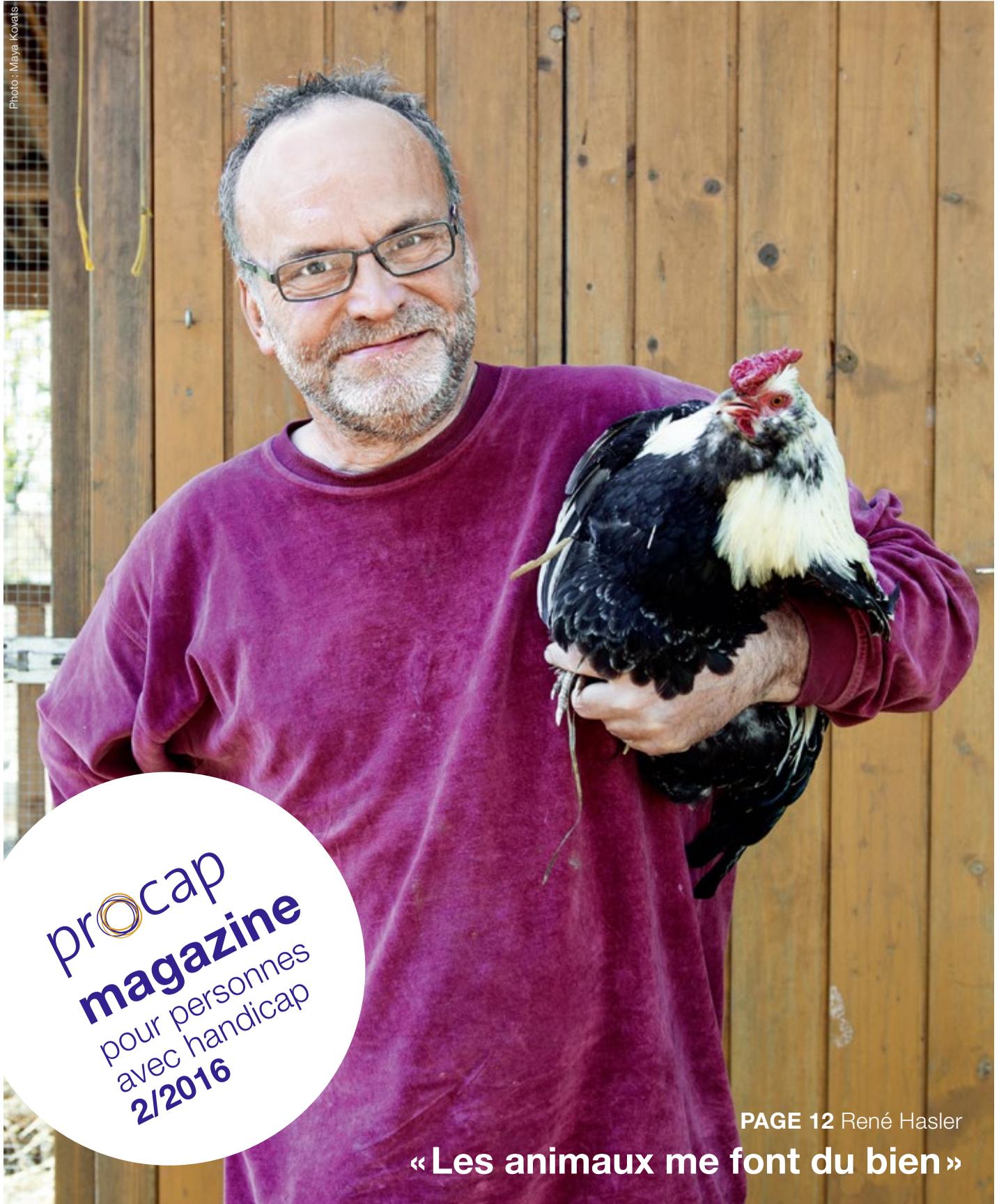


LES ANIMAUX – UNE THÉRAPIE

PAGE 6 Ces animaux qui aident PAGES 16–18 Parte italiana

Photo : Maya Kovais

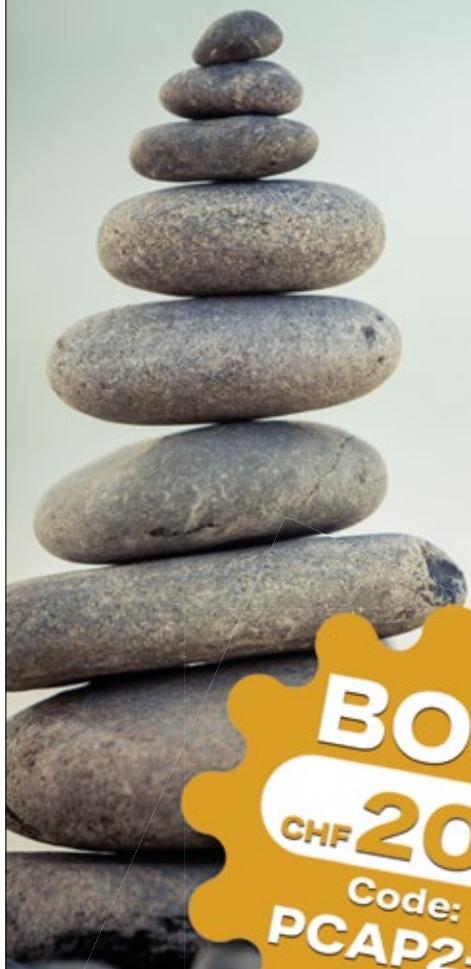


procap
magazine
pour personnes
avec handicap
2/2016

PAGE 12 René Hasler

« Les animaux me font du bien »

Pour des achats en toute tranquillité.



Faites vos courses
chez coop@home et prenez plus de temps
pour les choses importantes !

Le coupon « PCAP2-E » peut être utilisé
une seule fois avec une commande de
CHF 200.- et plus dans le supermarché
ou la cave à vins, jusqu'au 15.08.2016.
(Souscriptions exclues.)

www.coopathome.ch



pour personnes
avec handicap

procap voyages & sport

S'engager bénévolement – une expérience inoubliable

Procap Voyage & Sport cherche régulièrement
des accompagnateurs pour ses vacances
en Suisse et à l'étranger.

Plus d'informations sous
www.procap-voyages.ch
estelle.kipper@procap.ch

sanitas  botta

Lösungen für den Alltag.
Solutions au quotidien.



Mobilität • Pflege • Hygiene • Für die Frau • Fit & Gesund
Mobilité • Soins • Hygiène • Pour la femme • Forme & santé

Vente, service et location:

- Déambulateurs
- Fauteuils roulants
- Scooter électrique
- Lits électriques et matelas
- Pour la toilette et l'hygiène
- Prothèses mammaires & Lingerie

Verkauf, Service und Miete:

- Rollatoren
- Rollstühle
- Elektro Scooter
- Elektropflegebetten & Matratzen
- Bad und WC
- Brustprothesen & Lingerie

Sanitas Botta & Botta

Murtenstrasse 7/Rue de Morat 7, 2502 Biel/Bienne
Telefon 032 323 14 74
sanitas@bottaweb.ch, www.sanitas-botta.ch

Page 4 EN BREF**LES ANIMAUX – UNE THÉRAPIE****Page 6** Ces animaux qui aident**Page 10** Jouer avec Tessa**Page 11** Prendre confiance avec les chevaux**Page 12 RENDEZ-VOUS** René Hasler**Page 14 POLITIQUE SOCIALE** Pas de rente AI avant l'âge de 30 ans ?**Pagina 16 PARTE ITALIANA****SERVICE Page 19** Agenda**Page 20** Conseil juridique et Procap bouge**Page 22** Le mot de la fin : Nick Joyce**Editorial**

Franziska Stocker
direction de rédaction

**Les animaux – une thérapie**

Chiens-guides pour aider les personnes aveugles ou malvoyantes au quotidien, chats qui apportent du réconfort, moutons utilisés contre la dépression, mais aussi chevaux, ânes, poules ou cobayes : de nombreux animaux peuvent être de précieux auxiliaires et compagnons pour les personnes avec handicap. Le célèbre chercheur sur la relation homme-animal Dennis C. Turner nous explique que la zoothérapie, qui fait intervenir des animaux dans un cadre thérapeutique, n'a presque que des répercussions positives sur l'âme et le corps. La simple présence des animaux, par exemple dans une institution ou à la maison, peut aussi largement contribuer au bien-être. C'est ce qu'illustre l'expérience de René Hasler, qui travaille dans un atelier protégé du domaine agricole.

