

La santé au quotidien

Idées sur l'activité physique et l'alimentation à l'intention des institutions pour personnes avec handicap

Les personnes avec handicap qui vivent ou travaillent au sein d'une institution ont besoin d'assistance au quotidien. N'étant souvent pas en mesure d'assumer par elles-mêmes la responsabilité de leur santé, elles ont besoin d'un environnement qui la promeut. Les assistant-e-s et responsables d'institution peuvent largement contribuer à leur assurer des conditions de vie saines en remplaçant leurs mauvaises habitudes par de nouvelles. Il s'agit d'un processus de longue haleine.

Vous trouverez ci-après quelques idées à mettre en application à différents niveaux.

Direction d'institution	
Lignes directrices	Ancrer la promotion de la santé dans les lignes directrices
Cahier des charges	Définir la promotion de la santé comme une mission, un droit et une obligation dans le cahier des charges des membres du personnel. Offrir des formations continues.
Actions	Mettre en place des journées de la santé, des semaines actives, des projets et autres mesures pour toute l'institution (par exemple participation collective à l'événement slowUp www.slowUp.ch)
Cercle de santé	Un groupe composé de la direction de l'institution, du personnel et des clients se réunit régulièrement pour discuter du ressenti et des mesures d'amélioration www.pme-vital.ch
Restauration collective promouvant la santé	Soutenir les recommandations pour une restauration collective promouvant la santé aide à organiser les repas de manière équilibrée et durable pour tous https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaeh-rung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie/qualitaetsstandards.html
Directives en matière d'alimentation et de mouvement	Recommandations adaptées pour les personnes avec handicap www.procap-bouge.ch > Conseils santé.

Mouvement et détente dans le quotidien de prise en charge	
Monter les escaliers	Définir des règles d'utilisation de l'ascenseur (si piétons, uniquement autorisé pour le transport de matériel, par ex.) Membres du personnel comme modèles
Distribution du courrier à vélo/pied	Distribution du courrier interne par des coursiers à vélo ou à pied (en fonction de la taille de l'institution). Acheter des vélos (spéciaux) à cet effet, baliser les parcours pour vélo et installer des postes.
Promenades	Intégrer des promenades régulières dans le quotidien pour le groupe d'habitation/de travail (par ex. tous les dimanches ou après chaque repas de midi). Utiliser les sentiers découverte
Gymnastique	Proposer de la gymnastique quotidienne (matinale) avec musique. Poster avec exercices simples auprès de www.procap-bouge.ch . Pour d'autres exercices adaptés, voir par ex. http://www.equilibre-en-marche.ch
Fitness	Acheter des appareils de musculation ou les fabriquer soi-même et organiser des entraînements collectifs / trouver un centre de fitness adapté à proximité www.gofit.procap.ch Essayer une console de jeu (Wii) et organiser des parties collectives régulières.
Déplacement	Lors de déplacement, veiller à ce qu'une partie du trajet se fasse à pied (par ex. descendre un arrêt plus tôt)
Sortie et danse	Planifier des soirées à des dates fixes www.laviva.ch
Bien-être	Mettre en place un rituel du soir. Tous les soirs, se détendre 10 minutes ensemble (yoga, méditation, massage, voyage en pensées, musique...)
Clubs sportifs	Permettre de fréquenter des clubs sportifs locaux. Créer des partenariats. Organiser des tournois communs. Clubs sportifs pour personnes avec handicap: www.procap-sport.ch , www.plusport.ch/fr , http://www.spv.ch/fr/
Piscine	Sorties régulières à la piscine. Informations sur les piscines sans obstacles sur: www.goswim.ch
Tandem d'activité	Organiser des partenariats avec des bénévoles (recherche par ex. via les contacts personnels, Benevol ou les offres de bénévolat de Procap www.procap.ch/benevolat)

Alimentation: des repas sains et savoureux au quotidien	
Cinq règles simples	Boire de l'eau, manger des fruits et légumes, manger régulièrement, avoir une alimentation diversifiée et utiliser ses cinq sens! Accrocher l'affiche dans le coin repas: www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrungsscheibe_fr-2.pdf
Alimentation équilibrée	La pyramide alimentaire illustre une alimentation équilibrée. Les aliments des niveaux inférieurs sont nécessaires en grandes quantités, ceux des niveaux supérieurs en quantités moindres. Aucun aliment n'est interdit: l'important, c'est de les combiner de manière proportionnée. Les aliments non tolérés ou non appréciés peuvent être remplacés par d'autres aliments du même niveau. www.sge-ssn.ch
L'assiette optimale	Le modèle montre la proportion de composants riches en protéines / matières grasses / glucides. http://www.sge-ssn.ch/media/feuille_d_info_assiette_optimale_2011.pdf
Liquides	Choisir des boissons désaltérantes le moins sucrées possible: eau, eaux aromatisées faites maison, thé non sucré froid/chaud. Réserver les boissons sucrées aux occasions spéciales.
Encas sains	Mieux vaut un dix-heures/goûter à heures régulières que manger de manière incontrôlée de temps en temps. Privilégier un panier de fruits et des produits diversifiés et colorés au café pour offrir un choix de produits sains. http://www.sge-ssn.ch/media/sb_znueniblatt_2012_fr_web_1.pdf
Boîte à recettes	Essayer ou créer soi-même de nouvelles recettes dans les groupes d'habitation. Veiller à varier les recettes; élaborer ensemble un menu hebdomadaire qui contient chaque semaine de nouveaux plats.
Jardin	Créer un lien avec la cuisine et la nourriture et stimuler tous les sens à l'aide d'un jardin de plantes aromatiques et d'un potager. www.cerebral.ch/fr/projekte/gaertnern/
Tavolata	Plus on est de fous, plus on rit: Tavolata repose sur un principe de table communautaire, d'auto-organisation et de réseau national. www.tavolata.ch

Nous nous tenons à votre disposition pour toute question ou demande de conseil.

Centre de compétences «Procap bouge»

Frohburgstrasse 4

4600 Olten

Tél. 062 206 88 30

E-mail procapbouge@procap.ch

Internet www.procap-bouge.ch