

## LE RENDEZ-VOUS FAMILLE

## LE LIVRE

## Pour les scientifiques en herbe

Faire des expériences, c'est une manière rigolote d'apprendre. Pas besoin de matériel sophistiqué pour faire de belles découvertes. Avec « 60 expériences faciles et amusantes », les apprentis chercheurs peuvent s'initier aux principes physiques, biologiques ou chimiques à leur portée : comment faire disparaître la coquille d'un œuf, créer un nuage ou attraper un rayon de soleil... Les expériences de ce livre sont expliquées en images, avec une réjouissante rubrique « Mets tes parents au défi ».

« 60 expériences faciles et amusantes », de Delphine Grinberg, Editions Nathan, 10 €. Dès 5 ans.



## LA BONNE ACTION

## Parrainez une écolière au Cambodge

Parce que des centaines de millions de petites filles dans le monde n'ont pas l'instruction nécessaire pour s'émanciper, Toutes à l'école défend leur scolarisation. Parrainée par Claire Chazal, l'association a besoin de dons pour suivre les fillettes jusqu'à la fin de leurs études et l'obtention de leur premier emploi. Au Cambodge, à 12 km de Phnom Penh, l'association a fondé l'école Happy Chandara (« poussière d'étoiles » en langue khmer) : vous pouvez y parrainer la scolarité d'une écolière à partir de 30 € par mois.

Infos sur [www.toutesalecole.org](http://www.toutesalecole.org)

## LE SALON

## Des seniors en superforme



La 14<sup>e</sup> édition du Salon des seniors s'installe porte de Versailles à partir de demain matin, et jusqu'à samedi soir. Pendant trois jours, 250 exposants répartis sur 10 villages thématiques proposeront bons plans, conseils, nouveaux produits et informations adaptés aux besoins des seniors actifs ou retraités. Cinquante conférences et animations sont également programmées sur des sujets aussi variés que le dépistage du cancer du sein ou la vie de couple. Vous pourrez enfin goûter aux joies du taï-chi, participer samedi à une randonnée dans les parcs et jardins parisiens, ou encore consulter gratuitement un notaire...

Du 29 au 31 mars à la porte de Versailles, 8 €. Invitation imprimable sur [www.salondesseniors.com](http://www.salondesseniors.com).



Yves Gineste préconise notamment de capter le regard, garder le contact tactile et se positionner à hauteur des personnes âgées concernées.

(L.P./FRÉDÉRIC DUGIT)

# Accompagner ses proches avec « humanitude »

**GRAND ÂGE.** Toucher, regarder, parler... pour la première fois, un DVD détaille pour l'entourage les gestes de l'humanitude, une philosophie de soins qui permet de rétablir le lien avec les personnes âgées désorientées.

C'est cette tante avec laquelle on a tant rigolé et qui nous confond aujourd'hui avec sa propre mère... ce grand-père qui demande toutes les deux minutes quel jour on est, cette mamie adorée qui vit perdue dans ses pensées... Souvent c'est Alzheimer, parfois les stigmates d'un accident vasculaire cérébral. Mais c'est toujours infiniment douloureux et déconcertant pour les proches.

Que faire pour maintenir un contact quand l'autre s'enfonce, s'arc-boute, semble parti en marche arrière dans son univers ? Depuis une petite dizaine d'années, une philosophie de soins se répand doucement dans les établissements pour personnes âgées dépendantes. Un ensemble de techniques qui apaisent les malades, réduisent considérablement la fatigue des soignants et opèrent leur lot de petits miracles, jusqu'à ramener à la surface des vieillards qui n'ont plus dit un mot depuis un an. Elaborée par deux anciens profs de sport, « l'humanitude » est, pour la première fois, expliquée au grand public dans un DVD qui arrive aujourd'hui dans les rayons, aux côtés « d'Intouchables » ou « Cars 2 ».

## 20 000 personnes formées en France

« Cela peut sembler un peu surréaliste mais c'est vraiment le moyen le plus simple de montrer aux gens les techniques très concrètes de cette philosophie ! » sourit Rosette Marescotti, qui a fondé avec Yves Gineste un Institut de promotion de l'humani-

te. « On a déjà formé plus de 20 000 personnes en France mais, quand on fait des conférences, il n'y a souvent que des soignants. Tout simplement parce que les aidants familiaux ne peuvent pas laisser leur parent seul ! »

Voilà donc, à domicile, les piliers de cette méthode basée sur le toucher, la parole, le regard et la verticalité. Des techniques de toilette ou d'habillage qui s'appuient sur la mémoire émotionnelle, la seule qui subsiste quand toutes les autres (la mémoire sémantique, chronologique, procédurale...) sont altérées. « Ce qui unit les êtres, ce n'est pas l'intelligence, ce n'est pas la

beauté, c'est une relation d'émotion à émotion, assure Yves Gineste. Et les émotions positives qui nous lient, nous pouvons les conserver jusqu'au bout. »

## Garder le lien avec le malade

En maison de retraite, certaines personnes considérées comme séniles reçoivent moins de cent vingt secondes de paroles directes par jour, et pas un seul regard dans les yeux. Malheureusement, cette « déshumanisation » s'opère aussi parfois à la maison quand fatigue et agacement

envahissent le conjoint ou l'enfant qui « aide ». « Il est naturel de ne pas regarder, de ne pas vouloir toucher celui qui nous met en difficulté, conclut Yves Gineste. Mais, en l'absence de lien, les symptômes du malade s'aggravent. Or, le seul moyen de garder un lien, c'est de travailler avec la parole, le toucher, le regard. Le cœur n'a rien à voir là-dedans. Il faut réapprendre la relation pour accompagner les personnes debout, jusqu'à la fin. »

FLORENCE DEGUEIN  
« Maladie d'Alzheimer, comprendre pour aider au quotidien », 20 € en grande surface et magasins spécialisés ou sur [www.agevillage.com](http://www.agevillage.com).

## Des solutions très concrètes

■ **Si votre proche ne veut pas se doucher.** Un grand classique de la maladie d'Alzheimer, qui donne souvent lieu à des empoignades et des cris. Il ne faut jamais commencer à déshabiller une personne sans lui rappeler à voix haute, en le regardant dans les yeux, que c'est pour prendre une douche, même si vous le lui avez expliqué cinq minutes auparavant. Quand les filtres de la mémoire primaire sont altérés, les informations disparaissent en moins d'une minute. La mémoire émotive et sensorielle est souvent la seule intacte : l'eau peut lui être agréable. A condition de ne pas lui prendre le bras en tenaille, car il ne se dit pas « c'est la main de ma femme », mais « ça me fait mal ».

■ **S'il demande l'heure pour la centième fois.** Le pire est de répondre avec exaspération : « Je te l'ai déjà dit il y a cinq minutes. » Cela provoque de la confusion, il ne se souvient pas l'avoir déjà demandé... Et la confusion entraînant la confusion, la même question rejaillira. Si vous ne supportez plus de donner l'heure, la meilleure réponse, c'est... de faire diversion. De dériver l'attention de la personne sur quelque chose qui lui plaît, de lui caresser la main, de la calmer en se mettant à sa hauteur. L'heure perdra toute importance. Ce n'est pas de la manipulation, juste une façon de chasser l'angoisse de celui pour qui le monde est devenu incompréhensible.

■ **S'il refuse de manger.** Peut-être ne reconnaît-il plus les couverts... Peut-être prend-il le persil pour des moucherons. La maladie d'Alzheimer altère la mémoire : on ne sait plus ce qu'on a dans les mains, ni à quoi ça sert. Souvent aussi, le goût est altéré. Non seulement le malade va préférer le sucré, mais les épices (curry, coriandre) peuvent le remettre en appétit. Si vous lui donnez à manger, mettez-vous à hauteur, cherchez ses yeux avant de proposer la première bouchée. Le plus simple : présentez la nourriture sur des toasts et laissez-le déambuler en mangeant. La marche est rassurante (c'est un des derniers gestes qui n'est pas effacé) et vitale pour ne pas devenir grabataire. F.D.