

Procap

Le magazine
pour personnes
avec handicap

04/22

Focus

Pandémies et situations d'urgence

En Suisse aussi, les événements extrêmes se multiplient. Il est donc primordial d'intégrer les personnes en situations de handicap dans la planification des interventions d'urgence.

Vacances actives et semaines de détente pour tous les goûts

Voyages sans obstacles

Le catalogue de vacances 2023 est disponible!

procap



Roulez à 9 km/h avec
notre modèle SWT-1S.



SWISS•TRAC®

Trouvez un distributeur et faites un essai: www.swisstrac.ch

Meilleure qualité de vie grâce à la mobilité.

C'est à votre véhicule de s'adapter à vous
et à vos besoins – et pas l'inverse. Depuis 1978,
nous aménageons des véhicules sur mesure
dans nos ateliers à Bergdietikon.



Système d'aide au charge-
ment de fauteuil roulant

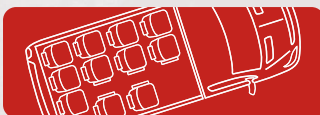


Aides à la montée et à la
descente



ADAPTATION
POSSIBLE
SUR DIVERSES
MARQUES

AMENAGEMENT DE VEHICULES
WALDSPURGER



INNOVER PAR TRADITION

Contactez-nous pour obtenir des
informations complémentaires. Nous nous
ferons un plaisir de vous conseiller.

044 743 80 40 • waldspurger.ch

RolliPro™

Une solution astucieuse
pour les personnes à
mobilité réduite.



Editorial

Dans les situations de danger et les situations extrêmes, une mobilité réduite ou l'absence d'informations et d'alertes accessibles peuvent s'avérer fatales pour les personnes en situations de handicap. On sait depuis des années que ces personnes sont surreprésentées parmi les victimes de catastrophes naturelles ou d'autres urgences humanitaires. Et ce, en dépit de l'article 11 de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées, qui stipule clairement que les personnes en situations de handicap ont droit à une protection particulière dans les situations de danger. Voilà pourquoi une charte, signée par le Conseil fédéral en 2020, demande que les personnes en situations de handicap soient intégrées en amont à la planification des interventions d'urgence et puissent participer à l'élaboration des programmes humanitaires. C'est d'autant plus important que dans notre pays aussi, les phénomènes extrêmes tels que les pandémies, les inondations graves ou les canicules se multiplient. C'est pourquoi l'inclusion et la participation doivent également être renforcées dans le domaine de la protection de la population.

Sonja Wenger
Responsable Communication de l'association et médias

Contenu

| | |
|---|----|
| Brèves | 4 |
| Swiss Handicap 2022 | 17 |
| « Nous sommes Procap » : Anissa Chanchah | 18 |
| Catalogue de vacances 2023 | 20 |
| Clôture du Giro di Procap | 22 |
| « Nous sommes Procap » : Damian Bright | 30 |
| Offres de loisirs sans obstacles | 35 |

Focus

| | |
|---|----|
| Pandémies et situations d'urgence : Une grande vulnérabilité, mais des besoins souvent ignorés | 6 |
| Conseil juridique : L'affection post-Covid, maladie héritée de la pandémie – conséquences en matière d'assurances sociales | 11 |
| Interview avec Marlies Vincenz | 12 |

Parte italiana

| | |
|---|----|
| Pandemie ed emergenze: Particolarmente vulnerabili, ma spesso ignorate | 24 |
| Guida giuridica: Long Covid – una sindrome dalle conseguenze sul piano assicurativo e giuridico | 29 |

Service

| | |
|---------------|----|
| Casse-tête | 32 |
| Carte blanche | 34 |

Risque de pénurie d'électricité pour des personnes en situations de handicap

Cet hiver, la Suisse devra faire face à des défis de taille sur le plan de l'approvisionnement en énergie. Selon l'Office fédéral de la protection de la population (OFPP), les pénuries d'électricité durant l'hiver constituent actuellement un risque majeur pour la Suisse. Les personnes en situations de handicap seraient particulièrement touchées : bon nombre d'entre elles sont en effet tributaires de moyens auxiliaires électriques – une pénurie les impacterait donc de plein fouet. Inclusion Handicap, l'association faîtière des organisations de personnes en situations de handicap, attend par conséquent que la planification des mesures prises par la Confédération accorde d'emblée une haute priorité à la sécurité et à l'autonomie des personnes en situations de handicap. La place accordée aux besoins spécifiques des personnes avec handicap dans cette réflexion reste jusqu'à présent peu claire. C'est le motif pour lequel le conseiller national Christian Lohr (Le Centre/TG) et la conseillère aux Etats et coprésidente d'Inclusion Handicap Maya Graf (Les Verts/BL) ont déposé une interpellation auprès du Conseil fédéral fin septembre. Ils souhaitent savoir si le Conseil fédéral prévoit des mesures spécifiques à l'égard des personnes en situations de handicap et comment il compte les communiquer. A l'heure de rédiger ces lignes, les réponses n'ont pas encore été données.

Texte : Inclusion Handicap

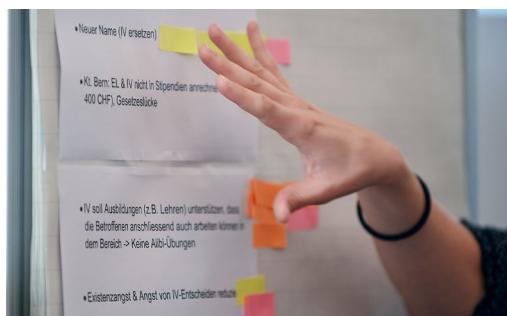


Nouvelle édition du guide « Les droits de mon enfant »

La nouvelle édition du guide « Les droits de mon enfant » sera disponible en français avant Noël. Destiné aux parents d'enfants en situations de handicap, le guide a été conçu dans le but de leur fournir les outils administratifs de base. Il contient ainsi des éléments concrets, présentant notamment une description détaillée des différentes procédures, une « check-list – quand l'enfant devient adulte », des conseils pour préparer les entretiens avec l'AI et d'autres questions juridiques très utiles. Le livre sera disponible en version reliée au prix de 35 CHF plus frais de port, ou en e-book sur le site internet www.procap.ch/ livre-enfant pour 19 CHF. Afin de présenter le livre, des soirées « Les droits de mon enfant » donneront l'occasion aux parents et à toute personne intéressée de se renseigner sur les droits de leur(s) enfant(s), d'échanger avec des spécialistes et de rencontrer d'autres parents concernés.

Dates des événements :

- Sion : mardi 6 février 2023, détails à venir
- La Chaux-de-Fonds : détails à venir
- Lausanne : mardi 21 février 2023, Espace Dickens, 18h30–21h00
- Genève : mardi 7 mars 2023, détails à venir
- Fribourg : mardi 14 mars 2023, détails à venir



Commission de politique sociale de Procap Suisse : fin du délai de candidature

Dans le dernier numéro du magazine, Procap avait appelé les personnes en situations de handicap ayant un intérêt pour les questions sociopolitiques à postuler pour un siège au sein de la commission de politique sociale de Procap Suisse. L'élargissement de la commission, né d'une demande du Laboratoire d'idées de Procap et prévu pour le début de l'année 2023, a pour but de rendre cet organe plus inclusif.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont déposé leur candidature. Le choix des nouveaux membres revient au comité central de Procap Suisse et la procédure s'est clôturée au mois d'octobre. Il n'est donc malheureusement plus possible de prendre en considération de nouvelles candidatures. Néanmoins, si les questions sociopolitiques vous intéressent, n'hésitez pas à contacter Procap à tout moment. Le département de politique sociale examinera les demandes soumises en ce sens lorsque les occasions se présenteront.

Contact : politique@procap.ch

Procap Suisse vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, et, avec elles, la fermeture annuelle du secrétariat romand. Nos bureaux seront fermés du samedi 24 décembre jusqu'au dimanche 8 janvier 2023. Nous nous réjouissons de vous accueillir à nouveau à partir du lundi 9 janvier 2023.

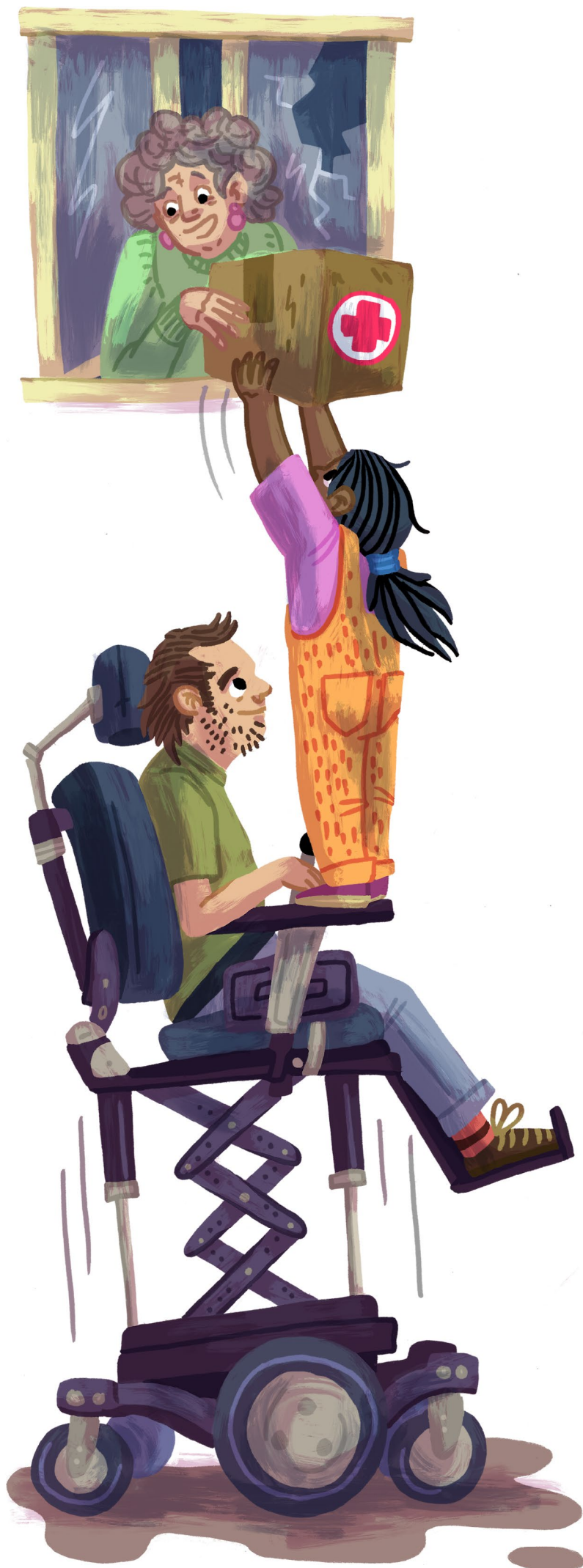


Illustrations

La couverture et les illustrations figurant aux pages 6 à 10 ont été réalisées par Eva Rust. Elle a obtenu un Bachelor Illustration Nonfiction à la Haute Ecole de Lucerne, et exerce depuis en tant qu'illustratrice indépendante.

Elle enseigne à l'École d'Arts Visuels Berne et Bienne, est notamment coorganisatrice de www.drinkndrawbern.ch, et se consacre également aux films d'animation et au design textile. Depuis 2010, elle a eu l'occasion de présenter ses œuvres lors de plusieurs expositions individuelles et collectives en Suisse et à l'étranger.

