



Bilan

La santé du dos a été choisie comme thème de la Rencontre, à la suite des entretiens menés auprès d'une quinzaine de collectivités entre octobre 2024 et février 2025 dans le cadre de l'accompagnement de leurs initiatives en matière de prévention. La prise en charge de ce sujet majeur de Santé Publique est insuffisante en matière de prévention. Et les affiliés de la Cavimac, vieillissants, sont particulièrement concernés car leurs activités culturelles et annexes (artisanat, agriculture...) les amènent à adopter, au cours de chacune de leurs journées, une diversité de postures pouvant impacter sur leur dos.

Les objectifs de la Rencontre : Augmenter la prise de conscience des relais de la Cavimac (membres du service de protection sociale, moines et sœurs en charge de l'infirmierie, responsables de collectivité...) sur l'importance de la mise en place d'actions de préservation de la santé du dos :

1. En renforçant leur connaissance sur les causes, les conséquences et les enjeux des maux de dos, à prendre soin de soi et de son capital santé ;
2. En leur donnant les moyens d'identifier certaines causes de douleurs de dos et des gestes simples pour les atténuer ;
3. En leur permettant de disposer d'argumentaires pour motiver les responsables des collectivités à mettre en place des actions ;
4. Et en leur offrant la possibilité d'identifier des ressources et des acteurs qui peuvent continuer à leur apporter des informations de qualité et à accompagner leurs actions.

Les intervenants de cette Rencontre ont été :

- > **En tant qu'expert** : Isabelle Manet de Siel bleu, qui accompagne déjà une collectivité sur cette thématique.
- > **En tant qu'affilié de la Cavimac pouvant témoigner de son expérience** : Sœur Agnès Lombard de la Congrégation des Petites Sœurs des Pauvres, qui a participé à un atelier sur le thème organisé avec la Camieg.

Le programme

1. Le capital santé, les effets du vieillissement et les bienfaits de l'activité physique et sportive ; et réponses aux premières questions.
2. Le dos en tant qu'enjeu de Santé Publique, les postures adaptées et les actions de Siel bleu ; puis présentation de l'expérience de Sœur Agnès sur son expérience.
3. Échanges et réponses à l'ensemble des questions des participants.

Le déroulement de cette Rencontre Santé

49 personnes inscrites et 33 présents

Les présents à cette Rencontre étaient des religieux (18) et des laïcs (132 non précisés) en charge de la santé au sein des collectivités : 19 avaient principalement la charge des questions de santé dans leur communauté,

6 étaient responsables de collectivité, 4 chargés de l'économat, de la comptabilité ou de la gestion, 4 étaient prêtres ou pasteurs et 3 avaient des missions autres.

Les participants sont très majoritairement restés connectés tout au long de la rencontre, à 12h40 encore 17 étaient connectés.

La Rencontre s'est déroulée dans le respect du programme. Les interventions étaient interactives et vivantes, avec 2 quiz et de nombreuses questions des participants posées aux intervenants, au fil de l'eau et durant le temps dédié (partie 3), autour des sujets suivants :

1. La Santé du dos et origine géographique
2. L'activité physique et les besoins (hydratation) ou excès
3. L'entretien des abdominaux au quotidien
4. La différence entre activité physique et sport en termes d'impact sur le dos.
5. Les chaussures adaptées pour ne pas affecter le dos.
6. Comment contacter un intervenant Siel bleu.
7. Les critères d'éligibilité aux actions de prévention de la Cavimac.
8. Les disciplines santé non conventionnelles et non reconnues par la sécurité sociale.

Une participante a fait savoir qu'elle bénéficiait d'actions sur la thématique, que les membres de sa collectivité, d'une moyenne d'âge de 85 ans, ont baptisé le « Festival de Cannes ». Une autre participante a témoigné de son cas personnel complexe en lien avec une pathologie grave.

