



Groupe  
gérontologique  
du Pays de Liffré



## SOIRÉE D'ÉCHANGES

# VOUS ÊTES aidé / aidant \*, QUELS soutiens POUR VOUS ?

(\* famille, amis, voisins, intervenants professionnels et bénévoles...)

Informations pratiques  
Contacts utiles  
« GUIDE DES AIDANTS »



*Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter :*

**CLIC de l'Ille et de l'Illet**

14 rue de Chasné – Espace Triskell  
35 250 Saint Aubin d'Aubigné

Tel : **02 23 37 13 99**

Email : [clic-ille-illet@orange.fr](mailto:clic-ille-illet@orange.fr)



## **LE GROUPE GERONTOLOGIQUE DU SECTEUR DU PAYS DE LIFFRE**

### **Pourquoi ? Pour qui ?**

A partir des difficultés à apporter des réponses adaptées aux situations particulières, une réflexion sur le territoire du Pays de Liffré s'est mise en place en 2011 pour prévenir ces situations en direction des familles et des personnes concernées.

### **Comment ?**

Le groupe gérontologique composé de partenaires locaux, est une instance de réflexion autour des questions du vieillissement. Elle vise à développer des actions de prévention et de sensibilisation grand public (soirées d'échanges animées, spectacle interactif...). Le groupe gérontologique est une organisation collégiale fondée sur une dynamique partenariale qui a la volonté de s'appuyer sur l'expression et les attentes de la population concernée (les personnes âgées et leur entourage).

### **Qui le compose ?**

- **Les Centres Communaux d'Action Sociale de :**  
Chasné sur Illet, Ercé près Liffré, Dourdain, Liffré, La Bouexière
- **Le Centre Départemental d'Action Sociale de St Aubin d'Aubigné**
- **Le Centre Local d'Information et de Coordination de l'ille et de l'illet**
- **L'EHPAD « Maison St Michel » de Liffré**
- **L'EHPAD « Résidence Val de Chevré » de La Bouëxière**
- **Le Service local Animation : Animation Séniors du CIAS**
- **Les Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) :**
  - **ADMR du Pays de Liffré- Association du service à la personne**
  - **Le SAAD du CIAS**
- **Le SSIAD\*\* « Vivre chez soi » de Liffré**

*\*\*Services de soins infirmiers à domicile (portage de repas et télé alarme - service d'assistance)*

## LE CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

Antenne MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)

### Pour qui ?

Interlocuteur privilégié pour les questions, les démarches liées au **vieillessement et la perte d'autonomie à tous les âges de la vie** : les personnes elle-même, leur famille, l'entourage et les professionnels du secteur social et de la santé

### Pourquoi ?

Les professionnels vous accueillent, informent, conseillent, orientent et vous accompagnent sur les questions suivantes : **Accès aux droit et aux prestations pour compenser la perte d'autonomie (élaboration et suivi de dossier), le soutien à domicile (aides et soins), les structures et solutions d'hébergement, la vie quotidienne (le transport, la vie sociale et les loisirs)**

## INTRODUCTION

### Qu'est-ce qu'un aidant ?

**L'aidant familial** est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée de son entourage, en perte d'autonomie, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière est permanente ou non. Elle peut prendre différentes formes comme les soins d'hygiène, l'accompagnement à la vie sociale, les démarches administratives, la vigilance, le soutien moral, les activités domestiques (préparation des repas, courses...)...

L'activité d'aidant familial peut se dérouler au domicile du proche que vous aidez, à votre domicile, ou au sein d'une structure d'accueil.

**L'aidant** est la personne qui apporte un soutien à titre professionnel, bénévole ou en tant que voisin ou ami.

Dans le les cadre de la préparation de cette soirée d'échanges les professionnels ont souhaité concevoir un document qui puissent vous guider sur plusieurs domaines de la vie de tous les jours et que vous ayez connaissance des relais professionnels locaux qui pourront vous aider dans la conduite de vos démarches ou répondre à vos questions .

