

## Journée nationale des Aidants – 6 octobre 2021

### Les Interventions Non Médicamenteuses sont aussi des activités bénéfiques pour la qualité de vie des aidants

Art-thérapie, danse, stimulation multi-sensorielle, thérapie par la réminiscence...

Fréquence et intensité de l'aide apportée à la personne qu'ils accompagnent, répétition des tâches quotidiennes, charge mentale ressentie... le quotidien des aidantes et des aidants est lourd ; plus encore lorsqu'ils travaillent et s'occupent d'un proche vivant avec la maladie d'Alzheimer. **74% des aidants** d'une personne vivant avec des troubles cognitifs déclarent devoir être **joignables à tout moment** et 20 % déclarent que leur état de santé s'est globalement dégradé au cours des deux dernières années<sup>1</sup>.

« *Epuisement, altération de la relation avec leur proche, difficultés à gérer les nuits... On imagine difficilement ce qu'implique le soutien d'une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer* », déclare Hélène Jacquemont, présidente de la Fondation Médéric Alzheimer. « *Pour aider et soulager ces aidants, des solutions d'accompagnement et des dispositifs dédiés existent. Ce qui est moins connu, en revanche, ce sont les **interventions non médicamenteuses qui ne sont pas uniquement dédiées aux personnes malades. Elles sont aussi très bénéfiques pour améliorer la qualité de vie des aidants et renforcer leur relation avec la personne aidée*** », explique-t-elle.

A l'occasion de la journée mondiale des aidants le 6 octobre, la Fondation Médéric Alzheimer rappelle que l'activité physique adaptée, la musicothérapie, l'art-thérapie, par exemple... peuvent être proposées aux aidants ou réalisées en binôme aidant-aidé. Ces interventions non médicamenteuses sont présentées sous forme de **fiches pratiques « grand public »** gratuites et téléchargeables sur le [site de la Fondation Médéric Alzheimer](#).

### Aidants d'un proche vivant avec la maladie d'Alzheimer : un constat toujours amer d'une qualité de vie dégradée

Pour mémoire, selon le 3<sup>e</sup> baromètre de la Fondation Médéric Alzheimer en partenariat avec Malakoff Humanis « Perte d'autonomie, maladie d'Alzheimer, Aidance »<sup>1</sup> parmi les **33 % d'aidants** français accompagnant un proche atteint **de troubles cognitifs<sup>2</sup>, plus d'un aidant sur deux travaille** tout en s'occupant d'un ou plusieurs proches malades et beaucoup n'osent pas se signaler à leur hiérarchie.

Les chiffres témoignent d'une pression permanente pesant sur le mental des aidants et d'une santé et d'une qualité de vie dégradée :

- 74% des aidants d'une personne vivant avec des troubles cognitifs déclarent devoir être joignables à tout moment,
- 20 % déclarent que leur état de santé s'est globalement dégradé au cours des deux dernières années (contre 16 % pour les aidants s'occupant d'un parent âgé),
- 20 % déclarent avoir consommé occasionnellement ou tous les jours un médicament contre l'anxiété ou la dépression (contre 16 %).

Qu'il s'agisse de la fréquence, du nombre de tâches ou de la charge mentale ressentie, tous les indicateurs confirment l'intensité de l'aide apportée par les aidants.

Aider un parent âgé		Tâches effectuées	Aider un parent avec des troubles cognitifs	
68%		Apporter un soutien moral	72%	
45%		Gérer son budget	58%	
51%		Faire ses démarches administratives sur internet	58%	
39%		Faire ses courses (y compris médicaments)	44%	
30%		Organiser sa prise en charge	41%	
21%		Vérifier ce qu'il fait	36%	
18%		L'accompagner pour ses loisirs	21%	
18%		Préparer ses repas, faire son ménage	24%	
10%		Faire sa toilette, l'habiller et l'aider à prendre ses repas	17%	
250 €	en moyenne	Aider financièrement tous les mois	273 €	en moyenne
Fréquence de l'aide apportée				
21%		Quotidiennement	21%	
55%		Hebdomadairement	58%	
24%		Mensuellement	21%	
Charge mentale ressentie				
69%		Être joignable à tout moment par son proche	74%	

### Interventions non médicamenteuses : une autre forme de répit pour les aidants

Si les dispositifs d'aide aux aidants existent en nombre (en savoir plus : [comment soutenir les aidants](#)) mais restent encore relativement méconnus (2 Français sur 3 ne savent pas que l'APA par exemple peut permettre de rémunérer un proche aidant<sup>1</sup>), le recours aux interventions non médicamenteuses mérite lui aussi d'être valorisé.

« Il s'agit d'une autre forme d'accompagnement bénéfique en termes de mieux-être physique et psychologique, mais malheureusement encore trop méconnu de la part des aidants », regrette Christine Tabuenca, Directrice Générale de la Fondation Médéric Alzheimer. Selon elle, « l'ensemble des acteurs de la « sphère Alzheimer », y compris les médias doivent œuvrer dans le sens d'une meilleure notoriété de ces activités qui relèvent d'un cadre scientifique rigoureux et établi et dont les effets positifs concernent aussi bien la qualité de vie des personnes malades que la qualité de vie, le bien-être et le moral des aidants ».

