

**P2 - Une taxe sur les complémentaires !**

**P3 / 4 - Bilan après le confinement**

**P5 - Quand le masque bouscule le travail**

**P6 - Êtes-vous aidant familial ?**



MUTUELLES  
**GRUPE**  
**LA DÉPÊCHE**  
DU N.1.01

[www.mutuelle-depeche.fr](http://www.mutuelle-depeche.fr)

## ÉDITO DES PRÉSIDENTS



**ERIC GABARROT**  
Président Mutuelle Réalisations Sociales  
**GILBERT CALIXTE**  
Président Mutuelle Complémentaire Santé

### VIVRE AVEC LE VIRUS

*Je l'ai, je ne l'ai pas, tu l'as, tu ne l'as pas, je suis symptomatique, asymptomatique, bref, nous ne savons plus ou nous en sommes avec ce virus, sauf que peut être nous sommes tous idiopathiques. Le moindre petit grattement de gorge, la moindre petite goutte au nez, le moindre petit toussotement nous plonge dans le doute et dans l'angoisse. Nous ne voyons plus nos amis de la même façon, ni nos voisins, nos collègues de travail. Nous en sommes presque à changer de trottoir ou de couloir. Depuis 7 mois, qu'on le veuille ou non, notre vie a changé. Notre relation avec les autres a changé, notre relation avec nos proches a changé. Nos instances dirigeantes, les comités scientifiques changent de directives au fur et à mesure que la Covid fait parler d'elle. De vague en vague nous devons nous adapter. Nous en sommes à la deuxième, est ce qu'il y a aura une troisième. Sans vouloir faire de comparaison facile, nous pourrions comparer ce rythme à celui des marées et des vagues qui emportent ou pas au gré de leur cycle.*

### S'ADAPTER

*Les mutuelles aussi doivent s'adapter. Le pire c'est que nous ne savons pas trop à quoi. La seule certitude, c'est le coût de ce virus qui se chiffre en milliard. Qui va payer ? La collectivité, ça c'est sûr. L'assurance maladie oui, mais pas seule. Alors qui ? Les mutuelles, les compagnies d'assurance, oui surement. Il n'est pas interdit qu'une taxe supplémentaire nous soit imposée. Une nouvelle taxe de solidarité nationale qui nous permette de faire face à ce virus qui nous coute de plus en plus, et au-delà de notre santé plombe aussi notre économie et notre existence. La loi autonomie, grande avancée sociale va être reportée. Ce virus remet tout en cause. Comment financer cette loi, quoi y mettre dedans avec cette COVID qui met le monde dans le doute. Les administrateurs de votre mutuelle travaillaient sur de nombreuses actions de prévention : sur le bien vivre, le bien être. Tout en stand-by. Ce n'est que partie remise et nous remettrons tout sur l'établi dès que des jours meilleurs viendront*

### QUATRE LETTRES ANGOISSANTES

*Mais, rappelez-vous au début des années 80, un virus entrainé dans notre vie. Le SIDA, 4 lettres angoissantes. Près de 15 ans après, en 1996, un traitement empêche les malades de mourir. Un traitement, pas un vaccin. Cela fait 40 ans que nous vivons avec. Mais, qu'avons-nous fait, que faisons-nous. Tout simplement se protéger.*

*Alors, le plus simplement du monde continuons à faire ce que nous savons faire et disons à nos proches, enfants, petit enfants, protégez-vous, protégez-nous. Un masque quand il n'y a pas de distanciation et dans lieux publics et surtout se laver les mains régulièrement. Et vous verrez, il y aura surement moins de rhumes et de gastro cet hiver. Ces petits gestes barrière en fin de compte vont nous faire un bien fou. S'embrasser, se prendre dans les bras nous manque. Oui mais le SIDA ne nous a jamais empêché d'aimer. Ayons confiance et soyons responsables. Et chiche on s'y met tous ensemble et à la Saint-Sylvestre on s'embrasse.*

*En attendant votre mutuelle reste près de vous et à vos côtés. Toujours solidaire, et au service de tous.*

## COVID 19 / Actualités santé

### TAXE SUR LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ

Le gouvernement a annoncé la contribution des organismes complémentaires santé à hauteur de 1,5 milliard pour financer les dépenses de santé liées à la crise sanitaire. Cette contribution Covid prévoit de majorer de 2,6% le forfait médecin traitant qui passerait ainsi de 0,8% à 3,4% du montant des cotisations appelées. La fiscalité des contrats santé serait portée de 14,07% à 16,67%.

