



## L'Association Siel Bleu, Danone et Danone Ecosystème lancent « Carmen » : un programme innovant pour l'autonomie des seniors bâti sur la nutrition, l'activité physique et la sociabilisation

**carmen**  
TOUS ACTEURS DE L'AUTONOMIE

*Déjà en expérimentation dans la Creuse, la Haute-Vienne et la Côte d'Opale, l'ambition est d'accompagner plus de 400 000 personnes d'ici 2028.*

Paris, le 13 mars 2025 – L'Association Siel Bleu, Danone et Danone Ecosystème lancent le programme Carmen pour répondre aux défis du grand âge, et en particulier la prévention des chutes, la dénutrition et l'isolement. Déjà en expérimentation dans trois régions françaises, Carmen ambitionne de former près de 5 000 professionnels et d'accompagner plus de 400 000 personnes d'ici 2028. Dans une perspective à long terme, le programme Carmen vise un déploiement à l'échelle nationale. Son objectif est de faire émerger une pédagogie novatrice et prouvée, transformant durablement les pratiques en matière de prévention du vieillissement, via des activités physiques adaptées en groupe, des repas proposés par des experts en nutrition ou encore un accompagnement personnalisé de chaque participant.

### Chutes à répétition, dénutrition, isolement ... nombreux sont les défis des seniors !

Le programme Carmen s'inscrit dans un contexte de changement important de notre démographie : **plus de 5 millions de Français auront plus de 75 ans d'ici 2050**. Aujourd'hui, les solutions actuelles de prise en charge ne suffisent pas : inégalité d'accès, manque d'attractivité ou encore absence de dimension nutritionnelle. Une meilleure prise en charge favoriserait une meilleure autonomie des seniors, mais permettrait également de générer des économies significatives. En France, la chute d'une personne âgée peut représenter jusqu'à 10 000 € de frais de prise en charge.

### Le programme « Carmen » : une solution complète et innovante pour bien vieillir

Ce nouveau programme souhaite apporter une réponse concrète aux défis du grand âge, en particulier la **prévention des chutes, de la dénutrition et de l'isolement**. Ainsi, le programme au service des seniors combine des activités collectives et un accompagnement personnalisé. Chaque participant peut expérimenter des activités physiques adaptées, des ateliers avec des experts en nutrition, ainsi que des repas partagés.

« Garder un lien social tout au long de sa vie est essentiel au bonheur. L'activité physique permet aux personnes de garder vitalité et confiance en elles pour continuer à profiter du quotidien et partager des moments avec les autres. La prévention ne devrait pas être un luxe, mais être accessible à toutes et tous », déclare **Jean-Michel Ricard, président de l'Association Siel Bleu**.

## Un programme où le bénéficiaire est moteur de son autonomie au quotidien

L'objectif est que les bénéficiaires ne soient pas de simples participants, mais de véritables acteurs de leur santé. Chaque session est pensée pour s'adapter à leurs attentes, avec des moments dédiés à l'écoute et une grande flexibilité pour répondre aux besoins individuels. En valorisant leur rôle actif, Carmen favorise leur engagement et leur autonomie au quotidien :

- Dès la conception du programme, les bénéficiaires ont été impliqués dans le choix des thématiques abordées (mémoire, sommeil, nutrition, ...). Leur participation se poursuit tout au long du projet, afin d'adapter en continu les formats et contenus aux attentes et ressentis exprimés.
- À terme, les bénéficiaires du programme seront encouragés et accompagnés pour intégrer des collectifs ou associations. L'objectif est qu'ils deviennent, à leur tour, des relais auprès de leurs proches, selon le principe de la « pair-aidance ».

L'approche est avant tout inclusive et centrée sur la qualité de vie. Plutôt que d'adopter un discours fondé sur la crainte de la dépendance, Carmen met en avant le plaisir de vivre pleinement, en encourageant des habitudes qui renforcent la confiance en soi et la participation sociale.

### UNE INITIATIVE INSPIREE PAR UN PROGRAMME QUI A FAIT SES PREUVES AUX PAYS-BAS

Le programme Carmen s'inspire du programme Best Frailty Care (TOM) aux Pays-Bas, un projet ayant démontré l'impact des programmes multimodaux basés sur la nutrition & l'activité physique.

Best Frailty Care (TOM) est un projet qui accompagne les personnes vieillissantes pour leur permettre de vivre de manière autonome à domicile le plus longtemps possible. TOM propose un parcours de soins de 4 mois comprenant des activités physiques adaptées en groupe, des déjeuners en groupe avec une formation sur une alimentation saine, ainsi que des séances de conseils individuels avec un nutritionniste.

