

AS-DE C♥EUR

Le mag des assistant.e.s de service social par Retraite Plus

**L'AS de coeur
du printemps**

Marjorie Angot

Tendances Hébergement Seniors

*Tout savoir sur le Label Humanitude
des EHPAD*

Psycho

L'amour de soi : La clé du bonheur

Bons plans

Le Top 5 des stations de ski

GROS PLAN

*Au sein du pôle médico-social
de Retraite Plus*

Dossier du mois

QUAND FAUT-IL ENVISAGER LA SOLUTION
DE L'ÉLOIGNEMENT GÉOGRAPHIQUE ?

L'AS DE COEUR
DU PRINTEMPS
Marjorie Angot

4-5



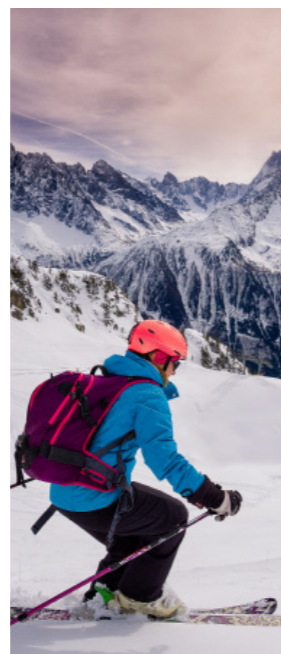
GROS PLAN
Au sein du pôle
médico-social de
Retraite Plus

6-7



BONS PLANS
Le top 5 des stations
de ski

8-9



DOSSIER DU MOIS
Quand faut-il
envisager la solution
de l'éloignement
géographique ?

10-11



- SOMMAIRE

PSYCHO
L'amour de soi : la
clé du bonheur?

12-13



VIE PRATIQUE
Réharmoniser sa
vie à la faveur du
printemps

14-15



TENDANCES
HÉBERGEMENT
SÉNIORS
Tout savoir sur le
label Humanitude
des EHPAD

16-17



SANTÉ
Le régime
végétalien ou l'art
du ni trop, ni trop
peu

18-19



EDITO

Chères Assistantes Sociales,

Le printemps est arrivé. Pas encore toutes les fleurs, encore moins le soleil.

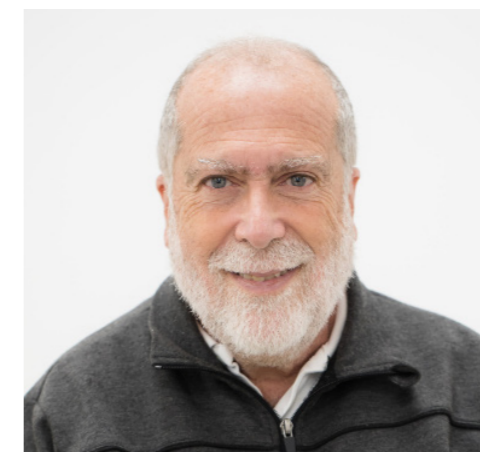
Mais le printemps est-il vraiment celui du calendrier, le 21 Mars? Ou plutôt le printemps est-il dans notre tête: s'il fait beau dans notre coeur, alors c'est le printemps...

Je veux éviter toutes les discussions d'ordre politique, parce que forcément la moitié des gens sera de mon avis, l'autre moitié ne sera pas d'accord. Mais soyons clairs: aujourd'hui, ce qui me dérange n'est pas de défendre ou de s'opposer à telle ou telle chose; car chacun pense avoir des arguments plus intelligents que le voisin. Ce qui me trouble, c'est "où est la priorité"? La priorité absolue, ce sont ceux qui souffrent: les personnes très âgées, malades, les handicapés, les gens dans l'extrême précarité.

Bien sûr, tous les sujets méritent d'être traités; mais il faut se souvenir

que nous visons le printemps dans la tête et le coeur; pour tous!

Il y a quelques jours, une jeune amie avec qui je travaille, me raconte qu'une de ses proches ne mange plus de carottes, parce qu'elles sont



arrachées de la terre, et que ça les fait souffrir... les carottes! Eh bien, même si ça me fait un peu sourire, je respecte ce choix, puisque c'est le sien.

Seulement, aujourd'hui, des tas de gens vont un peu dans toutes les directions, parce qu'elles sont perdues, sans repères. A côté de

ça, les assistant.e.s de service social, ou simplement les gens qui ont une certaine sensibilité, souffrent en voyant des femmes ou des hommes pour qui la vie est dure. Et c'est une priorité sur les carottes, n'est-ce pas?

Alors, mon militantisme ne peut pas être politique, ou de statut de la carotte. J'aimerais, à ma modeste échelle, réveiller un peu les gens sur la notion de priorité; ainsi que sur le principe général de bienveillance. Qu'est-ce que ça coûte un sourire, ou même de donner un peu? De mettre en relation, de trouver un boulot quand on connaît des gens, d'écouter ceux qui ont besoin d'avoir juste une oreille attentive... Du temps, de l'amour, donner à l'autre de la confiance. Ça sert à renverser l'inéluctable.

Bon printemps à toutes et tous.

José BOUBLIL,

Président de Retraite Plus

© As de coeur

Magazine trimestriel gratuit édité par Retraite Plus.
Retraite Plus est un organisme gratuit d'orientation en maison de retraite, sur toute la France.

