

Syndemix prescrit de prendre soin de soi

« Un investissement, en kilomètres et en temps, qui vaut le coup. »



SANTÉ. L'association Syndemix, qui a été créée l'an dernier dans le sud du Cher, compte une trentaine d'adhérents et tout un réseau de partenaires. Elle propose, un lundi après-midi sur deux, des animations autour de la santé, à la Maison des associations de Saint-Amand-Montrond. PHOTO M.L.

L'association Syndemix, créée l'an dernier sur le territoire du pays Berry Saint-Amandois, propose désormais un rendez-vous régulier, le plus souvent un lundi après-midi sur deux, à la Maison des associations, à Saint-Amand-Montrond.

Marlène Lestang
marlene.lestang@centrefrance.com

Des rencontres axées sur la vie, plutôt que sur la maladie, suivies d'un moment pour soi et d'un temps de réflexion sur ses pratiques alimentaires. C'est la base du nouveau programme prescrit par Syndemix pour les patients et leurs aidants, qu'elle fédère et encourage à prendre soin d'eux.

Créée l'an dernier sur le territoire du pays Berry Saint-Amandois et adossée à son Contrat local de santé (CLS), cette association propose désormais un rendez-vous régulier, le plus souvent un lundi après-midi sur deux, à la Maison des associations, à Saint-Amand-Montrond.

« Au début, nous nous sommes

déplacés dans les communes du territoire, où nous avons fait beaucoup de réunions, de très belles, et d'autres où nous étions un peu seuls », indiquent Anne-Marie Ferry, présidente de Syndemix, Josette Douchy, secrétaire, Véronique Galpin, membre et également animatrice du CLS, et Marie Gouyou-Beauchamps, « cheville ouvrière » de l'association. « D'où ce point de rencontre fixe. Cela peut paraître loin pour certains habitants du territoire, mais c'est vraiment un investissement, en kilomètres et en temps, qui vaut le coup ».

Des échanges, un moment pour soi et une réflexion sur ses pratiques alimentaires

Trois temps rythment les rencontres : des échanges sur des thèmes chaque fois renouvelés,

de 14 à 16 heures (salle Anémones) ; une séance entre respiration en pleine conscience puis automassage et/ou soin beauté mains et visage, de 16 h 15 à 17 h 15 (salle Anémones) ; une rencontre avec une diététicienne, sur le bien manger, de 17 h 30 à 19 heures (salle Coquelicots), avec un groupe spécifique pour les diabétiques, ouvert aux personnes concernées par le cholestérol et l'hypertension.

Prochaine rencontre le 21 novembre

« Chacun, quelle que soit sa pathologie, peut venir passer le temps qu'il souhaite. Aux beaux jours, nous avons dans l'idée de proposer, en plus, des balades à pied ».

Selon le programme, établi jusqu'en juin 2023, la prochaine rencontre se tiendra le 21 novembre : l'atelier du début d'après-midi portera sur le thème « colorier pour ne plus penser qu'au mouvement du crayon », tandis que le cholesté-

rol sera au menu de l'atelier avec la diététicienne.

Syndemix, qui compte une trentaine d'adhérents et tout un réseau de partenaires, avance ainsi dans l'idée que chacun doit être acteur de sa santé et que « cette reconquête passe par les éléments favorables que sont le rééquilibrage alimentaire, l'activité physique, le décodage des émotions, les activités sociales et les stimulations intellectuelles ».

Des patients experts et représentants des usagers

L'association encourage, aussi, les siens à suivre les pas de Véronique Galpin et Marie Gouyou-Beauchamps, en cours de formation pour être des « patients experts » qui, forts de leur savoir lié à leur vécu de la maladie, partagent leur expérience avec d'autres (patients, aidants, professionnels de santé), pour soutenir et guider sur le chemin du patient acteur. Cela permet de conduire des programmes d'éducation thérapeutique et des actions ciblées. »

Elle soutient, également, le rôle des représentants des usagers dans les instances médicales, médico-sociales ou sociales : « Rares sont ceux qui s'en occupent vraiment et, quand ils le font, le fait de bien connaître la maladie aide beaucoup », estiment les membres.

À l'œuvre en dehors des consultations et parcours de soins spécifiques, en complément, Syndemix croit en sa raison d'être : « Compte tenu de la désertification médicale, nous sommes à un virage où il est nécessaire pour le patient de se prendre en charge et de prendre soin de lui. Nous travaillons sur quelque chose de nouveau, en agissant sur les deux leviers que sont la santé publique et la démocratie en santé ». ■

Pratique. Renseignements auprès d'Anne-Marie Ferry, présidente de Syndemix, à mimiferry01@gmail.com ou au 06.86.76.57.23, ou encore de Véronique Galpin, animatrice du contrat local de santé du pays Berry Saint-Amandois, à animation.sante@pays-berry-saint-amandois.fr ou aux 02.48.96.16.82 ou 06.63.77.58.56.