Pour en savoir plus sur son travail, rendez-vous sur www.evarust.ch.
Photo : David Roethlisberger



De nombreuses personnes en situations de handicap sont quotidiennement confrontées aux défis, problèmes et obstacles les plus divers. Elles ont pris l'habitude de trouver des solutions atypiques. Voilà pourquoi elles doivent pouvoir participer à la planification des interventions d'urgence, à tout niveau et à tout moment, et pouvoir elles aussi contribuer à sauver des vies.

Une grande vulnérabilité, mais des besoins souvent ignorés

Dans le monde entier, les conséquences de catastrophes naturelles ou d'autres situations d'urgence frappent particulièrement souvent et durement les personnes en situations de handicap. Pourtant, leurs besoins sont souvent négligés, voire oubliés. Une charte appelle à intégrer ces personnes dans la planification des interventions d'urgence et à leur permettre de participer à l'élaboration des programmes humanitaires. Sa mise en œuvre se fait toutefois attendre.

Texte Sonja Wenger **Illustrations** Eva Rust

Dans la nuit du 14 au 15 juillet 2021, 134 personnes ont péri dans l'immense déferlement d'eau qui a détruit presque toutes les infrastructures de l'arrondissement d'Ahrweiler, dans le Land allemand de Rhénanie-Palatinat. Douze d'entre elles étaient résidentes d'un foyer pour personnes avec handicaps cognitifs dans la ville de Sinzig. Cette nuit-là, elles se sont noyées parce que les mécanismes d'alerte en amont ont failli à tous les niveaux.

Selon un documentaire de l'émission allemande « ZDFzoom », intitulé « Allein gelassen in der Flut » (Abandonnés face aux inondations), « un mauvais

timing et un manque d'anticipation de la part du monde politique et des autorités ont conduit à cette défaillance collective ». L'émission essaie de démêler ce qui s'est précisément passé. L'enquête judiciaire n'est pas encore achevée à ce jour. Les déclarations des victimes et des responsables concernant l'alarme se contredisent. Une seule chose est sûre : cette catastrophe était prévisible avec deux jours d'avance. Et pourtant, l'ampleur du déferlement d'eau a pris les autorités au dépourvu. Par ailleurs, le foyer n'aurait jamais dû être construit à cet endroit, dans une région à haut risque d'inondations graves.

Un schéma observable dans le monde entier

Les événements de la vallée de l'Ahr et de Sinzig ne sont qu'un exemple d'un problème planétaire. A chaque fois, lors d'inondations, d'incendies graves ou d'autres situations extrêmes comme des pandémies, la même tragédie se rejoue. Parmi les victimes, beaucoup sont des personnes dépendantes en raison de leur âge ou d'un handicap. Sans exception, elles sont plus souvent touchées que la moyenne par les conséquences d'une crise, et dans des proportions particulièrement graves.

Le problème est connu depuis des décennies. Lors d'une crise humanitaire, les personnes en situations de handicap ne disposent souvent pas des mêmes possibilités d'accès à l'eau, à la nourriture ou aux soins médicaux. Souvent, les opérations de sauvetage échouent aussi parce qu'il n'y a pas de moyens de transport accessibles, parce que les personnes concernées sont oubliées dans la confusion générale ou parce que les informations annonçant une catastrophe imminente ou des mesures d'évacuation ne leur parviennent pas. Par exemple, si les alertes sont uniquement diffusées par des canaux et supports non perceptibles pour les personnes avec handicap de la vue, de l'ouïe ou cognitif, beaucoup sont privées de toute possibilité d'agir à temps pour elles-mêmes – ou d'aider d'autres personnes.

Analyse d'un échec collectif

Les analyses abondent sur la question. Aux Etats-Unis, le National Council of Disability a publié un rapport détaillé sur les répercussions des ouragans Katrina et Rita, qui ont dévasté de grandes parties du golfe du Mexique en 2005. A l'époque aussi, un nombre disproportionné de personnes en situations de handicap et dépendantes ont perdu la vie. De plus, en matière d'évacuation, d'accompagnement, d'hébergement et de reconstruction, les expériences des survivant·e·s avec handicap ont été très différentes de celles des personnes sans handicap.

C'est ce dont témoigne l'exemple tragique d'une femme paraplégique qui a demandé deux jours durant à être évacuée, en vain, et qui a péri noyée. En outre, les alertes et les instructions d'évacuation ont été presque exclusivement diffusées à la télévision, sans rendre les informations accessibles aux personnes avec handicap de la vue ou de l'ouïe. Nombre de refuges d'urgence refusaient catégoriquement les personnes en situations de handicap, faute d'infrastructures sans obstacles. Pour couronner le tout, au cours des efforts de reconstruction qui ont suivi, les besoins spécifiques de nombreuses victimes en matière de logements et d'espaces de travail adaptés n'ont pas été pris en considération.

Ce rapport présente un échec collectif sidérant, dans le cadre duquel les besoins des personnes en situations de handicap ont été très souvent négligés,

voire complètement ignorés. Cependant, certaines personnes ont tout de même été aidées sans difficulté, quoique généralement par des particuliers engagés ou des organisations qui intégraient déjà les besoins des personnes en situations de handicap dans leur planification avant la catastrophe. En conclusion, le rapport dresse une liste détaillée de recommandations aux autorités compétentes. L'une des principales revendications tient à la nécessité d'intégrer les personnes en situations de handicap à tous les niveaux de la planification des interventions d'urgence.

Très souvent ignorées malgré la charte

Ce ne sont donc pas les appels clairs aux décisionnaires et aux autorités qui manquent, ni les déclarations de bonne volonté politique. C'est ainsi que divers Etats, agences de l'ONU et organisations de la société civile ont rédigé en 2016 la Charte pour l'inclusion des personnes handicapées dans l'action humanitaire, afin de mieux prendre en compte les besoins spécifiques des personnes en situations de handicap lors de situations d'urgence. Cette charte repose sur l'article 11 de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH), entrée en vigueur en Suisse en 2014. Par cette convention, les Etats parties s'engagent à prendre « toutes mesures nécessaires pour assurer la protection et la sûreté des personnes handicapées dans les situations de risque, y compris les conflits armés, les crises humanitaires et les catastrophes naturelles ».

La charte énonce cinq principes consistant essentiellement à proscrire la discrimination des personnes en situations de handicap. Celles-ci doivent au contraire participer à l'élaboration des programmes humanitaires et être impliquées dans la planification. Il convient par ailleurs d'adapter aussi les opérations humanitaires aux besoins des personnes en situations de handicap. Le Conseil fédéral a décidé de signer la charte en juin 2020.

Si l'objectif de cette charte est louable, et rejoint les revendications des organisations pour personnes avec handicap du monde entier, la route est encore longue avant qu'elle soit universellement mise en œuvre. C'est ce qui ressort d'une étude de l'Université McGill au Canada sur l'inclusion des personnes en situations de handicap dans les engagements nationaux et mesures politiques en matière de climat (Disability Inclusion in National Climate Commitments and Policies). Publiée en 2022, l'étude visait à déterminer quels Etats parmi les 192 signataires de l'Accord de Paris de 2015 sur le climat tenaient compte des besoins des personnes en situations de handicap dans leurs plans sur l'adaptation aux conséquences de la crise climatique. La conclusion est pour le moins



décourageante : ces besoins sont très souvent ignorés. Ainsi, sur 192 Etats, 45 seulement feraient mention de personnes en situations de handicap dans l'un ou l'autre de leurs programmes nationaux.

Les situations extrêmes renforcent les problèmes quotidiens

Pour beaucoup de personnes en situations de handicap, être ignorées ou exclues des réflexions fait quasiment partie du quotidien. Mais les défis posés au jour le jour par le manque d'accessibilité sont exacerbés lors de situations extrêmes. Cela ne concerne pas seulement les conséquences de la crise climatique comme les vagues de chaleur extrêmes ou les inondations graves, qui se multiplient aussi sous nos latitudes. Egalement pendant la pandémie de Covid-19 (toujours en cours), il a fallu constamment rappeler au monde politique et à la société leur devoir de protection envers les personnes en situations de handicap.

Souvent, ce n'est qu'une fois que les organisations pour personnes en situations de handicap ont élevé la voix que les personnes concernées ont reçu cette protection. Ainsi étaient-elles dans un premier temps largement défavorisées dans les critères de

triage applicables en cas de saturation du système de santé. Il a fallu que l'organisation faitière Inclusion Handicap intervienne pour que les critères soient adaptés.

Mais l'isolement strict des groupes à risque ou la brusque fermeture des foyers ont aussi confronté les personnes en situations de handicap et leurs proches à d'immenses problèmes. Ainsi, elles ont dû se démener encore et encore pour être dispensées de l'obligation de porter un masque, en dépit de leurs besoins spécifiques.

Ne pas se laisser surprendre

Parmi les problèmes de la catastrophe d'Ahrweiler, on constate que les instances responsables n'avaient pas imaginé l'ampleur réelle des inondations. Cette faculté d'anticipation constitue toutefois une condition impérative d'une planification complète et inclusive en amont. Selon l'hydrologue britannique Hannah Cloke, qui a contribué à la mise au point du système européen d'alerte pour les inondations, si nous pouvions fondamentalement imaginer la survenue de grandes catastrophes, elles nous prendraient moins par surprise lorsqu'elles se produisent vraiment. Et lorsqu'on n'est pas surpris, on peut sauver plus de vies.

En Suisse, c'est l'Office fédéral de la protection de la population (OFPP) qui a pour mission de ne pas se laisser surprendre. Entre autres attributions, ce dernier est responsable – toujours en collaboration avec les cantons – de la prévention des risques, de l'alerte, de l'alarme et de l'information de la population, ainsi que de la planification et de la coordination des mesures de protection, de sauvetage et d'aide en cas d'urgence.

Le manuel « Assistance » de l'OFPP dans le domaine de la protection civile inclut un chapitre sur les besoins spécifiques des personnes en situations de handicap. Il s'agit d'une compilation générale de conseils pour la prise en charge de personnes en fauteuil roulant, malvoyantes, malentendantes, sourdes, ou confrontées à des troubles liés à l'âge tels que la démence ou la maladie de Parkinson. Les instructeur·trice·s de la protection civile sont par ailleurs régulièrement formé·e·s par le département Formation et Sensibilisation de Procap.

La panne de courant, principale menace

Outre un vaste réseau de sirènes couvrant toute la Suisse et la communication radio, l'OFPP recourt à l'application Alertswiss pour prévenir la population de graves dangers. L'application envoie par exemple des alertes en cas de dangers naturels comme les crues, les avalanches ou les laves torrentielles, mais aussi lors de

pandémies, de contaminations de l'eau potable ou d'accidents nucléaires. Le site web d'Alertswiss contient en plus de nombreuses informations sur la façon de reconnaître les risques ou d'élaborer son propre plan d'urgence.

En revanche, il n'existe guère de solution face au scénario catastrophe d'un black-out électrique national et, surtout, de longue durée. Selon l'OFPP, il s'agit de la principale menace actuelle pour la population, compte tenu des profondes conséquences qu'une panne de courant prolongée aurait sur tous les domaines d'approvisionnement de base. Cela pose une fois encore la question des mesures de protection spéciales prévues pour les personnes en situations de handicap qui dépendent de moyens auxiliaires électroniques tels qu'une assistance respiratoire ou un fauteuil roulant électrique. Une question à laquelle le monde politique n'a pas encore apporté de réponse.

Sources

- www.alert.swiss
- www.babs.admin.ch
- Emission « ZDFzoom » : documentaire « Allein gelassen in der Flut », <https://kurz.zdf.de/MQOmPf> [en allemand]
- Conseil de lecture : Marc Elsberg, Blackout – Demain il sera trop tard (roman)





Martin Boltshauser
Responsable du
service juridique

L'affection post-Covid, maladie héritée de la pandémie : conséquences en matière d'assurances sociales

La pandémie de Covid-19 a ébranlé notre société et notre vie quotidienne. Aujourd'hui, la crainte d'une contamination a cédé la place à une certaine sérénité, la maladie étant bénigne chez la plupart des gens. Les médias consacrent également nettement moins d'attention à la question, qui a pour l'instant été reléguée au second plan.

