

Des médecines douces accessibles à tous

À Nantes, l'association AlterSoin pour tous 44 permet aux plus modestes d'accéder à des séances de médecine complémentaire.



Nantes (Loire-Atlantique)
De notre correspondante régionale

Salle d'attente protégée d'un paravent, coin jeux pour les enfants, affiche sur la réflexologie plantaire, salles de soins bien équipées... Les locaux d'AlterSoin pour tous 44, dans le quartier de La Croix-Bonneau, à Nantes, n'ont pas grand-chose à envier à un cabinet médical classique. Ce matin d'hiver, Samrawit, 38 ans, interprète d'origine érythréenne, arrive tout sourire pour sa séance de shiatsu. « Comme c'est à côté de chez moi, j'avais envie de découvrir l'association, car c'est pile ce dont j'avais besoin, confie-t-elle. J'ai toujours eu un corps très douloureux. J'ai donc commencé par l'ostéopathie, puis je suis passée à la médecine chinoise, et ça va beaucoup mieux. Cela m'est devenu indispensable ! Heureusement que les prix sont raisonnables... »

L'association AlterSoin pour tous 44 est précisément née pour offrir aux plus modestes la possibilité d'accéder à des médecines complémentaires comme la sophrologie, la médecine chinoise, l'aide psychologique, l'art-thérapie ou la diététique. « J'ai toujours eu l'habitude, pour moi et mes enfants, de recourir à l'ostéopathie, l'acupuncture ou la naturopathie, en complément de la médecine conventionnelle, raconte Malika Darmoungar, fondatrice et directrice de l'association. Mais il est arrivé un moment où je n'ai pas pu payer ces soins. Je me suis donc dit qu'il y avait quelque chose à faire pour combler ce manque. »

Dès 2015, cette ancienne attachée parlementaire mûrit son idée au sein des ateliers « Pop-

Corn » des Ecoscolies, haut lieu de promotion de l'économie sociale et solidaire à Nantes. « L'accompagnement que j'y ai reçu et la confrontation avec d'autres porteurs de projets m'ont convaincu que cela valait le coup, poursuit-elle. Trois praticiens de mon entourage ont bien voulu se lancer et me prêter leur cabinet pour tester l'activité avant que l'on obtienne un local. »

Aujourd'hui, une vingtaine de praticiens ont rejoint l'aventure et travaillent bénévolement une demi-journée par mois dans les locaux de l'association. « Pour eux, c'est une manière collective de répondre à un problème individuel qu'ils ne savaient pas comment traiter », explique la directrice. Ce que confirme Laurent Berthelot, administrateur de l'association et praticien de shiatsu, technique à mi-chemin entre l'ostéopathie et l'acupuncture : « En libéral, quand un patient a des difficultés à nous payer, on arrive à s'arranger, mais cela provoque des relations déséquilibrées qui viennent perturber le cadre thérapeutique. Ce qui est sûr, c'est que cela ne peut pas durer dans le temps ». En « offrant » une demi-journée par mois à AlterSoin, il peut enfin répondre à cette délicate problématique.

Une vingtaine de praticiens ont rejoint l'aventure et travaillent bénévolement une demi-journée par mois.

Les usagers, eux, paient la consultation de 10 à 22 €, en fonction de leur quotient familial, soit cinq à six fois moins cher que les tarifs pratiqués en ville. Venus via le tissu associatif ou les travailleurs sociaux, il peut s'agir de personnes connaissant déjà ces médecines douces, mais traversant une période difficile (perte d'emploi, divorce...), ou d'habitants des quartiers populaires – souvent des femmes – qui n'auraient pas imaginé y avoir accès.

Tous les professionnels attachent une grande importance à la qualité du soin prodigué. « Ce n'est pas un soin au rabais, prévient Malika Darmoungar. Les usagers ●●●



Une thérapeute en médecine traditionnelle chinoise face à une patiente. Thomas Louapre pour La Croix

Des médecines douces accessibles à tous

Prochain dossier : Dans les Alpes-de-Haute-Provence, ils réparent des vélos pour les migrants

« Il s'agit d'une vraie consultation, dont le tarif est simplement adapté à leurs revenus. On tient à ce que chacun se sente écouté et considéré quand il vient ici. »

les clés du sujet

POUR QUOI FAIRE ?

AlterSoin pour tous 44 facilite l'accès aux médecines complémentaires, non remboursées par la Sécurité sociale et peu par les mutuelles. Les consultations proposées par l'association sont les suivantes : aide psychologique, art-thérapie, diététique, fasciathérapie,

massages, médecine traditionnelle chinoise, ostéopathie, sophrologie, shiatsu, réflexologie plantaire.

Elles sont toutes reconnues par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

En 2017, l'association a reçu 134 personnes pour 380 consultations.

COMMENT ?

Ces soins sont réservés aux

personnes dont le quotient familial est inférieur à 700 € : la séance leur coûte 10 € quand il est inférieur à 500 € (c'est la majorité des cas), 17 € quand il se situe entre 500 et 600 € et 22 € quand il atteint entre 600 et 700 €. Les patients doivent aussi s'acquitter d'une cotisation annuelle de 10 € et ne peuvent pas bénéficier de plus de six consultations par an. L'association, qui vient d'obtenir l'agrément Esus (entreprise

solidaire d'utilité sociale), est soutenue par la mairie, la métropole de Nantes, le conseil départemental et des acteurs privés (mutuelles, caisses de retraite).

