiance très agréable, certaines personnes âgées se sont rapprochées au cours des ateliers. J'ai ressenti un grand intérêt du personnel soignant pour leurs résidents et aussi une très bonne entente entre eux. Il serait peut être intéressant de refaire une intervention plus tard dans l'année pour faire un petit récapitulatif ! »

VI -Evaluation par le personnel des établissements

Une réunion de bilan par établissement a été organisée afin d'évaluer le programme , son impact sur les personnes âgées, le personnel et sur l'établissement. Ces réunions étaient destinées aux professionnels participants ou non aux ateliers.

Elles se sont déroulées les 21, 27 juin et 12 juillet 2005, réunissant 2 personnes à Villevaudé, 3 personnes à Gentilly et 3 personnes à Saint Maur des Fossés

(cf annexes)

	Résidence Château du Poitou (Villevaudé – 77)	Résidence de l'Abbaye (St Maur des Fossés – 94)	Résidence du Sacré-Cœur (Gentilly – 94)
Degré de participation des professionnels à l'atelier :	- présence et participation à quelques séances (de 1 à 3). - 2 personnes ont participé à la formation	- présence et participation à l'atelier : 4 séances pour 2 personnes et 1 séance pour 1 personne >>> pour s'assurer que les PA parviennent à comprendre et à exécuter les consignes - animation de la séquence du bouger d'une séance : 1 personne - participation à la formation	- présence et participation à toutes les séances (encadrement et stimulation) - animation de la séquence du bouger d'une séance
Leur perception du programme :	- les personnes âgées semblaient intéressées par l'atelier mais l'intérêt s'est essoufflé petit à petit	Ludique, intéressant, varié	- permet de responsabiliser les PA sur leur santé - programme intéressant, complet car il met en corrélation le Boire, le Manger et le Bouger - mise en place d'un lieu d'échanges
Atouts du programme :	- les PA sont acteurs des séances - les séances sont ludiques	- Présentation ludique, simple donc accessible tout en étant complet. Au début, les professionnels s'attendaient à ce que se soit rébarbatif et plus théorique mais selon eux cela n'aurait pas fonctionné, les PA se seraient lassées. - Exercices variés, outils simples et adaptés aux PA - Interactions avec les animateurs nombreuses et dynamiques : PA curieux et demandeurs d'informations. - Approche participative	- permet de prendre conscience de l'importance de se mouvoir (même avec des mouvements très simples), de manger et de s'hydrater et cela dans un juste équilibre entre les trois. - donne des éléments pour faire bouger les gens au quotidien - la participation à l'atelier a permis aux professionnels d'avoir un autre contact avec les personnes âgées qui soit autre que « soignant » : apprécié par les professionnels et les personnes âgées.
Difficultés du programme :	- Le personnel auraient aimé pouvoir animer l'atelier dès la première séance. Cependant, il nous semblait important qu'ils visualisent comment se déroule 2 à	- Longueur des séances : les séances ont souvent dépassé d'1/4 heure. Ce qui a paru long : séquence sur le Bouger où les PA semblaient moins	- la fluctuation du nombre de participants suivant l'état de santé, les rendez-vous (disponibilité), leur envie : il faut sans cesse les motiver afin de

	<p>3 séances avant de participer à l'animation. De plus, nous n'avons pas senti que ces derniers avaient envie de plus s'investir dans l'atelier.</p> <ul style="list-style-type: none"> - les PA se sont sentis infantilisés tout au long de l'atelier. On peut se demander comment les professionnels ont réagit face à ses réactions : les ont-ils motivés ou approuvés dans leurs réactions ? - Personnel manque de motivations>> diminution progressive des participants : pas stimulation des PA pour l'atelier, pas de rappel des horaires et des jours..... - L'atelier s'adresse à une population trop étroite : personnes valides - Les séances sont trop longues - Les changements sont difficiles à accepter par ces personnes qui ont toujours vécu entre cheminots. - « On aurait pu faire mieux (à propos de l'implication des professionnels) si on nous avait donné les moyens » 	<p>intéressés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grand nombre des séances (*5) : assiduité difficile des PA - Difficulté à mobiliser les PA pour participer à l'atelier.(valable pour toutes les activités). - Disponibilité des professionnels pour l'atelier 	<p>conserver un groupe homogène engendrant une bonne dynamique de groupe : +++</p> <ul style="list-style-type: none"> - le respect du temps imparti - être disponible pour l'atelier quand celui-ci est programmé sur heures de travail : cela perturbe l'organisation du personnel. A noter que ces professionnels étaient présentes même lorsque l'atelier avait lieu sur leur temps de repos = synonyme de motivation et d'engagement)
--	---	---	---

