



## LES DIFFICULTÉS DES PERSONNES MALENTENDANTES EN PUBLIC

La surdité est un handicap invisible. Les personnes malentendantes éprouvent des défis au quotidien que plusieurs ignorent. Leurs besoins ne sont pas toujours compris puisqu'elles ne savent pas comment les aborder, qu'elles n'ont jamais songé à de telles démarches, qu'elles ont subi de mauvaises expériences ou qu'elles ont été la cible de moqueries. Ces difficultés incluent : parler avec le service à la clientèle, converser dans un lieu trop bruyant, manger dans des endroits achalandés, assister à des conférences, écouter un spectacle ou un film au cinéma, etc. Les besoins d'accommodement ainsi que les obstacles liés à une compréhension adéquate dépendent du niveau de surdité.

C'est ce que démontrent les résultats du sondage que j'ai réalisé auprès de 128 personnes malentendantes avec l'équipe

de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition (APDA). Les principales difficultés rencontrées en public se retrouvent souvent dans les établissements de santé, les restaurants et les transports en commun.

Alors, comment pouvez-vous adapter votre entreprise auprès de cette clientèle? Donnez d'abord à votre personnel l'information nécessaire. Une mention spéciale dans votre guide d'accueil et d'intégration d'un nouvel employé et engager des personnes avec un problème d'audition sont des pistes intéressantes, tout comme faire attention au volume trop élevé de la musique dans votre établissement et penser à mettre le sous-titrage lorsque vous diffusez des vid es promotionnelles en ligne. Ces petits changements auront un impact majeur sur la qualité de vie de vos employés.



Ainsi, en soutenant la différence et en démontrant une pratique plus respectueuse et humaine auprès des personnes vivant avec un problème d'audition, vous vous d marquez aux yeux des consommateurs.

Pour consulter la synthèse du sondage :  
[www.ousortirsanslimites.com/synthese2018.pdf](http://www.ousortirsanslimites.com/synthese2018.pdf)

**Le site Web de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition (APDA) : [www.apda.ca](http://www.apda.ca)**

*Crédit photo de Kim Auclair : Annie Savard-Filion (safiphotographie.com)*

**JULIE BÉDARD**

NUTRITIONNISTE-DIÉTÉTISTE  
NUTRISIMPLE



## ÉCONOMISER PLUS EN GASPILLANT MOINS!

Les dernières études s'étant penchées sur la question du gaspillage alimentaire rapportent que plus de la moitié de la nourriture au Canada est gaspillée! Une grande part de ce phénomène (43 %) est attribuable à l'étape de triage des produits/aliments, avant même d'être distribués et mis en marché, notamment pour répondre aux normes rigoureuses de classement et de sélection, à des critères esthétiques, à la date de « *péremption* », aux modes de transformation inefficaces, etc.

La part du gaspillage   même nos foyers s'élèverait quant à elle à 21%, ce qui représente des centaines de dollars mis à la poubelle. Nous devons tous revoir certaines de nos habitudes afin de contrer ce phénomène :

### 1) Une meilleure gestion du contenu du frigo

- Le maintenir en ordre afin de mieux s'y retrouver et y mettre plus en évidence les aliments devant être consommés en priorité.
- Réinventer les restes dans les 5 jours suivant leur préparation, user d'imagination pour les resservir différemment.
- Y penser deux fois avant d'opter pour le resto. Un petit restant « *pimp * » ou encore une belle omelette vite faite ou une soupe-repas « *vide-frigo* » peut nous faire économiser gros!
- Avant de retourner à l'épicerie, faire un petit inventaire de ce qu'il y a encore à la maison et planifier les repas/achats en conséquence.

### 2) Comprendre que « meilleur avant » ne signifie pas « infect » après

- La date de péremption est avant tout une protection pour le fabricant. Un produit ne devient pas p rim  aussitôt la date dépassée. Il faut faire preuve de jugement et savoir se fier à son nez et ses yeux. La date peut certes nous guider quant à la fraîcheur du produit, mais il reste bon à consommer tout de même les jours après, voire même les semaines après!

### 3) Congélation

Si le temps vous manque vraiment pour cuisiner/consommer certains aliments de votre frigo, n'hésitez pas à les congeler!

- Conserver les restants de légumes un peu défraîchis dans un sac de congélation, ils pourront servir à faire un bon bouillon de légumes ultérieurement!
- Vos bananes ou avocats sont à point, mais vous ne prévoyez pas les manger? On leur enlève la pelure et les congèle dans un petit sac pour congélation! Ils rehausseront vos smoothies!

### 4) Réduire la consommation d'aliments transformés et de mets préparés

L'étape de transformation des aliments contribue pour une grande part au gaspillage alimentaire. Développer et transmettre nos connaissances et habilités culinaires est un gage précieux pour l'avenir de nos enfants, pour leur santé et celle de la planète!