Isabelle Manet a présenté **les actions d'activités physiques adaptées proposées par Siel Bleu pour les personnes souffrant des pathologies lourdes.** Et les animatrices ont évoqué **les dispositifs d'appui à la coordination (DAC) dont les missions sont de favoriser les parcours de santé des situations complexes.**

L'évaluation de la Rencontre et les perspectives pour les prochaines

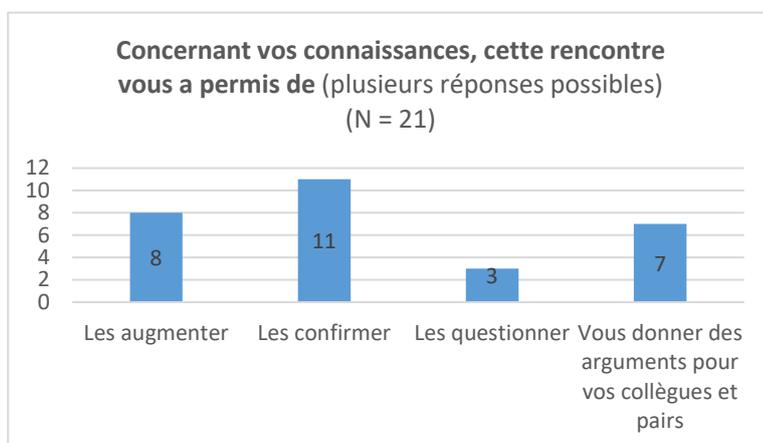
○ Le retour des participants (21 questionnaires renseignés)

1. L'atteinte des objectifs

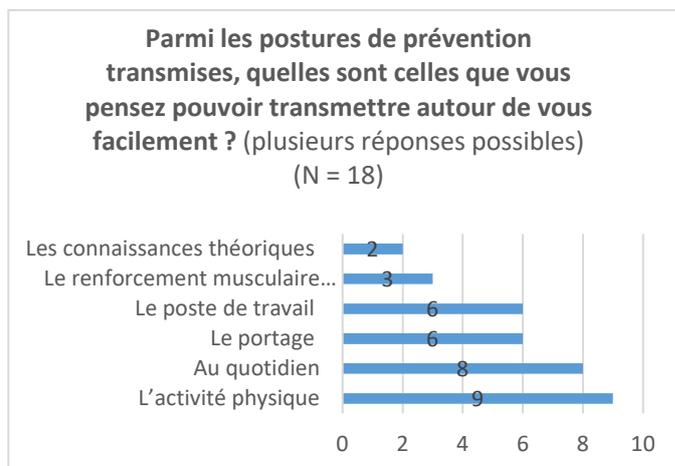
Pour la moitié des répondants, **cette rencontre a confirmé leurs connaissances**, voire les a accrues. En tout, **plus d'un tiers ont acquis des connaissances durant cette réunion, et autant, des arguments pour leurs proches.**

Presque tous les répondants déclarent pouvoir transmettre facilement une ou plusieurs postures ou arguments de prévention auprès de leur entourage, tels que :

1. **L'activité physique** (9/18) : « régularité de l'activité physique » (3) ; « la mobilité » (2) ; « Croire que l'activité physique est nécessaire et surtout "prendre" le temps de "bouger" » (2) ; « les 4 "P" du sport ».



- Au quotidien (8/18)** : « la bonne literie, la posture assise et debout, sortir de son lit et de sa voiture » (5) ; « Changement de position régulièrement. » ; « comment se lever » ; « ne pas mettre des chaussures à haut talons ».
- Le portage (6/18)** : « la position à adopter pour la prise de charge lourde » (4) ; « Porter en baissant les genoux et en gardant le dos le plus droit possible » ; « Être vigilante quand il faut porter un objet qui pèse ».
- Le poste d'activité (6/18)** : « Celles qui concernent l'ergonomie de travail » (2) ; « Manière de se tenir devant un ordinateur » (2) ; « être bien assis » ; « pour jardiner ou bricoler ».
- Le renforcement musculaire abdominal (3/18)** : « entretenir les abdos pour fortifier la colonne et les lombaires » ; « le renforcement musculaire abdominal et dorsal » (2).



