



relations



nutrition



santé

# La santé des aidants



« Vous accompagnez au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap et cela a un impact sur votre santé ? »

*Parlons-en !*



Association Française des

**aidants**



# Aidants ?

Ce sont aujourd'hui près de 8,3 millions de personnes en France qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap.

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 leur impact que cette implication peut avoir sur leur santé !

## EN CHIFFRES

**48%** des aidants déclarent avoir une maladie chronique

**29%** se sentent anxieux et stressés


**25%** déclarent ressentir une fatigue physique et morale

\* Source : Enquête Handicap-Santé auprès des aidants informels.



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

### Être aidant peut impacter la santé lorsque :

- le proche ne dispose pas des aides et de soins requis par son état de santé ;
  - être aidant amène à renoncer à sa propre vie familiale, sociale, professionnelle, citoyenne ;
  - être aidant conduit à l'isolement et que l'on reste seul avec son proche face aux difficultés ;
  - être aidant fait que la relation initiale de parent, d'enfant, de conjoint, d'ami à son proche est perturbée.
- 

## Se repérer dans sa santé

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité, d'après l'OMS. La santé est influencée par différents facteurs : le style de vie, l'entourage familial et amical, les conditions de vie socio-économiques, etc.

## Testez votre santé en 4 questions :

- 1 Comment je dors ces derniers temps ?
- 2 Ai-je de l'appétit ?
- 3 Quel temps j'accorde pour mes loisirs, pour mes amis, ma famille, et pour moi tout court ?
- 4 Ai-je le sentiment d'en avoir assez, d'être anxieux et/ou inquiet dans mon quotidien ?



Rendez-vous sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) pour découvrir des fiches-conseils sur la santé, téléchargeables librement.

## Vivre ma vie !

Il est fondamental de garder un œil sur soi-même... Facile à dire, mais concrètement ?



**Je manque de temps pour aller chez le médecin ?  
Je ne vois plus ma famille, mes amis ?**

→ Faire le point sur la situation de mon proche, et sur les dispositifs de répit avec des professionnels.



**La relation à mon proche est altérée,  
et cela me rend triste ?**

→ Chercher du soutien.



**J'ai des difficultés de sommeil, des douleurs  
que je n'avais pas avant d'être aidant ?**

→ En parler avec son médecin traitant.

## En parler, oui ! Mais à qui ?

Une diversité de dispositifs existe pour vous permettre de trouver des réponses adaptées à vos besoins. Des professionnels peuvent répondre à vos questions, vous orienter et faire en sorte que vous viviez bien votre situation d'aidant !

### Parler de votre santé



- À votre **médecin traitant**
- Au **centre de santé CPAM** (pour trouver les coordonnées [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr))

### Faire le point sur la situation de votre proche



- Au **Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique (CLIC)** si vous accompagnez un proche âgé de plus de 60 ans
- À la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**, si votre proche a moins de 60 ans

### Se faire accompagner en tant qu'aidant



- **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** si vous accompagnez une personne de plus de 60 ans
- **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** si vous accompagnez une personne de moins de 60 ans
- **Associations** par pathologies
- **Services d'aide et de soins à domicile**
- **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de votre commune

**L'Association Française des Aidants** milite pour que soient pris en considération ceux d'entre nous qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap, quel que soit son âge.

Association Française des **aidants**  
250 bis, boulevard Saint-Germain 75007 Paris  
[aide@aidants.fr](mailto:aide@aidants.fr) | [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)