



Rapport final du projet Alimentégration : Un résumé des avis des consommateurs

Préparé par : Jihan Abbas

2009

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

TÉLÉCOPIEUR : 613-563-3861

ATS : 613-563-4215

www.ilcanada.ca

Table des matières

Introduction.....	3
Aperçu du projet	3
Résultats.....	4
Observations générales	4
Activités et compétences et ressources connexes des centres pilotes.....	4
Développement des compétences.....	5
Mobilisation et approche de la communauté	6
Vérification des ressources.....	6
Création de ressources et d'outils.....	6
Occasions d'interactions sociales.....	7
Rétroaction des consommateurs	8
Ce qui fonctionne :	8
Obstacles qui subsistent :	10
Détermination des étapes suivantes	11
Individus	11
Centres de VA.....	11
Communautés locales	13
Vie autonome (VA) Canada.....	14
Résumé.....	15

Introduction

Le présent rapport résume les résultats de la recherche effectuée avec des personnes handicapées dans le cadre du projet Alimentégration de Vie autonome Canada. On y trouve les avis des personnes handicapées sur les activités du projet ainsi que sur les prochaines étapes possibles pour répondre aux besoins des personnes handicapées en matière de saine alimentation.

Aperçu du projet

Avec une aide financière provenant du Programme de contributions sur l'activité physique et de la saine alimentation du Centre de promotion de la santé de l'Agence de santé publique du Canada, Vie autonome Canada a créé des outils accessibles sur une saine alimentation grâce à son projet *Alimentégration*. Ces outils comprenaient des modèles de programmes explorant comment on peut utiliser l'alimentation pour créer des liens entre les gens, des ressources sur l'activité physique ainsi que des stratégies pour réduire l'isolement social et les obstacles à une saine alimentation.

La recherche était une composante importante de cette initiative et elle nous a permis de bien comprendre les besoins de la communauté en ce qui concerne une saine alimentation. En utilisant la recherche-action participative (RAP), on a déterminé les obstacles et les solutions liées à la saine alimentation des personnes handicapées et on a mis les nouveaux programmes en œuvre en se fondant sur les besoins de la communauté. Les participants (appelés « consommateurs » dans le réseau de la VA) ont travaillé avec leurs centres de Vie autonome locaux tout au long de ce projet pour concevoir et tester divers modèles de programme.

Ce rapport reflète la recherche effectuée pendant la phase finale du projet. Pendant cette phase, les consommateurs ont réfléchi à ce qui avait été fait pendant le projet et ont dressé les grandes lignes de stratégies futures pouvant aider les personnes handicapées à bien s'alimenter. Puisque les activités du projet se fondaient sur l'information recueillie au départ auprès des consommateurs, cette recherche nous a aussi donné l'occasion de réfléchir aux éléments du projet qui avaient été conçus et mis en œuvre et à la mesure dans laquelle ils ont répondu aux besoins des consommateurs.

Résultats

Observations générales

Huit centres de Vie autonome de toutes les régions du pays ont participé à cette phase finale. Ces centres étaient situés à :

- Halifax (N.-É.);
- Shippagan (N.-B.);
- Montréal (Qc);
- Alfred (Ont.);
- Kingston (Ont.);
- Niagara (Ont.);
- Calgary (Alb.);
- Duncan (C.-B.)

Les participants au projet *Alimentégration* ont participé à ces groupes de discussion et ont partagé leurs avis sur ce sujet, les activités dans le cadre du projet et les prochaines étapes. D'après les facilitateurs de ces groupes, les participants se sont intéressés au processus de recherche et y ont bien participé.

Activités et compétences et ressources connexes des centres pilotes

Les consommateurs des centres pilotes ont eu l'occasion de participer à un éventail d'activités liées à une saine alimentation. Ces activités diversifiées faisaient partie d'une approche holistique de l'aide aux personnes handicapées et à leurs communautés locales en vue de favoriser l'atteinte de leurs buts en matière d'alimentation saine.

