



Canada

*Voir au-delà du handicap
Promoting a new perspective on disability*

Alimentégration : Les personnes handicapées et une saine alimentation

Par : Jihan Abbas

Résumé des résultats de la recherche

2008

Alimentégration :

Les personnes handicapées et
une saine alimentation

Résumé des résultats de la recherche

Par : Jihan Abbas

Produit par

Vie autonome Canada

170, avenue Laurier Ouest, bureau 1104

Ottawa (Ontario) Canada K1P 5V5

Tél. : 613-563-2581

Télec. : 613-563-3861

ATS : 613-563-4215

www.vacanada.ca

Table des matières

Introduction.....	4
Aperçu du projet	4
Méthodologie de la recherche.....	5
1. Résultats généraux	7
2. Faire des choix	8
3. Ce que « manger sainement » veut dire pour les consommateurs	9
4. Le rôle du Guide alimentaire canadien	13
5. Obstacles existants à une saine alimentation	14
6. Solutions communautaires pour amener un changement	17
Conclusion	20

Introduction

Dans le présent rapport, nous donnons un aperçu des résultats de la recherche effectuée avec des personnes handicapées sur la question d'une saine alimentation. Le processus de recherche même (recherche-action participative, ou RAP) et les résultats obtenus jettent de la lumière sur la question ainsi que sur les moyens que nous pouvons prendre ensemble pour concevoir et appliquer des solutions communautaires à cette importante question d'actualité.

Aperçu du projet

Grâce à des fonds du Programme de contributions à l'activité physique et à la saine alimentation du Centre de promotion de la santé de l'Agence de santé publique du Canada, Vie autonome Canada, dans le cadre du projet *Alimentégration*, crée des outils accessibles sur une saine alimentation. Ces outils comprennent : des modèles de programmes examinant comment l'alimentation peut aussi être utilisée comme moyen d'établir des liens entre les gens; des ressources sur l'activité physique; et des stratégies pour réduire l'isolement social et les obstacles à une saine alimentation.

La recherche est un élément important de cette initiative puisqu'elle nous permet de mieux comprendre les questions liées aux personnes handicapées et à leur alimentation et qu'elle nous permet d'établir des liens avec les personnes handicapées par la RAP pour cerner les obstacles et trouver des solutions pour aider les personnes handicapées à mieux manger. En suivant le cheminement d'un groupe choisi de personnes handicapées tout au long de l'initiative, nous pourrions recueillir leur rétroaction sur la question et concevoir des mesures de soutien se fondant sur leurs besoins. Les participants (qu'on appelle des « consommateurs » dans le réseau de la VA) travaillent avec leurs Centres de vie autonome locaux pour faire l'essai de divers modèles de programme.

Ce rapport reflète la recherche effectuée pendant la première phase du projet.

Méthodologie de la recherche

La recherche-action participative (RAP) est un processus par lequel on s'efforce de se fonder sur l'expérience vécue de personnes et de créer un changement social positif en partant des résultats de la recherche. La RAP est unique puisqu'elle fait participer les personnes handicapées au processus de recherche de manière positive et crée des moyens de mobiliser activement la communauté.

La recherche-action participative (RAP) est un processus par lequel on s'efforce de se fonder sur l'expérience vécue de personnes et d'amener un changement social positif en partant des résultats de la recherche.

Au sein de Vie autonome Canada, la RAP permet de s'assurer que :

- les personnes handicapées jouent un rôle actif dans le processus de recherche;
- la recherche reflète une analyse exacte des réalités sociales que vivent les personnes handicapées;
- les résultats de la recherche jettent de la lumière sur les forces, les ressources et les connaissances au sein de la communauté des personnes handicapées;
- la recherche s'efforce d'améliorer la qualité de vie des personnes handicapées et de promouvoir leur inclusion entière.

