

LE CONTEXTE	
La Camieg	La Camieg développe une politique de prévention de la santé à destination de ses bénéficiaires pour : - Relayer les campagnes nationales de prévention et de dépistage de l'Assurance Maladie - Mener des actions de terrain sur des thématiques de santé publiques spécifiques, adaptées aux besoins et attentes de nos bénéficiaires (rôle des antennes régionales).
Public cible	Séniors de plus de 60 ans (Groupe 12 bénéficiaires maximum)
Partenaire	- CAVIMAC - Activités sociales des IEG et son réseau solidaire
Dates et lieux de l'action	Argenton sur Creuse (36) Entre les semaines 37 et 40 (selon disponibilités de l'intervenant et de la salle) Créneaux horaires de 13h30 à 15h30/16h
L'action dans son ensemble	Le mal de dos est un mal fréquent : 93 % des personnes interrogées déclarent avoir déjà eu des problèmes de dos principalement localisés au niveau des lombaires pour 81 % d'entre elles. La lombalgie touche tous les groupes d'âge, même si 32 % des médecins généralistes identifient une plus grande prévalence chez les 40-60 ans. (1) En médecine générale, le mal de dos est un motif de consultation très fréquent, selon les médecins eux-mêmes : 69 % d'entre eux disent recevoir des patients pour un mal de dos « tous les jours ou presque ». 39 % des Français déclarent avoir consulté au moins une fois leur médecin traitant en raison d'un mal de dos dans les douze derniers mois. (1) L'impact tant épidémiologique qu'économique fait du mal de dos un problème de santé publique et de sa prévention, un véritable enjeu. Au vu de ce constat, la prévention primaire du mal de dos a fait l'objet de diverses actions menées en faveur des bénéficiaires Camieg, actifs et inactifs. L'objectif de ces actions vise l'adoption de gestes et postures protecteurs du rachis, y compris la pratique régulière d'activité physique. Pour se faire, cet atelier destiné aux seniors articule trois séances permettant respectivement d'aborder les savoirs, savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos au quotidien. Objectif Général - Prévenir les rachialgies dans les activités de la vie quotidienne Objectifs Spécifiques - Connaître l'anatomie et la cinésiologie du rachis - Connaître et savoir réaliser les gestes et postures de protection rachidienne dans les activités de vie quotidienne - Prendre conscience de l'importance d'une activité physique régulière pour prévenir du mal de dos - Savoir identifier les postures à risque - Expérimenter et s'approprier des exercices pratiques d'étirements et de relaxation musculaire. (1) Baromètre BVA réalisé par Internet en juin 2017 auprès du grand public et des médecins généralistes. > Pour le grand public, échantillon national représentatif de 2000 Français âgés de 18 ans et plus. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas, appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, CSP de l'interviewé, région et catégorie d'agglomération. > Pour les médecins généralistes, échantillon national représentatif de 400 médecins généralistes. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas, appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, région et secteurs conventionnels.

LE PARCOURS PAR SEANCE

Les objectifs spécifiques

Séance 1 : Savoir et comprendre pour protéger son dos (durée 2h)

Connaître l'anatomie du dos, et le mécanisme des rachialgies
Comprendre l'importance de l'activité physique dans la protection rachidienne

Séance 2 : Savoir-faire pour protéger son dos (durée 2h)

Savoir identifier les gestes et postures à risque pour le dos dans les activités de vie quotidienne
Apprendre les gestes et postures protecteurs
Connaître les aides techniques et aménagements possibles de l'environnement

Séance 3 : Savoir être pour protéger son dos (durée 2h30)

Adopter les gestes et postures protecteurs dans les activités de vie quotidienne
Appliquer les conseils en aménagement et aides techniques

NOTRE DEMANDE

Objectif opérationnel

- Proposer un parcours en 3 séances de 2h à 2h30 aux inactifs. Ce parcours ayant pour objet de traiter les savoirs, savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos au quotidien
- Alternier théorie et pratique

Démarche pédagogique souhaitée

Séance 1 (2h)

Savoir et comprendre pour protéger son dos

L'objectif de cette séance est de faire comprendre l'impact de la gestuelle sur la santé du dos.

La séance sera animée sur un mode participatif, et débutera par un recueil des représentations liées à la santé du dos. Pour favoriser l'interaction, des outils d'animation pourront être proposés par l'intervenant (exemple : photolangage...)

Elle permettra de faire le lien entre les caractéristiques anatomiques du dos et les facteurs de risque comportementaux liés aux rachialgies.

L'intervenant amènera les participants à comprendre pour quelles raisons l'activité physique protège du mal de dos.

