

# LETTRE D'INFORMATION #19 DAC CHARENTE



Meilleurs | 20 |  
Voeux | 26 |

Véronique HANTZBERG, Présidente,  
Arnaud PUYDOYEUX, Directeur,  
Et toute l'équipe du DAC PTA 16 vous  
présentent leurs meilleurs voeux pour 2026

## SOMMAIRE

- EDITO ET NOUVELLE ARRIVÉE
- LA DYNAMIQUE QUI SOUTIENT LES AIDANTS EN CHARENTE
- LA MAISON DE LÉA
- LA PFR-PSH
- UTTEP
- PEPS

Pour toute question ou commentaire,  
Clarisse DARGENT, Responsable des projets,  
se tient à votre disposition par mail :

 clarisse.dargent@dac-16.fr  
 [LinkedIn Dispositif d'Appui à la Coordination PTA Charente](#)

## RETRouvez :

- Toute notre organisation sur  
<https://www.dac-16.fr>
- L'actualité de notre territoire  
<https://www.dac-16.fr/actualites>
- Tous les dispositifs charentais (sanitaires, sociaux, liés à l'enfance et au handicap) sur  
<https://annuaire.dac-16.fr/>

# EDITO

Fin janvier... il n'est jamais trop tard pour bien faire ! Alors que les galettes ont (presque) disparu et que les agendas sont déjà bien remplis, toute l'équipe du DAC vous adresse ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Une année que nous vous souhaitons collective, solidaire et pleine d'élan, à l'image des collaborations qui font vivre notre territoire.

Avant de regarder vers l'avenir, nous tenions à remercier chaleureusement l'ensemble de nos partenaires pour le travail mené tout au long de l'année écoulée. Les coopérations construites, renforcées ou renouvelées en 2025 sont essentielles pour répondre aux besoins des personnes accompagnées et de leurs proches. Cette lettre d'information en est une illustration, en mettant à l'honneur des acteurs engagés auprès des aidants, notamment la Maison de Léa et les Plateformes de répit, dont l'action est précieuse et indispensable.

L'année 2026 s'ouvre également sous le signe du mouvement. Elle marque l'arrivée de notre nouvelle responsable des projets territoriaux, Clarisse DARGENT à qui nous souhaitons la bienvenue. Son regard neuf et son énergie viendront nourrir les dynamiques déjà à l'œuvre et accompagner les projets à venir sur le territoire.

C'est aussi le moment de saluer le parcours d'Elsa DORNE, qui a quitté le DAC pour un nouveau projet professionnel. Après presque trois années d'engagement à nos côtés, nous la remercions sincèrement pour son investissement, son professionnalisme et sa contribution au développement du dispositif.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous réjouissons, une fois encore, de poursuivre cette aventure collective à vos côtés.

**Arnaud PUYDOYEUX**

Directeur du DAC - PTA 16

# PRÉSENTATION

Depuis le 5 janvier 2026, Clarisse est en charge de la coordination territoriale au service de la structuration et de la fluidification des parcours de santé (mission 3 des DAC) : élaboration, mise en œuvre et/ou appui au développement de projets structurants, création et diffusion d'outils partagés et de protocoles de coopération pluriprofessionnels, développement et renforcement des partenariats, participation aux instances et groupes de travail, communication, etc.

Vous pouvez la joindre par mail à l'adresse : [clarisse.dargent@dac-16.fr](mailto:clarisse.dargent@dac-16.fr) ou par téléphone au 06.24.08.78.66

## Quelques mots :

"Bonjour cher.e.s lecteurs.trices !

Après quelques années en Centre Val de Loire, notamment au DAC de l'Indre, je suis arrivée en Charente en 2022. J'ai sillonné les routes avec le Bus de L.E.A. (Lieu d'écoute pour les aidants) puis, j'ai découvert davantage le nord de la Charente en devenant coordinatrice du Contrat Local de Santé du Pays du Ruffécois.

Ces expériences ont été riches et pleines de rencontres : partenaires institutionnels et politiques, acteurs du sanitaire, social, médico-social, associations, etc. D'ailleurs, peut-être que nous nous connaissons déjà ?

