

# Covid-19 : une crise encore plus difficile pour les personnes en situation de handicap

LES MESURES ONT AGGRAVÉ LEUR QUOTIDIEN

**L**e contexte actuel est difficile pour l'ensemble des Belges : confinement, isolement, offre de services revue à la baisse, bouleversement des habitudes... Pour les personnes en situation de handicap, les mesures gouvernementales ont accentué voire aggravé un quotidien déjà peu adapté.

« Cette période est loin d'être facile et l'urgence absolue est de sauver des vies, que ce soit celles de jeunes, de moins jeunes ou de personnes âgées. Aujourd'hui, nous tirons la sonnette d'alarme car il est de notre devoir de relayer les inquiétudes et les tensions que

vivent actuellement les personnes en situation de handicap et ce, à tous les âges de la vie », explique Ouiam Messaoudi, secrétaire générale de l'Association Socialiste de la Personne handicapée (ASPH).

« La crise sanitaire que nous traversons est vécue différemment selon les situations sociales et économiques des personnes en situation de handicap », ajoute-t-elle. « Les difficultés à obtenir une communication accessible en matière de santé, de disposer de soins, les restrictions face à une mobilité déjà peu accessible, le confinement avec un parent ou enfant lourdement handicapé, tout cela a un impact

lourd pour les personnes en situation de handicap (PSH) et leurs proches et qui plus est

lorsque le confinement se prolonge sur plusieurs semaines », continue Ouiam Messaoudi. « Certaines de ces difficultés sont connues et pointées par le secteur depuis de nombreuses années mais aujourd'hui, cela a des conséquences désastreuses. Nous devons soutenir ces familles ayant dû reprendre à temps plein leur enfant jeune

« Il y a un risque d'amalgame entre le concept de handicap, de situation médicale et d'espérance de vie »

ou adulte, parent avec des handicaps mentaux sévères et/ou des troubles importants du comportement. Aussi, tous les plans de soutien proposés aux femmes devraient être acces-

sibles aux PSH pour lutter contre les violences conjugales et intrafamiliales. Car, dans le confinement, de nombreuses familles vivent un calvaire ».

## ACCESSIBILITÉ AUX SOINS

La Société Belge de Médecine Intensive a élaboré un texte de recommandations afin de régler l'afflux des patients atteints par le covid-19. « Le handicap reste un facteur de discrimination et l'accessibilité des soins pour les personnes en situation de handicap reste une difficulté à différents niveaux », note l'ASPH. Pour elle, le critère du handicap ne peut jamais à lui seul constituer un critère suffisant pour établir la priorité de l'accès aux soins. Ainsi, le secteur du handicap demande que ce texte soit clarifié car il y a un risque d'amalgame entre le concept de handicap, de situation médicale et d'espérance de vie. Les PSH ne doivent pas passer à un second niveau et se voir refuser d'être envoyées ou admises à l'hôpital à cause de leur handicap, estime l'ASPH.

Ouiam Messaoudi poursuit : « Il s'agit ici de quelques éléments. Pas question pour nous de charger une situation déjà extrêmement compliquée. Les politiques font certainement ce qu'ils peuvent, mais là où chaque minute compte, l'ASPH doit poser les constats nécessaires et les relayer. Au travers



L'ASPH craint que le handicap soit un facteur de discrimination.



La crise actuelle est particulièrement compliquée pour les familles avec un proche en situation de handicap.

entre autres du Belgian Disability Forum et du Conseil Supérieur National des Personnes Handicapées (dont notre association est membre), nous avons déjà fait part de nos

points d'attention à l'ensemble des politiques concerné et certains ont déjà été entendus». ●●

LAURENCE BRIQUET

## Écoute et soutien : des priorités pour l'ASPH

**E**n cette période de crise sanitaire et sociale, l'Association Socialiste de la Personne Handicapée rappelle l'existence de son contact center.