**Tout au long de ce guide, vous découvrirez des informations, des conseils, des orientations et des astuces pour vous accompagner dans votre quotidien d'aidant familial.**

#### La gestion du quotidien

74% des plus de 85 ans vivent à domicile. De ce fait, « aujourd'hui, on peut imaginer que le vieillissement, c'est au domicile que cela se passera. C'est bien, mais cela ne doit pas rimer avec isolement » (source INSEE)

## SOMMAIRE

- Présentation du Groupe Gérontologique du Pays de Liffré	2
- Le CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination, service de proximité dédié aux personnes vieillissantes, handicapées	3
- INTRODUCTION	
- Gérer le quotidien : Quelques clefs et conseils d'orientation pour vous soutenir	
<b>FICHES PRATIQUES</b>	
=> L'alimentation au quotidien	5
=> La gestion de la prise des médicaments	8
=> Le risque de chutes	9
=> La communication avec la personne aidée	10
=> Les aides aux transports et la mobilité des retraités	10
=> Les maladies en lien avec le vieillissement (les associations)	11
=> L'hygiène corporelle	11
=> Les limites du maintien à domicile	12
=> L'aidant face aux limites de l'aide : Prévenir des risques	12
=> L'hospitalisation de la personne aidée	13
=> L'hospitalisation de l'aidant	15
=> Soutenir, accompagner à domicile	16
- GLOSSAIRE	17

## L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

### LES REPERES DE CONSOMMATION

Valables pour vous comme pour la personne aidée

#### Fruits et Légumes : au moins 5 par jours

Avec l'âge les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont riches. Crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve, ils sont bons pour la personne aidée comme pour vous

#### Pain et autres féculents : à chaque repas et selon l'appétit

N'hésitez pas à manger du pain à chaque repas surtout s'il n'y a pas d'autres aliments céréaliers (pommes de terre, légumes secs,...) au menu

#### Lait et autres produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Variez l'alimentation afin qu'elle ne soit pas trop monotone, vérifiez que la personne que vous aidez n'a pas besoin d'aller chez le dentiste, donner du goût à vos préparations.

**La personne que vous aidez n'aime pas les laitages, pensez à en mettre dans vos préparations (flans sucrés, salés gratins, riz au lait...) ajoutez du fromage râpé dans vos omelettes, à vos pâtes. Notez également que certaines eaux minérales ont une teneur intéressante en calcium**

#### Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour

#### A RETENIR

Veillez à votre équilibre alimentaire et à celui de la personne aidée :  
quantité, qualité

Source : IREPS (Institut de l'éducation et de la promotion de la santé)

## L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

### LE BON RYTHME QUOTIDIEN : 3 repas et 1 gouter

**Le petit déjeuner est essentiel : il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit**

**Le déjeuner est souvent le principal repas de la journée**

Il est important que ce repas soit structuré dans l'ordre « traditionnel » :

**Entrée + Plat + Fromage + Dessert**

Il est également important qu'il contienne un apport en protéines (viande, poisson ou œuf)

**Le goûter est nécessaire pour mieux réguler la glycémie, les glucides étant plus difficilement stockés avec l'âge**

**Le dîner : une soupe légère, un fromage blanc et une compote...**

**CELA NE SUFFIT PAS !**

Mettez au menu des produits céréaliers (pâtes, riz...) et des protéines qui vont recharger l'organisme pour la nuit et souvent permettre un meilleur sommeil

**Si besoin n'hésitez pas à séquencer les repas**

## LES REGIMES PARTICULIERS

**Concevez autant que possible ensemble les repas**

N'hésitez pas à en faire un moment de partage et d'échange avec la personne

**Travaillez sur la présentation des plats, sur les couleurs, les goûts de la personne, variez autant que possible les repas**

Tenez compte de la capacité de déglutition et de mastication de la personne âgée

### A RETENIR

Ne perdez pas de vue les besoins, les envies, la condition et le maintien de l'autonomie de la personne âgée.

