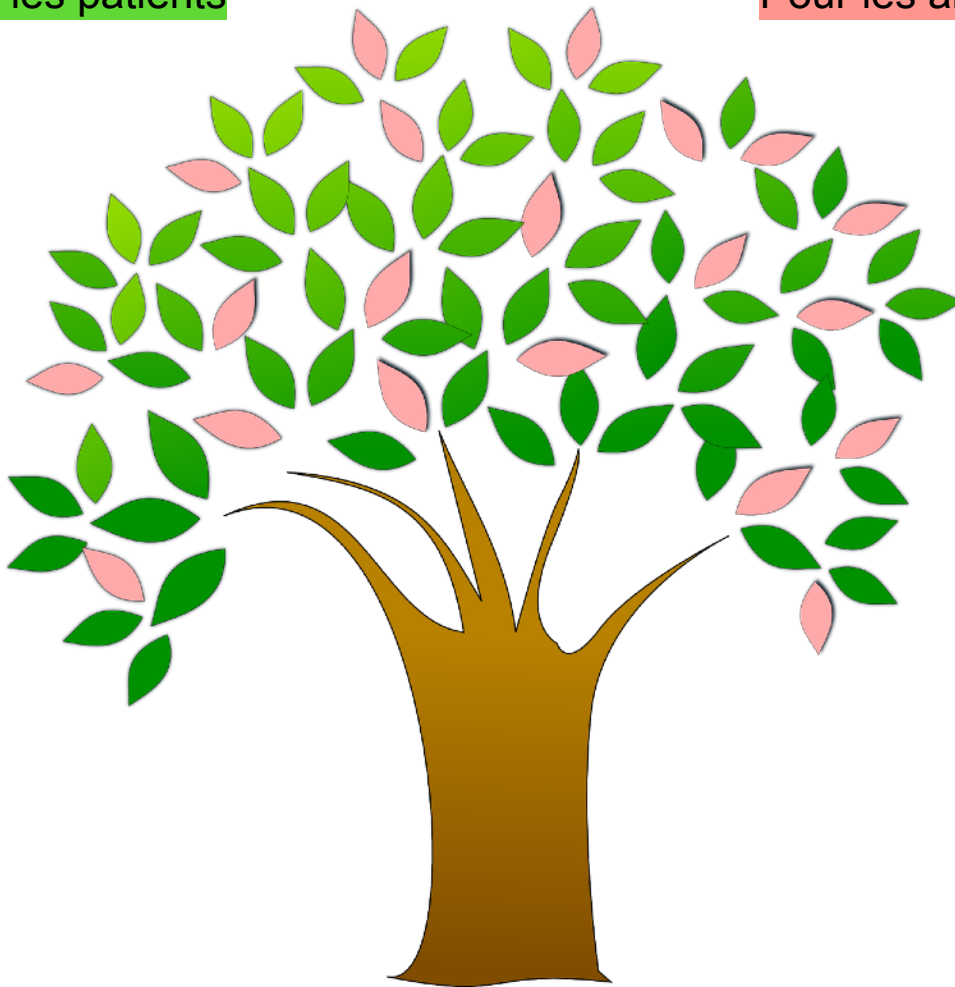


Projet P.A.U.S.E

Promouvoir la santé et **A**ccompagner le bien-être des **U**sagers et **S**oignants des **E**tablissements de soin (hôpital, clinique, centre de santé, EHPAD...)

Pour les patients

Pour les aidants



Pour les soignants

Proposé par le Dr Anne-Sophie Lemaire
Arles - 06 77 77 56 93
phytopause@gmail.com

Ma définition de la santé : prendre soin de soi, des autres et de l'environnement.

Vous avez envie de promouvoir la santé au sein de votre établissement?
Vous souhaitez mettre en place des actions efficaces pour la prévention des risques psychosociaux?

Vous voulez apporter des solutions complémentaires et des soins de support à vos patients afin d'améliorer leur qualité de vie et leur bien-être?

