



## **Plus de la moitié des aidants sont dans une situation d'épuisement**

Aujourd'hui, 11 millions de Français prennent soin d'un proche fragilisé par une maladie, un handicap ou l'âge. Aider un proche a des répercussions sur la santé mentale (stress, anxiété...) et physique (problèmes de sommeil, hypertension...). L'association Avec Nos Proches alerte le grand public. 51% des aidants qui appellent la ligne d'écoute sont dans une situation d'épuisement.

## **La santé des aidants trop souvent mise entre parenthèse**

Les aidants qui appellent la ligne d'Avec Nos Proches sont majoritairement des femmes âgées de 45 à 60 ans en activité professionnelle. Beaucoup d'entre elles reportent ou renoncent aux soins par manque de temps ou de considération de leur propre santé. *"J'ai eu de gros soucis digestifs après cette période intense et stressante. On le sait, l'estomac c'est le deuxième cerveau. On a mis du temps à faire le lien. C'est dommage, il n'y a eu aucune prévention. Personne ne m'a dit attention, cela va impacter votre santé"* témoigne une ancienne aidante de ses deux parents âgés.

## **Sensibiliser pour prévenir**

En avril, l'association se mobilise autour de la santé des aidants avec le soutien de Malakoff Humanis, groupe de protection sociale. L'association propose une plateforme en ligne qui permet à chaque citoyen, professionnel de santé, aidant, entreprise... de s'informer sur la nécessité de prendre en considération la santé des aidants.

*"Tous les jours, nous recevons des appels d'aidants qui sont dans des situations extrême. Il est indispensable que leur santé soit aussi au coeur des préoccupations du gouvernement. Ils sont un pilier du système de santé."* pour Alice Steenhouwer, directrice de l'association. Aujourd'hui, elle met en garde *" Si le gouvernement souhaite massivement développer l'hospitalisation à domicile comme indiqué dans le plan de développement des soins palliatifs, sans des aidants soutenus, c'est impossible."*

**À propos d'Avec Nos Proches.** Avec 7 200 appels en 2023, l'association Avec Nos Proches écoute et agit pour les aidants et anciens aidants.

[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

Contact presse : [aurelie@avecnosproches.com](mailto:aurelie@avecnosproches.com)





## Plus de la moitié des aidants sont dans une situation d'épuisement

Aujourd'hui, 11 millions de Français prennent soin d'un proche fragilisé par une maladie, un handicap ou l'âge. L'aidant peut être un conjoint, un parent, un frère, une tante, un voisin, une amie. L'aide apportée peut prendre différentes formes (écoute, soins, aides administratives...) Mais, elle a un caractère régulier et fréquent. Aider un proche a des répercussions sur la santé mentale (stress, anxiété...) et physique (problèmes de sommeil, hypertension...). L'association Avec Nos Proches alerte le grand public. En 2023, 51% des aidants qui appellent la ligne d'écoute sont dans une réelle situation d'épuisement.

## Une santé des aidants trop souvent mise entre parenthèse

Les aidants qui appellent la ligne d'Avec Nos Proches sont majoritairement des femmes âgées de 45 à 60 ans en activité professionnelle. Beaucoup d'entre elles reportent ou renoncent aux soins par manque de temps ou de considération de leur propre santé. *"J'ai eu de gros soucis digestifs après cette période intense et stressante. On le sait, l'estomac c'est le deuxième cerveau. On a mis du temps à faire le lien. C'est assez grave, compte-tenu de toutes les connaissances qu'on a aujourd'hui. C'est dommage, il n'y a eu aucune prévention. Personne ne m'a dit attention, cela va impacter votre santé",* Sylvie, ancienne aidante de ses deux parents âgés.

## Sensibiliser pour prévenir

En avril, l'association se mobilise autour de la santé des aidants pour la deuxième année avec le soutien de Malakoff Humanis, groupe de protection sociale. Pendant tout le mois, une plateforme en ligne permet à chaque citoyen, professionnel de santé, aidant, entreprise... de s'informer sur la nécessité de prendre en considération la santé des aidants.

"Les aidants sont un pilier du système de santé. Il est indispensable que la santé des aidants soit aussi au cœur des préoccupations." Alice Steenhouwer, directrice de l'association, met en garde *"Les politiques publiques comptent beaucoup sur les aidants comme relai à domicile. Les aidants sont les oubliés des politiques publiques. Encore le dernier plan de développement des soins palliatifs où le gouvernement annonce souhaiter massivement développer l'hospitalisation à domicile. Mais sans des aidants en santé, c'est impossible..."* (problème de structure) Et aujourd'hui, elle constate avec son équipe que *"tous les jours, nous recevons des appels d'aidants qui sont dans des situations difficiles, à risque pour eux et pour leur proche aidé."*

**À propos d'Avec Nos Proches.** Avec 7 200 appels en 2023, l'association Avec Nos Proches écoute et agit pour les aidants et anciens aidants.