<p>Réponse à leurs attentes :</p>	<p>Le programme a en partie répondu aux attentes des professionnels car quelques messages ont été transmis dont « boire suffisamment » notamment.</p>	<p>Oui, car l'atelier adapté aux capacités et aux personnalités de chacun des résidents</p>	<p>- suite à la formation, l'atelier s'est passé sans surprises - « dans un premier temps, ce programme répond à mes attentes mais il faut voir sur le temps (maintien de la stimulation,...) - donne la possibilité de mettre en place des ateliers ce genre avec certaines catégories de résidents (selon disponibilités professionnelles).</p>
<p>Impact du programme :sur les PA participantes :</p>	<p>- Elles ont retenus certains messages concernant le Boire et le Bouger. Elles seraient plus demandeuses de balades. - Au niveau de l'alimentation, ils ont remarqué que toutes les recommandations ne pouvant être prises en compte car les PA ne sont pas responsables des menus cependant cela n'a pas mené à une réflexion pour faire évoluer la prestation alimentaire de l'établissement.</p>	<p>Pas de retour. L'impact leur semble important sur le moment Selon eux il serait plus important sur l'alimentation : diversification des menus et importance d'une alimentation variée. D'ailleurs, certaines PA ont discuté de l'atelier et des recommandations au petit déjeuner, ce qui engage la discussion avec les autres PA participantes ou non à l'atelier. - Les recommandations sont simples à retenir et peuvent être facilement appliquées : 5 fruits et légumes par jour, 10 verres de boissons en indiquant les formes et les moments possible de prises...</p>	<p>- peu évaluable pour l'instant - « a permis aux participants de prendre conscience que leur santé est primordiale et qu'ils pouvaient par de simples gestes et une alimentation équilibrée reculer la dépendance ». - les PA étaient intéressées, eu plaisir à participer - lieu d'échanges avec diverses interactions sociales : +++ - Une personne qui est en fauteuil réalise maintenant quelques exercices de sa propre initiative. Elle a pris conscience qu'elle était capable de bouger d'une certaine manière : elle arrive maintenant à enlever son gilet, bouge dans son lit.</p>
<p>Impact : autres résidents :</p>	<p>N'ont pas joué un rôle de relais auprès des autres résidents. Ils ont pu échangés sur l'atelier mais à propos des points négatifs.</p>	<p>- Certains résidents ont discutés des recommandations avec les PA participantes lors des moments repas >>> curiosité</p>	<p>il ne semble pas y avoir d'impact sur les autres résidents ou du moins ce n'est pas évaluable.</p>

Impact : personnel de l'établissement :	- Ce programme « permettra de faire d'autres ateliers de ce genre en cernant les points forts et les points faibles ». Selon des professionnels, « certains professionnels sont venus pour s 'amuser », et ils regrettent également le manque d'investissement de la direction.	Pas vraiment de répercussions sur les autres professionnels car les informations sur l'atelier n'ont pas été diffusés. Quelques personnes se sont tout de même renseignées sur le programme.	Regrettent le manque d'information et de curiosité du reste du personnel. Seules 2 aides soignantes et une animatrice se sont intéressés au programme. D'ailleurs cette dernière souhaite travailler en collaboration avec un des professionnels ayant assisté aux ateliers pour construire des animations. Il ne s'agit pas forcément d'un manque d'intérêt pour les sujets abordés mais plutôt d'un manque de temps
Impact : organisation et environnement de l'établissement	« il aurait été intéressant que la directrice soit présente à une séance ».	Le programme peut avoir un impact sur l'environnement seulement si les professionnels continuent : mise en place d'ateliers, faire des topos sur l'alimentation aux équipes de cuisine.	- ne semble pas avoir engendrer une dynamique d'évolution de l'environnement. Quelques conseils concernant la prestation alimentaire furent donnés (proposer quotidiennement ou plus régulièrement des produits laitiers et des fruits au petit-déjeuner et au goûter). - aurait eu plus d'impact si la direction avait été présente.
Evolution des pratiques professionnelles :	« Non pas vraiment car ces connaissances étaient présentes avant ».	- Permet de renforcer la vigilance des professionnels quant à la nutrition même si au cours de la formation et de l'atelier certains n'ont rein appris de nouveau (ex = infirmières). - Arguments supplémentaires pour les encourager à bien s'hydrater,.... - Mettre en évidence l'importance et la nécessité de la nutrition	- évolution au niveau du Boire : « Je suis plus attentive à l'hydratation et à la façon de le présenter ». - « J'étais déjà bien consciente de l'importance du boire et du manger. Par contre, j'ai pris conscience de l'importance du bouger avec des mouvements simples et ludiques »
Perspectives d'action :	- Mise en place d'ateliers avec le personnel de cuisine - Mise en place d'ateliers autour des sens avec les infirmières et les animatrices	- Au quotidien : surveillance de l'alimentation et hydratation et stimulation - Souhait de mettre en place (selon disponibilité) des ateliers autour du	- « refaire des ateliers bien sûr ! » : remettre en place des ateliers plus court concernant le bouger notamment. Dépendra des disponibilités professionnelles. Il est regrettable que

