

# AU-DELÀ DES FRONTIÈRES

PAGE 6 Des raisons de se réjouir ?    PAGE 16-18 Parte italiana

visitez notre  
nouveau  
site internet:  
[www.procap.ch](http://www.procap.ch)



Photo: Hanna Witte

procap  
magazine  
pour personnes  
avec handicap  
1/2017

PAGE 12 Nujeen Mustafa

« Je suis un être humain normal »



**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

Représentant régional:

 **SODIMED**

SODIMED SA  
CH-1032 Romanel s/Lausanne  
Tél. 021 311 06 86  
E-mail info@sodimed.ch

# Monte-escaliers



Fauteuils élévateurs

Élévateurs pour  
fauteuil roulant

Ascenseurs  
verticaux

[www.hoegglift.ch](http://www.hoegglift.ch)



## Des personnes avec handicap partent en vacances grâce à vos restes de monnaie

Procap collecte les monnaies du monde entier pour soutenir des personnes avec handicap. Vous pouvez déposer vos pièces et billets auprès de nombreuses banques et bureaux de change CFF, ou nous les envoyer par courrier. Merci!

  
pour personnes  
avec handicap

Procap Suisse  
Frohburgstrasse 4, 4600 Olten  
Tél. 062 206 88 88, [www.procap.ch](http://www.procap.ch)  
IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1



## Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1'200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.- de réduction à partir de CHF 200.- d'achats effectués chez coop@home. Saisir le code «PCAP5-A» au moment du paiement. Bon valable une seule fois jusqu'au 31.05.2017.

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

  
Pour moi et pour toi. @home

**Page 4 EN BREF****AU-DELÀ DES FRONTIÈRES ?****Page 6** Des raisons de se réjouir ?**Page 8** Coup d'oeil à l'étranger**Page 10** Des militants courageux**Page 12 RENDEZ-VOUS** Nujeen Mustafa**Page 14** Apte à travailler, mais . . . sans emploi**Page 15 PROCAP** Un nouveau site web**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

**L'espoir au-delà des frontières**

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) a récemment fêté son dixième anniversaire. Faut-il s'en réjouir ? Notre réponse est oui. Même si la réalité quotidienne des personnes avec handicap reste incontestablement difficile, l'adhésion à la Convention a amélioré leur situation dans de nombreux pays, notamment au niveau de l'égalité juridique. Centré sur les développements positifs, ce numéro du magazine montre quelques exemples de mise en œuvre réussie de la CDPH dans le monde. Nous vous présentons également quatre militants avec handicap qui ont obtenu d'importantes améliorations dans leur pays. Concernant la Suisse, nous vous conseillons le rapport de notre avocate Andrea Mengis sur l'inégalité des chances sur le marché du travail. Lisez aussi notre interview sur la mise en ligne de notre nouveau site web pour en découvrir toutes les nouveautés.

# Maintien de la formation en deux ans



Le Service juridique de Procap Suisse a récemment obtenu du Tribunal fédéral une décision appelée à faire école. En mai 2011, l'AI a considérablement restreint la possibilité de garantie de prise en charge pour la deuxième année de formation élémentaire AI. Procap a défendu le cas d'une jeune femme jusqu'en dernière instance. Le Tribunal fédéral a finalement décidé que la limitation à un an ne reposait sur aucune base légale suffisante. La formation élémentaire AI est donc à nouveau octroyée pour une durée de deux ans, et la décision est à effet immédiat. [fs]

Tribunal fédéral a finalement créé que la limitation à un an ne reposait sur aucune base légale suffisante. La formation élémentaire AI est donc à nouveau octroyée pour une durée de deux ans, et la décision est à effet immédiat. [fs]



## Nouveau site Procap Suisse

Procap Suisse dispose d'un nouveau site internet, facilement accessible sur smartphone et tablette. Avec sa structure adaptée et son design aéré, il permet aux utilisateurs et utilisatrices de trouver les informations recherchées plus rapidement. Procap a particulièrement veillé à son accessibilité et propose ainsi une version à haut contraste pour les personnes atteintes d'un handicap visuel. L'affichage standard est aussi bien contrasté, avec des caractères de grande taille, pour le rendre plus lisible. Par souci de compréhension, les termes complexes sont expliqués dans un glossaire. Le site propose aussi désormais le seul portail immobilier suisse dédié aux logements sans obstacles. Les personnes intéressées peuvent y proposer et y rechercher un logement gratuitement. Les petites annonces ont été conservées et enrichies d'un portail des bénévoles rassemblant toutes les possibilités de soutenir Procap, par exemple en tant qu'accompagnant ou accompagnante lors de voyages de groupe ou pour travailler au sein des sections locales. [rvg]

» Que pensez-vous de notre nouveau site? Envoyez-nous vos commentaires à : [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch). Lire aussi page 14, l'interview de notre responsable Communication au sujet du nouveau site [www.procap.ch](http://www.procap.ch).

## Aide pour les curateurs

La Conférence en matière de protection des mineurs et des adultes (COPMA) a élaboré des recommandations en collaboration avec des organisations handicap, dont Procap. Les personnes assumant le rôle de curateurs pour des proches adultes devront désormais être aidées au niveau administratif. De nombreuses Autorités de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) exigent un compte rendu régulier et le dépôt de documents financiers détaillés ainsi que d'extraits du registre des

poursuites et du casier judiciaire. Pour les situations financières simples, un extrait de compte et une copie de la déclaration fiscale devront désormais suffire comme preuve de l'état des finances du proche placé sous curatelle. Procap espère que les nouvelles recommandations permettront d'ajuster la pratique des APEA dans toute la Suisse. [fs]

» Les recommandations de la COPMA sont disponibles sur [www.procap.ch](http://www.procap.ch).

### Un engagement impressionnant

Sans l'aide des nombreux bénévoles qui accompagnent les voyages de groupe en Suisse et à l'étranger, Procap Voyages ne pourrait proposer une offre de vacances aussi étendue aux personnes avec handicap. En 2016, ces accompagnateurs-trices bénévoles ont effectué près de 63 000 heures de travail pour 549 interventions au total, ce qui équivaut au volume de travail de 31 postes à plein temps. Grâce à leur engagement, bien plus de 1 000 personnes avec handicap ont pu réaliser leur rêve de partir en vacances. [fs]

» Pour plus d'informations sur les voyages accompagnés et les interventions bénévoles auprès de Procap Voyages, merci de consulter notre site : [www.benevolat.procap.ch](http://www.benevolat.procap.ch)

### Un financement insuffisant

Les offres des organisations pour personnes avec handicap à l'intention des bénéficiaires de rentes AI sont largement insuffisantes pour couvrir leurs besoins réels. C'est la conclusion d'une évaluation de l'Office fédéral des assurances sociales, qui finance ces offres. 42 % des bénéficiaires de rentes AI interrogés indiquent avoir besoin d'une aide supplémentaire. Le problème est particulièrement criant chez les personnes atteintes d'un handicap psychique (près de deux tiers). Les cours, les rencontres accompagnées et les offres de conseils, notamment, sont trop limités. Si l'évaluation conclut que les offres sont de haute qualité, elle confirme ce que les associations constatent depuis longtemps : la demande en offres de soutien est extrêmement importante, et le financement fédéral ne suffit pas.