Hélas, il y a encore un nombre non négligeable de personnes touchées par le Covid-19 chez qui la phase aiguë de l'infection n'est pas ou n'a pas été suivie d'une guérison complète. Ces personnes souffrent de diverses séquelles, telles qu'une fatigue chronique ou des troubles de la concentration, et parfois même de problèmes fonctionnels sévères tels que des phénomènes de paralysie par exemple. Même si beaucoup de ces troubles résiduels disparaissent après quelques mois, une partie des personnes malades restent plus ou moins gravement atteintes dans leur santé. Grandes oubliées des débats, elles doivent se battre bec et ongles pour être reconnues par la société et les autorités.

Une évaluation jusqu'ici surtout psychosomatique

Ces troubles limitent souvent les ressources physiques et psychiques des personnes concernées, qu'il s'agisse de personnes qui exercent une activité professionnelle ou de personnes qui, par exemple, sont en charge du ménage ou assurent l'éducation des enfants. Cet article examine toutefois uniquement le problème sous l'angle des personnes actives professionnellement.

Si un·e employé·e ne peut plus travailler en raison d'une maladie et que son incapacité de travail a été attestée, soit l'employeur doit continuer à lui verser son salaire, soit celui-ci a souscrit une assurance d'indemnités

journalières en cas de maladie et ces indemnités sont versées. Ce processus ne pose généralement pas de problème.

Les choses se corsent quand il s'agit d'évaluer les problèmes de santé de plus longue durée. Etant donné que l'affection post-Covid n'est pas encore établie scientifiquement, les personnes concernées sont souvent évaluées sous l'angle psychosomatique. Or, vu la grande diversité des troubles possibles, une évaluation purement psychosomatique n'est pas toujours appropriée. C'est pourtant jusqu'ici pratique courante, avec pour conséquence que les troubles sont souvent mis en doute, voire niés.

Une situation critique après six mois

S'il n'y a aucune amélioration après six mois d'incapacité de travail, il convient de soumettre une demande à l'AI. La question se pose alors de savoir à quel moment la personne pourra reprendre son activité. Or, dans de nombreux cas d'affection post-Covid, le retour au travail reste impossible après six mois. L'AI examine le droit à une rente d'invalidité après une année d'incapacité de travail. Souvent, en raison de la confusion qui entoure les troubles, l'expertise réalisée couvre et vérifie uniquement les aspects psychiatriques et psychosomatiques. Généralement, l'incapacité de travail pour une activité adaptée attestée dans une telle procédure ne suffit pas à l'octroi d'une rente,

ou à peine. Les personnes concernées se retrouvent alors sans protection financière.

En attente d'une acceptation scientifique

Les personnes qui ont manifestement contracté le virus sur leur lieu de travail sont mieux loties. Cela ne concerne toutefois, par exemple, que les membres du personnel soignant qui travaillent dans l'unité Covid-19 d'un hôpital et qui ont très vraisemblablement été contaminés sur place. Dans ce cas, les troubles sont clairement considérés comme maladie professionnelle. Alors intervient la Suva en tant qu'assurance-accidents obligatoire, compétente pour les maladies professionnelles dans toute la Suisse et offrant de bonnes prestations.

Malgré tout, de nombreuses personnes continuent de passer à travers les larges mailles du filet social. Contrairement au Covid-19, l'affection post-Covid n'est pas encore reconnue par la société, et encore moins par le secteur des assurances. Les progrès de la recherche médicale, qui examine l'affection post-Covid de manière toujours plus différenciée, donnent cependant un peu d'espoir. L'image d'une maladie psychosomatique qui prévalait jusqu'ici s'efface de plus en plus. Mais il faudra encore de la patience avant que ces conclusions soient acceptées scientifiquement, et donc applicables juridiquement.



« On apprend vite à fixer des priorités »

Beaucoup de membres de Procap connaissent Marlies Vincenz en tant que responsable de séjour ou assistante personnelle de vacances. Mais la Grisonne a également contribué à de multiples interventions d'aide d'urgence de la Croix-Rouge suisse. Dans un entretien avec Procap, elle raconte les défis de l'aide d'urgence internationale et explique pourquoi son travail lui apporte aussi beaucoup d'espoir.

Texte Sonja Wenger **Photos** Markus Schneeberger, Marlies Vincenz

Dans sa maison confortable du Val Lumnezia dans les Grisons, Marlies Vincenz explique qu'il est parfois surréaliste de repenser à ses interventions pour l'aide d'urgence.

Procap : Marlies Vincenz, vous voyagez beaucoup pour Procap Voyages. Comment avez-vous entendu parler de Procap ?

Marlies Vincenz : Je suis membre du Club Alpin Suisse (CAS) et, il y a longtemps, je suis tombée sur une annonce parue dans son magazine, cherchant des gens pour une randonnée Protrek. Tous les postes avaient déjà été pourvus. Mais grâce à mon parcours professionnel d'infirmière et de sage-femme, j'ai rapidement pu intervenir comme accompagnante puis comme responsable de séjour. Depuis quelques années, je fais principalement de l'assistance personnelle de vacances. Je trouve ça formidable de pouvoir permettre à une personne avec handicap sévère de profiter d'une belle expérience de voyage.

Vous voyagez aussi beaucoup dans un autre cadre : ces dernières années, vous êtes intervenue dans le cadre de l'aide d'urgence de la Croix-Rouge suisse (CRS) en Haïti, au Pakistan et au Népal notamment, généralement après de violents séismes. Comment est-ce arrivé ?

J'ai toujours travaillé dans ma profession, mais je ressentais depuis longtemps l'envie de faire quelque chose de totalement différent. Quoi exactement, je ne parvenais pas vraiment à le définir. Ce n'est que lorsqu'on m'a parlé des opérations de la CRS que j'ai eu le déclic. Les Emergency Response Units (ERU), c'est-à-dire des équipes d'aide d'urgence disponibles pour intervenir partout dans le monde, ont été considérablement renforcées après le tsunami de 2005, et il fallait à l'époque du personnel soignant. Environ un an plus tard, je participais à ma première intervention, au Cameroun.

Existe-t-il une formation spéciale pour ces interventions ?

Bien sûr. La formation pour les ERU de la CRS est axée sur les catastrophes naturelles. Pour les zones de guerre, c'est le Comité international de la Croix-Rouge qui est compétent. Mais étant donné que de nombreuses catastrophes naturelles ou crises humanitaires surviennent dans des régions politiquement instables, nous travaillons finalement souvent en périphérie de zones de guerre. Lors de la formation, nous avons appris comment assurer des services de base sans ressources : notamment comment faire du feu avec peu de matériel, poser des conduites d'eau, construire des toilettes ou faire fonctionner des générateurs d'électricité. Nous apprenons toutefois aussi à nous protéger nous-mêmes. Dans un exercice, par exemple, on nous demande s'il faut sauver quelqu'un qui appelle à l'aide depuis un champ de mines. Les personnes qui répondent oui doivent ensuite prendre part à un entretien. Car quelle que soit l'aide apportée, il y a toujours une règle : ne pas se mettre soi-même en danger.

Une autre thématique abordée lors de la formation était celle du « crowd control », c'est-à-dire le contrôle des foules. Il est crucial d'expliquer clairement aux gens par où ils peuvent passer, où ils doivent attendre, quand ce sera leur tour. Sinon, tous les espaces sont saturés immédiatement et on ne peut plus travailler.

Combien de temps dure une intervention ?

On reste généralement quatre semaines sur place et on fait une à deux interventions par an maximum. C'est bien ainsi, parce qu'une intervention prend énormément d'énergie. Une fois, j'ai dit à mon mari qu'en rentrant, j'ai toujours l'impression d'avoir dix ans de plus.

Les interventions sont-elles éprouvantes ?

Les interventions pour l'aide d'urgence nous confrontent à un degré de destruction et de détresse intense. Et souvent, il y a une réelle frustration face à notre propre impuissance : lorsque 5000 personnes, qui ont toutes véritablement besoin d'aide, se présentent à la porte un matin, et qu'on sait qu'on ne pourra s'occuper que de 50 ou 60 d'entre elles au maximum ce jour-là, c'est difficile à accepter.

Je dis toujours qu'il y a deux mondes. Le nôtre, ici, dans lequel beaucoup de gens vivent selon moi dans la paix, la joie et le confort. On appuie sur un interrupteur et on a de l'électricité, de l'eau potable sort du robinet, notre frigo est bien rempli. Et puis, il y a un autre monde parallèle, dans lequel les gens luttent littéralement pour leur survie. C'est surtout quand je viens de rentrer d'une intervention, dans laquelle on vit soi-même toujours d'importantes privations, que j'ai du mal à faire face à notre société de l'opulence, avec ses soucis parfois dérisoires.

Qu'est-ce qui vous motive à vous exposer à ce type d'épreuve ?

Je suis portée par le désir de comprendre ce qu'il faut pour s'en sortir dans des conditions extrêmes. J'aime mettre à l'épreuve ma capacité à organiser et à improviser avec peu de moyens, voire sans moyens du tout. Lors d'une intervention d'urgence, on ne peut souvent compter que sur ses propres mains et ses propres connaissances, surtout les premiers jours, et il faut malgré tout tenter d'aider un maximum de gens. Je suis déjà contente si j'ai un peu de savon ou un tissu propre. A défaut, je prends ma blouse et j'enveloppe le nouveau-né dedans.

Vous faites régulièrement des présentations de vos interventions. Comment les vivez-vous ?

Les gens sont très intéressés et il y a parfois de bons échanges. Pour moi, c'est avant tout un moyen de traiter ce que j'ai vécu. Ce sont donc des moments qui peuvent être très intenses, parce que lors d'une présentation,



« Je suis portée par l'idée de mettre à l'épreuve ma capacité à improviser et de pouvoir faire quelque chose, même sans moyens. »

je me retrouve de nouveau propulsée sur le terrain, y compris sur le plan émotionnel. Ça m'aide d'en parler encore et encore, aussi chez moi. Cela dit, même si elle me soutient énormément, ma famille en a souvent assez de mes histoires, au bout d'un moment.

Justement, à propos de la famille et de la vie professionnelle : comment s'organise-t-on quand on reçoit un appel pour une intervention et qu'il faut parfois s'envoler le jour même pour une zone sinistrée ?

J'ai l'immense chance d'avoir un époux qui me soutient totalement et pour qui ce n'est pas un problème quand je lui annonce que je m'absente dès le lendemain pour quatre semaines. Il dit toujours : « Si ça te fait du bien, fais-le. » Mes quatre enfants, aujourd'hui adultes, s'accommodent aussi de la situation, même s'ils ont tous réagi très différemment quand ils étaient plus jeunes.

Professionnellement, les choses sont plus simples aujourd'hui, puisque je suis à la retraite. Quand j'étais encore dans la vie active, je consultais systématiquement ma remplaçante avant de m'engager, pour voir si une longue absence était possible. Là encore, j'ai eu la chance d'avoir toujours eu le soutien des personnes qui m'entouraient. Ce qui est étonnant, en revanche, c'est qu'il n'est pas du tout difficile de tout lâcher du jour au lendemain, une fois qu'on a pris cette décision. Chez nous, tout est toujours organisé et planifié de A à Z. Mais pour une intervention, on ne peut rien planifier. On referme son agenda. Et on s'aperçoit alors que le

monde ne s'écroule pas pour autant. C'est un sentiment très libérateur.

