



1 aidant-e sur 2 déclare souffrir de stress, anxiété et surmenage¹

Le collectif Je t'Aide lance la 9^{ème} édition de la Journée Nationale des Aidants sur la thématique : "La santé des aidant-e-s"

Paris, le 20 Septembre 2018

Les aidant-e-s ont voté² : leur santé sera la thématique de la prochaine édition de la Journée Nationale des Aidants. Et pour cause : troubles du sommeil, anxiété, fatigue, douleurs articulaires, troubles musculosquelettiques..., l'aide apportée à un proche peut avoir de lourdes conséquences sur leur santé.

Autour du 6 octobre, des centaines d'événements seront organisés partout en France et permettront aux 11 millions d'aidant-e-s de trouver informations et conseils sur les solutions existantes et leurs droits pour préserver leur santé.

Des impacts sur la santé des aidant-e-s

44% des jeunes aidant-e-s affirment avoir mal au dos et aux bras⁴

Nombreu-ses-x sont les aidant-e-s déclarant que l'aide qu'elles-ils apportent a un impact sur leur santé. Selon la DRESS, le **stress**, l'**anxiété** et le **surmenage** sont exprimés par les 3/4 des aidant-e-s ressentant une charge lourde* et par la moitié de celles·ceux déclarant ressentir une charge moyenne** (contre 29% pour l'ensemble des aidant-e-s)¹. 63 % des aidant-e-s accompagnant un proche atteint d'un cancer rapportent un impact quotidien sur leur sommeil³. Ces symptômes peuvent conduire à un épuisement psychologique, voire

«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.» Marie-Claude

à une dépression. **Cette souffrance est aussi physique : Troubles musculosquelettiques, épuisement, douleurs articulaires sont très souvent évoqués par les aidant-e-s.** «Certains aidant-e-s sont très fatigué-e-s et développent plus facilement des infections. J'ai rencontré des aidant-e-s qui avaient mal au dos, car elles-ils devaient aider leur proche à se lever, les accompagner aux toilettes, les aider à se doucher.» commente le Dr Hélène Rossinot, interne aux Hôpitaux de Paris.

Des reports de soins fréquents

« Les aidant-e-s se disent qu'elles-ils passent au second plan. Elles-ils sont tellement centré-e-s sur leur proche, qu'elles-ils ne pensent plus à elles-eux » Dr Hélène Rossinot.

Par manque de temps ou par nécessité de rester constamment près de leur proche, les aidant-e-s sont souvent dans l'incapacité d'aller consulter leur médecin pour eux-elles-mêmes. **Cette négligence de leur propre santé peut mener à des situations critiques, notamment des détections trop tardives de maladies graves.**

« Quand on est aidante, comme moi pour mon fils, on n'a pas le temps d'aller voir des médecins » explique Elodie.

6 OCTOBRE 2018 :

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS : "Je suis aidant-e et moi aussi, j'ai besoin d'aide"



Préserver la santé des aidant-e-s est aujourd'hui un enjeu de Santé Publique. Prévenir et sensibiliser, notamment les aidant-e-s dans les situations les plus à risque, faciliter l'accès à l'information, faire connaître les aides existantes, mobiliser tous les acteurs du soutien aux aidant-e-s, telles sont les missions de cette journée.

Le 6 Octobre, des centaines d'événements seront organisés à travers toute la France. Associations, entreprises, collectivités, établissements d'accueil, centres de soins, professionnels de l'accompagnement du secteur médical et du secteur social organiseront des manifestations pour informer les aidant-e-s sur leurs droits et toutes les aides à disposition. En 2017, plus de 200 événements ont été organisés sur toute la France. La JNA est l'événement qui mobilise tous les acteurs impliqués dans l'accompagnement des aidant-e-s.

Eglantine Eméyé, marraine pour la 2ème année

Journaliste, présentatrice et chroniqueuse, Eglantine Eméyé portera la voix des aidants. Très sensibilisée à la cause, elle est 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. « *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 tou-t-e-s un jour devenir aidant-e. On a vraiment besoin d'aider les aidant-e-es* ».

"La santé des aidant-e-s est un enjeu sociétal qui concerne tout le monde. C'est grâce à la mobilisation de tous les acteurs impliqués sur le territoire que nous obtiendrons une meilleure reconnaissance et ainsi permettrons aux aidant-e-s de mieux préserver leur santé."
Claudie KULAK, Présidente du Collectif Je t'Aide

Un site internet dédié à la JNA

Le site recensera les actions organisées sur toute la France, afin de permettre aux aidant-e-s de trouver l'événement le plus proche de chez elles-eux.

Une boîte à outils spécialement conçue pour tous les organisateurs d'événements

[Téléchargeable](#) sur le site de l'association, elle est à disposition de tous les organisateurs d'événements afin de leur faciliter l'organisation, la communication et la mobilisation autour de leur événement.

Une ligne téléphonique pour être à l'écoute des aidant-e-s

Comment prendre un congé spécifique ? Quelles sont les démarches pour obtenir une allocation ? Du répit ? **Une ligne téléphonique dédiée aux aidant-e-s sera spécialement ouverte durant la semaine du 5 au 8 octobre et opérée par Ressources Mutuelles Assistance (RMA)**. Assistantes sociales, psychologues, conseillères en économie sociale et familiale répondront à toutes leurs questions au: **09 69 39 74 70** (prix d'un appel local).

Retrouvez toutes les informations sur [le site de la Journée Nationale des Aidants](#).

A propos de Je t'Aide (ex Journée Nationale des Aidants*)

La mission de l'association Je t'Aide est d'accompagner et d'accélérer la reconnaissance des aidant-e-s. Le collectif porte la voix des aidant-e-s, via des actions de mobilisation citoyenne et des actions de plaidoyer. L'association soutient tout projet ou dispositif qui apporte un soutien concret aux aidant-e-s.. Notre objectif : faire progresser les droits et la reconnaissance des aidants, par la société et par les professionnels de santé et du médico-social. En savoir plus : <https://www.associationjetaide.org/>

* Espace Singulier, France Alzheimer, Fondation France Répit, JADE Jeunes Aidants Ensemble, ADMR, la Compagnie des Aidants, Macif, la Maison des Aidants, PGI, Avec nos Proches, Réseau Euro Québec de Coopération - Baluchon Alzheimer, Age Village, Aster ICF, RMA et Vivre FM.

Contact presse : Florence Sabatier - florence@associationjetaide.org - Tél. : 06.61.41.02.98

¹ Soullier N., DRESS, 2012, Etudes et Résultats n.799, Aider un proche âgé à domicile : la charge ressentie.

² Emicité / ArgoSanté, 2017, Etude d'impact des événements organisés par l'AJNA – Je t'Aide, Rapport d'Etude.

³ Observatoire sociétal des cancers, La Ligue contre le cancer, 2016, Rapport : Les aidants, les combattants silencieux du cancer p.8

⁴ IPSOS / Novartis, 2017, Qui sont les jeunes aidants aujourd'hui en France ?

* aide représentant plus de 20h par semaine. ** aide représentant moins de 10h par semaine.