



**AGIR POUR LA SANTE  
DANS LE 11<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT DE PARIS**

**RAPPORT D'ACTIVITÉ  
Année 2019**

*10 décembre 2020*

## SOMMAIRE

<b>PRÉAMBULE</b> .....	<b>3</b>
Rappel historique.....	3
Aujourd'hui la Maison de Santé Charonne, conçue par l'ASC et des professionnels de santé. ....	3
<b>1. LA MAISON DE SANTE CHARONNE</b> .....	<b>5</b>
Une Maison de Santé gérée par l'Association Santé Charonne, dans le XI <sup>e</sup> arrondissement .....	5
1.1 2019, année de fonctionnement normal après la période d'adaptation à un nouvel espace de vie .....	5
1.2 Une maison de santé où les personnes sont prises en charge individuellement par les professionnels de santé.....	5
<b>2. LES ACTIONS CONDUITES PAR LES MEDECINS ET LES PROFESSIONNELS PARAMEDICAUX A LA MAISON DE SANTE CHARONNE</b> .....	<b>6</b>
2.1 Les actions d'intérêt général .....	6
2.2 L'organisation de l'activité médicale.....	6
2.3 La coordination entre les professionnels de santé.....	7
2.4 La coordination avec l'ASC .....	7
2.5 La coordination avec l'extérieur et les partenariats.....	7
<b>3. LES ACTIONS CONDUITES PAR LES PROFESSIONNELS PARAMEDICAUX DE LA MAISON DE SANTÉ CHARONNE</b>	<b>8</b>
3.1 Les kinésithérapeutes .....	8
3.2 Les infirmiers .....	8
<b>4. LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION SANTE CHARONNE RÉALISÉES EN 2019</b> .....	Erreur ! Signet non défini.
4.1 Les actions collectives coordonnées avec celle des professionnels de santé .....	10
4.2 L'Atelier <i>Cuisine « Bien dans son assiette »</i> .....	11
4.3 Atelier Cuisine « Prenons soin de nous » .....	12
4.4 Atelier Trager® et Mentastics® .....	13
4.5 Groupe Souffrance au travail .....	15
4.6 Atelier Prévention des chutes .....	18
4.7 Atelier <i>Mouv'Vitalité</i> .....	19
4.8 Atelier <i>Sport Santé Charonne</i> .....	20
4.9 Atelier <i>Sophrologie</i> .....	21
4.10 Groupe Aide aux Aidants.....	23
4.11 Les actions conduites par les ateliers et les groupes sont évaluées .....	25
<b>5. L'ASC, LA MUNICIPALITE ET LES ASSOCIATIONS LOCALES</b> .....	<b>26</b>
5.1 L'action pour la santé.....	26
5.2 L'ASC participe aux différentes actions engagées dans le domaine social par la municipalité et les associations locales.....	26
<b>6. ASSURER LA PERENNITE DE LA MAISON DE SANTE CHARONNE</b> .....	<b>26</b>
6.1 Les problèmes économiques .....	26
6.2 Les aspects juridiques .....	27
<b>LA COMMUNICATION ET L'INFORMATION DE L'ASC</b> .....	Erreur ! Signet non défini.

## PRÉAMBULE

### Rappel historique

L'ASSOCIATION SANTÉ CHARONNE – ASC –, association sans but lucratif régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901, a été créée par des militants du quartier le 5 mai 1978 (*JO du 19 mai 1978*). Les membres du conseil d'administration et du bureau assument leur fonction à titre bénévole et désintéressé. L'ASC a pour objet de contribuer au développement d'une politique de santé notamment dans le 11<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

Depuis sa création, dans une démarche associative orientée vers l'intérêt général, elle développe une action sociale pour la santé, prenant appui sur une médecine de proximité au service des personnes, expression d'une démocratie sanitaire fondée sur la participation des usagers.

Pour concrétiser son objet, pendant près de quarante ans l'ASC a animé, avec une équipe de médecins, un centre de santé situé 179, rue de Charonne à PARIS 11<sup>e</sup>.

Ces médecins ont créé le 22 août 1979 la société civile de moyens – SCM ARNICA –, avec laquelle l'ASC a développé un lien privilégié et pérenne. Cette relation est fondée sur un partage de valeurs communes et sur une éthique professionnelle qui découle de l'analyse partagée de la politique de santé publique et de l'organisation médico-sociale de notre pays, ainsi que des réalités sociales et sociétales vécues par les populations du 11<sup>e</sup> arrondissement de Paris et des quartiers limitrophes.

### **Aujourd'hui : la Maison de santé Charonne, conçue par l'ASC et des professionnels de santé.**

À partir de 2007, avec le soutien de la mairie de Paris et de la mairie du 11<sup>e</sup>, l'ASC, accompagnée par la SCM, a initié un nouveau projet et contribué à la création de la MAISON DE SANTÉ CHARONNE (MSC).

Cette maison de santé est située 61 bis boulevard de Charonne à PARIS 11<sup>e</sup>. Elle est implantée dans un programme immobilier public réalisé par PARIS HABITAT-OPH, avec lequel l'ASC a conclu, le 8 octobre 2014, un bail en état de futur achèvement – BEFA. Cette MSP a été ouverte le 20 mai 2016.

**La MAISON DE SANTÉ CHARONNE est gérée et animée par l'Association Santé Charonne, en lien avec les professionnels de santé groupés dans la SCM ARNICA et, depuis 2017, dans la SISA CHARONNE, ce qui constitue l'identité propre de cet équipement sanitaire de quartier, unique à Paris.**

Dans ce bel espace qu'est notre commune maison de santé, inaugurée en présence des élus le 28 janvier 2017, cinq médecins, deux kinésithérapeutes, trois infirmiers, ainsi que leurs remplaçants, qui constituent l'équipe d'une maison pluri-professionnelle de santé (MSP), et de nombreux professionnels ou bénévoles associatifs qui animent l'association et ses ateliers agissent ensemble, à l'écoute de tous ceux qui frappent à la porte.

Pour structurer leur action, bénévoles associatifs et professionnels de santé ont adopté des objectifs communs permettant notamment :

- le développement d'une médecine de premier recours et de proximité au service de tous, par l'écoute et la prise en charge des patients considérés dans leur intégralité, en assurant une permanence des soins,
- la mise en œuvre de nouvelles pratiques médicales, dans le cadre d'un travail d'équipe associant médecins, paramédicaux et travailleurs sociaux, etc., et contribuant à leur formation professionnelle continue,
- la participation des usagers à des actions collectives de prévention et d'éducation sanitaire en relation avec les structures sanitaires et sociales du quartier, notamment à travers les actions développées par l'ASC, qui met en place en tant que de besoin des ateliers spécifiques prolongeant les soins médicaux. Leur réalisation est évaluée collectivement.

Les militants associatifs bénévoles et les professionnels de santé, mutualisent leurs analyses, leur expérience et leurs pratiques, ont ainsi pour projet de faire émerger les problématiques de santé en évolution dans les quartiers, de les mettre en cohérence avec des politiques de santé publique, de contribuer à y répondre en adoptant des pratiques utiles et en mettant en œuvre des moyens adaptés.

**Ainsi, les acteurs engagés dans la Maison de santé Charonne ont défini les principes constitutifs de leur action commune : *la santé est un droit fondamental.***

Un droit qui inclut toutes les composantes de la vie humaine (physiques, psychiques...) ainsi que de la vie en société (activité professionnelle, cadre de vie, culture...). Ainsi la santé est, pour une large part, conditionnée par la vie en société et par la relation sociale. Elle concerne tous les êtres humains. Les difficultés de vie et de travail nécessitent de plus en plus l'accompagnement des personnes en situation de détresse ou de précarité.

On peut considérer la santé comme une construction sociale, dans la mesure où le sens donné à la santé et à la maladie se forme non seulement à partir de l'expérience personnelle de chacun, mais également à travers l'information qui circule dans la société.

Santé et maladie sont toujours pensées en corrélation avec un autre couple de notions : individu et société. C'est à partir de ces quatre termes et de leurs interrelations que la représentation sociale s'organise sur ces sujets.

La maladie est de plus en plus souvent issue du conflit entre la société et la résistance physique et intellectuelle de l'individu, notamment à travers son mode de vie. On est malade ou bien portant pour soi, mais aussi pour la société et en fonction de la société. Il faut comprendre l'action menée sous l'égide de la santé comme un volet parmi d'autres de la question sociale et sociétale locale. Elle s'inscrit dans un cadre plus large de prise en compte de problèmes qui trouvent par ailleurs à s'exprimer en termes de logement, de sécurité ou d'accompagnement social.

La santé est en effet la concrétisation de nombreux déterminants : un bon logement, un travail correct, une bonne alimentation, un revenu permettant de vivre et de se développer, etc., bref, un bon environnement social, culturel et naturel, facteur d'une vie épanouie. Or l'accès à ces conditions n'est pas une évidence pour un nombre important de personnes en France et dans certains des quartiers de Paris.

Les inégalités de santé trouvent leur source principale dans les inégalités sociales et découlent de causes souvent multiples et combinées. Les questions de santé sont donc des questions collectives qui demandent des réponses collectives, lesquelles ne se limitent pas aux soins.

La prise en charge des conditions d'organisation de la société, des conditions de vie en ville, de la relation collective et du lien social, éléments fondamentaux d'une politique de santé publique, implique un engagement de tous les acteurs concernés, depuis la collectivité locale, les professionnels et les habitants, jusqu'aux associations, corps intermédiaires naturels.