Afin de s'assurer que la recherche effectuée pour le projet *Alimentégration* demeure ancrée dans les principes de la RAP, les engagements clés suivants ont été pris à l'égard des individus participants (administrés par l'intermédiaire de VA Canada et des Centres de vie autonome participants) :

- les participants reçoivent une rétribution pour leur participation aux groupes de discussion;
- Vie autonome Canada fait des mises à jour régulières sur le projet à l'intention des participants (p. ex., mises à jour au moyen du bulletin ou d'affiches);
- pour remercier les participants de leur engagement soutenu tout au long du processus de recherche, on leur fournit des incitatifs trimestriels (par exemple, des cartes-cadeaux d'épicerie, etc.);

- on remet aux participants les coordonnées d'une personne à laquelle ils peuvent adresser leurs conseils, leurs préoccupations ou leurs observations;
- une dernière réunion du groupe de discussion aura lieu à chaque centre pilote pour recueillir les observations des individus sur l'initiative (une rétribution leur sera versée).

En plus de ces engagements clés à l'égard des consommateurs individuels, on a aussi utilisé les stratégies suivantes pour assurer l'application des principes de la RAP :

- mobiliser les Centres pilotes et les consommateurs locaux au moyen de groupes de discussion et de questionnaires individuels;
- donner aux consommateurs l'occasion de partager leurs idées sur le sujet et de faire des observations sur la recherche existante;
- donner aux consommateurs l'occasion de discuter de solutions possibles liées aux compétences existant dans la communauté;
- donner aux consommateurs l'occasion de cerner des stratégies individuelles et collectives, se fondant sur l'expérience vécue quotidienne des personnes handicapées, en vue d'amener un changement.

Résultats

1. Résultats généraux

En tout, neuf centres répartis dans tout le Canada ont organisé des groupes de discussion avec des consommateurs et fait remplir des questionnaires individuels. Ces sites sont : Halifax (N.-É.), Shippagan (N.-B.), Montréal (Qc), Alfred (Ont.), Kingston (Ont.), Niagara (Ont.), Calgary (Alb.), Nanaimo (C.-B.) et Duncan (C.-B.).

Étant donné leur diversité géographique (milieux urbain et rural) et linguistique (anglophone et francophone), ces emplacements ont recueilli des commentaires qui reflétaient les réalités dans différentes communautés ayant différents types de mesures de soutien. En tout, 82 consommateurs représentant un éventail diversifié de types de déficiences (p. ex., sensorielles, mobilité réduite, troubles d'apprentissage, déficiences intellectuelles, etc.), d'âges, de situations de vie, de degrés d'intérêt à l'égard d'une saine alimentation et de connaissances de la question ont donné une rétroaction sur le sujet.

En général, la rétroaction indiquait que :

- ✓ le sujet intéresse beaucoup les participants qui sont enthousiastes à l'idée d'en apprendre davantage sur une saine alimentation;
- ✓ les participants manifestaient un engagement à l'égard du processus de recherche;
- ✓ les groupes de discussion ont été une occasion de partager de l'information dans un milieu où les participants se sentaient à l'aise et soutenus;
- ✓ les groupes de discussion ont été une expérience autonomisante pour beaucoup de participants et leur ont donné des occasions de se soutenir entre pairs pour faire des changements.

Il importe de noter l'impact de ces rassemblements sociaux sur le processus de recherche, puisque les commentaires illustrent très clairement l'importance de réunir les gens pour qu'ils s'attaquent collectivement aux problèmes. En plus de donner aux consommateurs l'occasion de cerner les obstacles, ces rencontres

leur permettent de travailler ensemble pour concevoir des solutions, partager l'information et s'entraider au moyen d'un modèle de soutien entre pairs.

2. Faire des choix

La possibilité de faire des choix en ce qui concerne une saine alimentation est importante pour les personnes handicapées, car nous reconnaissons que dans le passé, les personnes handicapées n'ont pas pu faire des choix et exercer un contrôle dans la même mesure qu'un grand nombre de leurs pairs non handicapés. Au cours des réunions de nos groupes de discussion et au moyen de questionnaires individuels, nous avons exploré comment les consommateurs choisissent leurs aliments.

