



## Un aidant sur deux souffre de stress et de surmenage

Troubles du sommeil, anxiété, fatigue, douleurs articulaires sont autant de maux dont déclarent souffrir les aidants. Le collectif Je t'Aide lance la 9ème édition de la Journée Nationale des Aidants. Cette année, la thématique portera sur "la santé". À cette occasion, des centaines d'évènements seront organisés partout en France autour du 6 octobre. Ils permettront aux 11 millions d'aidants de trouver des informations et des conseils sur les solutions existantes et leurs droits pour préserver leur santé.



Les aidants sont souvent dans l'incapacité d'aller consulter leur médecin pour eux-mêmes

L'aide apportée à un proche peut avoir de lourdes conséquences sur la santé des aidants. Nombre d'entre eux déclarent que l'aide qu'ils apportent a un impact sur leur santé. D'après la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), le stress, l'anxiété et le surmenage sont exprimés par les  $\frac{3}{4}$  des aidants ressentant une charge lourde et par la moitié de ceux déclarant ressentir une charge.

63% des aidants accompagnant un proche atteint d'un cancer rapportent un impact quotidien sur leur sommeil. Les symptômes énumérés peuvent conduire à un épuisement psychologique, voire à une dépression.



[Visualiser l'article](#)

Cette souffrance peut également être physique : troubles musculosquelettiques, douleurs articulaires sont fréquemment mentionnées par les aidants. 44% des jeunes aidants affirment avoir mal au dos et aux bras. Certains aidants sont très fatigués et développent plus facilement des infections. J'ai rencontré des aidants qui avaient mal au dos car ils devaient aider leur proche à se lever, les accompagner aux toilettes, les aider à se doucher, rapporte le Dr Hélène Rossinot, interne aux Hôpitaux de Paris.

#### 6 octobre 2018 : Journée Nationale des Aidants

Associations, entreprises, collectivités, établissements d'accueil, centres de soins, professionnels de l'accompagnement du secteur médical et social organiseront des manifestations pour informer les aidants sur leurs droits et toutes les aides à disposition. La journaliste Eglantine Eméyé sera la marraine de cette édition : J'ai décidé de poursuivre mon engagement auprès de l'Association Je t'Aide, c'est un sujet qui me tient à cœur, on peut tous un jour devenir aidant. On a vraiment besoin d'aider les aidants. Eglantine Eméyé est aussi la présidente de l'association Un Pas Vers la Vie, qu'elle a créée en 2008 et dont la mission est d'accompagner les familles touchées par l'autisme.

Le stress a engendré chez moi un diabète

Les aidants sont souvent dans l'incapacité d'aller consulter leur médecin pour eux-mêmes. Par manque de temps ou par nécessité de rester constamment près de leur proche. Les aidants se disent qu'ils passent au second plan. Ils sont tellement centrés sur leur proche, qu'ils ne pensent plus à eux, souligne le Dr Hélène Rossinot. Cette négligence de leur propre santé peut conduire à des situations critiques comme la détection trop tardive de maladies graves. Ma santé se trouve affectée, après avoir accompagné mon compagnon pendant plusieurs années dans toutes les épreuves qu'il a eues à subir. Le stress a engendré chez moi un diabète. , raconte Marie-Claude, aidante.

Un guide pour aider les aidants





L'Association pour le Développement des Ressources humaines dans les établissements sanitaires et sociaux (adRhess), l'Association française des Directeurs des soins (AFDS) et le Comité national Coordination Action Handicap (CCAH), ont réalisé un guide pour faciliter la vie professionnelle des aidants . Les auteurs souhaitent proposer aux DRH et managers de la Fonction publique hospitalière une brochure de référence afin de mieux communiquer sur la thématique traitée. Il s'adresse aussi aux agents hospitaliers pour contribuer à leur bien-être professionnel. Le guide pour la vie professionnelle des aidants Jamais seul.e.s – Aidants familiaux : concilier vie pro vie perso , a été tiré à 5 000 exemplaires. Il est mis à disposition des professionnels de la santé et téléchargeable gratuitement sur : [www.mnh-mag.fr](http://www.mnh-mag.fr) .