Quoi qu'il en soit, c'est avec joie que je rejoins le DAC 16 pour continuer le travail autour de l'animation territoriale avec une équipe et des partenaires motivés à faire évoluer et à améliorer les parcours de santé des Charentais ! "

**Clarisse DARGENT,**

Responsable des projets territoriaux au DAC 16

# LA DYNAMIQUE QUI SOUTIENT LES AIDANTS EN CHARENTE

## → Le réseau de coopération au service des aidants charentais

La Dynamique qui soutient les aidants en Charente est un écosystème collaboratif et vivant. Elle fédère des acteurs engagés pour transformer le soutien aux proches aidants à travers tout le département.

### ● Une force de frappe territoriale et solidaire

Le réseau ne se contente pas de réunir des professionnels, il crée une véritable synergie :

→ **Une communauté puissante** : le collectif rassemble aujourd'hui 267 membres partenaires issus de 124 structures différentes.

→ **Une pluralité d'expertises** : le réseau croise les regards du monde associatif, des secteurs sanitaires et médico-sociaux, des caisses de retraite, des entreprises et des organismes de tutelle.

→ **Un partage de ressources** : elle offre un accès privilégié à l'information et aux outils, permettant à chaque membre d'enrichir sa propre pratique professionnelle.

→ **Un maillage décloisonné** : en favorisant l'interconnaissance, elle valorise les spécificités locales et facilite l'émergence de projets communs innovants.



### ● Le Journal "Chemins d'aidants" : La voix du réseau et son évolution

**Chemins d'aidants** est un journal trimestriel conçu comme un support central de pair-aidance, permettant aux aidants de témoigner de leur vécu et de rompre leur isolement. Il remplit des missions essentielles :

→ **Visibilité des ressources** : il met en lumière les actions et les dispositifs des partenaires charentais dédiés aux aidants.

→ **Information concrète** : il informe sur les solutions existantes pour améliorer le quotidien des familles.

→ **Prévention de l'épuisement et de l'isolement** : il propose des actions pour prendre soin de soi et s'offrir du répit, outils indispensables face à l'isolement et l'oubli de ses propres besoins.

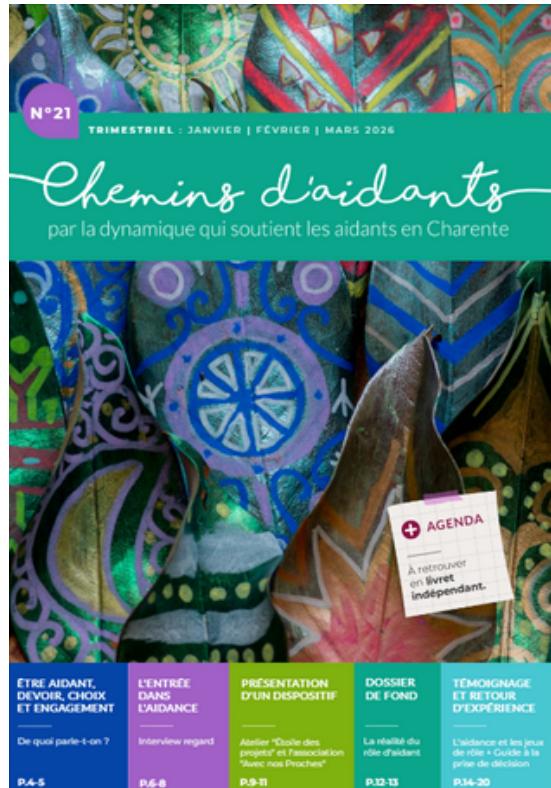
Le journal est l'outil phare de cette dynamique, concrétisant le processus d'entraide et de transmission entre pairs. Pour le dernier trimestre 2025, il bénéficie d'une évolution majeure :

→ **Une écoute active des besoins** : la 20ème édition (CDA 20) a été repensée pour répondre aux remontées des aidants qui se sentaient parfois submergés par la quantité d'informations.

→ **Un agenda totalement repensé** : avec l'appui de la Dynamique et d'une graphiste, le format de l'agenda a été retravaillé pour offrir une visibilité globale et structurée.