Vous dites qu'on ne peut rien planifier pour une intervention. Qu'entendez-vous par là exactement ?

Cela commence par ce qu'on emporte dans sa valise. Bien sûr, avec l'expérience, je sais aujourd'hui ce qu'il vaut mieux avoir avec soi. Mais à part quelques rations de secours comme des fruits secs, on finit de toute façon presque toujours par faire les mauvais choix, surtout au niveau des vêtements. On ne peut littéralement rien emporter. Il faut surtout laisser chez soi les problèmes personnels, même les douleurs. Lors de ma première intervention, par exemple, j'avais une raideur très douloureuse à l'épaule, mais sur le terrain, ce genre de chose n'intéresse personne. La devise est toujours la même : « Do what you want, but do it » (Fais ce que tu veux, mais fais-le). Je pleure juste beaucoup ensuite. Et puis j'y retourne. Après tout, c'est moi qui choisis de faire ces interventions.

Vous intervenez principalement en tant que sage-femme. Combien d'enfants avez-vous déjà aidés à venir au monde ?

Je ne sais pas. Beaucoup. Dans le cadre de mon activité professionnelle en Suisse, je dirais environ 300 bébés, mais c'était une tout autre forme d'accompagnement à la naissance. Lors des interventions, en revanche, j'ai rapidement arrêté de compter. En Haïti, il m'est arrivé d'avoir six femmes qui accouchaient en même temps.



1

- 1 Haïti
- 2 Haïti
- 3 Cameroun



2



3

Dans ces cas-là, on s'assure seulement qu'il n'y a pas de déchirure, ou pas trop profonde. On coupe le cordon ombilical, on vérifie si le nouveau-né a un battement de cœur et s'il respire, puis on passe à la femme suivante. On apprend vite à fixer des priorités et c'est bien comme ça. Après tout, donner naissance est la chose la plus naturelle au monde.

On essaie toutefois d'établir si l'accouchement se déroulera normalement ou s'il y aura des complications. En Afrique, par exemple, c'est quelque chose qu'il faut déterminer avant 16h, car après, il n'est plus possible de se rendre en ville. Les rues sont rapidement plongées dans l'obscurité la plus totale et on ne trouve plus personne qui circule, à cause du banditisme. Du coup, si on s'aperçoit seulement plus tard qu'une femme a besoin d'une césarienne, on a un problème.

Vous disiez tout à l'heure que les interventions étaient faites de beaucoup de désespoir et de frustration. Vivez-vous aussi des moments positifs ?

Je suis énormément privilégiée du fait de ma spécialisation. Dans une intervention pour l'aide d'urgence, l'agonie et la mort sont partout autour de vous. Moi, je vois généralement des enfants venir au monde. Une vie nouvelle est une grande source d'espoir pour l'être humain. C'est pour ça que très souvent, des collègues d'autres secteurs d'intervention viennent me rendre visite, pour voir de temps en temps « quelque chose de beau » à côté de toute la souffrance.

Il est aussi intéressant de voir comment les personnes touchées font elles-mêmes face aux coups du sort. Leur approche est souvent très différente de la

nôtre. En Haïti, par exemple, les gens pensent qu'ils sont nécessairement un peuple élu de Dieu. Et que si Dieu leur a infligé cette catastrophe, c'est uniquement parce que ce sont des personnes très fortes.

Une attention particulière est-elle accordée aux personnes en situations de handicap lors des interventions ?

C'est quelque chose dont on parle. Mais comme nos postes de secours se trouvent généralement dans un endroit central, nous pouvons uniquement nous occuper des personnes qui sont amenées chez nous. Le fait que les gens aient eu ou non le temps de s'organiser pour une évacuation ou pour la recherche d'aide est déterminant. S'ils en ont eu le temps, ils prennent aussi les personnes avec handicap. Mais quand une catastrophe survient d'une seconde à l'autre, comme lors d'un séisme, c'est-à-dire quand il s'agit d'une question de vie ou de mort, c'est chacun pour soi. Et les personnes avec handicap sont alors sans aucun doute les premières à être laissées pour compte, les premières victimes des failles du système.

Marlies Vincenz vit dans les Grisons avec sa famille

Infirmière et sage-femme de profession, elle intervient en cette qualité lors de catastrophes naturelles dans le monde entier depuis plus de quinze ans. Elle est par ailleurs souvent sur les routes pour Procap en tant que responsable de séjour ou assistante de vacances. Elle aime rencontrer de nouvelles personnes et découvrir de nouveaux pays.



Swiss Handicap fournit des solutions, de l'aide et des conseils pour l'inclusion

Du 2 au 4 décembre 2022 se tiendra la 6^e édition de Swiss Handicap à Messe Luzern. En tant qu'unique salon national pour les personnes avec et sans handicap, Swiss Handicap aborde avec beaucoup de sensibilité des thèmes liés à la vie en situations de handicap intellectuel, physique, mental ou sensoriel.

Texte et photo Swiss Handicap

Après trois ans d'attente, le salon Swiss Handicap est enfin de retour. Les visiteuses et visiteurs auront droit à un programme riche et varié, à la présence de plus de 100 exposants ainsi qu'à de nombreuses expériences pour les personnes avec et sans handicap. Les exposants présenteront à Swiss Handicap leurs solutions, outils, services et tendances. Les thèmes les plus intéressants ayant trait à la vie en situations de handicap seront abordés.

La zone focus « Travail » encourage l'intégration sur le marché du travail primaire

Comment les personnes avec handicap peuvent-elles être incluses au mieux dans le monde du travail ? C'est à cette question que sera consacrée la zone focus « Travail » de Swiss Handicap 2022. Différentes organisations présenteront dans une zone d'exposition commune des solutions permettant d'intégrer les personnes avec handicap sur le marché du travail primaire. Les personnes concernées et les employeurs bénéficieront de précieux conseils et astuces prodigués par des experts. Ces connaissances visent à faciliter l'accès sur le marché du travail et à sensibiliser à des thèmes importants.

Découvrez dès maintenant sur le site web du salon www.swiss-handicap.ch/de/en-francais quels seront les exposants présents à Swiss Handicap et ce qu'ils proposeront lors du salon, et préparez-vous ainsi de manière optimale au salon Swiss Handicap 2022.

Retrouvez Procap Voyages & Sport au salon Swiss Handicap

Procap Voyages & Sport sera présent au salon Swiss Handicap à Lucerne avec deux stands.

- Dans la halle 1, au stand P04, vous trouverez plus d'informations sur nos offres de loisirs sans barrières.
- Vous pourrez découvrir nos offres de voyages et de vacances 2023 et recevoir des conseils personnalisés au stand B2074 dans la halle 2.

Par ailleurs, nous vous invitons à la conférence suivante :

- Samedi 3 décembre 2022 à 10h50 et
- Dimanche 4 décembre 2022 à 11h10 sur le thème « Voyages sans obstacles : focus sur l'Islande » (conférence en allemand)



NOUS SOMMES PROCAP

« Avoir un handicap et aller à l'université, c'est possible ! »

Anissa Chanchah

(*1992) vit dans le canton de Vaud avec sa mère. Née avec une infirmité motrice cérébrale, elle est devenue depuis membre de Procap. Passionnée d'histoire(s), dotée d'une belle plume, elle vient de terminer un master en histoire et anthropologie des religions et cherche actuellement un emploi (qui puisse satisfaire son esprit curieux).

Procap : Quel mot te caractérise ?

Anissa Chanchah : La persévérance !

Qu'est-ce qui te passionne ?

J'aime l'histoire, le cinéma et le théâtre. En ce qui concerne l'histoire, j'ai fait un bachelor en histoire générale et en histoire des religions puis un master en histoire et anthropologie des religions. C'est vraiment un domaine qui me passionne énormément. Pour ce qui est du cinéma, j'aime beaucoup regarder des séries, notamment des séries horribles sur les tueurs en série. Les tueurs en série, c'est aussi un sujet qui me passionne beaucoup. Je m'intéresse énormément à ce phénomène. Ce qui m'intéresse, ce sont les gens qui ont un intérêt un peu malsain pour les tueurs en série, en fait. Et le théâtre : j'ai fait de l'impro quand j'étais plus jeune, dans un cours de théâtre à Lausanne. J'y ai beaucoup appris et gagné en confiance. Et puis une fois par année, je vais au festival d'Avignon. J'aime beaucoup le festival de rue !

De quoi es-tu le plus fière ?

D'avoir réussi mon master, d'avoir réussi à suivre un parcours à peu près normal. Et puis les profs ne sont pas forcément habitués à avoir des élèves en situation de handicap. La première année était vraiment difficile et finalement, ça s'est bien passé. Les professeurs ont réussi à s'adapter, à s'impliquer et à comprendre que même à l'uni, tous les élèves n'ont pas les mêmes besoins.

Si tu pouvais avoir un superpouvoir, lequel choisirais-tu ?

Ce serait de pouvoir parler avec des personnages historiques. Là j'ai un exemple qui n'est pas vraiment un personnage historique mais un écrivain : Lovecraft, qui est mon auteur favori (ndlr : Howard Phillips Lovecraft, écrivain américain, est considéré comme l'un des écrivains d'horreur et de science-fiction les plus influents du 20^e siècle). Ça m'intéresserait particulièrement de parler avec cet écrivain, parce que j'ai fait mon mémoire sur lui et qu'il y a eu énormément de rumeurs à son propos. On disait qu'il faisait des choses un peu étranges et ésotériques.



« On me reconnaît à mon genre vestimentaire, mes tatouages et mes piercings. »

Quel est ton plus grand rêve ?

J'aimerais bien écrire une pièce de théâtre, justement à propos de Lovecraft. Et puis j'aimerais aussi beaucoup aller à Montréal un jour – ça fait longtemps que j'aimerais y aller. Ce qui m'attire, c'est que j'ai l'impression que les gens sont plus ouverts d'esprit. Il y a une autre mentalité, qui est moins... ça a l'air plus ouvert par rapport à la Suisse, où les gens sont quand même très fermés. Et il y a de l'avance par rapport à l'inclusion, l'esprit a l'air plus inclusif en général.

Comment tu t'imagines dans 10 ans ?

J'aimerais bien avoir un travail stable dans le domaine de l'histoire, de l'histoire des religions. Ou alors j'aimerais beaucoup travailler dans un musée. J'aimerais aussi avoir mon propre appartement et un chien.

Que faudrait-il pour que la société soit plus inclusive ?

Je trouve que les personnes en situation de handicap sont trop enfermées en institutions. On ne leur laisse pas assez la liberté de choisir leur formation. On ne leur permet pas assez d'essayer de faire une formation un peu plus intellectuelle. On peut très bien avoir un

handicap et aller à l'université. C'est possible! Et les professeurs spécialisés ne sont pas forcément très bienveillants ni à l'écoute. Je pense aussi qu'il faudrait arrêter de vouloir enfermer les personnes en situation de handicap et de les séparer des autres personnes... être plus inclusif!

Qu'est-ce qui est important pour toi ?

Le fait d'être autonome et de pouvoir gérer ma vie comme je l'aimerais.

Tu m'as dit être végane. C'est important pour toi ?

Oui, je suis végane depuis 6 ans. La souffrance animale me touche énormément et je pense que l'être humain n'a pas forcément besoin de manger des animaux pour être en bonne santé.