[Inclusion Handicap]



## Partir en vacances en toute insouciance

Les personnes avec handicap qui souhaitent partir en vacances en Suisse ou à l'étranger sont à la bonne adresse chez Procap Voyages. Le nouveau catalogue de vacances 2017 comporte de nombreuses offres de voyages individuels et en groupe parfaitement adaptées à leurs exigences. « Grâce à nos vingt ans d'expérience, nous pouvons répondre avec un grand savoir-faire aux besoins spécifiques des personnes avec handicap », explique Helena Bigler, responsable de Procap Voyages. L'agence fait notamment appel aux services d'accompagnateurs-trices formé-e-s et trié-e-s sur le volet, qui offrent une assistance pendant toute la durée du voyage. L'accessibilité des complexes hôteliers est un facteur important pour beaucoup de personnes avec handicap. Les spécialistes de Procap vérifient donc que les chambres et infrastructures de tous les hôtels sélectionnés dans le catalogue soient bien accessibles en fauteuil roulant. « Nous garantissons ainsi à nos client-e-s un séjour aussi détendu et insouciant que possible », explique Helena Bigler. [fs]



Vous trouvez le catalogue 2017 de Procap Voyages avec toutes les offres sur notre site internet [www.procap-voyages.ch](http://www.procap-voyages.ch).



# Des raisons de se réjouir ?

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées a permis quelques améliorations à l'échelle de la planète. Nous sortons de nos frontières pour vous présenter des personnalités engagées et des exemples positifs de mise en œuvre.

**Franziska Stocker**

En décembre dernier, la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées (CDPH), axée sur leur reconnaissance en tant que citoyens et citoyennes à part entière et la suppression des discriminations, a fêté son dixième anniversaire. Cet accord international appelle à l'inclusion, c'est-à-dire à la participation égale de toutes et tous à la vie sociale. Est-il parvenu à ses objectifs ? Si, depuis son entrée en vigueur, la situation juridique des personnes avec handicap s'est améliorée dans le monde, leur réalité quotidienne reste difficile en bien des endroits. Dans de nombreux pays en développement par exemple, les enfants avec handicap n'ont toujours

presque aucune chance d'être scolarisés. Victimes de discriminations, des millions de personnes n'ont pas accès au marché du travail, aux soins de santé ni à la sécurité sociale et vivent dans la pauvreté. Nous avons cherché à savoir quels pays ont progressé dans la mise en œuvre de l'égalité et avons choisi six exemples éloquentes, exposés aux pages 8 et 9. Nous vous présentons également aux pages 10 et 11 quatre militants avec handicap : Yetnebersh Nigussie d'Ethiopie, Raul Krauthausen d'Allemagne, Lizzie Velasquez des Etats-Unis et Firoz Ali Alizada d'Afghanistan. Nous vous expliquons ce qui les a poussés à s'engager et les succès qu'ils ont obtenus dans leur pays.

**Chiffres et faits :** L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que plus d'un milliard de personnes (soit 15 % environ de la population mondiale) sont en situation de handicap, dont 100 à 200 millions avec un handicap lourd. 80 % d'entre elles vivent dans un pays en développement, et une personne défavorisée sur cinq a un handicap.

**Le 13 décembre 2006,** l'Assemblée générale des Nations Unies a adopté la Convention internationale sur les droits des personnes handicapées. A ce jour, elle a été ratifiée par 160 Etats, soit près de trois quarts des pays du monde, et est entrée en vigueur en Suisse le 15 mai 2014.

**L'UE a ratifié la CDPH en 2011.** L'objectif de la Commission européenne est de créer une Europe sans obstacles pour les quelque 80 millions d'euro-péen-ne-s avec handicap. La « Stratégie européenne 2010—2020 en faveur des personnes handicapées » entend veiller à ce que les objectifs de la CDPH soient mis en œuvre dans toute l'UE.



### Etats-Unis

## 27 ans d'égalité

Même s'ils n'ont pas signé la Convention de l'ONU en faveur des droits des personnes handicapées, les USA sont des pionniers en matière d'égalité, avec l'adoption d'une loi ad hoc en 1990. L'ADA (Americans with Disabilities Act) garantit aux personnes avec handicap l'égalité d'accès et l'égalité des chances, avec cinq dispositions : empêcher les employeurs d'exercer toute discrimination à l'encontre d'une personne handicapée qualifiée ; exiger des administrations locales et des Etats qu'ils assurent une égalité d'accès à tous les services ; assurer un accès égal aux biens, installations et établissements publics (restaurants, théâtres, etc.) ; contraindre les sociétés de télécommunication à fournir des services équivalents, comme le sous-titrage codé pour malentendants ; rendre illégal l'usage de représailles à l'encontre de toute personne exerçant ses droits.

» **En Suisse :** il a fallu attendre l'an 2000 pour que la Constitution fédérale contienne un passage concernant spécifiquement les personnes avec handicap (ajout à l'art. 8). La loi sur l'élimination des inégalités frappant les personnes handicapées (Lhand) est encore plus récente. Elle n'est entrée en vigueur qu'en 2004.

### Italie

## Pionnière à l'école

En Europe, l'Italie est une pionnière de l'inclusion scolaire puisque la loi a mis en place en 1974 déjà les éléments nécessaires à sa généralisation, y compris la formation initiale et continue des enseignants. A la fin des années 70, le pays a lancé sa politique de suppression des classes différenciées et des écoles spécialisées. L'approche éducative a été adaptée aux élèves ayant des besoins particuliers. Sur la base d'un certificat de santé, les élèves vivant avec des déficiences physiques et intellectuelles bénéficient de ressources supplémentaires, et l'école des moyens humains, financiers et matériels nécessaires. Le ou les professeurs de soutien – un pour un dans les situations les plus graves, à un pour quatre dans les plus légères – développent un plan d'apprentissage individualisé. Les effectifs des classes sont ramenés de vingt-cinq à vingt élèves. Dans les faits, les moyens alloués ne sont pas toujours suffisants.

» **En Suisse :** les textes de loi ne sont pas contraignants puisque la loi sur l'égalité pour les handicapés (2002) demande aux cantons d'encourager l'intégration des enfants et adolescents handicapés dans l'école régulière, pour autant que cela soit possible, et serve le bien de l'enfant ou de l'adolescent handicapé.

### Suède

## Sortir des institutions

En 1994, la Suède vote une loi interdisant l'habitat en institution pour les personnes avec handicap. Depuis 2000, il n'existe plus de homes en Suède. Aujourd'hui, la plupart des personnes avec handicap vivent dans un hébergement où chacun dispose de son propre appartement, dans un immeuble collectif sans obstacles de six logements au maximum, avec des salles communes, salle de séjour, cuisine. Chacun peut choisir de manger et passer du temps seul ou en groupe. Une personne d'encadrement est sur place 24 h/24. La loi prescrit qu'il ne peut y avoir plus de deux structures d'habitat de ce type dans un quartier.