La majorité des consommateurs (un peu plus de la moitié) ont dit que personne ne les aide à faire des choix alimentaires sains. Il importe de faire remarquer qu'en ce qui concerne le choix, la situation de vie est un facteur important à prendre en compte. En effet, la majorité des participants vivaient seuls ou avec des membres de leur famille (parents, conjoints, enfants, etc.), ce qui a probablement contribué à l'autonomie exprimée en ce qui concerne le choix d'aliments. Les personnes vivant dans un foyer de groupe et(ou) un établissement de soins de longue durée (qui représentaient une minorité des participants) ont signalé recevoir plus d'aide quant au choix de leurs aliments. Le plus souvent, les personnes qui ont dit avoir de l'aide en recevaient pour faire l'épicerie et choisir des aliments bons pour la santé.

Lorsqu'on leur a demandé ce qui influait sur leur choix d'aliments, les consommateurs ont mentionné les conseils de professionnels, l'information sur les étiquettes des aliments, le coût des aliments et l'information dans les revues et les annonces publicitaires.

3. Ce que « manger sainement » veut dire pour les consommateurs

Nous avons parlé avec les consommateurs d'une saine alimentation et de notions connexes et leur avons demandé ce que ces concepts signifiaient pour eux. Ce faisant, nous espérons déterminer ce que ces termes signifient pour les personnes handicapées elles-mêmes et en tenir compte dans les activités du projet. De plus, communiquer dans un langage clair et simple est important dans le mouvement de la Vie autonome et cet exercice nous a permis de nous renseigner sur la terminologie qui a un sens pour les personnes handicapées.

Voici ce qu'une saine alimentation veut dire pour les consommateurs :

- ✓ Manger des aliments des quatre groupes indiqués dans le Guide alimentaire canadien et des aliments qui contiennent beaucoup de protéines et peu de cholestérol.
- ✓ « Manger des choses contenant toutes les vitamines et les aliments nutritifs dont j'ai besoin. »
- ✓ Une variété d'aliments, y compris des fruits et légumes.
- ✓ Des aliments frais et produits localement.
- ✓ Des aliments qui donnent de l'énergie pour que l'organisme puisse fonctionner.
- ✓ Pour certains, manger sainement signifie manger des aliments « ordinaires » ou « sans saveur ».

En général, les consommateurs ont dit que manger sainement, c'est prendre des repas équilibrés, choisir des aliments de tous les groupes alimentaires et éviter ceux qu'on considère généralement comme étant malsains (engraissants, salés, transformés, etc.).

Pour les consommateurs, les aliments nutritifs sont :

- ✓ des aliments faibles en gras, en sucre et en sel;
- ✓ des aliments qui sont bons pour la santé et qui contiennent tous les éléments nutritifs dont on a besoin;
- ✓ des aliments frais plutôt que transformés;
- ✓ « les aliments qui ne nous font pas sentir dégoûtants après les avoir mangés ».

Voici ce que signifie un régime équilibré pour les consommateurs :

- ✓ plus d'une personne a fait remarquer qu'« équilibré » doit être adapté à la personne, et que ce qui est équilibré pour certains pourrait ne pas l'être pour d'autres;
- ✓ prendre des repas réguliers comprenant des aliments des quatre groupes;
- ✓ prendre des portions de la bonne grosseur;
- ✓ inclure l'activité physique dans sa routine.

Voici comment les consommateurs décrivent les aliments prêts à servir :

- ✓ des aliments qui sont plus coûteux;
- ✓ des aliments pleins d'ingrédients impossibles à prononcer;
- ✓ des aliments venant des restaurants et des restaurants-minute;
- ✓ des plats cuisinés à l'avance ou prêts à servir;
- ✓ des aliments qu'on peut préparer rapidement et facilement et qui ont bon goût.