Site internet d'Anissa Chanchah :

www.l-attrape-ombre.com

Des expériences de vacances fantastiques

Texte et photos Procap Suisse, Timon Schneider

D'aucuns disent que la joie la plus grande est celle ressentie par anticipation. En effet, quoi de plus agréable que de plonger dans les nombreuses offres de vacances balnéaires, de vacances actives ou de semaines de détente en Suisse et à l'étranger, et de planifier son prochain départ? Le catalogue de vacances 2023 de Procap Voyages offre une fois de plus un large éventail de voyages individuels et de voyages de groupe attrayants et sans obstacles, idéalement adaptés aux besoins des personnes en situations de handicap. Grâce à ses presque trente ans d'expérience et aux normes de qualité rigoureuses régissant l'examen des offres, l'équipe de Procap Voyages peut répondre au mieux aux besoins des personnes avec handicap.

Evasion vers des contrées lointaines

Pour les personnes voyageant individuellement, nous avons élargi l'offre à Majorque et nous avons trouvé une nouvelle destination dans le sud de la Sardaigne ainsi qu'en République dominicaine. Les personnes qui voyagent en groupe ne seront pas en reste: le nouveau catalogue de vacances comprend les très appréciés séjours balnéaires à Majorque, sur l'île d'Elbe, sur la Costa Brava et à Rimini. Si vous préférez bouger davantage, vous trouverez votre bonheur dans les vacances actives et les séjours urbains. En 2023, nous organiserons un circuit en canoë-kayak sur la rivière Ardèche ainsi qu'une escapade à Milan. Procap Voyages vous recommande dans tous les cas de vous inscrire suffisamment tôt pour les vacances de groupe accompagnées. Quant aux voyages individuels, nous vous conseillerons volontiers personnellement. Notre équipe sait quelles règles sont en vigueur dans quels pays, et à quoi prêter attention concernant des prestations de soins sur place ou une assistance personnelle de vacances, par exemple.

La beauté est aussi à portée de main

La Suisse reste une destination touristique attractive en 2023 grâce à de nouvelles offres de vacances alléchantes. Que diriez-vous d'une semaine active au Tessin ou d'une semaine d'activités aquatiques dans la région des Trois-Lacs? Quant aux activités à la ferme, elles sont idéales pour les personnes qui apprécient le contact avec les animaux et aimeraient faire une promenade à cheval, par exemple. Et si vous préférez la tranquillité, la semaine zen

et relax au Tessin saura vous combler. Toutes les offres tiennent compte des concepts de protection nécessaires et des besoins des personnes en situations de handicap.

Une agence de voyages pour tou·te·s

Outre les vacances sans obstacles, Procap Voyages permet aussi de réserver toutes les offres des grands tour-opérateurs suisses. «Les personnes sans handicap aussi trouvent de belles idées de vacances dans notre agence», explique Helena Bigler, responsable de Procap Voyages. «Tout le monde y gagne: les personnes qui réservent chez nous bénéficient de notre expérience, tout en aidant solidairement les personnes avec handicap à partir en vacances.»

Le catalogue est disponible en PDF sur notre site internet: www.procap-voyages.ch. N'hésitez pas à nous contacter pour le commander sous forme imprimée ou pour toute question. Notre équipe est joignable par e-mail à l'adresse voyages@procap.ch ou par téléphone au 032 322 84 82.



Voyages accessibles en Suisse et à l'étranger

procap
Voyages & Sport



Des collaborateurs de Procap Voyages en visite exploratoire à Majorque.

Le plein d'expériences sur un continent dynamique

Cela fait plus de 20 ans que Procap Voyages collabore avec Epic Enabled, une agence spécialisée dans les voyages en Afrique du Sud et les safaris pour personnes avec et sans handicap. Timon Schneider, 19 ans, a participé à l'un d'entre eux avec sa famille. Membre de Procap, il se déplace en fauteuil roulant en raison d'une maladie musculaire rare et évolutive. Il partage ses expériences de voyage pour le magazine Procap.

« Depuis longtemps, j'avais envie d'être un jour au cœur de la brousse et de pouvoir observer les animaux. Mais j'ai été souvent confronté à mes limites de par mon handicap et j'ai dû admettre que tout n'était pas toujours possible. Pourtant, ce projet en apparence impossible a pris forme il y a cinq ans, quand j'ai entendu parler d'Epic Enabled. Ce tour-opérateur organise des voyages en Afrique du Sud, dans lesquels les safaris font partie de l'expérience. L'équipe de voyage nous attendait à notre arrivée à Johannesburg et nous avons ensuite exploré la ville en voiture, principalement le quartier de Soweto, avec un guide chevronné. Le lendemain, alors que nous laissons l'atmosphère de la mégapole derrière nous, le paysage a commencé à changer. Nous avons passé quelques nuits dans un campement dans la brousse, au cœur d'une réserve naturelle protégée. Notre bungalow était modeste mais spacieux et je pouvais facilement y manœuvrer mon fauteuil roulant. Grâce au fauteuil électrique, j'ai pu prendre part sans problème à une promenade dans la réserve naturelle. Une rampe m'a permis de monter à l'arrière de la jeep pour l'excursion dans la brousse, lors de laquelle, avec un peu de chance et un appareil radio, on peut apercevoir la faune sauvage. A chaque escale, nous avons admiré les merveilles de la nature, en nous aidant d'un projecteur après la tombée de la nuit.

Notre voyage s'est poursuivi dans le parc national Kruger, géré par l'Etat, où nous avons pu apercevoir des antilopes, des zèbres, des girafes et des éléphants sur des chemins balisés. Nous avons traversé des plateaux, des forêts et des zones fluviales qui semblaient s'étendre à perte de vue dans l'immensité du parc. Si ces voyages dans la brousse et le moment de détente qu'ils offrent à toute la famille sont possibles, c'est grâce à l'équipe bien rodée d'Epic Enabled. Le principal souvenir que j'en garde est celui d'un continent diversifié et dynamique, que j'ai pu visiter comme une personne « normale » grâce à une équipe motivée. »



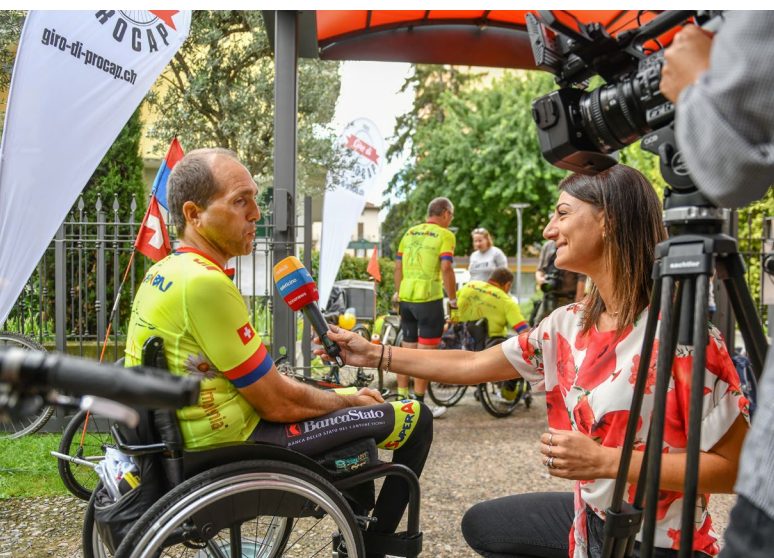
Timon Schneider en promenade dans le campement de brousse.

L'équipe de Procap Voyages vous fournira volontiers un conseil personnalisé pour des vacances avec l'agence spécialisée partenaire Epic Enabled.

Un mouvement soudé

Avec près de 1400 kilomètres au compteur et un écho médiatique important à presque chaque étape, le Giro di Procap peut être salué comme un succès.

Texte Sonja Wenger Photos Markus Schneeberger



Un écho médiatique positif et de nombreux adeptes du vélo ultra-motivé-e-s : le premier Giro di Procap a été un succès sur toute la ligne.

« Des moments qui vont droit au cœur », voilà comment Markus Spielmann résume les souvenirs des nombreuses rencontres et aventures qui ont jalonné le Giro di Procap. Le projet est arrivé à son terme à la mi-août, après 18 étapes réparties en cinq séries et près de 1400 kilomètres parcourus.

Markus Spielmann, responsable du département Marketing et communication de Procap Suisse et fer de lance du Giro di Procap, dresse un bilan des plus positifs. Lors des deux dernières séries d'étapes du mois d'août, qui ont emmené l'équipe du Giro de Genève à Lausanne, puis en Valais et, pour finir, au Tessin et dans les Grisons, les objectifs fixés ont une nouvelle fois été dépassés haut la main.

« Nous avons été accueilli-e-s chaleureusement partout », raconte Markus Spielmann. « De plus, le fort écho médiatique à presque chaque étape, les retours unanimement positifs des participant-e-s et les nombreuses formes de contributions au Giro sont également un formidable résultat. »

On peut citer notamment un membre genevois de Procap qui a parcouru 17 kilomètres à trottinette, un groupe de handbikers à Viganello (TI), ou encore l'organisation Tandem 91 à Steg (VS) : grâce à cette dernière, des personnes avec handicap ne pouvant pas rouler à vélo ont pu tout de même participer. La première édition du Giro di Procap a soudé en un mouvement uni l'ensemble des participant-e-s de

Procap ainsi que les organisations et institutions partenaires, selon Markus Spielmann.

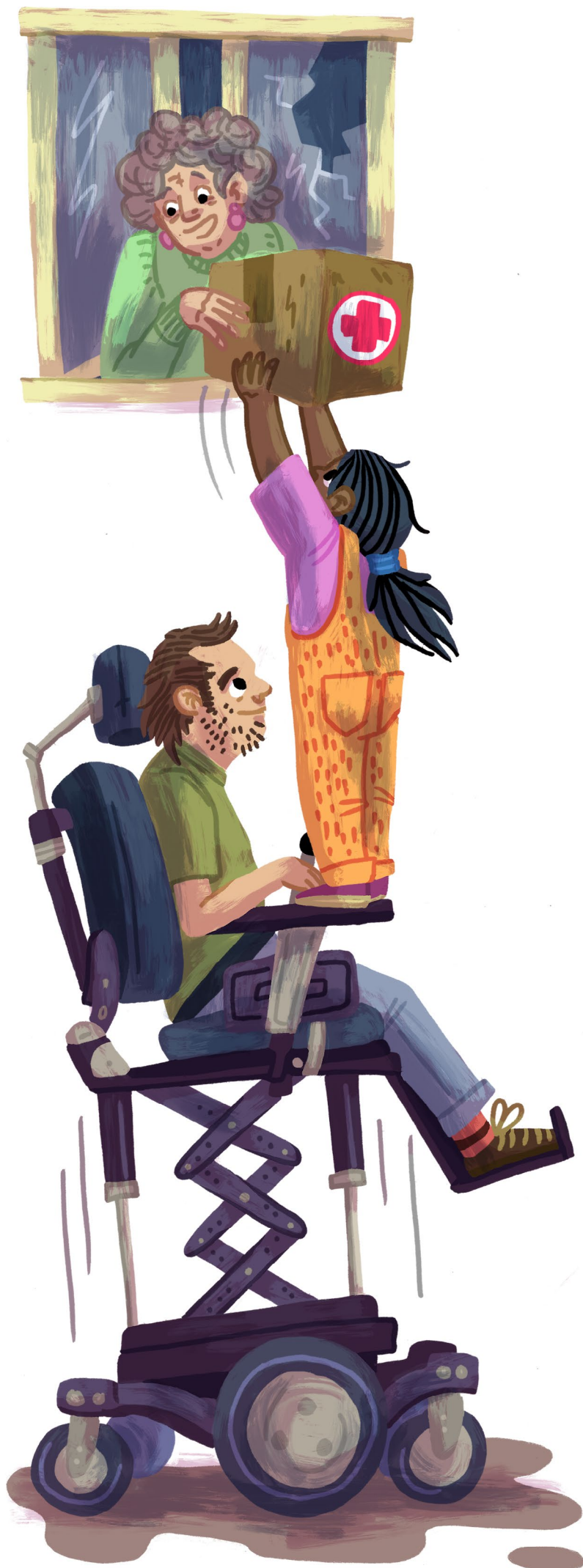
«C'est d'abord une contribution importante au sentiment d'appartenance de Procap», explique-t-il. «En même temps, les sections et régions impliquées ont pu présenter leur engagement et leurs services à un plus large public et attirer l'attention sur la cause des personnes en situations de handicap dans un contexte sympathique.»

