Parcours Nutrition et Activité Physique Adaptée

MSP Luc Montagnier - CPTS Berry Vierzon Sologne

Introduction

Selon l'OMS, les maladies chroniques constituent la première cause de mortalité mondiale, avec des conséquences considérables sur les systèmes de santé. Ces pathologies (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, etc.) altèrent la qualité de vie sur les plans affectif, socio-professionnel et fonctionnel, précipitant souvent la dépendance et augmentant la mortalité.

En France, 28 % de la population a plus de 60 ans, et un Français sur quatre souffre d'une maladie chronique, une proportion qui atteint trois sur quatre après 65 ans. L'allongement de l'espérance de vie s'accompagne malheureusement d'une progression des maladies chroniques, sans que l'espérance de vie sans incapacité ne suive.

Face à ces défis, **prévenir les complications, exacerbations et récidives** est un enjeu clé pour maintenir la qualité de vie et l'autonomie des individus, tout en limitant la charge pesant sur les systèmes de santé.

Objectif général

Améliorer la santé globale et la qualité de vie des participants en agissant sur deux axes essentiels : une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA).

Objectifs spécifiques

1. **Sensibiliser** les participants à l'importance de l'alimentation équilibrée et de l'APA pour bien vieillir.
2. **Promouvoir** des pratiques alimentaires adaptées aux besoins individuels et aux pathologies spécifiques, en insistant sur les notions de plaisir et de simplicité.
3. **Encourager** des comportements de santé favorables (meilleure alimentation, réduction de la consommation d'alcool, reprise d'une activité physique).

4. **Remettre en mouvement** les participants grâce à des activités physiques adaptées, encadrées par un professionnel compétent, afin de prévenir la sédentarité et ses conséquences (perte musculaire, risque de chute, isolement).
5. **Orienter** les participants vers des structures locales et adaptées pour maintenir leurs nouvelles habitudes à l'issue du programme.
6. **Renforcer** le lien social et lutter contre l'isolement, souvent aggravé par les maladies chroniques.
7. **Stimuler** le bien-être psychologique et l'estime de soi, en valorisant les réussites personnelles et les échanges en groupe.

Public cible

- **Nombre de participants : 10 à 12 personnes**, afin de garantir une dynamique de groupe tout en permettant un accompagnement personnalisé.
- Personnes de plus de 60 ans.
- Résidant à domicile et autonomes dans leurs déplacements.
- Présentant une ou plusieurs affections chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, obésité, pathologies inflammatoires, ostéoporose, etc.).

Une **sélection des participants** pourra être réalisée via un questionnaire ou un entretien préalable pour s'assurer que leurs attentes et besoins sont compatibles avec les objectifs du programme.

Contenu de l'action

1. Module nutrition (6 ateliers)

Objectifs principaux :

- Donner des repères pratiques et accessibles pour équilibrer son alimentation.
- Adapter les recommandations nutritionnelles à des situations pathologiques spécifiques.
- Découvrir ou redécouvrir le plaisir de cuisiner et de partager un repas.

Atelier 1 : Exploration des besoins et attentes des participants

- Réalisation d'un mini-questionnaire d'évaluation pour identifier les attentes et besoins spécifiques des participants.
- Échanges interactifs pour explorer les représentations et idées reçues sur l'alimentation.
- Discussion sur l'évolution des modes de vie modernes et leurs impacts sur la santé.
  (Durée : 2h15)

Atelier 2 : Repères alimentaires et équilibre nutritionnel

- Présentation des repères de consommation adaptés et des principes d'équilibre alimentaire.
- Introduction aux notions de comportement alimentaire et exploration des facteurs qui l'influencent :
    - Dimensions physiologique et émotionnelle.
    - Conditionnement et environnement.
    - Impulsivité et pleine conscience.
- Projection d'un diaporama suivi d'exercices interactifs.
- Réflexion individuelle pour identifier des changements possibles de comportements à mettre en œuvre dans la vie quotidienne.
  (Durée : 2h15)

