

N°18

TRIMESTRIEL : AVRIL | MAI | JUIN 2025

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



AGENDA

À retrouver
en livret
indépendant.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

De quoi parle-t-on ?

P.4-5

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Interview regard
avec Siel Bleu

P.6-7

PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF

Prescription
d'exercice physique
pour la santé (PEPS)

P.8-10

DOSSIER DE FOND

Trouver l'activité
physique adaptée

P.11-15

TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Ping santé et
marche solidaire

P.16-19

> ÉDITO #1

Les bienfaits de l'activité physique

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. »

Cette phrase nous est devenue **familière** depuis qu'elle est **obligatoire** dans les publicités pour les produits alimentaires, mais en pratique, ça veut dire quoi ? En effet, nous ne sommes pas tous des sportifs professionnels avec un **entraînement quotidien** encadré par un coach.

Pas de panique ! Ce n'est pas ce qui nous est demandé. En réalité, nous pratiquons tous une **activité physique** et parfois sans nous en rendre compte.

Lorsque nous **marchons** dans le jardin, pour aller acheter le pain, ou dans un supermarché, nous faisons une activité physique. Lorsque nous jardinons, cuisinons, faisons le ménage ou montons un escalier, nous pratiquons aussi une activité physique. Toutes les **activités de la vie quotidienne** nous font bouger !



Selon l'**OMS**, il faudrait pratiquer **150 minutes par semaine** d'une activité physique d'intensité modérée, associant des exercices **cardio-respiratoires**, de **renforcement musculaire**, de **souplesse** et **d'équilibre**. Les bienfaits sont multiples pour les articulations, le cœur, contre la douleur, les fuites urinaires, la prise de poids, mais aussi pour **maintenir un lien social**.

Il faut donc bouger !

Quand on est dans une relation **d'aidance**, ce chiffre nous paraît inatteignable. Et pourtant, aider son proche lors d'un transfert, l'aider à s'habiller, préparer à manger, etc., tout cela permet à **l'aidant de bouger**. C'est pour cela également qu'il faut laisser « faire » son proche : **ne pas faire à sa place**, c'est lui permettre ou l'inciter à bouger, rester dans le mouvement et ainsi l'aider à garder ses **capacités**.

L'**activité physique** peut donc se pratiquer de multiples manières, à la maison seul(e) ou avec notre proche aidé. Cela peut être des étirements le matin ensemble, sous la forme d'un jeu, d'une aide pour la vaisselle, ou en suivant les conseils de vidéos en ligne ou d'une application sur le portable. >>>>>

Cela peut être également au sein d'une association, qu'elle soit en lien ou pas avec une maladie ou un handicap. Les associations d'aide aux malades proposent des **créneaux d'activités physiques** à faire en dyade ou seul.

Les associations sportives ou centres sociaux de vos communes en proposent également, sans oublier les créneaux « **sport santé** » ou le « **sport sur ordonnance** ».

Dans ce 18^e numéro de Chemins d'aidants, vous découvrirez les **dispositifs** existants dans le département, ainsi que des **témoignages** pour vous aider à vous (re)mettre en mouvement.

« *La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre* », écrivait **Albert Einstein**. À vous de pédaler ! ●

Mélanie Tournier

ERGOTHÉRAPEUTE EHPAD DU CENTRE HOSPITALIER D'ANGOULÊME



L'ARRÊT D'AC !

Cette dix-huitième édition de Chemins d'Aidants a été composée par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

Assistantes de soins en gérontologie et

Infirmière - Plateformes des aidants : Marie BANCHEREAU, Sonia MARCHAT et Frédérique BOUTIN

Psychologues - Plateformes des aidants : Hélène POUSSET, Manon GIRY et Laurie BAUDIN

Coordinatrices - plateformes des Aidants : Emmanuelle MERVEILLE et Emilie RAYNAUD

Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC
Sophrologue : Evelyne COUTY

Chef de service Udaf 16 : Christine GRANET
Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC
Auteurs, relecteurs correcteurs : Tanafit REDJALA, Christine CROIZET, Marcel LEDIG

Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme territoriale d'appui de la Charente : Elsa DORNE,
Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie Conseil Départemental de la Charente - Pôle Solidarité : Christelle DESIX

Espace de Réflexion Ethique de Nouvelle Aquitaine : Professeur Roger GIL

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com / Flaticon.com

> Photographies : Unsplash • Pexels

IMPRESSIONS :

Udaf de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de KLESIA et AG2R La Mondiale

Aucune reproduction n'est autorisée.

> LES MULTIPLES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LUTTER CONTRE LA **SÉDENTARITÉ** POUR **AMÉLIORER SA SANTÉ**

Réalisé par Tanafit REDJALA, aidante



La **sédentarité** est devenue **l'ennemi numéro 1** en matière de **santé publique** : l'absence ou le manque d'activité physique peut causer ou aggraver de nombreuses **maladies**.

En 2024, dans le sillage des **Jeux olympiques et paralympiques de Paris**, l'activité physique a été promue « **Grande cause nationale** ». L'objectif : sensibiliser la population à l'importance pour la santé de la pratique régulière d'une **activité physique**, à tout âge, tout au long de la vie. Les **aidants** sont particulièrement concernés du fait des contraintes qui peuvent peser sur eux en termes de **gestion de leur temps**.



ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORT ?

Quand on parle **d'activité physique**, il est utile de la définir et de la **différencier du sport**. Selon **l'Organisation mondiale de la santé** (OMS) « *l'activité physique désigne tout **mouvement corporel** produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une **dépense d'énergie** supérieure à celle du repos* ». Autrement dit, tous les mouvements sollicitant vos **muscles**, et pas seulement le **sport** !

Parmi les **activités physiques de la vie quotidienne** :

- les **déplacements actifs**, comme marcher, monter ou descendre des escaliers, faire du vélo, promener le chien ou faire les courses ;
- les **activités domestiques**, comme passer l'aspirateur, nettoyer les vitres, bricoler ou jardiner ;
- les **activités** réalisées dans un contexte **professionnel ou scolaire**. >>>>

CHOIX EN FONCTION DE SA PROPRE SITUATION ET DE CELLE DE SON PROCHE AIDÉ

Poursuivre ou débuter une **activité physique** est essentiel pour préserver, voire améliorer **les capacités** de force, d'endurance, de mobilité, d'équilibre, de coordination qui **se dégradent** souvent avec l'âge, la maladie ou le handicap. Quelle que soit sa situation, il existe toujours une activité physique qui peut être **choisie et/ou privilégiée**.

Pratiquer une activité physique **à l'extérieur**, c'est aussi une opportunité de rompre **l'isolement** et de s'autoriser un **moment de répit**. Si la **marche** reste l'activité physique **la plus accessible**, de nombreux partenaires de la Dynamique qui soutient les Aidants en Charente s'engagent pour proposer **différentes activités collectives** à destination des aidants seuls, des proches aidés seuls, ou des dyades aidés-aidants.

Dans certains cas, il peut être nécessaire de proposer une **activité physique adaptée (APA)**. L'APA s'adresse aux personnes qui ne peuvent pas pratiquer des activités physiques ou sportives ordinaires **en autonomie et en sécurité**, et qui nécessitent un **accompagnement** par des professionnels de santé ou qualifiés en activité physique adaptée.

Retrouvez toutes les informations dans cette édition !



Ressources :

- <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-sedentarite-et-sante>
- <https://www.monparcours handicap.gouv.fr/sport/quels-sont-les-bienfaits-dune-activite-physique-ou-sportive>
- <https://www.monparcours handicap.gouv.fr/sport/activite-physique-sportive-ou-adaptee-quelles-possibilites-avec-un-handicap>



À retenir :

Sur une journée, que l'on soit **aidé ou aidant**, toute action peut être l'occasion de **bouger** : faire le ménage, aller poster un courrier, faire les courses, etc. Et si l'on est « bloqué » à domicile à cause de son propre état ou des besoins de son proche, on peut combiner le visionnage d'un film ou l'écoute d'une émission de radio avec une séance de **vélo d'appartement** ! ●



> SIEL BLEU, ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA) POUR TOUS : GARDONS LA FORME AVEC LE SOURIRE !

INTERVIEW REGARD : VENEZ BOUGER AVEC NOUS.

Réalisé par Aurélie Simon Responsable Département Charentes

➔ À PROPOS DE L'ASSOCIATION SIEL BLEU :

Siel Bleu est une **association à but non lucratif**, qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'**améliorer sa santé et son bien-être** tout au long de la vie.

Elle vise à rendre ses **activités financièrement accessibles** à tous. À cet effet, elle noue de **nombreux partenariats** avec des caisses de retraites, des complémentaires santé, des collectivités, des associations ainsi qu'avec des **entreprises**.

Présents dans toute la **France**, les salariés intervenants sont diplômés, spécialisés et formés en continu aux **Activités Physiques Adaptées (APA)**.



EN CHARENTE, EN PARTENARIAT AVEC LES PLATEFORMES DES AIDANTS :

« Le **Programme d'APA Aidants Bien-être**, de **L'Activité Physique Adaptée** pour les aidants »

➔ **L'objectif** : permettre à chaque **aidant participant** de se retrouver soi-même sur ses **capacités** et de prendre du temps pour soi, tout en bénéficiant des conseils et de l'accompagnement d'un **intervenant professionnel**.

➔ Nous avons mis en place **6 séances individuelles d'APA à domicile et 6 séances Bien-être** (réflexologie et sophrologie) également à **domicile**, à destination de toute personne aidante **de plus de 60 ans** dont l'aidé peut être en situation de dépendance, gravement malade ou atteint de tout type de handicap.

➔ Ces séances sont complétées par des **bilans initiaux et finaux**. >>>>

Notre **accompagnement global**, nos **4 axes d'engagement** :

- **Bien bouger** : Siel Bleu favorise la **mise en mouvement**, bénéfique pour le corps et l'esprit, notamment par l'activité physique ;
- **Bien dans son assiette** : Siel Bleu sensibilise et accompagne chacun à une **alimentation saine et équilibrée** ;
- **Bien sur sa planète** : Siel Bleu s'engage pour la **préservation de l'environnement** et pour une **mobilité durable et active** ;
- **Bien ensemble** : Siel Bleu lutte contre **l'isolement** et favorise le **lien social** à travers ses activités ainsi que ses lieux de vie et d'accueil.