Markus Spielmann tient à remercier une nouvelle fois tous les partenaires. «Un projet comme celui-là n'est possible que si tout le monde unit ses efforts, apporte ses idées et contribue à la mise en œuvre.»

Procap Suisse adresse aussi sa gratitude aux Auberges de Jeunesse Suisses, qui ont hébergé les participantes et les participants du Giro di Procap aussi lors des dernières étapes et qui ont veillé à ce qu'elles et ils puissent démarrer la journée d'un bon pied.

Vous trouverez l'ensemble des informations, images et reportages sur le Giro di Procap à l'adresse www.giro-di-procap.ch/index.php/francais





Ogni giorno le persone con disabilità sono confrontate con una serie di sfide, problemi e ostacoli, a cui hanno imparato a rispondere nei modi più insoliti e disparati. Proprio per questo dovrebbero essere coinvolte a tutti i livelli e in ogni momento nell’allestimento dei piani d’emergenza, così da poter contribuire anche a salvare vite umane.

Particolarmente vulnerabili, ma spesso ignorate

Nel mondo le persone con disabilità subiscono con particolare frequenza e gravità le conseguenze di catastrofi naturali, umanitarie o di altro genere. Ciononostante, le loro esigenze vengono spesso ignorate o dimenticate. Una Carta esige il coinvolgimento delle persone con disabilità nella definizione dei piani d'emergenza e nell'allestimento di programmi umanitari, ma i risultati tardano ad arrivare.

Testo Sonja Wenger Illustrazioni Eva Rust

Nella notte tra il 14 e il 15 luglio 2021 una violenta alluvione ha devastato la regione di Ahrweiler, nel Land tedesco della Renania-Palatinato. In quell'occasione hanno perso la vita 134 persone. Dodici di loro erano ospiti di una struttura per persone con disabilità cognitive della città di Sinzig. Sono morte annegate a causa di intoppi nel sistema di allarme e prevenzione.

Secondo il documentario *Allein gelassen in der Flut* (Lasciati soli durante l'alluvione, NdT) trasmesso dal programma televisivo tedesco «ZDF-Zoom», il cattivo tempismo e la scarsa lungimiranza delle autorità

politiche hanno condotto a un fallimento collettivo. Nel servizio si cerca di fare luce su quanto accaduto in quella notte, mentre le dichiarazioni di vittime e responsabili rimangono contraddittorie e le indagini proseguono il loro corso. L'unica certezza è che nonostante i meteorologi avessero annunciato le alluvioni con un paio di giorni di anticipo, le autorità si sono fatte cogliere alla sprovvista dalla forza devastante dell'enorme quantità di pioggia caduta sulla regione. Un'altra perplessità riguarda l'ubicazione dell'istituto di Sinzig, che sorgeva in una zona ad alto rischio di inondazioni.

Un problema di portata mondiale

La catastrofe che ha colpito Sinzig e la valle del fiume Ahr è solo un esempio di un problema di portata mondiale. Tragedie simili si verificano ripetutamente in occasione di gravi alluvioni, incendi boschivi o altri fenomeni estremi come le pandemie. Molte vittime sono persone anziane bisognose di cure e persone con disabilità, che subiscono le conseguenze delle emergenze con maggiore frequenza e gravità rispetto alla media, senza eccezioni.

Il problema è noto da decenni. Durante una crisi umanitaria capita spesso che le persone con disabilità non abbiano le stesse opportunità di accedere all'acqua potabile, al cibo o alle cure mediche rispetto alle persone normodotate. Tante volte falliscono anche i soccorsi perché i mezzi di trasporto disponibili sono inaccessibili, perché le vittime sono dimenticate nel caos generale o perché non ricevono le informazioni su disastri imminenti o evacuazioni imminenti. Ad esempio, se le allerte vengono diffuse solo attraverso canali e mezzi di comunicazione di cui le persone con disabilità visive, uditive o cognitive non possono fruire, molte di esse vengono private della possibilità di agire in tempo o addirittura di poter aiutare gli altri.

Analisi di un fallimento collettivo

Le analisi sull'argomento non mancano. Ad esempio, il Consiglio nazionale delle persone con disabilità degli Stati Uniti ha pubblicato un rapporto dettagliato sulle conseguenze degli uragani Katrina e Rita, che nel 2005 hanno devastato gran parte della Costa del Golfo. Anche in quel caso sono state le persone con disabilità a pagare il tributo più alto, sia in termini di vite umane che di precarietà nell'assistenza. Le esperienze delle persone sopravvissute con disabilità durante le operazioni di evacuazione, soccorso, assistenza, accoglienza nei rifugi e ricostruzione divergono infatti nettamente da quelle delle persone senza disabilità.

Particolarmente tragica è la vicenda di una donna paraplegica che, dopo aver supplicato invano per ben due giorni di essere evacuata, è morta annegata. Criticità sono emerse anche nella modalità di diffusione di allerte e istruzioni per l'evacuazione, trasmesse quasi esclusivamente attraverso i canali televisivi e risultate inaccessibili alle persone ipovedenti o udiolesive. Molti rifugi di emergenza hanno respinto categoricamente le persone con disabilità per la mancanza di infrastrutture senza barriere. E non da ultimo durante la ricostruzione non si è tenuto conto delle esigenze specifiche in materia di accessibilità degli spazi di vita e di lavoro di molte vittime.

Il rapporto fornisce uno spaccato sconcertante di un fallimento collettivo, durante il quale in molti casi sono state ignorate parzialmente o totalmente le

esigenze delle persone con disabilità. Ci sono stati anche esempi virtuosi di soccorsi andati a buon fine, ma si è trattato soprattutto di aiuti predisposti da privati volenterosi o da associazioni che prima del disastro avevano integrato i bisogni delle persone con disabilità nei rispettivi piani d'emergenza. Il rapporto termina con una lunga lista di raccomandazioni destinate alle autorità competenti. Una delle richieste centrali riguarda la necessità di coinvolgere le persone con disabilità a tutti i livelli della pianificazione delle emergenze.

L'indifferenza nonostante la Carta

Le richieste esplicite nei confronti di decisori e autorità non mancano e nemmeno le dichiarazioni di intenti. Nel 2016 gli Stati, le agenzie dell'ONU e le organizzazioni della società civile hanno redatto congiuntamente la «Carta sull'inclusione delle persone con disabilità nell'azione umanitaria» allo scopo di meglio considerare le esigenze delle persone con disabilità nelle situazioni di emergenza. La Carta si basa sull'articolo 11 della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità (CDPD), entrata in vigore in Svizzera nel 2014. Con l'adesione alla Convenzione, gli Stati firmatari si impegnano ad adottare tutte le misure necessarie per garantire alle persone con disabilità sicurezza e protezione nelle situazioni pericolose che si vengono a creare in caso di catastrofi umanitarie, conflitti armati ed emergenze umanitarie.

La Carta stabilisce cinque principi, ovvero la non discriminazione delle persone con disabilità, il loro coinvolgimento nella definizione dei programmi umanitari, l'orientamento dei servizi umanitari alle loro esigenze e la collaborazione coordinata degli attori umanitari per migliorare l'inclusione delle persone con disabilità. Nel mese di giugno 2020 il Consiglio federale ha deciso che la Svizzera sottoscriverà la Carta.

Si tratta di una notizia promettente, in linea con le richieste delle organizzazioni per la tutela dei diritti delle persone con disabilità di tutto il mondo. Tuttavia, la sua attuazione a livello planetario è ancora lontana. Lo dimostra uno studio dell'università canadese McGill sull'inclusione delle persone con disabilità negli impegni e nelle politiche nazionali in materia di cambiamento climatico. Lo studio, pubblicato nel 2022, ha analizzato quali dei 192 Paesi firmatari dell'Accordo sul clima di Parigi del 2015 tengono conto delle esigenze delle persone con disabilità nei propri piani di riduzione delle emissioni per far fronte alle conseguenze della crisi climatica. Le autrici e gli autori giungono alla sconcertante conclusione che queste esigenze vengono troppo spesso ignorate. Solo 45 dei 192 Stati menzionano le persone con disabilità nei loro programmi nazionali.



Le situazioni estreme acquiscono i problemi quotidiani

Essere ignorate o non considerate è una sensazione che molte persone con disabilità sperimentano quasi ogni giorno. In situazioni estreme tuttavia, le sfide quotidiane rappresentate dalla mancata accessibilità aumentano a dismisura. Non si tratta solo delle conseguenze della crisi climatica, sempre più evidenti anche alle nostre latitudini, come le ondate di caldo estremo o le violente inondazioni. Anche durante la pandemia di coronavirus (peraltro ancora in corso) è stato necessario richiamare costantemente politica e società al loro dovere di protezione delle persone con disabilità.

In molti casi quella protezione è stata ottenuta solo dopo le proteste delle associazioni di difesa delle persone con disabilità. Nella fase iniziale dell'emergenza, ad esempio, le persone con disabilità erano fortemente penalizzate dai criteri di triage applicabili in caso di sovraccarico del sistema sanitario. E sono stati adattati solo dopo l'intervento dell'associazione mantello Inclusion Handicap.

Ma anche il rigoroso isolamento cui sono stati sottoposti i gruppi a rischio e la chiusura di istituti e case di riposo dall'oggi al domani hanno messo in difficoltà

le persone con disabilità e i loro familiari. E non da ultimo, nonostante il loro bisogno comprovato di protezione e le loro esigenze particolari, le persone con disabilità hanno dovuto battersi per ottenere ad esempio l'esonero dal porto obbligatorio della mascherina.

Non farsi cogliere alla sprovvista

Uno dei problemi emersi nella tragedia di Ahrweiler è stata l'incapacità delle autorità e dei servizi preposti di percepire la reale portata delle inondazioni. La capacità di formulare previsioni pertinenti è però una condizione sine qua non di una pianificazione completa e inclusiva. «Se riuscissimo a immaginare che le grandi catastrofi possono verificarsi per davvero, non ci faremmo cogliere impreparati ogni volta che accadono», afferma Hannah Cloke, professoressa britannica di idrologia che ha partecipato allo sviluppo del sistema europeo di allarme inondazioni. «Non farsi cogliere alla sprovvista significa anche poter salvare più vite umane».

In Svizzera la gestione delle catastrofi spetta all'Ufficio federale della protezione della popolazione (UFPP). Tra i suoi compiti, che svolge sempre in collaborazione con i Cantoni, rientrano la prevenzione dei rischi, l'allerta, l'allarme e l'informazione della popolazione

nonché la pianificazione e il coordinamento di misure di protezione, di salvataggio e di soccorso d'urgenza.

Il manuale dell'UFPP, che regola i compiti nel settore Assistenza della protezione civile, contempla anche un capitolo dedicato alle esigenze speciali delle persone con disabilità. Si tratta di una raccolta di informazioni utili nell'interazione con le persone affette da disabilità motorie, visive e uditive oltre che da patologie come demenza o Parkinson legate all'età. Le istruttrici e gli istruttori della protezione civile vengono peraltro formati e sensibilizzati regolarmente in tal senso da parte del team di Procap Formazione e Sensibilizzazione.

