

Nice

Prendre soin des soignants en leur mettant la pression

À l'hôpital des Sources, depuis plusieurs semaines, l'association Human Impact organise des séances gratuites de shiatsu, technique d'acupression, pour libérer les tensions des praticiens.

Mettre le doigt là où ça fait mal. C'est un peu la devise, le refrain de Human Impact. Cette association nationale organise des centaines de séances de shiatsu gratuites, destinées aux soignants hospitaliers français. À Nice, deux établissements sont concernés : Pasteur 2 et Les Sources. Immersion dans cet hôpital de Rimiez, où se succèdent sur la chaise ergonomique, médecins, infirmiers, aides-soignants.

Démarche de bien-être

Libérer le corps, le mental, le psychisme des soignants ? Hervé Ferrant, directeur général de l'hôpital Les Sources, y est très attaché : « Depuis 2017, dans le cadre d'un accord d'entreprise sur la qualité de vie au travail, nous accompagnons nos 400 salariés afin de leur rendre la vie plus agréable. Ils gèrent 200 lits de gériatrie et ce n'est pas toujours facile. Des séances de sophrologie, fitness, ostéopathie sont déjà proposées gratuitement par l'établissement. Avec la Covid, nous avons ouvert une



Le shiatsu est pratiqué sur le personnel soignant de l'hôpital Les Sources.

(Photo Eric Ottino)

unité de 12 lits. En outre, notre réanimation et notre surveillance continue ont régulièrement accueilli des malades Covid du département. Ce shiatsu, qui est un peu parti des Sources - car une de mes connaissances de santé membre de Human Impact me l'avait proposé pour les soi-

gnants - s'intègre totalement dans notre approche du bien-être. Depuis 3 mois, les praticiens qui le souhaitent, en bénéficient 2 fois par semaine, c'est pris en charge par des mièces, donc gratuits, et ça plaît beaucoup, surtout en ce moment. Il faut cocooner ce personnel ; dont la charge est

« Épargne en anxiolytiques »

Dans la petite salle où s'égrène une musique zen, s'aidant de son corps afin d'avoir un meilleur ressenti

final, Catherine s'applique toujours à délier les nœuds musculos-squelettiques et à faire baisser le stress du jeune docteur.

Le pétrissage digital semble efficace : le médecin est au bord de l'endormissement.

« Moi, ça me détend réellement », souffle-t-il. Il n'est pas le seul : « Ces séances sont bien perçues ici. Elles délassent, génèrent une face à la charge émotionnelle et permettent d'avoir des relations plus sereines. »

C'est au tour d'Élodie Fossois, infirmière en rééducation. Elle débarque avec des tensions dorsales. « On est toujours debout, on pousse le chariot de médicaments, on manipule des patients post-AVC et post-Covid, forcément, le dos et les épaules trinquent. Dès la première séance, les douleurs ont disparu. » Elles reviennent aussi. Catherine Lombard le sait : « Les effets ne sont pas toujours immédiats. Entre 3 et 4 séances sont nécessaires. »

CHRISTINE RINAUDO
crinaudo@nicematin.fr