Pour toutes questions liées de près ou de loin au handicap, les assistantes sociales sont là pour écouter, accompagner, orienter et soutenir les personnes en situation de handicap mais aussi leurs familles et leurs proches. Le contact center ASPH permet ainsi aux personnes en situation de handicap de faire part de leurs besoins afin qu'elles puissent apporter l'aide adéquate.

« Si, aujourd'hui, nous pouvons nous réjouir de l'entraide citoyenne qui s'est mise en place, de toutes ses réponses qui viennent de la société civile, des applaudissements qui se font tous les soirs à 20h... Nous demandons que l'État prenne ses responsabilités et donne à chaque citoyen, dont la personne en situation de handi-

cap, la place qui lui est due », souligne la responsable de l'ASPH. « Nous devons rappeler avec force que ce sont des millions de personnes qui risquent de sombrer dans la pauvreté: les personnes en chômage temporaire ou partiel, les personnes malades et celles en situation de handicap. L'urgence est médicale ET sociale. Les enjeux sociaux sont de toute nature: pauvreté, exclusion, migration, aide au développement, climatique... Tous devront devenir les priorités les plus hautes de nos prochains gouvernements. Le drame mondial que nous vivons exige de nous une remise en question profonde de cette politique néolibérale en replaçant l'éthique, la santé et l'humain au centre de nos préoccupations », note encore l'association. ●●

L.B.

À noter: contact center ASPH, tél. 02/515 19 19 du lundi au jeudi de 8h30 à 15h00 et le vendredi de 8h30 à 11h00 ou via email: asph@solidaris.be. Plus d'infos: www.asph.be.

### PANDÉMIE

## Les bienfaits de l'alimentation sur notre immunité

Durant cette période d'épidémie et de confinement, il est important d'avoir un système immunitaire fonctionnel. Comment notre alimentation peut-elle aider à le garder performant ?

« Tous les nutriments, vitamines et minéraux sont importants. Gardez en tête qu'aucun aliment ou complément ne va booster votre système immunitaire directement mais plutôt le soutenir dans sa globalité », prévient Yann Harstein, nutritionniste chez Foodvisor, une application qui permet de manger équilibré grâce à la photo de son assiette.

D'après lui, la première chose à faire est de privilégier une alimentation bio et non transformée.



Des oeufs et des légumes pour l'apport de vitamines.

« C'est la base d'une alimentation saine. Privilégiez les aliments bruts, c'est-à-dire les fruits et légumes frais. Le surgelé est une très bonne alternative durant le confinement. Les vitamines sont conservées. Consommez des aliments variés issus d'une agriculture biologique, durable, locale et de saison afin d'éviter de consommer des aliments contenant des pesticides qui s'accumulent dans l'organisme », explique-t-il, conseillant également de bannir les produits ultra-transformés. La vitamine D, maintenant. Sachez qu'elle est la vitamine prioritaire pour une fonction immunitaire opti-

male. Elle va stimuler les cellules des défenses immunitaires. Elle est apportée par l'exposition au soleil (s'exposer 15 à 30 min par jour suffit pour couvrir ses besoins) et se trouve en bonne quantité dans quelques aliments comme les poissons gras, les coquillages, les œufs et les avocats.

### LE PLEIN DE ZINC

C'est aussi le moment de faire le plein de zinc et de cuivre. Le zinc permet, par exemple, une sécrétion optimale de globules blancs et limite la prolifération des virus. On en trouve dans les fromages, le bœuf, les abats, les mollusques, les crustacés, le soja ou encore dans le pain au levain.

Enfin, pensez à la vitamine C qui permet d'accélérer la fabrication des globules blancs (cellules immunitaires) et donc de nous protéger contre les infections et virus. Les cassis, kiwis, choux, fraises et framboises en contiennent. Prenez également soin de votre flore intestinale (microbiote), première barrière contre les virus et molécules pathogènes, en consommant des aliments riches en prébiotiques (présents dans les fibres végétales) et en probiotiques (yaourts et lait fermentés notamment). ●●

L.B.