La politique sociale est également au cœur de ce numéro : lisez notre interview sur les conséquences que la prochaine réforme de l'AI pourrait avoir sur les jeunes. Je vous souhaite une bonne lecture.

Les bénéficiaires de PC de nouveau sur la touche



Foto: Voyagerix

En février, la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national (CSSS-N) a décidé de geler la consultation sur les montants maximaux pris en compte au titre du loyer dans les prestations complémentaires (PC). Un retard de plusieurs années risque d'être pris dans l'augmentation de ces maxima, indispensable à beaucoup de personnes avec handicap. Alors qu'en septembre 2015, le Conseil national avait mandaté la Commission pour entamer immédiatement cette consultation, la question des maxima de loyers dans les PC sera étudiée lors de la réforme globale des PC. « C'est une

décision scandaleuse. Le parlement a donné une mission claire à sa commission », déclare

Marie-Thérèse Weber-Gobet, responsable de la politique sociale chez Procap Suisse. Les loyers ont fortement augmenté depuis la dernière adaptation des maxima pris en compte. Beaucoup de personnes concernées doivent déjà sacrifier à leur loyer une partie conséquente de leur budget, destinée en principe à couvrir leurs besoins vitaux. « Les faire attendre encore est une exigence indigne », réagit M^{me} Weber-Gobet. [fs]

Droit à une formation

Le Tribunal cantonal de Bâle-Campagne a donné raison à une jeune femme atteinte de trisomie 21. Avec le soutien du service juridique de Procap, celle-ci avait introduit un recours après le refus de l'assurance-invalidité (AI) de lui financer la deuxième année de sa formation élémentaire AI. En effet, cette prolongation n'est autorisée qu'à deux conditions : l'intéressé doit avoir de bonnes chances de présenter par la suite une capacité de gain susceptible d'influencer la rente ; une insertion dans le marché du travail primaire est vraisemblable. Avec cette nouvelle pratique, les chances de trouver une formation appropriée sont presque nulles pour les jeunes présentant un lourd handicap. A cet égard, l'arrêt du tribunal est encourageant : il confirme que la limitation du droit à une deuxième année de formation est incompatible avec la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, même quand l'insertion dans le marché du travail primaire est peu vraisemblable. Nous verrons avec le temps si cette nouvelle jurisprudence profitera à d'autres jeunes. L'arrêt n'est pas encore définitif, l'office AI ayant introduit un recours devant le Tribunal fédéral. [fs]

Succès à Strasbourg

Grand succès pour Procap : en février, la Cour européenne des droits de l'homme (CEDH) à Strasbourg s'est prononcée en faveur de Procap Suisse suite à un recours pour discrimination introduit par l'association.

La cour a décidé que les travailleurs à temps partiel avec charge de famille sont effectivement discriminés en matière de rente invalidité en Suisse.

« Lorsqu'elles doivent réduire leur taux d'occupation pour des raisons de santé, les personnes travaillant à temps partiel perçoivent souvent une rente AI moins importante que les personnes travaillant à temps plein ou sans activité lucrative, voire n'en perçoivent pas du tout », affirme Andrea Mengis, l'avocate en charge du dossier chez Procap Suisse. Cette inégalité de traitement repose sur une

évaluation injuste de l'invalidité, admise depuis des années par le Tribunal fédéral.

Les femmes en particulier, qui réduisent leur activité après la naissance d'un enfant, risquent une perte de prestations AI. La Suisse devra désormais s'assurer que les actifs à temps partiel avec charge de famille ne font plus l'objet de discriminations en matière de rentes AI. [fs]

Un prix pour une section Procap

Depuis 2011, le projet « monéquilibré » du Pour-cent culturel Migros récompense des projets de promotion de la santé en faveur de personnes avec handicap. La troisième place du prix 2015 a été décernée à Procap Lucerne, Obwald et Nidwald, pour le projet « Procap bouge – Partagez ses compétences ». Samuel Häberli, membre du jury composé de dix spécialistes, à propos des raisons de ce choix : « Le projet nous a séduits car il est marqué par l'entraide, l'estime et l'autonomisation. »

Pour Helena Bigler, responsable Voyages et Sport chez Procap Suisse, le prix est aussi un succès pour l'équipe spécialisée de « Procap bouge », qui conseille et soutient efficacement les sections Procap en matière de promotion de la santé. Nous lui adressons toutes nos félicitations ! [fs]



Vote électronique

Lors des votations du 5 juin prochain, le canton de Bâle-Ville sera le premier à mettre en œuvre le vote électronique pour les personnes avec handicap. Celles et ceux qui souhaitent voter électroniquement doivent démontrer aux autorités cantonales qu'elles ne sont pas en mesure d'exercer leurs droits civiques de manière autonome avec les moyens traditionnels en raison de leur handicap. Le canton prévoit environ 400 utilisatrices et utilisateurs du dispositif. [fs]



5 juin : non à cette loi sur la procréation médicalement assistée !

Dans quelques jours, le peuple suisse sera amené à se prononcer sur la nouvelle loi sur la procréation médicalement assistée (LPMA). Avec 18 autres organisations sociales engagées, Procap dit non à une loi sans garde-fous. Nous sommes pour la diversité au lieu de la sélection.

En quoi consiste la nouvelle loi ? La Constitution fédérale autorise l'analyse génétique d'embryons avant que ceux-ci ne soient implantés dans l'utérus de la mère (diagnostic préimplantatoire, DPI). Avec le DPI, les embryons présentant des maladies génétiques ou des anomalies chromosomiques (p. ex. la trisomie 21) font l'objet d'un tri dès la phase des essais in vitro.

Non au tri embryonnaire tous azimuts : en Suisse, plus de 6000 couples subissent une insémination artificielle chaque année. Avec la nouvelle loi, tout un chacun pourrait avoir droit au DPI. Nous exigeons une restriction claire en faveur des couples présentant un risque de maladie héréditaire grave. Il s'agit de 50 à 100 couples par an.

Non à la discrimination frappant les personnes avec handicap : elles ne sont pas un « risque évitable ». Elles font partie d'une société diversifiée. Et les parents ne devraient pas avoir à se justifier d'avoir un enfant avec handicap.

» Infos : www.procap.ch -> politique sociale



Photo : moad J. Akiyama

Ces animaux qui aident

Le professeur Dennis C. Turner étudie depuis de nombreuses années le rapport entre l'homme et l'animal. Entretien sur les animaux d'assistance, la zoothérapie et la protection de l'animal.

Franziska Stocker

Monsieur Turner, quel est votre animal préféré et pourquoi ?

Dennis C. Turner : Difficile à dire (rires) ! J'adore les chiens et les chats depuis que je suis tout petit, mais je crois que ma préférence va tout de même aux chats. J'aime leur caractère indomptable et indépendant, et je trouve qu'ils apportent à la maison un côté très « nature ».

Vous vous intéressez depuis de nombreuses années aux animaux dans l'environnement thérapeutique. Comment interviennent-ils dans la vie des personnes avec handicap ?