La Suède a donné aux communes la responsabilité des personnes avec handicap. Dès la naissance, ces dernières sont confiées à un travailleur social, ce qui encourage les liens et la proximité. Sortir des institutions signifie aussi pouvoir se déplacer facilement. Cette politique a donc contribué à accélérer la mise aux normes accessibles des bâtiments et des transports publics.

» **En Suisse :** plusieurs cantons ont lancé des réflexions et des projets pilote pour diversifier l'habitat des personnes avec handicap. Le magazine Procap de décembre 2016 en a longuement fait état.



## Allemagne

### Encourager l'autonomie

Depuis 2001, le Livre IX du Code social allemand place la participation autonome à la vie sociale au centre des préoccupations des autorités par de nombreuses dispositions. Ainsi, le droit des personnes avec handicap à exprimer leurs souhaits et leurs choix y est par exemple clairement formulé. C'est aussi sur ce principe que se fonde le budget personnel. Plutôt que de percevoir en nature les prestations dont elles ont besoin, les personnes avec handicap peuvent les recevoir en espèces ou sous forme de bons. Et ainsi décider de ce qui leur convient le mieux, et sous quelle forme. Cette mesure est une nouvelle étape vers une autodétermination accrue.

» **En Suisse :** les prescriptions légales évoluent dans le sens d'une plus grande autonomie. Depuis janvier 2012, la contribution d'assistance permet aux personnes avec un besoin d'aide important de recevoir une somme pour payer elles-mêmes l'assistance de leur choix. Ainsi, elles peuvent mener une vie aussi autonome que possible hors des institutions. Depuis janvier 2013, le droit de la protection de l'adulte remplace le droit des tuteurs. Les nouvelles dispositions visent à encourager le droit à l'autodétermination.

## France

### Parfait sur le papier

La loi de 1987 impose à l'ensemble des entreprises privées (plus de 20 salariés) et publiques une obligation d'emploi de personnes avec handicap égale à 6% de l'effectif salarié. La loi de 2005 pose le principe de non-discrimination des personnes handicapées, en particulier dans le domaine de l'emploi, et aligne les sanctions financières dans le public sur celles prévues en 1987 dans le privé. En 2009, l'Etat aménage ces règles. L'obligation peut dès lors être remplie de diverses manières, outre l'emploi direct de travailleurs avec handicap : recours à la sous-traitance avec des acteurs du marché de l'emploi protégé, conclusion d'un accord collectif, accueil de stagiaires de la formation professionnelle, paiement d'une contribution à un fonds pour l'insertion. Une majorité d'entreprises préfèrent payer qu'engager une personne avec handicap.

» **En Suisse :** aucune obligation d'engager des personnes avec handicap n'existe en Suisse, pour les entreprises publiques ou privées, ni aucun quota. La réinsertion sur le marché du travail était l'une des mesures prévues dans le cadre de la 6<sup>e</sup> révision de l'assurance-invalidité (AI), mais la situation reste très difficile.

## L'Espagne

### Accessibilité

De grands efforts ont été fournis par l'Espagne pour améliorer l'accessibilité des espaces et bâtiments publics. Le plan national lancé en 2014 par l'Etat a été très bien relayé par les villes : feux de signalisation sonores, autobus équipés de rampes pour les handicapés moteurs, ascenseurs au sein d'édifices publics. Certaines destinations touristiques en ont fait un atout pour attirer des clients aux besoins différents. Arona sur l'île de Ténériffe, qui a rendu une de ses plus belles plages accessible, ou Barcelone en sont des exemples reconnus. Plusieurs cités espagnoles ont également créé un réseau des villes accessibles où elles échangent de bonnes pratiques. Reste le secteur privé, qui concentre encore de nombreuses difficultés.

» **La Suisse :** même si le cadre légal en faveur de l'égalité, principe dont découle l'objectif d'un espace public accessible à tous, existe (Constitution fédérale et depuis 2004, LHand), la mise en œuvre de l'accessibilité est peu contraignante, lente, parfois complexe. Par ailleurs, les ordonnances fédérales ne s'appliquent qu'aux bâtiments et installations ouverts au public.

Tous les textes : Marie-Christine Pasche



« L'accès à l'école m'a confortée dans l'idée que je pouvais tout réussir, même avec un handicap. »

Yetnebersh Nigussie

## Engagée pour l'inclusion

Yetnebersh Nigussie est l'une des militantes du handicap les plus influentes du Sud. Cette avocate de 35 ans originaire d'une région rurale d'Ethiopie a perdu la vue à l'âge de cinq ans. Ses parents l'ont alors envoyée chez sa grand-mère à Addis Abeba. Elle y a fréquenté une école spécialisée qui l'a beaucoup motivée. Yetnebersh s'est ensuite retrouvée dans une école générale, faute d'école spécialisée secondaire. Si, au début, les autres élèves l'excluaient à cause de son handicap, la situation a rapidement changé quand elle s'est imposée malgré celui-ci comme l'une des meilleures de la classe. Sa scolarisation lui a permis d'échapper au mariage précoce. Elle a étudié le droit et les sciences sociales à l'université d'Addis Abeba. Pendant ses études, elle a fondé diverses organisations pour personnes avec handicap, notamment le Centre éthio-

pien pour le handicap et le développement, devenu l'un des moteurs de la mise en œuvre de la Convention internationale sur les droits des personnes handicapées en Ethiopie. L'organisation s'engage pour l'inclusion dans l'éducation, la santé et le logement. Plus de la moitié de sa quarantaine de collaborateurs sont atteints d'un handicap. Yetnebersh est aussi très active au niveau international et défend les intérêts des personnes avec handicap auprès de l'ONU. Elle est également conseillère de l'organisation « Lumière pour le monde » et a été plusieurs fois distinguée pour son travail. En Ethiopie, elle a été coresponsable de l'adaptation du droit de la construction, imposant de construire tous les nouveaux bâtiments sans obstacles. Elle a aussi créé une école inclusive à Addis Abeba qui accueille 190 enfants défavorisés. [fs]



« C'est en m'engageant pour des causes qui me tiennent à cœur que j'ai trouvé un sens à ma vie. »

Raul Krauthausen

## Ténacité, humour et créativité

A sa naissance en 1980 à Lima, Raul Krauthausen présente 19 fractures osseuses. Diagnostic : maladie des os de verre, une anomalie génétique. Les médecins ne lui donnent que peu de chances de survie, et ses parents décident de déménager en Allemagne, pays d'origine de sa mère. Il y grandit et suit des études de communication économique et sociale. Devenu militant et blogueur, le Berlinoise s'engage publiquement pour l'accessibilité et l'inclusion et reçoit la Croix allemande du mérite en 2013. En 2014, il publie son livre « Dachdecker wollte ich eh nicht werden – das Leben aus der Rollstuhlperspektive » (« De toute façon, je ne voulais pas devenir couvreur –

la vie en fauteuil roulant »). La même année, il fonde avec son cousin l'association « Sozialhelden », qui combat les préjugés et encourage l'inclusion par de nombreux projets créatifs et à l'aide d'un vaste réseau de bénévoles. Des mini-rampes 3D, avec instructions d'impression publiées en ligne, font partie de ses nombreuses réalisations. Depuis 2015, l'anticonformiste anime l'émission « Face to Face » sur une chaîne de télévision allemande. Enfant, Raul Krauthausen n'acceptait pas son handicap. Il explique avoir eu le déclic pendant ses études : il a alors décidé d'être lui-même, avec tout ce que cela comporte. Un courage qui a porté ses fruits. [sm]



