



## ACTUALITÉS

### DÉPENDANCE

## Un collectif au chevet des aidants

Le collectif associatif « Je t'aide » plaide pour une meilleure reconnaissance des aidants qui, tout en jouant un rôle important dans la stratégie de santé, y perdent la leur.



DE VISU/ADOBE STOCK

Selon une étude de la direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) publiée en 2012, parmi les aidants en situation de lourde charge, 80 % estiment que leur santé était affectée par leur rôle auprès de leur proche dépendant ; 62 % y évoquent des problèmes de dos et 40 % un état dépressif. Excepté ces quelques statistiques, déjà anciennes, « peu de documentations scientifiques chiffrent précisément l'impact de l'aide sur la santé des aidants », regrette le collectif associatif « Je t'aide » (ex-association Journée nationale des aidants), qui vient de rendre public un plaidoyer sur cette problématique. Troubles du sommeil, troubles musculo-squelettiques, épuisement, douleurs articulaires, stress, dépression... Ces symptômes couramment rencontrés chez les aidants sont par ailleurs aggravés par les difficultés qu'ils rencontrent à maintenir une hygiène de vie suffisante. « Les aidants à charge importante réduisent ou abandonnent leurs activités sportives, sociales et négligent une alimentation saine », décrit « Je t'aide ». Faute de temps, ils ont également tendance à reporter, voire à renoncer, aux soins médicaux pour eux-mêmes.

Sachant que le nombre d'aidants est estimé à 11 millions en France et que 20 % d'entre eux seraient dans une situation de charge importante, le collectif affirme qu'il devient crucial de détecter les aidants à risque ou à charge importante, de les soutenir et de mettre en place à cet effet des stratégies de prévention. « La santé des aidants est un enjeu de santé publique. »

L'affirmer, c'est reconnaître par la même occasion leur rôle dans la stratégie de santé. « Chefs d'orchestre dans la continuité des soins et le suivi des traitements », résume le collectif dans son plaidoyer, les aidants assurent la coordination entre les différents intervenants médicaux et médico-sociaux, tout en endossant le rôle de pivot dans la relation entre les personnes qu'ils aident et les professionnels de santé. Enfin, en assumant eux-mêmes une partie de l'aide quotidienne – les soins informels –, « les aidants représentent une réelle économie pour la société », insiste le collectif.

### Pour un statut d'aidant

Réclamant la reconnaissance des aidants comme acteurs majeurs de la santé publique, « Je t'aide » plaide notamment pour la création d'un statut d'aidant, associé à des droits concrets, et pour la rémunération du congé de proche aidant (avec validation des trimestres dans les régimes de retraite). En matière de prévention de santé, le collectif propose, entre autres, la mise en œuvre d'un bilan de santé annuel pris en charge à 100 % par l'assurance maladie. Si des dispositifs d'aide existent, il estime qu'il faut les développer (notamment les offres de répit) et, surtout, donner les moyens aux aidants d'y accéder. Enfin, il s'agirait de mieux sensibiliser les professionnels de santé au rôle d'aidant dès la formation initiale, et de les inciter à identifier eux-mêmes les aidants auprès de leurs patients, ce qui pourrait contribuer à « renouer » une relation indispensable entre aidants et professionnels de santé. ■ Marion Esquerré

### Repères

- 11 millions d'aidants en France.
- 500 000 aidants seraient âgés de 13 à 30 ans (Jeunes aidants).
- 20 % des aidants sont dans une situation de « charge importante ».