



Mieux vivre
son handicap
au quotidien

Édito



Fabrice Halipré
Responsable de la filière sport Allianz
Président de l'association Artistes Sportifs de Cœur

Tenter de définir ce qu'est la normalité pour un homme ou une femme n'entre-t-il pas déjà dans une logique anormale ? Ne pourrions-nous pas être simplement convaincus que la diversité des êtres est vectrice de richesse pour le monde d'aujourd'hui et de demain ? Pour une grande majorité de personnes, la vision du handicap reste encore très stigmatisée, voire restreinte avec pour seule image, une personne en fauteuil roulant ne pouvant avoir un quelconque rôle dans notre société moderne. Le handicap reste en effet pour la 5^{ème} année consécutive, le 1^{er} motif de discrimination !

Même si les comportements évoluent et que les actions de sensibilisation sont de plus en plus nombreuses et visibles, ce véritable combat de faire du handicap un enjeu prioritaire n'est pas encore remporté. Comme pour ces millions de personnes atteintes d'un handicap visible ou non, prenons exemple sur leur force afin de mieux les soutenir et mieux les valoriser.



Pages 4-5

Les 6 grandes familles de handicap
Le saviez-vous ?

Pages 6-7

Aidants, votre bien-être est important
Quelles solutions d'assurance handicap
pour vous ou votre proche ?

Pages 8-9

Informations pratiques et utiles

Pages 10-11

Interview
Djamal Hamache

Les 6 grandes familles de handicap



Le saviez-vous ?
12 millions

de français concernés par le handicap, soit 1 personne sur 6.
Plus de la moitié de ces personnes souffre de pluri-handicap.

5,4 millions sont concernées par un handicap auditif, **3,2 millions** sont en mobilité réduite, dont 650 000 en fauteuil roulant, 1,7 million de personnes souffrent d'un handicap visuel et **700 000** ont un handicap mental.



Handicap sensoriel (malvoyant / auditif)

Incapacité issue d'une déficience auditive ou visuelle. Ce type de handicap entraîne, presque automatiquement, des difficultés de communication et d'intégration sociale de la personne.



Handicap moteur (motricité, mobilité)

Aptitude limitée à se déplacer, à exécuter des tâches manuelles ou à mouvoir certaines parties du corps.



Handicap psychique (bipolaire, dépression, psychose...)

Déficit relationnel, difficultés de concentration, grande variabilité dans la possibilité d'utilisation des capacités alors que la personne garde des facultés intellectuelles.



Handicap cognitif (DYS)

Dysfonctionnement des fonctions cognitives : troubles de l'attention, de la mémoire, de l'adaptation au changement, du langage, des identifications perceptives (gnosies) et des gestes (praxies). Le handicap cognitif n'implique pas de déficience intellectuelle mais des difficultés à mobiliser ses capacités.



Handicaps mentaux (trisomie, autisme...)

Déficience intellectuelle, capacité limitée d'apprentissage, difficultés de réflexion, de compréhension, de conceptualisation entraînant des problèmes d'expression et de communication.



Maladies invalidantes (sclérose en plaques, diabète, épilepsie, cancer...)

Elles peuvent être liées à des affections inflammatoires, des problèmes respiratoires, digestifs, parasitaires ou infectieux (diabète, maladie cardiovasculaire, sclérose en plaques, cancer, allergie, asthme...).

15 000

enfants naissent avec un handicap chaque année (soit environ 2 % des naissances), dont 7 500 avec des déficiences sévères. Ce chiffre est en baisse grâce à l'avancée de la recherche médicale.

85 %

des personnes en situation de handicap le deviennent après l'âge de 15 ans.

L'accessibilité au sport et à la culture est une question d'égalité. Et pourtant en France...



48 %

des personnes en situation de handicap ne pratiquent pas d'activité physique...



... Contre

34 %

des valides.

Et moins de

50 %

des personnes en situation de handicap accèdent à la culture...

(Source : Stratégie Nationale Sport & Handicap 2022)

Aidants, votre bien-être est important

Préservez votre vie personnelle

Vous avez besoin de temps pour vous, c'est indispensable ! Une séance de cinéma, un massage, une marche, une séance de sport... Plusieurs fois par semaine, organisez-vous des plages rien que pour vous. Il existe des solutions de garde ou d'accueil temporaire pour que cela soit possible.

N'hésitez pas à demander du soutien

Pouvoir compter sur une aide extérieure est précieux. Conjoint, famille, amis, voisins... essayez de déléguer quelques tâches. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Vous pouvez aussi vous renseigner sur les dispositifs existants auprès de l'assistance sociale de votre secteur.

