



HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT
Haute-Garonne - 2026

À Ramonville, un atelier pour soulager le quotidien des aidantes et aidants

Actu

Autonomie

Solidarités

Appel

Publié le 7 juillet 2026

Reading time : 3 minutes



Adrien Nowak/CD31

En 2025, le Conseil départemental a lancé un appel à initiatives, financé par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, pour mettre en œuvre des actions d'accompagnement de proches aidants de personnes en situation de handicap. Une quinzaine de structures a répondu favorablement à cet appel. Parmi elles, l'Union nationale de l'aide des soins et des services aux domiciles (UNA 31) qui a proposé une dizaine d'ateliers dont un consacré aux repas.

Trop souvent, le moment du repas cristallise les tensions au sein des familles touchées par le handicap. S'alimenter mobilise une énergie considérable, conjuguant fatigue musculaire, charge psychologique et risques de fausse route. C'est pour répondre à cette préoccupation qu'un atelier s'est tenu le 28 mai 2026 au Centre d'informations et de conseils en aides techniques (CICAT), situé aux Ateliers 31 à Ramonville Saint-Agne.

Organisée par l'UNA (Union nationale de l'aide, des soins et des services aux domiciles) de la Haute-Garonne, cette initiative s'inscrit dans le cadre d'un appel à initiatives lancé en 2025 par le Conseil départemental et financé par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie. L'objectif ? Accompagner concrètement les proches aidantes et aidants tout au long de l'année 2026 à travers une série d'actions de formation et de sensibilisation.

Parmi les projets retenus, le Pôle prévention autonomie de l'UNA 31 a déployé, entre mai et juillet 2026, un cycle de 11 ateliers thématiques : hygiène, gestes et postures, aménagement du domicile, accès aux droits ou encore domotique, etc.

Aides techniques

Le 28 mai 2026, Maëly Raspaud, l'une des ergothérapeutes de l'association, animait la session consacrée à l'alimentation face à deux participantes attentives, Hanane et Michèle. La séance a débuté par un temps d'échange bienveillant où chacune a confié ses difficultés. D'emblée, la professionnelle rappelle une règle essentielle : la prise de repas touche à l'intime, au psycho-affectif et au social. Pour retrouver le plaisir de manger, il faut avant tout respecter les goûts et les habitudes de son proche. Après un point théorique sur l'importance d'un environnement calme et de la règle des quatre-vingt-dix degrés – garantissant un bon alignement du dos, des hanches et des pieds pour favoriser une posture adaptée – Maëly Raspaud passe à la pratique. Elle présente et fait tester aux participantes une panoplie d'aides techniques : couverts ergonomiques, revêtements antidérapants ou encore assiettes à rebords incurvés... L'objectif de ces aides matérielles étant de soutenir l'autonomie des personnes accompagnées, de préserver leur dignité et valoriser leur capacités, tout en facilitant le quotidien des proches aidants.

Elles témoignent

Pour Hanane, c'est déjà le troisième atelier avec l'UNA. Mère de Ryan, un garçon de 12 ans polyhandicapé, elle se consacre à lui à 100 %. Entre les séances d'ergothérapie, de kinésithérapie, d'orthophonie et de musicothérapie qui rythment leurs semaines, elle est venue puiser des solutions concrètes pour sécuriser les gestes de la vie courante (transferts, douche, repas). Son combat ? Que le repas reste un moment de joie et de partage, sans douleur ni fausse route. Face aux progrès de son fils, elle confie dans un sourire : « Chaque petit pas équivaut à un doctorat ou à l'agrégation. »

Michèle, 80 ans, habite le quartier de Croix-Daurade. Son fils Olivier, 52 ans, réside en Maison d'Accueil Spécialisée (MAS) à Saint-Orens et revient au domicile familial trois week-ends par mois. Bien qu'elle ait « beaucoup appris sur le tas » au fil des décennies, Michèle est convaincue qu'on n'arrête jamais d'apprendre. « Mon fils mange un peu avec les mains. Quand il attrape son verre, il est parfois poisseux et lui échappe. En découvrant ce système de petite ceinture qui maintient le verre, je me suis dit que ça pouvait éviter bien des drames ! » Au-delà de l'astuce technique, elle insiste sur la portée psychologique de ces outils : redonner de l'autonomie à son fils, c'est avant tout valoriser sa dignité.

À suivre...

Au-delà des conseils pratiques, ces ateliers s'avèrent donc essentiels pour rompre l'isolement des familles et leur offrir un espace de parole partagé. Face au succès de ces rencontres, l'UNA 31 poursuit son action : de nouvelles sessions thématiques seront organisées de septembre à décembre 2026. Plus d'informations : polepreventionautonomie@una31.fr ou 06 83 73 35 23

Contacts et informations : polepreventionautonomie@una31.fr ou 06 83 73 35 23