

PROMOTION DE LA SANTÉ

PAGE 6 En bonne santé

PAGINE 22-25 Parte italiana

procap
magazine
pour personnes
avec handicap
3/2013

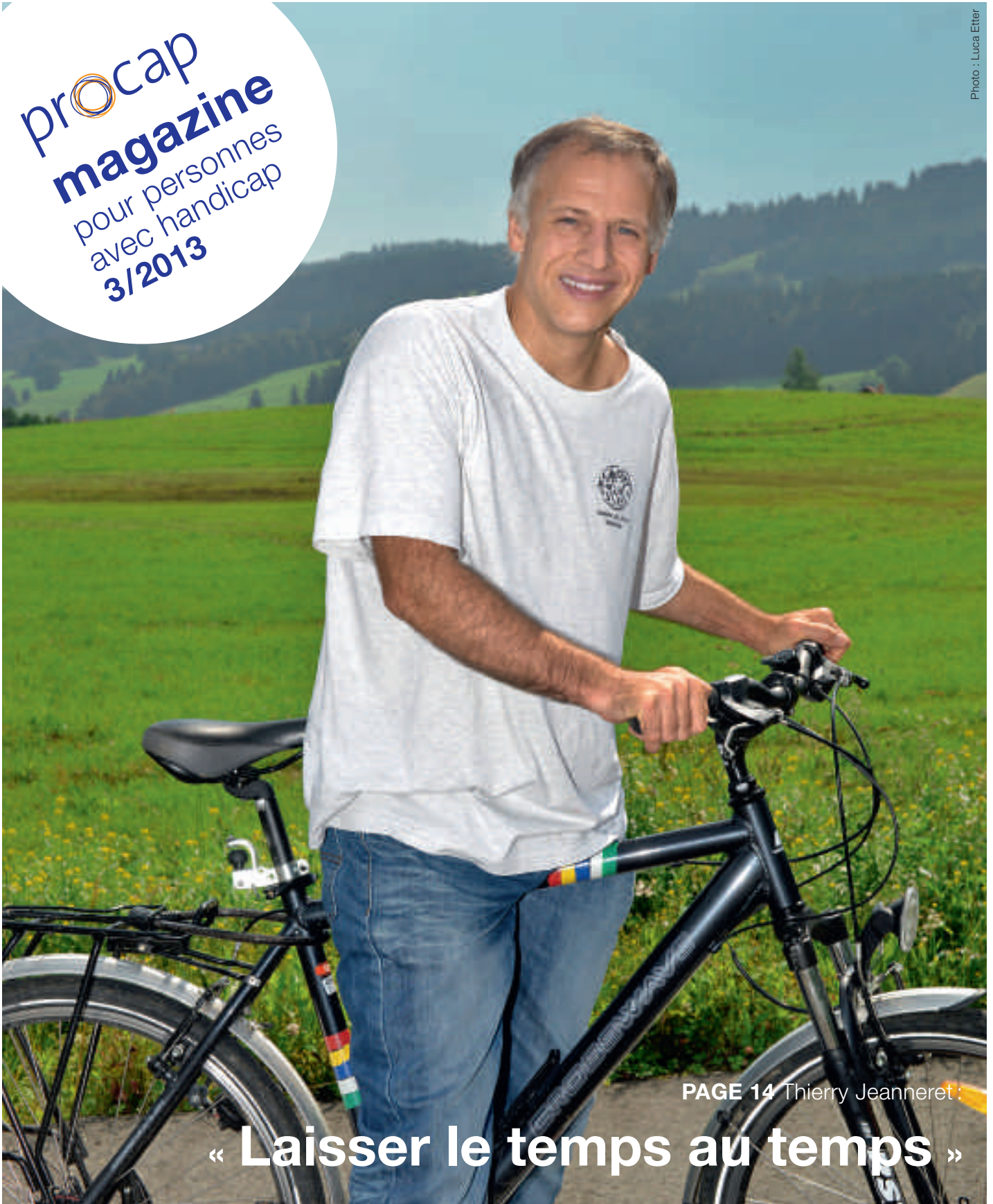


Photo : Luca Etter

PAGE 14 Thierry Jeanneret :

« Laisser le temps au temps »

EXHIBIT
& MORE

IFAS 2013 ROMANDIE

Plateforme commerciale romande du marché de la santé
Die Westschweizer Verkaufsplattform für den Gesundheitsmarkt

30 octobre – 1^{er} novembre 2013
Expo Beaulieu Lausanne



Page 4 EN BREF**PROMOTION DE LA SANTÉ****Page 6** Améliorer sa santé**Page 10** Entretien avec Marcel Heeg**Page 12 RENDEZ-VOUS** Thierry Jeanneret**Page 14** Actif avec Procap/Conseil en alimentation**Page 18 CONSTRUCTION SANS OBSTACLES****Page 19 AU TRAVAIL** Formation en hôtellerie**Page 21 POLITIQUE SOCIALE**

Oui à la Convention de l'ONU

**Pagina 22 PARTE ITALIANA** Disabilità e salute**SERVICE Page 26** Conseil juridique/Petites annonces/Agenda**Page 30** Le mot de la fin : Reto Meienberg**Editorial****Xavier Meyer**
rédacteur**Se maintenir en forme**

Prendre soin de soi, faire de l'exercice et s'alimenter de manière équilibrée sont autant de comportements importants au quotidien. Pour les personnes avec handicap, ces éléments s'avèrent même essentiels. Afin de détailler ce sujet, le magazine part à la rencontre de Thierry Jeanneret qui affectionne les vacances actives organisées par Procap. Il présente aussi la sensibilisation donnée par l'Association lors de la Fête fédérale de gymnastique et délivre des conseils illustrés en termes de mouvement et de nutrition. Ainsi, il démontre que la possibilité existe, notamment grâce au concept « Procap bouge », de pratiquer des activités qui aident à se sentir bien.

En rédigeant mon dernier éditorial pour Procap – je quitte en effet ma fonction à la fin du mois de septembre – je tiens à souligner que je suis particulièrement impressionné par la diversité des thèmes en lien avec le handicap. J'en profite pour remercier mes collaboratrices directes au sein du magazine en leur souhaitant bonne suite.



Photo : Procap Berne

Mer de lumignons à Berne

Le 1^{er} août de chaque année, sur la place Fédérale à Berne, quelques milliers de lumignons multicolores luisent en guise de manifestation de solidarité avec les personnes handicapées. C'était cette année la huitième fois que Procap Berne organisait cette mer de bougies et proposait ainsi au public de la Fête fédérale un moment de rencontre à la fois méditatif et bigarré. Dès la nuit tombée, une impressionnante étendue de bougies a éclairé la place Fédérale d'un éclat chaleureux. Si on le désirait, on pouvait glisser sous les lumignons un billet comportant un vœu. Le bénéfice de la vente finance l'offre de loisirs de Procap Berne. [fs]

L'Allemagne ne soutient que les films accessibles à tous

Depuis mai 2013, la Filmförderanstalt allemande (organisme de soutien au cinéma) ne soutient plus que les films accessibles. Donc, seuls les films avec audiodescription pour les personnes aveugles et malvoyantes et avec sous-titrage pour les personnes handicapées de l'ouïe obtiendront encore des subventions publiques. A cet égard, Hubert Hüppe, Préposé fédéral aux intérêts des personnes handicapées, a expliqué : « La culture doit être accessible sans obstacles aux personnes handicapées. On a vu que si nous voulions rendre les cinémas et les films accessibles à tous, les seules incitations ne suffisent pas. La loi qui modifie le soutien au cinéma crée enfin des obligations. » Les organisations de handicapés se disent heureuses que les films accessibles à tous jouissent ainsi d'un nouvel élan. [fs]

La santé psychique en Suisse

Le Conseil des Etats a accepté lors de sa session d'été un postulat de Felix Gutzwiller (PLR/ZH) qui demande au Conseil fédéral un rapport sur les mesures envisagées en matière de santé psychique en Suisse. Ce postulat était précédé d'une pétition, signée par plus de 10 000 personnes, de l'Alliance Santé Psychique Suisse. En réponse à ce postulat, le Conseil fédéral explique qu'il accorde une grande importance à la promotion de la santé psychique et à la prévention des maladies psychiques et que la question fait partie de la stratégie globale « Santé 2020 ». Les affections psychiques sont les principales causes d'invalidité. En 2010, leur part était de 43%. [fs]



Photo : Les services du parlement

CI Sport & Handicap

Procap Suisse/Procap Sport, PluSport Sport Handicap Suisse et l'Association des paraplégiques/Sport en fauteuil roulant collaborent plus étroitement. A l'enseigne de « Pas de hors-jeu – égalité des personnes handicapées dans le sport », les trois organisations se sont unies en une Communauté d'intérêts (CI) Sport & Handicap. L'objectif est la promotion et la mise en œuvre de l'égalité dans le sport pour les personnes avec un handicap. « En nous unissant, nous pourrions désormais concentrer les ressources des trois organisations et encore mieux exploiter les synergies », a expliqué Esther Gingold, membre de la direction de Procap Suisse. [fs]

Le paquet d'économies bernoises affecte les institutions pour handicapés

Le paquet d'économies de 247 millions de francs annoncé à fin juin par le gouvernement bernois affecte en particulier les institutions pour handicapés : 220 postes de travail devraient être éliminés d'ici à 2017. Selon Socialbern, l'association bernoise des institutions sociales, c'est 10% du personnel actuel. La Conférence cantonale des handicapés, dont Procap est membre, a jugé ce paquet d'économies « inacceptable et myope ». Il affecte des personnes avec un grand besoin de prise en charge qui, aujourd'hui déjà, ne trouvent qu'au prix de gros efforts un logement approprié. En outre, il limite sérieusement la qualité de vie et la possibilité de participer à la société des personnes avec un handicap vivant en institution. Socialbern rappelle le concept pour adultes handicapés approuvé par le Conseil fédéral en 2011 et le rapport sur les handicapés qui, avec les mesures d'économies, sont bons pour la poubelle. Les organisations lutteront résolument contre le paquet d'économies à l'ordre du jour du Grand Conseil en novembre. Avec trois membres de son comité central siégeant au Grand Conseil, Procap Berne dispose d'un fil direct avec le Parlement. [fs]

Le Protrek, star de la télévision

Sonja Häsler, collaboratrice de Procap, est souvent en balade, aussi bien en plaine qu'en haute montagne. Lors du « Querfeldeins » de l'été, la journée de randonnée de la radio SRF 1 début juillet, elle a été de la partie grâce à deux assistants et à un fauteuil roulant de trekking. Stefan Kobler, directeur technique à la Haute Ecole du Nord-Ouest de la Suisse, a développé le modèle de fauteuil roulant Protrek en collaboration avec Procap Suisse. Grâce à ce progrès, les personnes en fauteuil roulant sont aussi mobiles que les randonneurs sans mobilité restreinte. [ahu]



» Plus d'informations sur le fauteuil de trekking : www.protrek.ch

Journée d'étude « Espace-rue sans obstacles »

En Suisse, tous les édifices et aménagements publics doivent assurer l'accès et la sécurité aux personnes avec handicap. Actuellement, une nouvelle norme VSS est en voie d'élaboration, qui définit les exigences d'un espace-rue sans obstacles. A l'enseigne de « Espace-rue sans obstacles – installations piétonnes attractives pour tous », une journée d'étude s'est intéressée le 21 juin, à Olten, à la circulation piétonne en Suisse et au Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés. La question : comment les aménage-

ments nécessaires aux handicapés peuvent-ils être mis en œuvre ? Pierre A. Chanez, expert de Procap pour la construction accessible, a souligné dans sa présentation l'importance d'identifier et de concrétiser la meilleure solution possible avec toutes les parties prenantes et de ne pas renoncer même quand la situation est difficile. Une visite de terrain à Olten, guidée par Procap et d'autres spécialistes, a montré de manière frappante combien il manque souvent peu pour supprimer les obstacles existants. [fs]



Améliorer sa santé

Vivre en bonne santé, ça s'apprend. La promotion de la santé dispense des connaissances et renforce les ressources. Elle contribue aussi à l'égalité des chances.