Contact : asdecoeur@retraiteplus.fr

Adresse : 14, quai de la marne 75019 Paris

Numéro Vert : 0 805 69 66 31 Fax : 01 80 40 00 29

Site : www.retraiteplus.fr

Directrice de la publication :
Ludivine Obadia

Ont contribué à ce numéro :
Rachel Gaillard
Myriam Strouk

Graphisme & maquette :
Sarah Cassar

Marjorie Angot, une AS aux urgences

Lorsque l'on parle à Marjorie Angot, on pourrait penser qu'être assistante sociale aux urgences d'une polyclinique privée de Bordeaux est un long fleuve tranquille. Et pourtant il n'en est rien. C'est avec le sourire et un joli accent chantant du sud de la France qu'elle décrit cependant une réalité et un quotidien difficiles.

Du haut de ses 24 ans et exerçant à la polyclinique depuis à peine un an, elle s'est toujours destinée à cette vocation. Elle voulait aussi pratiquer en milieu hospitalier. C'est chose faite. Et même si ses journées ne sont pas de tout repos, elle aime son métier et elle ne regrette pas son choix.

Elle ne s'arrête pas une seconde!

Tout comme sa collègue, Marjorie cumule un grand nombre de tâches à la fois sur place et mobiles. Il faut dire qu'elle n'a pas choisi la

facilité, même si le manque de personnel et une demande croissante sont en grande partie à l'origine de ce cumul de fonctions. Marjorie est en effet assistante sociale à la fois aux urgences et à la PASS, la Permanence d'Accès aux Soins de Santé pour les personnes en situation de précarité sociale.

C'est dans ce cadre qu'elle se déplace également deux fois par semaine dans des squats, accompagnée par l'équipe du GIP Bordeaux, afin de sensibiliser une population, composée en grande partie d'étrangers, à l'importance des soins et à plusieurs priorités relatives à la santé.

Elle prend également des rendez-vous médicaux

lorsque c'est nécessaire et intervient de différentes manières pour aider ces personnes à être prises en charge socialement et médicalement.

"Ce sont souvent des personnes âgées qui chutent".

Quant aux urgences, Marjorie gère de nombreuses situations différentes mais elle remarque que, dans la plupart des cas, il s'agit de personnes âgées qui sont admises aux urgences à la suite d'une chute.

"C'est triste mais je vois souvent des personnes qui étaient parfaitement autonomes et qui sont hospitalisées parfois même pour une petite fracture. Elles nécessitent souvent une aide après leur hospitalisation et on ne peut pas les garder aux urgences même si souvent les familles se

sentent rassurées quand leur proche est chez nous," explique Marjorie.

Il est intéressant de constater que la réalité que vit Marjorie au quotidien correspond à une préoccupation croissante des pouvoirs publics concernant les chutes des personnes âgées qui a notamment donné naissance au plan national anti-chute lancé le 21 février 2022 par l'ex-ministre déléguée chargée de l'autonomie, Brigitte Bourguignon.

Marjorie entame un vrai parcours du combattant pour trouver une aide adaptée aux besoins de chacune des personnes âgées dont elle s'occupe. Sur un appel des



infirmiers des urgences, elle se rend tout d'abord auprès de la personne afin d'évaluer ses difficultés en vue de trouver les aides nécessaires à son retour à domicile, ou parfois en vue d'une entrée en établissement. Aux dires de Marjorie, il est souvent difficile de trouver des heures d'aide à domicile auprès des différents prestataires qui sont souvent surchargés. Ces démarches sont longues et parfois fastidieuses.

Elle évoque également une autre difficulté: les familles ne peuvent pas toujours payer le reste à charge des aides, après déduction des subventions de l'Etat comme l'APA, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Marjorie doit aussi s'occuper justement de faire la demande d'APA en urgence, de faire le point avec le médecin de garde du conseil départemental et de régler de nombreuses formalités.

Si l'on comprend que Marjorie court souvent après la montre, prend difficilement des jours ou même des heures de congé et se consacre corps et âme à son travail, ce n'est pas ce qu'elle déplore le plus. Elle aime ce qu'elle fait et la variété n'est pas pour lui déplaire. Cependant, comme les autres assistants et assistantes de service social qui ont témoigné dans ces colonnes, nous avons souvent entendu ce même son de cloche.

Un très grand nombre de personnes à aider, des situations qui impliquent des recherches compliquées et beaucoup d'investissement ainsi que des effectifs limités ne permettent pas de prendre autant de temps qu'on le souhaiterait avec chacun.

Et même si Marjorie ne parle pas Bulgare comme elle dit en plaisantant en allusion à la langue parlée par de nombreuses personnes qu'elle reçoit, elle aimerait pouvoir passer plus de temps avec chacun.

Et même si Marjorie ne parle pas Bulgare comme elle dit en plaisantant en allusion à la langue parlée par de nombreuses personnes qu'elle reçoit, elle aimerait pouvoir passer plus de temps avec chacun.

"Ce qui me gêne un peu, c'est que je suis obligée de toujours faire vite, en enchaînant les dossiers et que je n'ai pas le temps de me

poser comme il faut avec tout le monde afin d'apporter le meilleur accompagnement au niveau humain."

On souhaite à Marjorie une bonne continuation comme à tous ceux et celles qui exercent ce métier difficile. On lui souhaite surtout de ne pas perdre sa bonne humeur. On rappelle aussi que le pôle médico-social de Retraite Plus est toujours là pour vous aider et simplifier vos démarches.

Devenez l'AS de cœur de notre prochain numéro !

Envie de partager avec nous une tranche de votre vie professionnelle, d'échanger sur des thèmes variés, de proposer vos idées pour faire bouger les choses, partager vos succès ou vos déceptions?