Il sera proposé aux participants de réaliser des exercices d'étirement musculaire. Ces exercices pourront être mis en place tout au long de la séance ou un temps sera prévu en fin de séance (environ 10 minutes)

Un document ressource est disponible pour accompagner l'intervenant sur le déroulement des séances. L'intervenant pourra aussi être force de proposition sur le contenu.

Pistes de contenu :

Informar les usagers sur la problématique du mal de dos
Identifier les représentations des participants sur le mal de dos
Informar sur les bases anatomiques et comprendre la biomécanique du rachis
Expliciter les termes courants liés aux rachialgies et les gestes délétères pour le rachis
Amener les participants à comprendre pour quelles raisons l'activité physique protège du mal de dos
Réalisation d'exercices d'étirement des ischiojambiers, du rachis...

Séance 2 (2h)

Savoir-faire pour protéger son dos

Comme la première séance, cette intervention de 2h à 2h30 sera construite sur un mode participatif. Elle débutera par un retour collectif sur les connaissances théoriques abordées précédemment (caractéristiques fonctionnelles du rachis).

Une analyse des gestes et postures délétères pour le dos est ensuite réalisée sur la base de la vidéo mise à disposition de l'intervenant. Cet outil pédagogique doit stimuler les échanges et la recherche collective de comportements plus favorables

à la santé du dos. Il permet également d'introduire l'apprentissage concret des gestes et postures d'économie rachidienne y compris la technique du port de charges. *Remarque : l'intervenant, en concertation avec le CPP, pourra être force de proposition quant à l'outil utilisé pour l'animation de cette séance. Ils devront favoriser l'échange collectif.*

Il sera proposé aux participants de réaliser des exercices de renforcement et d'étirement musculaire. Ces exercices pourront être mis en place tout au long de la séance ou un temps sera prévu en fin de séance (environ 10 minutes).

Pistes de contenu :

Amener les participants à identifier les gestes et postures à risque, à trouver par eux-mêmes le mouvement face à une situation à risque et les adaptations techniques face aux situations à risque

Informers les participants sur les aides techniques existantes

Former aux gestes et postures de protection rachidienne (hors situations de vie quotidienne)

Pratiquer des étirements du rachis, des ischiojambiers...

Séance 3 (2h30)

Savoir être pour protéger son dos

La dernière séance a pour but de consolider les acquis de la deuxième séances en plaçant les bénéficiaires en situation concrète de vie quotidienne. L'objectif est de permettre aux participants de trouver par eux-même l'attitude gestuelle à adopter pour protéger son dos. L'intervenant pourra insister sur le fait que pour une situation donnée, plusieurs attitudes sont possibles ; L'appropriation des gestes et postures est ainsi facilitée, chaque participant pouvant adopter l'attitude dans laquelle il se sent le plus à l'aise.

Il sera aussi proposé aux participants de pratiquer des exercices de renforcement musculaire des quadriceps, des exercices d'étirement du rachis et des ischiojambiers et des exercices de relaxation (respiration...). Ces exercices pourront être mis en place tout au long de la séance ou un temps sera prévu en fin de séance (10 minutes)

Après expérimentation par chaque participant des différents ateliers de mise en situation, une synthèse collective est proposée.

Pistes de contenu :

Appliquer les gestes et postures d'économie rachidienne lors de mise en situation d'activités de vie quotidienne, les conseils en aménagement de l'environnement et aides techniques lors de mises en situation d'activité de vie quotidienne

Amener les participants à comprendre l'importance de l'activité physique dans la protection rachidienne, l'importance des quadriceps dans la protection du dos et les conséquences liées à la rétraction des ischio-jambiers sur la colonne vertébrale

Pratiquer des exercices de renforcement musculaire des quadriceps, des exercices d'étirement du rachis et des ischiojambiers et des exercices de relaxation (respiration...)

Si besoin, du matériel, tels que... :

packs d'eau de 6 bouteilles d'1,5 L

balai

pelle + 1 balayette

pelle + 1 balayette à long manche

caisses en plastique pour simuler un évier et un caddie

sachets de courses

tapis de sol

table à repasser

aspirateur traineau

marche pieds

tabouret debout-assis

Le CPP et l'intervenant organiseront la mise à disposition du matériel nécessaire.