La grande incognita dell'interruzione di corrente

Per l'allerta della popolazione in caso di pericoli immediati, l'UFPP si affida a una rete capillare di sirene e alla comunicazione radio, ma anche all'app «Alertswiss». L'app avverte la popolazione in caso di pericoli naturali come inondazioni, valanghe o smottamenti, ma anche di pandemie, contaminazione dell'acqua potabile o incidenti in una centrale nucleare. Sul sito di Alertswiss si trovano inoltre informazioni utili per riconoscere i pericoli e allestire un proprio piano d'emergenza.

Mancano invece le soluzioni allo scenario catastrofico di un blackout prolungato sull'intero territorio nazionale. Secondo l'UFPP si tratta attualmente della maggiore incognita per la popolazione, in quanto l'interruzione della corrente elettrica a lungo termine avrebbe notevoli conseguenze in ogni ambito dell'approvvigionamento di base. Anche in questo caso ci si chiede quali misure di protezione particolari siano messe in atto in caso di interruzione di corrente per le persone con disabilità che devono poter utilizzare ad esempio apparecchi elettronici per la respirazione o sedie a rotelle elettriche. Le risposte politiche a questa domanda si fanno attendere.

Fonti

- www.alert.swiss
- www.babs.admin.ch
- Trasmissione «ZDF Zoom» (in tedesco): «Allein gelassen in der Flut»: <https://kurz.zdf.de/MQOmPf>
- Consigli di lettura: Marc Elsberg, «Blackout – Domani sarà troppo tardi...»





Martin Boltshauser
Responsabile del
Servizio giuridico
di Procap

Long Covid: una sindrome dalle conseguenze sul piano assicurativo e giuridico

La pandemia di Covid-19 ha sconvolto la società e la vita quotidiana delle persone. Nel frattempo, la paura del contagio ha lasciato il posto a una certa tranquillità, poiché nella maggior parte dei casi la malattia ha un decorso lieve. Anche l'attenzione dei media è diminuita notevolmente e (per ora) l'argomento sembra proprio essere passato in secondo piano.

Purtroppo però, vi è ancora una percentuale non trascurabile di persone che dopo aver superato la fase acuta dell'infezione faticano a riprendersi completamente. I sintomi sono vari: stanchezza cronica, disturbi della concentrazione e persino notevoli limitazioni funzionali, come paralisi. Anche se in molti casi questi postumi scompaiono dopo alcuni mesi, una parte delle persone che si sono ammalate continua a soffrire di problemi di salute, senza che il loro malessere sia riconosciuto nel dibattito pubblico dalla società e dalle autorità.

Una condizione ritenuta prevalentemente psicosomatica

I disturbi provocati dalla condizione post Covid-19 limitano le risorse fisiche e psichiche di chi ne soffre e si ripercuotono su tanti ambiti della vita quotidiana, tra cui lo svolgimento dell'attività professionale, la gestione della propria economia domestica e l'accudimento dei figli. Nel presente documento ci si concentrerà prevalentemente sull'impatto del long Covid sull'attività professionale.

Se una persona non può lavorare a causa di una malattia e la sua incapacità lavorativa viene certificata, al datore di lavoro si aprono due scenari: o continua a versarle lo stipendio oppure fa capo all'assicurazione d'indennità giornaliera in caso di malattia, qualora l'abbia stipulata. In genere questo processo si svolge senza problemi.

La situazione si complica quando occorre valutare le conseguenze della Covid-19 a lungo termine. Dato che la sintomatologia non ha ancora evidenze scientifiche, le persone che sviluppano la sindrome post Covid-19 sono spesso trattate in un'ottica psicosomatica, anche se, considerata l'eterogeneità dei sintomi, un simile approccio non è adatto in tutti i casi. Questa prassi, che per il momento è la più comune, finisce per mettere in discussione e non riconoscere le problematiche vissute.

Dopo sei mesi la situazione si complica

Se dopo sei mesi di incapacità lavorativa non vi sono ancora miglioramenti, è necessario annunciarsi all'assicurazione invalidità (AI). A quel punto si pone la questione di quando possa avvenire la reintegrazione professionale. In molti casi di long Covid, tuttavia, la reintegrazione non è possibile nemmeno dopo sei mesi. In simili eventualità, dopo un anno l'AI esamina il diritto alla rendita di invalidità. Vista la variabilità dei disturbi vengono però spesso stilate perizie che si soffermano solo sulle componenti psichiatriche e psicosomatiche. E molto spesso l'incapacità certificata di compiere un lavoro ragionevolmente esigibile non è sufficiente per avere diritto a una rendita, il che lascia la persona colpita in una situazione di incertezza finanziaria.

Il riconoscimento scientifico della sindrome post Covid si fa attendere

Le persone che hanno contratto il virus sul posto di lavoro e sono in grado di dimostrarlo risultano avvantaggiate. In genere si tratta di personale sanitario, occupato nei reparti Covid-19 degli ospedali che ha quindi forti probabilità di essere stato contagiato nel contesto professionale. In questi casi i disturbi sono riconosciuti nell'ambito delle cosiddette malattie professionali. A quel punto entra in gioco la Suva, l'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni, che è responsabile delle malattie professionali in tutta la Svizzera e fornisce prestazioni assicurative di buona qualità.

Ciononostante, molte persone continuano a passare tra le larghe maglie della rete sociale. La sindrome post Covid-19, a differenza della malattia da coronavirus, non è ancora stata integrata dalla società e nemmeno dal settore assicurativo. Lasciano tuttavia ben sperare i progressi compiuti dalla ricerca medica, alla luce dei quali la condizione post Covid-19 è considerata in tutte le sue sfaccettature e allontanata progressivamente dall'immagine classica di malattia psicosomatica. Passerà però ancora del tempo prima che questi risultati siano riconosciuti sotto il profilo scientifico e trovino quindi anche un'applicazione giuridica.



NOUS SOMMES PROCAP

« Nous faisons tous partie de ce monde »

Damian Bright

(*1991) vit avec sa mère dans une maison dans le canton de Saint-Gall. Membre de Procap depuis des années, il travaille notamment comme animateur pour le projet de sensibilisation Voyons plutôt. En 2021, Damian Bright a achevé une formation d'auxiliaire scolaire en trois ans, et il a obtenu cette année en formation continue un CAS Diversité et inclusion dans les arts performatifs à l'Académie Dimitri. Il suit actuellement une formation continue de reporter sans barrières.

Interview Patrick Dubach **Photos** Markus Schneeberger

Procap : Damian, tu as longtemps fait partie de la troupe de théâtre Hora et tu as chorégraphié ton propre spectacle de danse dans lequel tu te produis en solo. Quel est le sujet de cette pièce ?

Damian Bright : Le spectacle s'intitule « I belong » et son objectif est de dire : « Je fais partie de la société, autant que vous. Je veux avoir les mêmes droits que les personnes sans handicap. Je veux aller voter et décider moi-même où et comment je veux vivre. » Les personnes en situations de handicap habitent encore souvent dans des foyers, cachées et en marge de notre société. J'ai moi-même vécu dans un foyer, c'était très difficile.

Tu n'es pas seulement actif dans le domaine artistique, mais aussi en politique, n'est-ce pas ?

Oui. J'ai contribué, en tant qu'autoreprésentant, à l'initiative pour l'inclusion lancée récemment, et j'irai certainement récolter des signatures au printemps prochain.

Quel est le but de cette initiative ?

La Suisse a signé la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) en 2014. Pourtant, nous sommes encore loin d'avoir atteint les objectifs. De ce constat est née l'initiative. Son but est d'accroître la pression sur le monde politique pour que la Suisse aussi mette enfin en œuvre les exigences de la CDPH. Nous, les personnes avec handicap, voulons mener une vie autonome. Une façon d'y arriver est par exemple d'assurer un accès libre aux prestations d'assistance.

Perçois-tu une contribution d'assistance ?

Non, alors que j'en ai fait la demande il y a trois ans déjà. J'aimerais que quelqu'un m'aide à faire la cuisine, le ménage et à organiser mes rendez-vous. Je n'arrive pas à m'exprimer assez précisément à l'écrit, donc là aussi j'ai besoin d'aide. Et puis j'ai tout simplement besoin de plus de temps pour tout. Pendant le confinement, le rythme de vie de notre société a ralenti et j'ai dit à ma mère : « Voilà, j'en fais enfin partie. »

Tu étais et es toujours très investi professionnellement. Que fais-tu actuellement ?

Je me produis sur scène avec mon spectacle dans les écoles et les musées pour sensibiliser. Je suis aussi réviseur de textes en langue facile à lire. Je fais également partie du comité de la nouvelle association Kultur für alle qui vise à sensibiliser le secteur culturel de Suisse orientale. Et je fais aussi une formation continue de reporter sans barrières. C'est un projet inclusif qui forme des personnes en situations de handicap au métier de journaliste.

Que faut-il pour parvenir à une société inclusive ?

Nous en sommes encore très loin. Des associations comme Procap, Pro Infirmis, Inclusion Handicap, insieme et d'autres doivent apporter leur aide. Nous, les personnes avec handicap, ne pouvons pas réussir à tout faire seules.

Quel est ton plus grand rêve ?

Je rêve que tous les êtres humains soient sur un pied d'égalité. Nous faisons tous partie de ce monde.

Si tu pouvais avoir un superpouvoir, lequel choisirais-tu ?

Je n'ai pas besoin de superpouvoir. Nous devons simplement continuer de nous battre pour nos droits. Il ne faut pas de superpouvoir particulier pour ça, uniquement de la persévérance et de la volonté.

En quoi es-tu particulièrement doué ?

M'exposer et dire ce que je pense. Je tiens ça de ma formation de comédien. Et méditer. Depuis tout petit, j'ai ce calme ancré en moi.

As-tu une philosophie de vie ?

Ne dépense pas trop. Tu as ce que tu as. Mais sois généreux avec les personnes qui t'entourent. Parce que tu es tout petit. Tu n'es qu'une partie de l'univers [ndlr].

Y a-t-il autre chose que tu souhaites dire à nos lectrices et à nos lecteurs ?

Par pitié, ne soyez pas gentils. Soyez forts! Ce n'est qu'ainsi que nous pouvons défendre nos droits.



Damian Bright rêve que tous les êtres humains soient égaux et que chaque individu puisse décider lui-même du lieu et de la manière dont il souhaite vivre.

Casse-tête

Sudoku

Inscrivez un nombre de 1 à 9 dans chaque case vide, chaque nombre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque colonne et chacun des neuf blocs de 3x3.

