

# La santé des aidants parlons-en !



## Pourquoi organiser ce programme

En France, près de 11 millions de personnes viennent en aide à un enfant ou un adulte pour les activités de la vie quotidienne (du fait de son âge, d'une situation de handicap ou d'une maladie chronique).

Le programme « La santé des aidants : parlons-en ! » est l'occasion :

- de reconnaître ces millions d'anonymes qui accompagnent au quotidien leur proche, et qui, par leur implication et leur engagement participe à une société plus solidaire et plus humaine,
- de parler de l'impact de cette implication sur la santé des aidants.

## **Pourquoi s'intéresser à la santé des aidants ?**

Être aidant est une relation unique à l'autre, et peut constituer une expérience significative. Pour autant, certains aidants témoignent de leurs difficultés vis-à-vis de cette situation, et de l'impact que cette implication peut avoir sur leur santé :

- 48% d'entre eux déclarent avoir une maladie chronique,
- 30% se sentir anxieux et stressés,
- 25% déclarent ressentir une fatigue physique et morale.

## **Pourquoi aider un proche peut avoir des conséquences sur la santé ?**

Lorsqu'être aidant :

- amène à renoncer à sa propre vie familiale, sociale, professionnelle, citoyenne ;
- conduit à l'isolement et que l'on reste seul avec son proche face aux difficultés ;
- fait que la relation initiale de parent, d'enfant, de conjoint, d'ami à son proche, est perturbée.

## **Structuration du programme « La santé des aidants : parlons-en ! » :**

Dans notre société, on parle beaucoup de santé et de bien-être, de faire attention à soi. Lorsque l'on est aidant, que l'on accompagne un proche, cela est plus facile à dire qu'à faire. Souvent le temps et l'énergie manquent.

# La santé des aidants parlons-en !



C'est pourquoi le programme permet de venir échanger sur ces questions à partir :

- **d'un temps fort s'adressant au grand public et à tout aidant** (quel que soit l'âge ou la pathologie du proche aidé). Il comprend un temps de débat et la découverte des structures de proximité d'aide et de soutien aux aidants à travers des stands d'information.
- **de 3 ateliers dédiés aux aidants**. Ils sont organisés à la suite du temps fort et permettent de mettre en mot et en acte 3 déterminants de santé : l'activité physique, le bien être psychologique et le lien social (atelier d'une durée de 2h chacun). Ouverts et gratuits à tout aidant (quel que soit l'âge ou la pathologie du proche aidé).

## **Financement et portage :**

Ce programme bénéficie d'un financement du département de l'Isère dans le cadre d'une convention annuelle.

Il est porté par la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes / Pôle Prévention-Promotion de la santé.

Il s'inscrit dans le respect d'un maillage territorial avec l'appui du département de l'Isère et des partenaires locaux.

## **Interlocuteurs :**

- **Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes**  
Alexis LANOOTE, Responsable du territoire Sud Isère – [a.lanoote@mfar.fr](mailto:a.lanoote@mfar.fr)  
04 75 80 59 60 / 06 24 69 48 25