Contactez-nous !
asdecoeur@retraiteplus.fr



APPEL A CANDIDATURE



Au sein du pôle médico-social de Retraite Plus

En plus d'être une référence en matière de conseil des personnes âgées et des familles dans leurs recherches de maisons de retraite, l'organisme Retraite Plus est surtout un soutien pour les professionnels du secteur médico-social qui nous sollicitent.

Que vous ayez déjà collaboré avec nous ou que vous découvriez notre organisme, vous vous demandez peut-être où aboutissent vos demandes et comment nous les traitons.

Pour répondre à ces questions, nous avons poussé la porte du pôle médico-social de Retraite Plus et rencontré sa responsable Alexandra SAGHROUN pour une visite guidée.

Quelles sont les missions du pôle médico-social de Retraite Plus ?

Alexandra SAGHROUN: Déployer l'ensemble des moyens à notre disposition afin de trouver une solution, souvent dans des délais très courts, pour un professionnel qui fait appel à nos services.

Concrètement, qu'il s'agisse d'une recherche de résidence seniors ou d'Ehpad, d'hébergement permanent ou temporaire, sur des secteurs fermés (ou non), concernant un hébergement habilité à l'aide sociale ou de l'ARS, nous mettons un point d'honneur à

nous plier aux contraintes, que ce soit en accompagnant directement la famille ou le professionnel.

Mais la difficulté peut être là où on ne l'attend pas forcément. Par exemple, de plus en plus de professionnels nous sollicitent pour leur trouver l'établissement haut de gamme qui répondra aux exigences de confort du patient.

Nos conseillers sont très impliqués dans leurs missions, faisant parfois preuve d'inventivité et d'audace, allant jusqu'à intervenir sur des périmètres qui ne sont pas naturellement les leurs.

Nous avons notamment eu l'occasion de commander une ambulance en urgence pour assurer une sortie d'hospitalisation ou d'intervenir auprès du juge des tutelles afin de faire accélérer une procédure.

Qui accompagnez-vous et comment ?

Alexandra SAGHROUN: Nous travaillons avec les professionnels de l'accompagnement des personnes âgées et de leur entourage, tels que le personnel des CLIC, CCAS et mairies, les travailleurs sociaux et médecins de centres hospitaliers. Nous travaillons également avec les mandataires judiciaires ou les associations du grand âge.

Le pôle médico-social, que je pilote, est composé de 9 personnes et est adapté aux besoins du terrain:

- Une équipe sédentaire de 5 conseillères (et oui, que des femmes !) est en charge de réceptionner les demandes sur des régions dédiées. Cela leur permet de maîtriser parfaitement les particularités et les disponibilités des établissements de leur périmètre et ainsi apporter une réponse plus rapide et mieux adaptée aux sollicitations.
- En parallèle, une équipe mobile de 3 conseillers intervient sur l'Île de France et le Sud-Est et va à la rencontre des professionnels afin de répondre à leurs nombreuses demandes. Il peut s'agir de fournir de la documentation spécialisée, leur apporter des informations sur les établissements environnants, les tarifs qu'ils pratiquent...
- Enfin, une personne mobilisée à temps plein sur les demandes dites à l'ASH.

Nous cherchons en effet à proposer une solution sur mesure adaptée à chaque situation. Nous nous engageons à répondre aux demandes des professionnels dans des délais très brefs quelle que soit la complexité de la demande. D'ailleurs, si 6000 professionnels ont déjà fait appel à nos services, ce n'est pas pour rien...

Une collaboration étroite entre nos conseillers du pôle médico-social et nos conseillers en gérontologie permet de faire rapidement aboutir les demandes et de trouver une solution adaptée, même pour des demandes complexes. Les conseillers en gérontologie de Retraite Plus suivent des formations continues et sont en permanence formés aux nouveaux dispositifs, qu'il s'agisse des nouvelles aides financières disponibles, des nouvelles réglementations en vigueur ou des solutions innovantes d'hébergement seniors comme les colocations.

Les demandes sont traitées par un seul conseiller tout au long du dossier. Ainsi, pas de perte d'information, ni de risque de confusion pour les familles.

Nous nous tenons aux côtés des professionnels pour les aider dans toutes leurs démarches, afin de leur permettre de consacrer un temps précieux à la prise

en charge humaine et psychologique des personnes concernées et des familles.

Quelles autres prestations fournissez-vous aux professionnels ?

Alexandra SAGHROUN: Notre pôle ne se limite pas à accompagner les professionnels sur le choix d'une maison de retraite adaptée. Nous répondons chaque jour aux questions sur les droits et besoins des personnes âgées et de leurs familles. Notre équipe s'attache à offrir aux professionnels un maximum d'informations sur tous les sujets liés à l'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie, notamment les aides financières pour les aînés, la protection juridique des majeurs, les démarches administratives pour l'admission en maison de retraite, la santé du grand âge, les solutions de soutien aux aidants, etc.

Dans le cadre de notre mission d'information auprès des aînés et des professionnels, nous publions régulièrement des guides pratiques sur les principaux sujets concernant le grand âge. Ces ouvrages offrent des informations précises et concrètes, tels que le guide sur les aides financières, l'entrée en maison

de retraite, le guide de la protection juridique des aînés. Nous publions également des mémos qui rassemblent l'essentiel de chaque sujet important concernant le grand âge. Ces documents sont fournis gratuitement aux assistant.e.s de service social pour être distribués aux familles suivies par leur service.