Nous dressons ci-dessous la liste des activités sous les titres suivants : développement des compétences, mobilisation et approche de la communauté, création de ressources et d'outils, et occasions d'interactions sociales.

Développement des compétences

- ✓ Le **repas-partage des 100 milles**, qui a souligné l'importance de manger des aliments produits localement
- ✓ Feuilles d'activité et jeux-questionnaires sur une saine alimentation
- ✓ Ateliers sur le stress et l'estime de soi pour les consommateurs
- ✓ Ateliers sur divers aspects du Guide alimentaire, dont certains pour explorer la grosseur des portions, etc.
- ✓ Cours de cuisine en groupe (qui insistaient sur la préparation de versions saines de plats préférés de tous les jours)
- ✓ Sorties dans les épiceries et visites de marchés pour apprendre comment acheter des aliments tout en respectant un budget et s'y retrouver dans une épicerie
- ✓ Ateliers avec des professionnels (comme des diététiciens et cardiologues)
- ✓ Séances d'information sur le diabète
- ✓ Ateliers sur l'activité physique
- ✓ Distribution de dépliants d'information et de recettes
- ✓ Ateliers sur l'étiquetage des aliments et la signification de l'information qu'on trouve sur les étiquettes
- ✓ Ateliers sur la planification de repas (y compris la budgétisation)
- ✓ Conseils pour manipuler les aliments en toute sécurité
- ✓ La culture de ses propres aliments.

« Merci beaucoup pour ce programme super et toutes les merveilleuses rencontres. Nous avons beaucoup appris tout en nous amusant et en investissant dans l'amélioration de notre santé. Bon travail! »

~ Un participant au projet

« Merci beaucoup aux responsables du projet Alimentégration pour leur soutien et l'occasion de donner notre avis. »

~ Un facilitateur de groupe de discussion

Mobilisation et approche de la communauté

« J'ai commencé à surveiller mes habitudes alimentaires et à faire de l'exercice. Ces ateliers m'ont aidée à mieux comprendre. »

~ Une participante au projet

« Merci pour cette excellente initiative qui a été une façon formidable de mieux nous renseigner sur une saine alimentation. »

~ Un participant au projet

- ✓ Partage des résultats avec les partenaires communautaires.
- ✓ Participation aux programmes de jardinage communautaire.
- ✓ Présentations par des responsables de ressources communautaires pour informer les consommateurs des mesures d'aide facilitant une saine alimentation (comme les popotes roulantes, les groupes qui traitent des questions de sécurité alimentaire, etc.).

Vérification des ressources

- ✓ Évaluations, par les consommateurs, des ressources communautaires (comme les programmes de la boîte verte, le jardinage communautaire, les banques alimentaires, la *Bread Van*

(fourgonnette de vivres, etc.).

- ✓ Préparation de répertoires de sites Web offrant des ressources locales sur une saine alimentation.

Création de ressources et d'outils

- ✓ Préparation d'un livre de recettes
- ✓ Création de napperons présentant des conseils pour bien manger
- ✓ Ajout de documents accessibles sur une saine alimentation aux bibliothèques de ressources des centres de vie autonome

- ✓ Articles dans les bulletins sur le projet et les activités

Occasions d'interactions sociales

- ✓ Sorties récréatives en collaboration avec d'autres organisations de personnes handicapées, comprenant des pique-niques santé.
- ✓ Dégustations de vins et de fromages
- ✓ Ateliers sur les bons aliments à choisir lorsqu'on mange au restaurant
- ✓ Intégration de l'activité physique (jouer aux quilles, soirée de sport sur Wii, etc.)
- ✓ Intégration d'occasions de manger sainement dans des activités existantes du centre de VA (p. ex., journées portes ouvertes, réceptions du temps des Fêtes, etc.)

