

Lyon, le 25 mars 2015

Prévention et objets connectés Détecter et réduire les risques

Présentation des conclusions de l'observatoire Blue@picil, créé par Bluelinea et le Groupe APICIL

Une étude née de la rencontre de deux acteurs de la santé et de la prévention

L'observatoire Blue@picil a été mis en place, suite à la rencontre entre le Groupe APICIL, 5^e groupe de protection sociale français et Bluelinea, opérateur d'objets connectés déployés à domicile et au sein des établissements de santé (avec 3 objectifs : protéger les patients, assister les soignants et accompagner les aidants).

Lancé conjointement par les deux partenaires, Blue@picil est un observatoire permettant d'évaluer l'importance de la prévention et de l'anticipation en termes de santé et de bien-être pour les « aidants », salariés et retraités.

Le but de cette première étude, lancée en 2014, était d'améliorer le quotidien d'une centaine de personnes « test » en les aidant à trouver une hygiène de vie via un équipement en objets connectés (mesurant la marche, le poids, la qualité de l'air à domicile et la tension,...) et en accompagnant au mieux des personnes en situation de fragilité aussi bien à la maison qu'en entreprise (fatigue, burn-out,...).

Focus sur l'expérimentation

L'observatoire Blue@picil a duré 6 mois, de mai à novembre 2014. Il a été mené par une coach, psycho-gérontologue. Son rôle était d'assurer le conseil et l'accompagnement psychologique des participants en leur prodiguant des conseils de mieux être.

L'objectif général de l'étude était d'analyser la qualité de vie des participants et de mesurer l'influence de l'utilisation d'objets « santé » connectés assortis d'un accompagnement humain de type coaching afin d'étudier l'évolution des comportements personnels au regard de la santé. Au travers d'entretiens téléphoniques, la mission de la coach était d'assurer un suivi et d'apporter une aide individuelle. **Ce télé-suivi a permis de renforcer l'action positive des objets connectés de santé par des conseils personnalisés.**

Trois protocoles correspondant à trois thématiques ont ainsi été définis et mis en place, au sein desquels les participants se sont naturellement répartis.

- **Le protocole Jour** : condition physique au quotidien

Dispositif : un traqueur d'activité et une balance connectée.

- **Le Protocole Nuit** : qualité du sommeil et qualité de l'air ambiant,

Dispositif : un traqueur d'activité et une balance connectée analysant le taux de CO2

- **Le Protocole Stress** : gestion du stress et de la fatigue,

Dispositif : un traqueur d'activité et un tensiomètre.

Communiqué de Presse

Les données étudiées portaient sur les points suivants : l'hygiène et la qualité de vie, le sommeil, la tension artérielle et le stress. **Sur les 85 participants de 26 à 76 ans** (répartis entre des salariés, des retraités et des aidants), 62% ont suivi le protocole Jour, 17%, celui de la Nuit et les 20% autres se sont tournés vers le protocole Stress.

Les dispositifs utilisés

Pour mener à bien cette étude, plusieurs dispositifs technologiques remontant des réponses objectives ont été utilisés (un traqueur d'activité, une balance connectée et un tensiomètre) doublés de questionnaires scientifiques. Ainsi plus de 450 entretiens ont été menés au cours de l'observatoire Blue@picil, à raison d'un appel téléphonique de la coach toutes les 3 semaines portant sur l'activité physique, l'échelle de fatigue, la perception du stress et la qualité de vie (au travers des thèmes suivants : présentation de l'étude, prise de connaissance, vérification de la bonne utilisation des dispositifs technologiques ; point sur les semaines écoulées, ré-orientation de certaines démarches en fonction des réponses, et enfin le bilan).

Les Résultats de l'observatoire Blue@picil

Tout protocole confondu, l'ensemble des participants a joué le jeu et utilisé régulièrement les 3 dispositifs : le tensiomètre a été utilisé tous les 2 à 3 jours, la balance très régulièrement (voir tous les jours pour certains) et le traqueur a été porté en moyenne un jour sur deux, quelle que soit la période de l'observatoire (les retraités l'ont porté un peu plus que les actifs, et les hommes un peu plus souvent que les femmes). **Au total ce sont 55 millions de pas qui ont été effectués par les 85 bénéficiaires de l'Observatoire Blue@picil** (ce qui correspond à 1 fois le tour de la Terre ou 49 Aller/Retour Paris – Lyon en marchant). A savoir, la moyenne générale quotidienne pour l'ensemble de la population est de 3691 pas (environ 4600 mètres) et augmente de mille pas supplémentaires en août. **Pour l'ensemble des participants de l'observatoire, on dénombre 3323 pas par jour en moyenne pour les personnes en activité contre 5431 pas pour les retraités. Et les hommes marchent plus que les femmes (4739 pas quotidiens contre 3117)...** même si cela peut s'expliquer par différents critères liés aux loisirs ou au sports pratiqués par les uns et les autres.