Atelier 3 : Élaboration de menus équilibrés et pratiques

- Recherche collective de recettes adaptées et exercices de lecture des étiquettes alimentaires.
- Apprentissage de l'équilibre alimentaire sur une semaine, en tenant compte des notions de fréquences, d'équivalences et de saisonnalité.
- Utilisation des ressources du jardin de la MSP, le cas échéant, pour promouvoir des produits de saison.
- Distribution d'idées de menus et de préparations simples.
- Analyse d'emballages alimentaires pour mieux comprendre leur composition.
  (Durée : 2h15)

Atelier 4 : Adaptations nutritionnelles aux pathologies spécifiques

- Approfondissement des besoins nutritionnels liés à diverses situations pathologiques, notamment :
    - Hypercholestérolémie.
    - Diabète.
    - Ostéoporose.
    - Dénutrition.
    - Hypertension artérielle.
    - Hypertriglycéridémie.
- Échanges ouverts avec les participants pour répondre à leurs questions.
- Évaluation des réponses aux attentes et du niveau de satisfaction.
  (Durée : 2h15)

Ateliers 5 et 6 : Ateliers culinaires

- Préparation et dégustation collective d'un repas équilibré et savoureux, dans une ambiance conviviale.
- Renforcement des liens entre les participants grâce à la collaboration et au partage.
- Utilisation possible d'herbes aromatiques et de légumes frais issus du jardin de la MSP pour valoriser les circuits courts et le plaisir de cuisiner.

- Distribution de fiches menus et recettes avec équivalences pour favoriser l'autonomie après les ateliers.
  (Durée : 3h chacun)

2. Module APA Activités physiques adaptées - (12 séances)

Objectifs principaux :

- Relancer une activité physique progressive et adaptée aux capacités de chacun.
- Prévenir la perte musculaire, l'ankylose articulaire et les chutes.

Chaque séance (durée : 1h) inclura :

- Renforcement musculaire doux.
- Exercices d'équilibre et de prévention des chutes.
- Gym douce et réentraînement à l'effort.
- Étirements et relaxation.

Un **bilan collectif initial et final** permettra d'évaluer les progrès réalisés en termes de mobilité, endurance et bien-être général.

Bénéfices attendus des ateliers

- Rupture de l'isolement grâce à la dynamique de groupe et aux échanges sociaux.
- Stimulation cognitive et physique, favorisant le maintien de l'autonomie.
- Amélioration du bien-être général par des informations utiles et des partages d'astuces entre participants.
- Apprentissage de nouvelles compétences, tant culinaires que physiques, dans un cadre bienveillant.
- Renforcement de l'estime de soi grâce aux réussites personnelles et à la valorisation des efforts.
- Prévention des risques de dénutrition, notamment par l'amélioration de l'équilibre alimentaire.

Gratuité pour les participants

- **Participation gratuite pour les participants**, afin de ne pas créer de barrière financière, en cohérence avec les objectifs d'inclusion et d'accessibilité.

Intervenants

- **Marie Garric** : Coordination et animation des ateliers nutrition (diététicienne-nutritionniste).
- **Sylvie Geslin-Tribillon** : Co-animation des ateliers culinaires (podologue et titulaire d'un CAP cuisine).
- **Intervenant Tous CAP'** : Animation des séances d'APA (enseignant(e) en APA).

Calendrier de l'action

Le module est conçu pour être proposé sur un **calendrier semestriel** et pourrait ainsi être renouvelé **jusqu'à deux fois par an** en fonction des besoins et des ressources disponibles.

Première année :

- En raison du lancement initial, il est probable que l'action ne débute pas dès le début de l'année 2025.
- Une seule session pourra être organisée au cours de l'année 2025, probablement sur le second semestre, afin d'assurer une mise en place efficace et une coordination optimale.

