

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 »**