Pendant cette action, l'application Activ'Dos de l'assurance maladie devra être présentée aux participants :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/lombalgie-aigue/application-activ-dos>

	<i>Si besoin, un diaporama sera à transmettre au chargé(e) de projets prévention de la Camieg, pour avis, au plus tard 7 jours avant l'intervention.</i> <i>Du matériel, tels que vidéoprojecteur, écran, tableau blanc, paper-board ainsi qu'un rachis modélisé, pourra être mis à disposition, sur demande.</i> <i>L'intervenant peut aussi être force de proposition sur des éléments de contenu et documentation à laisser aux participants, reprenant l'essentiel des messages (sous la forme qui lui convient : dépliant, brochure, photocopie diaporama...), en concertation avec le CPP.</i> <i>Remarque :</i> <i>Les exemples de l'influence du sexe et du genre sur la santé sont nombreux et concernent quasiment tous les champs de la médecine : cancer, diabète, obésité, douleur, asthme, arthrose, addiction, vieillissement...</i> <i>La prise en compte du genre et du sexe permet d'expliquer à la fois les différences et les similarités entre les femmes et les hommes, ainsi qu'une vision plus précise des inégalités de santé et de leur origine. La CAMIEG souhaite que les professionnels qui interviennent sur ses projets de prévention prennent en considération cette articulation entre genre, sexe et santé. Il s'agit d'une réflexion de nature éthique, qui doit favoriser le développement de bonnes pratiques. Pour exemple, sous diagnostic de l'infarctus du myocarde chez les femmes</i> <i>Source : INSERM - Genre et santé : Prendre en compte les différences, pour mieux combattre les inégalités</i>
Rôle du chargé de projet prévention	En amont de la séance, le chargé de projets (CPP) de la Camieg se chargera des aspects logistiques (location ou mise à disposition de salle et mise à disposition du matériel nécessaire – paperboard, tableau...). L'intervenant devra être autonome avec un ordinateur portable afin de diffuser sa présentation. Le CPP n'est pas systématiquement présent lors de l'action. S'il assiste à l'action, il ouvre la salle, l'organise, introduit la séance en rappelant le contexte et les thématiques déjà abordées. Il clôture la séance et accompagne la passation de l'évaluation T0 / T1 En son absence, l'intervenant sera en charge de cette installation, de la présentation de la Camieg et de cet accompagnement de la passation de l'évaluation T0 / T1.
Evaluation	Questionnaire T0 : en début de séance afin d'évaluer les habitudes de vie avant le cycle d'ateliers. Questionnaire T1 : évalue la satisfaction, l'acquisition de connaissance et les intentions de changement de comportement. Questionnaire T2 à plus 3 mois : évalue les changements de comportement. Ces questionnaires sont transmis par le CPP aux participants, à chaque étape de l'action. Suite à l'action, un retour de l'intervenant peut être demandé sur les points suivants - la dynamique du groupe ; - les échanges avec les participants ; - les points forts et les points faibles de l'action ; - des suggestions.

LE DEVIS	
Adresse	Camieg - Service BA 11 rue de Rosny 93100 Montreuil
Informations à intégrer	Adresser votre DEVIS, accompagné d'un RIB, pour le 28/04/2023 au plus tard à Caroline DUFFOURC-DELAGE, chargé(e) de projets prévention de l'antenne Camieg Centre - Val de Loire à caroline.duffourc-delage@camieg.org Mentionner dans votre devis le destinataire suivant : CAMIEG - Service BA 11, rue de Rosny 93100 Montreuil s/Bois Autres informations à retrouver dans votre devis : - La mention « Devis » ou « Proposition de prix », la date de rédaction du devis et sa durée de validité ; - Le nom du chef d'entreprise (ou la raison sociale de l'entreprise), son adresse et une adresse mail ; - Le n° de Registre du Commerce et des Sociétés ou le n° de Répertoire des Métiers et/ou le numéro SIRET ; - Le nom ou la raison sociale du client et le lieu d'exécution de l'intervention ; - La somme à payer H.T. et T.T.C., en précisant le(s) différents taux de T.V.A. ; - Le décompte détaillé, en quantité et en prix, de la prestation sur la base d'un coût horaire comprenant frais de préparation et d'animation.; - Les frais de déplacement, en précisant : ➔ le type de déplacement (voiture, train, etc.), le nombre de kilomètres (copie du trajet via un site de calcul d'itinéraire, montant de l'indemnité kilométrique selon barème Urssaf, photocopie carte grise). ➔ un RIB

Contact : Caroline DUFFOURC-DELAGE
Tel fixe 02 34 28 22 12 – Tél mobile 06 25 90 85 87 – E-mail caroline.duffourc-delage@camieg.org

EXEMPLE DE FORMULAIRE DE REPONSE PAGE SUIVANTE

REPONSE POUR UNE INTERVENTION D'UN-E ERGOTHERAPEUTHE

Déroulement par séquences (contenu ; technique d'animation et/ou outil pédagogique ; durée)	
Messages essentiels	
Ethique d'intervention	
Besoins matériels	
Supports remis au public	
Principales expériences professionnelles	
Disponibilités pour animer les séances selon le calendrier prévisionnel (semaines 37-38-39 et 40 après-midi)	
Coût global	