Les chiens-guides sont certainement les exemples les plus connus d'animaux d'assistance pour les handicaps physiques. Mais on trouve aussi des chiens qui aident les personnes sourdes et malentendantes, en les informant par exemple quand quelqu'un sonne à la porte. Les chiens d'assistance pour personnes épileptiques détectent l'arrivée d'une crise, ce qui permet à leur maître

de s'asseoir ou de prendre ses médicaments à temps. D'autres encore ouvrent les portes ou ramassent des objets à terre. On recourt aussi à leurs services en ergothérapie : un patient en clinique de rééducation exerce sa motricité fine en mettant un collier à l'animal ou en lui donnant à manger. Les chiens grands et forts peuvent aider les personnes marchant avec une canne à se relever après une chute. Les chevaux peuvent aussi aider les personnes présentant un handicap physique. L'équithérapie est l'une des plus anciennes zoothérapies. Une personne atteinte de sclérose en plaques peut apprendre à calquer ses mouvements sur ceux du cheval et ainsi améliorer sa coordination et sa concentration.

Quelles sont les possibilités d'intervention en cas de difficultés d'apprentissage ou de handicap mental ?

Différentes études ont prouvé les bienfaits des animaux en cas de difficultés d'apprentissage. La présence d'un chien dressé à l'école aide les enfants atteints du syndrome de Down à mieux se concentrer et à être plus attentifs.

Les animaux ont une influence positive sur toute une série de handicaps mentaux et comportements marginaux. Les chiens,

Dennis C. Turner avec Yuki, un chat ragdoll, à l'université Azabu au Japon, où il a longtemps été professeur invité dans le domaine de la zoothérapie et des relations entre l'homme et l'animal.

par exemple, apportent un réconfort aux personnes dépressives, tandis que les chats peuvent aider les personnes anxieuses ou introverties.

Quels sont les « dons » spécifiques des différents animaux ?

Les chiens sont faciles à dresser et peuvent donc intervenir dans des domaines très différents. Avec les chats c'est possible aussi, mais ils sont très indépendants et ne participent que s'ils en ont envie. La taille et la force des chevaux leur permettent d'assumer d'autres rôles. Les poils des moutons et des chèvres offrent des stimulants sensoriels, par exemple aux personnes aveugles ou souffrant de lésions cérébrales. Lors de trek-



Le contact avec les animaux ne doit pas être forcé.»

kings avec des lamas ou des alpagas, lors de balades à cheval dans le cadre de la pédagogie curative, c'est l'expérience globale qui compte : la relation avec l'animal, le fait de le soigner, de lui donner à manger. On travaille parfois aussi avec des poulets et des oies, des cobayes, des lapins, des ânes ou des miniporcs. Chaque animal a ses qualités spécifiques, mais aussi des besoins dont il faut impérativement tenir compte.

Quand ces interventions sont-elles déconseillées ?

Avec des personnes allergiques, qui expriment un rejet envers les animaux ou qui ont peur d'une certaine espèce. Dans ces

cas, on constate que la thérapie ne fonctionne pas. Le contact avec les animaux ne doit pas être forcé.

À quelles obligations les animaux doivent-ils satisfaire ?

Les animaux travaillant en zoothérapie doivent être très bien dressés. Il faut qu'ils soient socialisés dès leur plus jeune âge pour accepter l'homme comme partenaire social. Leur maître doit pouvoir leur faire confiance et les maîtriser. Les animaux doivent être habitués à changer d'endroit, car ils sont appelés par exemple à accompagner leur partenaire en voiture à la clinique ou à l'école de pédagogie curative. Être propre et en bonne santé est bien sûr une exigence de base. Un certificat vétérinaire est d'ailleurs obligatoire. La race recèle aussi son importance ; si la thérapie est destinée à un enfant, on choisira plutôt une race joueuse. Parfois, on a aussi besoin d'animaux très calmes ou qui aiment se faire caresser.

Les animaux sont-ils contents de faire ces interventions ?

On ne peut pas apporter de réponse scientifique à cette question. J'ai cependant entendu parler d'une étude réalisée en Autriche, qui a mesuré les hormones de stress des animaux avant et après leur intervention. Le résultat a montré que le taux de ces hormones était normal après l'intervention. Cela signifie que les animaux n'ont pas été sollicités de manière excessive. En général, je dirais que si un animal se comporte normalement en dehors de ses interventions, il n'est pas surmené ou stressé durant celles-ci. S'il montre en revanche des troubles du comportement, il est impératif de réagir.

Vous évoquez la protection de l'animal: qu'est-ce qui est important de ce point de vue ?

Le maître de l'animal doit toujours être présent lors des interventions pour pouvoir réagir à tout moment, par exemple si un patient a des spasmes qu'il ne parvient pas à contrôler. Il doit aussi veiller à ce que son animal ne blesse pas le patient. Il

individu dont l'effet peut ensuite être documenté et analysé. Au plan international, européen et suisse, il existe différents organismes qui ont créé des standards de qualité pour la formation des personnes en zoothérapie. Au niveau international, c'est la International Society for Animal-Assisted Therapy (ISAAT) qui joue ce rôle.



Une bonne zoothérapie n'est possible que si l'animal peut travailler sans stress. Il est donc important que le patient sache comment il doit se comporter.»

est important que ce dernier sache dès le départ comment se comporter avec l'animal ou ce à quoi il doit prêter attention. Dans le cadre de nos formations en zoothérapie, nous mettons particulièrement l'accent sur la nécessité d'expliquer les besoins spécifiques des animaux. Ils sont différents des nôtres, et ce genre de thérapie ne réussit que si l'animal peut travailler avec sérénité et sans stress. Pour moi, il est aussi important que les interventions correspondent aux compétences des animaux. Aux États-Unis par exemple, des chiens tirent des fauteuils roulants. Je ne trouve pas ça normal, il existe des fauteuils électriques.

De très nombreuses offres avec les animaux sont proposées. Comment être sûr qu'il s'agit d'une thérapie professionnelle ?

Il faut bien faire la distinction : les animaux qui viennent en visite dans une institution en tant que co-thérapeutes, par exemple, sont très importants, mais il ne s'agit pas d'une zoothérapie. Celle-ci désigne une intervention ciblée sur un

Que pensez-vous des thérapies avec des dauphins ?

Je n'en suis vraiment pas partisan. Personne n'a prouvé que la thérapie avec des dauphins fonctionne mieux qu'avec des chiens, des chats ou des chevaux, et le bien-être des dauphins ne peut être assuré.

Quelle est l'expérience des institutions travaillant avec des animaux ?

Les expériences sont presque toutes positives. Des études menées dans des foyers montrent que les animaux ont une bonne influence sur l'humeur des résidents et du personnel. Ils les incitent à participer et à bouger davantage et on observe une baisse des crises d'agressivité. Les quelques expériences négatives sont généralement dues à une mauvaise préparation de l'intervention. Fixer des règles en matière de responsabilité et d'hygiène, notamment, est essentiel. Et je recommande de demander conseil à des spécialistes. ●

» Pour plus d'informations sur l'organisation ISAAT : www.aat-isaat.org



Aujourd'hui, Jonas (à g.) et Samuel peuvent s'amuser avec Tessa.

Jouer avec Tessa

Andrea Winteler se rend régulièrement dans une école de pédagogie curative avec sa chienne d'activité sociale Tessa. Grâce à elle, les enfants apprennent à se concentrer en s'amusant. **Adrian Hauser**

Quand Tessa arrive dans la cour de l'école, les enfants se précipitent pour lui dire bonjour. Même s'ils aimeraient tous participer à l'activité, ce lundi, c'est au tour de Jonas et Samuel. Les deux petits garçons sont atteints de trisomie 21 et fréquentent l'école de pédagogie curative de Lenzburg pendant la journée. Chaque lundi, Andrea Winteler s'y rend pour emmener quelques enfants dans un autre monde, celui de Tessa.

