

Santé et bien-être : Les personnes handicapées et le risque de conditions secondaires

2009

Le 3 décembre est la **Journée internationale des personnes handicapées** des Nations Unies, qui vise chaque année à mieux faire connaître les questions liées à l'incapacité. Les personnes handicapées du monde entier font face à la stigmatisation et à la discrimination et sont nombreuses à être privées de leurs droits humains fondamentaux, y compris le droit à l'alimentation, au logement, aux soins de santé, à l'éducation et à l'emploi.

Vie autonome Canada a choisi de marquer la journée en accordant une attention particulière au sujet de la santé et du bien-être. La santé et le bien-être ne se définissent pas par la présence ou l'absence d'une déficience. Il s'agit de concepts plus vastes qui ont un impact direct sur la qualité de vie de tous. Les personnes handicapées peuvent être à la fois bien et en santé.

Le saviez-vous?

- Une condition secondaire est une déficience ou un problème de santé qui découle directement ou indirectement d'une déficience ou d'un problème de santé primaire.
- Les conditions secondaires peuvent être d'ordre physique (mobilité réduite), médical (diabète) ou émotionnel ou psychologique (dépression, anxiété).
- D'autres effets secondaires peuvent être sociaux ou environnementaux, comme l'isolement accru ou l'accessibilité réduite aux services ou aux structures.
- **Les personnes handicapées courent plus de risque de développer des conditions secondaires¹**, et surtout d'avoir des complications liées au régime alimentaire, comme la malnutrition, la constipation et le diabète².
- L'obésité est une condition secondaire qui guette davantage les personnes handicapées. Le pourcentage d'adultes ayant un grave excès de poids est beaucoup plus élevé chez les personnes handicapées que chez les personnes sans déficience (27,4 % contre 16,5 %) ³. Les enfants et adolescents handicapés courent plus de risques d'être obèses que leurs pairs non handicapés⁴.
- Les personnes à mobilité réduite ou qui ressentent de la douleur ou de la fatigue en raison d'une déficience peuvent avoir de la difficulté à faire l'épicerie et à cuisiner. L'inaccessibilité d'aliments sains ou d'activités physiques ou d'installations adaptées, les revenus limités et le manque d'information sur une bonne nutrition contribuent aussi aux taux d'obésité plus élevés chez les personnes handicapées.
- L'obésité peut être un facteur causant des conditions secondaires, dont la dépression, la fatigue, les maladies cardiaques, le diabète de type 2, la douleur et les troubles du sommeil.
- Les conditions secondaires peuvent aggraver les obstacles que connaissent déjà les personnes handicapées, dont les limitations inutiles de l'activité, le coût des soins de santé, les salaires perdus, la participation communautaire réduite et une baisse de la qualité de vie⁵.

Quelques solutions

- Vous pouvez prendre vous-même des mesures pour éviter complètement l'apparition de conditions secondaires ou en réduire grandement l'intensité et l'impact!
- Choisir des aliments sains, faire régulièrement de l'exercice et réduire la consommation de tabac et d'alcool peuvent aider à atténuer les effets ou à prévenir entièrement les conditions secondaires comme le diabète de type 2, la dépression, la fatigue et la douleur, les maladies cardiaques, l'obésité et les troubles du sommeil. Consultez le site [Saine alimentation Ontario](http://www.sainealimentationontario.ca) pour en savoir plus sur ces conditions et les moyens de les prévenir.
- Communiquer avec l'Alliance de vie active pour vous renseigner sur les activités et les installations sportives accessibles et inclusives près de chez vous : www.ala.ca / 800-771-0663 / ATS : 888-771-0663
- Même les petits efforts peuvent faire une différence. Essayez de faire cinq minutes d'activité physique de plus par jour, buvez de l'eau plutôt que du jus ou remplacez la crème à café par du lait.
- Il n'est pas nécessaire d'être un médecin pour prendre sa santé en main, mais vous devriez consulter un médecin si vous avez déjà des limitations médicales ou des besoins liés à votre régime alimentaire ou à l'exercice.
- Les centres de vie autonome (centres de VA) ont de l'information accessible et des employés dévoués qui peuvent vous aider à faire des choix santé pour vous-même.
- Pour de l'information sur une saine alimentation et une bonne nutrition, les modes de vie sains et l'activité physique ainsi que l'usage et l'abus d'alcool et de drogues, appelez ou visitez votre centre de VA le plus près ou consultez la section Programmes nationaux du site Web de VA Canada : <http://www.ilcanada.ca/article/projets-nationaux-299.asp>

Pour trouver un centre de VA près de chez vous, allez à www.VACanada.ca ou composez le 613-563-2581 ou envoyez un courriel à info@ilc-vac.ca.

1. Linda FREY et coll., « Prevention of secondary health conditions in adults with developmental disabilities: a review of the literature », dans *Disability and Rehabilitation*, vol. 23(9), 2001, p. 362.
2. Dietitians Association of Australia, « Nutrition and People with a Disability », <http://www.daa.asn.au/index.asp?pageID=2145834485>, consulté le 4 octobre 2009.
3. « State-Specific Prevalence of Obesity Among Adults with Disabilities », *MMRW*, Atlanta, vol. 51(36), 2002, p. 805-808.
4. James H. RIMMER et coll., « Obesity and Secondary Conditions in Adolescents with Disabilities: Addressing the Needs of an Underserved Population », *Journal of Adolescent Health*, vol. 41, 2007, p. 225.
5. Centre for Disease Control, « Secondary Conditions: Children and Adults with Disabilities », http://www.cdc.gov/hcbddd/factsheets/DH_sec_cond.pdf, consulté le 3 octobre 2009.