TOM est porté aux Pays-Bas par la marque Nutricia de Danone, VeiligheidNL, Danone Ecosystem, ONZV et Philips.

**Impacts sur la santé :** Amélioration significative de la **qualité de vie** & du niveau de **santé perçue**.

- 6 mois après le programme, le nombre de **chutes** a été **divisé par 2** grâce à **une amélioration de la force pour 89%** des bénéficiaires et de **l'équilibre pour 77%**.
- **45%** des bénéficiaires se sentent en meilleure santé après le programme.
- **64%** des bénéficiaires ont **+ d'interactions sociales**.
- **67%** des bénéficiaires ont **+ de connaissances sur ce qu'est une alimentation saine**.
- Amélioration des habitudes alimentaires : **+7,6g d'apports en protéine**.

**Impacts sociétaux :** **1€ d'investi dans TOM** a permis **d'économiser 3,13€** en frais médicaux (données des assurances maladies des Pays-Bas). TOM est un programme remboursé par le ministère de la santé aux Pays-Bas.

« Avec l'âge, les besoins nutritionnels augmentent, notamment en protéines, en raison de la fonte musculaire. Elle peut entraîner une perte d'autonomie, des chutes, et affecter la qualité de vie. Pourtant, seulement un tiers des personnes âgées qui en a besoin bénéficie de nutrition médicale », a déclaré **Christelle David-Basei, responsable des affaires médicales de Danone et sa marque Nutricia**

« Nous avons de beaux moments de rire et d'activité physique durant lesquels nous faisons travailler notre corps grâce à des exercices adaptés à nos capacités, dans une très bonne ambiance. Les moments conviviaux autour de la table permettent aussi à chacun de s'exprimer, car après tout, c'est souvent à table que l'on partage le plus ! Avec le temps, je me suis rendu compte que les exercices physiques me permettaient de mieux dormir et que les moments d'échange et de partage me faisaient du bien au moral », explique **Michelle, bénéficiaire de cours collectifs dans la Creuse**.

Contact presse : [press@danone.com](mailto:press@danone.com)

### **À propos de Danone France**

*Danone, leader français de l'agroalimentaire, accompagne depuis des générations les Français tout au long de leur vie avec pour mission d'apporter la santé par l'alimentation au plus grand nombre. Du petit-déjeuner au dîner, Danone est là au quotidien, avec ses 26 marques certifiées B Corp™ telles que Activia, Alpro, blédina, Danette, evian, Laboratoire Gallia, Nutricia ou encore Volvic, pour proposer des produits laitiers et d'origine végétale, des eaux minérales naturelles et de la nutrition spécialisée. Avec un ancrage territorial autour de nos 25 sites, nos 6 500 collaborateurs et près de 1 900 exploitations agricoles partenaires, nous travaillons chaque jour pour proposer une alimentation locale et durable tout en innovant au quotidien pour répondre aux attentes des Français.*

### **À propos de Danone Ecosystem**

*L'association Danone Ecosystem développe des projets ayant un impact positif sur la santé et la planète. Pour ce faire, elle renforce l'expertise et l'activité des professionnels de l'écosystème de Danone, soit : les agriculteurs, les collecteurs de déchets, les professionnels de santé et les entrepreneurs locaux. À ce jour, +100 projets développés par l'association ont permis d'accompagner plus de 80 000 professionnels et d'améliorer les conditions de vie de plus de 6 millions de personnes. Pour ce faire, elle travaille avec des ONG pour comprendre les besoins et le contexte local afin d'adapter les interventions et les approches de manière à maintenir une forte légitimité auprès de leurs bénéficiaires.*

### **À propos de l'Association Siel Bleu**

*Bouger est vital pour l'organisme. Depuis 1997, l'Association Siel Bleu développe des programmes d'activité physique adaptée (APA) pour améliorer la santé physique, mentale et sociale de tous par la pratique d'activités physiques régulières. Les programmes prodigués par ses 800 professionnels spécifiquement formés en APA, s'adressent à tous les publics (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de fragilité). Et parce que la santé repose sur une activité physique régulière, mais aussi sur une alimentation saine, le lien social et un environnement préservé, l'Association Siel Bleu a développé son action autour de quatre axes liés : Bien Bouger, Bien dans son Assiette, Bien Ensemble, Bien sur sa Planète.*