Retour sur les grandes conclusions de chaque protocole.

Le Protocole jour

Objectif : Améliorer sa condition physique au quotidien et éventuellement perdre du poids

C'est le protocole qui a le plus séduit les participants. Sur les 54 bénéficiaires, on a assisté à une prise de conscience de la nécessité et du bienfait de l'activité physique. Associée à l'objectivité du traqueur, cette prise de conscience a poussé chacun à en faire un peu plus chaque jour. Ainsi, on observe qu'en moyenne les participants marchent mille pas de plus par jour à la fin de l'étude avec 4118 pas moyens ; on reste tout de même loin des 10 000 pas quotidiens préconisés par l'OMS pour le PNNS (Programme National Nutrition Santé). 17 personnes se sont mises au sport ou à la marche. Les retraités ont moins changé leurs habitudes de vie que les actifs. Et 30% des bénéficiaires du protocole jour ont perdu entre 2kg et 6 kg durant l'observatoire. Enfin, tous s'accordent sur une amélioration de leur santé physique ressentie et sur la prise de conscience de la nécessité et du bienfait du sport.

Communiqué de Presse

Le Protocole nuit

Objectif : Améliorer la qualité de son sommeil en relation avec la qualité de l'air

14 personnes ont bénéficié de ce suivi (9 femmes et 5 hommes). En plus du dispositif technologique, les participants ont répondu à 2 questionnaires spécialisés, en début et à la fin de l'accompagnement (échelle de santé de Duke et échelle de fatigue de Piper). La prise en charge de la qualité de sommeil englobe forcément l'hygiène de vie au sens large, c'est-à-dire en considérant le quotidien des participants dans leur ensemble et en tenant compte des facteurs suivants : le stress lié au travail, le temps de transport, le quotidien personnel au sein de sa famille et les tâches ménagères. Tous les participants ont profité de cet observatoire pour reconsidérer leur fatigue. **La durée moyenne du sommeil était de 7h26 par nuit, un résultat supérieur à la moyenne nationale.** Ainsi, 71 % des participants avaient le sentiment d'avoir un mauvais sommeil alors qu'ils dormaient plus que la moyenne. Aucun lien entre les difficultés de sommeil et la qualité de l'air n'a pu être observé. L'observation s'est concentrée sur l'analyse des rituels autour du coucher et de l'hygiène de vie en général. Enfin, bien que les nuits ne soient pas plus longues en fin d'étude qu'au début, les questionnaires de fin d'étude font ressortir une meilleure connaissance de soi et de ses besoins et il en découle naturellement un ressenti plus positif de la fatigue qui semble donc moins subie au quotidien.

Le protocole Stress :

Objectif : Atténuer le niveau de stress et de fatigue en mesurant sa tension artérielle.

17 participants ont choisi d'intégrer le protocole stress (3 hommes et 14 femmes). La majorité (9) avoue l'avoir choisi par intérêt professionnel tandis que les autres reconnaissent un besoin d'être accompagnés dans un moment de vie intense. En moyenne le tensiomètre a été utilisé 38 fois par chaque personne. Durant l'étude, une personne souffrant déjà d'hypertension artérielle traitée médicalement a vu les valeurs de sa tension diminuer alors qu'elle avait déjà expérimenté auparavant l'auto-mesure à domicile. **L'observatoire a permis aux 16 bénéficiaires de l'observatoire, de détecter, avec l'aide du coach, ce qui serait efficace pour eux et la nécessité de prendre du temps pour soi.** En conclusion de ce protocole, on peut affirmer qu'il n'existe pas de corrélation avérée entre le stress et la tension artérielle. Suite aux entretiens et aux différentes mesures, le niveau de stress mesuré en début d'étude a diminué sensiblement en fin d'étude. Ainsi au début de l'observatoire, 62,5% estimaient que la vie était une menace perpétuelle pour eux (c'est à dire qu'ils subissaient les situations sans recours possible) alors qu'ils ne sont plus que 37,5 % dans ce cas 6 mois plus tard. Cela prouve bien dans ce protocole, l'importance de l'accompagnement psychothérapeutique et de l'écoute attentive et bienveillante.