En cas de régime particulier, référez-vous à votre médecin traitant

Source : IREPS (Institut de l'éducation et de la promotion de la santé)

# L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

## LA PERTE D'APPETIT

Avec l'âge, il peut arriver qu'on perçoive moins bien le goût des aliments. D'autres causes peuvent altérer la perception des saveurs comme : la prise de certains médicaments, des dents/dentiers en mauvais état, la sécheresse de la bouche, une dénutrition... La baisse de l'odorat joue également dans la mesure où les bonnes odeurs contribuent à ouvrir l'appétit

**Varier l'alimentation afin qu'elle ne soit pas trop monotone, vérifier que la personne n'a pas le besoin d'aller chez le dentiste, donnez du goût à vos préparations**

Relevez les saveurs en utilisant des herbes aromatiques, des épices, en confectionnant des plats en sauces

Avec l'âge, on a souvent de moins en moins d'appétit, on est plus rapidement rassasié.

Or les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge et manger trop peu, peut fragiliser

Encouragez la personne à mieux manger en tenant compte de ses goûts et de sa capacité à bien mâcher et avaler.

**Comme pour la perte de goût vérifiez que la personne aidée n'a pas de problèmes de dentition**

Restez attentif au moindre amaigrissement, même léger (2 Kg).

Encouragez la personne à mieux manger en tenant compte de ses goûts et de sa capacité à bien mâcher et avaler.

### Qu'entend-on par 5 fruits et légumes par jour ?

En fait, ce que l'on entend par 1 fruit et 1 légume, c'est une portion de fruits ou de légumes : Source - IREPS (Institut de l'éducation et de la promotion de la santé)



1 assiette creuse de soupe de légumes



1 petite assiette de crudités



½ assiette de légumes cuits (100g)



1 fruit de type pomme, poire ...



1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté



2 fruits : abricots, kiwi, prune...



2 à 4 tranches d'ananas



1 pot de compote individuel, ou 2 cuillères de compote maison



1 poignée de petits fruits : cerise, fraise...

## LA GESTION DE LA PRISE DES MEDICAMENTS

Vous avez des difficultés à gérer la prise des médicaments de la personne aidée, **plusieurs raisons peuvent expliquer un refus**

**N'hésitez pas à en parler, des professionnels peuvent également se rendre à votre domicile afin de faire suivre son traitement à la personne**

**Votre pharmacien peut vous conseiller et annoter les boîtes de médicaments**

### Comment gérer l'oubli des médicaments

**Dotez-vous d'un pilulier que vous préparez avec la personne.**  
**La préparation peut éventuellement, sous condition, être effectuée par un infirmier.**

**Incitez la personne à conserver sur elle une copie de son traitement médical en cours (avec la carte vitale par exemple).**  
**Ce conseil est valable pour vous**

### Pour aller plus loin

Il existe des ateliers de prévention qui ont pour objectif de sensibiliser les personnes âgées de la bonne utilisation des médicaments.

**Pour en savoir plus, contactez votre caisse de retraite, le CLIC à côté de chez vous.**

### A RETENIR

**N'hésitez pas à évoquer le problème avec le médecin traitant de la personne âgée que vous aidez**



## LE RISQUE DE CHUTES

**En cas de chutes, il est important d'identifier avant tout l'origine du problème : pourquoi la personne a-t-elle chuté ? Quelle en est la cause ?**

### **Pour aller plus loin**

Il existe des formations ou des ateliers d'équilibre, pour en savoir plus, contactez le CLIC ou votre médecin traitant

**80% des chutes surviennent à domicile**

**Incitez la personne âgée à ne pas prendre de risques si elle est seule  
Proposez-lui un système de téléalarme, notamment pour les chutes qui surviennent la nuit**

**Incitez-la à effectuer des tâches non risquées en valorisant son travail  
N'hésitez pas à le présenter comme un moyen de favoriser**

### **Pour aller plus loin**

Il existe des ateliers de prévention qui ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie en préservant l'autonomie. Ils dispensent des conseils afin de déplacer en toute sécurité, de prévenir les chutes...

