

sont testées de manière participative dans trois institutions pilotes en Suisse allemande et en Suisse romande.

Les expériences et résultats réunis au cours de ces tests forment la base d'un fil conducteur permettant la planification et la réalisation du projet dans d'autres institutions pour personnes avec handicap.

Mise en réseau et financement du projet

- > Procap a mis à disposition le capital de départ pour le projet. Le projet pilote Procap bouge est soutenu financièrement par le programme Suisse Balance – l'alimentation en mouvement, soutenu par l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse – et par le Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées (BFEH). D'autres organisations et sponsors voulant participer au financement du projet sont encore recherchés.
- > Il est garanti que le projet bénéficie d'une connexion et d'une coordination avec les principaux acteurs du domaine de la promotion de la santé.

Une description détaillée du projet ainsi que de plus amples informations peuvent être téléchargées sur www.procap.ch/bouge.

Le projet *Procap bouge* est soutenu par Suisse Balance et le Bureau fédéral de l'égalité pour les personnes handicapées BFEH.

SUISSE BALANCE

Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant.
Soutenu par l'Office fédéral de la santé publique et par Promotion Santé Suisse.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bureau fédéral de l'égalité pour
les personnes handicapées BFEH

Procap est la plus grande organisation suisse d'entraide de personnes avec handicap. Elle offre des prestations dans les domaines suivants, entre autres : assurances sociales, construction, transport, loisirs et sport.

Procap Sport encourage l'activité physique des personnes avec handicap. Elle propose notamment des activités sportives régulières dans 30 groupes régionaux, des cours ponctuels le week-end et en semaine ainsi que des journées sportives. Procap Sport est de plus en plus active dans les domaines de la prévention et de la promotion de la santé ; elle propose des projets et des prestations qui permettent et encouragent un mode de vie sain.

Procap Sport, Frobürgstr. 4, case postale, 4601 Olten
Tél. 062 206 88 30, www.procap-sport.ch

200908_bouge_f



procap
BEWEGT

procap
BOUGE

procap
MOVE

Promotion de la santé
pour personnes avec handicap
www.procap.ch/bouge

pour personnes
avec handicap
procap

Procap Sport



L'importance de la promotion de la santé pour les personnes avec handicap

La prévention et la promotion de la santé sont très importantes pour les personnes avec handicap, leur santé ayant souvent des conséquences directes sur leur situation de vie.

Un exemple: les possibilités d'aide et de soins sont souvent péjorées en cas de surpoids ou d'obésité. Avec un poids équilibré, la personne avec handicap améliore son hygiène de vie tout comme celle des personnes chargées de l'aide et des soins.

Les personnes avec handicap ne portent pas toujours seules la responsabilité de leur santé, étant souvent dépendantes d'autres acteurs. Dans ce cadre, une responsabilité partagée apporte un plus à tout le monde et des bénéfices communs. Selon la devise: bouger plus ensemble signifie mieux vivre ensemble.

« Il n'y a que le premier pas qui coûte ». Il s'agit donc de proposer des projets et des prestations qui permettent, facilitent et encouragent les saines résolutions.

Que veut le projet *Procap bouge* ?

Le projet *Procap bouge* entend créer des conditions optimales pour les personnes avec handicap qui vivent en institution pour qu'elles puissent bouger suffisamment et se nourrir sainement. L'institution responsable, les collaboratrices et collaborateurs et les proches sont intégrés dans le projet. Dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention des surpoids, *Procap bouge* vise un groupe cible non encore pris en compte jusqu'à aujourd'hui. Ce projet apporte ainsi une contribution importante à l'égalité des chances et pourra servir de modèle pour d'autres projets.

Publics-cibles

- > Primaire: Enfants, adolescents et adultes avec handicap en institution
- > Secondaire: Le personnel des institutions, l'entourage (la famille et les proches), toutes les personnes avec handicap

Objectifs

- > Davantage d'enfants et de jeunes avec handicap ont un poids corporel sain. Ils bougent et se nourrissent dans un environnement promouvant la santé.
- > Davantage d'activités de mouvement ainsi que des conditions adaptées dans le domaine des mouvements
- > Nourriture équilibrée grâce à des conditions adaptées dans le domaine de l'alimentation
- > La promotion de la santé est inscrite comme composante essentielle dans le concept de l'institution
- > Tous les participants sont informés, motivés et persuadés de l'utilité de la promotion de la santé chez les personnes avec handicap

Mise en œuvre et mesures

Pour le groupe cible des enfants et des jeunes avec handicap qui vivent en institution, nous avons ficelé, en collaboration avec Suisse Balance, un paquet de mesures qui se base sur des interventions éprouvées (Best Practice) dans les domaines du mouvement, de l'alimentation, de la motivation et de l'évaluation. Les concepts et instruments existants sont conçus pour le groupe cible avec le concours de spécialistes et adaptés aux besoins et à la situation. Les mesures