

# Préserver sa santé quand on est AIDANT

“Qui veut aller loin ménage sa monture”  
(Jean RACINE, Les Plaideurs, 1668)

Votre proche a besoin de vous en forme auprès de lui,  
et ce, pour longtemps.



“Ce qui me fait du bien... profite à tous les deux”

- **Je dois conserver un lien social et des activités extérieures.**

*Prendre l'air      Rencontrer du monde      Avoir des loisirs*  
*Faire de l'exercice      Echanger avec d'autres aidants*  
*Parler d'autres choses      Se faire pomponner chez le coiffeur*  
*Se faire bichonner avec un bon massage*

- **Je dois être à l'écoute de mon corps et être attentif aux symptômes qui pourraient s'aggraver à terme.**

*Se faire suivre par son médecin      Prendre son traitement*  
*Réaliser ses examens médicaux sans attendre*

**« Charité bien ordonnée  
commence par soi-même »**