Les activités ci-dessus montrent les types d'activités que les centres de VA locaux et leurs consommateurs ont conçus et mis en œuvre pour répondre aux besoins individuels et collectifs en matière de saine alimentation. Un succès de cette initiative, en plus d'avoir offert des occasions de développer des compétences, a été l'intégration des objectifs en matière de saine alimentation dans des activités communautaires globales visant à favoriser l'inclusion et la sensibilisation à la situation des personnes handicapées. En fait, en adoptant une approche holistique, ce projet a tenu compte du besoin de créer des occasions pour les individus et les collectivités locales de travailler ensemble pour mieux répondre aux besoins des personnes handicapées en ce qui concerne une saine alimentation.

Rétroaction des consommateurs

Les groupes de discussion avec les consommateurs nous ont permis d'explorer ce qui fonctionnait, et pourquoi. Ceci est un élément important puisqu'il fait ressortir les besoins communautaires ainsi que les stratégies et modèles fructueux qui peuvent servir de point de départ et être utilisés dans d'autres communautés, pour d'autres projets et par d'autres organisations.

Ce qui fonctionne :

- Faire participer les consommateurs de manière concrète et enrichissante à tous les aspects de la conception et de la mise en œuvre du projet.
- Les consommateurs ont indiqué que les activités sociales étaient une des composantes du projet qu'ils avaient le mieux aimé (« sortir de la maison », rencontrer de nouvelles personnes et rire avec d'autres). L'établissement de liens avec les pairs et de réseaux de soutien entre pairs a beaucoup contribué au succès du projet et à sa capacité de réduire l'isolement social.
- Les consommateurs ont aimé avoir des occasions d'essayer de nouvelles activités et d'apprendre de nouvelles choses. Ils prenaient confiance en eux lorsqu'ils essayaient de nouvelles activités et les réussissaient, et ils ont indiqué que ce projet leur avait présenté des aliments et des activités qu'ils auraient autrement évités.

- La facilitation de la mobilisation et de l'approche de la communauté a aidé à assurer le succès de nombreuses activités pour les consommateurs.
- Les consommateurs ont apprécié la possibilité que leur ont donnée les activités du projet d'accroître leur autonomie et leurs choix. Apprendre des trucs, comme garnir son garde-manger d'aliments de base, a aussi donné à certains consommateurs l'impression d'avoir en mains plus de choix pour bien manger.
- De nombreux consommateurs trouvaient important d'intégrer l'activité physique dans le projet sur une saine alimentation, tant pour la santé que pour les contacts sociaux.
- En assurant l'accessibilité aux événements, on favorise l'inclusion de tous les participants. L'accessibilité des milieux bâtis, des transports et des documents du projet était importante.
- La présentation d'outils d'apprentissage uniques a aidé les consommateurs à comprendre et à intégrer des concepts abstraits dans leurs plans pour bien manger (par exemple, utiliser de faux aliments pour illustrer la taille des portions ou combien de gras se trouve dans les aliments à emporter).
- Il est important de rémunérer les participants. Cette rémunération souligne les contributions des individus et, dans bien des cas, les aide à atténuer les obstacles financiers (voir ci-dessous).
- Bien que des obstacles aient existé, certains consommateurs étaient d'avis qu'ils avaient pu, grâce aux ateliers, acquérir des compétences pour mieux les contourner (comme acheter des aliments tout en respectant un budget, l'importance de planifier les repas, préparer les

plats soi-même à partir de zéro plutôt que d'acheter des aliments prêts à servir, etc.).

En plus de parler de ce qui avait fonctionné, les consommateurs ont aussi donné leur avis sur les obstacles qui demeurent difficiles à surmonter, même avec les activités et l'aide offerte dans le cadre du projet. Il importe de mentionner ces obstacles puisqu'ils illustrent les problèmes auxquels nous devons continuer de chercher des solutions.