Communiqué de Presse

Retour sur expérience : l'avis des participants

L'observatoire a remporté une très vive adhésion auprès du panel de participants avec près de 80 % d'entre eux qui se disent satisfaits de l'expérience. Les objets connectés fournis ont été jugés faciles d'utilisation. **62 % des bénéficiaires de l'observatoire Blue@picil ont trouvé l'accompagnement coaching psycho-social satisfaisant, et 70 % des interrogés reconnaissent que les échanges avec le coach leur a apporté une aide précieuse.**

Aujourd'hui, 81 % recommanderaient ce programme, et ils sont tout autant à affirmer que le coach a été un soutien complémentaire aux objets connectés. Les participants se sont saisis de ce moment qui leurs était offert pour prendre soin d'eux. Ils reconnaissent également avoir eu une véritable prise de conscience de leurs ressources intérieures, de leurs capacités à se fixer un objectif réalisable et à y parvenir et **54 % des bénéficiaires ont atteint leur objectif fixé grâce à ce programme.**

L'observatoire Blue@picil, a permis non seulement de détecter les risques mais également de les réduire sur plusieurs personnes. Poids, tension, stress, fatigue... sont autant d'éléments qui ont pu être mesurés, identifiés et surtout modifiés par le biais de l'utilisation des objets connectés et du suivi attentif de la coach.

Cet observatoire mené par Bluelinea et le Groupe APICIL a permis d'identifier un principe global basé sur : un accompagnement personnalisé, une analyse comportementale, des conseils et soutien individuels, une prise en charge psychologique et une démarche évolutive et progressive afin de proposer un bouquet de services adaptés aux aidés et à leurs aidants pour favoriser la prévention et conserver l'autonomie.

Le point fort de l'observatoire Bluelinea a été de démontrer la pertinence du télésuivi psycho-social associé à l'utilisation des objets connectés.

Au regard des résultats constatés, Le Groupe APICIL et Bluelinea réfléchissent ensemble à la mise à disposition de solutions tels que l'accompagnement de salariés ou de jeunes retraités pour un meilleur bien-être ressenti par chacun. Ces solutions seront notamment présentées, le 2 avril prochain aux « Printemps des entrepreneurs » de Lyon.

A propos du Groupe APICIL

Le Groupe APICIL est le 5ème Groupe français de Protection Sociale, leader en Rhône- Alpes avec 2 474,8 millions d'euros d'encaissement de cotisations en 2013 (retraite + assurances de personnes) dont 765,3 millions d'euros pour APICIL Prévoyance. APICIL Assurances est une compagnie détenue à 80% par APICIL et 20% par Humanis. Les actifs gérés par le Groupe s'élèvent à 6,8 milliards d'euros. Les 1 300 salariés d'APICIL apportent leurs compétences auprès de 1,5 million d'actifs ou de retraités qui bénéficient des services du Groupe créé en 1938 à Lyon.

Communiqué de Presse

A propos de Bluelinea

Opérateur d'objets connectés dédiés à la santé, Bluelinea a pour but de rendre possible, à grande échelle, le maintien et le soutien à domicile des personnes fragiles et dépendantes. Déjà plus de 12.000 personnes âgées sont suivies, nuit et jour, à leur domicile, notamment au travers du bouquet de services BlueHomeCare®, développé autour du bracelet d'autonomie BlueGard, de ses offres de téléassistance et de sa plateforme d'écoute dédiée 24h/24, 7j/7. En déployant des plateformes locales de coordination, Bluelinea, qui est à l'origine du concept d'« EHPAD à domicile », s'inscrit comme un nouveau type d'opérateur du domicile avec un triple objectif : protéger les personnes en perte d'autonomie, assister les soignants et accompagner les aidants.

Contacts presse :

Agence PLUS2SENS

Catherine Berger-Chavant

catherine@plus2sens.com

Tél. : 04 37 24 02 58

Groupe APICIL

Stéphanie Brigaud

stephanie.brigaud@apicil.com

Tél : 04 72 27 70 80

Bluelinea

Adrien Westermann

adrien.westermann@bluelinea.com

Tél : 01 76 21 70 60