Pour faciliter le travail commun, nous avons mis en place un numéro vert spécial pour les professionnels : le **0805 69 66 31** ainsi qu'une boîte mail dédiée : social@retraiteplus.fr.

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un suivi rigoureux de chaque dossier de recherche d'une place dans une maison de retraite adaptée aux besoins et attentes de la personne âgée.



Lynda CARRE - Equipe mobile Retraite Plus avec Claudine MAINDO KASHIKA et Janick LUCIEN - Assistantes sociales

Le top 5 des *stations de ski*

Les beaux jours arrivent, l'occasion de faire nos adieux aux ardeurs de l'hiver et de célébrer l'air frais du printemps. Si cette saison ne rime pas directement avec le sport d'hiver, nombreuses sont les bonnes raisons de profiter de ce temps transitoire pour s'adonner aux derniers plaisirs des séjours à la montagne.

Prix réduits de 30 à 40 %, températures plus clémentes, journées plus longues, moins de foule, animations... autant d'arguments qui font du printemps la meilleure saison pour se rendre en station de ski. Voici donc les 5 meilleures stations pour skier au printemps.



Tignes, lieu de rendez-vous des sportifs au printemps. Par son altitude comprise entre 1 550 m et 2 100 m, Tignes offre plus de 300 km de pistes rapidement accessibles via son funiculaire souterrain et des pistes pour tous les niveaux. Idéale pour le ski avec ses canons à neige qui permettent de maintenir de bonnes conditions de ski jusqu'à la fin de la saison, la station hivernale de Tignes est aussi féérique pour la pratique d'autres activités atypiques telles que la plongée sous-glace, le pilotage sur glace, les raids en motoneiges ou encore l'alpinisme hivernal... Les vacanciers peuvent également profiter des nombreux bars et restaurants sur les pistes pour se détendre après une journée intense d'activités.



Chamonix, destination de choix. Située à proximité des glaciers, la station de Chamonix, située entre 1 235 m et 3 000 d'altitude, bénéficie d'un enneigement rendant la pratique du ski possible et agréable au printemps. Elle se divise en 4 domaines et propose la découverte de paysages superbes en téléphérique, outre de nombreuses activités de freestyle dans son snowpark et son Freestyle Park. Également célèbre pour ses activités en dehors des pistes comme les randonnées en raquettes, le ski de randonnée, les balades en motoneige, les sorties en chiens de traîneau ou activités de montagne, la ville possède un charme montagnard riche en histoire, avec nombreux musées et monuments à visiter qui raviront petits et grands. Son grand choix d'hébergements pour tous les budgets, des hôtels de luxe aux chalets privés, en fait une destination de choix tout au long de l'année.



La Clusaz, pour un séjour de ski familial inoubliable. Culminant à 2 500 m de hauteur et offrant des descentes sur un dénivelé de 1 500 m, la Clusaz fait partie des stations les plus cotées des Alpes, ainsi que des destinations ski à résolument privilégier au printemps lors de ses vacances en famille. Située à environ 1 heure de route de Genève, en Suisse, elle est particulièrement adaptée aux escapades en famille et propose un large éventail de pistes pour tous les niveaux, avec notamment un espace dédié aux débutants et aux enfants. Elle offre un manteau neigeux d'au moins 6 mètres jusqu'à fin avril très propice à la pratique du ski, le tout dans une ambiance détendue et dans un cadre authentique et préservé.



Val Thorens, une destination idéale pour vacances en famille. Avec une altitude de 2 300 m, la station de Val Thorens se place comme la station de ski la plus haute de toute l'Europe et offre 600 km de pistes qui permettent la pratique d'activités à toute heure pour profiter de vacances particulièrement intenses en émotions et sensations diverses: ski, snowboard, balades en raquettes à neige, patinage sur glace, descente en luge ou sorties en skis de randonnée nocturnes. Également connue pour son ambiance après-ski, avec une variété de bars, restaurants et clubs, cette station est une destination idéale pour des vacances familiales au printemps.



Val d'Isère : parfait mélange entre village de montagne et station de luxe. Située à plus de 2 200 m d'altitude, Val-d'Isère offre au printemps près de 300 km de pistes sur un dénivelé de 1 900 m, idéale pour tous les niveaux et pratique de sports d'hiver avec ses écoles de ski pour non-initiés et débutants. Son cadre féérique conciliant village de montagne authentique et station de ski luxueuse et festive apportera une touche inoubliable à vos vacances printanières et vous permettra sans fausse note de créer des souvenirs impérissables.

Ainsi, si le printemps est généralement considéré comme saison idéale pour des activités telles que le vélo, la randonnée, le camping, le kayak ou le golf, les vacances de printemps peuvent également être une excellente opportunité pour profiter de vacances à la neige mêlant aventure, culture et occasions tardives de profiter des derniers attraits hivernaux.

Le dossier de Retraite Plus...

Quand faut-il *envisager la solution de l'éloignement géographique?*

Dans le métier d'assistant.e de service social, on est généralement amené à considérer l'ensemble des paramètres permettant d'aider une personne et lui proposer la solution optimale. Ce qui n'est pas toujours simple, bien au contraire. La problématique de l'éloignement géographique demeure une véritable question à laquelle nombre de professionnels sont souvent confrontés. Comment évaluer la nécessité d'un éloignement géographique pour le bien de la personne âgée ? Quels sont les critères à privilégier ? Nous vous proposons ici de réfléchir à cette thématique épineuse.