Les enfants peuvent jouer avec la chienne, très patiente, mais apprennent aussi à la tenir en laisse ou à lui donner des ordres. L'exercice leur demande une grande concentration. Selon l'école suisse pour chiens d'aveugles d'Allschwil, où Tessa a été dressée, les interven-

tions des chiens d'activité sociale ont notamment pour objectif d'apporter de la joie et de la variété dans le quotidien des enfants avec handicap, de renforcer leur capacité à communiquer et à se concentrer, et d'améliorer les interactions entre l'homme et l'animal. La formation dure environ un semestre.

Jonas et Samuel s'amusent visiblement beaucoup avec Tessa. Sur la grande prairie près de l'école, ils lui lancent un jouet pour qu'elle le rapporte, construisent un parcours en slalom ou cachent son sac de nourriture. Tessa est très motivée: elle obéit immédiatement à tous les ordres, pour la plus grande joie des deux garçons dont le sourire ne quitte pas le visage. ●

Des chiens sentinelles

Le chien est bien connu pour l'aide qu'il apporte comme guide ou assistant de personnes avec handicap. On lui découvre d'autres talents, encore peu expliqués mais éprouvés par l'expérience: la détection de crises d'épilepsie ou d'hypoglycémie, ainsi que de certains cancers. Pour les épileptiques, avoir un chien capable de prévenir lorsqu'une crise survient change la vie. Les personnes retrouvent de l'autonomie puisqu'elles n'ont plus à craindre qu'une crise les mette en danger. Quinze à vingt minutes avant, le chien change de comportement, son maître a alors le temps de se mettre en sécurité.

Comment est-ce possible? Des études sont en cours, mais à ce jour, les chercheurs n'ont aucune réponse définitive. On évoque le changement d'odeur corporelle, une modification subtile dans le comportement du maître ou le champ magnétique, l'intensité de l'attachement entre la personne et son animal; tous ces indices étant capables d'alerter le chien. Aucune de ces pistes n'est cependant confirmée à ce jour à 100%. De même on ne peut parler véritablement de formation pour ces chiens. Les éducateurs canins évoquent un sixième sens, une qualité qui existe indépendamment de tout entraînement. C'est aussi le chien qui va choisir le genre d'avertissement qu'il donnera: aboyer, lécher le sol ou les mains, pousser son maître vers une chaise, etc. Les spécialistes mettent aussi en garde: tout le monde ne peut pas interagir de cette manière avec un animal, notamment en cas de maladie grave et très handicapante. Il faut pouvoir donner des ordres et déchiffrer le comportement de l'animal. [mcp]

» Renseignements: Association Le Copain, www.lecopain.ch

Prendre confiance avec les chevaux

Monter un cheval ou un âne a un effet positif sur le corps et renforce l'estime de soi.

Anita Huber

Aujourd'hui, Melissa a envie de monter Fleur, 22 ans. La jeune femme autiste panse le cheval avec application : les mouvements précis avec la brosse stimulent la motricité fine, explique la pédagogue Eva Sozzi. Son mari Luz ajoute que souvent, les patient-e-s remarquent à peine être en thérapie. Ils grimpent des côtes escarpées aux côtés du cheval ou exercent leur condition physique en le montant.

Nombre d'entre eux présentent des handicaps multiples. Le cheval calme généralement aussi bien les enfants souffrant d'hyperactivité (TDAH) que d'autisme. Les personnes atteintes de maladies psychiques ou de burn-out reprennent

confiance en elles durant la phase de réhabilitation, en constatant qu'elles réussissent à guider les chevaux.

Des objectifs thérapeutiques sont définis avec les personnes concernées, les parents ou les éducateurs de l'institution. Après chaque visite, les thérapeutes présentent leurs observations, comme Eva dans un carnet à l'intention de la mère de Melissa. Une jeune fille qui a déjà hâte de revenir la semaine prochaine. Pour la plupart des patients, la visite à la ferme représente un temps fort de la semaine.

Pour qu'une thérapie réussisse, il faut que le courant passe entre le thérapeute, le-la patient-e et le cheval. Eva Sozzi conseille aussi de se renseigner sur la formation des prestataires et de n'envisager que des lieux dans lesquels les chevaux vivent à plusieurs dans un enclos. C'est la seule façon pour eux de récupérer de leur travail exigeant, y compris au niveau mental. ●

Visites en institution

La fondation Wagerenhof d'Uster accueille quelque 220 personnes avec handicap, qui y vivent et y travaillent comme dans un village. Depuis de nombreuses années, les animaux font aussi partie de cette institution (voir aussi en page 13). Elle propose ainsi différents types d'interventions assistées par des chevaux.

Depuis 2015, l'institution travaille également avec le service mobile de visites d'animaux de Barbara Schaerer. En général, la responsable du centre «Leben mit Tieren im Heim», accompagnée de ses cobayes et poules naines, se rend dans des maisons de retraite et des institutions pour personnes atteintes de démence.

Un enclos destiné à accueillir les animaux est monté sur une grande table afin de permettre aux résident-e-s d'entrer en contact avec eux, de les nourrir ou de les observer, sous la supervision de Barbara Schaerer. «Dans le cadre d'un projet pilote, nous avons organisé six de ces visites l'an dernier pour nos résident-e-s âgé-e-s. Nous voulions voir si la rencontre avec ces petits animaux pouvait avoir un effet positif», explique Jackie Rufer, responsable des interventions assistées par animal au sein de la fondation Wagerenhof. Les résultats sont encourageants : de nets progrès ont été constatés au niveau de la motivation, de l'humeur et de l'envie de communiquer. Le service de visites d'animaux est une solution alternative ou complémentaire à l'élevage d'animaux au sein de l'institution, plus exigeant. Qui assume la responsabilité de l'animal ? Dispose-t-on des connaissances nécessaires sur la thérapie assistée par animal ? «Nous apportons ce savoir-faire et pouvons ainsi soulager les institutions de cette charge», explique Barbara Schaerer. [fs]



Melissa et Fleur en thérapie, guidées par Eva Sozzi.



« Les animaux me font du bien »

René Hasler, 56 ans, travaille à la fondation Wagerenhof à Uster, dans une exploitation agricole protégée. Il est dans son élément quand il nourrit et soigne les animaux de la ferme.

René à Hasler à propos...

Le temps : il passe parfois vite et parfois lentement.

Le travail : il faut travailler pour avoir des revenus.

Le luxe : nous en avons généralement trop. Nous vivons dans l'excès en Suisse.

L'amitié : il est important de soigner ses relations.

L'amour : la fidélité réciproque est essentielle en amour.

Les vacances : j'aime passer mes vacances à la maison ou faire des excursions avec le car postal ou à vélo.

René Hasler est arrivé en 2010 à Wagerenhof, une institution accueillant des personnes atteintes de troubles cognitifs (voir aussi en page 11). Auparavant, il avait longtemps travaillé dans la cuisine d'une maison de retraite. Se familiariser avec l'exploitation n'a pas été si simple au début : « J'ai dû apprendre beaucoup de choses, surtout sur les animaux. Par exemple qu'il est dangereux de rester derrière un cheval, à cause des ruades. C'est un animal craintif, il pourrait avoir peur », explique-t-il. Aujourd'hui, six ans plus tard, il n'a presque plus besoin d'aide dans l'écurie. « A la maison, c'est une autre histoire... », sourit-il. René Hasler vit dans un appartement à Wagerenhof. Avec sa formation pratique d'agriculteur, il apprécie son travail à la ferme : « J'aime surtout le contact avec les animaux, ça me détend. » Son assistante, Nora Ott-Suter, remarque aussi qu'ils lui font du bien : « Ils lui offrent un appui, un sens. Et c'est plus facile pour lui de montrer son affection à des animaux qu'à des êtres humains. » René Hasler est en confiance avec les bêtes, il leur parle, les caresse. En revanche il ne comprend pas toujours tout de suite s'ils sont contents. Quand les chevaux ont les oreilles en arrière, si une poule reste trop longtemps immobile ou donne des coups de bec à une autre, c'est le signe que quelque chose les dérange. Il y a toujours fort à faire avec les animaux : conduire les vaches au pré le matin et les en ramener le soir. « Le plus difficile, c'est quand une vache a envie de s'écartier du chemin. Il vaut alors mieux relâcher la corde plutôt que d'être entraîné avec elle », explique René Hasler. Il faut aussi nettoyer l'écurie des chevaux et des ânes, y disposer du foin et préparer la nourriture, faire sortir les poules dans un grand enclos. « Le soir, c'est important de bien refermer le poulailler, car un renard rôde parfois autour », poursuit-il. La ferme compte aussi des porcs, des moutons, deux chiens et des chats. René Hasler n'a pas d'animal préféré : il s'entend bien avec tous. **Franziska Stocker**



L'avocat Martin Boltshauser est membre de la direction de Procap Suisse.