« Les autorités afghanes doivent être sensibilisées à la cause des personnes avec handicap. »

Firoz Ali Alizada

## Un Afghan en lutte contre les mines

En 1996, Firoz Ali Alizada a marché sur une mine antipersonnel. L'accident s'est produit loin de Kaboul, la capitale afghane ; il lui a fallu plus de douze heures pour rejoindre un hôpital. Il a dû se faire amputer des deux jambes. C'est un miracle qu'il ait survécu. Après la rééducation et de multiples opérations, Firoz a été appareillé. A l'époque, la situation des personnes avec handicap était particulièrement difficile en Afghanistan. La plupart vivaient en marge de la société, victimes de nombreuses discriminations. Firoz a alors décidé de créer un groupe d'entraide avec d'autres blessés de guerre pour parler de leurs besoins et de leurs droits. Ils ont mis au point des initiatives qu'ils ont présentées aux autorités, s'opposant par exemple à l'interdiction pour les personnes amputées de conduire une voiture. Firoz s'est ensuite lancé dans la lutte contre les mines antipersonnel,

d'abord auprès de Handicap International, puis dans le cadre de la campagne internationale pour interdire les mines antipersonnel et les armes à sous-munitions (ICBL-CMC). Cette organisation a largement contribué à l'élaboration de la Convention internationale sur l'interdiction des mines antipersonnel. Aujourd'hui, Firoz est un expert reconnu des droits des personnes blessées par des mines antipersonnel et mène des campagnes pour l'ICBL-CMC. Un combat essentiel : plus de 3000 personnes en sont victimes chaque année. Firoz est par ailleurs toujours actif au sein de l'organisation d'entraide afghane. Le pays a connu quelques avancées juridiques. « C'est précieux pour faire avancer la reconnaissance sociale des personnes avec handicap, mais le gouvernement doit clairement en faire plus pour répondre à leurs besoins quotidiens », affirme le militant. [fs]



« Faites de la compassion une habitude. »

Lizzie Velasquez

## Mission : combattre le harcèlement

Lizzie Velasquez, née en 1989 au Texas, est l'aînée d'une fratrie de trois. Elle est atteinte d'une anomalie génétique rarissime – deux cas recensés dans le monde – et non étudiée jusqu'ici, le syndrome de Marfan, qui atrophie son corps. Sa peau vieillit prématurément, et elle est aveugle de l'œil droit. A cause de son physique très particulier, elle a été victime de harcèlement dès son enfance. En 2006, une vidéo publiée sur Youtube sous le titre « The Ugliest Woman in the World » (« La femme la plus laide du monde ») la propulse malgré elle sur le devant de la scène, engendrant les pires insultes dans d'innombrables commentaires. Après le

choc ressenti en découvrant cette vidéo par hasard, Lizzie décide de riposter, avec succès : elle participe à plusieurs émissions télévisées aux Etats-Unis et écrit trois livres sur le harcèlement. Une productrice de cinéma américaine décide également de réaliser le documentaire « A Brave Heart : The Lizzie Velasquez Story ». Aujourd'hui encore, Lizzie Velasquez s'exprime régulièrement en public et parle ouvertement des défis physiques et émotionnels qu'elle a dû relever. Sa chaîne Youtube compte désormais 700 000 abonnés. Lizzie Velasquez se sert de sa notoriété pour promouvoir la non-discrimination des personnes avec handicap. [sm]



« Je suis un être humain normal »

Nujeen Mustafa a fui la guerre en Syrie. Cette jeune femme dégourdie a parcouru des milliers de kilomètres et traversé neuf pays avant d'arriver en Allemagne. Le tout en fauteuil roulant.

### Nujeen Mustafa à propos...

**Le temps :** c'est ce que tu en fais. Etre heureux ou triste dépend de toi.

**Le travail :** sans travail, on n'utilise pas toutes ses capacités physiques et intellectuelles.

**Le luxe :** c'est bien d'en avoir, mais ce n'est pas le plus important.

**L'amitié :** l'une des choses les plus précieuses au monde.

**L'amour :** nous en avons tous besoin.

**Les vacances :** c'est un moment rien que pour toi, une pause dans le quotidien.

Des centaines de milliers de personnes fuient la guerre en Syrie. Parmi elles, Nujeen Mustafa, 18 ans, originaire d'Alep. Tétraplégique, la jeune femme est en fauteuil roulant depuis son enfance. A Alep, elle sortait rarement de chez elle, car sa famille vivait au cinquième étage d'un bâtiment sans ascenseur. Empêchée d'aller à l'école à cause de son handicap, elle a appris à lire et à écrire grâce à ses frères et sœurs, occupant ses journées à lire et à regarder des séries américaines. C'est ainsi qu'elle a appris l'anglais, en autodidacte.

Avec l'aggravation des bombardements à l'été 2012, la famille décide de fuir en Turquie. Nujeen et sa sœur aînée, Nasrine, veulent continuer leur route jusqu'en Allemagne pour rejoindre leur frère. « J'espérais aller à l'école et recevoir une aide médicale là-bas », raconte Nujeen. Elles partent donc pour un périlleux voyage d'un mois, qui les emmènera en Grèce, en Macédoine, en Serbie, en Croatie, en Slovaquie, en Autriche et enfin, en Allemagne. Les deux sœurs dépendent de passeurs et vivent dans la peur que la police prenne leurs empreintes digitales et les expulse. « Ma sœur a souvent dû pousser mon fauteuil pendant des heures sur des routes impraticables. » Heureusement, elles sont aidées par d'autres réfugiés, qui portent par exemple le fauteuil roulant sur l'embarcation qui va traverser la Méditerranée. Parfois, son handicap est même un atout : « Je suis souvent passée devant pour la distribution de nourriture dans les camps de réfugiés. »

Etant donné son niveau d'anglais et sa situation singulière en fauteuil roulant, Nujeen est interviewée à plusieurs reprises, et à son arrivée en Allemagne, elle est contactée par une journaliste de la BBC qui souhaite écrire avec elle un livre sur son voyage (conseil lecture, page 19). Nujeen accepte aussitôt : « Je voulais raconter notre histoire et montrer que nous sommes des êtres humains normaux, comme vous. » **Franziska Stocker**

# Apte à travailler, mais... sans emploi

Les préjugés visant les bénéficiaires de rentes AI incriminent de nombreuses personnes avec handicap. Alors qu'elles voudraient travailler, les emplois adaptés font défaut.

