



# Webinaire



## Le rôle des aidant.es dans la lutte contre la dénutrition.



Vendredi 19 novembre



12H - 13H



Sur Zoom



# Déroulé

12h : **Introduction** - Morgane Hiron, Déléguée Générale du Collectif Je t'Aide

12h05 : Comment repérer les signes de dénutrition chez son proche et quelles solutions lui apporter ?

**Agathe Raynaud Simon**

12h20 : Comment préserver sa santé en tant qu'aidant.e ?

**Raphaëlle Martin**, Responsable pôle aidant.es à Delta 7

12h35 : Quelles sont les associations et ressources disponibles pour les aidant.es dans leur parcours ?

**Corinne Benzekri**, directrice du pôle "Ressource, autonomie et citoyenneté" Fondation Casip-Cojasor

12h45 : Questions/réponses



# Comment préserver sa santé en tant qu'aidant.e ?

**Raphaëlle Martin**

Responsable pôle aidant.es à Delta 7

Secrétaire Générale adjointe du Collectif Je t'Aide

# Quelles répercussions sur la santé ? (1/2)

**Quelques chiffres :** (Baromètre des aidants 2021 – Fondation April /BVA)

- 1 aidant sur 6 consacre plus de 20h par semaine à aider leur proche
- 23 % des aidants affirment que leur situation d'aidant a des effets plutôt négatifs sur leur propre santé,
- Pour 12% des aidants, leur situation a un impact plutôt négatif sur leur propre suivi médical,
- Pour 9% des aidants, leur situation d'aidant à un impact plutôt négatif sur leur alimentation.



# Quelles répercussions sur la santé ? (2/2)

Parmi les symptômes que l'on retrouve fréquemment, il y a :

- du stress,
  - de l'anxiété et des troubles dépressifs,
  - des troubles du sommeil,
  - des douleurs physiques,
  - de l'épuisement...
- Plus le niveau de dépendance du proche augmente, plus l'impact sur la santé de l'aidant est important.

# Quelques questions à se poser en tant qu'aidant...

## Depuis que je suis aidant :

- Est-ce ma santé a changé ? Ai-je récemment fait un point sur ma santé ?
- Suis-je fatigué ? Est-ce que je dors correctement ? Suffisamment ?
- Ai-je le sentiment d'être déprimé ?
- Suis-je plus anxieux qu'avant ?
- Ai-je encore de l'appétit ? Est-ce que je prends le temps de manger correctement ?
- Est-ce que je pratique une activité physique ?
- Suis-je entouré ? Suis-je soutenu en tant qu'aidant ?

## Focus sur l'alimentation :

Une mauvaise alimentation, associée à une fatigue et du stress peuvent entraîner une grande fragilité (faiblesse musculaire, baisse des défenses immunitaires et risque d'infection, altération de l'état général).

Privilégier une alimentation équilibrée vous préservera des maladies et diminuera le sentiment de fatigue physique et moral.

# Quels relais pour la santé de l'aidant ? (1/3)

- Evoquer sa situation avec son médecin traitant,
- Faire le point sur la situation du proche et mettre en place si besoin des aides (humaines, techniques, financières),
- Etre accompagné en tant qu'aidant.

# Quels relais pour la santé de l'aidant ? (2/3)

**Des dispositifs ouverts à tous :**

- **Les bilans de santé gratuits**, proposés par la CPAM : il est possible pour tous d'en bénéficier tous les 5 ans,
- **Des consultations « aidants »** qui se développent de plus en plus, notamment au sein d'hôpitaux.

# Quels relais pour la santé de l'aidant ? (3/3)

## Des dispositifs spécifiques

- Pour les aidants d'un proche atteint de la pathologie d'Alzheimer ou apparentée, possibilité d'une consultation annuelle auprès de son médecin traitant,
- Pour les patients atteints de maladies neuro-évolutive, en soins palliatifs à domicile, et pour les nouveaux patients en affection longue durée ou âgés de plus de 80 ans, possibilité de « Visite Longue » (3h) réalisée par le médecin traitant au domicile du patient en présence des aidants.
- Autres pistes :
  - les Centres de prévention Agirc-Arrco pour les personnes retraitées. Ils proposent différents ateliers, parcours et bilans permettant de prendre soin de sa santé.
  - Les « Ateliers Santé des Aidants », **de l'association Française des Aidants** sont des temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur votre santé.