		<p>petit déjeuner, du goûter sur l'alimentation en utilisant comme base cet atelier. Leurs perspectives concernent plus l'alimentation que l'activité physique car ils estiment que l'organisation de l'établissement mobilisent suffisamment les PA physiquement.</p>	<p>la direction fut absente car elle aurait pu visualiser la motivation et les souhaits des professionnels.</p> <p>- Si des ateliers autour du Bouger se remettent en place, ils aimeraient associés les « anciens » participants pour montrer l'exemple et les aider à animer : cela permettrait de valoriser les personnes ayant participé à l'atelier BMB et de motiver plus facilement les autres.</p>
--	--	--	--

VII –Conclusion par le CRESIF

7.1. Organisation et contenu pédagogique des ateliers

Du point de vue de l'organisation et du déroulement, les ateliers sont bien conçus. Le découpage des séances en quatre séquences de 20 minutes permet de maintenir le dynamisme et l'attention des personnes âgées tout au long de la séance. De plus, la cohérence entre les différentes séances (même forme, continuité des thèmes abordées) permet de renforcer progressivement l'implication des résidents et du personnel et l'assimilation des données et recommandations.

- Accueil et retour sur la ou les séances précédentes :

Ce premier temps de la séance permet de faire un récapitulatif de la (ou des) séance(s) précédente(s). L'intérêt de ces « feed-back » est de faire le lien entre les différentes séances consacrées chacune à un sens et à un groupe alimentaire et de voir si les comportements nutritionnels ont évolué. D'une manière générale, les personnes âgées se rappellent bien des exercices et des jeux sensoriels effectués, des instruments utilisés et du groupe alimentaire abordé. Par contre, une minorité voir personne ne se souvient précisément des recommandations nutritionnelles. Certaines ont des problèmes de mémoire et assistent ainsi aux ateliers pour le plaisir. Les autres y prêtent peut-être peu attention sachant qu'ils sont dépendants de la prestation alimentaire de l'établissement et qu'ils ont peu de « marge de manœuvre » à ce niveau-là. Ainsi, les pratiques nutritionnelles des personnes âgées ne semblent pas avoir sensiblement évolué au cours de l'atelier.

- Temps du Bouger

Ce temps du Bouger est en règle générale apprécié par les personnes âgées. Celles-ci prennent plaisir à bouger ensemble avec divers instruments. Toutefois, certains exercices ne sont pas adaptés à l'ensemble des participants dont les capacités physiques sont très variables. Il y a aussi bien des personnes complètement autonomes que des personnes souffrant d'hémiplégie et en fauteuil parmi les participants. Cependant, nous adaptons les exercices aux possibilités de chacun en trouvant des astuces et c'est notamment dans ces moments-là que la présence des professionnels est essentielle. On ne ressent pas de frustrations de la part de ces personnes en difficultés mais au contraire elles apprécient de bouger en même temps que les autres.

Les séances 2 et 3 de l'atelier ont paru dans un premier temps peu adaptées au public. Dans la séance 2, un temps de relaxation où les personnes doivent se concentrer sur leur respiration était prévu. Dans les deux premiers établissements, les personnes n'ont pas compris : ont respiré et fait les exercices rapidement. Pour le dernier établissement, la séance s'est mieux passée en donnant plus de conseils sur la respiration (conseils reçus par un relaxologue).