→ **Plus de clarté et d'efficacité** : les actions sont désormais classées par thématiques et par secteurs géographiques, garantissant un accès simple et rapide aux soutiens locaux.

→ **Un vecteur de pair-aidance** : il permet aux aidants de partager leurs expériences vécues à l'ensemble de la communauté charentaise.



Retrouvez la dernière édition de  
*Chemins d'aidants* en cliquant ici. 

## ● Un état d'esprit fondé sur l'humain

La Dynamique se distingue par une culture de réseau unique, où l'humain prime sur l'institutionnel :

→ **Un soutien entre pairs** : c'est un lieu d'entraide et de bienveillance, particulièrement précieux pour l'intégration des nouveaux professionnels sur le territoire.

→ **Une énergie positive** : le collectif est porté par des "forces vives" dont l'engagement et le dynamisme assurent la cohérence des actions menées.

## ● Les Rencontres : 4 temps forts par an

Quatre fois par an, les membres se retrouvent pour co-construire le soutien de demain dans un cadre privilégié :

→ **Liberté et bienveillance** : chaque membre vient comme il peut et fait ce qu'il peut. Le cadre repose sur le non-jugement et le droit à la maladresse.

→ **Confiance et authenticité** : les échanges favorisent une solidarité réelle et un partage sans filtre des pratiques professionnelles.

→ **Gouvernance partagée** : chaque membre peut s'engager, s'il le souhaite, dans l'équipe de la co-animation.



Site de la Dynamique qui soutient les aidants en Charente :  
<https://dynamiqueaidants16.fr/>

# LA MAISON DE LÉA

→ *Un lieu unique, ancré dans le territoire, tourné vers l'humain !*



**La Maison de L.E.A.**  
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS

Située à Gond-Pontouvre, en Charente, la Maison de LEA (Lieu d'Écoute pour les Aidants) ouvre ses portes à celles et ceux qui, prennent soin d'un proche.

Tout y est pensé pour soutenir, soulager, écouter, informer et redonner souffle à ces femmes et ces hommes qui accompagnent un parent âgé, un conjoint malade, un enfant porteur de handicap, ou tout autre proche en perte d'autonomie.

**La Maison de LEA agit au quotidien pour créer du lien et valoriser l'engagement des aidants :**

Ses animations festives (marchés de Noël, ateliers cuisine, lotos, etc.) renforcent le sentiment d'appartenance à une communauté vivante et solidaire.

Derrière ses portes, la Maison de LEA est bien plus qu'un lieu d'accueil. C'est un refuge de bienveillance, un espace convivial, avec son café, sa salle d'animations, son jardin. Ouverte du lundi au vendredi de 10h à 17h, sans rendez-vous, elle est librement accessible à tous les aidants du territoire, sans distinction.

**Des activités pour prendre soin de soi, corps et esprit :**

Parce qu'un aidant qui va bien est un aidant qui aide mieux, la Maison de LEA propose toute l'année une riche palette d'activités, adaptées à chacun :

**Ateliers bien-être** : sophrologie, art-thérapie, musicothérapie, pour relâcher les tensions, exprimer ses émotions et se recentrer.

**Activités sport-santé** : gym douce, gym aquatique, marche avec bâtons, Qigong... pour entretenir son corps et retrouver de l'élan.

**Soins individuels** : massages, réflexologie, soins esthétiques, médecine chinoise, shiatsu... pour apaiser, harmoniser et recharger ses batteries.

**Ateliers numériques** : pour mieux gérer les démarches administratives en ligne, gagner en autonomie et réduire la fracture digitale.

**Un accompagnement sur-mesure, humain et solidaire :**

À la Maison de LEA, chaque aidant est accueilli dans sa singularité. Grâce à une équipe engagée, composée de professionnels, de partenaires et de bénévoles, chacun peut trouver une oreille attentive, un conseil, une orientation vers les bons dispositifs. Des groupes de parole comme le Café des aidants, le Café Handicap ou le Café Autisme permettent également de briser l'isolement, partager son vécu et se soutenir entre pairs.