Toutes les fédérations soulignent qu'il est trop tôt pour connaître les impacts de la crise sanitaire et toutes trois (FFA, CTIP, FNMF) s'élèvent contre cette taxe et affichent leur désaccord à cette mesure. La mutualité française rappelle que les complémentaires ont toujours souhaité « contribuer à cette situation exceptionnelle » et que dès mai dernier,

(Adultes handicapés...) et d'intervenir sur les niches fiscales et sociales.

### HÔTELS HOSPITALIERS : EXPÉRIMENTATION PROMETTEUSE, UN MODÈLE À CONSOLIDER

Daté de juin 2020, ce rapport au Parlement de 30 pages, réalisé par le ministère, dresse un bilan positif de l'expérimentation des hébergements temporaires non médicalisés pour patients conduite depuis 2017 et formule six recommandations pour sa poursuite et son déploiement. En effet, bien que prometteur en matière de prise en charge et de nouveau parcours patient, (le taux de satisfaction des patients est de l'ordre de 90 à 95%), le dispositif des hôtels hospitaliers n'a pas encore trouvé son modèle économique. A noter : La Mutualité Française Limousine et Kerpape sont impliqués dans l'expérimentation.

### L'ENJEU DE LA DÉCENNIE 2020-2030 EST CELUI DE L'ADAPTATION DE LA SOCIÉTÉ AU VIEILLISSEMENT : NOTE DU « THINK TANK MATIÈRES GRISES »

Le « think tank Matières grises », publie une note consacrée au vieillissement démographique et à ses conséquences. Dans la décennie 2020-2030, la classe d'âge qui va le plus progresser est celle des 75-85 ans : ils devraient passer de quatre millions en 2020 à plus de six millions 10 ans plus tard. En revanche, la croissance des plus de 85 ans va être très modérée : le nombre de très âgés devrait même diminuer entre 2025 et 2027, sur des volumes limités cependant (moins de 20 000 entre ces deux dates). A partir de 2030, c'est l'inverse : les 75-85 ans vont connaître une croissance limitée alors que les très âgés feront un saut en avant : + 58 % sur 10 ans et + 88 % sur 20 ans (2030-2050). Pour Matières grises, « la France n'aura à affronter son pic démographique qu'à partir de 2030 ». Cette évolution sera aussi institutionnelle, poursuit le think tank. Les communes et les établissements publics de coopération intercommunale (EPCI) auront un rôle fondamental à jouer, ayant la main sur le logement, l'urbanisme, les transports, le lien social et la construction des résidences services.



elle avait proposé le remboursement des dépenses avancées par l'assurance maladie relevant habituellement des complémentaires (ticket modérateur, téléconsultation, biologie, hôpital...)

### GRAND ÂGE AUTONOMIE : UNE CONCERTATION EN COURS

L. Vachey inspecteur général des finances a remis son rapport au gouvernement, sur la branche Autonomie. Il repousse la solution assurantielle portée par la FFA et la FNMF : « la création d'une assurance vie privée obligatoire présente des inconvénients importants. Une telle mesure conduirait à renchérir significativement les contrats d'assurance santé, au risque d'accroître la non-assurance. Ce type de dispositif entrainerait un transfert de charges intergénérationnel au détriment des actifs ». L. Vachey propose de puiser dans le Fonds de Réserve pour les Retraites, de réorienter des recettes d'Action Logement, d'économiser sur certaines allocations



## APRÈS LE CONFINEMENT...

**La menace de pandémie, le coronavirus, ne nous ont pas abattus mais nous ont imposé de sévères exigences : le confinement réglementaire puis le déconfinement inquiet. Les Français sont restés à la maison, condamnés à ronger leurs freins. Petite rétrospective de cette parenthèse temporelle qui, semble-t-il, n'a pas eu que des côtés négatifs. La parole est à nos adhérents.**

### ALEX ET SERGE, LES MUSICIENS DU SOIR

À la cité Sarraut, tous les soirs pendant le confinement, après les applaudissements,



sur le balcon du dernier étage de l'escalier E, deux musiciens, deux complices, deux grands cœurs ont fait vibrer les résidents. Une bouffée d'oxygène pour tous.