Pour sa part, l'ASC, association insérée dans le tissu local et agissant pour la santé du plus grand nombre, se donne pour objectif d'être l'intermédiaire entre les usagers et les différents acteurs publics et privés, afin de construire avec eux une approche individuelle et collective des questions de santé.

Depuis la fin 2016, il a fallu assumer cette période de redéploiement, animer et gérer ce nouvel équipement, ce qui n'a pas été sans poser d'importants problèmes juridiques, d'adhésion militante, de financement et de trésorerie.

**C'est donc l'ensemble de ces actions conduites en 2019 que met en évidence le présent rapport d'activités.**



**Bernard CASNIN**

Président  
du collège des Membres fondateurs



**Marc SURGERS**

Président  
de l'ASC

L'épidémie de la Covid 19 a imposé un report de l'assemblée générale ordinaire (AGO) 2020 de l'association (portant sur l'exercice 2019) du 1<sup>e</sup> au 2<sup>nd</sup> semestre de l'année 2020. Dans le contexte de cette crise sanitaire, les délais nécessaires à l'établissement des comptes 2019 ont conduit à fixer la date de l'AGO au 10-12-2020. Compte tenu du confinement, il s'est avéré nécessaire d'organiser cette AGO par correspondance, avec réception des votes le 09-12-2020 au plus tard. Le dépouillement sera effectué par le bureau, sous le contrôle du conseil d'administration, le 10-12 à partir de 17 h.

## 1. LA MAISON DE SANTE CHARONNE

### Une maison de santé gérée par l'Association Santé Charonne, dans le XI<sup>e</sup> arrondissement

#### 1.1 2019, année de fonctionnement normal après la période d'adaptation à un nouvel espace de vie

La mise à disposition en 2016 des nouveaux locaux, construits suivant les normes actuelles, est à l'évidence un facilitateur pour l'accueil de tous les publics, notamment les personnes souffrant d'un handicap. En outre, la réunion en un même lieu de l'ensemble des activités de l'ASC et des professionnels de santé, renforce la relation entre ces derniers, les bénévoles associatifs et les habitants-usagers. Cette proximité humaine constitue un véritable stimulant pour les différents acteurs dont l'implication est un des gages de réussite d'une telle démarche de santé globale.

Ce nouveau cadre de vie a nécessité un important effort d'adaptation des comportements, afin de faire naître de nouvelles pratiques relationnelles entre les uns et les autres.

Cette période d'adaptation peut être considérée comme terminée. Cet équipement adapté aux évolutions a permis de renouveler les moyens humains et matériels indispensables à la poursuite du projet de l'Association Santé Charonne et des professionnels de santé, concrétisé par :

- L'utilisation des locaux par l'ASC, en partage avec les professionnels de santé, pour y développer ses activités associatives, et en particulier les actions de prévention, sous la forme d'ateliers et de groupes de rencontre prolongeant l'activité purement médicale.
- L'accueil dans ces locaux d'acteurs publics ou associatifs divers, intervenant dans différents domaines sociaux liés à la santé. Ont également été organisées des rencontres-débats sur les différents domaines relatifs à la santé, par exemple une soirée-débat sur la vaccination.
- L'extension de l'offre médicale par l'intégration dans l'équipe de jeunes médecins et professionnels paramédicaux dont l'activité est strictement conventionnée, tout en veillant à conserver une structure de petite taille. Ils disposent ainsi, de conditions de travail attractives et engageantes.
- Le développement de l'activité de formation médicale et la mise en place d'un pôle de recherche (un observatoire local de santé publique).
- Le développement de la formation universitaire des professionnels de santé.
- Le redéploiement d'activités paramédicales dans la perspective de développer l'éducation thérapeutique et les délégations de tâches comme d'accueillir des consultations avancées depuis les réseaux de soins spécialisés, les soins infirmiers à domicile, etc.

**Il reste que le développement de ces activités durant l'année 2019 a confirmé l'absolue nécessité, déjà exprimée depuis le déménagement dans les nouveaux locaux, de disposer d'une coordination, confiée à un ou une salarié(e) permanent(e), un dispositif dont le financement doit être assuré dans la durée. Mais le niveau actuel des ressources de l'ASC n'a pas encore permis de mettre cette coordination en place.**

#### 1.2 Une maison de santé où les personnes sont prises en charge individuellement par les professionnels de santé

La prise en charge individuelle des personnes est assurée par les professionnels de santé dans le cadre de leurs activités tant professionnelles que bénévoles.

Comme exposé dans le préambule du présent rapport d'activité, les objectifs autour desquels sont réunis l'ASC et les professionnels sont fondés sur un partage de valeurs communes qui, à partir de l'analyse permanente de l'organisation sociale du 11<sup>e</sup> arrondissement, sont la prise en charge des personnes en souffrance et l'éducation à la santé.

Afin de mettre en œuvre cette politique locale de santé, les professionnels, médecins et paramédicaux, s'engagent à pratiquer une médecine et des soins à l'écoute du patient considéré dans sa globalité d'être

humain, dans le cadre d'un travail d'équipe et d'un fonctionnement en réseau pour mutualiser les moyens et les rendre plus efficaces.

Ces pratiques ont pour but de faire émerger des problématiques de santé en accord avec les besoins et les attentes des habitants, de les situer en concordance avec des problématiques de santé publique et de contribuer à les mettre en œuvre localement.

La Maison de santé Charonne, animée et gérée par une association, est un lieu spécifique, de droit commun, dans lequel les activités des professionnels de santé sont intimement liées à l'existence et à l'action de l'ASC. Dans la salle d'attente peuvent se côtoyer des personnes, adultes et enfants, d'âge et de situations économiques et sociales différents.

## 2. LES ACTIONS CONDUITES PAR LES MEDECINS ET LES PROFESSIONNELS PARAMEDICAUX A LA MAISON DE SANTE CHARONNE

### 2.1 Les actions d'intérêt général

À la Maison de santé Charonne, médecins et professionnels paramédicaux exercent leur métier, tout en respectant les règles déontologiques propres à leurs professions respectives.  **Ils sont strictement conventionnés secteur 1**, et ils développent, dans le cadre d'un travail en équipe, une médecine de la personne, globale et disponible en temps. Ces professionnels sont organisés au sein d'une société civile de moyen (SCM), liée contractuellement à l'Association Santé Charonne par une convention de mise à disposition des locaux.

L'ASC et la SCM mutualisent leurs analyses, leur expérience et leurs pratiques, afin de faire émerger les problématiques de santé en évolution dans les quartiers, de les mettre en relation avec des politiques de santé publique et de contribuer à y répondre en adoptant des pratiques utiles et en mettant en œuvre des moyens adaptés. Ensemble, ils participent au renforcement du lien social en proposant des aides à toute personne en ayant besoin.

En 2019, les médecins ont maintenu leur mode de fonctionnement. La SCM a évolué, par le remplacement de l'un des médecins, qui a pris sa retraite, par l'arrivée de nouveaux soignants et par la préparation des évolutions à venir.

Les médecins et les professionnels paramédicaux participent activement aux actions conduites par l'ASC (*participation au Groupe de travail permanent statutaire assurant le lien entre l'ASC et la SCM, participation aux comités de pilotage des projets associatifs et participation systématique, à titre consultatif, aux conseils d'administration*).

### 2.2 L'organisation de l'activité médicale

- Consultation sur rendez-vous avec possibilités d'accueillir des urgences.
- Accueil et prise de rendez-vous dans la salle d'attente.
- Partage des cabinets médicaux entre les médecins.
- Dossiers informatisés partagés.
- Permanence des soins le samedi jusqu'à 14 h par deux médecins.
- Renvoi vers les services de garde (maison médicale de garde des Diaconesses, Urgences médicales de Paris – UMP –, 15) le soir après 20 h et les week-ends.
- Accueil des médecins en cours de formation à l'université Paris Descartes :
  - accueil de stagiaires internes de niveau 1 depuis 17 ans ;
  - tutorat des internes (15 étudiants en 5 ans).

Tous les médecins ont une pratique de médecine générale, mais ils privilégient aussi certaines actions spécifiques :

- gynécologie-maternité-pédiatrie ; une longue expérience de la pratique gynécologique, de la surveillance des grossesses jusqu'à 6 mois et des soins pédiatriques et postnataux permet de suivre des femmes et des enfants aux conditions tarifaires du secteur 1 dans un environnement où prédomine le secteur 2, prohibitif pour beaucoup d'habitants du quartier. Cette activité représente de 20 à 35 % de l'activité de trois médecins ;
- addictions – précarité sociale – psychiatrie : depuis 20 ans, l'accueil est favorisé pour des patients ayant des addictions (usagers de drogues, d'alcool), des patients souffrant de pathologies psychiatriques avec désinsertion, en coordination avec les CSAPA et les CMP. Cet accueil repose sur la volonté de réintégrer ces patients dans un espace de soins non spécifique et non stigmatisant. Cette activité représente environ 30 % de l'activité de deux médecins.

Au 30 juin 2019, le docteur Annie-Claire DEYON-AVANTURIER a pris sa retraite. La prise en charge de ses patients a été assurée grâce à l'entrée dans l'équipe du docteur Roland HENRIQUES.

### 2.3 La coordination entre les professionnels de santé

La proximité des lieux de consultation facilite l'échange d'informations et le partage d'expériences dans l'équipe entre médecins et paramédicaux.

