



Qu'est-ce que la libre Pesée ?

La libre Pesée est un dispositif qui permet aux personnes en situation de handicap en fauteuil roulant de se peser volontairement, sans aide, à leur initiative, gratuitement, discrètement, aussi souvent qu'elles en ressentent le besoin, dans un lieu ouvert au public, près de leur domicile et d'en garder la trace dans un carnet de suivi.



Pourquoi ?

- La haute Autorité en Santé (HAS) recommande de **se peser régulièrement**, au moins une fois par mois pour les sujets vulnérables.
- L'état nutritionnel** des personnes en situation de handicap se situe à l'intérieur de marges de sécurité étroites. Une prise de poids excessive aggrave le handicap, expose aux complications de l'obésité. Une perte de poids involontaire peut atteindre la masse musculaire, diminuer les forces physiques, psychiques, les défenses immunitaires, induire des carences et conduire à la **dénutrition**.
- Les personnes en situation de handicap en fauteuil roulant sont trop rarement pesées, faute de balances adaptées et disponibles.
- La libre Pesée aide à réduire l'inégalité d'accès aux soins nutritionnels.

Comment ?

- Les **plateformes de pesée** accessibles en fauteuil roulant sans aide sont précises à 100 g près et supportent jusqu'à 450 kg. La présence d'une personne déclenche la pesée. Le poids est imprimé sur une étiquette horodatée.
- La tare** est le poids du fauteuil et de ses accessoires habituels. Ils doivent être pesés une fois. Le poids mesuré est celui de la personne si la tare a été renseignée par le clavier de la plateforme.
- Le carnet individuel de suivi** : il est distribué dans chaque site. On y écrit le poids ou on colle l'étiquette. Il est conseillé d'y noter la tare et sa composition. Le carnet contient des conseils nutritionnels adaptés aux personnes en situation de handicap et des messages d'ordre médical décrivent les variations de poids qui doivent amener à consulter.

Où ?

- Quatre **plateformes de Libre Pesée** ont été installées à **Rennes** (Centre d'Examens et de Santé de la CPAM d'Ille et Vilaine, 2014), **Fougères** ("Les Ateliers", salle polyvalente 2015), **Lannion** (La Maison du Département, 2018) et **Redon** (Centre d'Examens et de Santé de la CPAM d'Ille et Vilaine, 2019), dans des endroits accueillant du public.
- Des **établissements de soins** (cliniques, EHPAD, MAS...) équipés d'une plateforme de pesée laissent l'accès libre aux personnes désirant se peser. Certains d'entre eux acceptent de peser la tare par double pesée avec si besoin l'aide d'un soignant et de lève-malade. Sur les dépliants, la liste et les coordonnées de ces 31 établissements dont les 18 qui font la double pesée. Ils diffusent le carnet de suivi nutritionnel.

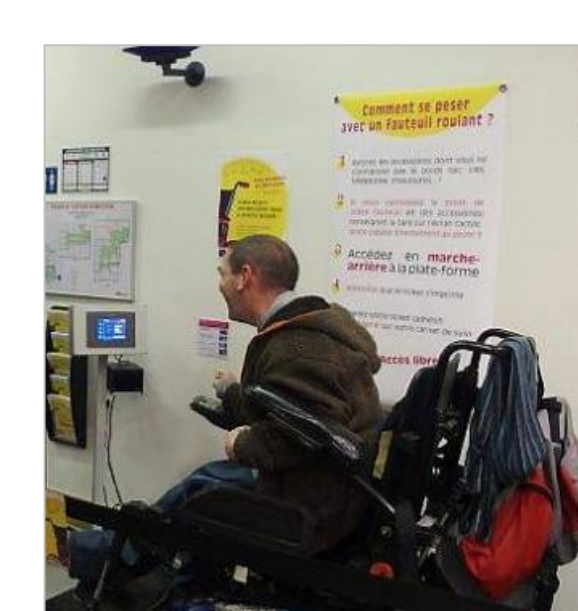
Et ça marche ?

- A Rennes, augmentation constante du nombre de pesées depuis 2015.
- Proportion importante des personnes qui indiquent la tare : fidélisation !
- En 2019, 44% étaient des personnes en fauteuil roulant électrique !
- La Libre Pesée a le label « conforme au PNNS » pour le carnet de suivi et « contribue au PNNS » pour les affiches et les dépliants.
- Le terme Libre Pesée est un mot-clé immédiatement reconnu sur Internet dès la première page, seul ou associé au mot handicap.