Facile

| | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | | 8 | 1 | | 3 | | |
| 5 | | | | 4 | | | | 2 |
| 9 | | | 7 | | 3 | | | 6 |
| | 9 | | 5 | 1 | 7 | | 2 | |
| | | | | | | | | |
| | 3 | | 6 | 8 | 2 | | 5 | |
| 6 | | | 2 | | 4 | | | 3 |
| 7 | | | | 6 | | | | 1 |
| | 4 | | 1 | | 8 | | 7 | |

Moyen

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 8 | 3 | |
| | | | | 6 | 2 | | | 5 |
| | | 2 | 7 | | 9 | | | |
| | 6 | 1 | | | | 7 | 2 | |
| | 9 | | | 8 | | | 5 | |
| | 5 | 7 | | | | 1 | 8 | |
| | | | 3 | | 2 | 5 | | |
| 9 | | | | 7 | 6 | | | |
| | 1 | 6 | | | | | | |

Mots fléchés

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|---|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|--------|-----------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------|---|------------------------------|---------------------|
| Groupe pop biennois | Ira sans but | Giganewton | Saint homme | ↓ | Pour appeler discrètement | Film avec Keanu Reeves (1994) | Plante comparable au millet | ↘ | Ouvert aux pros et aux amateurs | Pauvre | Qui éprouve du chagrin | Abréviation commerciale | Route transversale | Qui ne fait pas grand-chose | ↓ | Téléphonie sans fil | Gros nuage |
| → | ↘ | ↘ | ↘ | | | Col du Jura Bernois (2 mots) | → | | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | ↘ | | | ↘ |
| → | | | | | Peuple antique des Grisons | | On le sert avant le repas | ↘ | 1 | | | | | | | | Perte de quelque'un |
| Surréaliste allemand † (Max) | Il contrôle les oeufs | | Diminuée | → | | | | | | | | Qui s'est laissé tomber | | | | Cube à jouer | |
| Qui a bu quelques verres de trop | | | | | | | Équidés à longues oreilles | → | | | | Elle ne manque de rien | → | | | | 5 |
| Ne cache pas sa joie | 7 | | Diminutif d'Edward | → | | | C'était un navire à vapeur | → | Équipe dirigeante | → | | | | | | Concert privé donné le matin | Com-mune vaudoise |
| → | | | | | Prenant le sein | Arrêt de la circulation du sang | → | | | | | Partie rejetée | | Il est pur dans les montagnes | ↘ | | |
| Maison à Tahiti | Évitas le coup | | On y loge en vacances | → | | | | | Ils forment un conseil | | Petite branche | → | | | | | |
| Elles ont un marché | | | | | | Ad maiorem Dei gloriam | → | | Femme de lettres française (Mme de) | → | | 8 | | Sous le menton | | | Ne reconnaît pas |
| → | 2 | | Appendice nasal (fam.) | → | Format de piles | → | | | Afrique Équatoriale | → | Machine, ordi-nateur (fam.) | → | | | | | |
| C'est pourquoi | | Pascal | → | | Milli-mètre | → | 6 | | Maître spirituel | → | | | Grand dieu nordique | → | 4 | | |
| → | | | | | | | 3 | | | | Halées sur une voie d'eau | → | | | | | |
| Mine de sel vaudoise (3 mots) | | Symbole du pied anglais | → | | Un peu ivre | → | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Vous trouverez toutes les solutions à la page 35.

Monte-escaliers personnalisés pour l'intérieur & l'extérieur



Commandé aujourd'hui - livré demain!

Simple et fiable - Large gamme de produits - Le plus grand service clientèle

Consultation gratuite

☎ 021 793 18 56

ou voir www.rigert.ch/fr



HÖGG
LIFTSYSTEME

LAUSANNE
☎ 021 800 06 91

ST. GALLEN
☎ 071 987 66 80

BERN
☎ 033 439 41 41

MONTE-ESCALIERS

LIFTS À PLATE-FORME
LIFTS À SIÈGE
HOMELIFTS

Les experts en lifts



Monté en 2 semaines

www.hoegglift.ch

5 ANS DE GARANTIE

EXMA VISION

Une prestation de la FSCMA

Autonome et mobile



Grâce à l'Exma VISION, la FSCMA propose toute l'année une exposition qui suggère des idées et apporte des solutions pour favoriser l'autonomie et l'habitat sans obstacle :

- rollators, fauteuils roulants, scooters
- lifts d'escalier à plate-forme ou à siège
- lits électriques et aides aux transferts
- moyens auxiliaires pour la salle de bains et la cuisine

Une visite de l'Exma VISION vaut la peine – nos spécialistes vous donnent des conseils, avec compétence et en toute indépendance.

Exma VISION

Industrie Süd, Dünernstrasse 32, 4702 Oensingen
T 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.exma.ch

Lors de catastrophes : les personnes les plus fragiles d'abord !



Laurent Duvanel
Président Procap Suisse

On se souvient du volcan Eyjafjallajökull – le dire à haute voix détend la gorge. En 2010, il a bloqué plus de 8 millions de passagers et passagères. Ce fut la plus grande fermeture d'espace aérien d'Europe en temps de paix. Sans avertissement, il a fallu attendre.

Sans savoir quand ils repartiront, les voyageurs et voyageuses en situations de handicap sont inquiets. Prenez un homme en chaise avec une poche pour ses selles et ses urines ou une femme qui doit avaler 3 fois par jour des médicaments. Tous deux risquent d'être à court soit de matériel soit de remèdes.

L'angoisse est là : où dormir, aurai-je assez d'argent ? Pour les gens en détresse physique ou psychique, les situations imprévisibles sont très perturbantes. C'est dur car les services d'aide sont débordés.

En cas de désastre, être entouré·e passe par la préparation des secouristes et la fixation de priorités. Quand le Titanic a coulé, son capitaine a hurlé : « Les femmes et les enfants d'abord ! » Cette expression mérite d'être revue. Lorsqu'une catastrophe survient, on devrait dire : « Les personnes les plus fragiles d'abord ! »

Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** 24 500 (total; version française : 4600), parution quatre fois par année **Edition et rédaction** Magazine Procap, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, info@procap.ch, tél. 062 206 88 88, www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Sonja Wenger **Ont collaboré à ce numéro** Martin Boltshauser, Sandra Brantschen, Patrick Dubach, Laurent Duvanel, Miriam Hürlimann, Franziska Lüthy, Anna Pestalozzi, Martine Salomon, Markus Schneeberger, Ariane Tripet **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Image de couverture** Eva Rust **Concept et layout** Corinne Vonaesch **Correction** db Korrektorat, Bern **Annonces** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, tél. 044 928 56 11, info@fachmedien.ch **Impression et expédition** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Changement d'adresse** à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** non-membres (par année) CHF 20.-, à l'étranger CHF 40.-, ISSN 1664-4603 **Délai de rédaction** du n°1/2023 18 janvier 2023, parution 27 février 2023.



Le focus du prochain magazine :
Santé et médecine

Profiter de son temps libre

Texte Procap Suisse



Reprise des activités depuis octobre : « OpenSunday » propose des après-midis de sport aux enfants avec et sans handicap.

Procap Suisse permet aux personnes en situations de handicap d'accéder à des offres de loisirs sans obstacles, adaptées à leurs besoins. Notre site web vous propose une vaste gamme d'activités sportives, culturelles, culinaires ou axées sur la santé, pour petit·e·s et grand·e·s, pour les jeunes et celles et ceux qui le sont resté·e·s.

OpenSunday

L'inclusion à la salle de sport, tel est le but du programme « OpenSunday » de la Fondation IdéeSport, dans le cadre duquel des salles de sport locales ouvrent leurs portes aux enfants avec et sans handicap tous les dimanches après-midi du semestre d'hiver, dans tout le pays. Vous trouverez les informations sur le projet et les différents sites partout en Suisse, en consultant notre page : <https://www.ideesport.ch/fr/programmes/opensunday/>

Chemins sans obstacles

L'automne est la saison de la randonnée par excellence. Grâce à la collaboration entre SuisseMobile et Procap Suisse, les personnes en situations de handicap peuvent elles aussi s'adonner au sport favori des Helvètes sur un grand nombre de chemins sans obstacles. Le site web de SuisseMobile recense à ce jour 78 chemins de randonnée accessibles en fauteuil roulant, ainsi qu'aux personnes avec handicap de la vue grâce à une application. Vous trouverez le descriptif des chemins sans obstacles sur www.suissemobile.ch > La Suisse à pied > Chemins sans obstacles.

LaVIVA

Vous avez envie de danser et de faire la fête? Les soirées LaVIVA sans obstacles, organisées régulièrement dans toute la Suisse, sont précisément ce qu'il vous faut! Rendez-vous sur www.laviva.ch/fr pour en savoir plus, connaître les dates des prochaines soirées et vous abonner à la newsletter LaVIVA.

Gofit

Procap mène le projet « gofit – fitness sans obstacles » pour donner accès aux centres de fitness aussi aux personnes avec handicap. Sur ce projet, « Procap bouge » collabore étroitement avec la Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCF). Vous trouverez de plus amples informations sur notre page www.gofit.procap.ch/fr, ainsi qu'une fonction de recherche qui vous indiquera un centre d'entraînement adapté près de chez vous.

Solutions des casse-tête

De la page 32.

Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 6 | 7 | 8 | 2 | 1 | 5 | 3 | 9 |
| 5 | 1 | 3 | 9 | 4 | 6 | 7 | 8 | 2 |
| 9 | 2 | 8 | 7 | 5 | 3 | 4 | 1 | 6 |
| 8 | 9 | 6 | 5 | 1 | 7 | 3 | 2 | 4 |
| 2 | 7 | 5 | 4 | 3 | 9 | 1 | 6 | 8 |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 2 | 9 | 5 | 7 |
| 6 | 5 | 1 | 2 | 7 | 4 | 8 | 9 | 3 |
| 7 | 8 | 9 | 3 | 6 | 5 | 2 | 4 | 1 |
| 3 | 4 | 2 | 1 | 9 | 8 | 6 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 7 | 9 | 5 | 4 | 1 | 8 | 3 | 2 |
| 1 | 3 | 4 | 6 | 2 | 8 | 9 | 7 | 5 |
| 5 | 8 | 2 | 7 | 3 | 9 | 4 | 6 | 1 |
| 8 | 6 | 1 | 9 | 5 | 4 | 7 | 2 | 3 |
| 2 | 9 | 3 | 1 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 7 | 2 | 6 | 3 | 1 | 8 | 9 |
| 7 | 4 | 8 | 3 | 1 | 2 | 5 | 9 | 6 |
| 9 | 2 | 5 | 4 | 7 | 6 | 3 | 1 | 8 |
| 3 | 1 | 6 | 8 | 9 | 5 | 2 | 4 | 7 |

Mots fléchés

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | ■ | ■ | ■ | P | ■ | ■ | ■ | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | T | ■ | ■ | |
| P | E | G | A | S | U | S | ■ | M | O | N | T | C | R | O | S | I | N |
| E | R | N | S | T | ■ | P | ■ | A | P | E | R | I | T | I | F | ■ | U |
| ■ | R | ■ | C | ■ | R | E | T | R | E | C | I | E | ■ | S | ■ | D | E |
| ■ | E | M | E | C | H | E | ■ | A | N | E | S | ■ | A | I | S | E | E |
| ■ | R | I | T | ■ | E | D | ■ | N | ■ | S | T | A | F | F | ■ | U | ■ |
| F | A | R | E | ■ | T | ■ | S | T | A | S | E | ■ | F | ■ | A | I | R |
| ■ | ■ | E | ■ | T | E | N | T | E | ■ | I | ■ | R | A | M | U | L | E |
| ■ | P | U | C | E | S | ■ | E | ■ | S | T | A | E | L | ■ | B | ■ | N |
| C | A | R | ■ | T | ■ | A | A | ■ | A | E | ■ | B | E | C | A | N | E |
| ■ | R | ■ | P | A | ■ | M | M | ■ | G | U | R | U | ■ | O | D | I | N |
| S | A | L | I | N | E | D | E | B | E | X | ■ | T | O | U | E | E | S |
| ■ | S | ■ | F | T | ■ | G | R | I | S | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

PANDEMIE

SWISS HANDICAP

Achetez
votre billet
maintenant!

swiss-handicap.ch

Salon pour les personnes avec et sans handicap

Du 2 au 4
décembre 2022

Messe Luzern

Partenaire d'or

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

Expériences et informations uniques

- Plus de 100 exposants vous présentent des accessoires, des produits et des prestations de services
- Zone focus «Travail»
- Halle interactive d'événements et de sport
- Forum avec intervenants spécialisés
- et bien d'autres choses encore!