



Un impact surtout sur la santé des conjointes 3,9 millions d'aidants en France métropolitaine

Dans *Les dossiers de la Drees* n° 45 de novembre 2019, Xavier Besnard, Mathieu Brunel, Nadège Couvert et Delphine Roy (Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques – Drees) présentent les résultats des enquêtes « Care » que la Drees a menées en 2015 et 2016 auprès de seniors à domicile et de leurs proches aidants ⁽¹⁾. Il s'agit d'interroger le ressenti des aidants sur l'aide qu'ils apportent aux personnes âgées auprès desquelles ils interviennent.

Depuis le débat national de 2011 sur la dépendance des personnes âgées, le rôle des aidants apparaît comme un « enjeu majeur ». La perte d'autonomie des seniors pose des questions liées aux « moyens financiers, humains et techniques qu'elle requiert ». L'étude de la Drees vise à évaluer différents paramètres nécessaires à la prise en charge de la dépendance, comme ceux de l'état de santé, des difficultés rencontrées dans l'accomplissement des actes de la vie quotidienne ou encore du financement de la perte d'autonomie.

La France métropolitaine compte 3,9 millions de proches aidants déclarés par un senior de 60 ans ou plus vivant à domicile ⁽²⁾. Cette relation d'aide s'inscrit le plus souvent dans « une situation de proximité géographique ». Les personnes apportent un soutien régulier à leur proche âgé ou ayant un problème de santé selon trois types d'aides : vie quotidienne, soutien moral et aide financière ou matérielle. « Les trois quarts des conjoints aidants ont plus de 66 ans, et sont donc à la retraite ». À l'inverse, les trois quarts des enfants cohabitants ont moins de 60 ans et sont d'âge actif. Globalement, quatre aidants sur dix sont actifs.

La moitié des proches aidants sont des enfants de la personne âgée et un quart d'entre eux sont des conjoints. Au total, les enfants et les conjoints de seniors constituent huit proches aidants sur dix, dont 60 % de femmes. L'étude révèle que « plus le lien familial avec la personne âgée aidée est fort, et moins la majorité de femmes est importante ».

Proche aidant : un rôle à multiples facettes

« La participation aux aides à la vie quotidienne est très importante quelle que soit la catégorie d'aidants ». L'étude met en évidence une approche genrée de certaines tâches accomplies : « Les femmes aident plus souvent pour le ménage (+ 6,9 points de pourcentage), la gestion administrative (+ 5,7) et pour se laver ou s'habiller (+ 4,5 points) ». Les aides aux activités quotidiennes qui sont les plus représentées sont les « aides aux courses (62 %), aux démarches médicales (rendez-vous chez le médecin, prises de médicaments) (53 %), aides aux tâches administratives (43 %) et aides au bricolage (40 %) ».



Par ailleurs, le soutien moral est une autre forme d'aide fréquemment citée par l'entourage du senior mais davantage par les aidants non cohabitants : « Ceci peut s'expliquer par le fait que les aidants cohabitants vivent cette aide comme



(1) – « Les proches aidants des seniors et leur ressenti sur l'aide apportée » (36 pages).

(2) – En outre, les seniors qui résident en établissement d'hébergement pour personnes âgées (y compris en unité de soins de longue durée – USLD) sont également accompagnés par 720 000 proches aidants.

naturelle, et ne l'identifient donc pas comme une aide en soi ». Quant à l'aide financière, elle est peu déclarée mais elle concerne « 4 enfants cohabitants sur 10 (contre 1 aidant sur 10 chez les autres aidants non cohabitants) ».

D'une façon générale, « les aidants cohabitants sont plus souvent les seuls aidants du senior, tout particulièrement les conjoints » et près de la moitié des aidants sont les seuls aidants de la personne âgée... Près de neuf aidants sur dix estiment qu'il est normal d'aider leur conjoint ou parent. Les aidants hors du cercle familial (7 % de l'ensemble) « sont ceux qui appréhendent le moins souvent l'aide apportée comme relevant essentiellement de leur "devoir" (40 %, contre 80 % environ parmi les enfants ou conjoints aidants) ».