Franziska Stocker et Raffaella von Gunten

Posséder la meilleure santé possible est un droit humain. C'est le pacte de l'ONU sur les droits économiques, sociaux et culturels qui le dit. La santé n'y est pas comprise comme un état idéal que l'on a ou pas. L'idée est bien plus que chaque être humain obtienne le soutien et l'encouragement nécessaires pour pouvoir conserver ou augmenter son bien-être et sa santé.

Outre la prise en charge médicale et la prévention, la promotion de la santé peut aussi influencer positivement la santé des gens. Dans la Charte d'Ottawa de 1986, l'Organisation mondiale de la santé a fixé pour la première fois cette approche au niveau international. Les points centraux sont le renforcement des ressources et des potentiels de santé de l'individu et un degré de maîtrise aussi élevé que possible. Mais les conditions cadres sociales qui peuvent influencer l'état de santé de chaque individu sont elles aussi concernées.

L'égalité des chances fait défaut

En raison de diverses conditions préalables (revenu, formation, contexte social, etc.) les chances de rester en bonne santé sont inégales dans la société. Les personnes affectées d'un handicap sont en

outre limitées par des obstacles extérieurs. « L'offre de santé et de sport est relativement restreinte pour les personnes avec handicap. Elles peuvent choisir moins de disciplines sportives que les personnes sans handicap. En outre, la plupart des sociétés sportives sont trop peu sensibilisées pour inclure les personnes avec handicap dans leurs activités. A quoi s'ajoute le fait que les installations sportives telles que piscines ou salles de sport ne sont pas toujours accessibles. Il manque souvent les moyens de transport adéquats pour s'y rendre »,



Les offres de promotion de la santé ne sont pas assez axées sur les besoins spécifiques des personnes avec handicap. »

commente Helena Bigler, responsable de Procap Loisirs & Sport.

Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que les enfants et adolescents avec handicap soient en moyenne moins actifs physiquement et deux fois plus souvent en surpoids que les non-handicapés. Des études montrent d'ailleurs que le risque de maladies chroniques ou dégénératives est plus élevé pour les personnes avec handicap que chez celles sans handicap. Le surpoids ou le manque d'activité phy-

sique peuvent s'avérer une limitation supplémentaire pour les personnes avec handicap. En revanche, une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante ont souvent un effet positif sur l'état de santé physique et psychique, de sorte que la vie quotidienne avec un handicap en est facilitée. Par exemple, plus une personne en fauteuil roulant est physiquement performante, plus elle peut se déplacer en toute autonomie. « C'est pourquoi je suis convaincue que la promotion de la santé est d'autant plus importante parmi les personnes avec handicap », souligne Helena Bigler.

Offres spécifiques indispensables

L'experte de Procap critique le fait que, longtemps, il n'y a pas eu en Suisse une promotion de la santé spécifique pour les personnes avec handicap. « Il s'est avéré que, pour une part, les offres de promotion de la santé étaient insuffisamment axées sur les besoins spécifiques des personnes avec handicap. »

Exemples : les personnes affectées de troubles moteurs cérébraux se fatiguent rapidement du fait d'une tension musculaire accrue ; chez les personnes amputées, il s'agit de veiller à ce que la jonction entre le corps et la prothèse n'engendre pas des sollicitations néfastes ou des frottements. Seules les activités sportives qui tiennent compte de ce type de situations comporteront un effet positif. En matière

d'alimentation également, une approche individualisée s'impose : ainsi, les personnes en fauteuil roulant ont en général un besoin d'énergie plus restreint, tandis que celles avec des paralysies spastiques en ont un plus grand. Certains handicaps s'accompagnent de troubles de la mastication et de la déglutition ou de difficultés de digestion non spécifiques. Dans d'autres cas (p. ex. autisme, syndrome de Prader-Willi) la perception de la faim et de la satiété peut en outre être altérée.

Procap teste les mesures

Pour déterminer quelles conditions doivent être remplies pour assurer une promotion de la santé ciblée sur les personnes avec handicap, Procap a lancé dans trois institutions le projet pilote « Procap bouge ». Au Foyer de Porrentruy (JU), à la Fondation Saint-Josef de Bremgarten (AG) et à la fondation Schulungs- und Wohnheime Rossfeld (BE), Procap a accumulé des expériences et des connaissances importantes. « Nous avons testé diverses mesures d'alimentation et de mouvement et les avons adaptées. Nous avons compilé avec des spécialistes de la nutrition et du mouvement ce qui a fait ses preuves et a été accepté favorablement par les participants et les institutions », explique Helena Bigler. En novembre 2013 paraîtra un guide Procap de promotion de la santé, fondé sur les résultats de la phase pilote, qui contient une quantité de notions et de



Nous avons appris qu'une cannette de cola contient 12 morceaux de sucre. J'ai décidé, depuis, de boire plutôt de l'eau ou du thé sans sucre. »

Monica Schmid, participante de la Semaine de la santé à Filzbach



J'aime nager et faire du vélo. Le mouvement étant important pour la santé, je prends désormais plus souvent les escaliers que l'ascenseur. »



Anouchka Hugentobler, participante de la Semaine de la santé à Filzbach

conseils pratiques pour la vie quotidienne. « Je suis heureuse qu'avec notre projet nous comblions une lacune importante dans la promotion de la santé et de pouvoir proposer ainsi aux personnes avec handicap des opportunités d'améliorer leur état de santé », se réjouit la cheffe de projet Caroline Marti.

Après la phase de projet, « Procap bouge » tient prêtes diverses offres en matière d'alimentation et d'activité physique. Elles s'adressent aux personnes avec handicap et à leur entourage, mais aussi aux institutions, aux soignants et aux écoles. Parmi les propositions, une Semaine santé à Filzbach (GL), que Procap a dirigée avec succès pour la deuxième fois en août. Ces vacances d'activité à bas seuil s'adressent aux personnes qui souhaitent bouger davantage et manger plus sainement et qui, pour ce faire, ont besoin d'encadrement.

« Avec notre offre, nous entendons accroître la compétence santé au niveau individuel. Il y faut la connaissance de son propre corps, des comportements salutaires, du handicap et de la maladie », explique Caroline Marti. « Nous avons développé ce que nous appelons le passeport santé. Chacun peut y consigner ses habitudes quotidiennes et ses objectifs en matière d'alimentation et de mouvement. Ensuite, les changements de comportement sont évalués et, finalement, compa-

rés avec les objectifs. C'est ainsi que naissent la connaissance et la compréhension sur le fonctionnement du corps. »

Les institutions sont mobilisées

Il s'est cependant avéré que les personnes avec handicap ne sont pas les seules concernées : les professionnels et les institutions doivent aussi tirer à la même corde. La promotion de la santé n'est un succès que si ceux-ci disposent des connaissances nécessaires et sont prêts à mettre en œuvre les mesures adéquates. Les institutions peuvent par exemple ancrer la thématique dans leurs statuts et leurs descriptions de postes, développer des recommandations en matière d'alimentation et de mouvement, mobiliser des ressources en suffisance. « La mise en œuvre de mesures de promotion de la santé en institution nécessite un peu de temps, mais elle est décrite par nos institutions pilotes comme efficace et motivante. De modestes adaptations au quotidien, du type petites pauses de mouvement régulières ou les dix-heures et goûters sains en commun, peuvent induire des changements positifs », estime Helena Bigler. « Nous sommes prêts à soutenir d'autres institutions par des incitations aux groupes cibles et serions heureux de les conseiller. » ●

» www.procap-bouge.ch



« Promouvoir la santé en s'amusant »

La Fondation Saint-Joseph est l'une des trois institutions pilotes à avoir introduit un projet de promotion de la santé avec « Procap bouge ». Entretien avec Marcel Heeg, directeur pédagogique. **Interview : Franziska Stocker**

La promotion de la santé est-elle particulièrement importante pour les personnes avec handicap ?

Marcel Heeg : Selon moi, la promotion de la santé est importante pour tout le monde. Fumer et avoir une alimentation trop riche ne profite à personne. Je ne vois aucune différence. Mais, dans certains cas, les personnes avec handicap présentent des particularités dont il faut tenir compte. Une personne en chaise roulante ne pourra pas faire les mêmes exercices sportifs que

quelqu'un qui marche. Il arrive aussi que certaines pathologies entraînent une prise de poids plus rapide.

En quoi la promotion de la santé diffère-t-elle entre les personnes avec ou sans handicap ?

Il existe par exemple nettement moins d'offres sportives pour les personnes avec handicap, en particulier pour les enfants et les jeunes. Pour les clubs de sport et les sports d'équipe, c'est la performance qui compte avant tout. Tout le monde n'est pas toujours prêt à intégrer des

» **Marcel Heeg** est directeur pédagogique de la Fondation Saint-Joseph à Bremgarten (AG). Il était membre du groupe de travail responsable de la mise en œuvre du projet « Procap bouge » au sein de l'institution.

enfants et des jeunes avec handicap. Quel club de volley mettra sur le terrain un joueur qui ne peut rattraper le ballon qu'une fois sur quatre ? Et aux obstacles sociaux viennent toujours s'ajouter de nombreux obstacles en termes d'infrastructures, à commencer par le terrain qui n'est pas aménagé pour les enfants en chaise roulante.

La Fondation Saint-Joseph était-elle déjà sensibilisée à la promotion de la santé en 2010, au moment du lancement de la collaboration avec Procap ?

Bouger et manger sainement sont deux thématiques auxquelles nous attachons une grande importance depuis longtemps déjà. Nous nous sommes rendu compte que nous avions déjà fait du chemin : nous disposons ainsi d'une Commission de la santé et d'une Commission de l'alimentation, composées de personnes issues de différentes disciplines. Ces commissions avaient déjà entrepris diverses mesures de promotion de la santé. Le projet « Procap bouge » nous a permis de faire un état des lieux.

Quelles sont les nouvelles mesures que vous avez pu mettre en œuvre grâce à « Procap bouge » ?