- *En tant que médecin de santé intégrative, j'ai envie de vous accompagner dans la mise en place de projets innovants, centrés sur le bien être et la santé globale (au delà des maladies), tout en étant au plus proche de vos besoins et de ceux des patients.*
- *Que ce soit lors d'un atelier de sensibilisation, d'une formation visant l'autonomie ou lors d'un accompagnement thérapeutique, j'utilise différents outils de santé intégrative, validés d'un point de vue scientifique (phytothérapie, aromathérapie, techniques de relaxation, qigong...). Mon approche privilégie l'éducation afin de rendre les patients autonomes.*
- *Ces activités peuvent être mises en place à un rythme différent selon vos besoins et vos possibilités. Un projet global d'amélioration de la qualité de vie de l'ensemble des usagers (soignants, patients et leurs familles) peut trouver sa place dans votre propre projet d'établissement.*

Public concerné

- * Les soignants
- * Les patients et leurs familles
- * Les aidants



Domaines d'intervention

Mes différentes compétences (médecin, formatrice, animatrice, instructrice de relaxation) me permettent d'intervenir à tous les niveaux du parcours de santé :

Dépistage - Prévention - Education - Accompagnement thérapeutique

Je propose ainsi des solutions personnalisées en fonction du public.

Exemples de propositions déjà réalisées : atelier santé autour de l'immunité (diététique et phytothérapie), sorties nature pour promouvoir l'activité physique, initiation au qigong (promotion de l'activité physique et démarche de gestion du stress), formation pour apprendre à mieux gérer le stress avec les outils de santé intégrative (relaxation, respiration, aromathérapie...), mise en place de séances de relaxation...



Mon parcours professionnel

Diplômée des études médicales en 2009, je me suis formée à différentes techniques de santé intégrative : DU d'aromathérapie (Dijon), relaxation intégrative (Symbiofi à Lille, auprès du Dr Servant), le qigong que je pratique depuis 10 ans. Je suis également titulaire d'un DIU de médecine environnementale (Nice-Montpellier). Ma pédagogie s'inspire de différentes pratiques : les techniques psycho-corporelles comme le qigong, la pratique de l'attention, les exercices de reconnexion à la nature, la communication non violente, dans le but de favoriser des comportements vertueux bénéfiques à la santé.

Des propositions de base, adaptables en fonction du projet d'établissement

Pour les patients

- Mise en place d'accompagnements individuels et de séances de groupe en relaxation intégrative (protocole du Dr Servant, CHRU de Lille).

Objectifs : accompagner la gestion du stress, soutenir certaines pathologies (hypertension, anxiété, fibromyalgie, douleurs chroniques, sevrage tabagique...)

- Mise en place d'ateliers santé sur différentes thématiques de prévention (diabète, hypertension, alimentation santé, douleurs chroniques, sevrage tabagique...)

Objectifs : informer et sensibiliser différents publics afin d'encourager le changement dans les habitudes de santé.

Activités à mettre en place en coordination avec les autres professionnels de santé (médecins de service, médecin du travail, cadres de santé, éducateurs, diététiciens, pharmaciens, kiné, psychologue...).

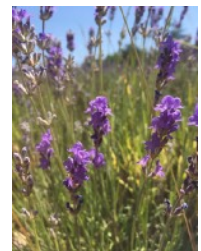
Pour les soignants

- Conseils en phyto-aromathérapie et mise en place de protocoles d'aromathérapie en milieu médicalisé.

Objectifs : mettre en place des solutions complémentaires sur certaines problématiques du quotidien des soignants (diminuer l'anxiété d'un patient avant un geste invasif, traitement adjuvant pour les douleurs chroniques, traitement complémentaire dans certaines pathologies infectieuses...)

- La *Pause Ressource*, des temps de relaxation en groupe pour prendre soin de la santé des soignants

Objectif : prévenir les risques psychosociaux auprès des soignants (possibilité d'accompagnements individuels le cas échéant).



Pour les aidants

- Mise en place de séances de relaxation pour offrir des temps de pause à ceux qui prennent soin des autres

Objectifs : échanger sur son quotidien d'aidant et trouver des solutions pour mieux gérer le stress et les angoisses inhérentes à la vie des aidants. Possibilité de proposer des accompagnements individuels si besoin.

