



Gare au Care !

Non, il ne s'agit ni d'une faute d'orthographe ni d'un éditorial commandité par la SNCF, mais bien du Care, du vrai, pas celui qui a agité le monde politique il y a quelques semaines avant que le chaos médiatico-politico-sportivo-scandalo-juridico-économique (vous pouvez intervertir les propositions) ne l'engloutisse complètement.

Le Care primitif est né il y a bien longtemps ; plus précisément dès que les animaux ont eu assez de cerveau pour développer un peu de compassion et d'empathie afin de s'entraider (les éléphants, les dauphins, les grands singes le font...). La langue anglaise a l'avantage d'être très concise et de pouvoir exprimer en un seul mot des idées complexes que nous devons formuler en français en plusieurs phrases. Le Cure, c'est l'acte de traiter pour obtenir une guérison si possible définitive. Les soignants que nous sommes ont surtout été formés à cet aspect de la médecine et se sentent démunis devant la maladie chronique et inguérissable qui demande du Care. Le Care, c'est prendre soin dans un but préventif, mais aussi pour soulager, pour aider, pour accompagner.

Les médecins, et plus généralement les soignants peuvent le faire, mais de plus en plus de non soignants sont amenés à s'investir plus ou moins volontairement dans ce type de prise en charge. Il peut s'agir d'une personne faisant partie d'une association d'aide à domicile, d'un bénévole rendant visite aux personnes malades et surtout des conjoints de malades chroniques. Les anglo-saxons appellent ces soignants dans le couple, des « caregivers » c'est à dire des donneurs de soins. Ils donnent du soin et souvent donnent beaucoup d'eux-mêmes, parfois trop et cela les fait souffrir.

Cette souffrance est rarement évoquée en France et pourtant c'est un motif de plainte très fréquent en consultation pour le couple dont l'un est malade (cancer, insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral, maladie d'Alzheimer). On savait déjà que le tableau d'épuisement du Burn-Out avait été décrit la première fois chez des bénévoles ayant des fonctions dans les associations caritatives. On sait maintenant que les donneurs de soin dans le couple s'exposent à de graves soucis de santé, en particulier au risque d'accident cardiaque pour les femmes (1). Une étude récente nous montre que ce risque cardiaque est favorisé par une altération de la fonction endothéliale qui marque l'étape initiale de l'athérome (2).

Cette situation de « Caregiver », non désirée, permanente, solitaire, expose en effet au risque d'épuisement, de colère, de culpabilité, d'anxiété, de dépression, c'est-à-dire à beaucoup des ingrédients psychosociaux favorisant l'infarctus.

Donc Gare au Care : prendre soin de l'autre fait partie de notre humanité, mais il faut parvenir à le faire en continuant à prendre soin de soi-même. Sachons nous aussi demander de l'aide aux autres quand cela est nécessaire. A quel moment ? C'est simple à ressentir : quand nous sommes fatigué, que la personne que nous soignons nous énerve, et que nous nous sentons en même temps coupable d'être irritable. Ces signes d'alerte nous indiquent que notre santé est en danger, ceci aussi bien pour les caregivers bénévoles que pour les donneurs de soins professionnels. Ne l'oublions jamais : prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de soi.

1. Lee S, Colditz GA, Berkman LF, Kawachi I. Caregiving and risk of coronary heart disease in U.S. women : a prospective study. *Am J Prev Med.* 2003 Feb;24(2):113-9

2. Mausbach BT, Roepke SK, Ziegler MG, Milic M, von Känel R, Dimsdale JE, Mills PJ, Patterson TL, Allison MA, Ancoli-Israel S, Grant I. Association between chronic caregiving stress and impaired endothelial function in the elderly. *J Am Coll Cardiol.* 2010 Jun 8;55(23):2599-606