A la suite de ces interventions à domicile, à la demande des personnes accompagnées, sur **Châteauneuf**, nous avons mis en place un **cours collectif** pour les **aidants** en partenariat avec la **plateforme des aidants Sud et Ouest Charente** qui nous met à disposition **le Tiers-lieu**.

Des **temps conviviaux** peuvent être organisés après chaque séance collective sur place.

En **Charente** de manière générale, nous intervenons en **collectif**, dans les salles communales ou en structure, ou en **individuel**, pour tout public ayant un besoin spécifique.



Les personnes accompagnées témoignent mieux que nous des activités individuelles ou collectives :

Mr et Mme G :

"L'ambiance **bienveillante** et les exercices **adaptés** à notre condition physique sont parfaits. Cela permet de relâcher la **pression**, et la **convivialité** des cours nous aide à nous maintenir en forme."

Mme R :

"Avant de participer au **cours collectif**, je me sentais constamment **fatiguée**. Maintenant, je dors mieux, j'ai un meilleur sommeil, je suis plus **détendue**. Non seulement ces séances m'aident à garder la forme, mais elles m'apportent aussi un vrai **soutien moral**."

Mme L :

"Les séances sont **variées**, c'est vraiment adapté à tout le monde"

Mr et Mme R :

"Au travers des séances, on redécouvre **notre corps** et différentes **sensations** que l'on n'avait pas avant. Les lieux s'y prêtent aussi, ça nous permet de **rencontrer d'autres aidants**. Nous souhaitons poursuivre les cours."

Mr G :

"Mon épouse et moi-même, en qualité d'aidant, avons bénéficié cette année 2024 d'activité physique à domicile, ceci sous la tutelle de **SIEL BLEU** : 6 séances personnalisées de 1 heure pendant 6 semaines consécutives.

Nous avons fort apprécié cette activité qui permet en particulier de **maintenir en action** des parties du corps rarement ou peu sollicitées en temps normal. Cette activité a été assurée par une professionnelle très performante, dans des instants ludiques et conviviaux." ●

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

Aurélie Simon

Responsable Départementale
aurelie.simon@sielbleu.org
06 98 03 01 88



> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LE DISPOSITIF PEPS (PRESCRIPTION D'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA SANTÉ)

PRATIQUER UNE **ACTIVITÉ PHYSIQUE** ADAPTÉE EN TOUTE **SÉCURITÉ**

Réalisé par Pierrick Herveou, coordonnateur PEPS

PRÉSENTATION DE PEPS PUBLIC AIDANT/AIDÉ

Le dispositif de **Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEPS)** aide les **médecins** à recommander des **activités physiques** adaptées à la santé de leurs patients. Avec cette préconisation sous forme **d'ordonnance**, les personnes peuvent se rendre sur une **plateforme d'évaluation** pour faire un **bilan** de leur condition physique et bénéficier d'un **entretien** qui les aide à construire un **projet sport-santé**.

Les bénéficiaires peuvent ensuite pratiquer leur activité dans une **structure partenaire**. Ce programme a établi **trois environnements** pour garantir aux personnes sécurité et bien-être, afin que chacun puisse réussir dans l'activité qu'il choisit.

Cependant, recommencer à faire du **sport** peut être difficile pour certains qui peuvent rencontrer des **obstacles**. La force de notre programme, en plus d'un **suivi de deux ans**, est de proposer des **ateliers "passerelle"**. Ces ateliers permettent aux participants de **réessayer l'activité physique**, de rejoindre un groupe, de se sentir en réussite et de renforcer leur projet de santé par le sport.

Ce programme s'adresse aux personnes qui **ne font pas d'activité physique**, qu'elles aient ou non des problèmes de santé, et qui ne peuvent pas pratiquer de manière **autonome** ou **en toute sécurité**.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le coordonnateur départemental : **Pierrick Hervéou – 06 18 83 32 54.** >>>>



Le **parcours sport-santé** d'Isabelle D.

AIDANTE DE SON MARI ET DE SON FILS
 RACONTÉ PAR **PIERRICK HERVEOU**

J'ai rencontré **Mme D.** par le biais de **Grégory Vazelle**, coordinateur de la Maison Sport Santé de Chasseneuil sur Bonnieure.

Madame D. et **son mari** étaient des personnes très **actives et sportives**. Malheureusement, des soucis de santé sont venus impacter grandement leurs vies. Madame a tout d'abord été atteinte d'un **cancer** en 2007. En 2008, elle devient **aidante de son fils** tout en subissant les effets secondaires des traitements de son cancer.

Madame connaît une **ménopause précoce**, développe de **l'arthrose** et de **l'ostéoporose**. Pendant ce traitement, Madame vit un **enfermement** sur elle-même. Se déplacer devient compliqué et elle connaît une fonte musculaire. Madame passe une partie de son temps sur un **fauteuil roulant**.