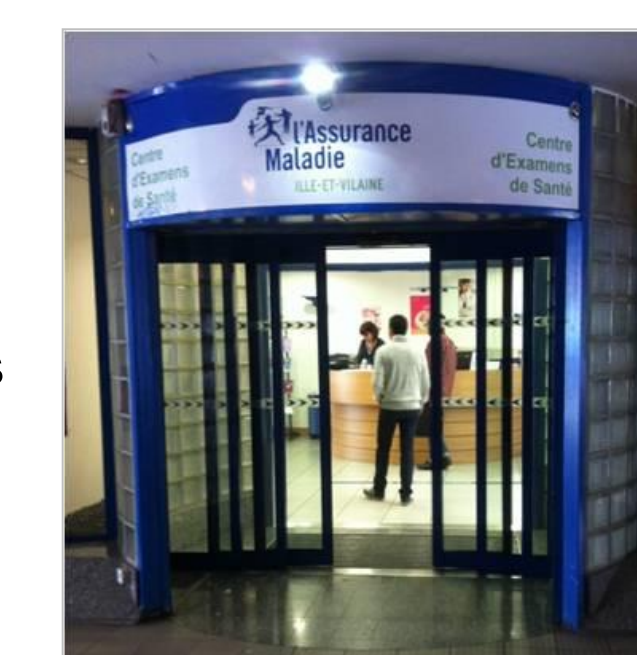


Les projets :

- Installer une plateforme** de pesée dans la ville métropole des 8 territoires de santé bretons. L'ARS a financé l'achat, l'entretien et l'assurance de 2 plateformes. Les 2 autres sont financées par une subvention de Malakoff Médéric Prévoyance et Ircem Retraite. Les municipalités et les CPAM sont démarchées pour équiper les principales villes de Bretagne.
- Des actions de communication** : Faire connaître la Libre Pesée aux personnes en situation de handicap, à leurs associations et aux soignants par des publications dans des revues spécialisées de nutrition et de médecine physique, et par des communications dans des congrès médicaux.