**Des temps de répit, pour se retrouver et respirer :**

Au fil des saisons, des séjours Entr'Aidants sont proposés dans des lieux paisibles : trois jours de déconnexion, de bien-être, d'échanges et de découvertes, encadrés par des professionnels. Ces escapades sont de véritables bouffées d'oxygène pour des aidants souvent épuisés, leur permettant de revenir chez eux reboostés, apaisés, et entourés d'un nouveau réseau de solidarité.

- 📍 Adresse : 20 impasse de la Valenceaude, 16160 Gond-Pontouvre
- 🚌 Bus ligne A – arrêt "Épargne"
- ✉️ Contact : [lamaison2lea@gmail.com](mailto:lamaison2lea@gmail.com)
- 📞 Téléphone : 06 22 61 80 62
- 🌐 Site : [www.lamaison2lea.fr](http://www.lamaison2lea.fr)

# PLATEFORME DES AIDANTS DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



La plateforme des aidants accompagne les aidants de personnes en situation de handicap. Elle s'adresse à toute personne qui accompagne un proche, de tout âge, concernant tout handicap, sur l'ensemble du territoire de la Charente.

Le proche-aidant est considéré comme faisant partie intégrante du parcours de soin et du parcours de vie de la personne en situation de handicap. Cela implique qu'il revêt plusieurs rôles et plusieurs fonctions, qui peuvent l'amener à être épuisé.

La plateforme des aidants permet de garantir un espace d'écoute et d'accompagnement qui participe à la prévention de leur fragilisation.

Le vécu de l'aidant étant inscrit au cœur de la relation d'aide, les enjeux liés au bien-être de l'aidé font partie intégrante de l'accompagnement. Ainsi, l'équipe est composée d'une psychologue et d'un professionnel de l'accompagnement. Elle recueille les difficultés ressenties par l'aidant pour lui proposer un accompagnement ajusté.

Dans le respect de la temporalité du parcours de chacun, cet accompagnement est inscrit dans le temps. Il peut se décliner par une visite à domicile en binôme, afin que l'aidant et l'aidé puisse avoir un temps différencié, ou par des rendez-vous à l'extérieur du domicile.

Il peut permettre un accompagnement psychologique individuel, présentiel ou par téléphone. Il peut consister à informer/orienter les aidants pour identifier les ressources et dispositifs des partenaires du territoire. Il peut aussi proposer des actions collectives, de répit ou d'écoute groupale.

L'accompagnement de la plateforme des aidants est élaboré après une rencontre d'évaluation qui permettra d'identifier et de co-construire l'accompagnement avec l'aidant.

Le premier contact se réalise souvent grâce à un partenaire professionnel qui aura constaté une fatigue, une souffrance du proche dans sa situation d'aidant. Le partenaire recueille l'accord de la personne et transmet ses coordonnées à la plateforme des aidants, qui prendra l'initiative de la recontacter. Cette modalité de prise de contact permet de cultiver une dynamique de « l'aller-vers » pour des personnes qui, fréquemment, ne s'autorisent pas à solliciter de l'aide pour elles-mêmes.

L'accompagnement des aidants nécessite un travail partenarial, tant dans l'accompagnement de sa première prise de contact avec la plateforme, que dans les maillages pluridisciplinaires inhérents à l'équilibre de la dyade.

Pour contacter la Plateforme des aidants :

📞 05 45 21 31 31

# UTTEP

UNITÉ TRANSVERSALE TERRITORIALE  
EN EDUCATION DU PATIENT

## L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) en Charente : une dynamique forte au service des patients

L'ETP est aujourd'hui un levier clé de la prise en charge des maladies chroniques. Elle vise à aider les patients à comprendre leur maladie, à acquérir des compétences pour mieux vivre avec au quotidien et à renforcer leur autonomie dans les gestes de santé. Cette démarche repose sur un accompagnement structuré et personnalisé, intégrant bilans éducatifs partagés, programmes ciblés, ateliers individuelles et/ou collectifs avec évaluation continue des compétences acquises.

En Charente, l'ETP se déploie grâce à l'action de l'UTTEP, portée par le DAC 16, qui assure la coordination, la promotion et le soutien méthodologique des programmes locaux. Cette coordination facilite l'émergence et le fonctionnement de projets d'ETP en lien avec les stratégies de santé de l'ARS Nouvelle-Aquitaine.