La coordination de l'ensemble des professionnels s'effectue principalement lors de la réunion bimensuelle qui permet :

- l'analyse de dossiers de patients difficiles ou complexes, notamment les patients ayant des pathologies chroniques lourdes suivis par un des médecins et un infirmier ou une kinésithérapeute de la MSP ;
- la restitution auprès des collègues des participations aux formations de type DPC (SFTG) et aux formations proposées par les réseaux RENIF, Paris diabète et AGEF ;
- la restitution des réunions ou colloques organisées par la FEMASIF (fédération des maisons de santé de l'Île de France) ;
- la préparation d'un dossier de financement par les Nouveaux modes de rémunération (NMR) et son acceptation par les autorités de tutelles obtenue fin 2017 et reconduite en 2018 et 2019.

### 2.4 La coordination avec l'ASC

- Participation à la réflexion et à la mise en place d'actions de l'ASC et, à titre consultatif, aux conseils d'administration de celle-ci.
- À partir des besoins repérés par les professionnels et les adhérents, mise en place d'ateliers collectifs et poursuite de nouveaux projets en santé publique : « Mouv'Vitalité », atelier d'approfondissement de l'atelier « Prévention des chutes » lancé en 2017 ; « Sport Santé Charonne », en liaison avec la mairie du 11<sup>e</sup>, pour une animation, une demi-journée par mois, de l'espace aménagé avec installation d'agrès sur le terre-plein central du boulevard de Charonne, à destination de la population du quartier et des membres de l'association ; lancement d'un atelier mensuel « Prenons soin de nous » sur l'amélioration des habitudes alimentaires.
- Réflexion sur la coexistence d'ateliers payants animés par des professionnels exerçant au sein de la MSP et d'ateliers non payants animés par des bénévoles.
- Réflexion sur le besoin d'un poste de coordinateur-trice pour l'activité professionnelle (financement NMR) et pour l'activité associative.

### 2.5 La coordination avec l'extérieur et les partenariats

#### 2.5.1 Les professionnels de santé extérieurs à la MSP

- Rencontre ville-hôpital ; l'association EFGH réunit généralistes et hospitaliers à l'hôpital de la Croix-Saint-Simon le vendredi de 13h15 à 14 h 30, 2 fois par mois : études de dossiers cliniques, formations ponctuelles depuis 1992.
- Protocoles d'hospitalisations classiques et de jour avec les médecins de l'hôpital Diaconesses – Croix-Saint-Simon et de l'hôpital Rothschild.
- Échanges téléphoniques et directs réguliers avec les pharmaciens du quartier (en particulier suivi des traitements de substitution aux opiacés) et les SSIAD (UMC, ADMR, AMSAD, GADVIM, AG XI, etc.).
- Travail commun avec les réseaux de soins en diabétologie (réseau Paris Diabète) et en néphrologie (RENIF), et avec le réseau HUMANEST, qui regroupe actuellement les anciens réseaux Gériatrie (AGEF), Soins palliatifs (QUIÉTUDE) et Cancer (ROPE).
- Visites au domicile conjointes avec les professionnels du réseau AGEF afin de favoriser le maintien à domicile.
- Travail avec la PMI du secteur et les professionnels de la maternité des Bluets et du planning familial.
- Travail avec le CMP du 11<sup>e</sup>.
- L'association Charonne qui, dans le cadre de la signature d'une convention tripartite (comprenant l'université Paris-Descartes), permet aux stagiaires médecins accueillis dans la MSP d'aller observer le travail effectué en centres spécialisés en addictologie (CSAPA, CAARUD) et dans les appartements de coordination thérapeutique (ACT).

#### 2.5.2 Les associations d'accompagnement

- *Travail et Vie*,
- *Habitat et humanisme*,
- Différents SAMSAH intervenant à Paris,

- *Aurore* (addictions, alcool),
- *Le Lieu-dit, La corde raide*, l'association *Charonne* (addictions héroïne, alcool),
- UNAFAM,
- FNATH (accidentés du travail)
- *À ta santé services* (coursiers sanitaires et sociaux)
- *Des soins et des liens*, pour l'encadrement des ateliers favorisant l'activité physique.

### **3. LES ACTIONS CONDUITES PAR LES PROFESSIONNELS PARAMEDICAUX DE LA MAISON DE SANTÉ CHARONNE**

#### **3.1 Les kinésithérapeutes**

##### **3.1.1 Coordination des activités**

- Dossiers informatisés et partagés entre tous les professionnels de la maison de santé (médecins, infirmiers et kinésithérapeute).
- Consultations de kinésithérapie du lundi au vendredi de 8h à 20h au cabinet et à domicile. La permanence des soins est assurée pendant les périodes de vacances par les kinésithérapeutes de la MSC ou par leurs remplaçants, aux mêmes horaires.
- Réunions de concertation pluri-professionnelles afin d'analyser les dossiers de patients complexes pris en charge par la maison de santé. Réflexion commune et création de protocoles afin d'améliorer la prise en charge du patient.

##### **3.1.2 Actions spécifiques**

- Prise en charge de la mère et de l'enfant.
- Formation en rééducation périnéale et abdominale.
- Prise en charge pédiatrique : kinésithérapie respiratoire et désobstruction rhino-pharyngée (notamment dans les situations d'urgence repérées par les autres professionnels de la maison de santé en période épidémique).
- Prise en charge des déformations rachidiennes (scoliose idiopathique, cyphose).
- Prise en charge des troubles orthopédiques de type malpositions et malformations du pied.
- Prise en charge kinésithérapique après cancer du sein (drainage lymphatique manuel des lymphœdèmes, massage des cicatrices, mobilisation du membre supérieur atteint...).
- Prise en charge post-traumatique et traitement antalgique des tendinopathies.
- Prise en charge spécifique des personnes âgées avec travail de la posture et rééducation de l'équilibre associé à un renforcement musculaire des membres inférieurs.
- Travail de prévention de chute par des cours de gymnastique individuels ou collectifs.
- Prise en charge palliative à domicile en relation étroite avec les médecins et les infirmiers de la maison de santé ainsi qu'avec les réseaux de santé du quartier.

##### **3.1.3 Coordinations**

Coordination avec les professionnels de la Maison de santé Charonne, mais aussi avec les médecins, infirmiers, pharmaciens du quartier, ainsi qu'avec l'ASC.

#### **3.2 Les infirmiers**

##### **3.2.1 L'activité au sein de la Maison de santé Charonne**

Les infirmiers réalisent des permanences du lundi au vendredi de 18h30 à 19h et sur rendez vous le week-end. En semaine, ils reçoivent les patients sans rendez-vous et effectuant des soins essentiellement sur prescription.

Pour les patients des professionnels de la MSP, ils consignent les informations via le logiciel informatique créé en commun.

Pour les autres, des dossiers de soins infirmiers sont mis à disposition pour les intervenants hors MSP.

Ils organisent des visites conjointes à domicile ou dans les locaux avec le patient et/ou sa famille, ceci régulièrement et en fonction des plannings de chacun. Des temps de concertation pluridisciplinaire sont dédiés aux échanges et à l'amélioration des prises en charge des cas des patients étudiés.

L'exercice en maison de santé concrétise le travail d'équipe et apporte un confort dans la prise en charge des patients. Ceci peut se faire aussi grâce aux bénévoles de l'ASC. Les différentes activités proposées par

l'association permettent d'orienter et d'accompagner certains patients dans leurs besoins liés à la santé (atelier cuisine, groupe accompagnement...).

### **3.2.2 L'activité sur le terrain**

Les infirmiers assurent les soins au domicile du patient du lundi au dimanche de 7 h à 15 h et de 17h à 22 h.

Leur activité repose sur les actes provenant des prescriptions médicales (pansements, surveillance et délivrance des traitements, injections...) et des soins relevant de leur rôle propre (écoute, soins d'hygiène, soins palliatifs...).

Ils interviennent dans le XI<sup>e</sup> arrondissement, et depuis peu dans le XX<sup>e</sup> arrondissement (dans le voisinage de la MSP).

Les prises en charge se font en collaboration avec les médecins, paramédicaux, pharmaciens et laboratoires du quartier. Ils sont aussi amenés à travailler avec les hôpitaux de secteur et notamment avec leur service d'hospitalisation à domicile.

## **4. LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION SANTÉ CHARONNE RÉALISÉES EN 2019**

### **4.1 Les actions collectives coordonnées avec celle des professionnels de santé**

Les actions de l'ASC réalisées en 2019 se situent dans la continuité et le développement de celles réalisées les années précédentes.

Elles permettent également d'accueillir des personnes bénévoles souhaitant créer en tant que de besoins d'autres ateliers, afin de développer l'action de prévention et de suivi dans la Maison de santé Charonne ou de s'investir d'une manière ou d'une autre dans l'association.

Le conseil d'administration et le bureau de l'Association Santé Charonne ont structuré les activités de l'ASC sur le cœur de son projet initial, en l'exprimant de manière concrète et évolutive, en prenant en considération les conditions de vie actuelle des habitants, avec les problèmes auxquels ils sont confrontés dans une société souvent si dure pour les plus faibles.

Ainsi, la question de l'isolement et de la difficulté d'entrer en relation avec les autres apparaît de plus en plus forte dans les entretiens, lors de la venue des personnes au cabinet médical, au cours des consultations comme dans les échanges avec les hôtesse ou d'autres patients pendant les temps d'attente.

