



Qu'est que la thérapie non médicamenteuse ? Quels bienfaits pour la santé ?

Newsletter N°34 - Septembre 2025

www.stopalisolement.fr

Les thérapies non-médicamenteuses (TNM) prennent une place de plus en plus grande dans l'accompagnement des personnes fragiles, avec des bénéfices accessibles à chacune et chacun, où qu'il soit.

Qu'est-ce qu'une thérapie non-médicamenteuse ?

Il s'agit d'un ensemble de techniques et pratiques visant à soulager les symptômes, à améliorer la qualité de vie et à préserver l'autonomie – tout cela sans avoir recours aux médicaments ! L'humain, l'innovation et l'adaptation à la personne sont au cœur de ces approches.

Quels avantages pour tous ?

- Un mieux-être global et plus d'autonomie,
- Moins de risques liés aux effets secondaires des médicaments,
- Une prévention de la perte des sens et un soutien à la santé physique et mentale,
- Des activités qui s'adaptent aussi bien à la vie en établissement qu'à la vie à domicile.

Exemples de TNM

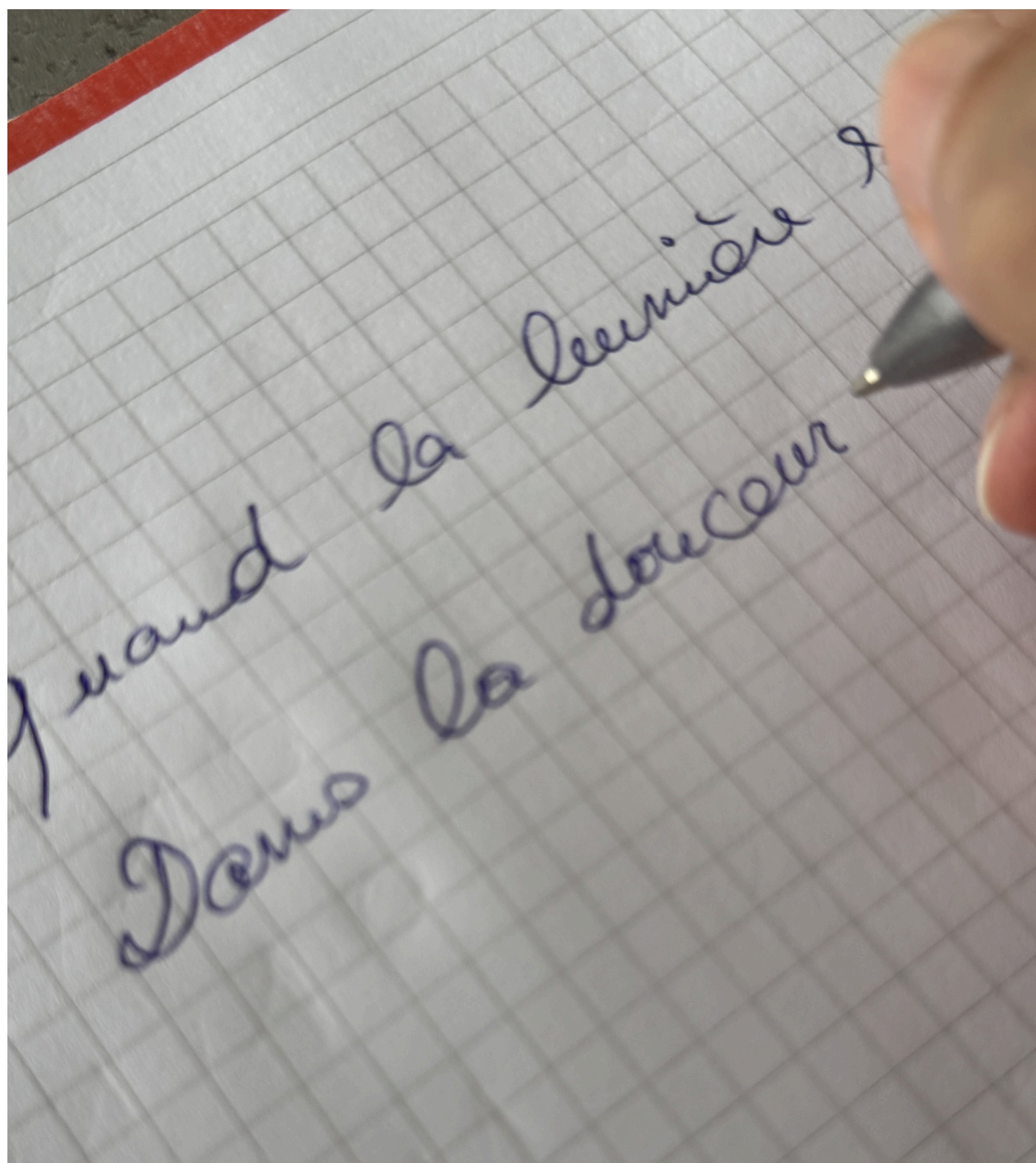
1. Médiation animale :

Que l'on accueille un animal chez soi ou qu'on participe à des ateliers encadrés, leur présence favorise la communication, l'apaisement et le plaisir partagé.



2. Ateliers de création artistiques poésie, écriture, peinture... :

Comme l'indique l'OMS depuis 2009, les activités artistiques (écriture, poésie, arts plastiques, musique, etc.) sont de véritables interventions non-médicamenteuses. Elles permettent l'expression des émotions, stimulent la mémoire, renforcent l'estime de soi et créent du lien social, que ce soit en établissement ou chez soi.



3. Chariot K-LIVIE et outils mobiles :

Des dispositifs existent pour amener différentes TNM jusqu'au lit ou au domicile des personnes, quelle que soit leur situation, sans oublier les RDV quotidiens sur le site stopalisolement.fr

4. Luminothérapie :

Cette technique utilisant la lumière bénéficie autant aux résidents qu'aux personnes à domicile, aidant contre la fatigue, la tristesse, les troubles du sommeil.

5. Espace Snoezelen ou environnement sensoriel adapté :

Lumière douce, sons relaxants... Ces espaces ou aménagements à domicile permettent de stimuler les sens pour apaiser et rassurer, notamment pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Ces espaces existent surtout dans les établissements.

En résumé :

Ces approches démontrent que le soin va bien au-delà du médicament ; elles doivent se développer le plus possible à domicile comme en établissement, pour un mieux-être durable grâce à l'écoute, l'innovation et la personnalisation des accompagnements.



Retrouvez plus d'informations sur les bienfaits des TNM sur Essentiel Autonomie :

<https://www.essentiel-autonomie.com/sante-mon-proche/therapies-non-medicamenteuses-soins-benefiques-personnes-agees>

Rédigée par Delphine Dupré-Lévêque à partir des éléments Malakoff Humanis essentiel-autonomie :

<https://www.essentiel-autonomie.com/>
[Essentiel Autonomie](#) | [Le site des aidants](#)

Télécharger la News en PDF

*Imprimer le PDF pour le partager
avec les personnes que vous accompagnez ! 😊*



ENSEMBLE 🙌 !



Copyright © Stop à l'isolement - Association AGES
Profil Instagram @stop_a_isolement
All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#)

SUIVEZ NOUS SUR :