**Andrea Mengis, avocate**

On ne compte plus les préjugés et fausses idées sur les bénéficiaires de rentes AI. Alors que la plupart des gens imaginent un individu limité au niveau cognitif ou en fauteuil roulant, de nombreuses personnes sont atteintes d'un handicap qui ne se voit pas de prime abord. Elles sont pourtant couvertes exactement de la même manière par l'AI. Malheureusement, celle-ci les traite souvent avec dédain. Les médias foisonnent aussi de rapports sur de soi-disant « faux invalides » et « fraudeurs de l'AI ». S'il faut bien sûr combattre les abus, ceux-ci constituent moins de 1 % (!) des rentes AI, selon les chiffres de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS).

## Peu d'opportunités

En tant qu'avocate pour le Service juridique de Procap, je conseille de nombreuses personnes avec handicap sur des questions relevant du droit des assurances sociales, et j'observe une hausse générale de la pression des autorités pour les remettre au travail. Problème, les perspectives d'insertion professionnelle sont mauvaises pour les personnes avec handicap. La plupart de celles qui nous contactent rêvent de reprendre le travail dans les limites de leurs possibilités, car elles y trouvent un sens et une reconnaissance sociale. Or quel employeur engagera



Photo : Nicolas de Neve

**Peu d'employeurs sont prêts à engager des personnes avec handicap.**

un-e secrétaire qui a besoin d'une demi-heure de pause deux fois par jour alors qu'il a le choix entre 50 autres candidat-e-s en bonne santé? Le manque d'opportunités sur le marché du travail est le principal problème pour les personnes atteintes d'un handicap, surtout psychique. Leur intégration professionnelle est souvent difficile; elle demande beaucoup de compréhension et de flexibilité de la part de l'environnement professionnel, un effort que de nombreux employeurs ne peuvent ou ne veulent pas consentir.

## Appel aux employeurs

L'objectif de la dernière révision de l'AI était de réintégrer 17 000 personnes avec handicap sur le marché du travail et de réduire de 12 500 le nombre de rentes. Si l'effectif des rentes a effectivement fortement diminué ces dernières années, nous constatons que de nombreuses personnes ayant perdu leur rente n'ont pas d'emploi à moyen et long terme. Elles risquent donc de devoir faire appel à l'aide sociale.

La loi comporte un problème fondamental: pour l'AI en effet, une personne est professionnellement intégrée dès lors qu'elle est de nouveau « apte à travailler », c'est-à-dire que son état de santé lui donne potentiellement la possibilité de travailler. Elle perd alors sa rente même si, en réalité, elle n'a pas encore trouvé d'emploi. L'AI n'est pas non plus responsable de trouver un emploi pour ses assurés.

## Changer de mentalité

Procap appelle à un changement de mentalité dans le contexte du développement de l'AI. Le problème ne sera résolu qu'à partir du moment où les personnes avec handicap auront une chance réelle d'être embauchées. Si les nouveaux instruments de l'AI destinés à inciter les employeurs sur une base volontaire ne suffisent pas, il n'y aura pas d'autre solution que d'envisager des obligations légales (par ex. au moyen de quotas). ●

Une version légèrement modifiée de ce texte a déjà paru dans la NZZ.

# Un nouveau site web pour Procap

Fin janvier, Procap Suisse s'est dotée d'un nouveau site internet. En plus d'offrir une accessibilité améliorée et de nouvelles fonctions, il est aussi consultable sur les appareils mobiles.

**Beat Wytttenbach**

## Qu'offre le nouveau site ?

**Raffaella von Gunten** : il est structuré de façon claire, en offrant une grande facilité de lecture et d'utilisation. La navigation est agréable grâce aux nombreuses photos. Nous avons également amélioré son accessibilité et intégré de nouvelles fonctions.

## Qu'est-ce qui a changé pour les utilisateurs ?

Presque tout (rires)! Les changements les plus frappants sont sans doute sa conception et sa structure. Le site est désormais conçu pour répondre aux intérêts des internautes plutôt que pour refléter la structure interne de l'association comme il le faisait auparavant. C'est pour moi un grand avantage. Il offre aussi de nombreuses nouvelles fonctions, telles que le portail immobilier qui permet de proposer et de rechercher des logements accessibles en fauteuil roulant. Par ailleurs, la bourse du bénévolat permet aux sections, aux groupes sportifs et à Procap Suisse de publier leurs recherches de volontaires. Nous tenons aussi un



**Raffaella von Gunten, responsable Communication de Procap Suisse.**

calendrier électronique des manifestations, reprenant notamment les dates des conférences organisées par Procap. Ces nouveautés procurent de nombreux avantages à l'association centrale, aux sections, aux groupes sportifs et aux membres.

## Etes-vous satisfaite de la nouvelle version ?

Oui, très satisfaite! Notre nouveau site invite à s'informer et à recourir à nos prestations. Nous avons donc atteint nos principaux objectifs. Un site internet n'est pourtant jamais vraiment terminé: nous continuerons de le développer et de le mettre à

jour, même s'il est déjà très complet aujourd'hui, avec des contenus de qualité.

## Quelles ont été vos principales difficultés ?

L'important volume de données a incontestablement posé le plus grand défi. Il a fallu trier les offres et informations de manière à les trouver rapidement, ce qui n'a pas été simple. L'élaboration des contenus a certes demandé beaucoup de travail, mais c'était aussi très intéressant. Nous avons réécrit ou largement simplifié les textes pour qu'ils soient accessibles à un maximum de personnes. Les questions politiques et juridiques notamment ne sont pas toujours évidentes à aborder dans un langage simple, mais le glossaire intégré nous permet d'expliquer facilement des termes compliqués.

## Pourquoi ce nouveau site ?

Le dernier remaniement du site datait d'il y a six ans. Depuis, internet a énormément changé, et l'ancien site n'était plus dans l'air du temps, notamment pour une consultation sur smartphone et tablette, ce qui ne répondait plus aux normes actuelles.

## Et maintenant ?

Nous allons procéder au remaniement des sites des sections et des groupes sportifs intéressés en lançant prochainement un projet pilote. Nous souhaitons moderniser les sites des sections et créer des synergies avec celui de Procap Suisse. Mais ce qui nous intéresse en premier lieu maintenant, c'est l'avis des utilisatrices et des utilisateurs de notre nouveau site [www.procap.ch](http://www.procap.ch). Qu'ils n'hésitent pas à nous écrire à [info@procap.ch](mailto:info@procap.ch). Et nous espérons surtout que nos membres l'utiliseront régulièrement et avec plaisir. ●

➤ **Le site internet en chiffres**: de l'analyse à la finalisation en passant par la conception, la préparation du nouveau site a duré près de 15 mois. Avec l'aide de jeunes civilistes et de stagiaires, l'équipe du département Communication et marketing a remanié ou complètement réécrit plus de 800 pages.



## Un buon motivo per festeggiare?

La Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità ha contribuito a migliorare la situazione dei disabili ovunque nel mondo. Resta però ancora molto da fare. Migliorare è possibile e lo dimostra l'impegno di due attivisti internazionali come Firoz Ali Alizada e Yetnebersh Nigussie. **Franziska Stocker**

Lo scorso mese di dicembre la Convenzione dell'ONU sui diritti delle persone con disabilità ha compiuto dieci anni. Nata allo scopo di riconoscere le persone disabili del mondo intero come cittadini a pieno titolo ed evitarne la discriminazione, la Convenzione chiede la partecipazione inclusiva e paritaria di tutti gli esseri umani alla vita sociale. Questi obiettivi sono stati raggiunti? Dall'introduzione della Convenzione è migliorata soprattutto la situazione giuridica delle persone con disabilità nel mondo.

In molti luoghi la loro vita quotidiana rimane però ancora difficile. Nei Paesi in via di sviluppo, ad esempio, i bambini disabili sono praticamente esclusi dalla scuola. Milioni di persone sono discriminate e vivono in povertà senza avere accesso al mercato del lavoro, all'assistenza sanitaria e alla sicurezza sociale. Di seguito vi presentiamo due attivisti con disabilità che grazie al loro impegno hanno contribuito notevolmente a migliorare le condizioni di vita delle persone disabili nei rispettivi Paesi. ●

➤➤ **Fatti e cifre:** più di un miliardo di persone, il 15% circa della popolazione mondiale, è affetto da disabilità. L'80% delle persone disabili vive nei Paesi in via di sviluppo.

➤➤ La Convenzione sui diritti delle persone con disabilità è stata adottata il 13 dicembre 2006 dall'Assemblea generale dell'ONU. Ratificata finora dai tre quarti degli Stati del mondo, è in vigore in Svizzera dal 15 maggio 2014.



«**Grazie alla scuola ho capito che posso coronare i miei sogni nonostante la disabilità.»**

Yetnebersh Nigussie

## Impegno per l'inclusione

Yetnebersh Nigussie è una delle più influenti attiviste africane con disabilità. 35 anni, avvocatessa, è nata in una regione rurale dell'Etiopia. All'età di cinque anni ha perso la vista. A quel punto i suoi genitori l'hanno mandata dalla nonna nella capitale Addis Abeba. Lì ha avuto la possibilità di frequentare una scuola speciale che l'ha stimolata ad andare avanti. Al termine della sesta classe, in assenza di un'offerta formativa speciale superiore, Yetnebersh è stata inserita in una scuola regolare. All'inizio i compagni la escludevano, ma nel giro di poco tempo la situazione è cambiata perché nonostante la disabilità Yetnebersh era tra i migliori della classe. Grazie alla scuola è sfuggita al matrimonio precoce. Durante gli studi di diritto e lavoro sociale all'università di Addis Abeba ha fondato varie organizzazioni a favore delle persone con

disabilità, tra cui il Centro etiopico per la disabilità e lo sviluppo (Ethiopian Center for Disability and Development) che oggi è una delle forze trainanti nell'attuazione della Convenzione ONU nel Paese. Si tratta di un'associazione che si batte per l'inclusione delle persone con disabilità negli ambiti della formazione e della salute e dà lavoro a una quarantina di collaboratori, di cui più della metà è disabile. Yetnebersh è molto attiva anche a livello internazionale e difende gli interessi delle persone con handicap in seno all'ONU. Ha ottenuto vari riconoscimenti per il suo impegno. In Etiopia ha promosso una modifica del diritto edilizio, in virtù della quale tutti i nuovi edifici devono essere privi di barriere architettoniche. Ad Addis Abeba ha inoltre fondato una scuola inclusiva che conta 190 ragazzi svantaggiati. [fs]



«**È necessario sensibilizzare le autorità afgane alle esigenze delle persone con disabilità.»**

Firoz Ali Alizada

## Un afgano contro le mine

Nel 1996 Firoz Ali Alizada è stato vittima di una mina terrestre. L'incidente è avvenuto poco lontano dalla capitale afgana, Kabul. Gli ci sono volute più di dodici ore per raggiungere un ospedale, dove hanno dovuto amputargli entrambe le gambe. È sopravvissuto per miracolo. Dopo la riabilitazione e numerose operazioni, Firoz ha ottenuto le protesi. All'epoca, la situazione per le persone con disabilità era particolarmente difficile in Afghanistan. La maggior parte di esse viveva ai margini della società e subiva innumerevoli discriminazioni. Insieme ad altri feriti di guerra, Firoz ha fondato un gruppo di autoaiuto, in seno al quale discutere delle proprie esigenze, dei propri diritti e sviluppare iniziative da sottoporre alle autorità, come quella contro il divieto di guida per le persone amputate. In

seguito, Firoz si è concentrato sulla lotta per l'abolizione delle mine terrestri, inizialmente presso l'organizzazione Handicap International e poi nell'ambito della campagna internazionale per la messa al bando delle mine terrestri e delle munizioni Cluster (ICBL-CMC) che ha fornito un contributo sostanziale all'adozione del trattato internazionale sul divieto delle mine terrestri. Oggi Firoz è un esperto riconosciuto in materia di diritti dei sopravvissuti alle mine terrestri e dirige varie campagne dell'ICBL-CMC. È rimasto attivo anche nell'organizzazione di autoaiuto afgana di cui è stato cofondatore. In Afghanistan qualcosa si è mosso a livello giuridico: «Ma il governo deve fare di più per rispondere alle esigenze quotidiane dei diretti interessati», afferma l'attivista. [fs]

# «Sono una persona come te»

Nujeen Mustafa è fuggita dalla guerra in Siria. Durante il suo viaggio, questa brillante ragazza ha percorso migliaia di chilometri attraversando nove Paesi fino a raggiungere la Germania. E tutto ciò in sedia a rotelle. **Franziska Stocker**



Foto: Hanna White

Centinaia di migliaia di persone sono fuggite dalla guerra in Siria. Tra di loro anche Nujeen Mustafa, diciottenne originaria di Aleppo. In sedia a rotelle dall'infanzia a causa di una tetraparesi spastica (paralisi delle estremità), ad Aleppo viveva con la famiglia al quinto piano di un edificio senza ascensore e trascorrevano le giornate in casa. A causa della sua disabilità non ha potuto frequentare la scuola, ma ha comunque imparato a leggere e a scrivere con l'aiuto dei suoi fratelli. E così passava il tempo tra i libri e le serie americane trasmesse alla TV, grazie alle quali ha imparato l'inglese. Nell'estate del 2012, con l'intensificarsi dei bombardamenti in città, la sua famiglia si è rifugiata in Turchia. È stato a quel

momento che Nujeen e la sorella maggiore Nasrine hanno deciso di raggiungere il fratello residente in Germania. «Lì speravo di poter frequentare la scuola e ottenere assistenza medica», racconta Nujeen. Il viaggio attraverso Grecia, Macedonia, Serbia, Croazia, Slovenia e Austria fino in Germania è durato un mese e si è svolto tra mille insidie. Le due sorelle hanno dovuto affidarsi ai passatori con il terrore che la polizia le fermasse, registrasse le loro impronte digitali e le rimandasse indietro. «Mia sorella ha dovuto spingermi con la carrozzina su terreni impraticabili anche per ore.» Per fortuna c'erano sempre altri profughi pronti ad aiutarle, ad esempio per caricare la carrozzina sul gommone con il

quale hanno attraversato il Mediterraneo dalla Turchia alla Grecia. A volte la disabilità può essere anche un vantaggio: «Nei campi profughi da cui siamo passate mi permettevano di aspettare il cibo in prima fila.» Grazie alla sua conoscenza dell'inglese e alla sedia a rotelle, che non passava certo inosservata, Nujeen è stata intervistata più volte dai giornalisti. Una volta giunta in Germania, una giornalista della BBC le ha proposto di scrivere insieme un libro sul suo viaggio (consigli di lettura, pag. 19). Nujeen non ha esitato un attimo: «Volevo raccontare la nostra storia e dimostrare che i profughi sono persone normali, come me e te.» ●

## ➤ Nujeen Mustafa a proposito di ...

**Tempo:** dipende da quello che ne fai. Se provi gioia o tristezza dipende da te.

**Lavoro:** senza lavoro non si sfruttano appieno le proprie capacità fisiche e mentali.

**Lusso:** è bello averlo, ma non indispensabile.

**Amicizia:** una delle cose più importanti al mondo.

**Amore:** tutti ne abbiamo bisogno.

**Vacanze:** un momento tutto per sé, una pausa nella vita quotidiana.

## Journées nationales Procap: «Rencontre par le mouvement»



Rejoignez-nous à Tenero (TI), pour partager des moments joyeux et enrichissants à l'occasion de ce grand événement Procap. Cette année sections et groupes sportifs, membres, proches, bénévoles, volontaires et collaborateur-trice-s de Procap de toutes les régions de Suisse se rassembleront à Tenero.

Profitez de nos ateliers aussi variés que divertissants, découvrez de nouvelles informations sur la santé et l'organisation active de loisirs et mesurez-vous à d'autres sportifs dans différentes disciplines. Nous attendons avec impatience cet événement actif, chaleureux, convivial et propice aux échanges.



» 10 et 11 juin 2017, Centro sportivo de Tenero (CST). Plus d'informations: [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) -> Rencontres sportives.

» Inscription: les personnes intéressées sont priées de s'annoncer au plus vite auprès de leur section ou groupe sportif.

## Conseil lecture: «Nujeen, l'incroyable périple»

A quoi ressemble la vie quand on est réfugiée, devenue adulte avant l'âge à cause d'une guerre qui nous force à quitter notre pays et nous rend dépendante du bon vouloir des autres? Nujeen, 18 ans, raconte la guerre en Syrie, qui détruit tout, déchire des familles et oblige les gens à fuir – ou plus précisément dans son cas à traverser neuf pays en fauteuil roulant. C'est aussi l'histoire

d'une jeune fille audacieuse d'Alep, coincée chez elle à cause de son handicap et qui apprend l'anglais devant des séries américaines, dans le fervent espoir d'une vie meilleure. Un espoir qu'elle pourra peut-être réaliser désormais, en Allemagne, loin de chez elle.

» Lire aussi le portrait de Nujeen Mustafa à la page 13.



» Nujeen Mustafa et Christina Lamb, «Nujeen, l'incroyable périple», Harper Collins, 2016.

## S'engager bénévolement – une expérience inoubliable

Procap Voyages & Sport cherche régulièrement des accompagnateurs pour ses vacances en Suisse et à l'étranger. Plus d'informations sous [www.procap-voyages.ch](http://www.procap-voyages.ch), [estelle.kipper@procap.ch](mailto:estelle.kipper@procap.ch)

pour personnes  
avec handicap

**procap** voyages & sport



Conseil  
juridique

## Erreur dans la décision sur les PC

La caisse de compensation a calculé un loyer trop élevé dans sa décision sur les prestations complémentaires (PC) pour notre fille. En même temps, le montant pour la prime d'assurance-maladie ne couvre pas la prime réelle. L'un dans l'autre, le compte est juste. Faut-il en informer la caisse de compensation ?



Irja Zuber, avocate

Vous avez tout à fait raison de vérifier minutieusement la décision relative aux prestations complémentaires (PC). Dans de nombreux arrêts, les tribunaux ont décidé que les bénéficiaires de PC étaient responsables de contrôler les calculs effectués et de signaler les éventuelles erreurs.

### Obligation d'information

Vous devez notifier à la caisse de compensation toute erreur dans la décision. Cette obligation vaut aussi en cas de changement de votre situation financière, réelle ou personnelle. Un mariage, une séparation ou un divorce, un héritage, l'achat ou la vente d'un bien immobilier, le départ d'un enfant du domicile familial ou l'augmentation des revenus de l'époux-se ont par exemple une influence sur les PC. Dans le cas de votre fille, le loyer a été réduit suite à la baisse du taux hypothécaire. Vous devez en informer la caisse de com-

pensation immédiatement. Si vous ne respectez pas votre obligation d'information, vous risquez de devoir rembourser les prestations complémentaires encaissées en trop. La caisse de compensation peut réduire les prestations complémentaires en cours jusqu'à ce que le montant dû ait été restitué.

### Peine de prison et expulsion

Le non-respect délibéré de l'obligation d'information a en outre des conséquences pénales. Conformément à la modification du code pénal après l'approbation par le peuple suisse de l'initiative sur le renvoi, la perception illégitime de prestations de l'assurance sociale ou de l'aide sociale est passible de sanctions. Une condamnation sera prononcée si vous saviez que vous perceviez des prestations de manière illégitime ou, à tout le moins, étiez prêt à l'accepter. Vous encourriez alors une peine d'un an de prison ou une amende.

Les bénéficiaires étrangers risquent par ailleurs de perdre leur droit de séjour en Suisse voire d'être expulsés en cas de condamnation.

### Pas de compensation possible

Il est impossible de compenser cette erreur avec la prime plus élevée de l'assurance-maladie, comme vous l'écrivez dans votre demande.

Les primes d'assurance-maladie sont fixées par les cantons dans le cadre d'un forfait qui couvre

l'assurance de base. Si la prime d'assurance-maladie individuelle est plus élevée, la différence n'est pas prise en charge. Soulignons enfin qu'il est important de vérifier chaque année les calculs des PC et de signaler immédiatement toute modification ou adaptation éventuelle. Je vous conseille donc de prendre contact sans plus attendre avec la caisse de compensation compétente.

Conférences  
de Procap



### Eclaircissements juridiques

Les non-juristes se heurtent vite à leurs limites face aux questions liées aux assurances sociales. C'est pourquoi les avocat-e-s du Service juridique de Procap se déplacent volontiers pour donner des conférences sur tous les thèmes qui leur sont liés : l'assurance-invalidité, les prestations complémentaires, le financement des soins et de la prise en charge à domicile, l'intégration professionnelle, le droit de la protection de l'adulte, la formation et l'école, etc.

» Si vous êtes intéressés, contactez le Service juridique de Procap Suisse à Bienne : 032 328 73 15.

## Le sureau, remède anti-rhume

Isabel Zihlmann, conseillère en nutrition

Les couleurs rouges, bleues et violettes des plantes, des fleurs et des fruits indiquent qu'en plus des vitamines et minéraux, ceux-ci contiennent encore d'autres substances bonnes pour la santé: des anthocyanes. Ces substances, qui peuvent inhiber les inflammations et agissent sur les agents pathogènes, sont présentes en grande concentration dans de nombreux légumes d'hiver (oignons rouges, chou rouge et radis d'hiver, par exemple) et dans des baies comme celles du sureau. Le sureau est un remède de grand-mère contre le rhume et la grippe. Il favorise la transpiration, réduit la fièvre et stimule la circulation sanguine. Ses baies rouges-noires récoltées à la fin de l'été servent à produire du jus ou du sirop, particulièrement apprécié pendant la saison froide. Essayez la recette ci-contre en cas de rhume! C'est aussi un très bon repas sucré qui se digère facilement.

### Soupe aux baies de sureau avec semoule

(ingrédients pour 4 personnes)

Pour la soupe :

- 0,7 l de jus de sureau
- 0,3 l de jus de pomme
- 1 pomme
- 1 citron
- 3 c. à s. de sucre
- mélange d'épices pour vin chaud

Pour la semoule :

- 125 ml de lait
- 1 c. à s. de beurre
- 1 c. à s. de sucre
- 50 g de semoule (blé entier ou épeautre)
- 1 œuf

**Préparation :** verser les jus de sureau et de pomme dans une casserole. Laver le citron, prélever le zeste et presser. Verser jus et zeste dans la soupe, puis ajouter

Conseil  
Procap  
bouge



les épices et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter la pomme coupée en quartiers et laisser mijoter sur feu doux. Pour la semoule, porter le lait à ébullition, verser la semoule en remuant et la laisser gonfler hors du feu. Ajouter le beurre, le sucre et l'œuf en mélangeant. Former des petites boulettes avec deux cuillères à soupe, les reverser délicatement dans la soupe et laisser mijoter.

**Variante :** utiliser du sirop de sureau plutôt que du jus. Dans ce cas, ne pas ajouter de sucre et diluer le sirop dans l'eau à raison de 1:2.

## Exercice pour le renforcement des jambes



**Pieds au sol, main droite en léger appui sur le plan de travail, bras gauche tendu le long du corps, jambes collées l'une contre l'autre. Ouvrir la jambe gauche latéralement puis la ramener à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe. Ne pas bouger le haut du corps. Variante: faire la même chose en étant couché au sol sur le côté.**

### 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](mailto:redaction@procap.ch).



### Merci, Monsieur Grönemeyer!

Parfois, les personnes avec et sans handicap sont confrontées aux mêmes problèmes. Le contact visuel est un bon exemple: en tant que personne malvoyante, j'ai du mal à soutenir le regard des autres, ce qui engendre sans cesse des malentendus avec les personnes qui ne me connaissent pas bien. Le chanteur allemand Herbert Grönemeyer a vécu le même type d'expérience quand il a déménagé d'Allemagne en Angleterre et inversement. En effet, alors que les Anglais se regardent peu dans les yeux, il est de bon ton de maintenir un contact visuel en Allemagne. J'ai lu dans une interview que Monsieur Grönemeyer devait sans cesse s'adapter à son environnement pour ne pas se faire remarquer à Londres, et ne pas avoir l'air arrogant à Berlin. Depuis, je m'efforce toujours d'établir correctement un contact visuel, dans les limites de mes possibilités. Cela m'a beaucoup facilité les choses au quotidien et lors de mes voyages. Je ne remercierai jamais assez Herbert Grönemeyer pour ce petit conseil très utile!

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.

## POINT FORT 2/2017

### Protection de l'adulte

#### Prochain point fort

L'objectif du nouveau droit de la protection de l'adulte, venu se substituer au droit de tutelle en 2013, est de promouvoir l'autonomie. Si ce nouveau droit prévoit diverses améliorations pour les personnes avec handicap, les APEA, responsables de sa mise en œuvre, sont aussi la cible de critiques. Ainsi, de nombreuses personnes assumant le rôle de curateurs pour des proches adultes déplorent la lourdeur des procédés administratifs. Le prochain numéro du magazine examinera ce que le droit de la protection de l'adulte peut offrir aux personnes avec handicap. [fs]

Site web  
de Procap

#### Petites annonces

Les petites annonces gratuites pour les membres se trouvent sur [www.procap.ch](http://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.

#### Impressum

**Editrice** Procap Suisse **Tirage** REMP 22 398 (global, 4667 version française) ; paraît quatre fois par année  
**Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstr. 4, cp, 4601 Olten, tél. 062 206 88 88, [redaction@procap.ch](mailto:redaction@procap.ch), [www.procap.ch](http://www.procap.ch) **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Franziska Stocker  
**Ont collaboré à ce numéro** Susi Mauderli, Marie-Christine Pasche, Beat Wyttenbach, Isabel Zihlmann, Raffaella von Gunten, Irja Zuber **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari Egloff et Pauline Stockman **Correction** Priska Vogt  
**Mise en page** Clemens Ackermann **Annonces** Zürichsee Werbe AG, Fachmedien, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, +41 44 928 56 11, [info@fachmedien.ch](mailto: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° 2/2017** 17 avril 2017 ; parution 26 mai 2017.



Beaucoup de nouveaux produits  
au hilfsmittel-shop.ch



Le shop avec les prix meilleur marché.

hilfsmittel-shop.ch, Mattenweg 5,  
4458 Eptingen, Tel. 062 299 00 05

## PRÉSERVEZ VOTRE MOBILITÉ ! AVEC NOUS.

La maison Herag, une entreprise  
familiale Suisse, propose depuis  
30 ans des solutions pour votre  
indépendance, votre sécurité et  
votre confort. En vous offrant,  
en plus, un service parfait.



Stannah

**HERAG AG**, Herag Romandie  
Clos des Terreaux 8, 1510 Moudon VD  
info@herag.ch, www.herag.ch/fr

Téléphone 021 905 48 00

**Demande de documentation gratuite**

Nom

Prénom

Rue

NPA/Lieu

Téléphone

## Solutions au quotidien.



FAUTEUILS  
ROULANTS



LITS ÉLECTRIQUE



DÉAMBULATEURS



ORTHÈSES



BANDAGES

sanitas  botta

Rue de Morat 7  
2502 Biel/Bienne  
032 323 14 73  
sanitas-botta.ch

 botta  
orthopédie

Rue Karl-Neuhaus 24  
2502 Biel/Bienne  
032 328 40 80  
bottaweb.ch

# Voyages accessibles pour tous

Vacances individuelles ou voyages en  
groupe accompagné

Commandez le catalogue de vacances,  
par tél. 062 206 88 30 ou à l'adresse  
voyages@procap.ch.

Vous trouvez toutes nos offres sur internet :  
[www.procap-voyages.ch](http://www.procap-voyages.ch)



## 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 Rehatechnik AG, Choire
- dennda Orthopädie- und Rehatechnik, Viège
- IWAZ, Wetzikon
- Max Jung AG, Thoune
- Orthoconcept SA, Fribourg
- Sanitätsgeschäft Beck AG, Winterthur

[www.bigla.ch](http://www.bigla.ch)



D'une pièce  
à l'autre

Automoteur

Utilisable  
PARTOUT

Systèmes de  
transport  
adaptés à  
l'anatomie

Reste  
MOBILE



**bigla**