Pas de rente AI avant l'âge de 30 ans ?

L'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) a examiné comment éviter l'invalidité précoce chez les jeunes atteints de maladies psychiques. Dans la foulée, plusieurs voix se sont élevées pour demander que des rentes ne soient plus attribuées à des jeunes de moins de 30 ans. [Interview: Franziska Stocker](#)

Monsieur Boltshauser, que répond Procap à cette exigence de ne plus octroyer, par principe, de rente AI aux jeunes de moins de 30 ans ?

Martin Boltshauser: Les conclusions et les recommandations de l'étude menée par l'OFAS ne per-

mettent en aucun cas d'en déduire une telle exigence. Les auteur-e-s de cette étude disent au contraire que dans la plupart des cas, la bonne solution est une rente AI. En effet, la grande majorité des jeunes rentier-e-s AI souffre de graves atteintes à la santé ou de capacités person-

nelles fortement limitées, ce qui les empêche de s'intégrer au marché du travail. Ces personnes sont généralement formées dans des établissements spécialisés. En raison de leur invalidité, elles n'ont aucune chance de pouvoir accéder au marché primaire du travail. Par ailleurs, à côté de ces personnes atteintes de graves handicaps physiques ou mentaux, on trouve aussi toutes celles qui vivent avec un polyhandicap en raison d'une infirmité congénitale. Après toutes les mesures de réadaptation possibles, elles ont toutes le droit d'être rapidement au bénéfice d'une rente, cela afin d'assurer leur existence.

Parlons maintenant des jeunes souffrant de handicaps psychiques: l'étude de l'OFAS juge qu'une partie d'entre eux obtient une rente AI trop rapidement. Pourtant, une récente étude comparative de L'OCDE a constaté que la Suisse a – dans les faits – le plus haut taux d'occupation de personnes atteintes de handicap psychique, plus de 70%. La Suisse ne s'en tire donc pas si mal ?

Selon l'étude de l'OFAS, le potentiel de réinsertion d'une minorité des cas étudiés n'a pas été totalement exploité et une rente a été accordée trop tôt. Cela ne concerne toutefois qu'un nombre de cas relativement limité. Pour ces derniers, l'étude a recommandé de prolonger les mesures de réadaptation avant de décider d'accorder un droit à la rente. Dans ces cas-là, Procap peut adhérer à ces recommandations de prolonger les mesures de formation, ainsi que de poursuivre les formations professionnelles interrompues.

L'étude prend également en compte que dans les cas de maladies psychiques graves et durables, le potentiel de réadaptation médicale et professionnelle est rapidement épuisé. Lorsque les spécialistes sont d'avis que la capacité de gain est nulle ou fortement limitée, nous pen-

sons qu'une rente devrait être accordée. Le fait que l'AI paie des indemnités journalières et des programmes de réinsertion onéreux pendant des années malgré le manque d'options d'intégration n'a aucun sens. La question du moment opportun de l'octroi d'une rente devrait toujours être tranchée selon les circonstances individuelles et non pas systématiquement, sur la base d'une limite d'âge artificielle.

Comment évaluez-vous les mesures de réinsertion professionnelle actuelles dont disposent les offices AI pour l'intégration des jeunes ?

Dans le domaine des formations professionnelles initiales (incluant les mesures de réinsertion), la palette de mesures de l'assurance invalidité (AI) n'est pas mauvaise. Le principal problème de l'intégration professionnelle n'est pas là, mais plutôt dans le fait qu'il ne suffit pas à ces jeunes gens d'être en théorie qualifiés par l'AI pour trouver un travail. L'intégration effective suppose l'obtention d'un emploi concret et fixe, ce qui ne relève légalement plus du domaine de compétence de l'AI.

Par ailleurs, bien des jeunes rencontrent des difficultés pour garder leur poste. Alors qu'ils ont bénéficié d'un soutien particulier et d'une prise en charge pédagogique spécialisée durant leur période de formation, ils n'en ont plus dans le cadre de leur travail. En conséquence, dans les faits beaucoup de rapports de travail sont malheureusement résiliés.

Comment peut-on éviter l'invalidité précoce chez les jeunes gens ?

Nous ne parlons ici que d'une minorité de jeunes pour lesquels l'intégration est envisageable avec leur handicap. Pour les autres, la rente prévue par la loi est la solution adéquate. Nous soutenons les propositions de l'étude qui consistent à prolonger la

durée de la formation dans de tels cas. Par ailleurs, il faut pouvoir retourner à l'AI en cas d'échec sur le marché du travail. Actuellement, la décision définitive d'accorder ou de refuser une rente est prise en général immédiatement à la fin de la formation. L'AI ne revient que rarement sur une telle décision.

Un schéma perméable de retour du monde du travail à la rente et inversement serait très bénéfique. Dans cette perspective, nous devons aussi prendre en compte que le principe « une rente un jour, une rente toujours » ne doit plus exister. Si l'état de santé évolue, un passage de la rente vers le monde du travail ou inversement doit être rendu possible.

se retrouvent au seuil de leur intégration sur le marché du travail sans soutien spécialisé, ce qui n'est pas simple. Les employeurs doivent assumer l'intégration quasiment seuls. Les offices AI offrent naturellement un certain soutien mais la plupart du temps, il n'est que financier et ne suffit pas. Les places de travail pour les personnes avec handicap manquent et sont principalement offertes par les PME. Généralement, les gros employeurs se contentent de maintenir les places de travail de leurs anciens salarié-e-s lorsqu'ils tombent malades.

Résultat, le nombre de postes adaptés aux jeunes gens handicapés sur le marché primaire de l'emploi est très insuffisant. En Suisse,



Les jeunes et les employeurs sont laissés à eux-mêmes en matière d'intégration. Il faudrait davantage de soutien. »

Comment réagir lorsqu'un jeune abandonne un programme de mesures professionnelles ?

L'étude relève justement qu'un programme de mesures professionnelles interrompu ne devrait pas être stoppé définitivement. Pour autant que ce soit possible d'un point de vue médical, il devrait être axé dans un but d'intégration. Dans cette perspective, différer l'octroi d'une rente peut également être judicieux. Le soutien financier doit néanmoins être assuré, par exemple grâce à des indemnités journalières.

En cas d'échec une fois en emploi, à qui la faute ? Au jeune ou à l'employeur ?

Il ne serait pas correct et trop facile de simplement jeter la pierre à l'employeur ou au jeune. Dans chaque cas, la responsabilité d'une intégration réussie repose sur les épaules des deux parties. Soyons néanmoins conscients que beaucoup de jeunes

il n'existe aucune obligation pour les employeurs d'engager des personnes avec handicap. Cela pose la question de ce que veut finalement la société : une intégration – si possible sans rente – avec des mesures d'accompagnement particulièrement onéreuses, ou une rente comme garantie pour les personnes qui ne peuvent pas prendre pied dans le monde du travail en raison d'une atteinte à leur santé.