**Prévoyez une lampe de poche sur la table de nuit de la personne âgée**

**Des problèmes de vue peuvent être à l'origine de chutes chez la personne âgée**

### **A RETENIR**

**Il est important de faire contrôler régulièrement sa vision.  
Il est également important que votre logement ou celui de la personne que vous aidez soit bien lumineux et éclairé afin de diminuer les zones mal éclairées dangereuses**

## LA COMMUNICATION AVEC LA PERSONNE AIDEE

**Adaptez au maximum votre mode de communication à la personne que vous avez en face de vous**

- Se mettre en face de la personne âgée
  - Bien articuler, parler lentement
- Ne pas finir les phrases de la personne

**Ne vous isolez pas en vous renfermant dans votre relation aidant aidé**

De la même façon, prenez garde à ne pas isoler la personne aidée, au contraire maintenez au maximum la communication vers l'extérieur en l'incitant à avoir un minimum d'activité

Il existe des associations liées à des pathologies particulières que vous pouvez contacter, afin notamment d'apprendre à mieux communiquer avec la personne aidée

Si vous avez du mal à communiquer avec la personne aidée n'hésitez pas à contacter le CLIC qui pourra vous orienter vers les professionnels ou les associations adaptés.

## LES AIDES AUX TRANSPORTS ET LA MOBILITE DES RETRAITES

Il existe sur le département une offre de service de transport destinée à tous et adaptés aux personnes en perte d'autonomie. Si vous souhaitez des informations sur cette offre de service à la demande contactez :

Le CLIC, vous communiquera des coordonnées, vous informera sur les prises en charges éventuelles (caisses de retraite principale et complémentaires, Allocations...) et vous accompagnera dans vos démarches

Aussi :

- Le service d'action sociale des mairies CCAS
- Le Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS – St Aubin d'Aubigné)
- Les caisses de retraites

## LES MALADIES EN LIEN AVEC LE VIEILLISSEMENT ET LEURS ASSOCIATIONS

Informez-vous sur la maladie et ses conséquences afin de faire face à ses évolutions  
Informez votre entourage, vos amis, des conséquences de la maladie.

**Vous pouvez :**

- Rencontrer des associations de soutien aux malades et aux familles
- Participer des ateliers, des groupes de parole et de soutien aux aidants, des formations

### Pour aller plus loin

Pour obtenir des informations sur les programmes de rencontre, de formations et les permanences des associations contactez-le CLIC.

**Aussi :**

- La plate forme de répit
- La maison associative de la santé
- L'association France Alzheimer

## L'HYGIENE CORPORELLE

**Le moment de la toilette pour la personne aidée comme pour l'aidante peut être difficile à gérer : transfert de rôle, générationnel**

**Respectez l'intimité de la personne, ses habitudes et choix de vie**

**La personne aidée peut avoir le sentiment de perdre son autonomie, sentiment de dévalorisation**

**Encouragez le plus possible la personne âgée à faire elle-même sa toilette ou tout du moins les gestes qu'elle est en mesure d'effectuer**

**Encouragez la personne âgée à ne pas perdre ses habitudes de coquetterie si c'est un plaisir pour elle**

**Vous pouvez lui proposer des produits parfumés qu'elle choisira selon son goût. N'hésitez pas à la laisser choisir ses vêtements et les couleurs qu'elle souhaite porter.**

### A RETENIR

Maintenez au maximum l'autonomie et la prise de décision de la personne âgée

En tant qu'aidant vous n'avez pas à tout assumer, faites-vous seconder quand ça vous est nécessaire

## LES LIMITES DU MAINTIEN A DOMICILE

### LES LIMITES DU MAINTIEN A DOMICILE SONT POSEES DES LORSQU'IL Y A MISE EN DANGER DE LA PERSONNE AIDEE, MAIS EGALEMENT DE SON ENTOURAGE OU DE SON VOISINAGE

Portez attention aux chutes à répétition qui sont autant de signes encourus par la personne elle-même. D'autres alertes sont également à prendre en compte comme : les fugues, l'agressivité...

L'épuisement de l'aidant (vous) représente également une limite que vous ne devez pas négliger dans le maintien à domicile de la personne aidée (nervosité, agressivité, manque de sommeil, fatigue physique/morale, idées morbides...).