Nous avons organisé une semaine de projet sur l'alimentation et le mouvement au sein de l'école, qui a fait naître de nombreuses nouvelles idées : celle d'apporter un soutien individuel dans le domaine du sport, par exemple. Nous avons remarqué qu'offrir le même programme sportif à tous les enfants n'avait aucun sens : les uns sont dépassés et les

autres s'ennuient. Nous avons donc mis en place des « groupes de performance », tous groupes de vie confondus. Ainsi, les enfants particulièrement actifs peuvent aller marcher ou jouer au football ensemble et que ceux qui le sont moins peuvent aller se promener tranquillement ou faire un peu de home-trainer.

Nous veillons par ailleurs à acheter des aliments sains et à inculquer aux enfants les bases d'une alimentation équilibrée. Depuis le projet « Procap bouge », nous cuisinons plus souvent avec eux.

Quelles sont les mesures qui ont rencontré le plus de succès ?

Réduire les boissons sucrées, par exemple. Les enfants en consomment nettement moins à présent, au profit de l'eau et du thé. Nous avons constaté que les boissons sucrées ne leur manquaient pas du tout dès lors qu'elles ne se trouvaient plus sur la table. Ce changement a été adopté très facilement.

Les enfants ont également beaucoup aimé cuisiner ensemble ; ils se sont particulièrement bien amusés lors des activités de cuisine à thème, le « dîner de pirates » par exemple, pour lequel ils ont pu se déguiser. Au menu : tomates en boulets de canon, servies sur un bateau de pirates en légumes. Ils ont commencé à manger des choses qu'ils n'auraient jamais mangées autrement, des légumes crus par exemple. Car c'est



Les enfants ont tout à coup commencé à manger des choses qu'ils n'auraient jamais mangées autrement, des légumes crus par exemple. »

beaucoup plus amusant de mordre dans un boulet de canon que dans une simple tomate !

Nous leur avons aussi proposé de créer une boisson saine, en choisissant eux-mêmes les ingrédients qui se mariaient bien parmi différents aliments sains. Procap nous a fourni

de nombreuses idées ludiques liées à l'alimentation et au mouvement.

Quels ont été les plus grands défis ?

Nous avons compris qu'il y avait aussi certaines limites. Par exemple, on ne peut pas sans cesse parler de poids et d'alimentation à un enfant en surpoids. Cela peut le frustrer. Il ne faut pas tomber dans la paranoïa. Le manque de temps représente aussi un grand défi. Pendant la journée, les enfants sont à l'école. Puis

viennent les devoirs, ou les mesures de soutien à l'autonomie personnelle, auxquelles nous attachons beaucoup d'importance. Difficile de trouver un peu de temps pour le sport. Ils ont aussi besoin d'écouter une histoire, de jouer ou de ne rien faire, tout simplement.



Offres « Procap bouge » pour les institutions, écoles et personnes intéressées :

- » Cours et semaines de projet « Santé – mouvement et alimentation »
- » Accompagnement des institutions pour le développement de mesures de promotion de la santé
- » Guide avec bons conseils et idées pour organiser la promotion de la santé au quotidien (dès novembre 2013)
- » Fiches d'information « Recommandations alimentation » et « Recommandations mouvement »
- » Centre de conseils « Promotion de la santé pour les personnes avec handicap »



Offres pour les personnes avec handicap :

- » « Rencontres mouvement » régulières dans les sections Procap et cours « Mouvement et alimentation »
- » Offre de vacances « Semaine de la santé »
- » Offres de groupes sportifs dans toute la Suisse
- » Journée nationale du sport et de la santé Procap
- » www.laviva.ch, www.goswim.ch, www.protrek.ch

L'alimentation a fait l'objet de nombreux débats au sein de notre équipe, mais aussi avec les collaborateurs de Procap. Nous avons remarqué que certains d'entre nous avaient des points de vue très divergents. Les uns veulent cuisiner le plus souvent possible des aliments pauvres en graisses, les autres pas du tout. C'est un sujet toujours assez tendu. Mais ces débats ont été très enrichissants et, finalement, ils ont largement contribué à notre sensibilisation.

Qu'avez-vous prévu pour la suite en matière de promotion de la santé au sein de la Fondation Saint-Joseph ?

Nous comptons poursuivre les mesures qui ont fait leurs preuves, principalement au niveau des offres sportives individuelles et de la cuisine en commun. La promotion de la santé occupera bien sûr toujours une place de choix dans notre fondation. Le plus important pour nous, c'était de voir que nous étions sur la bonne voie. C'est vraiment motivant et gratifiant. ●



**Laisser
le temps
au temps**

Pour Thierry Jeanneret, les vacances doivent être le symbole du plaisir et ne jamais être associées à la notion de performance. Il aime partir en séjour avec Procap, car il sait que ces conditions seront remplies.

Thierry Jeanneret à propos...

Le temps : Il faut m'en laisser assez pour faire les choses.

Le travail : C'est une contrainte nécessaire.

Le luxe : Avoir trop d'argent ça ne servirait à rien. Il faut juste pouvoir être heureux.

L'amitié : C'est sacré, mais il y a des limites, comme la compréhension de l'autre.

L'amour : Dans le moment présent, c'est la seule chose à laquelle il faudrait penser.

Les vacances : Elles ne doivent être que plaisir.

Les vacances avec Procap constituent une offre que Thierry Jeanneret, 43 ans, connaît très bien, puisqu'en juin il a pris part pour la quatrième fois à un séjour encadré par l'Association. Le lieu de villégiature, quant à lui, s'est avéré totalement nouveau. Thierry a en effet découvert la multitude d'activités organisées dans le cadre luxuriant de Center Parcs, en France, dans les Hauts de Bruyère. « J'adore le vélo, par exemple. Pour le reste, il y a vraiment de quoi s'occuper, entre les moments passés au grand air, sur la rivière ou à la piscine », explique-t-il. Des repas sains et équilibrés, des moments de quiétude et des sorties rythment les journées, dans un tempo adapté qui convient idéalement à Thierry. Car pour lui, il est très important de ne pas faire les choses avec précipitation. Il lui faut toujours suffisamment de temps pour répondre et pour agir : « Quand j'avais trois ans, j'ai été renversé par une voiture et j'ai dû passer une année à l'hôpital. Je vis depuis lors avec un handicap ; ma concentration, ma mémoire et mon équilibre sont touchés. » Afin de permettre à sa capacité de focalisation de progresser, mais aussi simplement par intérêt, Thierry s'adonne au tir à l'arc, qui est devenu sa grande passion. Cette activité lui permet de travailler sa précision et de chercher le calme nécessaire pour tirer les flèches, qu'il répare d'ailleurs lui-même dans son appartement du Sentier, au cœur de la Vallée de Joux. « Retrouver une bonne concentration, pour moi, c'est un objectif et une manière de lutter contre mon handicap », dénote-t-il, en ajoutant de façon plutôt poétique : « Grâce au tir à l'arc, je peux atteindre ma cible. » Au même titre que son emploi dans le domaine de l'industrie, au sein de l'entreprise sociale Polyval, les vacances avec Procap procurent à Thierry un contexte adéquat. Elles lui permettent d'entretenir sa santé et lui laissent toujours le temps de réagir, sans pression. **Xavier Meyer**

Actif et en bonne santé avec Procap

Dans notre nouvelle rubrique « Actif avec Procap », nous vous proposons des exercices simples pour une meilleure santé et du bien-être au quotidien. Plus d'exercices – également à l'intention des personnes en fauteuil roulant – suivront, dans les prochains magazines.



Exercice 1 : Marcher lentement. Toucher le genou avec la main opposée. Continuer de marcher en alternant à chaque fois le genou et la main opposés. Objectif : entraînement de l'équilibre



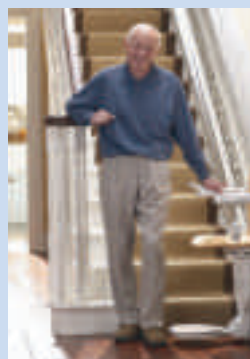
La Mobilité à un nom

1510 Moudon: 021 905 48 00
6962 Viganello: 091 972 36 28
8707 Uetikon: 044 920 05 04



HERAG AG

Monte-Escaliers
STANNAH
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
Email: info@herag.ch
www.herag.ch

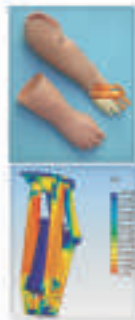


Envoyez, s.v.p., une documentation
à l'adresse suivante

Nom _____
Rue _____
NPA _____
Lieu _____
Téléphone _____



La référence pour l'appareillage prothétique



Nous assurons la fabrication
personnalisée de prothèses
pour les membres supérieurs
et inférieurs



du développement
à l'adaptation finale

Botta orthopédie SA
Rue Karl-Neuhaus 24
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 328 40 80
Fax 032 328 40 88
www.bottaweb.ch
info@bottaweb.ch



Moyens auxiliaires, articles sanitaires
et de réhabilitation

La référence pour la réhabilitation



Nous fournissons et
entretenez tous les
moyens auxiliaires
ainsi que
la bandagisterie et la
corsetterie

des conseils
au montage

SANITAS Botta-Botta
Rue de Morat 7
2502 Biel-Bienne
Tel. 032 323 14 73/74
Fax 032 323 12 43
www.bottaweb.ch
sanitas@bottaweb.ch





»» **Exercice 2 :** Placer les pieds au sol largeur des hanches. Poser les mains sur un banc, bras tendus. Descendre lentement en fléchissant les genoux et les coudes. Retourner à la position de départ.
3 × 10 répétitions.
Objectif : renforcement des bras



»» **Exercice 3 :** Se tenir debout, en posant un pied légèrement surélevé, sur un rebord tel qu'un trottoir ou une marche d'escaliers. Descendre en pliant les jambes puis changer de jambe en faisant un petit saut. Enchaîner les deux côtés sans effectuer de pause.
3 × 10 répétitions.
Objectif : endurance et renforcement des jambes

Conseils d'ordre général de la part de Procap pour un entraînement réussi :

- »» Adapter toujours les consignes à ses capacités.
- »» Faire attention à la respiration. Il faudrait toujours être capable de parler, lors des exercices.
- »» Boire suffisamment durant les exercices. L'eau est la boisson qui convient le mieux.
- »» S'entraîner de manière régulière. Il est conseillé d'effectuer 30 minutes de mouvement par jour ou 2½ heures par semaine.



Photo : Denis Toniazzo

»» **Exercice 4 :** Se tenir debout, le dos bien droit. Décoller légèrement une jambe du sol et plier l'autre jambe. Garder les bras fléchis à la hauteur des épaules, paumes vers le haut. Le fait de placer des objets dans la paume des mains peut aider à maintenir l'équilibre. Tenir cette position quelques secondes.
Objectif : renforcement global et entraînement de l'équilibre

Des réponses à vos questions

Qu'est-ce que les personnes avec un handicap, ainsi que leurs proches, souhaitent particulièrement connaître dans le domaine de l'alimentation ? Isabel Zihlmann, diététicienne et collaboratrice de « Procap bouge », répondra régulièrement à vos questions. **Isabel Zihlmann**



» Vos questions sur le thème de l'alimentation peuvent être envoyées par mail à redaktion@procap.ch ou par poste à Procap, Rédaction, Frobürgstrasse 4, Case postale, 4601 Olten.