Procap souhaite que les responsables politiques et la société fassent un effort pour l'intégration des jeunes atteints de troubles psychiques. Chez Procap, nous continuerons à nous engager pour ces jeunes, aussi bien sur le plan politique que dans le conseil et la représentation. ●

Littérature : Baer, Niklas et al. (2015) : Profile von jungen IV-Neurentenbeziehenden mit psychischen Krankheiten, Bern, BSV. (en allemand, avec résumé en français)
OCDE (2014), Santé mentale et emploi : Suisse, Santé mentale et emploi, Éditions OCDE.



Dennis C. Turner ha studiato in particolare l'interazione tra esseri umani e gatto domestico.

Terapia assistita con animali

Da molti anni, il PD dr. Dennis C. Turner studia l'interazione tra uomo e animale. Lo abbiamo incontrato per parlare della preziosa pet therapy e di protezione degli animali. È autore di numerosi libri di divulgazione scientifica sull'argomento. **Franziska Stocker**

Dottor Turner, qual è l'animale che preferisce? E perché?

Dennis C. Turner: Uh, è una scelta difficile (ride). Fin da bambino mi piacciono molto sia i cani che i gatti. Ma credo che sceglierò il gatto, di cui amo l'autonomia e il fatto che non si lasci comandare; e poi per me il gatto porta in casa una parte di natura.

Lei si occupa da anni di animali in ambito terapeutico. Quando vengono impiegati con le persone disabili?

I cani guida per ciechi sono l'esempio più noto dell'aiuto fornito dagli animali nell'ambito delle disabilità fisiche. Ma ci sono anche cani che assistono le persone udolose, informandole ad esempio se qualcuno suona alla porta. Cani guida per le persone epilettiche, che prevengono i loro padroni poco prima che insorga una crisi, permettendo loro di mettersi seduti o di assumere i farmaci per tempo. Cani assistenti che aprono la porta o raccolgono oggetti da terra. I cani sono impiegati anche in

ergoterapia. I pazienti in riabilitazione possono allenare la motricità fine mettendo un collare a un cane o dandogli da mangiare. Gli esemplari di razze più grandi e forti possono aiutare le persone a rialzarsi dopo una caduta. Oltre ai cani, anche i cavalli sono utilizzati negli handicap fisici. L'ippoterapia è una delle più antiche tecniche di terapia assistita da animali. Andando a cavallo, i pazienti affetti da sclerosi multipla imparano a coordinare i propri movimenti con quelli dell'animale e migliorano così

la propria capacità di coordinazione e di concentrazione.

La terapia con gli animali è indicata anche nel caso di difficoltà di apprendimento o di disturbi psichici?

Sì, diversi studi dimostrano che le persone con difficoltà di apprendimento traggono beneficio dall'interazione con gli animali. Anche i bambini affetti dalla sindrome di Down reagiscono positivamente alla presenza a scuola di cani addestrati: si concentrano maggiormente e stanno più attenti. Gli animali esercitano effetti benefici anche su varie forme di disagio sociale e problemi psichici: i cani sono indicati per i pazienti depressivi, perché alleviano i sintomi della malattia, e i gatti per le persone paurose o introversive.

Quali sono le «doti» speciali dei diversi animali?

I cani sono particolarmente adatti all'addestramento e possono quindi essere impiegati in svariati ambiti. Anche i gatti possono essere addestrati, ma essendo molto autonomi collaborano solo quando vogliono. La mole e la forza dei cavalli permettono loro di svolgere altri compiti. La pelliccia di pecore e capre favorisce gli stimoli sensoriali, ad esempio nei pazienti cerebrolesi o ciechi. Nei trekking con lama e alpaca e nell'equitazione terapeutica si pone l'accento sull'esperienza globale: interagire con l'animale, occuparsi di lui e nutrirlo. Si ricorre anche a galline e oche, porcellini d'India, conigli, asini e maialini. Ogni animale ha le proprie peculiarità ma anche i propri bisogni che vanno assolutamente rispettati.

In quali casi occorre evitare l'impiego di animali?

Andrebbe evitato nei casi in cui il paziente è allergico, ha un'avversione verso gli animali o ne ha paura. Non bisognerebbe mai forzare il contatto

con gli animali, anche perché in quei casi la terapia non funziona.

Quali caratteristiche devono avere gli animali da terapia?

Devono essere ben addestrati e socializzati fin da cuccioli, in modo che riconoscano gli esseri umani come partner sociali. Devono essere affidabili e gestibili. I loro istruttori devono

Quando si lavora con gli animali è importante che l'istruttore sia sempre presente in modo da poter intervenire in ogni circostanza. Può succedere che l'animale si spaventi se un paziente ha reazioni spastiche che non controlla e a quel punto l'istruttore deve garantire che al paziente non succeda nulla. Dal canto suo però il paziente deve sapere fin dal-



Esseri umani e animali hanno esigenze diverse, e la terapia va a buon fine unicamente se gli animali possono lavorare tranquilli e rilassati.

conoscerne le reazioni in ogni situazione. Gli animali vanno abituati agli spostamenti per poter essere trasportati in auto nelle cliniche o negli istituti. Ovviamente è importante che siano sani, puliti e provvisti di un certificato di buona salute rilasciato dal veterinario. A volte si presta attenzione anche alla razza, ad esempio nelle terapie con i bambini, dov'è importante disporre di animali più giocherelloni. In determinati casi servono esemplari molto docili e tranquilli o che amano farsi accarezzare.

Gli animali fanno volentieri il loro lavoro?

Non è possibile rispondere direttamente a questa domanda da un punto di vista scientifico. Tuttavia, mi viene in mente uno studio condotto in Austria nell'ambito del quale sono stati misurati gli ormoni dello stress degli animali prima e dopo il loro impiego terapeutico. È emerso che i livelli ormonali degli animali dopo la seduta erano nella norma, il che significa che non erano stati sovraccaricati. In generale direi che se un animale si comporta normalmente al di fuori della terapia, è molto probabile che non sia troppo sollecitato o stressato. Se invece manifesta disturbi del comportamento, c'è qualcosa che non va e occorre intervenire.

Ha accennato alla protezione degli animali: quali sono gli aspetti da considerare?

l'inizio come interagire con l'animale e quali sono gli aspetti di cui tenere conto.

Nei nostri corsi di pet therapy attribuiamo molta importanza ai bisogni specifici degli animali. Esseri umani e animali hanno esigenze diverse, e la terapia va a buon fine unicamente se gli animali possono lavorare tranquilli e rilassati.

Inoltre, gli animali dovrebbero essere impiegati unicamente laddove siano richieste le loro speciali competenze. Negli Stati Uniti vi sono cani che trainano le sedie a rotelle, ma non lo trovo corretto, per questo esistono le carrozzine elettroniche.

Quali sono le esperienze degli istituti nell'impiego degli animali?

In genere sono buone. Studi condotti negli istituti hanno dimostrato che gli animali hanno un'influenza positiva sul morale degli ospiti e del personale. La loro capacità di partecipazione e attivazione aumenta, mentre l'aggressività diminuisce nettamente. Le rare esperienze negative vanno ricondotte all'insufficiente preparazione dell'animale. È molto importante stabilire regole precise riguardo alle responsabilità, all'igiene e ad altri aspetti. Vale anche la pena chiedere consiglio a specialisti. ●

Il testo italiano è una versione leggermente abbreviata dell'intervista originale.

«Mi piacciono molto gli animali»

René Hasler, 56 anni, lavora presso la fattoria della fondazione Wagerenhof a Uster, in un contesto protetto. Adora prendersi cura degli animali. **Franziska Stocker**



Foto: Maya Kovats

La fondazione Wagerenhof è una struttura che ospita 227 persone con disabilità cognitive. René Hasler vi è giunto nel 2010, dopo aver lavorato per anni nella cucina di una casa per anziani. All'inizio non è stato facile abituarsi all'azienda agricola: «Ho dovuto imparare molte cose, soprattutto sugli animali. Ad esempio che è pericoloso fermarsi dietro un cavallo perché essendo un animale da fuga potrebbe spaventarsi e scalcia», spiega Hasler. Oggi, a sei anni di distanza, non ha quasi più bisogno di aiuto per svolgere i lavori nella stalla. «Però nelle faccende domestiche sì», ride. Hasler vive in uno degli appartamenti della fondazione.