De façon générale, les participants ont fait beaucoup d'observations concernant les aliments prêts à servir et ont mentionné qu'ils choisissaient souvent ces aliments parce qu'ils n'avaient pas le temps ou l'énergie de préparer d'autres repas.

Certains participants ont également souligné l'importance de l'autonomie, disant qu'ils se sentent « en contrôle » lorsqu'ils utilisent des aliments prêts à servir étant donné que « personne ne peut leur dire de ne pas en manger ». Ceci nous rappelle que nous devons toujours être conscients du manque de choix et de contrôle que vivent de nombreuses personnes handicapées et, par conséquent, nous assurer que les mesures de soutien et les services que nous concevons et offrons respectent l'autonomie de chaque personne.

Voici le sens que les consommateurs donnent aux aliments malsains :

- ✓ les aliments contenant beaucoup de cholestérol;
- ✓ les aliments contenant beaucoup de sel, de sucre et de gras;
- ✓ les aliments frits et transformés;
- ✓ les aliments contenant des ingrédients dont les noms sont difficiles à prononcer.

En ce qui concerne les aliments malsains, beaucoup de consommateurs ont mentionné la frustration qu'ils ressentent lorsqu'ils tentent de lire les étiquettes, étant donné qu'elles sont souvent trop petites et difficiles à comprendre. D'après les participants, ces facteurs font en sorte qu'il est plus difficile de repérer les aliments qui pourraient être malsains.

Voici d'autres concepts que les consommateurs considéraient comme étant importants en ce qui concerne une saine alimentation :

- ✓ les consommateurs étaient d'avis qu'il est important de connaître la différence entre les « bons » et les « mauvais » gras;
- ✓ les consommateurs considéraient aussi qu'il est important de connaître le lien entre les aliments qu'on mange et l'énergie qu'on en tire;
- ✓ beaucoup de consommateurs considéraient qu'il y avait des avantages à consommer des aliments produits localement (p. ex., le régime 100 milles);
- ✓ les consommateurs étaient d'avis que les coopératives alimentaires, les cuisines collectives et les jardins communautaires étaient tous des concepts importants pour une saine alimentation.

En général, les consommateurs connaissaient plusieurs tendances et concepts différents liés à une saine alimentation et ne demandaient pas mieux que de partager ces idées et d'en discuter.

4. Le rôle du Guide alimentaire canadien

La recherche indique que le Guide alimentaire canadien est une ressource que beaucoup de consommateurs connaissent, un peu plus de 80 % d'entre eux ayant dit être au courant de son existence. Toutefois, bien que beaucoup de consommateurs aient dit connaître le guide, plusieurs questions ont été soulevées, pendant les réunions des groupes de discussion, qui indiquent que les consommateurs ont certaines préoccupations en ce qui concerne le guide.

Les collectivités pourraient avoir un rôle considérable à jouer pour aider les individus à intégrer avec succès les recommandations du Guide alimentaire dans leur vie de tous les jours.

Les obstacles suivants à l'utilisation du Guide ont tous été mentionnés :

- ✓ plusieurs consommateurs ont fait remarquer qu'ils ne savaient pas comment utiliser le guide;
- ✓ plusieurs autres consommateurs ont dit choisir de ne pas l'utiliser parce qu'ils craignaient que cela coûterait trop cher ou qu'il serait trop difficile de prendre le nombre quotidien recommandé de portions de chacun des groupes alimentaires;
- ✓ certains consommateurs étaient d'avis que le guide ne reflète pas les types d'aliments qu'ils mangent. Selon certains participants, le guide ne reflète pas certains besoins liés au type de régime (p. ex., végétariens) et à la culture.

En général, il semble que, bien que beaucoup connaissent le guide, il faut mieux renseigner et former les gens sur la façon de l'utiliser. Il faut aussi présenter le guide comme un outil plus pratique qui peut être adapté aux circonstances individuelles.