ET VOUS ?

AlterSoin pour tous 44 s'appuie sur plusieurs types de bénévoles : les praticiens (une vingtaine), qui offrent une matinée par mois à l'association, les

membres du conseil d'administration, qui apportent toutes sortes de compétences, et les volontaires qui se chargent de l'accueil des patients dans les locaux.

L'initiative peut être reproduite ailleurs.

Renseignements :

09.63.89.15.60 ou 07.68.23.79.39

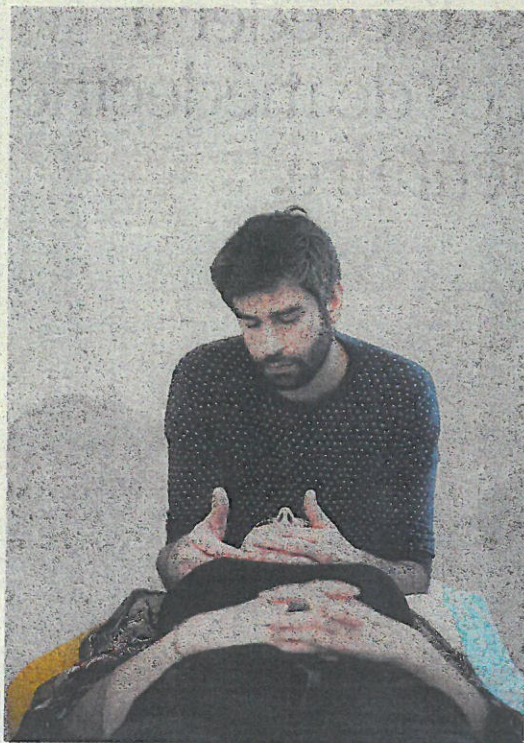
Site de l'association :

<https://altersoin.jimdo.com>

« Je me demandent souvent s'ils ont droit à une séance complète. Je leur réponds qu'il s'agit d'une vraie consultation, dont le tarif est simplement adapté à leurs revenus. On tient à ce que chacun se sente écouté et considéré quand il vient ici. » Laurent Maillard, ostéopathe à Nantes et coprésident de l'association, insiste sur ce point : « Je passe trois quarts d'heure à une heure avec chaque personne, comme je le fais dans mon cabinet. » Même préoccupation pour Laurent Berthelot. « Ici, on donne de la douceur, on prend soin des gens au sens premier du terme, décrit-il. Ils arrivent parfois avec une telle souffrance que l'on ne sait pas par où commencer. Mais donner de l'attention, c'est répondre au premier des besoins... »

« Je suis très attentif à la prise en charge des enfants, car ce sont les citoyens de demain... »

Tous ces professionnels s'ouvrent ainsi à une tout autre clientèle. « Je reçois ici des gens en grande souffrance, dont les pathologies sont souvent anciennes et ancrées, poursuit Laurent Berthelot. Je pense notamment à une mère qui élève seule son enfant et n'a pas d'autre endroit pour lâcher prise. C'est un lieu très précieux pour elle... » Même constat pour Laurent Maillard : « Il y a un contexte émotionnel et social qui fait que les corps sont marqués par davantage de tensions. Je suis très attentif à la prise en charge des enfants, car ce sont les citoyens de demain... » Les praticiennes d'art-thérapie ont



d'ailleurs beaucoup de succès auprès des plus petits. « Les retours sont assez épatants, note Malika Darmoungar. Ici, l'enfant n'est pas étiqueté comme un hyperactif, mais comme un enfant qui exprime des choses, quitte à se barbouiller la figure de couleurs. Pour les adultes aussi, le dessin peut être un bon moyen d'expression quand on n'a pas envie de parler ou que l'on n'est pas à l'aise avec les mots... »

Samrawit est ravie d'avoir amené son fils de 5 ans pour découvrir cette pratique. « Comme il est de nature assez stressée, ça lui a fait beaucoup de bien... »

Annick, 54 ans, qui donne des cours d'arts plastiques et a du mal à joindre les deux bouts, trouve, dans ses séances d'ostéopathie ou de shiatsu, une bonne manière de traverser cette passe difficile. « À chaque fois, je ressors



Pour un tarif variant de 10 à 22 €, des séances d'ostéopathie ou d'acupuncture permettent aux patients de traverser des moments difficiles. Thomas Louapre pour La Croix

dans un état de grande tranquillité », glisse-t-elle.

Même sentiment pour Anne, écrivaine et réalisatrice qui vient de s'installer à Nantes. « J'ai déménagé dans cette ville pour clore une période difficile. Je suis donc venue me faire chouchouter, livre-t-elle, dans la salle d'attente. Avant, je pouvais me permettre ce genre de soins. Mais sans l'association, je n'aurais pas pu. Alors que c'est sans

doute la période de ma vie où j'en ai le plus besoin... » Malika observe que de plus en plus de patients traversent, comme elle par le passé, de telles périodes de turbulences. Elle espère non seulement pérenniser l'activité, mais aussi l'étendre à d'autres quartiers de la ville, voire en milieu rural, pour rejoindre tous ceux qui n'oseraient pas franchir le pas. Florence Pagneux