Face à ce constat et pour répondre à leurs souhaits, l'ASC développe plusieurs projets qui sont susceptibles de favoriser les relations à l'autre dans des contextes différents, et de développer des informations pour mettre ces personnes en situation de mieux vivre leur liberté.

Reconstruire le lien social, le rapport à l'autre, est un travail qui part de l'estime de soi et de l'écoute de l'autre, donc de la relation à l'autre. C'est un enjeu important pour chaque personne, et il est vital pour les relations au sein de nos quartiers.

Ainsi, tout au long de cette année, l'ASC a concentré ses efforts sur la poursuite des ateliers dont elle a déjà la pratique et qu'elle considère comme essentiels.

## 4.2 L'Atelier Cuisine « *Bien dans son assiette* »

### **Objectifs**

Cet atelier propose un temps de plaisir et de partage autour de préparations culinaires élaborées collectivement.

L'Association Santé Charonne souhaite développer son activité cuisine autour de deux axes :

- La convivialité d'un repas préparé et partagé ensemble
- L'aide à l'éducation nutritionnelle.

Ses objectifs sont :

- Resserrer les liens sociaux, rompre l'isolement,
- Acquérir des notions de diététique en favorisant les aliments de saison,
- Découvrir de nouveaux aliments,
- Favoriser l'autonomie au sein de l'atelier.

### **Public**

Ouvert à tous, cet atelier est un moment de convivialité intergénérationnelle qui favorise les échanges de savoirs avec l'apprentissage de recettes partagées et découvertes ensemble.

Cette activité porte une attention particulière aux difficultés d'alimentation rencontrées par les personnes malades, les personnes âgées, les personnes isolées, comme à toute personne souhaitant se sentir « mieux dans son assiette ».

### **Organisation**

Jusqu'en 2018, l'atelier avait fonctionné sur le rythme d'une séance par semaine avec une animatrice rémunérée. Cette organisation a dû être abandonnée.

Dès le début de 2019, l'atelier a repris sous une forme un peu différente, avec davantage d'« auto animation » : un des principaux objectifs de l'atelier est d'arriver à ce que le groupe soit le plus autonome possible dans ses choix, les courses, et le budget défini. Les recettes sont choisies d'une séance sur l'autre, à la fin de chaque repas, d'un commun accord. Chacune des participantes prend en charge une partie des achats à faire pour la séance suivante.

L'atelier a été organisé par un membre du bureau, qui en a assuré le suivi régulier. La fréquence a été en moyenne bimensuelle. 18 séances ont été réalisées en 2019.

### **Ressources**

L'atelier se déroule dans les locaux de l'ASC, avec utilisation de la cuisine et de la salle de réunion.

Les achats pour chaque repas sont remboursés par l'ASC de façon à ne pas faire supporter les frais des achats par les participantes. La moyenne du coût d'un repas est de l'ordre de 5 euros.

Le nombre de participants à chaque atelier est 4 à 5 personnes, qui viennent régulièrement.

### 4.3 Atelier Cuisine « Prenons soin de nous »

#### Objectifs

Il a lieu une fois par mois. Chaque séance inclut une information sur un sujet d'hygiène alimentaire (prévention du diabète, du cholestérol, etc.), souvent par l'intermédiaire d'un organisme extérieur (par ex., l'association Paris Diabète).

Les thèmes suivants peuvent être abordés au cours du repas :

- Comment équilibrer un repas ? L'assiette à 3 compartiments a été abordée.
- Intérêt des féculents à chaque repas.
- Identification des féculents parmi les composants du buffet.
- Intérêt des légumes à chaque repas.
- Identification des légumes parmi les composants du buffet.
- Composition des légumes : eau, vitamines, fibres, glucides.
- À quoi servent les fibres ? Quel est l'intérêt de consommer des aliments riches en fibres lorsqu'on est diabétique ? Dans quels autres composants retrouve-t-on des fibres ?
- Point sur la teneur en glucides des fruits et recommandations autour de la consommation de fruits.
- Point autour des fruits secs, des jus de fruits sans sucre ajouté, des compotes.
- Les céréales complètes : intérêt pour la satiété et l'équilibre de la glycémie.
- Point sur les matières grasses : différenciation des matières grasses d'origine animale et végétale.
- Dans quoi retrouve-t-on les acides gras insaturés ? Dans quoi retrouve-t-on les acides gras saturés ?
- Point sur l'huile de palme, l'huile et le lait de coco, les fruits secs.
- Point sur le soja et les dérivés du soja.
- Point sur l'alimentation végétarienne.
- Point autour de l'alcool : recommandations ; ne pas consommer de l'alcool à jeun lorsqu'on est diabétique ; en quoi se transforme l'alcool ?
- Point sur les aliments qui font « gonfler » (générateurs de flatulences).
- Intérêt de l'activité physique pour la santé et pour l'équilibre du diabète et échanges d'expériences.

#### Public

L'atelier est ouvert aux membres comme aux non-membres de l'association. Des personnes concernées par le sujet du jour peuvent être amenées par l'organisme intervenant.

Chaque séance se déroule de la façon suivante:

- Préparation du repas.
- Tour de table : présentation de chaque participant, chacun indique pourquoi il s'était inscrit à cet atelier et ses interrogations par rapport à l'équilibre alimentaire.
- Installation des composants du repas en buffet ; chaque participant compose son assiette à son goût.

Participants : une dizaine de personnes

#### Ressources

L'atelier se déroule dans les locaux de l'ASC, avec utilisation de la cuisine et de la salle de réunion.

Il est animé par un soignant de la SCM et par Marie-Pierre Rostain, intervenante extérieure rémunérée par l'intermédiaire des Nouveaux modes de rémunération (NMR, crédits attribués par l'ARS au cabinet médical pluridisciplinaire) avec la participation d'intervenants extérieurs en fonction du sujet abordé (par exemple, l'association Paris Diabète).

#### 4.4 Atelier *Trager®* et *Mentastics®*

##### **Fonctionnement**

Les ateliers ont eu lieu mensuellement en 2019, avec comme chaque année une interruption pendant les vacances en juillet et août.

2 ateliers ont été organisés lors de chaque soirée (17 h 30 à 19 h et 19 h 30 à 21 h 30), permettant d'accueillir toutes les personnes le souhaitant (la salle est confortable pour des groupes jusqu'à 8 à 10 personnes). Il semble que le fait de proposer ces deux horaires permet de donner accès aux ateliers à un plus large public, peu de personnes étant disponibles aux deux horaires.

Les groupes continuent à accueillir des « anciens » venant depuis plusieurs années et même parfois depuis 2011 (date de création de ces ateliers) et aussi de nouvelles personnes qui commencent par découvrir un premier atelier avant de s'inscrire si elles souhaitent poursuivre.

L'envoi d'un message de rappel permet à la plupart des participants de s'inscrire à l'avance à un des ateliers.

Ce sont les membres du bureau ou du CA de l'association qui s'occupent d'enregistrer les inscriptions annuelles à l'atelier et les adhésions à l'ASC, la permanence de l'association ayant lieu en même temps que l'atelier *Trager®* et *Mentastics®* le mardi après-midi.

Avant la première participation, l'animatrice a un contact téléphonique avec les nouvelles personnes intéressées. Cet entretien lui permet de présenter le fonctionnement du groupe, le cadre de l'atelier ainsi que l'approche *Trager®* et *Mentastics®* et aussi d'écouter les demandes et besoins des nouveaux participants. De façon générale, ce premier contact favorise l'accueil et l'intégration des nouvelles personnes tout au long de l'année.

Les ateliers *Trager®* utilisent l'espace de la salle le plus dégagé possible et les participants sont assis, debout ou au sol (avec les tapis de l'association). Les participants apprécient cette diversité de propositions. Lors de quelques séances pendant lesquelles les participants étaient peu nombreux (3 personnes), nous avons aussi utilisé la table de massage pour terminer l'atelier. Chaque fois, cette expérience a été très appréciée par les participants, en tant que receveurs mais aussi en tant qu'observateurs. Découvrir cette facette du *Trager* permet aux participants d'approfondir et d'affiner leur expérience de la sensation et du mouvement.

L'animatrice est disponible pour les professionnels de la maison de santé et les responsables et bénévoles de l'ASC qui le souhaitent pour leur faire découvrir le *Trager®* et les *Mentastics®* par une séance individuelle.

La présentation de l'atelier *Trager* lors des permanences, des forums, etc. serait sans doute facilitée par le vécu de cette expérience.

Les participants peuvent emprunter les deux livres sur le *Trager* qui sont disponibles dans la bibliothèque, puis les rapporter à l'atelier suivant.

##### **Quelques chiffres**

Pour plus de clarté, les chiffres correspondent à une année scolaire (de septembre à juin). Les chiffres du 2<sup>nd</sup> trimestre 2019 seront fournis dans le rapport 2020.

##### **De septembre 2018 à mai 2019**

9 ateliers de 17 h 30 à 19 h et 9 ateliers de 19 h 30 à 21 h 30, soit un total de 18 ateliers sur 9 jours différents. Deux ateliers sont prévus le 18 juin 2019. Les ateliers ont accueilli entre 3 et 9 personnes par atelier, avec une moyenne de 6 personnes par atelier.

En général, les effectifs sont assez équilibrés entre les 2 ateliers avec quelques modulations au cours des saisons.

25 personnes ont participé (21 femmes dont une lycéenne qui est venue très régulièrement et 4 hommes), avec 108 participations dont :

- 1 personne présente 9 fois
- 12 personnes présentes entre 5 et 7 fois
- 7 personnes présentes entre 2 et 4 fois
- 5 personnes sont venues 1 seule fois

En plus de ces 108 participations, 21 personnes se sont inscrites et ont annulé ou ont été absentes.

