



Santé et bien-être : Les personnes handicapées et l'accès aux aliments (sains)

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?

- **L'insécurité alimentaire**, c'est avoir de la difficulté à obtenir de la nourriture ou ne pas en avoir assez.
- **L'insécurité alimentaire, c'est** s'inquiéter de ne pas pouvoir acheter de la nourriture faute d'argent, réduire la quantité et la qualité de la nourriture qu'on achète à cause d'un manque d'argent et se priver de nourriture parce qu'on n'a pas d'argent pour en acheter.
- Certaines personnes connaissent aussi l'insécurité alimentaire à cause d'obstacles qui les empêchent d'obtenir de la nourriture, comme le transport inaccessible, une mauvaise santé ou le nombre limité d'options dont elles peuvent se prévaloir lorsqu'elles n'ont pas de moyen de transport¹.
- **Les personnes handicapées sont plus susceptibles de connaître l'insécurité alimentaire que les personnes non handicapées.**
- Les jeunes hommes et femmes handicapés (de 15 à 34 ans) sont deux fois plus susceptibles de vivre l'insécurité alimentaire que leurs homologues non handicapés², alors que les femmes et les hommes handicapés d'âge moyen (de 35 à 49 ans) sont environ trois fois plus susceptibles de connaître l'insécurité alimentaire que les personnes non handicapées du même âge³.
- En 2007, 12,5 % de tous les clients de banques alimentaires au Canada avaient le soutien du revenu pour personnes handicapées comme principale source de revenu⁴; en 2008, 12,7 % des clients de banques alimentaires indiquaient que le soutien pour personnes handicapées était leur principale source de revenu⁵.
- Plus de 50 % des utilisateurs canadiens de banques alimentaires disent avoir une déficience ou une limitation⁶.
- Vingt et un pour cent (21 %) des personnes vivant dans des ménages connaissant l'insécurité alimentaire au Canada indiquent avoir trois conditions chroniques ou plus⁷.
- Même lorsque les personnes handicapées ont accès à une quantité suffisante de nourriture, elles peuvent ne pas avoir accès à une quantité suffisante d'aliments *nutritifs*, de sorte qu'elles risquent davantage de développer des carences alimentaires ou de voir apparaître des conditions secondaires évitables.

Quelques solutions :

- Utiliser les circulaires pour trouver les articles au rabais peut vous aider à économiser de l'argent.
- Essayez d'acheter en grosses quantités. Si votre budget ou l'espace dont vous disposez ne vous permet pas de faire des réserves pour économiser, essayez de faire l'épicerie avec des amis ou des membres de la famille pour acheter de grosses quantités, puis partagez-les entre vous.
- Créer un club de dîneurs. Vous pouvez charger chaque personne d'emporter quelques ingrédients, puis vous cuisinez et dînez avec vos amis tout en partageant le travail et le coût.
- Faites pousser vos propres légumes! Avec juste un peu de travail et d'attention, vous pouvez cultiver de petites plantes dans votre propre maison toute l'année pour une fraction du coût de l'achat de légumes frais.
- Renseignez-vous auprès de votre centre local de ressources communautaires, l'Hôtel de Ville ou votre Centre de vie autonome pour savoir si votre collectivité a un programme de popote roulante (service de livraison de repas nutritifs). Ils peuvent aussi vous aider à trouver les banques alimentaires et les cuisines collectives près de chez vous. Si ces endroits ne sont pas accessibles, demandez-leur ce qu'ils vont faire pour répondre à vos besoins.
- Appelez votre Centre de VA local pour obtenir des conseils et de l'information sur les moyens que vous pouvez prendre afin de mieux utiliser votre budget pour acheter des aliments plus sains. Son personnel a beaucoup de ressources et d'idées à vous offrir!
- Pour de l'information sur une saine alimentation et une bonne nutrition, les modes de vie sains et l'activité physique, vous pouvez appeler ou visiter votre Centre de VA le plus près ou consulter la section des Programmes nationaux sur le site Web de VA Canada.

Visitez www.vacanada.ca, composez le 613-563-2581 ou envoyez un courriel à info@ilc-vac.ca pour plus d'information ou pour trouver l'adresse de votre Centre de Vie autonome local.

1. Satya Brink, *L'absence de sécurité alimentaire : analyse documentaire ciblée et cadre de recherche*, sur le site <http://www.hrdsc.gc.ca/fra/sm/ps/dsc/fpcr/publications/recherche/2001-000187/page06.shtml>.
2. Conseil canadien de développement social, *Fiche d'information du CCDS Personnes handicapées n° 10*, 2003, sur le site <http://www.ccsd.ca/drip/francais/recherche/dis10/index.htm>, consulté le 4 novembre 2009.
3. Ibid.
4. Association Canadienne des Banques Alimentaires. *Bilan-Faim 2007*, Toronto, 2007, p. 2.
5. Banques alimentaires Canada (anciennement l'Association Canadienne des Banques Alimentaires), *Bilan-Faim 2008*, Toronto, 2008, p. 8.
6. United Way Toronto. *Fact Sheet: Helping People with Disabilities Live Independently*, sur le site http://www.unitedwaytoronto.com/downloads/factSheets/FS_Disabilities.pdf, consulté le 5 novembre 2009.
7. Janet Che et Jiajian Chen. « L'insécurité alimentaire dans les ménages canadiens », *Rapports sur la santé*, Statistique Canada, 2001, vol. 12(4), p.18.