Titolare di un certificato di formazione pratica in agricoltura, Hasler

è molto contento del suo lavoro in fattoria: «Adoro il contatto con gli animali. Mi rilassa.» Anche la sua educatrice, Nora Ott-Suter, ha notato che gli animali lo rendono più equilibrato: «Gli danno stabilità. E per lui è più facile dimostrare affetto nei confronti degli animali che delle altre persone.» René Hasler sembra a suo agio con gli animali: parla con loro, li accarezza, ma confessa di non capire sempre se stiano bene o no. Nei cavalli si capisce che qualcosa non va perché abbassano le orecchie, mentre i polli rimangono a lungo appollaiati o beccano gli altri pennuti quando non stanno bene.

In fattoria non ci si ferma un attimo: le mucche vanno portate al pascolo al mattino e recuperate alla

sera. «È difficile quando una mucca cerca di scappare. A quel punto è meglio mollare la fune che farsi travolgere», spiega Hasler. Occorre pulire la stalla dei cavalli e degli asini, rimuovere il letame, spargere la paglia fresca e preparare il cibo. Poi bisogna liberare polli e galline nel cortile. «Alla sera è importante chiudere bene il pollaio, perché ogni tanto la volpe si aggira nei paraggi», conclude. Nella fattoria ci sono anche maiali, pecore, due cani e qualche gatto. René Hasler non ha un animale preferito, gli piacciono tutti. ●

➤ René Hasler a proposito di ...

Tempo: a volte passa in fretta, a volte lentamente.

Lavoro: bisogna lavorare, altrimenti non si riceve lo stipendio.

Lusso: in genere c'è troppo lusso. In Svizzera viviamo nell'abbondanza.

Amicizia: è importante curare i rapporti con gli altri.

Amore: in amore bisognerebbe essere fedeli.

Vacanze: passo volentieri le vacanze a casa. Mi piace anche fare delle passeggiate, ad esempio con l'autopostale d'epoca o in bici.



Montreux Jazz Festival

Pour cette nouvelle édition, le plus célèbre festival de jazz suisse se déroulera du 11 au 16 juillet. Après le succès des deux dernières années, Procap Suisse et la direction du festival organisent ensemble un troisième « Singing Hands Day ». Cet événement, intégré au Montreux Jazz Festival, s'adresse aux personnes sourdes et malentendantes. Il propose des visites en coulisses ainsi qu'un concert gratuit, traduits en langue des signes. Les organisateurs du Montreux Jazz Festival accordent une grande importance à l'accessibilité de leur événement pour les personnes avec handicap. Ils bénéficient à cet égard des conseils de Procap.

» Plus d'informations sur le « Singing Hands Day » et l'accessibilité à partir du mois de juin à l'adresse : www.accessibilite.ch

» Plus d'informations sur le programme du festival : www.montreuxjazzfestival.com

Découvrir et pratiquer la voile

Avec les beaux jours, les voiliers reprennent du service, y compris, au bord du Léman, ceux du Swiss Disabled Sailing, qui fête ses 20 ans cette année. Après avoir brillé dans les compétitions internationales, en 2009, le club a décidé de concentrer son activité sur la formation et la navigation de plaisance, afin de transmettre les compétences de ses membres dans la voile handicap. L'objectif ? Offrir à toute personne

en situation de handicap la possibilité d'embarquer et de partager la passion du lac. Par exemple lors de balades découvertes, de cours, ou du camp qui aura lieu du 16 au 21 août. Au programme : devenir capitaine et barrer son voilier, se promener en kayak ou en bateau, découvrir le monde lacustre, visiter le musée du Léman.

» Pour plus d'information : www.disabledsailing.ch/plaisance



Journée Sport et Mouvement

La journée Sport et Mouvement 2016 de Procap se tiendra cette année le 27 août au stade Kleinholz d'Olten. Nous vous invitons chaleureusement à participer à cet événement sportif national, qui vous permettra de découvrir de nouvelles disciplines sportives et des ateliers passionnants. Vous pourrez aussi tester vos compétences et votre condition physique lors de concours individuels et en groupe. Le programme fera la part belle à la camaraderie et aux rencontres, et veillera à faire de cet événement une grande fête. Cette année, la journée du sport proposera pour la première fois une offre complète pour les familles : une vaste palette d'activités actives et ludiques pour toutes les personnes intéressées, quel que soit leur âge ou leur éventuel handicap.

» Pour plus d'informations sur le programme et l'inscription : www.procap-sport.ch -> Manifestations sportives



SlowUp - Journées sans voitures

La nouvelle saison slowUp est ouverte : pendant tout l'été, vous pourrez participer aux fameuses journées sans voitures dans différentes régions de Suisse. A cette occasion, 30 kilomètres de routes sont fermées à la circulation motorisée pendant une journée, mais restent ouvertes aux vélos, fauteuils roulants, rollers, etc. Tous sont les bienvenus, jeunes ou moins jeunes, avec ou sans handicap. Vous trouverez plus d'informations sur l'accessibilité auprès des centres régionaux slowUp et de l'équipe de « Procap bouge ».

» Pour plus d'informations : www.procap-bouge.ch www.slowup.ch



Responsabilité civile et handicap mental

Agée de 20 ans, notre fille Ramona est atteinte d'un handicap mental. Elle entrera prochainement dans un foyer pour personnes avec handicap. Cette institution exige la conclusion d'une assurance en responsabilité civile. Est-il opportun qu'une personne atteinte d'un handicap mental contracte une telle assurance ?

Gabriela Grob Hügli, avocate

En Suisse, conclure une assurance en responsabilité civile n'est pas obligatoire. Cependant, il paraît toujours judicieux d'en contracter une, puisque la survenance d'un dommage peut coûter cher au responsable.

L'assurance en responsabilité civile assume les dommages causés par l'assuré à des personnes ou à des tiers. Il s'agit de la responsabilité dite pour faute. L'assurance ne paie pourtant que dans les cas où le dommage est survenu suite à une négligence. En cas de dommages causés intentionnellement ou par négligence grave, l'assurance refuse ou réduit ses prestations.

De plus, l'assurance ne prend le dommage en charge que lorsque le responsable est capable de discernement, c'est-à-dire dans les situations où il peut comprendre la portée de ses actes et agir en conséquence. Si tel n'est pas le cas, l'assurance refuse généralement le paiement.

Enfants et adultes

Les parents sont responsables de leurs enfants jusqu'à leur majorité. Ainsi, ils répondent en principe des dommages qu'ils occasionnent jusqu'à l'âge de 18 ans. En règle générale, l'assurance familiale couvre également les enfants, quel que soit leur capacité de discernement.

Qu'en est-il des enfants incapables de discernement en raison de leur âge ou d'un handicap ? La

Photo: Patrick Lüthy



plupart des assurances étendent leur couverture et incluent la responsabilité pour les enfants incapables de discernement. Très souvent, la somme assurée demeure même inchangée. Il vaut donc la peine de consulter sa police d'assurance.

Certaines compagnies d'assurance étendent leur couverture aux enfants majeurs qui font ménage commun avec leurs parents. Le cas échéant, celle-ci est valable jusqu'à l'âge de 25 ans au plus. N'hésitez pas à poser la question à votre assureur en responsabilité civile.

Votre fille Ramona quittera prochainement le foyer familial pour vivre dans une maison pour personnes avec handicap. Dès son installation dans cette institution, elle ne sera plus couverte par votre as-

Conseil juridique

assurance familiale. Par conséquent, il paraît judicieux de conclure une assurance en responsabilité civile au nom de votre fille. En raison de son handicap mental, il faudra évaluer au cas par cas sa capacité de discernement, afin de déterminer si et dans quelle mesure elle peut être tenue pour responsable de ses actes. Cela dépendra de la gravité de son handicap et de la nature du dommage.