Sur les balcons, aux fenêtres grandes ouvertes, chacun réclamait et rythmait le morceau rhythm and blues, soul, ou l'hommage à Christophe, Nougaro ou Little Richard.

Pourquoi ces deux là, se sont-ils retrouvés, confinés ensemble ?

Alex, administrateur de notre mutuelle, est salarié du journal depuis 1981, graphiste au studio PAO.

Serge bassiste, intermittent du spectacle, logeait par un heureux hasard chez son pote et collègue musicien. Quelque peu malmené, Serge a eu besoin d'un toit. La vie les a réunis pour quelques mois.

Alex et Serge ont une histoire musicale commune, d'abord le groupe les Zelephant's, une dizaine de musiciens, très connu en Midi-

Pyrénées, puis chacun de son côté. 35 ans de vie musicale, de festivals, de soirées, de salles...

« Le confinement, c'était dur pour tout le monde à la cité, souligne Alex. Plus de contacts, d'embrassades, de mains serrées, de verres pris ensemble. Un vrai choc sociétal, psychologique. »

Comme on ne pouvait plus sortir, on a fait ce qu'on savait faire le mieux, ce qu'on aime, de la musique. « L'important c'était le partage, insiste Serge. Le public est essentiel pour nous. Les gens nous attendaient, on sentait qu'il y avait un besoin. »

Facebook a été aussi pour Alex et Serge un relais avec ceux qui étaient connectés. Chaque jour, en live, on pouvait écouter "Les Zencornoux" sur de nouvelles adaptations musicales, auxquels se rajoutaient des sketches sur le mode ironique et comique autour des médias.

Et le déconfinement ? « Rien n'a vraiment changé et bien sûr on a arrêté la musique sur le balcon. Mais pour nous, on est toujours en confinement. Les spectacles, les festivals, tout est annulé. C'est compliqué, on est vérouillé ». Surtout pour Serge dont c'est le principal revenu.

Alex a repris le travail après une période payé à 84% puis en télétravail. Difficile quand il n'y a plus assez d'ordi au journal et qu'il faut acheter son propre matériel.

« Et puis l'actualité tournait au ralenti, le journal était bien maigre. Pas de pub, peu d'événement, plus de manifestation.... Le covid. »

Aujourd'hui, le travail a repris.

« Enfin il faut le dire vite, corrige

Alex, car dans le service, porter le masque toute la journée, penser au gel hydroalcoolique, n'est pas simple. Nous vivons masqués. »

Serge de son côté, a coché 2 ou 3 dates de spectacles. « On ne sait pas quand nous allons redémarrer. » En passant, une question, « Quel avenir pour les intermittents ? Quel avenir pour la musique ? ».

### LAURENT, JOURNALISTE SPORTIF

Une actualité sportive en sommeil. Donc plus besoin de journaliste sportif résume un peu amer Laurent, mis d'autorité au chômage partiel. Pour autant, en bon professionnel de l'info, il n'a jamais coupé le lien avec le monde sportif du Tarn et Garonne.

Grâce aux moyens de communication moderne, il est toujours resté en contact avec les nombreux acteurs du sport, au repos forcé comme lui... jusqu'au jour où l'état s'est desserré, le journal ayant retrouvé une configuration progressive et

normale avec le second cahier départemental. C'est avec soulagement et beaucoup de plaisir qu'il a aujourd'hui retrouvé le chemin des stades et des salles de sport. En respectant les gestes barrière bien entendu.