### **Ressources**

Les ateliers sont animés bénévolement par Catherine Chaillet.

Les participants utilisent la salle et les tapis de gymnastique de l'ASC.

### **Commentaires**

Le chiffre des annulations et absences est assez élevé mais s'explique par le fait que certains participants ont une santé fragile ou des imprévus dans leurs activités. La plupart des personnes ont le souci de prévenir l'animatrice.

Quelques personnes téléphonent, émettent le souhait de participer puis ont du mal à faire le pas pour venir essayer. L'animatrice continue à les informer des ateliers par le rappel mensuel et certaines viennent essayer un peu plus tard dans l'année.

La fréquentation de l'atelier semble stable. Les horaires et deux ateliers par soirée paraissent répondre de façon satisfaisante aux demandes des personnes intéressées.

Parmi les personnes qui essaient et ne poursuivent pas ou sont souvent absentes, certaines préfèrent d'autres activités mais d'autres préviennent d'un déménagement, de soucis de santé ou de difficultés de déplacement. Certaines de ces interruptions sont provisoires et l'animatrice continue à envoyer les informations aux participants qui le souhaitent, qui restent ainsi en lien avec le groupe, revenant une fois à l'occasion ou même parfois à nouveau régulièrement après une pause.

Les deux ateliers ont une ambiance différente. Au fil des mois, chaque groupe a développé sa couleur et les nouvelles personnes qui arrivent s'intègrent aussi à cette ambiance. Quelques personnes ayant essayé les deux groupes semblent aussi choisir en fonction de la couleur du groupe qui leur convient le mieux. L'animatrice considère ces deux groupes comme très complémentaires et agréables. Chaque groupe à sa façon va dans la profondeur et le plaisir d'explorer.

Lors des premières séances après les vacances d'été, un nombre assez important de nouvelles personnes sont venues en même temps découvrir le Trager.

Le groupe de 17 h 30 a eu son ambiance et son rythme un peu perturbés pendant 2 ou 3 séances et ce moment semble avoir été difficile pour quelques personnes du groupe.

À la rentrée 2019, l'animatrice a posé le cadre encore plus précisément, en particulier de façon que la séance d'essai soit à la fois pour les participants mais aussi pour elle-même : cela lui permet de dire ensuite si l'inscription à l'atelier testé est souhaitable, du point de vue de l'ensemble du groupe, ou s'il est préférable de proposer un essai dans l'autre groupe, ou même d'envisager une autre activité.

Chaque année, certains découvrent le Trager® et les Mentastics® ; d'autres viennent régulièrement depuis les années précédentes, pour approfondir, pour retrouver les sensations positives qui s'éloignent si facilement avec les problèmes du quotidien. Leur présence est bienvenue pour les nouveaux car ils partagent leur expérience.

Certains participants arrivent avec des douleurs, des raideurs et des tensions, d'autres avec du stress, des angoisses, des difficultés à dormir, certains viennent pour trouver de la détente, du calme, de la confiance... Quand certaines douleurs s'apaisent, certains continuent à venir pour le plaisir et pour approfondir leurs sensations, pour partager un moment d'échange et de tranquillité, des explorations dans le respect des besoins et des limites de chacun. Certains expriment aussi comment les mouvements Mentastics® explorés pendant les ateliers les accompagnent de plus en plus dans leur quotidien.

Un point fort des ateliers Trager® reste l'ambiance bienveillante et détendue. Les participants évoquent souvent leur plaisir à retrouver le groupe. La diversité des participants continue à être une des richesses de ces groupes qui se développent par la présence et les qualités de chacun. La diversité des âges des participants apporte aussi une richesse dans les partages.

## 4.5 Groupe *Souffrance au travail*

### *Présentation*

Les consultations de médecine générale sont souvent le lieu où s'expriment des plaintes liées à une souffrance dans le cadre professionnel : surcharge de travail (suppression de postes, extension des domaines de travail attribués aux salariés) ; mode de licenciement brutal par dépréciation du salarié ; harcèlement moral et placardisation (souvent à l'occasion d'un changement de manager avec renouvellement d'équipe quasi obligatoire) ; difficile position des cadres responsables d'équipes, coincés entre le marteau de la hiérarchie (souvent sourde et aveugle !) et l'enclume des salariés, réfractaires au changement ou eux-mêmes compressés par la charge de travail ; salariés ayant de graves problèmes de santé, confrontés à la difficile réflexion de « comment s'en sortir financièrement si on devient "inapte" ? »... Il n'y a aucune différence quant au statut des entreprises : nombre de salariés de la fonction publique, surtout territoriale, souffrent des mêmes maux que leurs collègues du privé.

Les textes de Claudine Cicoella, parus sur le site de l'association (<http://association-sante-charonne.org/j3/index.php>) nous semblent toujours autant d'actualité :

- « Bien-être ou mal-être au travail : où en est-on ? », janvier 2017
- « La souffrance au travail : des faits ! », mai 2015, nouvelle parution avril 2019 dans « Psychologues et psychologies ».
- « Histoires de dévoiements », février 2014,

Les réalités des situations restent identiques, ainsi que les mots utilisés par les participant-e-s pour les décrire, en voici quelques-uns au départ : isolé-e, baisser les bras, plus de ressort, quelque chose de cassé, dégradé, surinvestissement, perte de valeurs, violence et brutalité du management, tensions, déni... ; puis, avec le temps de la reconstruction : dignité, reconnaissance, confiance, bienfait de l'arrêt maladie, apaisé-e, la visite me fait du bien, retrouver du pouvoir, du collectif, exercer ses droits, temps nécessaire...

### *Objectif*

Le groupe « Souffrance au travail » vous propose de parler de votre situation professionnelle pour :

- Partager la difficulté
- Aider à mieux comprendre ce qui se passe
- Aider à prendre du recul
- Informer des possibilités d'action et des solutions envisageables

### *Participants*

- 7 personnes différentes (2 hommes et 5 femmes) ont participé au groupe de 1 à 7 fois dans l'année.
- 2 sur 7 nouvelles personnes ne sont venues qu'une seule fois.
- Il y a eu en moyenne de 2,5 participants par séances soit 27 visites.
- beaucoup sont très investis dans leur travail, très motivés et donnent un sens à leur travail.
- beaucoup soulignent :
  - le sentiment d'abandon, de solitude ; la mise à l'écart ;
  - la fatigue, l'épuisement, la perte de confiance en soi ;
  - la brutalité des situations et du milieu ;
  - le bienfait de l'arrêt ;
  - le temps, la distanciation et la protection nécessaires ;
  - l'affirmation que l'on peut s'en sortir.

## Déroulement

En 2019, nous avons constaté une baisse constante de nouvelles personnes et réagi (peut-être un peu tard ?) en nous adressant directement à l'équipe médicale pour le leur signaler. Qu'un petit volant de personnes reviennent est très bien mais insuffisant car le renouvellement est la garantie de la dynamique et du bon fonctionnement du groupe, et c'est sa finalité première.

Le groupe fonctionne avec un animateur et une animatrice, bien épaulés par 2 ou 3 personnes qui reviennent régulièrement, sans nécessairement exposer leur situation personnelle, et participent activement à la discussion. Une à deux situations professionnelles sont exposées lors de chaque séance, en suivant une méthode d'analyse et en respectant des règles de fonctionnement : bienveillance, non-jugement, solidarité, confidentialité

Un co-animateur répond plus spécifiquement aux questions d'ordre juridique.

Le nombre de personnes qui reviennent bien plus que 3 fois est une constante. Elles sont devenues petit à petit des contributeurs actifs à la réflexion du groupe, et leur expérience de la souffrance au travail donne à leur parole un poids particulier, différent de celui des animateurs.

C'est une donnée très satisfaisante pour nous, animateurs, de voir ce retour : un engagement, à la mesure de la disponibilité de ces personnes mais d'une grande qualité, qui donne à l'animation du groupe une coloration particulière, plus souple, plus fine : moins d'expertise et plus de collectif.

		2019		
Nb. de séance		11		
Nb de situations évoquées		27		
moyenne par séance		2,5		
Nb personnes physiques distinctes		7		
venue pour la 1 <sup>o</sup> fois		3	11,1%	
venue une 2 <sup>ème</sup> fois		2	7,4%	
venue une 3 <sup>ème</sup> fois		3	11,1%	
venue 4 fois et plus		19	70,4%	
Femme		9	33,3%	
Homme		18	66,7%	
type d'entreprise	secteur privé	7	25,9%	
	secteur public	20	74,1%	
	Grosse boîte			
	Petite entreprise (0-10)	1	3,7%	
	Moyenne entreprise (10- 100)	1	3,7%	
	Grosse boîte	25	92,6%	
explicitement exprimé	cas d'arrêt maladie	17	63,0%	
	Consultation médecin traitant	7	25,9%	
	Consultation médecin du travail	3	11,1%	
	consultation de spécialiste $\phi$	3	11,1%	
	recours à l'inspection du travail	1	3,7%	
	recours à un syndicat	14	51,9%	
	recours à un avocat	5	18,5%	
	recours aux prud'hommes, CAP	5	18,5%	
	recours au DRH entreprise	6	22,2%	
	"harcèlement"	17	63,0%	
	Changement de structure dans l'entreprise	8	29,6%	
		Adhésion ASC	2	29%

## Organisation

Le groupe s'est réuni dans la salle de l'Association Santé Charonne, 11 fois dans l'année, à raison d'une fois par mois. Les séances durent entre 2 h 30 et 3 h, voire 4 h parfois quand il y a plus de deux nouvelles situations ou beaucoup de suivis. En termes d'heures de bénévolat, cela fait une moyenne de 12 fois 3 heures soit 36 h avec deux animateurs à chaque fois.