Les calories et les différentes substances alimentaires sont souvent placées au premier plan dans les discussions sur l'alimentation. A raison, car cet apport est essentiel ; cependant, manger et boire représente également un acte des sens qui se rapporte à l'ensemble du corps. De plus, nous satisfaisons ainsi des besoins qui sont étroitement liés à notre

situation particulière et à notre entourage à un moment donné. « Procap bouge » souhaite traiter des questions alimentaires qui sont importantes pour vous. Pour cette première édition des conseils en alimentation, nous avons interrogé des personnes avec un handicap. Nous nous réjouissons de vous lire, et répondrons volontiers à vos questions !

Que boire pour boire sainement ? Quelles boissons aident à la digestion ? (S.H. et R.A.)

Boire est essentiel : notre corps a besoin de beaucoup d'eau (env. 3 litres par jour). On trouve de l'eau dans les boissons, les mets liquides (soupes p. ex.), le lait ainsi que dans de nombreux fruits et légumes.

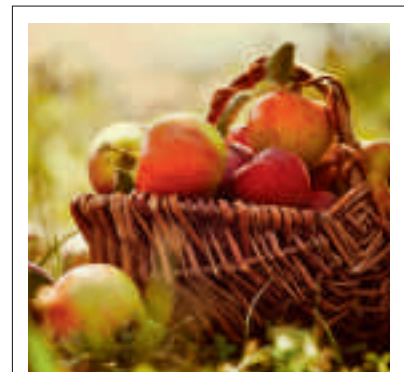
Les boissons sucrées comme les limonades, le sirop et les jus de fruits contiennent jusqu'à 120 grammes de sucre par litre. Ces boissons représentent une charge pour le corps en le soumettant constamment à un taux de glycémie élevé, elles sont dangereuses pour les dents, et fournissent de très nombreuses calories. Contre la soif, il convient donc de recourir principalement à l'eau ou à des boissons non sucrées.

Le jus de fruits pur apporte des vitamines et de nombreux sels minéraux, mais il contient toutefois autant de sucre que les sodas. Un verre par jour est cependant le bienvenu, en particulier lorsque l'on mange peu de fruits.

Durant la pratique sportive, le corps transpire et perd ainsi des sels minéraux. Un mélange de jus de pomme et d'eau (une part de jus de pomme pour deux parts d'eau) aide à reconstituer les réserves du corps. Les produits disponibles dans le commerce contiennent plus de sucre.

Lorsque l'on boit trop peu, le corps puise dans l'estomac et l'intestin le liquide dont il a besoin ; la digestion se ralentit, et les selles durcissent. Une carafe d'eau sur une table représente un excellent moyen pour ne pas oublier de boire – et, par là même, pour bien digérer. Le yogourt nature également aide à la digestion ; en le diluant et en lui ajoutant de la cannelle, de la cardamome et un peu de miel, on peut en faire une boisson rafraîchissante.

En société, on apprécie de boire quelque chose de particulier. Les punches aux fruits sont délicieux ; ils permettent de nombreuses variations, et composés de certains fruits comme le kiwi par exemple ils peuvent même accélérer la digestion !



Pour un punch d'automne

1. Couper en petits morceaux dans un saladier deux pommes, deux poires et deux kiwis, et y adjoindre 200 grammes de baies congelées.
2. Recouvrir de moût, ajouter deux bâtons de cannelle ainsi qu'un trait de sirop (framboise ou sureau, p. ex.). Laisser reposer 2 heures.
3. Remplir d'eau minérale, et c'est terminé !
4. Variante : utiliser d'autres fruits de saison.

Faire preuve de solidarité

Bienne accueillait cette année la Fête fédérale de gymnastique. La manifestation à laquelle Procap Sport a participé les 21 et 22 juin, prend plus d'ampleur à chaque édition. Des dizaines de milliers de spectateurs et de gymnastes ont été dénombrés, en ville et au bord du lac.

Xavier Meyer

L'édition 2013 de la Fête fédérale de gymnastique, organisée à Bienne, restera dans toutes les mémoires pour plusieurs raisons. Aux abords des stands de Procap Sport, les participants ont manifesté une grande curiosité, dans une atmosphère très détendue. Répartis sur différents emplacements de cette manifestation d'immense envergure, les cinq « rendez-vous » proposés par l'Association ont ainsi livré des informations des plus intéressantes en termes d'endurance, de force, d'alimentation, de coordination, d'équilibre et de proprioception, tout en sensibilisant les spectateurs et les gymnastes au thème du handicap. Nicole Guélat, responsable du stand où des exercices de force étaient présentés lançait d'ailleurs : « Ces activités sont conçues pour que chaque personne, avec ou sans handicap, puisse sentir où elle se situe. Le but n'est pas d'établir une performance, mais de mieux comprendre comment fonctionne notre corps. »

Parcours en fauteuil roulant

La sensibilisation que Procap a eu l'occasion de donner durant ces deux journées s'est par exemple ma-



Photo : Xavier Meyer

Sensibilisation grâce au parcours en fauteuil roulant proposé par Procap.

nifestée au travers d'un parcours que les personnes sans handicap pouvaient effectuer en fauteuil roulant. Cet exercice, beaucoup plus ardu qu'il n'y paraît, permet de mieux comprendre certaines situations, et de réaliser quels sont les obstacles qui peuvent apparaître au quotidien. Avec la notion de sensibilisation, c'est également le droit à une intégration à la vie en société et un accès aux loisirs, aux événements culturels et aux voyages pour toutes les personnes avec handicap qui sont prônés.

Solidaires face aux événements

La Fête fédérale de gymnastique a promu la solidarité au rang de « mot d'ordre », suite aux deux violentes tempêtes qui ont abîmé voire détruit les tentes et les stands, blessé plusieurs dizaines de participants et particulièrement secoué les esprits. Mais la solidarité, c'est une notion bien connue chez Procap.

C'est au lendemain de ce déchaînement des éléments extrême-

ment ravageur que les stands thématiques organisés par Procap devaient en effet s'ajouter à la manifestation. « Lorsque nous avons pris connaissance de la situation, nous avons un bref instant hésité à renoncer de peur d'arriver dans un lieu dévasté et de ne pouvoir présenter nos activités », expliquait Caroline Marti, responsable du sport pour la Suisse romande, « mais très vite nous nous sommes dit que notre présence serait quoi qu'il en soit utile afin de réparer ce qui devait l'être, de nettoyer et d'aider partout où cela était possible. » Et la décision de maintenir la présence de l'Association et de son concept « Procap bouge » a été la bonne, puisqu'à l'arrivée des collaborateurs de Procap, les bénévoles avaient quasiment terminé de renforcer les structures, redresser les piquets de tentes et redonner vie aux lieux. La manifestation a pu se poursuivre avec le succès que l'on sait, occasionnant de nombreuses rencontres passionnantes. ●

« Souvent, ce sont de petites choses »

Les personnes avec handicap se heurtent encore à de nombreux obstacles dans les infrastructures sportives. Procap élabore, avec l'aide de spécialistes et de personnes concernées, des fiches techniques sur les installations sportives adaptées, à l'attention de leurs directeurs et des autorités.

Anita Huber

« La plupart des sports sont pratiqués par des personnes avec handicap », constate Bernard Stofer, Responsable Constructions, Logements, Transports chez Procap. Il balaie ainsi l'argument des directeurs d'installations, prétendant qu'aucune personne avec handicap ne souhaite utiliser leurs infrastructures. Malheureusement, très peu d'installations publiques sont sans obstacles. Même si, grâce aux lois et aux normes en vigueur, les bâtiments neufs ou transformés sont généralement accessibles, leur mise en œuvre insuffisante pose souvent des problèmes aux personnes avec handicap.

Intégrer ceux qui sont concernés

Rolf Acklin a été réélu président du CO du tournoi international de basket-ball en fauteuil roulant, prévu le 28 septembre à Uster. Après le match, il est toujours confronté au même problème : près de la moitié des dix joueurs de son équipe ne peuvent pas se mettre debout et ont besoin d'une installation spéciale pour se doucher. L'idéal serait d'installer deux sièges de douche, mais tous les modèles ne conviennent



Bassin accessible.

pas. Le paraplégique plaide donc pour que les directeurs d'infrastructures consultent les utilisateurs concernés avant d'entreprendre des travaux : « Souvent, ce sont de petites choses qui nous aident. » Dans les bâtiments existant, Rolf Acklin privilégie des solutions pragmatiques et rapides à mettre en pratique.

Sonja Häsler, championne du monde de badminton en fauteuil roulant, soutient elle aussi l'implication des personnes concernées. Il arrive fréquemment que des poignées soient placées au mauvais endroit ou que des installations spéciales soient trop petites, trop instables, trop profondes ou trop hautes. Mais lorsque, par exemple, des bancs de vestiaire de 60 cm de large et de 46 cm de haut sont installés, aucune solution spéciale pour chaise roulante n'est nécessaire.

Des connaissances concrètes

D'après Bernard Stofer, les besoins des personnes malvoyantes ne sont pas encore suffisamment pris en compte. Des améliorations sont nécessaires au niveau de l'indication et du marquage des vitres et des esca-

liers. Mais selon lui, le principal problème est celui des marches, qui bloquent l'accès aux personnes en chaise roulante. Lorsqu'une transformation est impossible, le spécialiste prône une solution adaptée, devant être évaluée par un expert de la construction sans obstacles. Des mesures sont aussi nécessaires au niveau des bassins, souvent inaccessibles aux personnes en fauteuil roulant et dépourvus de main courante. « Même si les directeurs d'infrastructures sont ouverts aux améliorations, souvent, ils n'ont pas les connaissances requises pour les réaliser », précise Bernard Stofer.

C'est là qu'intervient Procap. Les autorités, directeurs d'infrastructures et architectes recevront une fiche technique sur les possibilités d'aménagement des salles, piscines et autres installations sportives pour qu'elles soient accessibles aux personnes en chaise roulante. Un groupe d'accompagnement constitué d'organisations de sport handicap, de personnes concernées et de conseillers spécialisés, élabore diverses propositions. Ce document sera disponible l'an prochain. ●

Accès aux infrastructures sportives

Formation en hôtellerie

Stage
dans la
restauration

Offrir à des jeunes avec handicap une formation dans l'hôtellerie et les intégrer sur le marché primaire du travail : tel est l'engagement de la fondation La Capriola, dont a bénéficié Jolanda Steiner, en troisième année de CFC.

Susi Mauderli

Jolanda Steiner s'avance vers nous, tout sourire. La haute saison bat son plein à l'hôtel, théâtre d'allées et venues incessantes de clients du monde entier. Jolanda aime cette période d'affluence. Originaire du canton de Lucerne, la jeune fille a toujours fréquenté des écoles normales. A cause de la forte déficience visuelle dont elle souffre depuis sa naissance, elle a dû fournir davantage d'efforts, mais jamais elle n'a rencontré de problèmes insurmontables. Sa plus grande difficulté a été de trouver un poste d'apprentie. « J'ai enchaîné les refus, toujours pour la même raison : mes yeux. » Finalement, elle s'est tournée vers la fondation La Capriola qui collabore entre autres avec l'Hôtel Schweizerhof à Lucerne, où Jolanda a enfin pu commencer son stage il y a un peu plus de deux ans.