Beaucoup de participants ont dit qu'ils avaient été mis au courant de l'existence du guide par certains professionnels de la santé (médecins, diététistes, infirmières de la santé publique et services de santé communautaire). Il semble donc que le guide ait été présenté à

de nombreux consommateurs comme une source isolée d'informations. Compte tenu de ce fait, il est clair que les collectivités pourraient avoir un rôle considérable à jouer pour aider les individus à intégrer avec succès les recommandations du Guide alimentaire dans leur vie de tous les jours.

5. Obstacles existants à une saine alimentation

Pendant les réunions des groupes de discussion et dans les questionnaires, les consommateurs ont parlé des principaux obstacles qui empêchent les personnes handicapées de bien manger.

Coût

Le coût est l'obstacle le plus souvent mentionné relativement à l'alimentation des personnes handicapées.

Le coût a été l'obstacle le plus souvent mentionné relativement à l'alimentation des personnes handicapées. Bien que cela ne soit pas surprenant étant donné les niveaux de pauvreté plus élevés chez les personnes handicapées, il s'agit certainement d'un obstacle important à garder à l'esprit puisqu'il influe sur plusieurs aspects d'une saine alimentation.

Par exemple, les consommateurs ont indiqué que tous les facteurs suivants font en sorte que le coût est un obstacle :

- le coût supplémentaire de l'achat d'aliments qui ne sont pas en saison, notamment les fruits et légumes;
- le coût des appareils de cuisine qui rendraient la préparation des aliments plus facile (comme les marmites à vapeur et les mijoteuses, etc.);
- le coût du transport qui doit être pris en compte quand vient le temps de faire l'épicerie;
- le fait que les « bons » aliments (comme les fruits et légumes organiques, etc.) coûtent plus cher que les « mauvais » aliments (comme les aliments ayant subi une transformation plus poussée, les aliments prêts à servir, etc.), ce qui est une source de frustration parmi les consommateurs;

- le fait que l'aide financière pour les personnes handicapées ne tient pas compte du coût supplémentaire qu'entraîne une saine alimentation.

Choix et autonomie

Le choix et l'autonomie limités de beaucoup de personnes handicapées peuvent servir d'obstacle à une saine alimentation.

Les consommateurs ont noté que les facteurs suivants nuisent à leur choix et à leur autonomie dans le processus :

- le transport inaccessible continue d'empêcher les consommateurs d'accéder aux outils et ressources nécessaires pour manger sainement;
- l'information nutritionnelle inaccessible sur les étiquettes;
- devoir compter sur d'autres (qui, souvent, n'ont pas de formation sur une saine alimentation) pour acheter et préparer les aliments;
- le manque de soutien dans les épiceries pour aider les gens à faire des choix;
- le fait que les professionnels de la santé ne prennent pas le temps de s'assurer que les consommateurs comprennent ce qu'ils peuvent faire pour mieux manger.

Faire l'épicerie et préparer et prendre des repas peuvent être plus difficiles lorsqu'on est seul.

Obstacles liés à l'incapacité

Les participants ont fait remarquer que des questions liées à l'incapacité peuvent rendre une saine alimentation plus difficile :

- la fatigue ou la douleur chronique peuvent rendre plus difficile la préparation des repas à partir de zéro;
- les restrictions alimentaires additionnelles liées à une incapacité (p. ex., problèmes dentaires, besoins caloriques différents, diabète, etc.) peuvent rendre une saine alimentation plus complexe;

- l'isolement attribuable au mauvais temps ou au transport inaccessible peut rendre les sorties pour acheter de la nourriture et communiquer avec les autres plus difficiles.

Isolement social

Malheureusement, l'isolement social demeure une réalité pour beaucoup de personnes handicapées. Les participants ont confirmé que cet isolement fait aussi obstacle à une saine alimentation puisque :

- on est plus susceptible de faire des choix malsains ou de ne pas prendre des repas réguliers lorsqu'on est seul;
- faire l'épicerie et préparer et prendre des repas peuvent être plus difficiles lorsqu'on est seul.