De plus, la **pression financière** devient importante : « *Le problème quand on tombe malade - quand on est actif, on ne s'en rend pas compte - c'est que, quand ça nous tombe dessus, il y a la maladie et les soucis financiers à gérer de front. On ne peut pas avancer tant que les finances, ça ne roule pas. On n'a pas la tête à s'occuper de soi quand on se demande ce qu'on va pouvoir manger. Heureusement, nous avons pu avoir une **aide alimentaire** via la famille, le temps que les aides se mettent en place.* »



En **2012**, Madame est en **rémission de son cancer**. Les traitements sont terminés, mais les **séquelles** restent présentes. On lui diagnostique une **fibromyalgie**, **handicap invisible** créant beaucoup de **douleurs**. Elle devient également **aidante de son mari** qui développe une **tumeur du bulbe rachidien** non opérable et non cancéreuse. Il se retrouve en **fauteuil roulant**. Durant cette période contrainte en position assise, Monsieur développe **deux hernies** et a un **pied paralysé**.

Passer d'un rythme de vie actif à une vie inactive cadencée par les maladies est éprouvant, Madame développe le sentiment **d'être inutile**.

»»»»

En 2020, Madame est **complètement guérie** de son cancer, mais restent les **séquelles**. Elle souhaite être en capacité de s'occuper de sa maison, d'aider son fils et son mari. Désireuse d'informations, Madame se rend sur un **forum d'aidants** : « Je suis allée sur un forum d'aidants et j'ai entendu parler d'**Activité Physique Adaptée**. Comme j'étais sportive avant, ça a dû aider mais j'ai voulu y aller ».

Madame a donc débuté avec son mari une pratique avec **Siel Bleu**, qui les a rapidement orientés vers un **atelier « passerelle »** proposé par la nouvelle **Maison Sport Santé du territoire**. Monsieur pratiquait assis et sa femme debout à côté de lui. Dans les séances, il était proposé des **exercices de marche**. Monsieur et Madame ont pratiqué **6 mois** cette activité avant d'enchaîner sur une activité « **école multisport** » pendant **2 ans**.



Quand Madame parle de **l'accompagnement sport-santé**, elle explique :

« C'est vraiment trop bien, heureusement qu'il y a cela (...) Ça fait énormément de bien. On s'est inscrit dans un **club de pétanque** et ça aide pour **le lien social**. Mais il y a encore de l'incompréhension de la part du monde extérieur, certains **râlent** quand ils doivent aider à ramasser les boules de mon mari qui ne peut pas se baisser sans **risque de chute**. (...) »

Je le dis autour de moi, le sport, c'est génial contre la fatigue, même si le canapé fait beaucoup de bien après la marche nordique. **On a l'impression de revivre**. Même si le quotidien reste compliqué, c'est un moment ludique. (...) »

Physiquement, ça fait beaucoup de bien. Lui, il marche, pas longtemps, mais il marche. J'ai appris à cibler l'activité qui me permet de limiter mes douleurs de **fibromyalgie**. Je ne peux toujours pas travailler, mais je vois du monde à la marche, mais aussi à l'asso. Le **PEPS**, ça m'a donné envie d'avancer ! Avec les jeux qu'on a fait avec Gregory, on sait ce qu'on peut faire et comment le faire ».

Et elle conclut : « **Grâce à l'activité physique, maintenant, à la maison, on est trois aidants** ». ●

Monsieur **marche** à nouveau un peu. Madame continue la **marche nordique** et a intégré un **club de pétanque** avec son **mari**. La reprise d'une activité physique a permis d'accompagner le couple dans la reprise des sorties. Depuis 2023, Madame s'investit dans **l'association « Une main sur votre épaule »** pour « aider les gens comme on était avant ».

> L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

TROUVER SA PROPRE **MOTIVATION** POUR SE **REMETTRE EN MOUVEMENT**

→ Briser les **idées reçues** :

Dans la **dyade aidant/aidé**, l'**activité physique** peut être perçue comme **secondaire** face aux **défis du quotidien**. Pourtant, bouger, ensemble, même un peu, améliore la **qualité de vie**.

L'activité physique est souvent perçue comme une **montagne** infranchissable. Des idées reçues, parfois ancrées depuis l'enfance, nous freinent avant même d'**essayer**.



VOICI QUELQUES **EXEMPLES** :

« **Je n'ai pas le temps.** »

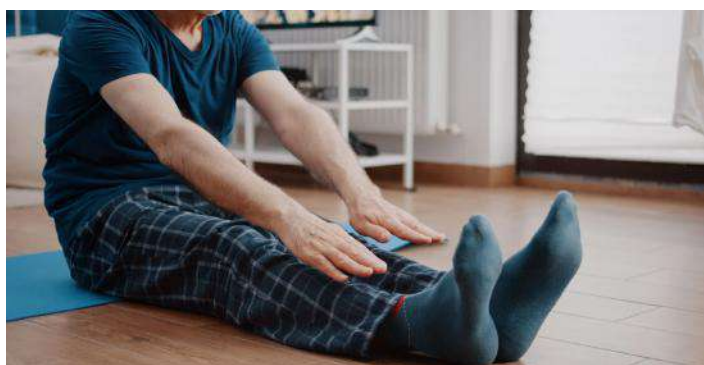
Quelques minutes suffisent pour faire la différence, et **bouger** peut s'intégrer dans **votre quotidien** : prendre les escaliers, marcher jusqu'à la boulangerie, etc.

« **Je n'aime pas ça** »

L'**activité physique** n'est pas une **punition** ! Trouver une activité qui **vous plaît**, même douce, change tout.

« **Je suis trop vieux** »

Il n'est **jamais trop tard** pour commencer. Le **mouvement**, même modéré, renforce votre **vitalité** et prévient la **perte d'autonomie**.



« **Pourquoi faire ? Ça ne sert à rien** »

Chaque mouvement compte ! L'**activité physique** prévient de **nombreux problèmes de santé** et améliore **l'humeur**.

« **J'ai peur d'épuiser mon proche** »

Une **activité adaptée** peut être bénéfique pour la **santé physique et mentale** des **deux partenaires**.

« **Nous sommes trop limités physiquement** »

Il existe des exercices **simples**, même en position assise ou allongée.

« **C'est trop dur** »

L'**intensité** n'est pas obligatoire. Commencer par des exercices **simples** ou **adaptés** est déjà un grand pas.

« **Je suis nul** »

Il ne s'agit pas de **compétition** ! L'objectif est de **bouger** à son **rythme** et de **progresser**, peu importe d'où l'on part. >>>>

→ Lever les freins : Trouver des leviers pour bouger avec plaisir

Il existe autant de façons de se **motiver** que de personnes ! Voici **des pistes** pour découvrir ce qui vous conviendrait.



1. COMPRENDRE LES BIENFAITS : APPROCHE MÉDICO - BIO-PSYCHOSOCIALE

Pratiquer une activité physique contribue à divers aspects du bien-être physique, cognitif et psychosocial :

→ **Activité physique et bien-être** : L'activité physique accroît la **force musculaire** et contribue à la **préservation** du **capital osseux** durant l'âge adulte. En effet, elle ralentit la perte de **densité des os (ostéoporose)** due au vieillissement.

Elle développe la souplesse, l'équilibre et la bonne coordination des mouvements. Cela diminue notamment les **risques de chutes** et les **fractures**. Elle permet ainsi de conserver une certaine **autonomie physique**.

Elle renforce les **capacités cardiaques et respiratoires**.

Elle a des propriétés importantes dans la régulation du **rythme veille-sommeil**. En améliorant la **qualité** du **sommeil**, elle diminue la **fatigue** et les épisodes de **somnolence diurne**. Un exercice **régulier** a des effets très réparateurs : il augmente la durée totale du sommeil, il entraîne un endormissement plus rapide avec moins d'éveils, et il diminue le **sommeil paradoxal**.

→ **Activité physique et bien-être mental** : Les hormones libérées par le corps pendant l'exercice contribuent à la **régulation de l'humeur** en diminuant le niveau de **stress** et **l'anxiété**.

Elle donne l'occasion de découvrir sa **force intérieure** et de développer des compétences de résilience, de confiance en soi et de gestion du stress.

Elle permet de se divertir, de « se vider la tête ». Elle stimule la **mémoire** et la **concentration**.

→ **Activité physique et lien social** : Bouger seul, à deux ou en groupe, favorise les rencontres, rompt **l'isolement**, et crée du lien. Pratiquer une activité physique, c'est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis, mais aussi de faire de **nouvelles rencontres**.

2. INTÉGRER LE MOUVEMENT DANS LE QUOTIDIEN

- **Marcher** plutôt que prendre la **voiture**, pour de courts trajets, quand cela est possible.
- Profiter des **moments d'attente** (au téléphone, devant la télé) pour **s'étirer** ou faire de petits exercices seul ou avec son proche.
- **Jouer** avec les enfants ou petits-enfants : Le jeu est une forme d'activité physique accessible et ludique. >>>>



3. TROUVER UN SOUTIEN

- **Faire en groupe** : Les activités collectives sont **motivantes** et conviviales. Un groupe encourage, et les défis collectifs sont stimulants.
- **À deux** : Partager ce moment avec son proche est agréable. Il favorise de nouvelles connexions. Il renforce la **complicité** et le **dialogue**.
- **Seul** : Profitez de moments pour vous **recentrer** et bouger à votre rythme, selon vos envies.



- **Testez des activités variées**. *Danse, jardinage, marche, yoga, etc.* : tout compte, trouvez ce qui vous plaît.
- Trouvez des **ressources** :
 - Les **associations locales** et les **clubs** offrent des activités de groupe accessibles.
 - Les **Maisons Sport-Santé** sont des lieux dédiés à la découverte et à l'orientation vers des activités encadrées.
 - L'**Activité physique adaptée (APA)** : des professionnels formés accompagnent les personnes avec des limitations physiques ou cognitives.
 - Les **kinésithérapeutes** : à domicile, en établissement ou en cabinet, ils proposent des exercices ciblés.
 - Le **Coaching personnalisé** : Un coach peut vous guider et vous motiver avec des exercices adaptés.
- **Félicitez-vous** pour chaque effort, même modeste. Tout mouvement est une **victoire**.

»»»»

→ **Conseils pratiques** pour débiter sans pression

- Pas de **performance**, juste du **mouvement** et de la **tolérance**. Ce n'est pas la quantité, mais la **régularité** qui compte. Si vous manquez un jour, reprenez simplement le lendemain.
- Que vous soyez debout, assis ou allongé, il existe des **exercices accessibles** à tous, à faire seul ou à deux.
- Adoptez une **routine réaliste** : quelques minutes par jour suffisent pour commencer.





L'importance de la **motivation** :
chacun sa raison de bouger

Trouver sa **propre motivation** est essentiel :

- Pour **soi** : retrouver de l'énergie, mieux dormir, se sentir en meilleure santé.
- Pour **elle/lui** : partager des moments de complicité.
- Pour **l'avenir** : préparer son corps à faire face aux défis de la vie.

Les **stoïciens** considèrent que prendre **soin de son corps** est une forme de **préparation** aux **défis de la vie**. Comme l'exprimait Épictète, « *ce n'est pas ce qui vous arrive qui importe, mais la façon dont vous réagissez* » (Manuel d'Épictète).

Bouger aujourd'hui, c'est se donner les moyens d'affronter demain avec plus de **force et de résilience**. Un effort régulier, même modéré, forge un corps et un esprit prêts à relever les défis.



Exemples d'exercices simples et rapides à faire

Voici des exercices faciles à intégrer dans votre quotidien. Ils renforcent la **mobilité**, détendent les **muscles**, et créent un moment de **connexion** entre aidant et aidé.



EXERCICE 1 : MOBILISATION DOUCE DES BRAS, À DEUX - ASSIS

Position : Les deux partenaires sont assis.

Mouvement : Aidant : Levez doucement les bras de l'aidé en les tenant par les poignets.

Aidé : Relâchez complètement les bras pour permettre une mobilisation passive.
Répétitions : 5 fois lentement, en respirant profondément.



EXERCICE 2 : ÉTIREMENT AVEC SOUTIEN, À DEUX - DEBOUT

Position : Les deux partenaires se tiennent la main pour s'équilibrer.

Mouvement : Étirez le bras libre vers le haut en inspirant. Revenez à la position initiale en expirant. Alternez les bras.

Répétitions : 5 fois de chaque côté. >>>>



EXERCICE 3 : MOBILISATION DES JAMBES, À DEUX - COUCHÉ

Position : L'aidé est allongé, l'aidant est assis à côté.

Mouvement : **Aidant** : Pliez doucement une jambe de l'aidé vers son torse, puis redescendez. **Aidé** : Laissez l'aidant mobiliser la jambe.

Répétitions : 3 à 5 fois par jambe.



EXERCICE 4 : ÉTIREMENT DYNAMIQUE - DEBOUT

Position : Levez-vous et tenez-vous droit.

Mouvement :
Levez les bras vers le ciel, en inspirant profondément. Relâchez vos bras doucement en expirant. Faites 5 pas sur place, en levant bien les genoux.

Répétitions : 5 fois.

Cet exercice mobilise le corps en douceur et améliore la circulation sanguine.



→ **Conclusion** : ensemble, avançons pas à pas

L'activité physique adaptée est une **opportunité** pour les aidants et leurs proches aidés de renforcer **leur lien**, améliorer leur **santé** et partager des moments de **complicité**.

En se félicitant des petits pas accomplis, en s'appuyant sur des **ressources professionnelles** et en trouvant sa propre **motivation**, chaque dyade peut construire un quotidien plus actif et joyeux.

Chaque pas compte : **il n'y a pas d'échec**, seulement des progrès. Félicitez-vous pour ce que vous faites, et rappelez-vous : ce qui est pris est pris. L'objectif n'est pas de devenir un athlète, mais de **se sentir mieux** dans son **corps** et dans **sa vie**.

Alors, pourquoi ne pas essayer dès aujourd'hui ? ●

Retrouvez toutes les **activités physiques** près de chez vous dans l'**agenda de Chemins d'aidants**.





> DÉCOUVREZ LE « PING SANTÉ »

RETOUR D'EXPÉRIENCE : UN COUP GAGNANT CONTRE LA MALADIE

Réalisé par l'équipe des professionnels des accueils de jour du Centre Hospitalier d'Angoulême

Chaque semaine, le **club de tennis de table TTGF à Angoulême** propose plusieurs créneaux "**Ping santé**", en partenariat avec des **associations** comme France Alzheimer, France Parkinson, la Ligue contre le cancer ou la Mutualité Française Charente. Ces séances sont encadrées par **Stéphane**, l'entraîneur du club, qui a été formé aux spécificités des différentes **pathologies** et leurs **besoins**.

L'**objectif** de ces séances est de permettre aux personnes de **stimuler leurs capacités motrices** et **cognitives** lors d'un moment ludique. **L'échange** et le **lien social** sont également de la partie, aussi bien pour les personnes malades que leurs aidants, qui sont également invités à taper la balle avec leur proche.



Le **jeudi matin**, ce sont les adhérents de **France Alzheimer** qui se réunissent à la **salle Jean-Philippe Gatien** pour jouer au **ping-pong**. René, Pierre, Edith, Claude et les autres sont accueillis par un café. Place ensuite au tennis de table : **l'échauffement** en premier lieu afin d'aider le corps à **se réveiller**. Puis Stéphane guide le groupe dans des **exercices** autour des tables.

Les **automatismes** reviennent pour certains : la tenue de la raquette, la coordination des gestes pour renvoyer la balle. Pour certains, **oubliée la peur de chuter** quand il faut ramasser la balle par terre. Pour d'autres, les gestes sont encore **maladroits**. Mais pour tous, l'important est de passer un bon moment, d'échanger, de prendre des nouvelles des uns et des autres, et de faire une **activité physique**.

Venir à la séance est une source de motivation pour **Pierre**. Le matin il n'a pas toujours envie de se lever pour aller à **l'accueil de jour**. Mais quand son **épouse** lui rappelle qu'il y a la séance de **tennis de table**, cela donne un **objectif** pour la journée et facilite la préparation du matin.

Côté **aidant**, le tennis de table permet de **partager un moment** avec son proche en dehors du quotidien. À la maison, tout n'est pas toujours facile. **Les refus** des **actes du quotidien** (*toilette, habillage, repas, etc.*) du proche peuvent être source d'un **conflit** dans la dyade. Par exemple, la personne malade rencontre parfois des difficultés pour prendre le gant et se frotter avec. Alors que pendant la **séance de ping-pong**, les gestes semblent être **simples**, voire **automatiques** : la personne prend la raquette et la balle comme si elle l'avait toujours fait.

Certains **aidants** profitent de la séance pour **observer de loin** leur proche jouer, pour se poser ou discuter, échanger des nouvelles sur les petits-enfants, et parfois même des **petits conseils** ou des **coordonnées** de professionnels ou structures qui peuvent accompagner. Ils constatent tous **l'évolution** de leur proche aussi bien dans la pratique du **tennis de table** que dans les **actes de la vie quotidienne**.

»»»»»

Grâce à la présence de **bénévoles** , aidants et professionnels des structures, à chaque table, il y a une personne **pour aider** à bien comprendre la consigne, la rappeler, aider à faire le bon geste, mais surtout **encourager** chacun. La bonne humeur et les sourires sont au rendez-vous tout au long de la séance.



L'objectif n'est pas de devenir un nouveau **Félix Lebrun** , mais de donner le **meilleur de soi** , voire même de se dépasser, et retrouver certaines **capacités motrices et/ou cognitives** .

Depuis quelques semaines, les **troubles de l'équilibre** de **René** sont **moins importants** , il chute moins à la maison, et il en a profité pour laisser ses cannes anglaises au placard. Même si les pas sont parfois encore hésitants, il craint moins de se pencher pour récupérer la balle à ses pieds, ou se déplacer autour de la table pour aller chercher la balle au gré de ses rebonds.

L'heure et demie, durée de la séance, passe très vite, il est déjà temps de ranger le matériel, de se souhaiter bon appétit, et surtout **de se dire à jeudi prochain !** 😊

A NOTER :

France Alzheimer a noué un **partenariat** avec la **Fédération Française de Tennis de Table** en **2019** , après le succès des séances spécifiques encadrées par des éducateurs sportifs formés à la pathologie au sein du club de Levallois dans les Hauts de Seine.

Les **bienfaits** constatés en matière de socialisation, concentration, perception de **l'espace visuel** , de **coordination motrice** et des **capacités cognitives** ont incité les deux associations à se rapprocher pour proposer des séances de **Ping Alzheimer** sur l'ensemble du territoire.

À ce jour, en Charente, un seul créneau est proposé. Le succès étant au rendez-vous, un **deuxième créneau** est en cours de réflexion, car il n'est pas évident d'accueillir toutes les personnes intéressées pour que **Stéphane** puisse continuer son accompagnement individualisé pour tous.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter **Danièle de France Alzheimer Charente** : 05 45 67 06 91 - contact16@francealzheimer.org



D'autres initiatives autour de l'activité physique existent en Charente. La **« prévention par la danse »** par **France Alzheimer** propose **4 créneaux** à Angoulême, Vars, Saint Projet et Reignac. La **Ligue contre le Cancer Charente** propose des créneaux **sport-santé à la piscine** de Cognac. La **Maison de Léa** propose des créneaux de **gym douce** dans ses locaux de Gond-Pontouvre. Vous pouvez retrouver ces initiatives et bien d'autres dans **l'agenda de Chemins d'aidants** . ●



> J'AI PARTICIPÉ : LA MARCHÉ SOLIDAIRE AIDANTS-AIDÉS

MARCHER ENSEMBLE POUR LA BONNE CAUSE !

Réalisé par Sonia MARCHAT, Assistante de Soins en Gériatrie sur la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente

Dans le cadre de nos missions sur les **Plateformes des Aidants**, nous rencontrons des aidants désireux de reprendre une **activité physique**. Souvent, c'est l'évolution de la **maladie du proche** qui peut mener au **renoncement** à celle-ci : leur aidé.e ne peut plus rester seul.e ou ne parvient plus à pratiquer l'activité qu'ils partageaient ensemble depuis des années.

Partant de ce premier constat et de l'envie de proposer davantage **d'activités adaptées** aux aidants, la **marche** nous semblait répondre le mieux à ce besoin.

Ce projet s'est d'abord construit avec **l'accueil de jour** adossé à la **Plateforme des Aidants** afin de pouvoir organiser, si nécessaire, l'accueil des aidés sur les jours de marche.

Avec **Mélanie**, **coordinatrice** des accueils de jour du Centre Hospitalier d'Angoulême, nous avons mûri notre réflexion et avons décidé d'ouvrir l'atelier aux **personnes de l'accueil de jour** dont l'accompagnement serait assuré par des professionnelles.

Nous souhaitons également donner une **orientation solidaire** à ce projet. En plus de l'activité physique bénéfique pour le corps et l'esprit et des moments de partage favorisant la **pair-aidance**, nous voulions **soutenir symboliquement une action**. La planification des séances s'étalant de septembre à octobre, le soutien à la **lutte contre le cancer** fut notre choix.

Concernant **le lieu**, le **plan d'eau de Saint-Yrieix-sur-Charente** correspondait à notre projet : il dispose d'un grand parking, de toilettes, de tables de pique-nique et de bancs pour souffler pendant le parcours. La commune a soutenu le projet en mettant à disposition **gracieusement** une **salle** en cas **d'intempéries** et que nous avons utilisée une fois pour une **séance de gymnastique douce et de relaxation**.

Les séances se sont déroulées dans la **bonne humeur**. Le tour de 3 kilomètres et demi, *(et le demi est important !)* a été validé à chaque fois ! Ce n'était bien sûr pas l'objectif premier, mais je garderai en **mémoire le regard fier de Jean-Jacques** réalisant qu'il avait réussi le tour complet ! >>>>



André : Merci pour ces photos souvenirs et aussi pour le repas partagé de vendredi.

Martine a apprécié de marcher avec **Jeannot**, son **mari**. Elle s'ancrait sur le rythme tantôt vif tantôt lent de cet **ancien sportif**. Puis, presque à bout d'énergie, pestant, Jeannot s'asseyait. Martine à ses côtés le regardait avec tendresse. Ils étaient là, au bord de l'eau, partageaient du bon temps sans que **la maladie s'immisce** dans cet instant. Ils laissaient le groupe de marcheurs s'éloigner.

André, en tête du cortège, marchait d'un pas assuré. Avec **son épouse Marie-Claude**, ils venaient ici le dimanche. Ils avaient l'habitude : rythme soutenu, grandes enjambées... Le peloton était bien loin derrière eux.

Chantal, **Claudette** et **Jean-Jacques** marchaient à leur rythme, conversaient, partageaient leurs tracas du quotidien, leurs impératifs de la semaine, les rendez-vous médicaux et tout le reste. Puis, ils souriaient : « *ça fait du bien* » disaient-ils, « *d'être au grand air* ».

Jack et **Albert**, nos **compétiteurs**, avalaient les mètres avec leurs rolateurs. Ils étaient concentrés, attentifs, et chacun essayait de se calquer sur la cadence du groupe. Les efforts déployés se manifestaient progressivement à travers leur posture, leur essoufflement. Ils ne le disaient pas, mais la pause sur le banc était la bienvenue.



René : Merci pour les photos. Je viens de les sortir. Ce sera un beau souvenir pour nous tous.



Jean-Jacques : Merci beaucoup pour les photos de vendredi au plan d'eau.



Les **professionnelles**, **Mélissa**, **Céline** et **Guergana**, accompagnaient les personnes de l'accueil de jour. Elles s'appliquaient à ce que chacun puisse **profiter du moment**, respectaient **leur rythme**, proposaient des pauses, et étaient attentives au bon déroulement de l'activité.

Même pour la première séance, sous un crachin digne de la Bretagne, rien n'avait entravé la **vive motivation** des participants. Ils appréciaient davantage tout de même, à l'unanimité et professionnelles incluses, les marches sous la douceur du soleil automnal.

Toutes **ces séances de marche**, l'organisation d'un **pique-nique et de repas partagés** par l'accueil de jour, ont permis de partager des moments de **convivialité** favorisant la cohésion du groupe. Des **liens de confiance** se sont tissés entre les participants et avec les professionnelles, et chacun a trouvé sa place naturellement, sans jugement.

Et pour finir, c'est avec une **grande fierté** que nous avons acheté **10 parapluies roses** au profit de **la Ligue contre le cancer** pour la campagne « **Octobre rose** » ! ●

D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Roger Gil

PROFESSEUR ÉMÉRITE DE NEUROLOGIE-DIRECTEUR DE L'ESPACE
RÉGIONAL DE RÉFLEXION ÉTHIQUE

« **Mens sana in corpore sano** : un esprit sain dans un corps sain. Mobiliser son corps nourrit l'esprit en faisant chair notre présence vivante au monde et à autrui.

L'être humain n'est pas immatériel. Il pense, il ressent parce qu'il est incarné. Le corps vivant est le seul témoignage de la personne humaine qui tout à la fois est corps et transcende le corps.

Prêter attention à son corps, aider autrui à mobiliser son corps devenu vulnérable, c'est prêter attention à sa personne : tel est le sens profond du respect qui fait de l'Autre, notre sujet d'inquiétude, donc de considération.

Le corps peut devenir « ingrat », perdre des forces, être blessé par la maladie, par l'accident, par la vieillesse. Si le destin de toute vie est d'aller vers son extinction, le corps ne perd jamais sa dignité, car il dira jusqu'au bout la personne humaine dont il porte témoignage jusqu'à son dernier souffle. »

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

N'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants,
Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTouvre

