

SOUTIEN La MSA propose « les instants santé aidants » un dispositif de prévention santé gratuit pour accompagner les personnes qui soutiennent un proche.

« Ça va, je gère » : vous en êtes sûr ?

« Je dois tenir », « Je dois être là »... La campagne de communication de la MSA sur les Instants santé aidants met en lumière les pensées silencieuses de ces personnes éprouvées par leur quotidien. Objectifs : Interpeller les aidants pour les inciter à rompre l'isolement, libérer la parole et prendre soin d'eux.

Pour éviter le burn-out et préserver sa santé physique et mentale, la MSA propose un parcours d'accompagnement flexible, qui aide à redevenir acteur de son propre bien-être. Ce dispositif est labélisé par le gouvernement « Grande cause nationale : Parlons santé mentale » !

Comment ça marche ?

Le n° vert 0 805 690 630 : un seul numéro pour s'informer et s'inscrire ! Ouvert aux aidants du lundi au vendredi de 9h à 17h. Ce disposi-



« Instants santé aidants » un accompagnement gratuit et sur-mesure.

tif d'utilité publique est 100 % gratuit et ouvert à tous les personnes en situation d'aidance, adhérents ou non de la MSA. **Un 1^{er} rendez-vous téléphonique personnalisé, fixé lors de l'inscription via le n° vert.** Il permet à l'infirmier référent de faire connaissance avec l'aidant et d'évaluer globalement ses besoins, afin de lui donner des premiers conseils adaptés.

Un suivi personnalisé : des

rendez-vous de suivi par téléphone sont planifiés avec l'infirmier référent, afin d'être conseillé et avoir des propositions pratiques. L'accompagnement suit le rythme et les capacités de l'aidant. Il peut être arrêté et repris aux souhaits de l'aidant.

Un bilan de santé global : un point de situation avec un infirmier des Instants santé aidants pour faire un bilan sur la santé dans sa globalité

« J'ALLAIS Y LAISSER MA PEAU »

Camille, éleveuse d'une cinquantaine d'années, a partagé son parcours dans le magazine Bimsa (octobre 2025). Son témoignage illustre la réalité de milliers d'aidants : « Il fallait que je gère à la fois ma vie et mon travail en étant présente tous les jours pour ma maman. Le soir, je ne pouvais pas partir tant qu'elle n'était pas au lit. Je ne dormais plus. J'étais complètement perdue. Personne n'a senti ma détresse : il me fallait de l'aide. J'ai commencé à me dire que j'allais y laisser ma peau. Avec l'infirmière, je me sens écoutée. Elle est la seule qui m'a demandé si moi, j'allais bien ».

et préparer au mieux une consultation de prévention chez le médecin traitant de l'aidant.

Les aidants en France en chiffres

En France, en 2021, 9,3 millions de personnes sont aidantes, soit 1 personne sur 5 et 49 % d'entre elles souffrent de cette situation et de ses conséquences. Les aidants sont à 47 % des parents, à 10% des conjoints et à 5% enfants. 60% des aidants sont

des femmes.

Elles déclarent le plus souvent apporter une aide régulière dans les activités de la vie quotidienne ou un soutien moral, alors que les hommes apportent plus souvent une aide financière.

MSA POITOU

Plus d'infos : composer le 0 805 690 630 (appel gratuit) ou rendez-vous le site internet de la MSA POITOU.