La fréquentation s'est donc légèrement modifiée par rapport à l'an dernier : une grosse majorité (environ 85 %) de personnes sont venues plus de trois fois cette année. A la rentrée 2019, on a noté une nouvelle baisse de fréquentation, mais l'équipe des soignants a envoyé, fin novembre, des nouvelles personnes qui devraient intégrer rapidement le groupe, ce qui permettra, nous l'espérons, de compenser cette baisse en 2020.

Le groupe est animé par deux bénévoles, Claudine Cicoella et Dominique Broszkiewicz, maintenant renforcée par la présence régulière de Danièle, venant épauler et faire part de son expérience. Le groupe fonctionne également et surtout avec l'apport de chaque participant-e-s, la parole et l'écoute de chacun-e sont essentielles au bon fonctionnement des séances.

Le groupe se réunit dans la salle de l'ASC.

***Prévisions 2020 : impact Covid et perspectives de reprise***

Après un rappel auprès des médecins de novembre 2019, les activités de l'atelier sont bien reparties. La crise sanitaire a ensuite imposé un autre rythme. Une première séance a été annulée en avril 2020, puis un message global adressé à une trentaine de participants pour garder le lien et voir s'il n'y avait pas de situation de grande détresse, auquel 3 ont répondu.

Il y a eu une séance par vidéo-conférence en mai avec une seule personne puis retour au présentiel en juin, avec 4 personnes.

## 4.6 Atelier *Prévention des chutes*

### **Objectifs**

La Maison de santé Charonne a lancé début 2018 un atelier *Prévention des chutes*, qui se déroule en 12 séances (1 séance/semaine) et a été organisé 2 fois dans l'année.

L'atelier *Prévention des chutes* permet de garder une activité physique afin de maintenir sa force musculaire et de conserver un bon équilibre. C'est un moyen d'entretenir sa souplesse et de conserver les bons réflexes.

C'est le lieu où l'on peut apprendre des mouvements ou des exercices que l'on pourra continuer à pratiquer chez soi.

C'est aussi un moment de rencontres et d'échanges avec de nouvelles personnes.

### **Public et organisation**

Cet atelier est constitué de 30 séances hebdomadaires sur toute l'année scolaire, avec une douzaine de participants.

Il est gratuit mais se fait sur inscription début octobre.

Le 1<sup>er</sup> a débuté à la rentrée 2018. Il réunit une douzaine de participants.

Cet atelier s'est poursuivi sur toute l'année 2019.

Il est gratuit mais se fait sur inscription.

La satisfaction des participants a conduit à l'organisation d'un atelier complémentaire, l'atelier *Mouv'Vitalité*, qui a été lancé au 2<sup>nd</sup> semestre 2018 et s'est poursuivi en 2019 (voir ci-dessous § 4.7).

### **Ressources**

Cet atelier est animé par un professionnel Activité physique adaptée (APA) mis à disposition par l'intermédiaire de l'association *Des soins et des liens*.

Une kinésithérapeute et un infirmier référents de la Maison de santé Charonne coordonnent ces ateliers en lien avec l'Association Santé Charonne.

L'atelier est organisé en collaboration avec le PRIF (Prévention retraite Île de France), qui a assuré le financement des 20 premières séances. Les séances suivantes sont financées à parts égales par la SISA Charonne et par l'ASC.

L'atelier se déroule dans les locaux de l'ASC.

## 4.7 Atelier *Mouv'Vitalité*

### **Objectifs**

La Maison de santé Charonne a lancé début 2018 un atelier Prévention des chutes (voir ci-dessus, § 4.6) qui se déroule en 12 séances hebdomadaires. 2 autres cycles ont eu lieu dans l'année 2019. À l'issue du 1<sup>e</sup> atelier de 2018, la satisfaction et la demande des participants avait conduit la Maison de santé Charonne à organiser un atelier d'approfondissement : l'atelier *Mouv'Vitalité*.

Celui-ci permet de garder une activité physique afin de maintenir sa force musculaire et de conserver un bon équilibre. C'est un moyen d'entretenir sa souplesse et de conserver les bons réflexes.

C'est le lieu où l'on peut apprendre des mouvements ou des exercices que l'on pourra continuer à pratiquer chez soi.

C'est aussi un moment de rencontres et d'échanges avec de nouvelles personnes.

### **Public et organisation**

Le 1<sup>e</sup> atelier a débuté à la rentrée 2018.

Les séances sont hebdomadaires. En 2019, elles se sont déroulées sur toute l'année scolaire, avec une douzaine de participants.

L'atelier est gratuit mais se fait sur inscription.

Il y a eu au total 56 séances durant les deux années scolaires 2018-2019 et 2019-2020.

### **Ressources**

Cet atelier, conçu par l'association *Des soins et des liens*, est animé par un professionnel mis à disposition par l'intermédiaire de cette association.

L'atelier est organisé en collaboration avec le PRIF (Prévention retraite Île de France).

L'atelier se déroule dans les locaux de l'ASC.

### **Perspectives 2020**

Compte tenu de l'épidémie du Covid, les séances ont été interrompues à partir de mars 2020. Un redémarrage est prévu à partir du 18-10-2020, avec un effectif de 5 participants maximum, disposant d'un certificat médical, par séance, et dans de strictes conditions sanitaires établies par les soignants de la MSC, dans le respect de la réglementation.

## 4.8 Atelier Sport Santé Charonne

### **Objectifs**

La mairie du XI<sup>e</sup> arrondissement a installé un ensemble d'agrès sur le terre-plein central du boulevard de Charonne en face de la maison de santé.

L'atelier Sport Santé Charonne a pour objectif de permettre à la population du quartier d'utiliser ces agrès avec les conseils d'un animateur sportif. Cela permet de :

- maintenir la forme physique,
- mieux utiliser ces équipements,
- favoriser les rencontres et rompre l'isolement.

L'idée d'organiser cet atelier est née à la suite d'une après-midi d'animation organisée par la mairie du XI<sup>e</sup> pour mieux faire connaître cet aménagement, animation à laquelle la Maison de santé Charonne a été associée.

La DASES de la Mairie de Paris organise lors de chaque séance, sous réserve de la disponibilité des intervenants, une animation sur un sujet de santé publique : santé cardio-vasculaire, qualité de l'alimentation...

### **Public**

Cet atelier est planifié pour 10 séances mensuelles, le deuxième jeudi du mois, depuis le début de l'année scolaire 2018-2019.

Il réunit habituellement 10 à 15 personnes : membres de l'ASC, personnes du quartier, pensionnaires du SAMSAH situé dans l'ensemble immobilier qui héberge l'ASC...

Il est gratuit mais se fait sur inscription.

Divers aléas (conditions météorologiques défavorables, indisponibilité d'intervenants externes planifiés...) n'ont permis de réaliser que 5 séances entre avril 2018 et mars 2020.

### **Ressources**

Les séances ont lieu sur le terre-plein central du boulevard de Charonne en face de la maison de santé.

Si les conditions météorologiques sont défavorables, la séance est organisée dans la salle de l'ASC.

L'encadrement est assuré par des professionnels : l'animateur des autres ateliers physiques de la MSC, des animateurs de la DJS (direction de la jeunesse et des sports) de la mairie de Paris, des soignants du SAMSAH.

Le financement de l'animateur de l'ASC est assuré grâce à une subvention de la mairie du XI<sup>e</sup>.

La mairie du XI<sup>e</sup> assure la logistique et la mise en place des animations sur un sujet de santé publique.

L'atelier est ouvert à tous, adhérents ou non de l'Association Santé Charonne.

Des boissons chaudes et de l'eau sont proposées par l'ASC.

### **Perspectives 2020**

L'épidémie de Covid a interrompu les séances après février 2020. Compte tenu des incertitudes, il a été décidé de suspendre l'activité pour la fin de l'année scolaire 2019-2020 et de planifier la reprise pour la rentrée 2020.

## 4.9 Atelier *Sophrologie*

### **Objectifs**

Fusion de techniques orientales (yoga, méditation, zen...) et occidentales (relaxation, hypnose...), la sophrologie est une méthode, un art de vivre, accessible à tous et qui permet de vivre en harmonie dans son corps et dans sa tête.

Créée en 1960 par le Pr. A. Caycedo, neuropsychiatre, la sophrologie propose un large éventail de techniques simples et pratiques basées sur la respiration, les ressentis physiques et mentaux, la détente psychocorporelle et la visualisation positive.

Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi pour vivre son quotidien en toute sérénité et aisance.

Les principaux bénéfices d'une pratique régulière de la sophrologie sont les suivants :

- Relaxation et libération des tensions nerveuses et musculaires.
- Gestion du stress et des émotions.
- Amélioration du sommeil.
- Acceptation et mise à distance des douleurs.
- Renforcement de la confiance en soi.
- Amélioration de la concentration et de la mémoire.
- Anticipation positive des changements de vie.
- Développement de la créativité.
- Développement durable d'une attitude optimiste.
- Amélioration des ressentis corporels
- Diminution de l'anxiété
- Retour à soi

L'atelier permet à des personnes seules ou isolées de se rencontrer et de nouer des relations de confiance et d'écoute avec les autres participants. Il favorise une réflexion de chacun, un retour vers une estime de soi et un mieux-être général.