Rennes

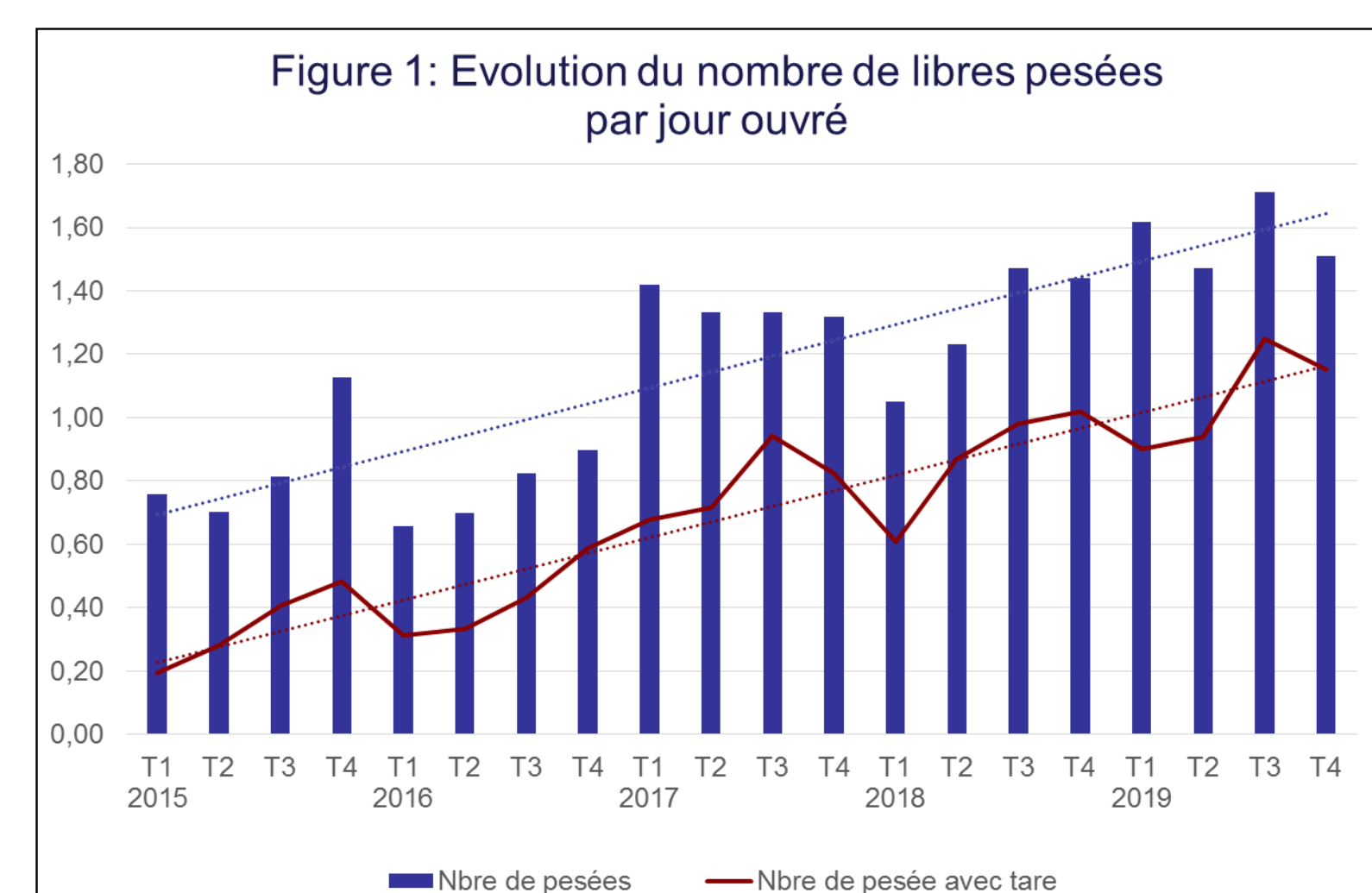
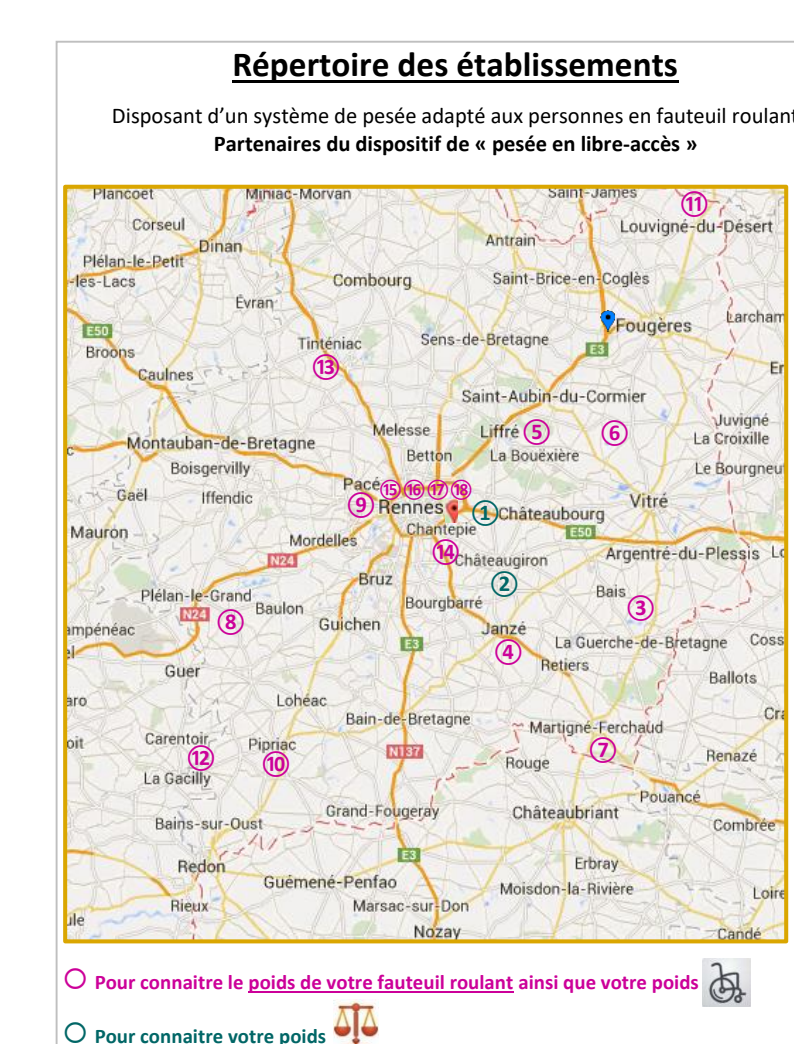


Lannion

Fougères



Redon



Chaque plate-forme de pesée rend un grand service à un petit nombre de personnes en situation de handicap et contribue à réduire le déficit d'accès aux soins nutritionnels dont elles sont victimes.