Beaucoup de participants ont mentionné qu'ils se sentent seuls, mais qu'il est difficile de sortir pour aller manger avec d'autres à cause d'obstacles financiers et liés au transport.

En plus des principaux obstacles énumérés ci-dessus, les entraves suivantes ont toutes été mentionnées par les consommateurs et il importe de les garder à l'esprit.

Autres obstacles :

- ne pas connaître les ressources locales qui pourraient peut-être leur venir en aide;
- ne pas connaître leurs droits individuels (p. ex., l'aide à laquelle les individus ont droit lorsqu'ils doivent suivre un régime spécial);
- le manque de choix d'aliments à cause de l'emplacement géographique (dans certaines régions du pays, il est plus difficile d'obtenir certains aliments et ils coûtent plus cher);
- manque d'accès aux professionnels et à leurs ressources;
- besoins complexes dus à d'autres problèmes de santé (p. ex., diabète, difficulté à mâcher, etc.);
- le transport a été mentionné très souvent comme un obstacle important dans tous les aspects d'une saine alimentation;

- tout le monde parle d'alimentation et nous recevons de l'information de diverses sources. C'est difficile de savoir quels conseils il faut suivre;
- en plus des choix qu'il faut prendre concernant nos repas, il y a de plus en plus d'informations disponibles sur la façon dont les aliments sont produits (p. ex., génétiquement modifiés) et conservés (p. ex., produits toxiques dans les contenants d'aliments en plastique) et la façon dont ces facteurs peuvent influencer sur notre santé. Tous les consommateurs ont besoin de plus d'information et d'aide à cet égard.

6. Solutions communautaires pour amener un changement

Ce qui ressort de la liste d'obstacles ci-dessus, c'est que les personnes handicapées ont besoin d'une approche holistique pour surmonter ces obstacles dans la communauté. On trouvera ci-après des solutions communautaires, cernées par les consommateurs, qui montrent quelques mesures qu'on peut prendre individuellement et collectivement pour surmonter ces obstacles. Les stratégies suivantes pour les individus, les centres de vie autonome (CVA) et les collectivités illustrent les rôles que nous avons tous à jouer en ce qui concerne la saine alimentation des personnes handicapées.

Les individus peuvent prendre les mesures suivantes pour améliorer leur alimentation :

- ✓ planifiez les menus; cela peut aider à faire des choix plus sains;
- ✓ assistez à des cours de cuisine et collectionnez les recettes et les nouvelles idées;
- ✓ utilisez les circulaires pour trouver les articles en rabais et achetez les aliments de base lorsqu'ils sont en rabais;
- ✓ trouvez quelqu'un qui peut vous aider à lire les étiquettes;
- ✓ dans le doute, demandez conseil à votre médecin;
- ✓ demandez à d'autres d'examiner votre liste d'épicerie pour faire des suggestions;

Trouvez un « partenaire d'épicerie »; vous pourrez ainsi vous entraider.

- ✓ assurez-vous d'accéder à toute l'aide financière à laquelle vous avez droit;
- ✓ faites du bénévolat à une banque d'alimentation pour mieux vous renseigner sur l'aide qu'elle offre;
- ✓ réservez un espace dans un jardin communautaire ou devenez membre d'un club d'achat d'aliments pour avoir accès à des aliments plus sains;
- ✓ trouvez un « partenaire d'épicerie »; vous pourrez ainsi vous entraider.

Les centres de vie autonome peuvent offrir les mesures d'aide suivantes :

- ✓ poursuivre l'éducation communautaire et les initiatives d'approche pour s'assurer que tous les membres de la communauté sont au courant des questions touchant les personnes handicapées et de leur rôle pour soutenir la communauté;
- ✓ offrir des « programmes d'emplettes » en collaboration avec les épicerie locales (les programmes peuvent offrir une orientation et des conseils adaptés aux besoins des consommateurs);
- ✓ établir des partenariats avec les épicerie afin d'obtenir pour les consommateurs un « panier d'épicerie » contenant des aliments aux meilleurs prix (ces paniers pourraient comprendre des produits déjà en rabais et les CVA et les partenaires pourraient travailler ensemble pour s'assurer que ces paniers comprennent des aliments de tous les groupes);

Poursuivre l'éducation communautaire et les initiatives d'approche pour s'assurer que tous les membres de la communauté sont au courant des questions touchant les personnes handicapées et de leur rôle pour les soutenir.