Un métier polyvalent

Pour la jeune femme les contacts humains sont très importants, que ce soit avec les membres de son équipe ou les clients. La plupart du temps, personne ne mentionne son handicap, et d'ailleurs, elle n'aime pas qu'on lui en parle. « Mais si un client le remarque et me pose la question, je trouve toujours quelque chose à répondre », ajoute-t-elle en souriant. Ce



Photo : Silvia Hunziker

Dans la cuisine, Jolanda Steiner est dans son élément.

que Jolanda apprécie dans son futur métier, c'est son côté polyvalent. Au cours de sa formation de trois ans comme hôtelière CFC, elle peut toucher à tout : intendance, cuisine, réception et service. Ainsi, elle aura de nombreuses cartes en main.

Une forte demande

La fondation La Capriola a été créée il y a 10 ans. Depuis, 43 jeunes avec un léger handicap mental, physique ou sensoriel ont suivi une formation dans l'hôtellerie avant de décrocher un emploi sur le marché primaire du travail. Les jeunes valident leur formation dans des entreprises partenaires de renom à Davos, mais aussi à Lucerne depuis 2011. « Nous aimerions nous développer », explique Muriel Tobler, directrice du centre de formation de Lucerne, « car le concept rencontre un franc succès. » Les formateurs de La Capriola accompagnent les apprentis et fournissent à tout moment de précieux conseils aux entreprises, un avantage qui les motive à engager des jeunes avec handicap, selon la responsable du personnel de l'Hôtel Schweizerhof. Les jeunes sont aussi soutenus pendant leur temps libre :

La Capriola organise des communautés d'habitation où les apprentis cohabitent, étudient et tiennent le ménage ensemble, en étant soutenus de manière individuelle en fonction de leurs besoins (pour faire leurs devoirs, résoudre leurs problèmes ou améliorer leurs compétences sociales). Ils sont également sensibilisés à une alimentation saine et sont sans cesse encouragés à cuisiner et à manger ensemble. Ils intègrent ainsi beaucoup plus naturellement les légumes et la salade à leur menu et comprennent l'importance de ceux-ci.

Prochain objectif : la Suisse romande

Les jeunes peuvent compter sur le soutien de La Capriola même après leur stage. « Nous les aidons à préparer leurs candidatures, les coachons et motivons les entreprises à engager des jeunes avec handicap », explique Muriel Tobler. Jolanda Steiner achèvera sa formation l'été prochain et a des projets bien précis : « J'aimerais travailler un certain temps en Suisse romande. » ●

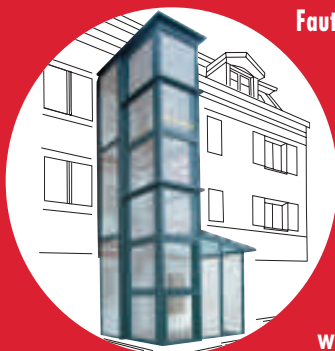
» www.lacapriola.ch



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Téléphone 071 987 66 80

Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Elévateurs pour
fauteuil roulant

Ascenseurs
verticaux

www.hoegglift.ch

Grand choix de véhicules électriques!

une semaine d'essai gratuit!



- Haute performance de moteur
- Sans permis de conduire
- Grande autonomie
- Suspension et confortable
- Assise tournable et adaptable
- Colonne de direction réglable
- Absolument sans entretien
- En différentes couleurs



Demandez un essai gratuit et sans obligation pour plusieurs jours !

Gloor Rehabilitation & Co AG

4458 Eptingen

Tel: 062 299 00 50

www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch

Le guide paraîtra en novembre 2013

Vivre sainement avec un handicap

Le nouveau guide de conseils de Procap « Vivre sainement avec un handicap » s'adresse aux personnes avec handicap et à celles qui les encadrent, aux institutions, aux organisations dans le domaine et à toute personne intéressée.

Il donne des conseils avisés en matière de santé, de mouvement et de nutrition, pour les personnes avec handicap. Les auteurs proposent également des astuces ainsi que des exercices pratiques afin d'entretenir sa santé au quotidien.

Son prix est de CHF 28.- (CHF 24.- pour les membres de Procap) plus frais de port.

Un prix spécial est accordé lors de commandes multiples. Il peut être précommandé à l'adresse info@procap.ch.



Vivre sainement avec un handicap

Promotion de la santé par le mouvement et l'alimentation

pour personnes avec handicap
procap
BOUGE





Photo : Marie-Thérèse Weber-Gobet

Réunion de parlementaires autour de la Convention de l'ONU sur les droits des handicapés.

La Convention de l'ONU acceptée par le CN

Franziska Stocker

Après que le Parlement eut coulé, deux jours auparavant, la révision 6b de l'AI, le Conseil national (CN) a opté le 21 juin, par un vote clair de 119 voix contre 68, pour la ratification de la Convention de l'ONU sur les droits des personnes handicapées (CDPH). Une motion de renvoi de Toni Bortoluzzi (UDC/ZH) a été rejetée. Le dossier passe ainsi au Conseil des Etats. Avec les autres organisations du handicap, Procap milite depuis longtemps pour que cette importante convention de l'ONU soit ratifiée (voir magazine Procap 2/2013). C'est ainsi que Marie-Thérèse Weber-Gobet, responsable du Département de la politique sociale chez Procap, a organisé début juin, sur mandat de la Conférence des organisations faitières de l'aide privée aux handicapés (DOK), une réunion de parlementaires sur la question de la CDPH. Les parlementaires intéressés y ont été informés des conséquences d'une ratification

et du sens de ces normes. La CDPH, qui a été ratifiée par 131 Etats et l'UE, est le premier accord international qui décrit spécifiquement les droits des personnes avec handicap et les obligations qui en découlent pour les Etats signataires. Elle exige une participation autonome des personnes avec handicap à la vie en société et comprend des questions telles que l'accessibilité, un mode de vie librement choisi, l'accès à l'information, la formation, la santé, le travail et l'emploi.

Avec l'interdiction de discriminer inscrite dans sa Constitution, la loi sur l'égalité pour les handicapés et la législation de l'AI, la Suisse dispose déjà de normes importantes en faveur des personnes avec handicap. « Mais la ratification de la CDPH serait, de la part de la Suisse, un signal important que les personnes avec handicap sont des citoyen(ne)s égaux en droits et qu'il n'est pas tolérable de les désavantager, ni en Suisse ni ailleurs », a souligné Marie-Thérèse Weber-Gobet. ●

Le Conseil fédéral veut faciliter le DPI

Le diagnostic préimplantatoire (DPI) est autorisé et clairement réglementé dans la plupart des pays d'Europe. La loi l'interdit expressément en Suisse. Cela pourrait changer : en juin, le Conseil fédéral a délivré au Parlement son message sur le DPI. Selon le projet de loi, les couples chez qui il existe un risque élevé de maladie génétique grave pour l'enfant devraient désormais pouvoir recourir au DPI lors d'une procréation médicalement assistée. Les couples avec une prédisposition attestée pourraient ainsi faire dépister la maladie d'origine génétique dans les embryons nés d'une fécondation in vitro et n'utiliser que ceux qui n'en sont pas atteints. Le « screening » continue d'être interdit, en d'autres termes les embryons ne peuvent être systématiquement dépistés en quête de trisomie 21 ou d'autres maladies. Le DPI reste interdit pour les personnes sans maladie génétique et pour la production d'un bébé dit sauveur, donneur de tissu pour des frères et sœurs malades. Marie-Thérèse Weber-Gobet, responsable du Département de la politique sociale chez Procap, commente ainsi le message du Conseil fédéral : « Les organisations du handicap sont soulagées que le screening n'ait pas trouvé place dans le projet de loi. Cela aurait signifié qu'un être humain avec handicap est d'emblée jugé indigne de vivre. Mais la forme proposée par le Conseil fédéral pour le DPI reste une adaptation délicate. La marge est étroite entre prévention autorisée et sélection indésirable. Nous devons être très attentifs à la manière dont le Parlement traitera cette affaire. Comme pour le diagnostic prénatal (DPN), Procap se penchera minutieusement sur le DPI et, le cas échéant, élaborera un papier de position. » [15]



Disabilità e salute

Vivere in modo sano è qualcosa che si apprende. La promozione della salute trasmette le conoscenze necessarie e rafforza le risorse, puntando nel contempo sulle pari opportunità. **Franziska Stocker e Raffaella von Gunten**

Vivere godendo del migliore stato di salute possibile è un diritto sancito dal Patto dell'ONU relativo ai diritti economici, sociali e culturali. Secondo questa convenzione, non si tratta tanto di considerare la salute uno stato ideale presente o assente, quanto di offrire a ogni essere umano il sostegno e l'incoraggiamento necessari affinché possa mantenere o migliorare il proprio benessere e il proprio stato di salute.

Accanto ai controlli medici e alla prevenzione, anche la promozione della salute può influenzare positivamente la salute degli esseri umani. Nel 1986 l'OMS ha fissato per la prima volta questo principio a livello internazionale nella Carta di Ottawa, i cui punti cardine sono il rafforzamento delle risorse e dei potenziali di salute dei singoli e il raggiungimento di un elevato grado di autodeterminazione, oltre che il miglioramento delle condizioni quadro sociali che influenzano lo stato di salute di ogni essere umano.

Le pari opportunità sono lontane

Considerati i diversi presupposti che caratterizzano ogni individuo (reddito, formazione, origine sociale, ecc.), la società non offre a tutti le stesse chance di restare sani. Le persone con disabilità devono inoltre fare i conti con ostacoli esterni. «L'offerta di attività sportive e salutari rivolta alle persone disabili è relativamente ridotta e in ogni caso inferiore a quella a cui possono attingere i normodotati. La maggior parte delle società sportive è poco sensibile alla necessità di aprirsi alle persone disabili. A questo si aggiunge il fatto che le

strutture come le piscine e le palestre non sono sempre di facile accesso e spesso mancano i servizi di trasporto per raggiungerle», spiega Helena Bigler, responsabile di Procap Viaggi e Sport.

Non vi è quindi da stupirsi che i bambini e i giovani con disabilità siano meno attivi fisicamente e doppiamente in sovrappeso rispetto alla stessa categoria di persone senza handicap. Degli studi hanno dimostrato inoltre che tra le persone con disabilità il rischio di sviluppare una malattia cronico-degenerativa è maggiore rispetto alle persone normodotate.

L'attività fisica è benefica

Il sovrappeso o l'insufficiente mobilità possono costituire un ulteriore ostacolo per le persone con disabilità. Un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica regolare hanno inve-

una promozione della salute specifica alle persone con disabilità: «Si è constatato che in molti casi le offerte per la promozione della salute non prendono abbastanza in considerazione le esigenze specifiche delle persone disabili.»