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

# Quelles sont les associations et ressources disponibles ?

**Corinne Benzekri**

Directrice du pôle "Ressource, autonomie et citoyenneté"

Fondation Casip-Cojasor

Secrétaire Générale du Collectif Je t'Aide



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

# Les 27 associations du Collectif Je T'aide



# 27 structures membres



CASIP-COJASOR  
FONDATION 1809



Essentiel pour moi







# 27 structures membres



CASIP-COJASOR  
FONDATION 1809



CASIP-COJASOR  
FONDATION 1809



Essentiel pour moi



A.A.F.F.  
Association des Aidants Familiaux du Finistère





## 1) Manque de liens sociaux professionnels

- Impacts sur la vie professionnelle
- Peut entraîner réduction du temps de travail, voire arrêt
- Congé de proche aidant restrictif



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

## 2) Manque de moyens

- Aide médiane autour de **120 euros par mois** mais dans 30% des cas elle dépasse 250 euros\*
- **Choix économiques**
- Renoncement aux loisirs et aux vacances

## 3) Le “Cercle vicieux” de l’isolement alimenté par

- **Déficit de protection**
- **Déni de reconnaissance**



---

**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

# 1) Les lignes d'écoute



## Les lignes d'écoute



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION **1809**

- **Espaces d'écoute bienveillante aux aidant.es**
- Animation **bénévole** ou **professionnelle**
- **Objectif : informer des autres ressources existantes**  
et possiblement **orienter**



## L'apport des lignes d'écoute pour les aidant.es



- Une première porte facile à franchir pour briser l'isolement
- Confidentialité
- Libération de la parole
- Aide pour cheminer, de prendre du recul
- Découverte de solutions de proximité

**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

## **2) Accompagnement des aidants et groupes entre pairs**



## Accompagnement des aidant.es / Groupes entre pairs



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

- **Accompagnement des aidant.es** : fait par des professionnel.les et peut se faire en individuel ou en groupe)
- **Groupes entre pairs** : aidant.es en groupes, souvent regroupé.es en situations similaires, et souvent animés par un.e professionnel.le

CASIP-COJASOR  
FONDATION 1809



 HANDISSIMO

ARSLA   
Association pour la Recherche sur  
la Sclérose Latérale Amyotrophique  
et autres Maladies du Motoneurone

 Association Française des  
**aidants**

 **La Maison  
des Aidants®**  
Association Nationale

 **SCHIZO ESPOIR**

*France*  
**AVC**  
Fédération Nationale

**A<sup>3</sup>**  
Aide  
Aux  
Aidants  
Loi 1901

**APEH**  
AIDE AUX PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS

  
unafam





## Groupes entre pairs



- **Différents noms** : groupes de paroles, ateliers des parents, café des aidant.es, ateliers des aidant.es....
- **Objectifs similaires** : Exprimer et **partager les problématiques** liées à l'aidance vécues au quotidien



## L'apport de l'accompagnement et les groupes entre pairs dans la lutte contre l'isolement social des aidant.es



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

- Découvrir que l'on n'est pas seul.e
- Recréer du lien social
- Echanger ses expériences entre pairs
- Bénéficier d'un temps de répit
- S'informer
- Se former
- Acquérir des “savoirs-être” et des “savoirs faire”



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

### 3) Les séjours de répit



*Vivre le répit en famille  
c'est maintenant possible !*





## Les séjours de répit



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

- **Courte ou longue durée**
- **Inclusion ou non de l'aidé.e**
- **Pathologies similaires ou différentes**
- **Motivations des participant.es :**
  - Passer un moment en famille
  - rencontrer des personnes vivant des situations similaires, mais aussi : sentiment d'épuisement et besoin d'exprimer ce qu'ils ressentent



## Bénéfices des séjours de répit

- S'accorder du répit
- Renforcer le lien familial
- Renforcer le lien social
- Changer le regard
- Renforcer les capacités de résilience



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809



**CASIP-COJASOR**  
FONDATION 1809

## Questions/réponses