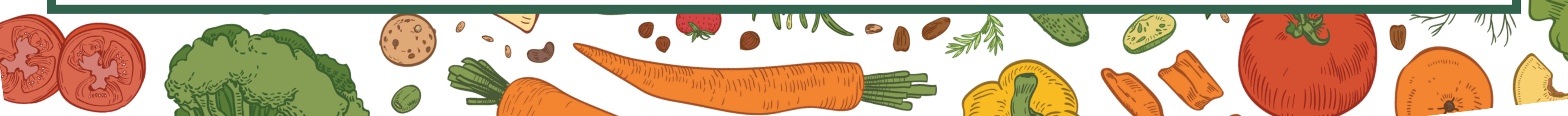


C'est quoi les facilitateurs des personnes en situation de handicap pour se nourrir ?

- Les personnes en situation de handicap (PSH) ont plusieurs facilitateurs qui les aident à se nourrir dans 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**.
- Le **réseau de proches** des PSH vient en partie combler le manque de services sociaux adéquats pour se nourrir. Par exemple, le réseau de proches des personnes leur permet d'aller à des épiceries plus loin et moins chères. Il leur permet aussi d'avoir de l'aide pour ranger les aliments achetés et pour cuisiner.
- Les **services sociaux** sont des facilitateurs lorsqu'ils répondent bien aux besoins d'une personne. Par exemple, une participante autiste nous a raconté que son intervenante du réseau de la santé lui a fait un outil qui l'aide à planifier ses repas et à cuisiner.
- Les **aides techniques et les technologies** rendent plus simple pour les PSH de se nourrir. Par exemple, certains outils adaptés permettent aux personnes vivant avec des limitations visuelles d'identifier les aliments disponibles à leur domicile. Cela rend plus simple de planifier les repas et les aliments à acheter, de cuisiner et de manger.



- Les PSH mettent en place plein de **solutions et de stratégies personnelles** pour se nourrir et contourner les obstacles qui les limitent de le faire. Par exemple :
 - certaines personnes vivant avec des limitations visuelles adaptent leurs électroménagers ayant des commandes tactiles. Elles leur ajoutent des points en relief, ce qui leur permet de les utiliser ;
 - d'autres PSH payent des services privés pour parvenir à réaliser l'ensemble de leur routine alimentaire, à cause de services sociaux publics insuffisants.
 - certaines PSH se tournent vers la livraison de nourriture lorsque des obstacles, comme la neige, les empêchent de se déplacer à l'épicerie.
- Cependant, certaines de ces solutions et de ces stratégies personnelles sont des facilitants à court terme seulement. Elles n'améliorent pas les conditions de vie des PSH sur le long terme.
- Dans certains cas, ces stratégies finissent par devenir des **contraintes** dans le quotidien des PSH. Par exemple, payer pour des services nécessaires à ses besoins diminue l'argent disponible pour se nourrir. Compter sur son réseau de proches crée une dépendance envers celui-ci. Les PSH dépendent parfois de la disponibilité d'unE proche pour faire leur épicerie ou pour aller chercher leur panier alimentaire.