Per esempio: le persone affette da paresi cerebrale si stancano velocemente a causa della forte tensione muscolare, mentre nelle persone amputate occorre stare attenti a non caricare determinati punti e a evitare attriti tra corpo e protesi. Solo le attività sportive che tengono conto di tutti i presupposti risultano benefiche. Anche nell'alimentazione occorre un approccio individuale: in genere il fabbisogno calorico delle persone in carrozzina è piuttosto basso mentre quello delle persone affette da paralisi spastiche è più elevato. Determinati handicap implicano disturbi della masticazione e della de-



Spesso le offerte per la promozione della salute non prendono abbastanza in considerazione le esigenze specifiche delle persone disabili.»

ce un influsso positivo sullo stato di salute fisico e psichico e permettono di affrontare meglio l'handicap nel quotidiano. Per esempio, più una persona in sedia a rotelle è in forma fisicamente, quanto più autonomamente potrà spostarsi. «Proprio per queste ragioni sono convinta che la promozione della salute delle persone disabili sia particolarmente importante», afferma Helena Bigler.

L'esperta di Procap critica l'assenza per molto tempo in Svizzera di

glutizione o problemi generali di gestione. Altre patologie, come l'autismo o la Sindrome di Prader Willi, possono compromettere la percezione dello stimolo della fame e del senso di sazietà.

Procap mette a punto le misure

Nel 2009 Procap ha introdotto il progetto pilota «Procap muove» per determinare le condizioni da soddisfare per promuovere in modo mirato la salute delle persone con disabilità. Vi



Mi piace nuotare e andare in bici. Adesso cerco anche di fare le scale a piedi senza prendere l'ascensore perché l'attività fisica è importante per la salute.»



Anouchka Hugentobler, partecipante alla settimana della salute di Filzbach

hanno aderito tre istituzioni: il Foyer de Porrentruy (JU), la Fondazione St. Josef di Bremgarten (AG) e la Fondazione Schulungs- und Wohnheime Rossfeld (BE). Nell'ambito del progetto, Procap ha ricavato importanti conoscenze e maturato esperienze preziose. «Abbiamo sperimentato e adeguato diverse misure concernenti l'alimentazione e l'attività fisica. Insieme a professionisti abbiamo tenuto conto di tutto ciò che si è rivelato adeguato e che è stato accolto positivamente sia dagli ospiti che dalle istituzioni», spiega Helena Bigler. Nel novembre 2013, Procap pubblicherà una guida sulla promozione della salute contenente molti consigli pratici e informazioni per la vita quotidiana basati sui risultati della fase pilota. «Sono molto contenta che il nostro progetto ci abbia consentito di colmare una grossa lacuna nella promozione della salute e di offrire alle persone con disabilità la possibilità di migliorare il proprio benessere fisico», afferma la direttrice del progetto Caroline Marti.

Dopo la fase pilota, «Procap muove» ha in serbo diverse proposte nel settore dello sport e della nutrizione rivolte alle persone con disabilità e ai loro cari, ma anche alle istituzioni,

agli operatori e alle scuole. Le proposte comprendono anche la settimana della salute a Filzbach, che Procap ha organizzato con successo per la seconda volta nel mese di agosto. Si tratta di vacanze moderatamente attive destinate a persone che desiderano essere seguite nell'intento di migliorare la propria alimentazione e muoversi maggiormente.

«Con le nostre proposte desideriamo rafforzare le competenze individuali delle persone in materia di salute, approfondendo le loro conoscenze del proprio corpo, dei comportamenti salutari, della disabilità e della malattia», spiega Caroline Marti. «Abbiamo sviluppato il cosiddetto passaporto della salute, nel quale i detentori possono annotare le proprie abitudini quotidiane e gli obiettivi che si sono posti in materia di alimentazione e moto. Essi metteranno in atto i cambiamenti che si sono prefissati e li paragoneranno con gli obiettivi. Questo procedimento aumenta la conoscenza e la consapevolezza del funzionamento del proprio corpo.»

Istituzioni chiamate in causa

È stato dimostrato che non basta sensibilizzare le persone disabili, ma

che occorre anche la collaborazione degli specialisti e delle istituzioni. Infatti la promozione della salute può essere coronata di successo soltanto se tutti gli attori dispongono delle conoscenze necessarie e sono disposti ad attuare le misure corrispondenti.

Le istituzioni possono per esempio integrare questa tematica nelle loro linee guida e negli annunci per la ricerca di personale, sviluppare raccomandazioni per l'attività fisica e l'alimentazione e mettere a disposizione le risorse necessarie. «L'introduzione di misure di promozione della salute in una struttura necessita di tempo, ma si tratta di un esercizio efficace e stimolante e lo hanno confermato anche le istituzioni che hanno aderito al progetto pilota. Anche i piccoli accorgimenti nella vita quotidiana come le pause in movimento oppure una sana colazione consumata con altre persone possono migliorare lo stato di salute», spiega convinta Helena Bigler. «Noi forniamo volentieri suggerimenti mirati alle istituzioni interessate e siamo ben lieti di offrire loro la nostra consulenza.» ●

» www.procap-bewegt.ch



Ho scoperto che una Coca Cola contiene 12 zollette di zucchero. E quindi d'ora in avanti ho deciso di bere soprattutto acqua e tè non zuccherato.»

Monica Schmid, partecipante alla settimana della salute di Filzbach

Concedersi del tempo

Per Thierry Jeanneret le vacanze dovrebbero essere un piacere e non essere associate al rendimento. Gli piacciono le proposte di Procap perché sa che soddisfano questa condizione. **Xavier Meyer**



Thierry Jeanneret, 43, conosce bene le proposte di Procap. Nel mese di giugno ha prenotato le sue quarte vacanze assistite, pur non conoscendo ancora la destinazione. E così, Thierry ha scoperto le molteplici attività proposte dal lussuoso Center Parcs les Hauts de Bruyère nella regione della Sologne, in Francia. «Lì non ci si annoia: a me piace andare in bici, ma ci sono tante altre attività da praticare nella natura, al fiume e in piscina», racconta. L'alimentazione sana ed equilibrata, i momenti di relax e le gite scandiscono le giornate a un ritmo perfettamente in sintonia con le esigenze di Thierry: per lui è fondamentale affrontare le cose senza pressione. Ha bisogno

di tempo per rispondere e reagire. «All'età di tre anni sono stato investito da un'automobile e ho dovuto trascorrere un anno in ospedale. Da allora convivo con l'handicap: la concentrazione, la memoria e l'equilibrio sono stati compromessi.» Per migliorare le sue capacità di concentrazione, ma anche per puro interesse, Thierry si dedica al tiro con l'arco. Lo sport è diventato la sua passione e lo aiuta a migliorare la precisione e a trovare la serenità necessaria anche per tirare correttamente le frecce. Tra l'altro ripara lui stesso le frecce nel suo appartamento a Le Sentier, nel cuore della Valle di Joux. «Per me ritrovare la concentrazione è un obiettivo e un modo per affrontare le

mie limitazioni», sottolinea e aggiunge con tono poetico: «Grazie al tiro con l'arco posso raggiungere il mio scopo.» Analogamente al suo posto di lavoro alla Polyval, un'azienda sociale a vocazione industriale, l'offerta di vacanze di Procap permette a Thierry di muoversi in un ambiente adatto. Entrambe queste attività sono benefiche per la sua salute e gli permettono di reagire al suo ritmo, senza pressione. ●

»» Thierry Jeanneret a proposito di ...

Tempo: Me ne serve a sufficienza per riuscire a fare le cose.

Lavoro: Una necessità.

Lusso: Troppi soldi non portano a nulla. Bisogna semplicemente poter essere felici.

Amicizia: L'amicizia è sacra, ma ci sono dei limiti.

Amore: Al momento è l'unica cosa sulla quale interrogarsi.

Vacanze: Dovrebbero essere un semplice piacere.

L'obésité donne-t-elle droit à des prestations de l'assurance-invalidité (AI) ?

Mon surpoids m'empêche de remplir mon cahier des charges. Annoncé par mon employeur en détection précoce à l'AI, je me demande ce que peut me proposer cette assurance.

Caroline Ledermann, avocate

Le surpoids n'est reconnu comme atteinte à la santé invalidante au sens de la LAI qu'à certaines conditions. Les limitations de la capacité de travail liées à l'obésité ne sont ainsi en règle générale pas prises en compte dans l'évaluation de l'invalidité.

Même dans l'hypothèse où l'obésité est reconnue invalidante, l'Office AI conserve la possibilité d'examiner si une perte de poids peut être exigible de l'assuré. En cas de réponse positive, il peut également refuser le droit à la rente pour ce motif.

La plupart du temps, le succès des traitements de l'obésité ne dépend toutefois pas de la seule bonne volonté de l'assuré.

En outre, les personnes affectées d'obésité morbide sont très souvent limitées de manière importante sur le plan professionnel, ce qui peut mettre en péril leur emploi.

Les mesures d'interventions précoces de l'AI ont justement pour but de maintenir à leur poste les assurés en incapacité de travail, l'idée étant de prévenir une altération de l'état de santé et d'éviter une désinsertion professionnelle par des actions simples et rapides. Ces mesures doivent pouvoir être prises rapidement et sont par définition souvent décidées alors même que l'Office AI ne dispose pas encore de tous les renseignements nécessaires relatifs à l'atteinte à la santé présen-



Photo: Patrick Lüthy

tée par l'assuré. Cela peut donc conduire à l'octroi de mesures d'intervention précoce à des personnes, qui après instruction du dossier, ne pourront se voir octroyer aucune autre prestation de l'AI.

Il en résulte que les personnes en surpoids peuvent être mises au bénéfice de mesures d'intervention précoce, par exemple sous la forme d'un coaching ou de suivis nutritionnels. Il convient toutefois de faire preuve, dans ce cadre, d'une prudence particulière en évitant tout autant les objectifs irréalistes que les cures d'amaigrissement sans suivi médical.

Entre deux mon corps balance

En 1984 Fabienne Gluderer avait 20 ans. Le 18 septembre de cette même année elle a un accident de vélo dont les conséquences sont très graves : Fabienne est hémiplégique depuis cet accident. Dans ce témoignage poignant, Fabienne nous raconte sa vie de femme qui, avec son demi-corps idiot comme elle dit, doit apprendre à vivre autrement et à accepter les limitations qui lui sont imposées par son handicap.

Son courage, sa joie de vivre, son originalité vont conduire Fabienne sur des chemins et vers des rencontres qui vont lui permettre de se reconstruire et d'appréhender la vie avec humour et passion. Les études, les voyages, le dessin, le tissage vont permettre à Fabienne d'exprimer ses divers talents et de trouver son équilibre.

Ce récit offre au lecteur la possibilité de mieux comprendre les difficultés et les obstacles auxquels doivent faire face quotidiennement les personnes en situation de handicap. Il démontre également avec évidence qu'une femme, même lorsqu'elle est en situation de handicap, reste une femme qui souhaite réaliser ses désirs et vivre ses amours. [ss]

Coin lecture



» Le livre est vendu au prix de CHF 33.- et peut être commandé à l'adresse fabiglu@citycable.ch.

LaViva

Disco à Delémont

En collaboration avec Procap, LaViva propose aux personnes avec un handicap de venir faire la fête et de danser dans une ambiance insouciant et joyeuse, sans crainte du regard d'autrui. Ces soirées, qui permettent par ailleurs aux personnes sans handicap de vaincre leurs préjugés et de découvrir un monde débordant de joie de vivre, se déroulent dans un cadre branché et sur une musique festive. Le 8 juin dernier, le Stage Club de Delémont organisait, pour la deuxième fois en Suisse romande, une soirée LaViva. Les gérants de la discothèque ont, avec le soutien de Procap Suisse, amélioré l'accessibilité des lieux en faisant installer des rampes et des WC accessibles.

