



[Visualiser la page source de l'article](#)

Accompagnant les patients, Les Petites Herbes ont bien poussé

Avec ses ateliers de sport adapté, de socioesthétique, d'éducation thérapeutique des patients, l'association Les Petites Herbes, installée dans le pays d'Othe, accompagne les Auboisiens atteints de cancer, de maladies chroniques et développe des projets pour se professionnaliser.

Fondée en 2018 par Isabelle Blin, infirmière, l'association Les Petites Herbes, installée à Paisy-Cosdon, s'est développée à vitesse grand V, soutenue par des financeurs majoritairement publics, comme l'Agence régionale de santé, le Département, la MSA, la CPAM, la CNSA. Créée au départ pour accompagner les malades du cancer à l'aide de soins de support, l'association, aidée aussi par d'autres structures qui lui fournissent des dons, a rapidement accueilli des personnes atteintes d'autres maux, d'épreuves de la vie. « Des gens ayant besoin d'aide pour des fibromyalgies, des handicaps, des maladies chroniques, mais aussi des aidants, des personnes isolées. », explique Isabelle Blin, fondatrice et salariée de l'association.

Des intervenants professionnels du soin

Dans sa maison de Vaujurennes qu'elle veut chaleureuse, et à taille humaine, Les Petites Herbes dispose d'une piscine intérieure où elle propose des activités de sport santé. De nombreux ateliers y sont organisés toute l'année, avec la participation des quatorze professionnels. « Nous proposons randonnée, aquagym, Pilates, mais aussi des ateliers nutrition, sophrologie, relaxation. Et puis il y a tout un travail sur l'estime de soi, l'hydratation de la peau, des massages, des conseils pour prendre soin de soi, des séances de Snoezelen, de la socioesthétique », développe Isabelle Blin.

En 2024, l'association qui compte 250 adhérents a organisé 685 ateliers (+ 63%) par groupes de six à huit personnes et 180 personnes, majoritairement des femmes et des filles, âgées de 7 à 92 ans, sont accompagnées par Les Petites Herbes, contre une adhésion annuelle de 25 euros. « Nous fonctionnons grâce à nos financeurs publics, ajoute Anaïs Mingot, la directrice de 24 ans recrutée en mars dernier, après un master de direction et responsabilité dans le champ social, dans une optique de professionnalisation de la structure. Nous espérons les pérenniser, mais aussi les diversifier, car les budgets sont resserrés partout et cela nous inquiète. »

En plus de ses participations à des forums et des conférences qu'elle organise, l'association a lancé, en janvier, un parcours intitulé Oncoz en partenariat avec l'Adapt, pour aider les personnes suivies en oncologie à reprendre le travail malgré la fatigue, les douleurs, la perte de sens, parfois.

Répondre à la demande grandissante

Ses liens forts avec les professionnels de santé, notamment ceux d'Aix-en-Othe, ont permis à l'association de développer entre autres un programme d'accompagnement des personnes souffrant de diabète, piloté par le docteur Alessandro Mittiga, installé dans la commune.

Les salariées des Petites Herbes écrivent actuellement le projet associatif, accompagnées par l'association Promotion santé Grand Est, pour définir son plan d'action jusqu'en 2028, en lien avec le Projet régional de santé. Ses axes forts, pour améliorer la qualité de vie des personnes accompagnées : favoriser l'accessibilité aux ateliers en réfléchissant sur les transports, en milieu rural, renforcer sa visibilité et accueillir plus de monde en restant une structure « chaleureuse », afin de répondre à la demande grandissante.



Anaïs Mougnot, directrice et Isabelle Blin, fondatrice et salariée