Dans la séance 3, il s'agissait de communiquer en utilisant l'alphabet du sémaphore. Cet exercice sollicite beaucoup les bras et les épaules et est par conséquent difficile pour toutes les personnes âgées. Il faut donc l'adapter à chaque personne (utiliser qu'un bras, plier les avant-bras, ...). Et, selon une professionnelle, il serait intéressant de garder cet exercice dans l'atelier même s'il est difficile.

- Temps du Boire-Manger

De même que pour le Bouger, les personnes âgées ont largement apprécié les jeux sensoriels qui abordaient à la fois un sens et un groupe alimentaire. Certaines personnes ont éprouvé des difficultés pour ressentir les sensations.

Le jeu des odeurs au cours duquel ils doivent reconnaître l'odeur et raconter ce qu'ils ressentent a été difficile pour plusieurs participants souffrant d'anosmie. La diminution des capacités gustatives a semblé moins handicapante car les personnes ont vu ce qu'elles dégustaient et arrivaient à dire ce qu'elles ressentaient en faisant appel à leurs souvenirs. Il semble ainsi difficile d'établir un programme d'éveil sensoriel chez les personnes âgées sans souligner la diminution des acuités sensorielles. Par ailleurs, beaucoup de personnes ont très bien réussi à transcrire leurs sensations en utilisant des adjectifs adaptés. D'autres ont eu besoin d'aide pour traduire leurs perceptions.

- Discussion

Dans cette dernière séquence de débat, les personnes âgées sont moins participatives que dans les deux précédentes étapes. Seuls les éléments moteurs du groupe s'expriment spontanément sur le thème abordé. Les autres ont besoin d'être sollicités. Selon les séances et les établissements, le groupe est parfois difficile à « canaliser » car chaque personne a tendance à discuter dans son coin.

La discussion a quelquefois dévié sur la qualité de la prestation alimentaire de l'établissement car selon eux les recommandations nutritionnelles ne sont pas forcément applicables dans la structure. Ces débats autour de la prestation alimentaire peuvent être intéressants dans le sens où ils induisent une réflexion chez les professionnels présents.

7.2. Comportements des personnes âgées

L'ensemble des séances se sont déroulées dans une ambiance agréable et conviviale. Les participants prennent plaisir à bouger, à déguster et à discuter ensemble. Cet atelier permet ainsi de rompre l'isolement en créant un espace de convivialité et d'échanges.

Une réelle dynamique de groupe se met en place à partir de la troisième séance car les personnes commencent à se connaître. On observe que les langues se délient, des liens se créent entre les personnes. Les participants s'échangent des conseils et usent aussi beaucoup de l'humour.

Cependant, quelques personnes ont abandonné l'atelier en cours car elles le trouvaient infantilisant. Ce sujet de l'infantilisation fut abordé dès la première séance dans un établissement : une personne se plaignait car les exercices effectués dans la séquence du Bouger étaient, selon elle, réservés aux enfants. Un autre résident a réfuté en disant que ces exercices étaient essentiels pour conserver son autonomie et son agilité. En abordant ce thème de façon collective, il a été possible de clarifier les représentations de chacun et surtout par des arguments (en faveur de l'atelier) émis par une autre personne âgée.

7.3. Implication de la structure

L'implication des établissements a été évaluée par l'intermédiaire du comportement du personnel.

L'implication de ce dernier fut très hétérogène d'un établissement à un autre montrant ainsi l'importance du dynamisme des professionnels pour le bon fonctionnement de l'atelier. En effet, dans un établissement, le personnel s'est complètement désinvesti du programme à partir de la troisième séance et par conséquent le nombre de participants aux séances n'a cessé de diminuer. Les personnes âgées, même si elles sont libres de leurs choix, ont besoin d'être sollicité régulièrement pour assister à l'atelier.

Dans les deux autres établissements, nous avons bénéficié du soutien des professionnels pour organiser et animer l'atelier. Effectivement, à partir de la quatrième séance, les professionnels ont assuré l'animation du temps Bouger ce qui était un des objectifs du programme que de « passer le relais » pour qu'ils puissent par la suite mettre en place d'autres actions éducatives. D'ailleurs, les professionnels d'un établissement souhaitent remettre en œuvre des séances sur le bouger selon leurs disponibilités professionnelles.