Le soir venu, une cinquantaine de personnes avec handicap se sont retrouvées sur la piste de danse et ont pu se déchaîner sur les rythmes endiablés proposés par l'excellent DJ. Les participants ont quitté avec peine la piste de danse au terme de la soirée et se sont tous dits enchantés par cette expérience différente qui leur a permis, durant quelques heures, d'oublier leur quotidien. Madame Francine Houlman, Présidente de la section Procap de Delémont, le personnel et les gérants du Stage Club ainsi que les responsables du projet présents sur place ont tous été très satisfaits de cette première soirée jurassienne et se réjouissent de répéter l'expérience à l'automne. [ss]

» Venez nombreux à la prochaine soirée LaViva, qui aura lieu le samedi 9 novembre au Stage Club de Delémont.

Rencontre

Dame suisse, veuve, 62, avec handicap physique, manque de tendresse et d'affection, indépendante, pourrait encore rendre un homme heureux, cherche un homme entre 65 ans et plus, aimable, serviable, pour sortir, resto, et des moments de bonheur et d'amour. Delémont et région, tél. 079 524 52 81.

Dame suisse, sérieuse et active, célibataire, douce et compréhensive, avec léger handicap, souhaite rencontrer homme suisse avec handicap physique, sérieux et sincère, pour construire une relation de qualité basée sur le respect et la compréhension. Région Valais/Vaud. Merci de me contacter au téléphone 079 198 75 02.

Femme, 50 ans, caractère agréable, valide, mince, 166 cm, 58 kg, sensible, honnête, cherche ami fidèle, gentil, 45 à 55 ans, non-fumeur. Région Neuchâtel et alentours. Merci de m'écrire au Chiffre 13/3-1, Procap, rédaction, case postale, 4601 Olten.

Divers

Cherche fauteuil genre « Stressless », à bas prix (fortes douleurs aux vertèbres). Téléphone 076 512 25 34 dès 14 heures.

Petites annonces

Petites annonces gratuites pour les membres

1. La publication d'annonces dans cette rubrique est gratuite pour les membres.
2. La rédaction se réserve le droit de retravailler le contenu rédactionnel de l'annonce.
3. Les lettres-réponses sous chiffre sont transmises par Procap sans être ouvertes.
4. La rédaction décline toute responsabilité sur le contenu des annonces. Procap Suisse se réserve le droit de refuser des annonces sans indication des motifs.

Les annonces sont à envoyer

à l'adresse: Magazine Procap, rédaction, case postale, 4601 Olten, info@procap.ch

Petites annonces en ligne

Vous trouverez d'autres annonces sur notre site internet. Nous mettons à votre disposition une bourse électronique pour les petites annonces sous :

www.kleinanzeigen.procap.ch

Agenda

Prix monéquilibré 2013

Les projets usuels pour lutter contre le surpoids ne sont pas forcément appropriés pour les personnes souffrant de handicaps mentaux, corporels ou psychiques. De ce fait, le Pour-cent culturel Migros a lancé en avril 2011, en collaboration avec la fondation Promotion Santé Suisse, et les associations Procap, INSOS et akj, le programme de promotion de la santé « monéquilibré – poids corporel sain pour les personnes handicapées ». « monéquilibré » est à la recherche d'institutions qui développent des mesures en faveur d'une alimentation saine, de l'exercice physique, de la détente et des rencontres pour les personnes avec un handicap. Chaque année, un jury spécialisé récompense les projets les plus convaincants par des prix de 25 000 CHF au total. Des ateliers d'informations sont également organisés à l'attention des institutions et des personnes actives dans le domaine du handicap.

» Mise au concours 2013 : les institutions peuvent inscrire durant toute l'année leurs idées de projet sur le site internet de « monéquilibré ». Les projets devront être mis en place d'ici au 30 novembre 2013.

» www.meingleichgewicht.ch



Fête des bénévoles et lancement du catalogue 2014

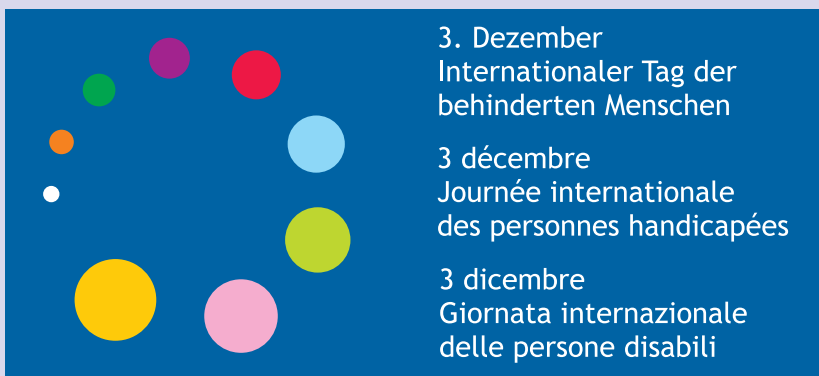
Le samedi 7 décembre, Procap Loisirs & Sport organise une grande soirée festive ouverte à tous au centre culturel Schützi à Olten. Le nouveau catalogue de voyages 2014 sera présenté, tout comme différents highlights de la saison à venir. On pourra également retrouver les plus belles photos de l'année. Le groupe de musique populaire Simu

& Simu prendra ensuite le relais pour une finale de feu. Des informations supplémentaires sur cette soirée seront disponibles bientôt sur notre site web. A ne pas manquer, nous nous réjouissons de vous retrouver !

» www.loisirs.procap.ch

» www.simusimu.ch

3 décembre 2013 : Journée internationale des personnes handicapées



La Journée internationale des personnes handicapées se déroulera en 2013 autour du thème « Pas sans nous – l'autodétermination pour les personnes avec handicap ». Procap Suisse invite les sections et les institutions à participer de manière créative à cette journée. Celle-ci offre en effet d'excellentes possibilités de sensibilisation, d'information, ainsi que d'engagement politique. Le site web www.3decembre.ch vous permet de rendre publiques vos actions, de manière simple et gratuite. Veuillez pour

cela annoncer celles-ci à Stefanie Huber Grütz, Pro Infirmis, Feldeggstrasse 71, 8032 Zurich, stefanie.huber@proinfirmis.ch. Vous pouvez également commander chez M^{me} Huber Grütz le logo pour vos supports d'information et de publicité, ainsi que des affichettes. Ce « signe distinctif » graphique commun nous permet de montrer que le 3 décembre est une journée d'action de grande ampleur. Cette union fait notre force.

» www.3decembre.ch

Look&Roll

La quatrième édition du festival international de courts-métrages look&roll a eu lieu à Bâle en septembre 2012. Le thème central du festival est le handicap et ses différents aspects, présenté sans apitoiement mais avec humour et intelligence. Avec le désir de découvrir et de promouvoir de nouvelles formes d'indépendance et de comprendre les besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Pour les personnes concernées, leurs proches et les professionnels du domaine du handicap, les films ouvrent de nouvelles perspectives. Ils donnent également aux personnes qui ne sont pas familiarisées avec cette thématique, la possibilité de s'en approcher sans tabous ni inhibitions.



Photo : Dominique Margot

Depuis sa création, look&roll est devenu une plateforme nationale et internationale d'échange, de décou-

verte et de formation. Dès sa 3^e édition en 2010, des sélections du programme ont été présentées dans plus de 30 lieux en Suisse et à l'étranger.

Pour que le public romand puisse aussi apprécier les meilleurs courts-métrages, Procap organise une tournée en Suisse romande durant les mois de janvier et février 2014. Afin que de nombreuses personnes avec handicap puissent également en profiter, les projections sont organisées dans des cinémas ou lieux publics accessibles sans obstacles et disposant d'équipements spécialement adaptés.

» Retrouvez toutes les dates de la tournée romande sur le site www.lookandroll.ch.

Les cours informatiques favorisent l'accessibilité

De nombreuses offres de formation ne sont pas accessibles ou à la portée des personnes avec handicap. C'est pourquoi Procap collabore avec différentes entreprises, comme la société LGT, dont les employés transmettent bénévolement leur savoir aux personnes avec handicap. Cette année, trois cours sont organisés en collaboration avec la banque LGT de la principauté du Liechtenstein. « Ces cours sont une bonne idée et si je peux aider quelqu'un avec mes compétences, je le fais très volontiers », dit Mathias Freund, collaborateur de la LGT. Lors du premiers cours de l'entreprise à Bendern/Liechtenstein, huit personnes avec handicap ont appris, avec l'appui des collaborateurs de la LGT, à trouver des informations sur un site internet, à télécharger des images, à écrire une lettre dans le programme Word et à tenir une comptabilité simple sur Excel. « C'était amusant de travailler avec l'ordinateur », se réjouit Markus Bi-



Photo : LGT

cker, l'un des participants. « J'espère pouvoir utiliser ce que j'ai appris à la maison. » Le 3 septembre, un autre cours a eu lieu dans la filiale LGT de Pfäffikon. [ss]

» Le troisième cours « Informatique » aura lieu à la Fondation Cap Loisirs à Genève le mardi 1^{er} octobre 2013 de 13h30 à 16h30. Ce cours a pour but l'amélioration des connaissances en informatique. Un ordinateur portable est mis à disposition de chaque participant. Pour vous inscrire veuillez appeler le secrétariat romand de Procap au tél. 032 322 84 86 ou envoyer un courriel à formation@procap.ch.

Cours « Téléphone portable »

Cet avec plaisir que nous offrons un cours individualisé et adapté au niveau et aux attentes de chacun des participants. Ce cours s'adresse aux personnes avec handicap et a pour but l'amélioration des connaissances de son téléphone portable. Chaque participant est formé par un bénévole de Swisscom. Il est indispensable que le participant emmène avec lui son propre matériel. [tp]

» Le cours a lieu le lundi 23 septembre 2013 de 13h30 à 16h30 au GLLI à Lausanne. Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter au tél. 032 322 84 86 ou à l'adresse formation@procap.ch.

Le vélo



Tous les matins, après un café et une cigarette, j'enfourche mon vélo et je démarre. Généralement, je m'attaque à l'Uetliberg, puis, selon l'énergie qu'il me reste, je poursuis encore le long de la chaîne de l'Albis. Lorsque je sens la fatigue me gagner, j'enclenche le moteur et je continue à pédaler. Mon prochain défi : les Alpes glaronaises, jusqu'au Vrenelisgärtli. Et tout ça, sur mon home-trainer, dont je me sers depuis longtemps et sur lequel je fais mes 20 minutes d'exercice quotidien. Avec une superbe vue sur le jardin, la chaîne de l'Albis et les Alpes glaronaises. Non seulement, je peux m'entraîner tous les jours, mais cela me permet surtout de lutter contre la spasticité dont j'ai beaucoup souffert par le passé. Depuis, mes jambes sont aussi beaucoup plus chaudes, ce qui est bien plus agréable au quotidien. Cet appareil me fait le plus grand bien. Normalement, la régularité sur le long terme, ce n'est pas vraiment mon fort et pourtant, je sais que je resterai fidèle à mon vélo d'appartement. Après tout, ce n'est pas tous les jours qu'on achète quelque chose qui contribue autant au bien-être quotidien.