### Des fiches pratiques grand public pour mieux connaître et choisir l'INM de son choix



Conçues par et pour les personnes malades et les aidants, les fiches grand public présentant les interventions non médicamenteuses sont proposées par la Fondation Médéric Alzheimer. Elles ont été éditées à l'occasion de la sortie du guide pratique « Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer » dédié aux professionnels.

Téléchargeables gratuitement sur le [site de la Fondation](#), elles favorisent une meilleure connaissance et compréhension des interventions qui peuvent être proposées pendant leurs parcours de soin et d'accompagnement.

D'une manière générale, les INM proposées aux aidants familiaux visent à améliorer leur moral, leur bien-être et leur qualité de vie. Quand les aidants participent aux INM proposées aux personnes malades, cela favorise, améliore et maintient les liens entre la personne malade et l'aidant.

## Quels bénéfices pour quelle activité ?



### Activité Physique Adaptée (APA)

Le fardeau subi par les aidants peut être réduit lorsqu'ils supervisent la participation de leur proche à un programme d'APA. Cette activité favorise les interactions sociales et permet de renforcer le lien entre l'aidant et l'aidé.



### Art-thérapie

Les bénéfices observés chez les personnes malades (amélioration du moral et du comportement avec une réduction des symptômes dépressifs, de l'anxiété, de l'agitation, du syndrome crépusculaire, de la solitude...) peuvent aider à réduire le stress psychologique des aidants et à améliorer leur qualité de vie, leur humeur, leur santé et leur bien-être.



### Musicothérapie

Elle vise à restaurer l'estime de soi des personnes en leur montrant qu'elles sont toujours en mesure de participer, d'apprécier une activité et de communiquer ce plaisir avec d'autres personnes. Il est intéressant d'impliquer les aidants familiaux dans ces activités, surtout si elles se déroulent à domicile.



### Stimulation multisensorielle

Les bénéfices observés chez les personnes malades peuvent aider à réduire le stress psychologique des aidants et à améliorer leur santé et leur bien-être.



### Thérapie par la stimulation cognitive

Ses bénéfices en termes de qualité de vie et de moral des aidants s'expliquent par la possibilité pour ces aidants de souffler et d'avoir du temps pendant que leur proche assiste aux séances.



### Interventions basées sur la danse

La danse est une activité complète qui offre une stimulation physique, cognitive, psychologique et sociale. Pratiquée seul, en couple (aidant-aidé) ou en groupe, la danse est source de plaisir et de bien-être. Elle est intéressante en termes de réduction du fardeau des aidants.



### Réhabilitation cognitive

L'implication des aidants dans le programme visant à aider la personne malade au quotidien améliore le fonctionnement familial et les relations familiales. Les aidants peuvent être impliqués pour aider à mettre en place les conseils et astuces aidant leur proche dans les activités de la vie quotidienne.



### Thérapie par la réminiscence

Elle améliore le fonctionnement familial et les relations familiales quand les aidants participent aux ateliers.

Les fiches pratiques sont disponibles gratuitement :

- en version papier auprès de la Fondation Médéric Alzheimer, Hélène Méjean, Directrice de la Communication : [mejean@med-alz.org](mailto:mejean@med-alz.org)
- téléchargeables sur <https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/interventions-non-medicamenteuses-et-maladie-dalzheimer>

En savoir plus sur les solutions d'accompagnement des aidants : <https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/soutenir-les-aidants#Comment%20soutenir>

## À PROPOS DE LA FONDATION MÉDÉRIC ALZHEIMER

La Fondation Médéric Alzheimer, reconnue d'utilité publique, travaille depuis 20 ans avec des professionnels, prescripteurs et pouvoirs publics pour améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches au quotidien.

Elle mène des actions de veille scientifique, d'enquête, de recherche et développe depuis 2010 une activité de formation par l'intermédiaire du Centre de formation Eval'Zheimer©. Après avoir publié le livre plaidoyer Alzheimer Ensemble, Trois chantiers pour 2030, la Fondation Médéric Alzheimer a pris l'initiative du collectif Alzheimer Ensemble, Construisons l'avenir destiné à relever le défi du vieillissement cognitif et à favoriser l'émergence d'une société bienveillante.

La Fondation a également vocation à innover et à faire émerger des solutions d'accompagnement plus efficaces au travers de son Living Lab mais également en finançant les travaux de chercheurs en santé publique et sciences humaines et sociales ainsi que des projets d'acteurs de terrain.

[www.fondation-mederic-alzheimer.org](http://www.fondation-mederic-alzheimer.org)



@FondationMedAlz

## Contacts presse

Amélie Testa : [amelie.testa@comm-sante.com](mailto:amelie.testa@comm-sante.com) / 06 31 86 94 26

Hélène Méjean : [mejean@med-alz.org](mailto:mejean@med-alz.org) / 06 71 06 72 49

---

<sup>1</sup> Données extraites du 3<sup>e</sup> Baromètre Fondation Médéric Alzheimer en partenariat avec Malakoff Humanis à partir de données recueillies par Kantar Public de mars à mai 2020 auprès d'un échantillon de 6 531 répondants représentatifs de la population française âgés de 40 à 79 ans.

<sup>2</sup> 1 Français sur 4 déclare aider au moins une fois par mois un parent en perte d'autonomie.