Je serais ravie d'échanger avec vous sur vos besoins spécifiques et pour vous apporter toute précision utile sur la mise en place de ces activités de santé intégrative. Mon envie est de co-créer un projet qui fait sens pour votre projet d'établissement, en lien avec les équipes. Pour faire de votre structure un lieu où les conditions de vie et de travail exercent une influence positive sur la santé de chacun.

Dr Anne-Sophie Lemaire

Exemple de calendrier annuel de promotion de la santé à l'échelle d'un établissement

- Des rendez-vous mensuels sur les piliers de la santé (alimentation, activité physique, environnement, gestion du stress, lutte contre les addictions)

Ma proposition : mettre en place des espaces d'échanges (sensibilisation) et des ateliers pratiques (éducation) à destination des patients et de leurs familles. L'animation mobilise les ressources de la personne pour qu'elle devienne elle-même actrice de sa santé.

Exemples :

- Alimentation : mise en place d'un atelier sur les bienfaits du régime méditerranéen
- Activité physique : mise en place d'une séance de gymnastique douce
- Environnement : mise en place d'ateliers pratiques pour diminuer son exposition aux polluants de l'environnement (alimentation, air, cosmétique...)
- Gestion du stress : mise en place de séances de relaxation
- Lutte contre les addictions : atelier pratique sur l'accompagnement du sevrage tabagique en santé naturelle

- Des rendez-vous trimestriels pour faire un focus sur certains enjeux de santé publique

Exemples :

- Le sommeil (maladies du sommeil, moyens d'optimiser le sommeil, trouver des solutions pour limiter le recours aux psychotropes)
- Les liens entre santé et environnement (ateliers pratiques pour diminuer son impact environnemental et sa propre exposition, par exemple aux perturbateurs endocriniens)
- Les maladies cardiovasculaires (atelier « je prends soin de mon coeur »)
- Les cancers (espace d'information, de sensibilisation et relais pour les dépistages)

- Un rendez-vous annuel phare sous forme de forum santé ou de semaine de la santé

Un rendez-vous à coordonner avec l'ensemble des acteurs agissant dans la promotion de la santé au sein de la structure ou sur le territoire.

- Des activités qui s'appuient sur le calendrier national de prévention santé

Toutes ces propositions peuvent s'articuler autour du calendrier national de la prévention santé, en s'appuyant sur les dates existantes pour organiser des événements ou proposer des ateliers spécifiques

Exemples : un atelier sur le sel dans l'alimentation au moment de la journée mondiale de l'hypertension artérielle (17 mai), un atelier sur la mémoire au moment de la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer (21 septembre), des animations sur les conséquences de l'alcool en janvier (dry january), événements spécifiques lors du mois sans tabac (novembre), des animations sur l'alimentation au moment de la semaine de la fraîche attitude (juin)...

Voici deux autres propositions pouvant être mises à profit au sein d'un centre de soin pour promouvoir la santé et le bien-être des usagers.

Pour que chacun s'engage sur le chemin d'une meilleure santé, soutenu par la collectivité.

- Des modules saisonniers pour prendre soin de sa santé au fil des saisons (ouverts à tous)

Ma proposition : mettre en place des ateliers santé basés sur la saisonnalité et reprenant les piliers de la santé de façon transversale. Faire découvrir des outils de santé naturelle (diététique, phyto-aromathérapie, techniques respiratoires, relaxation) pour diminuer le recours aux médicaments.

Exemples : prendre soin de son immunité en automne, soutenir les maladies hivernales, reprendre sa santé en main au printemps, la trousse d'urgence en santé naturelle pour l'été, accompagnement des allergies saisonnières...

- Un parcours santé

Ma proposition : proposer des ateliers santé en groupes fermés. Appelé « Ma santé, Ma maison », ce parcours est décliné en 5 ateliers de groupe et basé sur la métaphore de la maison. Le parcours se fait sur 5 à 10 semaines, avec un groupe qui s'engage à suivre l'ensemble du parcours.

