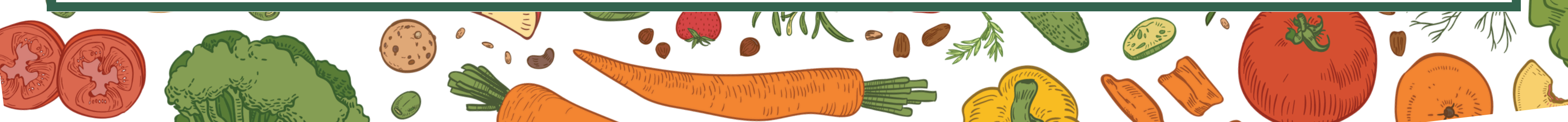


C'est quoi les **défis** des personnes en situation de handicap pour se nourrir ?

Constats généraux

- Pour se nourrir, les personnes en situation de handicap (PSH) rencontrent différents défis tout au long de leur routine alimentaire. Cette routine comporte 6 étapes : 1) **planifier ses achats et ses repas** ; 2) **se déplacer** ; 3) **aller chercher et choisir ses aliments** ; 4) **cuisiner** ; 5) **manger** ; 6) **gérer ses déchets**.
- Les PSH rencontrent différents types d'obstacles dans leur routine alimentaire. Ces défis sont liés et limitent les PSH d'un accès digne et adéquat à de la nourriture :
 - 1 Les obstacles **organisationnels** se trouvent dans les pratiques, les politiques, les règles et les structures des lieux où se trouvent de la nourriture, comme l'épicerie et la banque alimentaire. Ils se trouvent aussi dans les services sociaux et publics comme le soutien à domicile, le transport adapté et les services de déneigement. Par exemple, la limite de sacs du transport adapté diminue la quantité de nourriture que les PSH peuvent aller chercher à la fois.
 - 2 Les obstacles **géographiques** et **physiques** sont dans les déplacements pour se rendre à des lieux où trouver de la nourriture. Ils sont aussi dans le manque d'accessibilité de ces lieux et de leur site Internet.

- 3 Les obstacles **économiques** sont dus au prix de la nourriture et de certains besoins, comme le logement et les coûts liés au handicap. Ils diminuent l'argent des PSH pour s'acheter de la nourriture. Ces défis viennent aussi du manque de programmes et de services sociaux suffisants et adéquats comme le soutien à domicile.
 - 4 Les obstacles **comportementaux** sont des attitudes négatives et des préjugés auxquels font face les PSH dans leur routine alimentaire.
- Ces différents obstacles sont le produit du capacitisme et du capitalisme présents dans notre société. Le capacitisme est un système qui exclut, discrimine et appauvrit les PSH. Le capitalisme est un système qui garde la richesse dans les mains d'un petit nombre de personnes alors que d'autres personnes sont pauvres.
 - Nous considérons ainsi que les PSH vivent un « **régime de la faim** » au Québec. Cela veut dire que notre société crée des obstacles qui rendent plus difficile pour elles de se nourrir. Le cumul de défis que rencontrent les PSH dans leur routine alimentaire les prive des ressources et des moyens nécessaires pour se nourrir. Ces défis sont aussi liés aux causes de la faim des PSH.
 - Face à ces obstacles, les PSH et les personnes ayant une condition, comme l'autisme et la déficience intellectuelle, sont en quête d'indépendance et d'autonomie pour se nourrir.
 - Les PSH rencontrent des défis supplémentaires pour se nourrir qui sont en lien avec des caractéristiques personnelles différentes que le handicap comme le genre, l'âge, la culture, la religion et la parentalité.



