

PROJET 4S : SENIOR, SANTÉ, SPORT ET SAINT-ROCH

 Nice, France

 **Acteurs du projet et partenaires :** Mairie de Nice (porteur du projet), l'Espace Partagé de Santé Publique (hôpital dans le quartier Saint-Roch, les services de santé et réseau socio-économique des collectivités locales), le CCAS de Nice (Centre Communal d'Action Sociale, établissement public), la Communauté Urbaine Nice Côte d'Azur, le Département de Santé Publique du CHU (Centre hospitalier universitaire) et l'UFR STAPS (Unité de formation et de recherche des Sciences et techniques des activités physiques et sportives) de l'Université de Nice Sophia Antipolis.

 **Financement :** Agence Régionale de Santé Provence Alpes Côte d'Azur (57 000 euros pour les années 2010 à 2012).



PROJET 4S : SENIOR, SANTÉ, SPORT ET SAINT-ROCH

Historique du projet et contexte

C'est pour promouvoir la mobilité des personnes âgées dans leur environnement de proximité que la mairie de la ville de Nice (347 000 habitants) et l'Espace partagé de Santé publique ont instauré le projet 4S. Il consiste dans la mise en place d'aménagements pour aînés réalisés dans le quartier Saint-Roch, à l'est de la ville, quartier populaire en pleine rénovation, qui compte près de 4000 aînés, de nombreuses associations de soutien d'aide à domicile, et une maison de retraite.

Le quartier est desservi par le tramway, et l'ambiance du site favorise les relations intergénérationnelles, notamment par la présence d'une université (mixité intergénérationnelle). Le quartier Saint-Roch est aussi un territoire pilote pour ce genre de projet. Si les bénéfices sont positifs, d'autres aménagements du même type seront mis en place dans d'autres quartiers.

- » 2010 : phase de propositions et d'évaluation du projet
- » 2011 : phase de réalisation des aménagements et des actions
- » 2012 : phase d'évaluation du projet

Objectifs du projet

Le projet vise à encourager les personnes âgées à sortir de chez elles et à pratiquer une activité physique, leur permettant non seulement de se maintenir en meilleure santé, mais aussi de créer ou recréer des relations sociales. En favorisant un vieillissement actif, le projet devrait aussi permettre de redonner confiance aux personnes âgées.

Description du projet

Il s'agit d'un parcours de marche de 2 km dans le quartier St Roch à Nice. Le parcours se fait le long d'équipements publics, de parcs et d'arrêts de tramway. Tous les espaces publics présents le long du tracé du parcours ont été rendus accessibles aux personnes à mobilité réduite, aux personnes non et mal voyantes et aux personnes avec poussettes.

Une signalétique a été mise en place afin de permettre aux piétons d'identifier le cheminement du parcours dans le quartier (fléchage au sol avec logo 4S). De plus, sur la Place St Roch, un panneau explicatif a été installé, avec une carte du parcours. Des affiches ont également été distribuées chez les commerçants et les professionnels de santé du quartier, afin d'informer les résidents sur la présence d'un parcours.

PROJET 4S : SENIOR, SANTÉ, SPORT ET SAINT-ROCH

Description du projet

En plus, un coaching personnalisé et collectif est mis à disposition des personnes âgées. Un coach est chargé de suivre individuellement les personnes (notamment celles dont la perte d'autonomie commence) et de leur proposer des exercices de marche une à deux fois par semaine. Le lien social est également mis de l'avant, d'une part par la présence des commerces, parcs et services en bordure de l'itinéraire, d'autre part par des cours collectifs proposés aux personnes âgées par le coaching collectif.

Le projet vise avant tout les 60 ans et plus, surtout ceux qui sont plutôt sédentaires, mais il est prévu d'informer tous les résidents du quartier afin de favoriser la mixité intergénérationnelle.

Mise en œuvre du projet

- » Gouvernance participative et pluridisciplinaire, projet où les citoyens ont une place prépondérante (groupe de discussion avec aînés, entretiens avec les associations et les commerçants du quartier).
- » Groupes de discussions avec des personnes âgées autonomes et sédentaires du quartier St Roch, afin de tenir compte lors de l'aménagement du parcours de marche de leurs habitudes de vie et de leur comportement lié à l'activité physique. Le trajet retenu s'approche du parcours idéal cité par les participants et passe par des lieux de promenade agréables du quartier, des lieux avec des services de proximité, des lieux culturels susceptibles d'intéresser les citoyens, des lieux valorisant l'identité culturelle du quartier ainsi que des lieux propices au sport.
- » Coopération entre urbanistes, ingénieurs, personnes chargées de l'entretien des infrastructures et de la sécurité, représentants de la santé publique et population.

Suivi du projet et évaluation

Afin d'évaluer les aménagements dans le quartier, un service de coaching a également été mis en place dans un autre quartier, Nice Nord, où aucun aménagement n'a été effectué. Une évaluation scientifique permettra d'attester de façon objective des effets de cette intervention sur la mobilité des personnes âgées.

PROJET 4S : SENIOR, SANTÉ, SPORT ET SAINT-ROCH

Suivi du projet et évaluation

Pour l'évaluation du projet, une étude qualitative et une étude quantitative ont été effectuées, dans le quartier Saint Roch, où il y a eu le parcours, et dans le quartier Nice Nord, sans aménagements spécifiques. On constate que les aménagements urbains favorisant la marche ont un effet positif sur l'activité physique et la qualité de vie des seniors sédentaires, et que l'accompagnement par un coach accentue d'autant plus cet effet. En revanche, s'il n'y a pas d'action pour renforcer le lien social à long terme, les personnes âgées ne conçoivent pas dans la durée l'utilisation du parcours de marche (rencontres lors de la fréquentation de commerces, de cours collectifs d'activité physiques, d'animations ponctuelles...).

Photos de quelques aménagements

Panneau présentant le parcours (source : document H)



Logo (source : document G)

PROJET 4S : SENIOR, SANTÉ, SPORT ET SAINT-ROCH

Photos de quelques aménagements

Réaménagement devant l'église (avant/après) (source : doc. G)



Élargissement d'un trottoir (avant/après) (source : doc. G)



Installation d'une grille d'arbre (avant après) (source : doc. G)



PROJET 4S : SENIOR, SANTÉ, SPORT ET SAINT-ROCH

Sources

A- Article sur le site Espace partagé de santé publique, résumé du projet :

<http://www.epsp06.fr/fvieillissement1.html>

B- Document résumant la mise en œuvre du projet 4S, groupes de discussion avec personnes âgées, commerçants et associations, et suivi coaching :

http://www.epsp06.fr/documents/Projet_4S_-_Ville_de_Nice_-_Mai_2011.pdf

C- Carte du projet :

http://www.villes-sante.com/wp-content/uploads/NICE_4S_parcours.pdf

D- Évaluation du projet 4 S (résumé sur 2 pages) :

http://www.epsp06.fr/documents/4S_ficheRVdef_evaluation_juillet2013.pdf

E- Présentation ppt du projet 4S (avec quelques photos de l'aménagement) :

<http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/stroch.pdf>

F- Article scientifique sur la méthode utilisée pour mettre en place le projet 4S et sur ses limites :

<http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2011-5-page-385.htm>

G- Présentation ppt du bilan (1) du projet :

www.epsp06.fr/documents/4S_2013_Bilan%20Final_1.pptx

H- Présentation ppt du bilan (2) du projet :

www.epsp06.fr/documents/4S_2013_Bilan%20Final_2.pptx