Le département compte aujourd'hui vingt programmes ETP portés par une dizaine de structures publiques, privées et associatives, couvrant un large spectre de pathologies chroniques (diabète, obésité, maladies neurologiques, troubles psychiatriques, etc.) et s'adressant à différents publics, quel que soit l'âge ou le parcours de soin.

Cette diversité témoigne d'une vraie dynamique interdisciplinaire, associant médecins, infirmiers, diététiciens, psychologues... et patients partenaires dans la conception et la mise en œuvre des parcours.

Sur le plan national, malgré l'importance reconnue de l'ETP, seules une minorité des personnes vivant avec une maladie chronique accèdent à des programmes structurés chaque année. C'est là un enjeu de santé publique majeur : mieux informer les patients, faciliter l'accès aux programmes et rapprocher ces derniers du lieu



### Vers un développement partagé :

L'ETP en Charente se construit avec les professionnels de santé, les associations, les patients et leurs proches. Ce travail collectif contribue à une prise en charge plus humaine et adaptée des maladies chroniques, tout en répondant aux priorités définies par l'ARS et les acteurs de santé du département.

### Objectif commun :

Offrir à chaque patient une véritable capacité à mieux vivre avec sa maladie, en confiance et de façon autonome.





C'est l'hiver ! Il augmente les rhumatismes, bloque les articulations, nous pousse tous à l'immobilisme. Pourtant, dans le sport santé en Charente ça continue de bouger ! Les projets se développent, les évolutions s'enchainent et les inclusions de bénéficiaires continuent ! Est-ce un effet du changement climatique ? La cagouille serait donc plus cigale que fourmi ? ou peut-être que les bénéfices de l'activité physique sur le corps ou dans les dynamiques territoriales sont identiques ? En tout cas, pour ce début d'année nous accompagnons deux projets d'habilitation de Maison Sport Santé ; nous disons également au revoir à Yassine de la MSS du CH de Ruffec qui sera remplacé par Axelle Guéret ; nous ouvrons également une nouvelle dynamique en lien avec les établissements pénitentiaires.

L'hiver vient et pour éviter toute raideur articulaire, le sport-santé se bouge !

**Pierrick HERVEOU**  
Coordonnateur PEPS 16

## Les évolutions du PEPS et du sport-santé

### Rapport de l'IGAS :

Dans un rapport publié le 2 décembre dernier, l'IGAS et l'IGESR analysent le dispositif des Maison Sport-Santé. La mission remarque la pertinence du dispositif mais aussi la variété de statuts, de missions et d'offres de service. Les recommandations faites par la mission concernent la nécessité d'un financement pluriannuel ; la typologie claire des MSS et des missions portées ; une définition plus claire de l'activité physique adaptée et des professionnels qui la dispense ; un ciblage prioritaire des publics les plus fragiles ; et enfin, un pilotage régional/départemental cadré (à la manière de ce que nous faisons en Nouvelle Aquitaine).

Ce rapport, en lien avec la stratégie nationale sport santé n°2, est un pas de plus dans la reconnaissance des MSS dans le paysage sanitaire et social.

### Du mouvement à la MSS du CH de Ruffec :

Yassine Akniouene a quitté ses fonctions à l'hôpital de Ruffec courant décembre. Il va expérimenter une autre fonction d'EAPA au sein d'un SMR de réadaptation proche d'Annecy. On lui souhaite une belle aventure et surtout, que tous nos remerciements pour le travail effectué t'accompagnent !

Un recrutement s'est fait en parallèle de son départ permettant une continuité dans la prise en charge. C'est Axelle Guéret qui reprendra la suite. Axelle connaît en partie le paysage sport santé du département car elle a fait son mémoire de master à la MSS du GrandAngoulême. On lui souhaite une prise en main rapide et plaisante de ses fonctions !