### LAURENCE : FRAGILE MAIS TRANQUILLE

« Je me souviendrai toujours de la veille du confinement où la Directrice des Ressources Humaines et venu me voir et m'a dit : « Tu dois partir tout de suite. J'ai eu les larmes aux yeux. J'ai ressenti cette consigne comme une injonction et d'une certaine manière une façon



de me dire, adieu. »

Laurence, assistante commerciale à O2Pub depuis 36 ans vit à la cité Sarraut avec Gilbert et Jazz leur chien.

« L'annonce était la même pour tous mais comme j'ai une santé fragile (diabète, maladie de Crohn, tension...), pour moi elle a raisonné comme une sanction.

« Le confinement, nous l'avons vécu cloisonnés, cloîtrés. On sortait une fois par semaine pour les courses. C'était très bien pour nous deux. »

« En chômage partiel, La Dépêche m'a payé 84% pendant six mois. C'est un trou dans le budget mais comme on ne faisait rien... Je n'ai pas fait de télétravail car je suis en lien avec les commerciaux et qu'il n'y avait plus de publicité. Puis j'ai pris mes vacances..

« Pendant toute cette période, j'ai appelé régulièrement le journal. Régine me donnait des nouvelles. »

Rémi, le fils de Laurence a été testé positif avec une très grosse fatigue, 3/4h d'attente devant un labo et une semaine pour avoir les résultats. Je suis restée en contact avec mon fils, poursuit Laurence, « Mon fils, c'est mon

## ...ON FAIT LE BILAN

files, alors mon médecin m'a dit de rester chez moi tranquillement et de ne faire le test que si j'avais des symptômes. » Tout va bien pour tous les deux.

Laurence a repris le travail le 28 septembre, avec un masque.

### MARGUERITE FAIT FACE

Marguerite a 89 ans. « 89 ans et demi », précise-t-elle. Pour elle, le confinement est presque oublié. Presque mais pas tout à fait, un sourire un peu triste qui rappelle qu'elle n'a pas vu son fils Jean-Michel pendant ce long mois. « C'était très dur. Il ne pouvait pas venir. Il pouvait juste parler au téléphone. Il était

malheureux lui aussi. » Jean-Michel, malvoyant, vit dans un centre pour handicapé à Rieumes. Tout au long de l'année, tous les vendredis et jusqu'au lundi matin, une voiture l'amène jusqu'à la résidence Sarraut où vit sa maman.

Pleine d'énergie, malgré une santé fragile, elle fait elle-même ses courses et n'a pas eu peur du Covid. « J'ai eu très peur pour mon fils » avoue-t-elle.

Marguerite a eu une vie bien remplie « on pourrait écrire un roman dit-elle. Un mari manutentionnaire à La Dépêche du midi, 4 enfants (il lui en reste 2), 6<sup>e</sup> de 10 enfants, une vie de travail dès 14 ans au grand magasin Le Capitole dont elle garde des souvenirs enchantés.

Son bonheur et sa raison de vivre, c'est la présence régulière de son fils, « il est tellement gentil, il s'occupe de moi. C'est un ange » confie-t-elle.

Marguerite est une femme pleine d'entrain, repas de midi, belote (sa passion), au club des anciens des Minimes, qui a rouvert ses portes depuis une quinzaine de jours. Heureuse de retrouver, même masquée, même avec les gestes barrières, ses amis du quotidien.

Cet été, Jean-Michel a passé 3 semaines avec elle. Une façon de rattraper le temps perdu.

### VANESSA ALRAN DRH ADJOINTE :

#### « LE CONFINEMENT , UNE SITUATION INÉDITE ET COMPLEXE »

VANESSA ALRAN DIRECTRICE DES RESSOURCES HUMAINES ADJOINTE DU GROUPE LA DÉPÊCHE DU MIDI RÉPOND À NOS QUESTIONS



**MUTINFOS : Quand avez vous pris la décision de mettre en place les mesures gouvernementales concernant le confinement ?**

**V.A.»** «Dès le 16 mars et nous n'avons pas eu le choix. La Direction générale du groupe a pris la décision imposée par le gouvernement.»

**MUTINFOS : Y étiez vous préparée ?**

**V.A.»** «Non pas vraiment. Ce confinement était totalement inédit et de telles mesures jamais appliquées. C'était complexe de s'y préparer.