- Atelier 1 - Les fondations : l'alimentation (bases de l'alimentation santé)
- Atelier 2 - Les murs : le mouvement et la respiration (entretenir la souplesse du corps, se reconnecter à sa respiration, améliorer la qualité de l'air intérieur et extérieur)
- Atelier 3 - Le toit : pour soutenir l'équilibre de sa santé (équilibre de vie, gestion du stress, régulation des émotions fortes)
- Atelier 4 - Les dépendances : pour réfléchir sur ses propres dépendances et s'engager dans une démarche de réduction (tabac, alcool, psychotropes, écrans...)
- Atelier 5 - Les ouvertures : pour trouver l'inspiration et soutenir sa motivation (reconnexion à la nature, créativité, lien social)

Au programme : des jeux pédagogiques pour réfléchir sur sa santé, définir des objectifs personnels et familiaux pour optimiser sa santé, trouver des solutions collectives pour améliorer la santé de tous.

Petit lexique pour se familiariser avec les termes de santé intégrative...

Aromathérapie : branche de la phytothérapie utilisant les huiles essentielles. Donne de bons résultats dans les maladies infectieuses, certaines affections cutanées, la gestion du stress et les troubles anxieux, de nombreuses maladies chroniques.

Médecine intégrative : prend en compte l'individu dans sa globalité, sans se focaliser sur la maladie. La prise en charge associe la médecine conventionnelle et les médecines dites complémentaires comme la phytothérapie, les pratiques psycho-corporelles, l'hypnose ou l'acupuncture. Ce sont souvent des soins de support, et non pas seulement de confort, car ils permettent de diminuer le stress lié à la maladie, les douleurs, les effets secondaires des traitements, de rompre l'isolement et donc de contribuer à la guérison.

Phytothérapie : thérapeutique basée sur les plantes médicinales (tisanes, plantes en poudre, extraits de plantes dont les alcoolatures et les huiles essentielles...). Pour accompagner de nombreuses maladies chroniques, pour les maux du quotidien (pathologies infectieuses banales, troubles de la digestion...) ou en prévention.

Pratique psycho-corporelle : technique alliant le mouvement à un travail sur le mental dans un objectif de mieux-être (yoga, qigong, sophrologie...)

Promotion de la santé : processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Basé sur la charte d'Ottawa (1986). La participation de la population est essentielle dans toute action de promotion de la santé.

La promotion de la santé comprend 3 axes qui interagissent entre eux :

- La **prévention**, qui met en oeuvre des actions centrées sur une ou plusieurs problématiques (ex : atelier de sensibilisation aux méfaits du tabagisme pour décourager l'envie de fumer, séances de relaxation pour prévenir les effets négatifs du stress...)
- L'**éducation**, pour développer les compétences personnelles (ex : formation au bon usage des huiles essentielles dans un contexte familial pour prévenir le mésusage et ses conséquences possibles sur la santé, éducation nutritionnelle pour encourager l'alimentation saine...)
- La **protection**, qui permet de créer un environnement favorable à la santé et au bien-être (ex : mise en place d'espaces de discussion pour les soignants afin de trouver des solutions collectives à la prévention du burn-out, atelier de sensibilisation pour améliorer la santé environnementale sur le lieu de travail...)

Qigong : gymnastique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise qui permet d'harmoniser le corps, le souffle et l'esprit. Une pratique régulière est efficace pour améliorer le bien-être en accompagnement de maladies chroniques (stress, anxiété, mal de dos, douleurs chroniques, cancer...)

Relaxation intégrative : ensemble de techniques de relaxation validées scientifiquement, pouvant être utilisées en protocole dans la prise en charge du stress, qu'il soit isolé ou associé à des problèmes psychiques ou somatiques (pathologies cardiovasculaires, douleurs chroniques, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque...)

Santé intégrative : démarche pluridisciplinaire qui articule autour de la médecine conventionnelle différentes approches afin d'améliorer la qualité de vie et le bien-être du patient. On peut aussi parler de santé globale car elle associe les représentations du patient, son mode de vie et ses attentes dans le parcours de soin sans se focaliser uniquement sur la guérison.

Sophrologie : technique de relaxation utilisant des mouvements, des exercices de respiration et de visualisation pour obtenir détente et bien-être.

Yoga : pratique psycho-corporelle basée sur les principes de la médecine ayurvédique. Agit en particulier sur la souplesse du corps et l'optimisation de la respiration, avec des bienfaits validés dans de nombreuses situations de maladie ou de mal-être.