### Les chiffres clefs – décembre 2025

- 91 structures PEPS
- 165 activités PEPS
- 799 nouveaux bénéficiaires en 2025
- 256 médecins prescripteurs en 2025

### Contacts utiles :

**Pierrick HERVEOU**  
Coordonnateur PEPS 16  
DAC - PTA 16

[coordo16@peps-na.fr](mailto:coordo16@peps-na.fr)

06 18 83 32 54

0 809 109 109

20 impasse de la Valenceaude  
16160 Gond-Pontouvre

[www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr)  
[referencement.peps-na.fr](http://referencement.peps-na.fr)



# PEPS

## PREScription D'EXERCICE PHYSIQUE POUR LA SANTÉ



### Nouvelles recommandations de rupture de la sédentarité :

L'ANSES a fait paraître début octobre de nouvelles recommandations sur la rupture des comportements sédentaires.

L'agence recommande de rompre tout comportement sédentaire par une marche d'intensité faible à modérée chez l'adulte et élevée chez l'enfant pendant 3 à 5 minutes. Les effets de cette rupture sont optimaux si elle intervient toutes les 30 minutes et s'atténuent en particulier si on dépasse 1 heure. Cette rupture est particulièrement recommandée dans les périodes suivant les repas.

Ces recommandations sont à associer à celles d'activité physique hebdomadaires.

### Journées MSS région :

Le premier regroupement des Maison Sport Santé de la région Nouvelle Aquitaine s'est déroulé le mardi 25 et le mercredi 26 novembre 2025. Lors de ces journées, 40 MSS de la région se sont côtoyées, ont échangé sur des sujets et problématiques communes.

L'ouverture du regroupement a tourné autour de la nouvelle stratégie et du bilan de la première. Le développement proposé en Charente est très positif.

Des groupes de travail ont complété cette journée et la suivante, ouvrant sur la thématique de la prise en charge des mineurs dans le sport santé.

Le réseau Charentais s'est également distingué durant ces journées par son collectif et sa festivité. Plus qu'un réseau, le sport santé PEPS/MSS en Charente est une belle équipe !

### Excès des fêtes, le sport détox ?

Après des repas respectant à la lettre les recommandations « ni trop gras, salé, sucré » et « l'alcool c'est un verre par jour et pas tous les jours » ; on est nombreux à se dire que faire un peu de sport fera du bien. Malheureusement l'activité physique ne fait pas maigrir ou ne permet pas de détoxifier les excès...

Courir n'élimine pas la bûche mais bonne nouvelle, courir AVANT la bûche permet de réduire son impact sur nous.

L'activité physique n'est pas un outil pour « réparer » mais plutôt pour prévenir : vider les sucres, gras, minéraux et protéines musculaires et circulants pour que le repas suivant serve à reconstituer ces réserves plus qu'en créer de nouvelles !

Alors pour cette année, l'hydratation reste prioritaire puis rééquilibrer l'alimentation et la pratique d'activité physique. Si vous avez besoin d'accompagnement, les MSS pourront vous y aider ! Parlez-en à votre médecin !



# POUR PLUS D'INFORMATIONS :

## RETRouvez

- Toute notre organisation sur  
<https://www.dac-16.fr>
- L'actualité de notre territoire  
<https://www.dac-16.fr/actualites>
- Tous les dispositifs charentais (sanitaires, sociaux, liés à l'enfance et au handicap) sur  
<https://annuaire.dac-16.fr/>
- Nos supports de communication  
<https://www.dac-16.fr/documents>

Arnaud PUYDOYEUX, directeur  
[arnaud.puydoyeux@dac-16.fr](mailto:arnaud.puydoyeux@dac-16.fr)

Laurent BARRET, chef de service  
[laurent.barret@dac-16.fr](mailto:laurent.barret@dac-16.fr)

Clarisse DARGENT, responsable projets  
[clarisse.dargent@dac-16.fr](mailto:clarisse.dargent@dac-16.fr)

Elsa TOUILLET, responsable des applicatifs et coordinatrice départementale ICOPE :  
[elsa.touillet@dac-16.fr](mailto:elsa.touillet@dac-16.fr)

**Découvrez nos missions avec notre film d'animation :**



Pour toute question ou commentaire, Clarisse DARGENT, Responsable des projets, se tient à votre disposition par mail : [clarisse.dargent@dac-16.fr](mailto:clarisse.dargent@dac-16.fr)