En ce qui concerne leur confiance en leur capacité à agir, 14 répondants affirment être en mesure de recommander à leur collectivité de mettre en place des actions pour préserver la santé du dos. Les arguments avancés sont à la fois basés :

- Sur les **statistiques en population générale ou des arguments collectifs** : « 80 % des Français atteints de mal de dos au moins 1 fois dans la vie » ; « Le capital santé est très important pour l'humain et il faut le maintenir, le soigner afin d'éviter les maladies chroniques du dos à l'avenir qui est une maladie de santé publique » ;
- Sur **l'appel à une certaine prise de conscience individuelle, avec le soutien du collectif** : « Cette nécessité de prise en charge individuelle, chacune est responsable mais il est bon de s'encourager ensemble ».
- Sur les connaissances théoriques (2/18)** : « Principalement le mal de dos, la prévention, les problèmes cognitifs (plus difficile à faire accepter...) » ; « l'idée des pauses actives ».



Pour la moitié des 19 répondants à la question dédiée, la Cavimac est identifiée comme interlocuteur pouvant continuer à leur apporter des informations de qualité et les accompagner de leurs actions, puis viennent Siel bleu et l'application Activ'Dos de l'Assurance Maladie.

Toutefois, 5 répondants ne pensent pas pouvoir jouer de rôle dans la mise en place d'actions en raison de la dispersion géographique ou de l'âge des membres de leurs collectivités (4), ou parce qu'estimant que ces derniers n'en auraient pas besoin (1).

2. Le déroulement de la Rencontre et ses perspectives

Le cadre proposé par la Rencontre, basé sur la bienveillance, le non-jugement et la possibilité à chacun de s'exprimer, a été perçu comme tel par les répondants : **les 21 ont déclaré s'être sentis libres de s'exprimer comme ils le souhaitent.** La très grande majorité d'entre eux a témoigné plus en avant de leur satisfaction

et de remerciements : « Merci pour cette information SIEL BLEU et pour ce souci de la CAVIMAC du bien-être de chacun chacune », « C'était très clair, j'ai beaucoup apprécié cette session. Merci. », « Ces infos donnent envie de mettre en place des ateliers ».

Certains participants ont proposé des pistes d'amélioration (augmenter le son), sur la conception du programme (raccourcir l'introduction) et son animation : « Encore plus participatif ».

Les **autres thèmes que les participants souhaiteraient pour une nouvelle Rencontre Santé sont en priorité** : la santé mentale et plus spécifiquement de la prévention des burn-out, le sommeil et l'alimentation. Des suggestions en lien avec le vieillissement cérébral sont également proposées et de manière plus isolée : la prévention des chutes et des AVC, la préservation de la mobilité des mains et des aidants.

○ **Le bilan du Service Prévention**

Le volume de 30 participants se révèle pertinent pour ces Rencontres Santé. Des améliorations sont envisagées pour accroître l'identification des destinataires des rencontres (les relais et non pas les assurés) et le taux de renseignement des questionnaires d'évaluation.

La plaquette sur le mal de dos de l'Assurance Maladie va être adaptée aux affiliés pour diffusion dans les collectivités. Le Service aspire à accompagner à moyen et long terme d'autres collectivités dans leurs initiatives pour la préservation du dos de leurs membres.

○ **Le bilan de l'expert intervenant**

Isabelle Manet est contente de l'intervention réalisée. Le programme était cohérent et adéquat. Elle a apprécié de pouvoir présenter les actions de Siel bleu lors de la seconde partie, une fois que les participants à la Rencontre Santé s'étaient bien imprégnés du sujet abordé. Elle a apprécié la manière dont les participants ont interagi, que ce soit en posant des questions et en exprimant leur opinion tout au long de la réunion, ou en participant aux quiz. Elle estime tout à fait satisfaisants les taux de présence à cette Rencontre et de participation à l'évaluation. C'était « *une bonne conférence, malgré les aléas du direct* ».