Les séances d'**activité physique adaptée (APA)** seront programmées en fonction de la disponibilité de l'intervenant(e) de Tous CAP'.

Lieu de l'action

Les activités auront lieu au sein de la **MSP de Mehun-sur-Yèvre**, en utilisant :

- La salle de réunion pour les ateliers théoriques.
- L'espace cuisine pour les ateliers culinaires.

Les séances APA auront lieux dans une salle mise à disposition par la mairie de Mehun-sur-Yèvre.

Communication sur l'action

Pour assurer une visibilité optimale, plusieurs canaux seront mobilisés :

- **Affichage** dans les salles d'attente de la MSP.
- **Distribution de flyers** au secrétariat et dans d'autres lieux pertinents (pharmacies, laboratoires, CCAS).

- **Information des professionnels de santé locaux**, qui pourront orienter leurs patients vers l'action en fonction des besoins identifiés.

Ces efforts visent à garantir une communication claire et accessible auprès des populations cibles et à encourager les inscriptions.

Matériel nécessaire

Le matériel requis pour le bon déroulement des ateliers comprend :

- **Équipement pédagogique** : vidéoprojecteur, ordinateur, fiches, et documentations à distribuer aux participants.
- **Matériel de cuisine** :
    - Ustensiles : casseroles, poêles, saladiers, planches à découper, couteaux.
    - Vaisselle : assiettes, couverts, verres.
    - Appareils : plaque de cuisson à induction amovible, plaque de cuisson vitrocéramique, four.
    - Denrées alimentaires nécessaires à la réalisation des recettes prévues.

Coût de l'action

I/ DÉPENSES DIRECTES : 6288 € la première session, puis 4808 €
Module nutrition :
- 4 ateliers nutrition de 2h15 - 1 intervenant => temps de réalisation = 9h
- 2 ateliers culinaires de 3h - 2 intervenants => temps de réalisation = 12h

Module APA :
- 12 ateliers APA de 1h - 1 intervenant => temps de réalisation = 12h

Bilan final - 1 atelier de 1h - 3 intervenants => temps de réalisation = 3h
- Frais kilométriques intervenant Tous Cap' : 6 € par séances => 12 ateliers APA + 1 bilan final : 78 €

PRÉPARATION = 2160€ la première session; puis 1080€ par session
1h x 36 h de séance x 60€ = 2160€
0,5h x 36 h de séance x 60€ = 1080€

COORDINATION DU PROJET = 1200€
30h x 40€ = 1200€

ACHAT PETIT MATÉRIEL DE CUISINE = 100€
(Économes, couteaux office, planches à découper, sauteuse, plat à gratin…)
ACHAT GRAND FOUR : 300 €

MISE EN OEUVRE = 2450€
1h x 36 h de séance x 60€ = 2160€

Communication/flyers = 50€
Achat des denrées alimentaires pour les 2 ateliers culinaires = 240€
12 personnes x 10€ x 2 ateliers = 240€

II/ DEPENSES INDIRECTES : 295,50€ la première session, puis 236,50€
Frais de structure (5% du sous-total des dépenses directes)
6288€ x 5% = 314.40€
4808€ x 5% = 240,40€

TOTAL DES DÉPENSES DE L'ACTION :

- **la première session = 6602,40€**
- **les sessions suivantes = 5048,40€**
- **maximum 2 sessions par an**

Partenaires financiers

Pour garantir une participation **gratuite**, l'action reposera sur des financements externes :

- **CPTS Berry Vierzon Sologne**.
- **Conférence des financeurs**, notamment en cas de reconduction.
- **Autres organismes locaux**, qui pourraient soutenir l'initiative dans le cadre de la promotion de la santé et de la prévention des maladies chroniques.

Ces financements permettront d'assurer l'accessibilité de l'action, en évitant que le coût soit un frein à la participation des personnes souvent modestes touchées par des maladies chroniques.