*On voyait bien que la situation s'aggravait et que des pays voisins comme l'Italie avaient décrété le confinement du secteur économique.»*

**MUTINFOS : Avez vous rencontré des difficultés pour mettre en place ces mesures de confinement ?**

**V.A.»** «Pas spécialement grâce à l'efficacité de l'équipe de la DSI (direction des services industriel) qui a permis aux salariés ( entre 3 et 400 ) d'être opérationnels en télé travail en 3 - 4 jours.»

**MUTINFOS : Tous les métiers de l'entreprise n'ont pas été en télé travail ?**

**V.A.»** «C'est vrai et particulièrement des services comme les «rotos» ou la maintenance sont restés sur site»

**MUTINFOS : Avec du recul comment estimez vous la manière dont s'est déroulé le confinement ?**

**V.A.»** «C'était une situation inédite donc difficile et complexe pour tout le monde à titre personnel comme professionnel.»

**MUTINFOS : Des mesures ont été prises pour le déconfinement ?**

**V.A.»** «Le télé-travail est toujours privilégié voire recommandé et le retour à la normale n'est pas encore envisagé.

*Cela dépendra aussi de la décision du gouvernement. Je n'ose pas envisager un reconfinement total. Ce ne serait pas une bonne nouvelle».*

### MÉLANIE, L'INFIRMIÈRE DE L'ENTREPRISE

**Covid : comment avez-vous vécu professionnellement le confinement et le dé-confinement ?**

En tant qu'infirmière j'ai travaillé sur site durant tout le confinement. Nous avons dû en collaboration avec les services généraux et les ressources humaines mettre à jour le document d'évaluation des risques professionnels pour intégrer les risques liés au covid et créer un protocole sanitaire à l'attention des personnes travaillant pour le groupe Dépêche. Nous étions dans l'attente des nouvelles recommandations de l'Etat afin de mettre en application au plus vite les mesures : consignes de port du masque, télétravail, distanciation sociale, préparer le retour sur site des salariés...

Il a aussi fallu répondre aux interrogations des travailleurs sur les nouvelles mesures et prendre en compte le mal être des salariés parfois isolés.



### MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X  
Tiré à 1 750 exemplaires  
est une publication éditée par

#### LA MUTUELLE DU GROUPE

La Dépêche du Midi - Avenue Jean-Baylet  
31095 Toulouse Cedex 9.

La mutuelle Complémentaire santé du Groupe La Dépêche du Midi est régie par le code de la mutualité et soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR)

#### Directeurs de la publication :

Gilbert Calixte-Rigal et Eric Gabarrot

**Rédaction :** Marie-Françoise Borie,  
Jean-Pierre Roland

**Mise en page :** Alex Bargas  
(Studio Mag / PAO OCI)

#### Photos et infographies :

Marie-Françoise Borie, "Gettyimages"

**Impression :** Relief D'Oc

### CARNET

#### Ils nous ont quittés

ANDRIEU Henri le 18/08/2020  
LIBOIRE Catherine le 14/06/2020  
SAUTET Monique le 17/06/2020

#### Ils sont arrivés

ABADIE Luz le 06/08/2020  
DUPONT VAQUER Léonard le 29/07/2020  
MARCON Lila le 03/08/2020  
MAZEAU Agathe le 15/08/2020

## PROTECTION /

### Quand le masque bouscule le travail

**Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2020, le masque est obligatoire au travail, hors bureau individuel. Il est souvent la seule protection contre la Covid-19. Son port peut engendrer nombre de difficultés et de conséquences.**

« Alors qu'il n'était pas obligatoire nous avions déjà pratiqué le masque à la PAO, » explique Eric Tortech responsable du service.

« Lors de la première période COVID, lors d'une formation interne, cela nous paraissait logique car nous étions très rapprochés. M. Berry nous avait donné aussi des protections en plastique. Par la suite, le masque est devenu obligatoire au sein de notre activité dans l'open Space.

« Bien que nous avons tous nos avis « pour ou contre », nous n'avons pas le choix. Il faut respecter les règles, ne serait ce que pour protéger les autres et nous mêmes.