### **Évolution de l'atelier**

L'atelier sophrologie a débuté en 2017 avec un premier bilan de fin d'année très positif. Durant le 1<sup>er</sup> semestre 2018, il s'est poursuivi dans les mêmes conditions qu'en 2017, mais l'animatrice bénévole a dû ensuite interrompre son intervention.

Il a montré combien la sophrologie apporte un mieux-être certain et palpable pour ses pratiquants, améliorant notablement leur quotidien.

Pour tous il a été un très beau moment d'échanges et de partages avec des personnes que l'animatrice a senties dans la confiance et heureuses de ce temps octroyé à elles-mêmes.

Un premier retour des participants fait apparaître les réactions suivantes :

« Mon psychisme s'est amélioré » ; « J'ai acquis un plus grand calme intérieur » ; « J'ai pu mettre à distance des émotions » ; « J'ai acquis une capacité de détente dans la profondeur et de confiance en toute circonstance » ; « Mes douleurs sont soulagées » ; « J'ai l'impression de vivre davantage et d'être plus joyeuse, de sentir plus intensément mon corps » ; « Ma respiration est plus vaste et plus intense » ; et, fréquemment, « Je m'endors plus facilement et mon sommeil est de meilleure qualité ».

L'atelier a été pour l'animatrice un très beau moment d'échanges et de partage avec des personnes qu'elle a senties dans la confiance et heureuses de ce temps octroyé à elles-mêmes. Cela a été, pour beaucoup d'entre elles, une belle découverte et probablement le début d'un nouveau chemin, d'une nouvelle réalité.

Après le départ de l'animatrice et la recherche d'une solution alternative, deux ateliers hebdomadaires, animés par deux sophrologues, nouvelles intervenantes bénévoles, ont pu être organisés à partir de mars 2019, l'un le lundi de 16 h 30 à 17 h 30, l'autre le vendredi de 17 h à 18 h, et ce, jusqu'à la fin de l'année scolaire. L'important intérêt pour la sophrologie a permis le maintien de deux créneaux.

Les retours de ces deux ateliers étant très positifs et la demande étant là, ils ont été renouvelés à la rentrée 2019. L'un a été conservé à fréquence hebdomadaire, le lundi de 16 h 30 à 17 h 30 ; l'autre à fréquence bimensuelle, le vendredi de 17 h à 18 h.

**Public**

Les participants sont des membres de l'ASC et des personnes du quartier.

L'atelier est constitué de 6 séances, regroupant au maximum une dizaine de participants.

**Ressources**

Chaque atelier a été animé par une bénévole, dans la salle de l'ASC.

**Perspectives 2020**

L'épidémie de Covid a interrompu les séances en février 2020.

L'animatrice de l'atelier du vendredi n'étant désormais plus disponible, le seul atelier du lundi sera redémarré dès que les conditions sanitaires le permettront.

#### 4.10 Groupe Aide aux Aidants

Trois bénévoles, dont deux membres du conseil d'administration, et un infirmier de la maison de santé constituent le groupe de travail.

Notre objectif pour l'année 2019 était de prendre contact avec les organismes d'aide aux aidants de notre territoire (XI<sup>e</sup>, XII<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup>), voire de Paris lorsque leurs interventions déséctorisées peuvent concerner nos arrondissements, de nous faire connaître et de créer un réseau de partenaires vers lesquels orienter les aidants familiaux qui s'adressent aux soignants de la maison de santé et / ou à l'ASC.

Au cours de l'année 2019, nous nous sommes réunis en séance plénière à cinq reprises et déplacés pour rencontrer les responsables de six organismes dans leurs locaux et nous avons reçu les membres d'une structure d'aide aux aidants dans nos locaux.

Au mois de juin, nous nous sommes rendus dans les locaux du CLIC Paris-Est (XI<sup>e</sup>, XII<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup>) qui est devenue en fin d'année la *Maison des aînés et des aidants*. La responsable nous y a accueilli avec des représentants de la *commission Santé Solidarité* du Conseil des seniors du XI<sup>e</sup> arrondissement, des membres du Conseil des seniors du XII<sup>e</sup> arrondissement, des représentants des usagers du CLIC Paris-Est.

Après avoir présenté la maison de santé et l'Association dans leur dimension historique et actuelle, nous avons exposé notre objectif de travail et les démarches entreprises pour rencontrer les partenaires impliqués dans l'aide aux aidants familiaux. La responsable du CLIC nous a indiqué que son service avait pour mission l'information, l'orientation, l'accompagnement des personnes âgées de plus de 60 ans et de leurs proches.

Elle nous a parlé de la Maison des aînés et des aidants de Paris-centre (I<sup>e</sup> au VI<sup>e</sup> arrondissements) qui développe des actions spécifiques en faveur des aidants familiaux de personnes âgées à partir d'un pôle dédié *Centr'aider* et a servi d'intermédiaire afin que nous puissions les rencontrer.

En juillet, nous avons reçu dans la salle d'activités de l'ASC la psychologue coordinatrice du pôle *Centr'aider* et une de ses collaboratrices. Elles nous ont décrit les deux actions développées sur l'ensemble de Paris susceptibles de concerner le public « aidants » en contact avec la maison de santé et/ou l'association :

- AIDMA : programme d'éducation thérapeutique collectif pour les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. Ce programme se déroule sur plusieurs jours et s'articule autour de thématiques (mieux comprendre la maladie, gestion des troubles dans la vie quotidienne, aides existantes, aménager son quotidien au domicile, prendre soin de soi...) abordées par une équipe pluridisciplinaire comprenant médecin gériatre, psychologue, infirmière, ergothérapeute, travailleur social.
- L'atelier collectif d'informations et d'échanges pour les aidants de personnes âgées du territoire où se déroule la rencontre.

L'information leur est transmise par différents moyens : contacts directs, téléphone, courriels, affichettes et flyers dans les lieux qui les accueillent.... Et les personnes doivent s'inscrire auprès de la Maison des aînés et des aidants de Paris-centre, qui pilote de l'organisation de l'atelier.

Sont conviés à participer à la réunion des personnes de la M.A.A Paris-centre, de la M.A.A du territoire concerné, de la Plate-forme d'accompagnement et de répit dudit territoire, ainsi que des représentants des associations locales : accueil de jour, service de soins infirmiers à domicile, service d'aides à domicile....

Les aidants familiaux de personnes âgées peuvent y trouver des informations, échanger sur leurs situations, poser des questions, connaître les ressources de proximité auxquelles ils pourront s'adresser selon leurs besoins.

Par ailleurs, *Centr'aider* a conçu un outil d'information numérique également disponible en version papier. Sur une carte de Paris sont répertoriés, par arrondissement, via des pastilles de couleurs différentes, les différents organismes d'aide aux aidants familiaux de personnes âgées selon leur spécificité : Maisons des aînés et des aidants, Plates-formes de répit et d'accompagnement, accueils de jour, groupes de paroles, café des aidants, associations d'écoute téléphonique, lieux d'hébergement temporaire.... Leurs coordonnées et une présentation générale et succincte de leurs missions sont également notées.

À l'issue de cette rencontre avec la M.A.A de Paris-centre, nous avons convenu d'organiser dans les locaux de l'Association Santé Charonne un atelier collectif d'informations et d'échanges pour les aidants de personnes âgées de notre territoire.

La réunion s'est tenue le 19 novembre 2019.

En amont, un travail de coopération et de coordination s'est développé avec la M.A.A Paris-centre organisatrice de l'atelier et du recueil des inscriptions. Nous avons participé à la rédaction du contenu des flyers et affichettes d'information, à la diffusion des documents et nous sommes répartis les contacts à prendre pour sensibiliser et inviter les partenaires.

La M.A.A Paris-centre a contacté la M.A.A Paris-Est, la Plate-forme d'accompagnement et de répit Paris-Est, les services d'accueil de jour (service de répit pour soulager les aidants par l'accueil en journée de son proche âgé fragilisé par une maladie neuro-dégénérative ou apparentée) implantés sur les XI<sup>e</sup>, XII<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> arrondissements.

Les membres du groupe de travail de l'Association Santé Charonne ont rencontré en binôme dans leurs locaux :

- le 9 octobre, l'assistante sociale référente *personnes âgées* au service social de proximité du CASVP XI<sup>e</sup> ;
- le 18 octobre, la directrice de l'Association de Gérontologie du XI<sup>e</sup> ;
- le 22 octobre, la responsable de l'Association Entr'Âges, service d'aide à domicile ;
- le 22 octobre, la responsable de secteur d'Altidom, service d'aide à domicile.

L'Association Santé Charonne et le projet d'atelier leur ont été présentés. Ces partenaires ont été invités à participer à la rencontre en tant que personnes ressources de proximité pour les aidants et sollicités pour informer leur public de la tenue de l'atelier via les flyers et affichettes qui leur ont été remis.

Le 19 novembre, 19 personnes ont participé à l'atelier :

- 3 aidants (deux du XI<sup>e</sup>, un du XII<sup>e</sup>)
- 16 représentants d'associations ou services : Association Santé Charonne ; M.A.A Paris-centre ; M.A.A Paris Est ; *Avec nos proches*, association d'écoute téléphonique ; ALTIDOM ; Accueil de jour Marie de Miribel ; Plate-forme d'accompagnement et de répit Paris Est ; service social de proximité CASVP XI<sup>e</sup> ; Association de gérontologie XI<sup>e</sup>.