Constats par type de limitations ou de conditions

Limitations motrices

- La routine alimentaire des personnes ayant des limitations motrices dépend souvent des services de soutien à domicile. Ces services déterminent l'aide qu'elles reçoivent ou non pour réaliser les étapes nécessaires pour se nourrir.
- Le manque d'accessibilité dans la routine alimentaire de ces personnes se présente à plusieurs étapes, dont au moment de :
 - se **déplacer**, quand le déneigement n'est pas fait ou mal fait, quand les lieux accessibles pour aller chercher de la nourriture sont loin et quand elles doivent transporter elles-mêmes leur nourriture en transport adapté;
 - **aller chercher et choisir ses aliments**, quand les lieux où se trouve de la nourriture manquent d'accessibilité et quand aucun service d'accompagnement ne leur est offert pour aller chercher de la nourriture et la ranger à leur domicile;
 - **cuisiner**, quand leur cuisine manque d'accessibilité et que les services sociaux offerts pour la préparation des repas ne sont pas suffisants;
 - **manger**, quand la nourriture disponible à la maison n'est pas accessible dans le frigo ou le congélateur;
 - **gérer les déchets**, car le tri et la collecte de déchets ne sont pas accessibles.

Limitations visuelles

- Le manque d'accessibilité physique pour les personnes ayant des limitations visuelles se présente au moment de :
 - **planifier les achats et les repas**, dont pour consulter les circulaires papiers ou les sites Internet de lieux où se trouve de la nourriture ;
 - **aller chercher et choisir ses aliments**, surtout pour repérer les aliments souhaités à l'épicerie, pour identifier ceux offerts par la banque alimentaire et pour payer la nourriture. Les personnes vivant avec des limitations visuelles manquent d'accompagnement pour réaliser cette étape.
- Certaines personnes ayant des limitations visuelles possèdent peu de connaissances et de compétences culinaires pour cuisiner. C'est surtout le cas si elles sont nées avec ces limitations ou si elles les ont développées en bas âge.

Autisme

- Les enjeux sensoriels orientent la réalisation de la plupart des étapes de la routine alimentaire des personnes autistes, comme planifier les repas, aller chercher et choisir ses aliments, cuisiner et manger. Les sensibilités sensorielles d'une personne autiste peuvent aussi déterminer ce qu'elle peut ou non cuisiner et manger.
- Le manque d'accessibilité pour les personnes autistes s'observe au moment de :
 - **aller chercher et choisir ses aliments**, en raison d'enjeux sensoriels liés au bruit, à la lumière, à la musique et à la présence de trop de

personnes dans les lieux où se trouve de la nourriture. À la banque alimentaire, récupérer et se faire livrer son panier alimentaire n'est pas toujours accessible. Par exemple, former son panier alimentaire doit parfois se faire trop vite et empêche de tenir compte de ses sensibilités sensorielles. La livraison est quant à elle souvent offerte dans des plages horaires trop grandes. Cela empêche certaines personnes autistes de se concentrer sur autre chose pendant qu'elles attendent de recevoir leur panier.

- Le manque d'accessibilité au moment d'aller chercher et de choisir ses aliments fatigue les personnes autistes. Cela peut les mener à mettre leur routine alimentaire sur pause après avoir réalisé cette étape. Par exemple, pour certaines, il est impossible de cuisiner la même journée où elles ont fait leur épicerie.
- Cuisiner comporte aussi son lot de défis. Cette étape demande beaucoup d'énergie cognitive et sensorielle, ce qui fatigue plusieurs personnes autistes.
- Choisir de quoi se nourrir est difficile, car il faut prendre en compte plusieurs choses comme le budget, les enjeux sensoriels et les préférences personnelles.

Déficiences intellectuelles

- Les personnes participantes à notre recherche qui vivent avec une déficience intellectuelle sont celles qui ont nommé le moins d'obstacles pour se nourrir par rapport à leur condition. Malgré cela, nous insistons : cela ne veut pas dire qu'elles ne rencontrent pas d'obstacles pour se nourrir.
- Certaines de ces personnes possèdent peu de compétences et de connaissances culinaires pour cuisiner. Elles se nourrissent donc souvent de repas préparés ou congelés.