

GUIDE D'AIDE À LA CONSTRUCTION  
D' ACTIONS DE PRÉVENTION  
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

# Caposile

Cap vers la santé des personnes  
en situation de handicap vivant à domicile



# SOMMAIRE

## PRÉAMBULE

### CE GUIDE, POUR QUOI FAIRE ET COMMENT L'UTILISER ?

## CHAPITRE I : REPÈRES POUR AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ

### LA NOTION DE HANDICAP

### CONTEXTE DE VIE ET RESSOURCES DES PERSONNES

### LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : DE QUOI S'AGIT-IL ?

1. Qu'est-ce que la compétence ?
2. Les compétences psychosociales (CPS)
3. Les 10 compétences psychosociales (CPS)
4. Agir sur les compétences de vie

### PRÉPARER SON INTERVENTION

1. Une posture éducative
2. Une animation adaptée
3. Une logique de parcours
4. Le format des séances éducatives

## CHAPITRE II : LES CONDUITES ADDICTIVES

### ADDICTION, CONDUITES ADDICTIVES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

### CONDUITES ADDICTIVES ET SITUATION DE HANDICAP ?

### LES ATELIERS

1. **Séance(s) de démarrage** : les conduites addictives c'est...
2. **Cycle d'ateliers** : addictions et mobilisation des compétences de vie
3. **Cycle d'ateliers** : comprendre sa consommation
4. **Cycle d'ateliers** : les dispositifs et structures

## CHAPITRE III : VIE AFFECTIVE, SEXUELLE ET PARENTALITE

### VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

#### SEXUALITÉ ET HANDICAP

#### OBJECTIFS ET PRINCIPES D'INTERVENTION SUR LA VIE AFFECTIVE, SEXUELLE ET LA PARENTALITÉ

1. Objectifs
2. Principes

#### LES ATELIERS

1. **Séance de démarrage** : créer son groupe
2. **Cycle d'ateliers** : le corps
3. **Cycle d'ateliers** : les relations
4. **Cycle d'ateliers** : le respect de soi et des autres
5. **Cycle d'ateliers** : les dispositifs et structures
6. **Cycle d'ateliers** : la parentalité

## CHAPITRE IV : NUTRITION

### LA NUTRITION : DE QUOI PARLE-T-ON ?

#### NUTRITION ET SITUATION DE HANDICAP ?

1. Des facteurs de troubles nutritionnels
2. Comportements nutritionnels et capacités à comprendre les messages de prévention

#### OBJECTIFS ET PRINCIPES D'INTERVENTION EN NUTRITION

#### LES ATELIERS

1. **Séance de démarrage** : la nutrition c'est...
2. **Cycle d'ateliers** : la nutrition – qu'est-ce que je mange et pourquoi?
3. **Cycle d'ateliers** : repères alimentaires
4. **Cycle d'ateliers** : la nutrition - bouger
5. **Cycle d'ateliers** : les sensations alimentaires
6. **Cycle d'ateliers** : les achats alimentaires
7. **Cycles d'ateliers** : faire ensemble et partager

## CHAPITRE V : HYGIENE PERSONNELLE/HYGIENE BUCCO DENTAIRE

HYGIÈNE, HYGIÈNE PERSONNELLE, SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

HYGIÈNE PERSONNELLE, SANTÉ BUCCO-DENTAIRE ET HANDICAP

### LES ATELIERS

1. **Séances de démarrage** : l'hygiène c'est...
2. **Cycle d'ateliers** : le corps
3. **Cycle d'ateliers** : mon hygiène personnelle
4. **Cycle d'ateliers** : la santé bucco-dentaire

## CHAPITRE VI : FICHES PRATIQUES ET SÉLECTION D'OUTILS

### SÉLECTION D'OUTILS PÉDAGOGIQUES

1. Fiches outils CPS
2. Fiches outils addictions
3. Fiches outils VAS
4. Fiches outils hygiène

### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

### FICHE BROCHURES

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

### FICHES OUTILS COMPLÉMENTAIRES

### REMERCIEMENTS

# PRÉAMBULE

La Loi du 11 février 2005 donne une définition du handicap : « *Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.* »

Les personnes en situation de handicap présentent une vulnérabilité particulière. Pour accéder à la prévention et aux soins courants, elles rencontrent de nombreux obstacles :

- Une expression des besoins parfois difficile, une situation socio-économique plus défavorisée ;
- Une accessibilité physique aux lieux, aux matériels, aux dispositifs encore trop souvent inadaptée ;
- Une accessibilité à l'information sur les thèmes de santé diffusée auprès du grand public également très souvent inadaptée ;
- Une « méconnaissance » du handicap et de ses conséquences par certains acteurs et intervenants auprès des personnes.

Dans le cadre du parcours handicap « une réponse accompagnée pour tous » du projet régional de santé (PRS) Bourgogne-Franche-Comté 2018-2028, et notamment ses objectifs généraux n°3 « Rendre effectif le droit à l'autodétermination des personnes » et n°4 « Renforcer l'accès à la prévention et aux soins des personnes en situation de handicap », un groupe de travail régional (composé de membres du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé Bourgogne Franche-Comté (RRAPPS) et de professionnels des établissements et services accompagnant des personnes en situation de handicap) a construit Capsile, un guide d'aide à la construction d'actions de prévention et de promotion de la santé.

Ce guide a pour finalité de favoriser, par des actions éducatives collectives, une prise de conscience et un renforcement des capacités d'agir des personnes pour préserver et améliorer leur santé. Il s'agit de développer l'autonomie en santé des personnes en situation de handicap en s'appuyant sur des stratégies d'interventions plurielles adaptées aux besoins et spécificités des personnes et de leur environnement.

L'autonomie en santé s'intéresse plus spécifiquement à la capacité des personnes et de leur entourage à prendre soin. Prendre soin, c'est faire preuve d'attention à soi, à une personne ou un groupe dans la perspective de contribuer au bien-être de soi, de cette personne ou de ce groupe dans la situation qui est la leur.

L'expression « en situation de handicap » invite à une conception sociale et collective du handicap, non plus simplement bio-médicale et individuelle. La réduction des inégalités territoriales et sociales de santé pour les personnes en situation de handicap est un enjeu à relever, dans une recherche d'équité, par exemple d'accès aux services, d'aménagement des territoires ou encore de développement des personnes. Ainsi, il ne s'agit pas de « prise en charge », mais de « prise en compte » des personnes. Là encore, le vocabulaire est important. Il devrait marquer des changements de pratiques si ce n'est de représentations.

# CE GUIDE, POUR QUOI FAIRE ET COMMENT L'UTILISER ?

**CAPSILE** est un guide d'aide à la construction d'actions de prévention et de promotion de la santé destiné aux professionnels des établissements et services accompagnant des personnes adultes en situation de handicap à leur domicile et aux opérateurs de prévention de la région.

Il aborde quatre thématiques de santé : les conduites addictives, la vie affective et sexuelle, la nutrition et l'hygiène personnelle et buccodentaire. Il a pour finalité de favoriser, par des actions éducatives collectives, une prise de conscience et un renforcement des capacités d'agir des personnes présentant un handicap intellectuel et/ou un handicap psychique pour préserver et améliorer leur santé.

Ce guide est structuré en **six chapitres** :

- Le premier présente **les repères indispensables pour agir en prévention et promotion de la santé auprès de personnes adultes en situation de handicap**. Ce chapitre aborde les notions de handicap, le contexte de vie et les ressources des personnes ainsi que les compétences psychosociales ou compétences de vie. Il se termine par un guide méthodologique vous permettant de vous préparer à l'animation de séances collectives d'éducation pour la santé.
- **Les quatre chapitres suivants abordent les quatre thématiques santé : les conduites addictives, la vie affective et sexuelle, la nutrition et l'hygiène personnelle et buccodentaire**. Vous trouverez pour chacune d'elles des informations de base, des références documentaires et pédagogiques, des cycles ateliers structurés en séances collectives. Les cycles et séances proposés s'organisent dans une logique de parcours à adapter à chaque personne et groupe de personnes.
- **Le dernier chapitre propose une sélection d'outils éducatifs et pédagogiques**. Chaque outil est décrit dans une fiche numérotée. Les techniques d'animation et les brochures font également l'objet d'une fiche descriptive.

Nous vous invitons à lire attentivement le premier chapitre qui vous fournira le socle fondamental nécessaire à la mise en œuvre d'actions de prévention et de promotion de la santé.

Pour une lecture facilitée et une utilisation pratique du programme chaque chapitre est identifiable par une couleur.