Un support audiovisuel donnant des statistiques générales sur les aidants en France et la présentation de la situation de Martine, aidante familiale, a favorisé d'emblée les échanges entre les participants autour de la question « Qu'est-ce qu'être aidant ? ». Ces échanges se sont déroulés dans un climat d'écoute et de respect mutuel. Aidants et professionnels ont pu partager des expériences, se livrer à un jeu de questions-réponses, se donner des informations concrètes sur des dispositifs ou aides possibles : bilan gériatrique, accueils de jour, Maison des aînés et des aidants, Plate-forme de répit et d'accompagnement, accueil téléphonique « Avec nos proches », Allocation personnalisée d'autonomie....

Une documentation abondante a été mise à la disposition des participants. Ceux-ci ont pu également repartir avec le guide non exhaustif et évolutif *Aidants de personnes âgées à Paris : quelles sont les solutions qui peuvent vous aider ? Vers qui vous diriger ?* édité par la M.A.A Paris-centre en septembre 2019.

### **Objectifs de travail pour l'année 2020**

- Poursuivre les prises de contact avec les structures de Paris Est (XI<sup>e</sup>, XII<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> arrondissements) dont les EHPAD, où la question de l'aide aux aidants familiaux se pose de manière singulière, pour développer notre réseau de partenaires de proximité
- Reprendre contact avec la M.A.A de Paris Est qui s'est restructurée au début de l'année 2020 pour voir quelle(s) collaboration(s) nous pourrions avoir ensemble
- Organiser dans nos locaux un atelier d'éducation thérapeutique aidants maladie Alzheimer et maladies apparentées avec le pôle CENTR'AIDER de la M.A.A Paris Centre
- Élaborer un document simplifié à l'intention des aidants familiaux les informant de lieux généralistes de proximité auprès desquels ils peuvent trouver informations, conseils, soutien...

#### 4.11 Les actions conduites par les ateliers et les groupes sont évaluées

Chaque action a fait l'objet d'une évaluation quantitative et qualitative, sur la base des indicateurs retenus :

Évaluation quantitative :

- Nombre de personnes par groupe effectivement accueillis
- Nombre de professionnels et de bénévoles ayant accompagné ces actions
- Nombre de réunions, repas, sorties réalisés
- Durée de la fréquentation des participants
- Mode d'information des participants

Évaluation qualitative :

- Questionnaire de satisfaction
- Intérêt pour les ateliers
- Implication et ressenti des partenaires sur l'action
- Impact sur le quartier (à travers le *Livre de recettes*, etc.), mais aussi retours des différents partenaires (associations, conseils de quartiers, etc.).

## 5. L'ASC, LA MUNICIPALITÉ ET LES ASSOCIATIONS LOCALES

**Leur action commune pour le renforcement du lien social et la santé des habitants du XI<sup>e</sup>**

### 5.1 L'action pour la santé

Le projet de l'ASC s'insère dans le Projet global sur la santé dans le XI<sup>e</sup> arrondissement, tel qu'il a été adopté en son temps par la mairie du XI<sup>e</sup>.

L'ASC s'investit résolument aux côtés des autres associations qui agissent pour la santé des habitants du XI<sup>e</sup> arrondissement au sein du CICA 11 (Comité d'Initiative et de Consultation du XI<sup>e</sup> arrondissement de Paris), afin de concrétiser le projet d'intérêt général défini par les élus.

*« La Municipalité du XI<sup>e</sup> considère qu'il s'agit maintenant, de développer et faire vivre dans le XI<sup>e</sup> arrondissement, un système de santé de proximité, associant une prise en charge sociale et un accompagnement de santé individualisé, une démarche qui doit impliquer l'ensemble des intervenant, institutionnels avec en premier, la Municipalité, facteur de cohérence, ainsi que les nombreux acteurs de la société civile engagés dans le domaine de la santé ».*

### 5.2 L'ASC participe aux différentes actions engagées dans le domaine social par la municipalité et les associations locales

L'Association Santé Charonne participe aux rencontres, réunions, partenariats, qui se déroulent dans le XI<sup>e</sup>, dans le quartier, et les autres territoires. La participation à ces rencontres nous semble importante pour la vie de l'association, ses réflexions et ses actions.

Les membres du conseil d'administration participent régulièrement aux réunions du CICA 11 qui, sur proposition de l'ASC, a été à l'origine du projet de maison de santé pluridisciplinaire.

Ainsi, l'ASC est présente au Conseil local de la santé du XI<sup>e</sup>. À noter que de temps à autre, celui-ci se réunit à la Maison de santé Charonne.

L'ASC joue pleinement son rôle dans les réunions des conseils de quartier du XI<sup>e</sup> ouvertes à tous, sur les sujets comme l'hygiène, la solidarité, la sécurité qui y sont régulièrement abordés.

L'ASC continue à participer à toutes les réunions organisées par la mairie de Paris autour du thème de la santé dans la ville.

## 6. ASSURER LA PÉRENNITÉ DE LA MAISON DE SANTE CHARONNE

### 6.1 Les problèmes économiques

L'ASC est confrontée aux problèmes économiques qui marquent la vie d'une association à but non lucratif, à gestion désintéressée et assumée par des bénévoles non rémunérés.

Les charges de l'ASC consistent en :

- Le loyer des locaux dont le montant, non négligeable, est de 11 000 €/an environ, auquel s'ajoutent les charges récupérables, plus les charges habituelles de fonctionnement ;
- La rémunération des animateurs non bénévoles et, si possible, d'un poste (éventuellement à temps partiel) de coordination.

Les ressources de l'ASC sont constituées par :

- les adhésions versées par ses adhérents,
- la faible participation demandée aux personnes bénéficiant des ateliers organisés par l'ASC,
- des dons,
- des subventions publiques irrégulières, pour l'action incontestablement d'intérêt général de l'ASC, en ce sens qu'elle intéresse tout à la fois le champ de la santé et les domaines relevant du social, du culturel, de l'environnemental et de l'économie.

Après intégration dans les nouveaux locaux depuis quatre ans, l'action développée par l'ASC a mis en évidence l'impérieuse nécessité d'instaurer rapidement une coordination permanente des activités déployées tant par l'ASC que par les professionnels de santé, au sein de La Maison de santé Charonne.

Il est donc vital que cet emploi permanent fasse l'objet d'un financement stable et pérenne.

Afin, d'une part, d'élargir et structurer son action et, d'autre part, de constituer un pôle de financement stable, le conseil d'administration de l'ASC, avec le soutien des professionnels de santé, a engagé des conversations avec différents partenaires privés et publics :

- La mairie de Paris, en souhaitant qu'elle concrétise son engagement initial pour le soutien du fonctionnement de l'ASC, en concluant une convention trisannuelle.
- La CPAM de Paris, en vue de construire une relation positive et contractuelle entre la CPAM et la Maison de santé Charonne, autour des mêmes objectifs pour la santé publique et pour l'intérêt général.
- Des fondations privées.
- La Conférence de financeurs.
- Etc.

## 6.2 Les aspects juridiques

### *L'ASC titulaire d'un bail*

Le 8 octobre 2014, PARIS HABITAT – OPH a conclu avec l'ASC un bail en état de futur achèvement. Aux termes de ce BEFA, PARIS HABITAT – OPH a donné à bail à l'ASC les locaux sis 61bis, boulevard de Charonne 75011 PARIS.

### *Les professionnels de santé regroupés dans la SCM ARNICA...*

Les professionnels de santé ont créé le 22 août 1979 la SOCIETE CIVILE DE MOYENS – SCM ARNICA, avec laquelle l'ASC a développé un lien privilégié et pérenne. Les statuts de la SCM ont été modifiés les 13 avril 2016 et 30 mars 2018, afin de prendre en compte la situation actuelle de La Maison de santé Charonne.

L'ASC a conclu avec la SCM, le 15 janvier 2016, une convention de mise à disposition des locaux, conformément aux dispositions du BEFA. Cette convention a été modifiée le 30 mars 2018.

### *... et dans une nouvelle structure, la SISA CHARONNE*

En fonction des évolutions législatives et réglementaires qui régissent leurs professions, les membres de la SCM ARNICA ont créé le 4 octobre 2017 la société interprofessionnelle de soins ambulatoires *SISA CHARONNE*, régie par les articles 1832 et suivants du Code civil, ainsi que par les dispositions du Code de la santé publique.

Cette société civile, qui coexiste avec la SCM ARNICA tout en complétant son champ d'action, permet essentiellement aux professionnels de santé exerçant au sein de la Maison de santé Charonne de renforcer leur pratique professionnelle par des activités de coordination thérapeutique, d'éducation thérapeutique et de coopération entre eux.

## 7. LA COMMUNICATION ET L'INFORMATION DE L'ASC

Les actions d'information de l'ASC sont réalisées par la commission Communication constituée d'une petite équipe qui combine les compétences pour les interviews, la rédaction des articles, les photos, la mise en page des contenus, la relecture et la chasse aux fautes.

Le site Internet de l'ASC peut être consulté à l'adresse: <http://www.association-sante-charonne.org/>. Une réflexion sur l'amélioration de la gestion du site, tant sur le plan technique que sur le contenu, a été entamée en 2019 et sera approfondie en 2020.

Il est mis à jour régulièrement, grâce à la compétence et à la compréhension d'un informaticien.