Il est évident pour tous que la solution apportée à une personne est toujours unique et personnalisée. Après étude de la problématique, entretiens avec l'intéressé et la famille, recherche d'informations auprès des institutions officielles et en collaboration avec d'autres acteurs des services médico-sociaux, on peut aborder le problème avec une vue d'ensemble et se mettre à la recherche d'une solution optimale à plusieurs points de vue. D'après les témoignages recueillis par Retraite Plus de la part des professionnels du métier, la prise en charge va bien au-delà de la simple mise en relation avec les services compétents ou l'apport de renseignements objectifs. Il s'agit d'évaluer ensemble la faisabilité de chaque option, en fonction des besoins de l'intéressé, de son ressenti, de ses envies et des

possibilités du terrain selon de nombreuses données à la fois objectives et personnelles. Il est nécessaire de savoir être à l'écoute tout en ayant la capacité de guider la réflexion et le choix de la personne vers la solution qui pourra lui apporter les meilleures conditions de vie pour elle et pour ses proches.

Cette jauge ne peut se faire que grâce à l'expérience, aux compétences, aux qualités personnelles et à l'investissement du professionnel de service social. Parmi les problématiques rencontrées, nombreux sont ceux qui se sont posé la question de l'orientation vers une solution d'hébergement plus éloignée, au risque parfois de sortir un peu des exigences de départ émanant de la requête de la personne âgée ou de sa famille.

Que faire lorsque le maintien à domicile ou la solution de proximité ne peut être envisagée ?

Si l'éloignement géographique n'est pas à envisager d'emblée lorsque d'autres solutions peuvent être trouvées, il est recommandé de ne pas l'écartier complètement en second recours car il peut apporter de nombreux bénéfices.

IL NE S'AGIT PAS D'UN CHOIX DE SECONDE CATÉGORIE PAR MANQUE DE PLACE MAIS D'UNE RÉELLE OPTION QUI PEUT APPORTER UNE PRISE EN CHARGE MIEUX ADAPTÉE À LEUR PROCHE.

Il peut être préférable de se tourner vers un établissement plus éloigné que le périmètre géographique recherché au départ, afin d'élargir le champ des possibilités et de se focaliser par exemple sur une meilleure adaptation des soins, une structure qui convient davantage au budget de la famille, un établissement qui dispose d'équipements spécifiques et d'autres critères importants. Pour certaines personnes âgées, cela peut être l'occasion de profiter d'un climat plus clément, des atouts de la campagne ou du bord de mer, d'un dépaysement bénéfique à la fois physiquement et moralement.

Accompagner la famille vers une nouvelle réflexion

Lorsque, pour le professionnel, la solution de l'éloignement géographique apparaît comme optimale et davantage en accord avec les réels besoins de la personne, il est recommandé d'aider la famille, étape par étape, à admettre cette éventualité.

De prime abord, la famille peut venir avec certaines exigences sans se rendre compte que d'autres possibilités peuvent être envisagées. Il est souvent nécessaire de rassurer les proches pour les aider à franchir le cap et à accepter une solution qu'ils n'avaient pas envisagée.

On peut par exemple mettre en avant les avantages d'un établissement en fonction des besoins de la personne âgée, mais apporter également les renseignements concernant l'accessibilité, les moyens de transport disponibles et les commodités de visite. Il est important de réussir à faire passer clairement le message qu'il ne s'agit pas d'un choix de seconde catégorie par manque de place mais d'une réelle option qui peut apporter une prise en charge mieux adaptée à leur proche.

Nous nous trouvons donc au cœur de cette thématique épineuse où les compétences du professionnel entrent vraiment en jeu, lorsqu'il est capable à la fois de tenir compte du ressenti, de la volonté et des exigences de l'intéressé et des proches, tout en les conseillant et en les aiguillant grâce à un regard expérimenté, quitte à leur faire un peu changer d'avis par rapport à leurs premières volontés. Il s'agit d'une évaluation délicate à laquelle tous les professionnels sont un jour confrontés.

Conscientes de ces difficultés et pour vous aider dans vos démarches, les équipes de Retraite Plus se tiennent à vos côtés pour vous fournir les informations clés sur les différents établissements, ainsi que les places disponibles, afin que vous puissiez toujours proposer le meilleur aux personnes que vous accompagnez.

L'amour de soi : *la clé du bonheur?*

Lorsqu'on parle d'amour, on pense souvent à l'amour que l'on porte à nos proches, à notre partenaire ou à notre famille. Mais avant de pouvoir aimer les autres, il est essentiel d'apprendre à s'aimer soi-même.

L'amour de soi est une notion souvent mal comprise et sous-estimée, pourtant, il est la clé de la confiance.

En effet, quand nous aimons et respectons qui nous sommes, nous sommes plus enclins à être heureux et à nous épanouir. Nous sommes plus confiants dans nos capacités et plus à même de prendre des risques pour atteindre nos objectifs. Cela peut se manifester dans tous les domaines de notre vie, qu'il s'agisse de notre vie professionnelle ou personnelle.

QUAND NOUS AIMONS ET RESPECTONS QUI NOUS SOMMES, NOUS SOMMES PLUS ENCLINS À ÊTRE HEUREUX ET NOUS ÉPANOUIR

Il est important de noter que l'amour de soi ne consiste pas à être égoïste ou narcissique. Cela ne signifie pas que nous ne nous soucions pas des autres ou que nous sommes indifférents à leur égard. Au contraire, l'amour de soi nous permet de mieux prendre soin des autres, car nous avons plus de ressources à leur offrir.