Il est vrai qu'il est difficile de rester 8h pour les graphistes avec un masque.

« La concentration et la productivité n'est pas la même avec un masque et surtout nous ne percevons plus les sourires ou la mauvaise humeur. Nous perdons tout simplement notre humanité, d'autant plus que nous ne serrons plus de mains, plus de bises, la vie en société ! De plus, nous avons besoin de nous aérer plus souvent.

« Pour nous les cadres, nous avons un bureau, mais très souvent le masque est manipulé plusieurs fois car nous sortons souvent pour des tâches diverses...

En règle générale, je constate que les salariés respectent bien cette contrainte. »

C'est masquées que vont travailler tous les jours, Carine, maître-nageur sauveteur, Laetitia Estimbre, coiffeuse dans l'Hérault et Me Massain avocate. Cet ajout à leur tenue de travail n'est pas sans conséquence pour l'exercice de leurs fonctions.

« Outre son inconfort, il vient bousculer certaines habitudes et codes de la profession d'avocat », poursuit Me Massain. La plaidoirie est l'essence

même de son métier.

« Notre débit de paroles est assez conséquent. Le masque change la donne. »

En effet, cela s'avère compliqué de poser sa respiration, de jouer de l'exclamation, de l'affirmation, de jongler avec les variations de tons... « On force la voix car on a le sentiment que l'on est moins audible. »

En audience, la communication passe par la gestuelle, le visage, les yeux. « Magistrats, justiciables, avocats, personnels de justice sont masqués. On n'appréhende plus l'autre de la même manière. On ne peut plus percevoir les signes, les rictus, les expressions, le sourire qui va pouvoir orienter, renseigner. C'est déroutant », raconte Me Massain.

Cela déshumanise encore plus le système judiciaire. Les rapports sont plus froids, notamment avec les magistrats. »

**Carine, maître-nageur sauveteur** dans une

collectivité territoriale,

s'est aussi résignée à adopter le masque pour travailler. Bien que le contexte s'y prête peu. « C'est **notre seul mode de protection**. Envers le public, non masqué quand il est dans les bassins, et pour nous-mêmes », reconnaît la jeune femme, qui se doit d'être doublement vigilante face à la Covid-19 car elle est asthmatique.

A son arrivée à la piscine, et dans les clubs de



natation où elle officie, Carine porte un masque en tissu. Elle déambule ainsi dans les parties communes, les vestiaires. A l'entrée des bassins, elle opte pour le masque chirurgical jetable, mieux approprié au travail en zone humide. La surveillance et les exercices s'effectuent toujours avec sa présence sur le nez. « On a la sensation d'être dans un sauna en permanence ! »

Les opérations de sauvetage doivent aussi s'articuler avec le masque. « Certains protocoles de secours ont dû s'adapter à la Covid-19. Par exemple, la position latérale de sécurité n'est plus pratiquée lors de malaises simples. Dans les cas extrêmes, comme le début de noyade, on ne tergiverse pas. On intervient pour porter secours sans masque jusqu'à la sortie de l'eau. Les collègues, masqués, prennent le relais. »

Depuis le 11 mai, le masque a pris autant d'importance que la paire de ciseaux dans le salon de coiffure de Laetitia Estimbre, à l'ouest de la métropole de Montpellier. Il est devenu, avec tout un arsenal de blouses et autres recouvrement mobiliers jetables plastifiés, un outil essentiel.

« A l'usage, on a constaté qu'il était difficile de doubler le masque avec la visière, comme cela était recommandé par la profession. Et que le masque, vite humide, devait être changé bien avant les quatre heures préconisées », souligne la commerçante.

De petits incidents se sont immiscés dans la coupe de cheveux. « Quand on va derrière les oreilles, on peut attraper un élastique. Nous demandons au client de tenir à distance les attaches dès que l'on s'attaque à cette zone. » Pas évident de faire la conversation en de telles circonstances. La causerie se poursuit mais ce n'est plus aussi fluide. « Il faut trouver des alternatives. » Mimer avec les mains, écrire. « C'est ce que j'ai fait pour communiquer avec un de mes clients, sourd et muet. A cause du masque, il ne peut plus lire sur les lèvres. »

## Actions de prévention

La mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi en collaboration avec La Mutualité Française Occitanie vous invite à ses actions de prévention, gratuites et ouvertes à tous. 44 actions, animées par des experts, sont organisées d'ici fin décembre, dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pour cette rentrée, les thématiques sont multiples et variées : bien vivre, bien-être, petite enfance, bien vieillir, etc.

Renseignements et inscriptions sur le site [mutuelle-depeche.fr](http://mutuelle-depeche.fr)

### DES EXEMPLES

#### EN ARIÈGE :

Cycle de 5 ateliers ludiques inspirés de jeux télévisés, pour aborder les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique, animés par des professionnels (diététicienne, animateur sportif, etc.). Bien vieillir, cycle d'ateliers « Santé à vous de jouer » du 1er octobre au 2 novembre à Saint Jean du Falga, Le Vernet, Gagnac et Arignac.

#### EN HAUTE-GARONNE :

Bien vieillir, ateliers santé « mémoire et sommeil » du 2 novembre au 11 décembre à Montberon, Bessières, Saint-Julia, Caraman, Saint-Gaudens, Montréjeau, Rieumes et Colomiers. Cycle de 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil animés par une psychologue et une sophrologue, en Haute-Garonne, du 2 novembre au 11 décembre 2020.

#### EN AVEYRON :

Bien vieillir, ateliers santé « Savoir garder le plaisir de l'alimentation », du 12 novembre au 11 décembre à Villefranche de Rouergue, Decazeville, Baraqueville, Saint Beaulieu. Cycle de 5 ateliers conviviaux, animés par des diététiciennes.

**Vous faites peut-être partie des 11 millions d'aidants familiaux que compte la France. Certains de nos adhérents s'occupent d'un proche malade, âgé ou en situation de handicap. Pour les soutenir, votre mutuelle a décidé de lancer des projets autour de tables rondes. Projets qui ont été ralenti à cause de la situation sanitaire mais dont nous reparlerons bientôt.**

#### DANIEL

« Je suis aidant familial de mon épouse atteinte de la maladie d'Alzheimer depuis 9 ans. J'ai essayé de la maintenir coûte que coûte à domicile en m'en occupant 24 h/24 avant de « lâcher prise » sous peine de sombrer irrémédiablement, et me résoudre, non sans peine, à la placer en Ehpad\* où elle réside depuis un an. D'ailleurs, le confinement dû au Covid-19 et le « protocole » de l'ARS m'ont interdit de la voir librement pendant plusieurs mois.

Au fil de l'évolution de sa maladie et de ses ravages, m'est venue l'idée de la tenue d'un journal relatant la plupart des difficultés matérielles, juridiques, physiques, psychologiques rencontrées au cours de ces années. Aujourd'hui, riche d'une vingtaine de pages, il m'a servi notamment de « thérapie » personnelle. Il est traité sur le sens de la dérision, vraisemblablement à un moment où le moral surfait sur le haut de la vague dévastatrice de toute une vie. »

#### PASCALE

« Je suis aidante de ma mère de 90 ans qui a des problèmes de déglutition, d'incontinence et de démence type Alzheimer. Être aidant est un travail à temps complet.

Le matin, je la douche, l'habille, lui donne son petit-déjeuner à la petite cuillère (elle ne mange plus seule). Je l'installe sur son fauteuil afin de pouvoir enlever les draps mouillés et refaire son lit. Un petit coup d'aspirateur et de serpillière s'impose.

Deux heures sont passées. L'heure du déjeuner est vite là. Je lui donne son repas. Je la couche pour la sieste. Plus tard, je la fais goûter. Je la fais marcher. Je vais à la pharmacie chercher ses médicaments, car je gère aussi les rendez-vous avec le docteur, les infirmières, le laboratoire. Pour le souper, je lui donne son repas que je lui prépare mixé. Je la couche vers 20 h 30 après l'avoir préparée (toilette, pyjama). À 23 heures, je vais la réveiller pour l'accompagner aux toilettes car elle n'y va plus seule.

En fait, je vis sa vie. Le temps et surtout l'esprit sont monopolisés. Être aidant, est un travail physique et psychologiquement très éprouvant. Il faut être d'une extrême patience. C'est le don de soi. Mon amour pour ma mère m'aide à surmonter ces difficultés. »

#### MADELEINE

« Je suis aidante depuis 2009 de mon mari atteint de la maladie d'Alzheimer précoce, qui ne parle plus depuis 5 ans. Notre quotidien est réglé comme du papier à musique. Après avoir retiré mon mari, il y a deux ans et demi, d'un Ehpad, j'ai organisé notre vie chez nous, avec des aides bien sûr et sans regret. Vers 8 heures, je le fais déjeuner au lit très lentement afin d'éviter les fausses routes. Aux alentours de 9 h 30, l'aide-soignante passe pour la toilette et la mise au fauteuil, où il va se reposer avec de la musique douce et de façon sécurisée pour que je puisse cuisiner. À 12 heures, je le fais manger, toujours avec précaution. À 14 heures, c'est la venue de l'aide à domicile qui m'aide pour le change et me permet d'avoir deux heures de répit par jour pour les courses... À 17 heures, je prépare le repas que je lui donne une heure plus tard, avant le passage de l'aide-soignante vers 18 h 30 pour le coucher. À 20 heures, je lui donne son dernier médicament puis, enfin, je peux sortir dans mon jardin.

Je ne me plains pas. Et je voudrais mettre en avant la régularité des aides-soignantes qui, même pendant le Covid-19, ont fait preuve d'un professionnalisme exemplaire avec leurs 90 patients à domicile. Il



serait bon de savoir combien il y a de patients à domicile, et faire la comparaison avec le total des résidents du département... »

*Ces témoignages sont extraits du numéro de juin 2020 d'Essentiel Santé Magazine.*

#### VIVIANE

« Mes parents sont tous les deux âgés et bien malades. Mon père souffre d'un cancer de la prostate métastasé et d'un cancer de l'estomac. Il est en soins palliatifs. Quant à ma mère, elle souffre de sévères troubles cognitifs depuis 6 ans et demi maintenant. Une chute au début de l'année lui a occasionné de multiples fractures à l'épaule droite qui ont nécessité une prothèse. Suite à cette chute, elle a développé de fortes angoisses. Avec trois de mes frères et ma sœur, nous nous relayons pour nous occuper d'eux.

Mes trois frères, heureusement, vivent avec eux mais c'est de plus en plus difficile et les moments de répit sont rares. Deux de mes frères travaillent désormais à temps partiel. J'ai demandé à en faire autant pour pouvoir les soulager et qu'ils puissent se reposer un peu. J'ai démarré mon temps partiel début mars, mais j'en ai peu profité à cause du confinement lié à l'épidémie de Covid-19. Je travaille dans un hôpital et j'avais peur d'apporter le virus chez mes parents donc je ne suis pas allée les voir pendant un bon moment. Ça m'arrangeait car je suis veuve et ça m'évitait de laisser ma fille toute seule trop longtemps à la maison.

Il faut tout assumer pour mes parents : le ménage, la cuisine, le linge, les commissions, la toilette (qu'ils ne peuvent plus faire eux-mêmes et ils refusent toute aide extérieure), la papeterie. Ma mère est incapable de rester seule, elle est terrifiée si un de mes frères est absent et ne cesse de réclamer sa tante et son oncle qui l'ont élevée. Il n'y a plus aucune conversation possible avec elle. La seule activité qu'elle peut encore faire, c'est marcher. Alors, plusieurs fois par jour, nous l'emmenons se promener à tour de rôle. Elle dort mal et peu et empêche mes frères de dormir.

Ce qui est difficile à gérer, ce sont ses moments d'agressivité. Certains jours, elle ne me reconnaît plus. Elle devait aller en accueil de jour une fois par semaine mais sa chute et son hospitalisation, puis le confinement, ont retardé les choses. Heureusement que notre père a toute sa tête, mais il a peur de la mort. »