Concernant les conjoints et les enfants aidants, environ un cohabitant avec le senior sur dix estime ne pas avoir assez de temps pour lui-même du fait de l'aide apportée, contre 5 % parmi les non cohabitants. Si les conjoints des seniors et les enfants cohabitants déclarent une implication importante toutes tâches confondues, il est une activité qui reste peu déclarée par les uns (31 %) et les autres (29 %) : l'aide pour s'habiller ou se laver : « En effet, ces aides touchant à l'intimité sont plus souvent réalisées par des professionnels » (aide-soignant ou autre).

Les conjoints et les enfants cohabitants plus fragilisés

La situation de vie des enfants cohabitants s'avère plus défavorable que celle des enfants non cohabitants : « Ils sont moins souvent en couple (26 % contre 71 % des enfants non cohabitants) [et] 62 % sont sans enfants (contre 18 % chez les enfants non cohabitants) ». De plus, les enfants cohabitants rencontrent des difficultés sur le marché de l'emploi : 12 % d'entre eux sont au chômage (dont 9 % pour cause d'invalidité).

La participation aux actes de la vie quotidienne du senior est la plus élevée chez les enfants cohabitants (95 %). Sur le plan physique et psychique, 47 % d'aidants déclarent au moins un effet délétère de l'aide apportée au senior sur leur santé. Ces conséquences négatives sont plus fréquemment relevées auprès des aidants conjoints (64 %). A contrario, elles sont moins formulées lorsque le lien familial avec le senior est plus distant.

Les aidants cohabitants déclarent plus souvent « prendre des médicaments pour les nerfs ou pour dormir (tranquillisants, somnifères, antidépresseurs) : 24 % des conjoints et 19 % des enfants cohabitants sont concernés, contre 12 % des enfants non cohabitants ». Les femmes expriment davantage d'effets néfastes de l'aide apportée sur leur santé : environ trois quarts des conjointes rapportent au moins une conséquence négative sur leur santé contre la moitié des conjoints.

Par ailleurs, lorsque le senior aidé souffre de pathologies comme la dépression, la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer, cela a une incidence sur l'état de santé des proches aidants qui l'accompagnent. La prise en charge des problèmes médicaux induit des gardes de jour et de nuit, ce qui demande aux aidants une attention continue pouvant générer des difficultés morales.

Les aidants hors du cercle familial sont « dans près de deux cas sur trois un ou une amie du senior (d'un âge souvent proche du senior), ou sinon un autre membre de l'entourage (bénévole, voisin...) ». D'après les enquêtes, ce sont ceux qui se déclarent les « plus reconnus » par le senior en tant qu'aidants. Si le soutien apporté par les aidants très proches est susceptible d'être moins valorisé, il n'en demeure pas moins qu'il est bien identifié et formulé par les seniors.



Assemblée générale

Mardi 8 septembre 2020, à 18 h

Le mardi 8 septembre, pour participer à la rencontre depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, cliquer sur le lien : <https://global.gotomeeting.com/join/517700701>

Si vous n'utilisez pas encore GoToMeeting (application visioconférence), vous pouvez télécharger l'application dès maintenant pour être prêt le mardi 8 septembre, en cliquant sur le lien : <https://global.gotomeeting.com/install/517700701>

« Lorsque les premiers symptômes (troubles de la mémoire, difficultés intellectuelles...) apparaissent, le processus de la maladie d'Alzheimer a débuté de dix à trente ans auparavant. Mais il a été montré que les individus sont d'autant plus résistants qu'ils ont une réserve cognitive importante. Cela signifie que des connexions neuronales performantes permettent de compenser plus longtemps sans symptôme une altération des fonctions cognitives. L'idée générale est donc d'augmenter cette réserve cognitive, par des stimulations intellectuelles et une bonne hygiène de vie. En décalant de cinq ans les premiers symptômes, on diminuerait de moitié le nombre de malades, selon des estimations. »

Philippe Amouyel, médecin et chercheur, « Les mesures de prévention de la maladie d'Alzheimer sont efficaces à tout âge » (propos recueillis par Sandrine Cabut), *Le Monde* (cahier « Science & Médecine ») du 18 septembre 2019.