Reto Meienberg

Reto Meienberg est rédacteur publicitaire indépendant. Il a légendé des caricatures sur des handicapés. Agé de 55 ans, il a su à 19 ans qu'il était atteint de sclérose en plaque.

Impressum

Editrice Procap **Tirage** 4610 (REMP) ; paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frobürgstr. 4, case postale, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap.ch **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förlibuckstrasse 70, case postale, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Rédaction** Franziska Stocker (fs), Xavier Meyer (xm) **Ont collaboré à ce numéro** Anita Huber, Caroline Ledermann, Caroline Marti, Susi Mauderli, Sabrina Salupo, Isabel Zihlmann **Traduction** Pierre Blanc, Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff, Gian Pozzy **Relecture** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne. Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année : Suisse CHF 20.-, étranger CHF 25.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 4/2013** 17 octobre 2013 ; parution 21 novembre 2013

POINT FORT 4/2013

Le handicap dans les médias

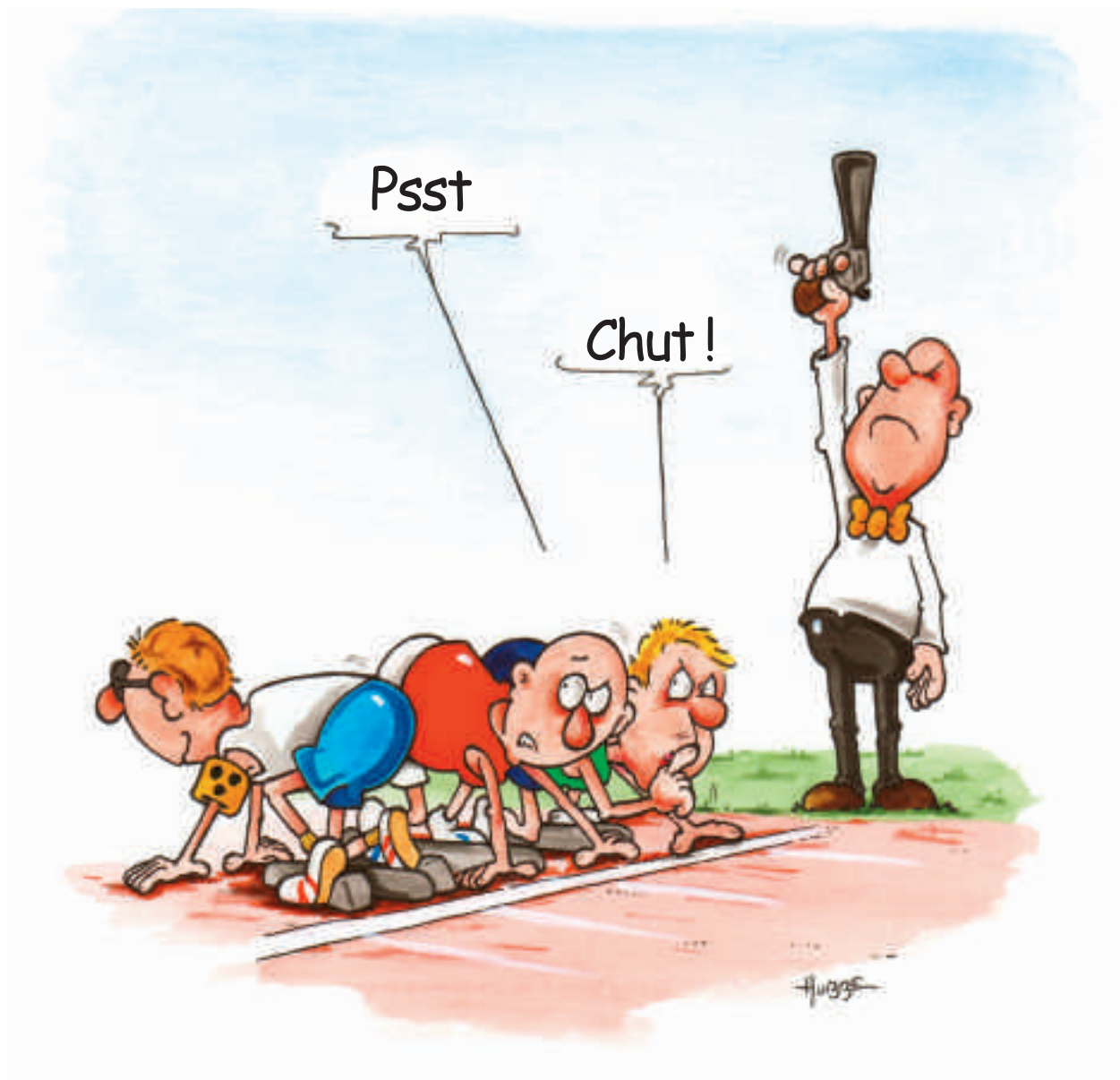
Prochain point fort

Lorsque les médias s'intéressent au handicap, ce sont souvent des personnes sans handicap qui sont interrogées. Les professionnels du monde des médias qui vivent avec un handicap sont eux aussi très rares. Le prochain magazine s'intéressera à cette thématique, essaiera de la comprendre et de voir quels changements s'avèreraient profitables.

Multi-
média

Vidéo de la journée sportive

Lors de la dernière journée nationale du sport et de la santé que Procap a organisée, une vidéo a été réalisée et le projet « Procap bouge » a été mis sur le devant de la scène. Ce clip de près de 4 minutes est à retrouver sur le site Internet de l'Association, dans la rubrique « Vidéos et contributions pour les médias ».



Phil Hubbe, qui vit avec la sclérose en plaques depuis près de 30 ans, est dessinateur de BD et aborde souvent le thème du handicap.

CARE SHOP®

TOP QUALITY
BEST PRICES
FAIR TRADE

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Offres spéciales pour les lectrices et les lecteurs de la journal «Procap»



MADE OF NASA
MEMORY-FOAM

Fauteuil tournant de bureau ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.- au lieu de* 1598.- (en cuir) **au lieu de* 1298.- 498.-**

Fauteuil tournant de bureau professionnel conçu selon les dernières acquisitions en matière d'ergonomie, forme anatomique parfaite; mécanisme synchro-blocable; réglage de hauteur par vérin à gaz de sécurité; adaptation individuelle au poids; „MEMORY FOAM” appui-verins ergonomique (S/M, L/XL); dossier à filet aéré inusable ménageant le dos et évitant la fatigue, ne „colle” pas au dos; **appui lombaire** à réglage (soutien de la colonne vertébrale et des disques); **appui-tête et appui-nuque** (amovible); **accoudoirs** à 12 positions de réglage en hauteur et latéralement avec appuis rembourrés; convient à toutes les activités quotidiennes au bureau, en particulier le travail à l'écran. Dimensions: (hxlpx) 48-65 x 52.5 x 48.5 cm, poids: 22 kg, mode d'emploi et de montage en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. **5 Pied:** bois/bambou, alu dépoli, alu poli, alu noir dépoli, alu noir poli; avec galets de tapis (galets pour sols durs en option: CHF 20.- les 5)

Couleurs du tissu: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. monterat; **Couleur du cuir:** noir



Massage par pulsation & vibration uTAP+uVIBE 2 EN 1

au lieu de* 229.- 129.-



Massage intensif de l'ensemble du corps par pulsation, réglable par crans, actif en profondeur (uTap avec lumière infrarouge activable) et massage par vibration (uVibe) pour accroître la sensation de bien-être et réchauffer les tissus. Pour assouplir, **détendre et stimuler la circulation sanguine** dans les muscles en cas de tensions, crampes, courbatures, **signes de fatigue**, douleurs dorsales et menstruelles, avec **6 embouts de massage différents** et une serviette de protection (cheveux). Les épaules, le dos, les jambes et même les plantes des pieds peuvent être massés sans effort. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl. 2 ans de garantie.



inclusives
• 16 BROSSES ENCHANGIABLES
• 1 STATION DE RECHARGEMENT
• 1 NECESSAIRE DE VOYAGE

Kit de soin des cheveux, du visage et des dents - FAZOR® 5 EN 1

au lieu de* 498.- 149.-

Rasoir avec 5 têtes de rasage; Utilisation sec ou humide; Tondeuse à barbe et poils longs avec tête de rasage précise réglable; Tailleuse de poils oreilles/nez; Tondeuse à barbe de précision; **Brosse à dents rechargeable** pivotante; Nécessaire de voyage (22x44 cm); Système de puissance (100-240V, rechargement rapide, piles ion-lithium, etc.); Cadenas de voyage; Station de rechargement PowerPod

Couleurs : 1. noir, 2. blanc, 3. anthracite

NOUVEAUTÉ MONDIALE

Tensiomètre pour bras, alarme & réveil de voyage BPM MED8

au lieu de* 298.- 98.-

Tensiomètre numérique professionnel pour bras, entièrement automatisé+**réveil de voyage** (date, heure, alarme); mémoire pour **2 profils d'utilisateur**, 120 blocs mémoire, 2 alarmes de rappel, mesure de la pression artérielle systolique/diastolique+fréquence des pulsations, technologie oscillo-métrique+ l'algorithme Fuzzy (=grande précision de mesure), détection de l'arythmie cardiaque, classification de la pression artérielle selon l'OMS, testé cliniquement. **2 brassards** (S/M, X/L), support de rangement, sac en néoprène. Alimentation secteur ou piles. Dimensions: 125(L) x 85,5(H) x 30(mm). Poids: 190 g. Mode d'emploi en fr, it, all, angl. Garantie 2 ans. 4 couleurs: blanc, orange, bleu ciel, jaune-vert



• modèle optimisé
• mesures réglées
• plus de légèreté

Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

au lieu de* 698.- 198.-



100% sans PFC

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec **2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire** (isolation moyenne/élevée: 300/400g/L, diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); **kit spécial hiver/ski:** soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempête; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir. **9 tailles:** 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 EN 1

au lieu de* 349.- 149.-



100% sans PFC

Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: **optimal comme pantalon de ski/de trekking;** assorti à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; **kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible** avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface couche supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistant aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, respirabilité: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

11 Couleurs: 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir. **9 tailles:** 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL



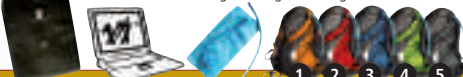
Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

au lieu de* 298.- 129.-



Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et comprenant un système de désalération à isolation totale (3 litres); aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille ErgoFoam™; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée; divers sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage, casque, etc.; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste. Volume : 27+5 Litres.

Couleurs : 1. orange, 2. rouge, 3. bleu glace, 4. olive, 5. noir



Article / dimension / couleur	Quantité	Prix	Adresse	Code: Procap 09/13
			Nom	
			Prénom	
			Rue	
			NPA/localité	
			Téléphone	
			E-Mail	

Commandes: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein
Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA inclusive, frais de port en sus. Livraison jusqu'à épuisement du stock. *Somme des différents prix.

Commandes: Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch