

Le Bulletin de la délégation UNAFAM des Pyrénées Atlantiques



n° 45 - OCTOBRE 2023 : **NUTRITION ET SANTÉ MENTALE**



Chers Amis,

L'été indien tire à sa fin et après **les semaines d'information de santé mentale (SISM)** nous nous apprêtons à fêter les **60 ans de l'UNAFAM le dimanche 19 novembre à SALIES DE BEARN.**

Je tiens avant cela à remercier tous les bénévoles et adhérents qui ont donné de leur temps pour tenir nos stands **aux différents forums de rentrée à Biarritz, Bayonne, Pau et au CHP.**

La journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre dernier, a été l'occasion pour l'Unafam de révéler le **Baromètre 2023** qui dénonce le non-respect des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leurs aidants à travers les 4300 réponses d'adhérents. Pour faire entendre notre voix auprès des pouvoirs publics et des médias il est important de diffuser notre baromètre sur les réseaux sociaux. En effet l'accès aux soins, à l'accompagnement ou à l'emploi sont encore trop aléatoires.

En 1963, des familles en région parisienne, soutenues par des psychiatres, décident de s'organiser et d'être représentées. Reconnue d'utilité publique en 1968, l'Unafam accompagne depuis 60 ans l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques. Accueillir, soutenir, informer, former, se battre pour l'effectivité des droits des personnes concernées et de leurs familles et lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent, sur tout le territoire, 1800 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels.

Nous rassemblons aujourd'hui plus de 15000 familles adhérentes et nous proposons un accompagnement par des pairs dans 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

Hier comme aujourd'hui, l'Unafam se bat contre toute forme de stigmatisation.

Nous sommes des aidants et il est important de prendre soin de notre santé physique et mentale pour pouvoir accompagner dans la durée nos proches malades. C'est pour cela que l'Unafam 64 vous propose **des séances cinéma à Pau et Bayonne et des sorties détente.**

Espérant vous retrouver nombreux, avec vos proches, aux **60 ans de l'Unafam**. Nous y parlerons de la naissance de l'Unafam 64, d'Espoir 64 et réfléchirons ensemble sur des situations rencontrées par nos proches dans le cadre d'un théâtre forum l'après midi.

Avec toutes mes amitiés

Emmanuelle SAINT MACARY



Hier, comme aujourd'hui, l'Unafam se bat contre toute forme de stigmatisation.

Pour la 2ème fois, le 11 octobre dernier, une soirée amicale a été organisée au bénéfice de l'Unafam 64 au Château de BISCAY pour faire connaître l'Unafam.



Soirée Cubaine avec le groupe AY MAMA

Exposé Débat avec D. et M. PINSOLLE psychiatres

Suite aux appels plus nombreux de parents de jeunes malades nous sommes très heureux de proposer une

NOUVELLE JOURNÉE D'INFORMATION, à PAU

«**Troubles du comportement de l'enfant et de l'ado**»

le samedi 20 JANVIER 2024 de 9h30 à 17h30

Inscription obligatoire à 64@unafam.org

Nous avons souvent constaté que les médicaments prescrits, antidépresseurs ou antipsychotiques, peuvent entraîner une importante prise de poids et sur le plus long terme d'autres problèmes qui arrivent en cascade : cholestérol, diabète, troubles gastriques et cardiopathies, réduisant ainsi la qualité de vie et l'espérance de vie de nos proches.

Parmi les nombreuses causes d'arrêt du traitement médicamenteux, la prise de poids est souvent évoquée, avec un risque de rechute de leur maladie. Nos proches la supportent souvent mal. Estimant qu'il n'y a clairement pas suffisamment ni de prise en compte ni d'information sur le sujet, nous avons interrogé le **Docteur Clara RONIN**, médecin nutritionniste et **Nicole IRIARTE**, thérapeute.



AVIS MEDICAL SUR LA PRISE EN CHARGE DE L'OBESITE par le docteur Clara RONIN,

Docteur en nutrition, Médecin nutritionniste au Médipole de Capbreton et à la Clinique Jean Le Bon à Dax est souvent amenée à aborder cette problématique avec ses patients :

Le surpoids et l'obésité qui augmentent en France ont une incidence plus importante au sein de la population atteinte de troubles psychiques. Plusieurs raisons peuvent contribuer à cette prise de poids au sein de cette population : traitement psychotropes, sédentarité, pulsions alimentaires.

L'augmentation de l'appétit est souvent incriminée avec des fringales, une appétence au sucre et une envie parfois irrésistible de grignoter entre les repas.

Bien sûr les médecins prescripteurs et les soignants sont conscients de cela et il ne s'agit pas d'arrêter un traitement psychotrope efficace à cause d'un effet indésirable de prise de poids.

Il faut néanmoins être informé que ce surpoids et cette obésité peuvent entraîner d'autres maladies. Il faut donc les prendre en charge et des recommandations nutritionnelles existent.

Il est nécessaire que ces patients aient un suivi régulier de leur poids.



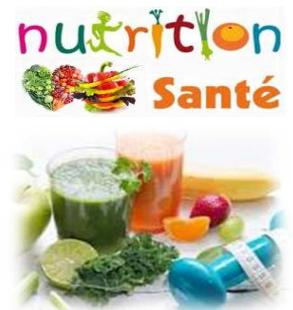
Un bilan sanguin annuel à la recherche de maladies métaboliques s'impose (recherche du diabète de type 2, d'une insulino-résistance, d'une dyslipidémie, d'une carence vitaminique...).

Si des ronflements nocturnes ou une fatigue inhabituelle sont rapportés (en dehors d'un déséquilibre de la pathologie psychiatrique) une recherche du syndrome d'apnée du sommeil doit être évoqué et analysé par un pneumologue ou un ORL.

Nos recommandations

Tout d'abord, des recommandations hygiéno-diététiques afin de maintenir des apports nutritionnels adaptés aux besoins et d'éviter les excès :

- * **Maintenir** 3 repas par jour permet de limiter des faims extrêmes qui pourraient entraîner des pulsions alimentaires et un excès énergétique (souvent composés de produits transformés denses en index glycémique élevé et en acides gras saturés (sucres rapides et « mauvais » gras);
- * **Diminuer** les produits « transformés » industriels
- * **Favoriser** les bonnes matières grasses, les oméga 3 qu'on trouve dans certaines huiles végétales, les poissons gras et les oléagineux.
- * **Veiller à maintenir** des apports en protéines à chaque repas qu'elles soient animales (viande blanche, viande rouge maigre, oeufs, poissons, certains produits laitiers) ou végétales (légumineuses : lentilles, pois chiche, haricot rouge...)
- * **Un repère** peut-être de diviser l'assiette en trois typologies : 1/3 de légumes; 1/3 de féculents; 1/3 d'une source de protéines.
- * Bien sûr, **une alimentation est « saine »** et couvre les besoins nutritionnels lorsqu'elle est diversifiée et variée (penser « couleurs dans l'assiette » concombre/vert; betterave/violet; tomate/rouge...).



Des traitements médicaux existent contre l'obésité. Ils doivent être prescrits par des médecins spécialistes respectant les recommandations et en connaissant leurs effets indésirables. Certains de ces médicaments « miment » l'effet de nos hormones de la satiété entraînant un ralentissement de la vidange de l'estomac et ainsi diminuent la quantité alimentaire ingérée. Ces traitements ne sont pas suffisants « seuls » et doivent donc s'inscrire dans un suivi et une prise en charge pluri disciplinaire.

Il existe aussi une chirurgie de l'obésité encadrée par la HAS mais il existe des contre-indications à ces chirurgies parmi lesquelles des troubles psychiques insuffisamment stabilisés ou une incapacité à maintenir un suivi à vie. Il ne semble donc pas que ce soit une proposition thérapeutique à conseiller en première intention.

Thérapeute formée à l'analyse systémique et la thérapie familiale. Nicole IRIARTE accompagne régulièrement des patients présentant des troubles alimentaires ainsi que des pathologies addictives. Elle insiste sur **la complexité et la dimension psychoaffective de l'accompagnement de l'obésité et du surpoids.**

La complexité de cet accompagnement réside dans le fait que nos proches sont très souvent en manque d'activité extérieure du fait de leur pathologie qui impacte leur élan vital et l'envie de faire. Ces personnes ne font pas suffisamment de sport ou d'activité physique régulière.

Cela est en lien avec un comportement de repli sur soi qui, au fur et à mesure de la maladie, fait diminuer les interactions sociales et les centres d'intérêt. De ce fait, les patients bougent de moins en moins, ne marchent plus, ce qui réduit leurs dépenses énergétiques. Cela s'ajoute au dérèglement souvent existant de l'horloge biologique. Ils s'endorment tard et prennent leurs repas à des horaires décalés.

L'autre point important à appréhender est la dimension psychoaffective de l'alimentation. Les aliments deviennent des facteurs émotionnels de réassurance et apportent un sentiment de sécurité. Ce sont souvent des aliments « Doudou » qui ont une palatabilité particulière au niveau du goût et de la texture.

Comme par exemple :

- ⇒ les aliments riches en graisses et sel comme les pizzas, les burgers, les chips
- ⇒ les aliments riches en graisses et sucres comme les gâteaux, les pâtisseries, les glaces



D'une façon plus générale tous les plats préparés, faciles d'accès, contiennent des composants et des saveurs addictives. .

Mais ils sont souvent moins nutritifs car hyper transformés. De plus ils amènent moins la sensation de satiété qui est un des facteurs de régulation de notre comportement alimentaire. Cela va donc favoriser ou aggraver des comportements d'hyperphagie ou de boulimie.

Un autre facteur important est l'autonomie de personnes car pour avoir une bonne hygiène alimentaire, il faut pouvoir prévoir des repas, aller faire des courses, préparer les aliments et les cuire. Autant d'actions qui peuvent être très difficiles à mettre en œuvre.

L'aide et l'accompagnement vont alors être essentiels afin de palier toutes ces difficultés.

Les professionnels ainsi que l'entourage peuvent avoir une action très positive et encourageante sur le changement de comportement vis-à-vis de l'alimentation. Ils doivent parler de ce sujet et questionner les personnes régulièrement sur leurs habitudes alimentaires et d'hygiène de vie. L'accompagnement pourra alors se faire par la mise en place d'une aide à l'élaboration des menus et aux courses.

L'entourage peut aussi apporter une aide favorable de la même manière par l'aide régulière et le conseil tout en favorisant l'autonomie dans le choix des menus et de courses. La difficulté rencontrée par les familles est de se laisser influencer dans l'achat d'aliments « Doudou ». Et il faut bien sûr encourager toutes les propositions d'activités physiques.

La problématique de l'obésité et du surpoids chez les personnes souffrant de troubles psychiques étant complexe et multifactorielle, les réponses mises en place pour un accompagnement adapté doivent donc être personnalisées et pluridisciplinaires.

En conclusion :

Il est illusoire de penser perdre du poids de manière efficace en agissant uniquement sur la diététique ou l'activité physique. Nos proches sont en grande souffrance et leur dire de ne pas boire de coca, c'est anecdotique. Il faut les aider à développer des changements de comportement sur plusieurs axes. **C'est donc un sujet de prise en charge médical et global à ne pas négliger.**

Propos recueillis par Dominique Letamendia

Contacts: **Nicole Iriarte** : nicole.iriarte@wanadoo.fr
Clara Ronin : <https://doctolib.fr>

Le prochain bulletin, début janvier 2024, vous proposera un complément d'information sur toutes les médecines douces qui peuvent aussi vous aider. Merci de nous donner des exemples de thérapies que vous estimez dignes d'intérêt.

quelques FLASHES ... à noter dans vos agendas !

⇒ Fête des 60 ANS DE L'UNAFAM : Dimanche 19 Novembre 2023

A partir de 10h30 à 16h au Casino de SALIES DE BÉARN.

Cette journée festive sera l'occasion de revenir sur 60 ans d'histoire. Musique, théâtre, rencontres, stands d'animation et autres surprises vous attendent.



⇒ S.I.S.M. (SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE)

du 9 au 22 Octobre 2023

Semaines d'information
sur la santé mentale

A tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit



⇒ Atelier d'Entraide PROSPECT pour faire face dans la durée aux troubles psychiques d'un proche.

les jeudi 7, vendredi 8 et samedi matin 9 décembre 2023 – A BIARRITZ

Contact et inscription : 64@unafam.org

... BRÈVES ...

LE C.S.A.P.A. 64, Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie accueille et accompagne des personnes (ainsi que leur entourage) en prise avec une addiction.

Centre Mercure à Anglet – 05.59.63.63.63 Na64pb@addictions-france.org

SPORT SUR ORDONNANCE

Chacun peut demander à son médecin (généraliste ou psychiatre) une ordonnance d'activité physique adaptée et ensuite contacter **SPORT ADAPTE** (06 17 06 67 56) pour évaluation et bilan sportif GRATUIT pour lui conseiller un club (117 sur le pays basque avec éducateurs formés)



L'association GEM Phoenix rassemble des personnes vivant avec une fragilité psychique autour d'activités culturelles et de loisirs pour:

- Sortir de l'isolement
- Retrouver du lien social
- Retrouver des compétences

Le GEM Phoenix pose ses gamelles et ses moules à tarte un jeudi par mois

à Bordeline Fabrika à la Gare d'Hendaye.

La P'tite Cantine est un restaurant éphémère qui peut accueillir jusqu'à 30 personnes sur réservation.

Pour réserver

animatricesgemsagardian@live.fr

06.19.29.80.70

**Jeudi 9 novembre
à partir de 12 h 30**

13€

LA DÉLÉGATION UNAFAM 64

BIARRITZ 64200 (siège départemental) - Maison des Associations - 2 rue Darrichon

PAU 64000 - Résidence Ansabère II - Avenue du Loup

N° de téléphone unique pour tous les points d'accueil du département : **05 40 39 59 07**

mail : **64@unafam.org** - site : **www.unafam.org/64**

Présidente : **Emmanuelle SAINT-MACARY** - Trésorier : **Jean MICHEL** - Secrétaire : **Marie-Dominique HOCHEDÉZ**

Bureau : **Christine ELHORGA**, **Eliane BRUNNE**, **Hélène GARCIA**, **Bénédicte COULON**, **Béatrice LARTIGAU**, **Evelyne DARMANA**

- ⇒ la délégation UNAFAM 64 est animée par 41 bénévoles
- ⇒ des Groupes de Parole et des Ateliers d'entraide Prospect
- ⇒ des rencontres avec des professionnels
- ⇒ des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- ⇒ un bulletin d'information

Responsable de la publication : Dominique Letamendia

Ont participé à ce numéro : Emmanuelle Saint Macary, Marie-Dominique Hochedez, Christine Elhorga, Evelyne Darmana,