Obstacles qui subsistent :

- Les obstacles financiers demeurent une préoccupation bien réelle et de nombreux consommateurs considèrent avoir besoin d'aide, en dehors du développement des compétences individuelles, pour régler ce problème. Il faut aborder la disponibilité de mesures de soutien dans toute approche holistique de l'appui aux personnes handicapées voulant vivre de façon autonome.
- Comme on pouvait s'y attendre, les consommateurs ont mentionné le transport coûteux et inaccessible comme un obstacle qui continue de nuire à l'intégration communautaire (y compris aux activités du projet). Les communautés locales doivent donc continuer à s'efforcer d'améliorer l'accessibilité des transports publics.
- Les individus qui ne vivent pas de façon autonome et qui comptent sur le soutien de personnel rémunéré (p. ex., dans les centres d'hébergement) continuent de manquer de libre choix. Il faut donc continuer à sensibiliser toutes les organisations qui appuient les

personnes handicapées aux principes de la Vie autonome et à les encourager à les adopter et à les intégrer dans leurs services.

Détermination des étapes suivantes

Individus

Les consommateurs ont reconnu qu'il y a des occasions pour eux de s'impliquer davantage dans les efforts pour favoriser une saine alimentation. Ils ont mentionné plusieurs moyens que les individus peuvent prendre à cette fin (même après la fin du projet) :

- ✓ Soutenir les services locaux ayant un rapport avec une saine alimentation (comme les agriculteurs locaux, les jardins communautaires, etc.).
- ✓ Cuisiner et manger avec d'autres (c'est-à-dire utiliser les réseaux de soutien entre pairs).
- ✓ Dans le cas des participants au projet Alimentégration, continuer de se rencontrer régulièrement et de mieux se renseigner sur les stratégies pour bien manger (avec de l'aide).
- ✓ Continuer d'utiliser les techniques apprises (comme intégrer les principes du Guide alimentaire dans la planification des repas).

Centres de VA

En se fondant sur le travail de base effectué pendant le projet, les consommateurs ont relevé les mesures de soutien et les services que

les centres de VA locaux devraient, selon eux, chercher à fournir. Voici quelques-unes de leurs principales suggestions :

- ✓ Poursuivre les activités liées à une saine alimentation, entre autres, en répondant aux préoccupations de la communauté en général, comme la sécurité alimentaire.
- ✓ Continuer d'offrir des occasions de faire des activités favorisant une vie saine, y compris des loisirs.
- ✓ Plusieurs consommateurs étaient d'avis que le projet Alimentégration ne devrait pas prendre fin, puisqu'il avait fourni des ressources, de l'information et des occasions d'interactions sociales qui avaient de la valeur pour eux et auxquels ils étaient heureux de participer.
- ✓ Continuer de recueillir et de partager des ressources sur une saine alimentation.
- ✓ Exercer des pressions au nom des consommateurs pour faire adopter des politiques sociales afin de venir à bout de la pauvreté et de l'isolement.
- ✓ Intégrer des services d'approche (comme montrer à quelqu'un comment cuisiner dans sa propre cuisine, chez elle).
- ✓ Obtenir l'avis des consommateurs sur des activités particulières liées à une saine alimentation auxquelles ils aimeraient participer.
- ✓ Continuer de faire venir des spécialistes et des parties intéressées locales pour aider les consommateurs à atteindre leurs buts en matière de saine alimentation.

- ✓ Offrir un soutien aux consommateurs qui veulent mettre sur pied et maintenir des groupes locaux s'intéressant à une saine alimentation.