Finalement, l'institution pourrait répondre du dommage si elle assume un devoir de surveillance lié au type de handicap de votre fille. En effet, l'institution pourrait être tenue responsable du dommage si ce dernier résultait d'un manque de vigilance.

S'assurer vaut la peine

En principe, contracter une assurance en responsabilité privée vaut toujours la peine. En règle générale, il n'est pas facile d'estimer si une personne atteinte d'un handicap mental peut se voir confrontée à une demande en réparation de dommages, ni de quel genre de réclamation il pourrait s'agir. De plus, l'assurance rejetterait toute prétention injustifiée si la personne assurée devait faire face à des demandes en responsabilité alors qu'elle n'a pas commis de faute et qu'on ne peut rien lui reprocher.

Les offres des assurances sont variées. Il vaut la peine d'en demander plusieurs afin de les comparer avant de signer un contrat.

Boissons énergétiques : y a-t-il un risque ?

Plusieurs membres de notre colocation prennent des boissons énergétiques le matin sur la route du travail. Devons-nous faire quelque chose ?

Isabel Zihlmann, conseillère en nutrition

Les boissons énergétiques se composent essentiellement d'eau, de caféine et de sucre ou d'édulcorant. Elles contiennent aussi de nombreuses autres substances, comme la taurine et des vitamines. Les boissons énergétiques se déclinent en différents goûts et variétés. Leur effet énergisant vient essentiellement de la combinaison du sucre et de la caféine : la seconde, qui stimule, est amenée par le premier dans la circulation sanguine. C'est comme boire une tasse de café avec du sucre.

Les boissons énergétiques contiennent même souvent plus de sucre que les limonades, sodas, thés glacés. Comme eux, elles peuvent donc favoriser l'excès de



Photo : Destina

poids et le diabète. La caféine agit sur les systèmes nerveux végétatif, cardiovasculaire, respiratoire et rénal. Son effet dépend du dosage et peut varier d'un individu à l'autre. Une canette de 25 cl de boisson énergétique comporte à peu près autant de caféine qu'une tasse de café, et certains produits en contiennent beaucoup plus.

Les scientifiques jugent la consommation d'une boisson énergétique par jour inoffensive pour la plupart des jeunes et adultes. Les personnes sensibles à la caféine (par exemple celles qui souffrent d'arythmies ou de maladies psychiques) devraient en revanche y renoncer. Par ailleurs, les boissons à base de caféine sont généralement déconseillées aux enfants. La prudence est aussi de mise pour les personnes souffrant d'hypertension ou de maladies cardiaques, qui doivent limiter leur consommation. Un apport élevé de caféine par le biais des boissons énergétiques et d'autres boissons à base de caféine peut entraîner un mal-être et des problèmes de circulation en cas d'efforts physiques. Il convient aussi d'être prudent lorsqu'on mélange des boissons énergétiques et de l'alcool. Abordez donc le sujet du café et des boissons énergétiques dans votre colocation pour bien cerner les risques encourus par chacun.

Exercice pour le renforcement des fessiers et des jambes



Photos : Erwin von Arx



Debout en appui sur la jambe gauche, mains en appui contre un arbre ou un mur à la hauteur des épaules, jambe droite pliée vers l'avant, genou droit à la hauteur de la hanche droite. Passer la jambe droite d'avant en arrière en inclinant légèrement le corps vers l'avant puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe. Attention : ne pas creuser le bas du dos. Variantes : pour simplifier, faire un plus petit mouvement avec la jambe. Pour augmenter la difficulté : faire la même chose avec un poids à la cheville.

Vous demandez – nous répondons !

Merci d'envoyer vos questions sur les thèmes de l'alimentation et du mouvement par la poste à la rédaction de Procap, Frohburgstrasse 4, 4601 Olten, ou par mail à redaction@procap.ch.



Une main tendue

David Bowie n'avait que de bonnes intentions quand je l'ai rencontré dans les bureaux de sa maison de disques new-yorkaise en 1999. Dès mon arrivée, la rockstar britannique a remarqué mon handicap visuel et a voulu me guider jusqu'à la table de l'interview. Mais je ne voulais dépendre de personne et j'ai aussitôt retiré ma main. Cela l'a surpris, et une certaine tension s'est installée entre nous pendant quelques secondes. Elle s'est toutefois rapidement envolée, et cette interview reste l'une des meilleures de toute ma carrière de journaliste. Depuis, j'ai espéré revoir Bowie pour le remercier de sa gentillesse et m'excuser de mon comportement. Cette deuxième rencontre n'aura malheureusement jamais lieu : David Bowie est mort le 10 janvier d'un cancer. Pour une personne aveugle ou malvoyante, il n'est pas toujours simple d'accepter l'aide de tiers, mais ce jour-là à New York, je n'aurais pas dû refuser celle de mon ancienne idole de jeunesse. Il n'avait vraiment que de bonnes intentions.

Nick Joyce

Nick Joyce est né à Londres en 1962 et est arrivé en Suisse à l'âge de sept ans. Journaliste musical et rédacteur culturel au « Basler Zeitung », il vit aujourd'hui à Bâle avec sa famille. Pendant son temps libre, il lit, garde des enfants et joue dans deux groupes de rock.

Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** REMP 22366 (global, 4919 version française) ; paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, info@procap. www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker **Ont collaboré à ce numéro** Gabriela Grob Hügli, Adrian Hauser, Anita Huber, Nick Joyce, Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Isabel Zihlmann **Traduction** Andréane Leclercq, Gabriela Megert, Flavia Molinari Egloff et Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt **Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Förrlibuckstrasse 70, cp, 8021 Zurich, tél. 043 444 51 09, fax 043 444 51 01, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, case postale 8326, 3001 Berne. Les changements d'adresse sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année: Suisse CHF 20.-, étranger CHF 40.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 3/2016** 18 juillet 2016; parution 25 août 2016.

POINT FORT 3/2016

Handicap et technologies

Prochain point fort

La rapidité des progrès technologiques dans le domaine des moyens auxiliaires laisse espérer que ceux-ci puissent conduire à un soulagement concret au quotidien pour les personnes avec handicap et à une meilleure accessibilité. Mais ces espoirs sont-ils justifiés ? Et les personnes avec handicap en Suisse auront-elles accès aux nouvelles technologies ? Nous nous intéresserons à ces questions dans le prochain numéro du magazine. [fs]

Petites annonces

Les petites annonces gratuites pour les membres se trouvent sur www.procap.ch. Vous pouvez y publier et y consulter les petites annonces. Pour toute question merci de contacter Susi Mauderli, tél. 062 206 88 96.

Site web
de Procap





Phil Hubbe, qui vit avec la sclérose en plaques, est dessinateur de BD et aborde souvent le thème du handicap.

COMPRENDRE CE **DONT CHACUN** A BESOIN.

Systèmes de levage et de transfert
montés au plafond de **Guldmann**

Partenaires commerciaux spécialisés à proximité :

- A-reha SA, Echallens
- Auforum AG, Münchenstein
- Buchli Orthopädie- und Rehathechnik AG, Choire
- dennda Orthopädie- und Rehathechnik, Viège
- IWAZ, Wetzikon
- Max Jung AG, Thoune
- Orthoconcept SA, Fribourg
- Sanitätsgeschäft Beck AG, Winterthur

www.bigla.ch



D'une pièce
à l'autre

Automoteur

Utilisable
PARTOUT

Systèmes de
transport
adaptés à
l'anatomie

Rester
MOBILE



bigla

www.sr-medic.ch

- Vente & location de lits médicalisés
- Moyens auxiliaires
- Monte escalier
- Plate forme élévatrice



Fax + 41 (0)21 560 47 25 • Mobile + 41 (0)79 797 97 84

info@sr-medic.ch