**Des solutions dites de répit peuvent vous permettre de prendre du temps pour vous et vous ressourcer (contacts p 16)**

L'intervention des professionnels a également ses limites qu'il vous faut prendre en compte.

### TEMOIGNAGE d'une aidante professionnelle

« Mme B. est une personne âgée qui vit seule à son domicile, dont la famille est éloignée. Afin de l'aider dans son quotidien, deux aides à domicile intervenaient simultanément pour l'aider à se lever, se coucher et prendre se repas en plus de l'aide soignante qui réalisait les soins d'hygiène le matin et le soir en binôme. Mme B. disposait également d'une téléalarme qu'elle déclenchait intempestivement, notamment le soir car elle était très angoissée. Une hospitalisation, et une dégradation de son état général aurait nécessité la présence d'une garde à domicile 24h/24. Ne pouvant faire face financièrement, Mme B. a intégré un établissement d'accueil pour personne âgée dépendante. »

## L'AIDANT FACE AUX LIMITES DE L'AIDE : PREVENIR DES RISQUES, SOUTENIR, ACCOMPAGNER A DOMICILE

### TEMOIGNAGE

« Mme A. accompagne son mari, qui présente une démence, depuis plusieurs années. Elle limite l'aide à la personne au maximum. Epuisée, elle supporte de plus en plus difficilement les troubles, mais refuse les propositions d'hébergement temporaire qui lui permettraient de souffler. Lors d'une hospitalisation de son époux, une entrée en EHPAD lui est proposée, qu'elle accepte, désormais incapable de continuer à assumer la charge liée à la dépendance de son conjoint. »

### A RETENIR

En tant qu'aidant vous devez reconnaître vos limites et ne pas les dépasser

## L'HOSPITALISATION DE LA PERSONNE AIDÉE

**Amenez la personne aidée à consulter son médecin traitant dès les 1<sup>ers</sup> signes de problèmes de santé afin d'éviter au maximum un passage aux urgences de l'hôpital**

Si des professionnels interviennent auprès de la personne que vous aidez, **pensez à les prévenir en cas d'hospitalisation** afin de faciliter le suivi.  
**Prendre les coordonnées des professionnels (Cahier de liaison à domicile) peut aider le service à les identifier**

**Pensez à préciser votre propre état de santé afin d'anticiper le retour à domicile de la personne âgée dans les meilleures conditions possibles. Votre état de santé qui jusque là vous permettait de prendre en charge la personne âgée, ne le vous permettra peut-être plus momentanément d'où l'intérêt de le mentionner afin de pallier en amont à tout problème de prise en charge**

**Prévenez également le service social hospitalier si un plan d'aide à domicile est déjà en place auprès de la personne aidée en précisant le type d'aide afin qu'un suivi soit mis en place à son retour à domicile**

### Le retour à domicile

Afin de faciliter le retour à domicile de la personne aidée, prenez contact avec le **service social du lieu d'hospitalisation** ou de **convalescence**.

**Si vous n'avez pas d'interlocuteur**, les premières démarches à effectuer :

- Vérifier auprès de la complémentaire santé (mutuelle) d'éventuelles prises en charge pour un forfait d'heures d'aide à domicile
- Prendre contact avec le service social de la caisse de retraite principale
- Prendre contact votre médecin traitant pour le suivi des médicaments
- Prendre contact avec le CLIC pour être soutenu dans les démarches, connaître les services qui peuvent intervenir chez vous et être orienter dans les prises en charges possibles

### A RETENIR

En tant qu'aidant vous avez en charge d'informer les services qui interviennent auprès de la personne âgée, de son hospitalisation

## L'HOSPITALISATION DE L'AIDANT

### L'HOSPITALISATION PREVUE

#### **En cas d'hospitalisation prévue des solutions existent pour prendre en charge la personne âgée**

Vous pouvez faire appel à un hébergement temporaire

Si la personne aidée dispose d'heures d'aide à domicile, les heures peuvent être augmentées, il vous suffit de contacter le service qui suit la prise en charge (Caisse de retraite, Conseil général – APA\*) et demander une révision de la situation

Il est également important que votre médecin traitant se mette en relation avec les services qui suivent la situation.

Si la personne n'a pas d'accompagnement, il devra prendre contact avec le CLIC.

**Pensez à préciser votre propre état de santé afin d'anticiper le retour à domicile de la personne âgée dans les meilleures conditions possibles. Votre état de santé qui jusque là vous permettait de prendre en charge la personne âgée, ne le vous permettra peut-être plus momentanément d'où l'intérêt de le mentionner afin de pallier en amont à tout problème de prise en charge**

### LA CONVALESCENCE

Vous ne devez pas perdre de vue ce temps de récupération essentiel si vous voulez continuer à assurer votre rôle d'aidant par la suite

#### **A RETENIR**

Afin de mener à bien ce rôle d'aidant vous devez respecter les temps de repos qui vous seront nécessaires

### LE RETOUR A DOMICILE

Une évaluation pourra être réalisée durant l'hospitalisation et après afin d'évaluer si vous avez besoin d'aide, de même que la nature de cette aide. En fonction de vos possibilités, le plan d'aide de la personne que vous aidez pourra également être revu.

Afin de faciliter votre retour au domicile, prenez contact avec le service social du lieu d'hospitalisation ou de convalescence

#### **A RETENIR**

Si vous avez besoin d'aide ne restez pas « renfermé » sur vous-même parlez-en à des professionnels

## L'HOSPITALISATION DE L'AIDANT

### L'HOSPITALISATION EN URGENCE

En cas de problème ayez en permanence sur vous un numéro d'une personne de confiance à contacter

### En cas d'hospitalisation en urgence que fait-on ? Comment anticiper la prise en charge de la personne aidée si besoin ?

Si vous aidez une personne dépendante à votre domicile ou chez elle, précisez le bien afin qu'un suivi et une prise en charge soient organisés.

Pour éviter une hospitalisation en urgence, il est important de vous faire suivre au préalable et de vous faire soigner aux premiers signes sans attendre.

Cette question met une nouvelle fois en avant l'importance du réseau informel (famille, amis, voisins, commerçants de proximité).

Parlez en avant que ce genre de situation se produise afin que vous sachiez qui vous pourriez contacter le cas échéant.

#### A RETENIR

N'attendez pas d'être hospitalisé en urgence pour penser la prise en charge de la personne que vous aidez, il est important que vous anticipiez cette éventualité

## **SOUTENIR, ACCOMPAGNER A DOMICILE**

### Les structures locales relais

- Les CCAS
- Le CDAS de St Aubin d'Aubigné
- Les EHPAD (Maison de retraite)
- Le service animation de proximité ou les associations locales qui proposent des activités
- Les SAAD
- Les SSIAD
- Les équipes mobiles spécialisées
- Le CMP

### Les formes et solutions de répit

Plateforme de répit : **06 79 34 23 72**

Groupes de parole, Café des aidants : **Contactez le CLIC**

Formation des aidants :

- La maison associative de la santé  
**02 99 53 48 82**
- L'association France Alzheimer  
**0811 112 112** – coût d'un appel local

L'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) :

Pour les retraitées : « Programme Séniors en vacances »

**32 40** - coût d'un appel local

Les accueils de jour : **Contactez le CLIC**



## GLOSSAIRE

**ALMA** : ALIô MAltraitance des personnes âgées et/ou handicapées

**ANCV** : Agence Nationale pour les Chèque Vacances

**APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie

**CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale

**CDAS** : Centre Départemental d'Action Sociale

**CIAS** : Centre Intercommunal d'Action Sociale

**CIDFF** : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

**CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination

**CMP** : Centre Médico Psychologique

**EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

**SAAD** : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

**SSIAD** : Service de Soins Infirmiers à Domicile

**VOS NOTES PERSONNELLES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ce guide appartient à .....**

**NUMEROS DE TELEPHONE UTILES**

**Mon médecin traitant.....**

**Une personne de confiance à contacter en cas de problème**  
.....