Communautés locales

Les participants ont fait remarquer que la participation de la collectivité était essentielle au succès de cette initiative. Les partenaires communautaires ont partagé leurs ressources et leurs connaissances avec les consommateurs et les centres de VA et ont contribué au succès de ce projet. Selon les consommateurs, il était important que les partenaires communautaires continuent de s'impliquer et ils ont suggéré les moyens suivants pour continuer de favoriser l'atteinte de leurs buts en matière d'alimentation saine :

- ✓ Faire participer les centres de VA et les consommateurs à la planification communautaire sur les questions liées à l'alimentation.
- ✓ Amener les partenaires communautaires et les bénévoles à apprendre à mieux connaître les centres de VA et à y faire du bénévolat.
- ✓ Partager l'information sur les activités des centres de VA avec leurs réseaux (annonces à la radio et dans les journaux, etc.).
- ✓ Partager les ressources communautaires avec les centres de VA et les consommateurs.
- ✓ Maintenir leur participation même après la fin du projet.

Vie autonome (VA) Canada

Le projet a été très bien accueilli et les consommateurs ont aimé la façon dont il avait été conçu et mis en œuvre (y compris leur rôle dans la détermination des besoins). La plupart des consommateurs ont indiqué qu'ils aimeraient que VA Canada poursuive ses efforts dans ce domaine en faisant, par exemple, ce qui suit :

- ✓ Partager l'information pertinente du bureau national avec le réseau et les partenaires.
- ✓ Garder les participants au courant de ce qui se passe à VA Canada en les ajoutant à la liste d'adresses et créer un certificat pour tous les participants.
- ✓ Promouvoir les droits et intérêts des personnes handicapées au niveau national (p. ex., aide financière, loisirs accessibles, diminution de la pauvreté, etc.).
- ✓ Créer des outils et ressources sur une saine alimentation qui peuvent être distribués et partagés à l'échelle nationale.
- ✓ Diffuser des webémissions nationales pour partager les ressources et aider les consommateurs de toutes les régions du pays à établir des liens entre eux et à apprendre ensemble.
- ✓ Créer un lieu virtuel dans le site Web de VA Canada pour partager l'information accessible et transmettre aux consommateurs l'information la plus récente sur une saine alimentation.
- ✓ Travailler à la conception et à la mise en œuvre d'initiatives nationales semblables (les consommateurs étaient d'avis que les

avantages du projet avaient été nombreux et ils s'entendaient généralement pour dire que cette initiative devrait se poursuivre parce qu'il reste beaucoup de travail à faire dans ce domaine).

Résumé

Dans l'ensemble, le projet Alimentégration a été bien accueilli par les consommateurs et certains centres de VA et leurs consommateurs ont même mentionné qu'il y avait des listes d'attente pour certaines activités, ce qui indique bien la popularité et le besoin de cette initiative. Les participants étaient massivement d'accord pour demander que l'initiative se poursuive et qu'on commence à se pencher sur d'autres problèmes liés à une saine alimentation auxquels la communauté fait face (comme la sécurité alimentaire).

Il est évident que cette initiative a connu du succès pour deux principales raisons : les consommateurs se sont impliqués activement tout au long de la conception et de la mise en œuvre du processus, et cette initiative a répondu à un besoin reconnu dans la communauté. Par conséquent, nous devons non seulement continuer de faire participer nos consommateurs à nos projets, mais aussi d'aider les centres de VA, les consommateurs et les personnes handicapées à accéder aux occasions favorisant une saine alimentation. VA Canada doit donc continuer de partager de l'information accessible dans l'ensemble de son réseau, accroître la sensibilisation à la situation des personnes

handicapées, continuer de faciliter les partenariats qui fournissent les ressources, les connaissances et les outils dont on a besoin et, ce qui importe le plus, continuer de défendre les droits et intérêts des personnes handicapées à l'échelle nationale afin qu'on réponde aux besoins qu'elles ont elles-mêmes cernés.

Il ne fait aucun doute que le projet Alimentégration a fait une impression durable dans les communautés locales où il a été mis en œuvre et sur les consommateurs qui y ont participé. Nous espérons que le dynamisme, les réseaux et les partenariats qui ont été établis grâce à lui continueront de se développer et que les consommateurs recevront de tous les ordres de gouvernement et de la communauté l'aide dont ils ont besoin en matière de saine alimentation longtemps après la fin de ce projet.