Voici quelques conseils pour cultiver l'amour de soi:

- **Prenez soin de votre corps:**

Lorsque nous prenons soin de notre corps, nous ressentons un sentiment de bien-être et de confiance en nous. Cela peut inclure de faire de l'exercice régulièrement, de manger sainement ou de dormir suffisamment.

- **Apprenez à vous connaître:**

Prenez le temps de découvrir vos goûts, vos passions et vos talents. Cela vous permettra de mieux vous comprendre et de vous accepter tel que vous êtes.

- **Soyez gentil avec vous-même:**

Arrêtez de vous critiquer et de vous juger. Apprenez à vous parler comme vous le feriez avec un ami. Encouragez-vous et félicitez-vous pour vos réussites.

- **Développez votre confiance en vous:**

Prenez des risques et sortez de votre zone de confort. Vous réaliserez que vous êtes capable de beaucoup plus que ce que vous ne pensiez.

- **Entourez-vous de personnes positives:**

Les personnes avec qui vous passez du temps peuvent avoir une influence considérable sur votre état d'esprit. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et vous encouragent.

En prenant soin de vous et en vous acceptant tel que vous êtes, vous pouvez développer une relation saine avec vous-même et avec les autres. N'hésitez pas à prendre le temps de vous écouter, de vous valoriser et de vous respecter, vous en retirerez de nombreux bénéfices dans toutes les sphères de votre vie. Il est temps d'accorder à l'amour de soi l'importance qu'il mérite.



Réharmoniser son intérieur à la faveur du printemps

Différentes études scientifiques montrent qu'il existe un lien étroit entre ordre extérieur et sérénité intérieure. Lorsque l'environnement extérieur est désordonné, il crée une sensation de stress et d'anxiété, tandis qu'un environnement propre et organisé contribue à la détente et à la sérénité.

Pourtant, Albert Einstein, grand désordonné légendaire, s'était déjà cabré devant ce type de jugement, en posant une question devenue célèbre : « Si un bureau en désordre est le signe d'un esprit en désordre, alors de quoi un bureau vide est-il le signe ? ».

Un environnement en ordre augmenterait, certes, nos capacités d'autocontrôle -donc de sérénité- mais le désordre rendrait plus créatif et prompt à s'affranchir des normes en nous détachant de nos repères et obligations.

Ordre... one point, désordre; one point.

Notre intention n'est pas ici de dresser le portrait élogieux du Monsieur Propre et ordonné ou le procès de Monsieur Désordre mais de pouvoir réfléchir sur comment alléger sa vie et créer un environnement qui puisse épanouir au quotidien.

Avec l'arrivée du printemps, on peut effectivement ressentir cette envie pressante de vouloir se débarrasser de tout ce qui alourdit les différents aspects de nos vies et se libérer de tout ce qui peut encombrer nos routines car cela peut empêcher de vivre pleinement et se concentrer sur l'essentiel.



Le nettoyage de printemps est une tradition consistant à faire le ménage et à ranger son espace de vie en profondeur pour se débarrasser de tout l'inutile ou encombrant pour accueillir la nouvelle saison avec un espace propre et ordonné. Cela peut inclure des tâches basiques telles que le nettoyage des fenêtres, le lavage

des rideaux et des tapis, le tri des vêtements et des objets, le rangement des armoires et des tiroirs, et l'organisation de l'espace de stockage, mais Il peut également inclure l'organisation de son emploi du temps, de ses objectifs et projets, et une réflexion sur les habitudes et routines à améliorer pour vivre plus sereinement.

L'ordre extérieur peut aider à clarifier ses pensées, se concentrer sur les tâches importantes et ainsi réduire stress et anxiété en créant un espace de vie plus calme et détendu autour de soi. Il contribue à la qualité de sommeil, aide à renforcer la confiance en soi et la motivation en

1. COMMENCEZ PAR TRIER TOUTS VOS OBJETS

en séparant les objets utilisés régulièrement de ceux peu utilisés de façon à avoir facilement à portée de main les objets les plus utilisés.

2. RANGEZ PAR CATÉGORIES PLUTÔT QUE PAR PIÈCE

et regroupez les objets de la même catégorie, comme vêtements, livres, papiers, etc.

3. UTILISEZ DES BOÎTES ET DES RANGEMENTS

pour organiser vos objets et les protéger de la poussière.

4. FAITES UN CHOIX CONSCIENT

en vous posant pour chaque objet la question : "Est-ce que cet objet me procure de la joie ?"

5. CRÉEZ UN ESPACE DE RANGEMENT POUR CHAQUE OBJET

pour faciliter le rangement et la recherche des objets.

6. NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT

pour maintenir l'ordre et la propreté de votre espace de vie.

7. APPRÉCIEZ VOS OBJETS

prenez le temps de vous arrêter et d'apprécier vos objets, cela vous aidera à mieux comprendre leur valeur et à prendre soin d'eux.

Faire un nettoyage de printemps permet de se débarrasser des choses inutiles et faire de la place pour de nouvelles choses, se sentir plus organisé et moins stressé.

Cela peut également aider à se sentir plus motivé et inspiré pour entamer de nouveaux projets, se reconnecter avec soi et réfléchir à ses besoins et priorités.