- ✓ aider à trouver des candidats possibles pour ceux qui veulent un partenaire d'épicerie;
- ✓ utiliser des sorties liées à l'alimentation pour accroître la compréhension culturelle des consommateurs et offrir une activité sociale;
- ✓ tenir des ateliers pour les consommateurs sur des questions connexes (cuisine, guide alimentaire, comment faire son

- épicerie avec un petit budget, lire les étiquettes, etc.);
- ✓ donner aux consommateurs des occasions d'accéder à des professionnels de la santé qui peuvent les conseiller en tenant compte de leurs besoins alimentaires individuels;
 - ✓ partager les ressources du projet avec la collectivité (sites Web, recettes, etc.);
 - ✓ offrir un lieu de rencontre pour les clubs d'achat d'aliments dans les CVA et aider à faciliter les groupes de soutien entre pairs sur la question;
 - ✓ organiser des repas-partage où les consommateurs pourront essayer de nouveaux plats, rencontrer des gens et se familiariser avec de nouvelles options en matière de repas.

Les collectivités peuvent s'engager au moyen des activités suivantes :

- ✓ plus d'éducation et de formation pour les gens qui aident les personnes handicapées, afin qu'ils puissent les aider à atteindre leurs buts en matière de saine alimentation;
- ✓ offrir plus d'ateliers auxquels les personnes handicapées peuvent accéder. Les gens ont une meilleure opinion d'eux-mêmes lorsqu'ils s'engagent;
- ✓ plus d'occasions d'accéder à des diététistes et à des ressources connexes;
- ✓ suggestions des banques d'aliments concernant la façon d'utiliser ou de préparer les denrées qu'on reçoit;
- ✓ pour les services comme les popotes roulantes, il est important qu'ils partagent l'information sur leur menu (comment les plats sont cuisinés, leurs ingrédients et l'information sur le nombre de calories);
- ✓ la communauté devrait fournir un répertoire ou un centre d'information sur les ressources communautaires liées à une saine alimentation et à un mode de vie actif;
- ✓ plus d'espaces adaptés aux personnes handicapées pour les groupes de consommateurs (p. ex., jardins communautaires et clubs d'achat d'aliments);
- ✓ plus de transport accessible et d'aide spécialement pour faire l'épicerie (dans certaines collectivités, on fait remarquer qu'il y a des limites et restrictions quant au nombre de sacs que l'on

- peut emporter, de sorte qu'il est plus difficile de faire son épicerie et d'utiliser les transports accessibles);
- ✓ coopératives alimentaires qui acceptent de livrer les produits à domicile.

Plus d'espaces adaptés aux personnes handicapées pour les groupes de consommateurs (p. ex., jardins communautaires et clubs d'achat d'aliments)

Conclusion

Les obstacles et solutions mentionnés ci-dessus montrent qu'une approche holistique qui mobilise tous les intervenants (individus, organismes de personnes handicapées et collectivités) est essentielle pour améliorer l'alimentation des personnes handicapées. De plus, nous devons chercher à faciliter les occasions d'établir des partenariats et des réseaux afin que la communauté arrive à répondre collectivement aux besoins des personnes handicapées en matière de saine alimentation.

Étant donné qu'obtenir plus d'information et pouvoir bénéficier d'autres occasions de se renseigner sur une saine alimentation intéressaient beaucoup les participants et qu'ils avaient hâte de continuer d'apprendre, le moment est idéal pour aller de l'avant avec ces initiatives.

Notes :