Une ligne nationale d'écoute :

le 01 84 72 94 72, 7j/7 de 8h à 22h, [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

Contact presse : [aurelie@avecnosproches.com](mailto:aurelie@avecnosproches.com)



### **Plus de la moitié des aidants sont dans une situation d'épuisement.**

Aujourd'hui, 11 millions de Français prennent soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou la vieillesse. L'aidant peut être un conjoint, un parent, un frère, une tante, un voisin, une amie ... Et l'aide apportée peut être multiple. Mais elle a un caractère régulier et fréquent. La relation d'aide a des répercussions sur leur santé mentale (stress, anxiété, surmenage...) et physique (problèmes de sommeil, hypertension, problèmes vasculaires...). L'association Avec Nos Proches souhaite alerter le grand public : 51% des aidants qui appellent la ligne sont dans une réelle situation d'épuisement.

### **Sensibiliser pour prévenir**

Pour la deuxième année consécutive, l'association Avec Nos Proches se mobilise durant tout le mois d'avril pour sensibiliser et informer autour de la santé des aidants. Cette année, elle décide de lancer avec le soutien de Malakoff Humanis une plateforme en ligne qui permet à chaque citoyen, professionnels de santé, aidants... de venir trouver de l'information, d'assister à des webinaires, d'écouter des témoignages et de trouver des ressources.

Hélène Rossinot, spécialiste en santé publique et experte sur la question des aidants a témoigné sur la plateforme. Elle revient sur le fait que *"en tant que médecin, il est important quand il y a un aidant à côté de son patient de demander à l'aidant comment il gère cette situation. C'est de proposer à l'aidant de prendre une consultation rien que pour lui pour échanger sur ses besoins"*.

### **Une santé des aidants trop souvent mise entre parenthèse**

Les aidants qui appellent la ligne d'Avec Nos Proches sont majoritairement des femmes âgées de 45 à 60 ans en activité professionnelle. Beaucoup d'entre elles reportent ou renoncent aux soins par manque de temps ou de considération de leur propre santé. *"J'ai eu de gros soucis digestifs liés au contrecoup de cette période intense et stressante. On le sait, c'est le deuxième cerveau, donc ce n'est pas anodin. On a mis du temps à faire le lien et je trouve que c'est assez grave, compte tenu de toutes les connaissances qu'on a aujourd'hui. Je trouve que c'est grave qu'il n'y ait pas eu cette prévention et dire attention pour légitimer le fait que ça va vous impacter"* C., aidante de ses deux parents.

**À propos d'Avec Nos Proches.** Avec 7 200 appels en 2023, l'association Avec Nos Proches écoute et agit pour les aidants et anciens aidants.

Une ligne nationale d'écoute : le 01 84 72 94 72 tous les jours de 8h à 22h  
[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

Contact presse : [aurelie@avecnosproches.com](mailto:aurelie@avecnosproches.com)





## **Plus de la moitié des aidants qui appellent la ligne d'Avec Nos Proches sont dans une situation d'épuisement.**

L'association nationale Avec Nos Proches se mobilise durant tout le mois d'avril pour sensibiliser et informer autour de la santé des aidants. Des webinaires de sensibilisation, des témoignages, des ressources... seront proposés en ligne via sa plateforme Agir pour la santé des aidants.

### **51% des aidants qui appellent la ligne sont dans une réelle situation d'épuisement**

Aujourd'hui, 11 millions de Français prennent soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou la vieillesse. La relation d'aide a des répercussions sur leur santé mentale (stress, anxiété, surmenage...) et physique (problèmes de sommeil, hypertension, problèmes vasculaires...). L'association Avec Nos Proches alerte le grand public : 51% des aidants qui appellent la ligne sont dans une réelle situation d'épuisement.

### **Une santé des aidants mise entre parenthèse**

Les aidants qui appellent la ligne d'Avec Nos Proches sont des femmes âgées de 45 à 60 ans en activité professionnelle. Beaucoup d'entre elles reportent ou renoncent aux soins par manque de temps ou de considération de leur propre santé. " J'ai eu de gros soucis digestifs liés au contrecoup de cette période intense et stressante. On le sait, c'est le deuxième cerveau, donc ce n'est pas anodin. On a mis du temps à faire le lien et je trouve que c'est assez grave, compte tenu de toutes les connaissances qu'on a aujourd'hui. Je trouve que c'est grave qu'il n'y ait pas eu cette prévention et dire « attention » pour légitimer le fait que ça va vous impacter" C., aidante de ses deux parents.

### **Sensibiliser pour mieux prévenir les problèmes de santé des aidants**

**À propos d'Avec Nos Proches.** Avec 7 200 appels en 2023, l'association Avec Nos Proches écoute et agit pour les aidants et anciens aidants.

Une ligne nationale d'écoute : le 01 84 72 94 72 tous les jours de 8h à 22h  
[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

Contact presse : [aurelie@avecnosproches.com](mailto:aurelie@avecnosproches.com)