Car, un bon rangement est un rangement qui convient à son organisation, sa personnalité, et qui crée une sensation de bien-être.

donnant un sentiment de contrôle sur son environnement Marie Kondo, experte en rangement et organisatrice professionnelle connue pour sa méthode de rangement appelée "La Magie du rangement" propose une série de conseils de pour un quotidien plus serein :



Tout savoir sur le label Humanitude des EHPAD

De plus en plus d'EHPAD et d'établissements pour personnes âgées sont labellisés. C'est un gage de confiance et de qualité pour les proches qui ont parfois du mal à faire un choix. Le label Humanitude, créé par l'association Asshumevie, voit le jour en 2011. Il est décerné aux structures d'accueil et de soins qui respectent la dignité et le bien-être des seniors. Retraite Plus vous explique l'intérêt et le fonctionnement de ce label.

Pourquoi le mot « Humanitude » ?

Pour commencer, intéressons-nous au choix du terme qui en dit beaucoup sur l'ambition du label. Pourquoi « Humanitude » ? C'est dans les années 1980 que le journaliste et écrivain suisse Freddy Klopfenstein utilise ce mot pour la première fois. Le chercheur Albert Jacquard contribue à la diffusion du concept qui finit par prendre le sens d'une philosophie de soin à destination des personnes âgées et dépendantes. L'humanité, c'est l'amélioration des relations humaines entre patients et personnel soignant dans le respect de la dignité de la personne. Cette démarche couvre plusieurs pratiques, principes et techniques. L'importance du regard, la tendresse de l'échange et les mots rassurants en font notamment partie.

Comment fonctionne le label Humanitude ?

Lorsque l'Association Humanitude Évaluations et Milieux de Vie (Asshumevie) lance le label Humanitude, l'idée est de remettre l'humain au centre de l'EHPAD. Des directeurs d'EHPAD et des professionnels de santé prennent part à la réflexion et à la construction du projet. Ce label repose sur les 5 principes fondamentaux de l'Humanitude que sont :

1. *Le zéro soins forcés, pour soigner les aînés sans les contraindre et les négliger.*
2. *Le respect de la singularité et de l'intimité, ainsi que des choix et du rythme de vie.*
3. *Le vivre et mourir debout avec 20 minutes de posture verticale par jour pour favoriser la mobilité et le bon fonctionnement du corps.*
4. *L'ouverture de l'établissement vers l'extérieur avec l'organisation de sorties et l'accueil de la famille.*
5. *Le lieu de vie, lieu d'envies pour continuer à participer à la vie sociale, active et citoyenne.*

À titre indicatif, 28 structures sont aujourd'hui labellisées Humanitude en France. Et plus d'une centaine d'établissements sont engagés vers ce label gage de bientraitance. Douze visiteurs évaluateurs y travaillent jour après jour.

Comment se faire labelliser en tant qu'EHPAD ?

Pour obtenir le label Humanitude, les établissements doivent suivre une formation complète de trois ans. Au total, ce sont 300 critères qui permettent de décerner ou non le label à la structure qui en exprime le besoin. Des experts se déplacent sur le site pour observer les conditions de vie des résidents et les conditions de travail du personnel soignant. Toute demande de labellisation doit faire l'objet d'une signature de convention avec l'institut Gineste-Marescotti.

Si des services à domicile spécialisés peuvent prétendre au label Humanitude, ce dernier continue de cibler essentiellement les EHPAD. On trouve également d'autres types de structures labellisées, comme des foyers d'accueil médicalisés (FAM) et des maisons d'accueil spécialisées (MAS).

Dans le cas de la labellisation d'un EHPAD, la démarche doit venir de la direction. Il est important que le centre d'accueil et de soins partage les principes du label, en particulier en les mentionnant en annexe du contrat de séjour. Mais aussi en communiquant clairement sur le projet auprès des résidents et de leur famille, au cours d'une réunion, d'une visite ou d'une conférence par exemple.

Se faire labelliser Humanitude demande une réelle implication : c'est un projet sur le long terme qui prend plusieurs années. C'est le gage d'une formation complète et transversale dans des domaines aussi variés et complémentaires que les soins médicaux, la vie sociale ou encore la restauration. Il est vrai que la période de trois ans peut sembler longue et décourager certains établissements. Pourtant, il est difficile de former des équipes, de partager des enseignements et d'ancrer des valeurs avec un délai plus court. Il s'agit d'un accompagnement dans la durée et entièrement personnalisé qui prend la forme d'apports théoriques et

d'ateliers pour la mise en pratique. Soulignons par ailleurs l'importance du suivi avec des réunions de pilotage mensuelles et une auto-évaluation annuelle.

Le label Humanitude reste un label exigeant qui mise sur l'excellence et l'exclusivité. Le but n'est pas de labelliser un maximum d'établissements mais de distinguer les meilleurs. À l'issue de la formation, des experts viennent vérifier la mise en place des principes.

À titre indicatif, pour certifier un EHPAD d'une centaine de résidents, deux visiteurs sont nécessaires sur une période de 24 heures. Suite à cela, la commission de labellisation reçoit un rapport de visite.

LE LABEL HUMANITUDE RESTE UN LABEL EXIGEANT QUI MISE SUR L'EXCELLENCE ET L'EXCLUSIVITÉ. LE BUT N'EST PAS DE LABELLISER UN MAXIMUM D'ÉTABLISSEMENTS MAIS DE DISTINGUER LES MEILLEURS.

Si l'éligibilité aux critères du référentiel est validée, la structure peut alors signer une convention avec Asshumevie. Le label Humanitude est valable pendant 5 ans. Les structures labellisées restent soumises à des visites de suivi et à une auto-évaluation annuelle.

Le régime végétalien ou l'art du ni trop ni trop peu

Le régime végétalien, ou vegan, est un mode de consommation alimentaire qui exclut tous les produits d'origine animale, y compris les œufs, les produits laitiers et la viande. Il a gagné en popularité ces dernières années, en raison de préoccupations croissantes pour la santé, l'environnement et les droits des animaux.

S'il est difficile de donner un chiffre exact du nombre de végétaliens en France, une étude menée par Ipsos en 2019 estime à environ 3% la population française se déclarant végétalienne, avec tendance haussière.

Réputé bénéfique pour la santé en raison de sa teneur élevée en fibres, en vitamines, en minéraux et en phytoconstituants, il a été prouvé que ce type d'alimentation pouvait aider à prévenir certaines maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiaques. Il est également bénéfique pour l'environnement en réduisant les émissions de gaz à effet de serre et économisant les ressources naturelles et est associé à une culture éco responsable.

Cependant, il est important de planifier correctement son alimentation pour éviter les carences en protéines, en vitamine B12 et en acides gras essentiels. Il convient donc de consulter un médecin ou diététicien avant d'entreprendre de suivre un régime végétalien.

Voici quelques exemples de conseils pour suivre un régime végétalien sain et éviter toute sorte de carence :

Assurez-vous de consommer suffisamment de protéines végétales en mangeant des légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les haricots, etc., des noix et des graines.

Veillez à consommer des aliments riches en vitamines B12, D, K et A qui se trouvent dans les aliments d'origine animale et doivent donc être compensés par des suppléments alimentaires, des aliments particulièrement riches ou aliments enrichis.

Les champignons exposés à la lumière UV constituent un apport intéressant en Vitamine D.

Les épinards, choux, brocolis, choux de Bruxelles, poivrons rouges et courgettes, sont des aliments naturellement riches en Vitamine K et à privilégier.

Les carottes, patates douces, épinards, courges, tomates et poivrons sont naturellement riches en vitamine A.

Privilégiez une alimentation riche en calcium, incluant laitages végétaux, épinards, amandes, graines de sésame et toutes sortes de céréales fortifiées, ainsi que des aliments riches en zinc tels que, légumineuses et céréales variées.

Assurez-vous de consommer suffisamment d'oméga-3 en consommant noix de lin, noix de chanvre, graines de chia, graines de lin, et algues, également riches en iode.

Régime végétalien ne rime pas avec fadeur ou goût monotone.

Il existe de nombreux restaurants dans les différentes villes de France proposant une carte végétalienne afin de satisfaire une demande croissante.

À Paris: Gentle Gourmet, Le Potager des Halles ou Le Café Pinson proposent une cuisine inventive et gastronomique.

À Lyon: Le Comptoir V offre des plats inspirés de la cuisine française et internationale.



À Toulouse: Le Potager des Dames propose une carte fraîche et originale.

À Nice: Le Jardin des Sens saura ravir vos papilles, tandis qu'à Marseille, Le Green Love propose cuisine fraîche et printanière.

Un rapide coup d'œil aux menus nous transportera dans un univers de saveurs originales: Curry végétalien, paella végétalienne, gratin de légumes, lasagne végétalienne ou galettes de légumineuse. La liste des desserts devrait convaincre les derniers récalcitrants avec gâteau au chocolat ou aux fruits, sorbet aux fruits rouges ou à la noix de coco.

Et pour ceux qui préféreraient l'ambiance cocon d'un chez-soi douillet, voici quelques idées de repas végétalien original à concocter soi-même :

Tacos aux légumineuses: Faire revenir lentilles, pois chiches ou haricots rouges avec des épices (poudre de chili, cumin, paprika) et oignons hachés, puis servir le tout dans des tortillas de maïs avec des légumes grillés (courgettes, poivrons et oignons), de la salade, de la salsa et de la crème de soja.

Ragoût de légumes: Faire revenir carottes, pommes de terre, courgettes et tomates avec poudre d'ail, thym,

romarin et oignons. Ajouter eau ou bouillon de légumes et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir le tout accompagné de riz ou de quinoa.

Soupe de nouilles asiatique: Faire cuire des nouilles de riz ou de soja, selon les instructions. Ajouter champignons noirs, poireaux, carottes, et brocolis, gingembre rapé, coriandre, et ciboulette hachés et laisser mijoter quelques minutes.

Bowl de quinoa: Faire cuire du quinoa selon les instructions. Ajouter épinards, champignons et courgettes puis haricots rouges, noix et graines de chia. Servir le tout accompagné d'une vinaigrette ou d'une sauce aux herbes.

Quel que soit le régime alimentaire pour lequel vous optez, il est important de noter que les besoins nutritionnels de chacun varient en fonction de son état de santé, son âge, son poids, et le niveau d'activité physique. Il est donc important de consulter un médecin ou un diététicien pour des conseils personnalisés.

Et ne jamais oublier d'ajouter une dose incompressible de plaisir à son alimentation car le plaisir de manger est un art de vivre et comme le signifie Pierre Bocuse, "le bonheur est dans la cuisine".

Plus de 6.000 professionnels

du secteur médico-social font appel à notre service spécialisé chaque année pour les aider à trouver une maison de retraite adaptée aux besoins et attentes des **personnes âgées qu'ils accompagnent.**



Retraite Plus

Depuis 2005, l'équipe pro Retraite Plus est à votre écoute pour vous informer et vous garantir rapidité et sérieux dans le traitement de vos demandes de résidence répondant aux besoins des familles et de leurs proches âgés.

www.retraiteplus.pro

 **N°Vert 0 805 69 66 31**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE