

# Isolement : des remèdes pour

Le long confinement traversé ce printemps a renforcé un esseulement que connaissent déjà souvent les personnes handicapées, même en des temps plus ordinaires. Ces moments de solitude entraînent parfois des problèmes physiques et psychiques. Mais il existe des moyens pour en venir à bout ou les atténuer. Et ainsi trouver, voire retrouver, une meilleure forme et une capacité à se lier avec les autres.

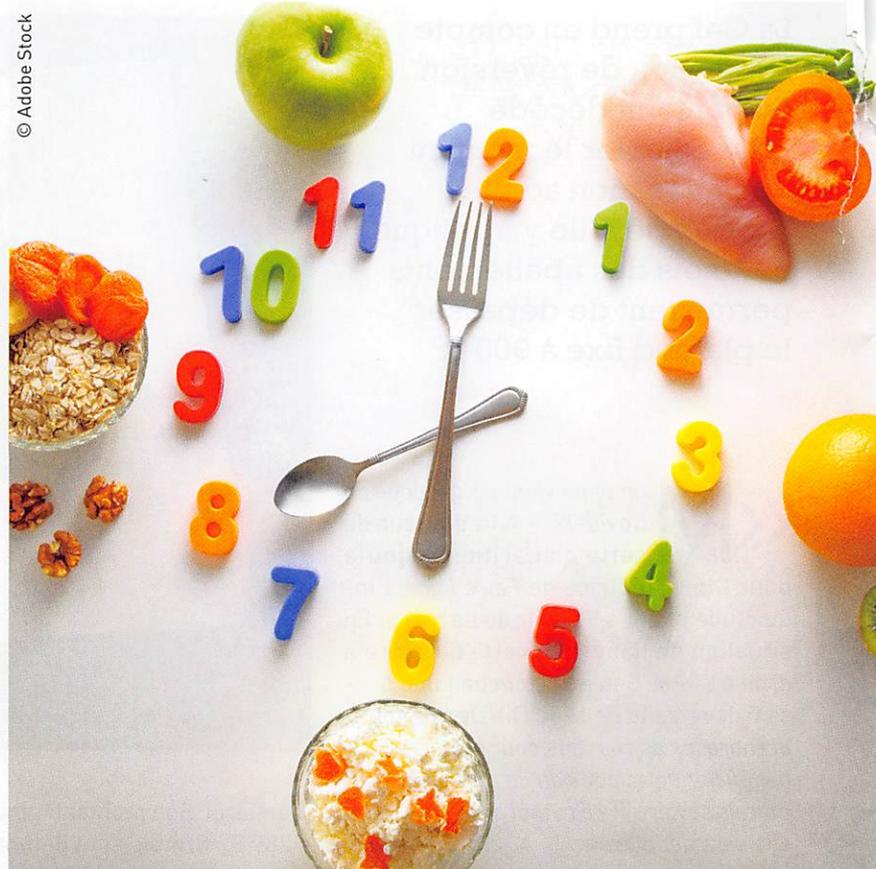
**D**ifficultés de déplacement, manque de moyens financiers, lacunes en accompagnement adapté... : les personnes en situation de handicap se retrouvent isolées plus souvent qu'à leur tour. La crise sanitaire du Covid-19 a accru cette solitude forcée. D'abord au travers du confinement puis avec les mesures de précaution et de distanciation sociale en vigueur. Autant de circonstances qui peuvent engendrer ou aggraver chez certains des problèmes physiques ou psychologiques. Mais à chaque difficulté, sa solution.

## Risque de surpoids ou de dénutrition

Seul, sans repère, sans activité, la tendance à se réfugier dans l'alimentation engendre des excès en tous genres. Inversement, la solitude s'avère parfois source de dénutrition. « *Il peut notamment y avoir un surinvestissement du goûter* », pointe Fanny Messien, directrice du pôle enfance APF France handicap à Lille Métropole. Et si elle l'a observé chez les enfants, cela vaut aussi pour les adultes. En particulier ceux qui, déjà, rencontrent ce type de troubles à d'autres moments de l'année.

Les prises de poids engendrent à leur tour une suite de désagréments : il devient pénible de se déplacer, les transferts se compliquent... Et lorsque s'y ajoute un suivi moindre, des douleurs (de dos, articulaires...) peuvent apparaître.

En revanche, mal se nourrir ou en quantité insuffisante peut entraîner des troubles intestinaux, des carences alimentaires plus dommageables encore en présence de certaines pathologies, comme le diabète.



## DE BOUCHE À OREILLE

De nombreuses associations proposent des services d'écoute à celles et ceux que la solitude étreint. Généralistes comme SOS Amitié, [www.sos-amitie.com](http://www.sos-amitie.com), ou spécialisés à destination des personnes handicapées\*.

\* Votre délégation APF France handicap vous orientera.

## Hygiène alimentaire et sport

Le maître-mot ? L'hygiène de vie. Elle consiste, notamment, à conserver des repas structurés à des horaires réguliers. Une excellente façon de lutter contre le grignotage et d'apporter au corps, par des repas équilibrés, tout ce dont il a besoin pour fonctionner au mieux.

La pratique d'une activité sportive contribue aussi à conserver une bonne forme physique. « *À condition de bien se connaître* », prévient Aude Bourden, conseillère nationale santé à APF France handicap. Au risque, sinon, de se faire mal. Au besoin, il existe de précieux tutoriels en ligne, parfois dédiés à une pathologie<sup>(1)</sup>.

Enfin, si malgré ces précautions, le corps exprime un mal-être, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de santé. En cas d'impossibilité à se rendre dans un cabinet médical, inaccessible ou faute d'accompagnant disponible, mieux vaut opter pour une téléconsultation que la récente période de confinement a contribué à mettre sur le devant de la scène.

# passer le cap



© Adobe Stock

numérique. Créer un groupe WhatsApp avec des amis ou sa famille, organiser des rendez-vous sur des applications de visioconférence... Le petit plus si vous parvenez à vous filmer ? Un renforcement de l'image de soi et de la confiance en soi puisque vous aurez soigné votre apparence.

Bien entendu, en cas de dépression ou d'une tout autre maladie psychique diagnostiquée, un suivi médical, et parfois médicamenteux, s'impose.

Se lier à d'autres en se rendant utile peut constituer une deuxième étape. À chacun de trouver la cause dans laquelle il a envie de s'investir. Là encore, il est possible, en cas de difficultés de déplacement, bien souvent, de le faire à distance.

Enfin, il faut s'aérer. Sortir tous les jours, même peu et près du domicile, rosir les joues, gonfle les poumons et... met le sourire aux lèvres. Voire, qui sait, pourrait conduire à faire de nouvelles connaissances qui viendront rompre l'isolement. ▸

par Sophie Massieu

(1) À l'image de celui-ci pour les personnes atteintes de troubles neuromusculaires : [www.filmemus.fr](http://www.filmemus.fr), rubriques "Actualités" puis "Toutes les actualités" et onglet "L'auto rééducation à domicile chez les adultes porteurs d'une maladie neuromusculaire".

Manger varié à heures fixes prévient la mauvaise alimentation et les kilos superflus guettant les personnes handicapées vivant en vase clos. De même, rester en contact avec ses proches *via* WhatsApp, par exemple, et continuer ses activités à distance participe à (re)nouer des relations.

## Bleus à l'âme

Douleurs corporelles et souffrance psychologique s'articulent parfois. Les unes pouvant alimenter les autres. Et les personnes isolées ont plus de risques d'être victimes de souffrance psychique.

« *La solitude amplifie des problématiques déjà présentes, identifiées ou pas* », explique Ariane Herson, psychologue clinicienne au service de neuromyologie à la Pitié-Salpêtrière et à l'Hôpital Trousseau en neuropédiatrie. Comme des angoisses, un sentiment d'abandon, de l'anxiété ou une dépression.

## Baume au cœur

Pour vaincre cette souffrance psychologique ou, à tout le moins, l'alléger, un mot d'ordre prioritaire : tisser ou retisser du lien. Comme le récent confinement l'a montré, cela peut même se faire à distance, *via* les outils de communication

## De bonnes nuits pour de beaux jours

Le sommeil, lui aussi, joue un rôle capital pour notre bien-être. Cependant, il s'avère parfois difficile de le trouver le soir comme de le conserver durant la nuit. Quelques précautions permettent d'éviter de compter les moutons pendant de longues heures.

D'abord, l'été en particulier, il faut veiller à conserver une température tempérée dans la chambre à coucher : avoir trop chaud perturbe le sommeil. Ensuite, il est recommandé de se lever à des heures régulières. De même, le coucher doit lui aussi faire l'objet d'horaires fixes. Avant l'endormissement, il convient de veiller à s'octroyer un temps calme, notamment loin de tout écran. En cas de réveil nocturne, lorsque cela est possible, sortir de la chambre peut aider à ne pas l'associer à un lieu de veille et à aggraver un éventuel problème d'insomnie.

Pour aller plus loin : <https://institut-sommeil-vigilance.org>