Ne restez pas seul

Il existe peut-être une association de groupes de parole près de chez vous. Généralement ils sont animés par des psychologues ou des thérapeutes. Partager ses difficultés et exprimer ses souffrances permet de diminuer le stress et de se sentir compris par d'autres personnes qui partagent les mêmes difficultés.



L'Association Française des Aidants propose un Café des Aidants dans 70 départements.

Pour connaître le café le plus proche de chez vous, cliquez [ici](#).

Prenez soin de votre santé

Comment prendre soin de votre proche si votre propre santé est fragile ? Vérifiez si vous êtes à jour de vos vaccinations, ne négligez pas les examens de dépistage recommandés par la Sécurité sociale selon votre âge, n'oubliez pas de montrer vos grains de beauté à un dermatologue chaque année, consultez régulièrement votre dentiste, cela évitera des soucis plus sérieux plus tard. Certains examens peuvent être réalisés en téléconsultation, pensez-y !

Et de votre santé mentale

Votre bonne santé mentale contribue à votre santé globale et vous permet de surmonter les aléas de la vie. En cas de grosse fatigue, insomnie, tristesse, irritabilité, douleurs dorsales... parlez-en à votre médecin traitant qui vous redirigera vers un psychologue si c'est nécessaire.



Pour gagner du temps et de l'énergie, **Ma boussole Aidants*** vous aide à trouver des informations fiables et des aides personnalisées autour de vous.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



Quelles solutions d'assurance handicap pour vous ou votre proche ?

**Garantir une source de revenus supplémentaire, c'est assurer son avenir.
2 solutions fiscalement avantageuses vous sont proposées.**

Vous avez un proche en situation de handicap

Vous avez un enfant en situation de handicap et vous souhaitez assurer son avenir. Avec **Allianz Confiance Handicap**, vous choisissez un montant de capital qui pourra être versé sous forme de rente viagère. Vous choisissez également la durée de versement de vos cotisations. Tout au long du contrat, vous bénéficiez ensemble d'un accompagnement adapté :

- une plateforme digitale pour prendre soin de vous,
- un bilan de vie pour faire le point,
- un accompagnement psychologique,
- des solutions de répit,
- des téléconsultations gratuites,
- des services en cas d'hospitalisation.

Vous êtes en situation de handicap

Vous êtes en âge de travailler, et votre infirmité ne vous permet pas de pratiquer une activité professionnelle dans des conditions normales. **Allianz Vie Fidélité** vous permet de vous constituer un capital par des versements réguliers ou ponctuels tout en bénéficiant d'une fiscalité avantageuse. Grâce à l'adhésion à l'association **ANCRE**, vous bénéficiez de services utiles, tels que **Testamento** ou **Deuxième avis médical**.

Découvrez tous les avantages de l'association **ANCRE** [ici](#).

Votre interlocuteur Allianz peut vous conseiller sur les solutions à mettre en place.

Informations pratiques et utiles

Pratiquer un sport, visiter une expo ou connaître les innovations qui peuvent faciliter le quotidien. Retrouvez dans cet annuaire des acteurs qui jouent un rôle fondamental dans l'inclusion et facilitent l'accès aux activités.

MDPH : c'est la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées.

Elle répond à un certain nombre de besoins liés à votre handicap : demande d'allocations, demande de carte d'invalidité et de stationnement, reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé...

MDPH en ligne facilite vos demandes de droits et de prestations.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

MON PARCOURS
HANDICAP
.gouv.fr

Consultez la plateforme **Mon parcours Handicap** mise en place par le Gouvernement.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

COMPTOIR
DES SOLUTIONS

Découvrez toutes les innovations autour du handicap qui peuvent améliorer votre quotidien.

Le comptoir des solutions, une plateforme gratuite, régulièrement mise à jour et accessible à toutes et à tous.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Autour de la culture



APF France Handicap : l'accès à la culture, c'est à la fois pouvoir pratiquer, découvrir et comprendre, mais aussi participer et initier des événements.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



Culture H, pour sortir, participer à des ateliers, des événements.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



Autour du sport

Trouver en un clic un handisport autour de chez soi ou de son lieu de vacances, c'est possible !

Mobby

Mobby est un moteur de recherche inclusif qui vous permet de trouver simplement des **activités sportives adaptées à toute la famille avec un focus sur les sports adaptés à votre type de handicap**.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



Artistes sportifs de cœur est une association reconnue d'intérêt général, qui organise ou participe à des événements sportifs, culturels ou à caractère social ouverts à tous, avec des artistes et anciens sportifs professionnels engagés.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Comme les Autres

Dynamiser le parcours de reconstruction, entretenir le lien social, favoriser le partage d'expérience...

Comme les autres permet aux personnes devenues handicapées à la suite d'un accident de rebondir vers une vie sociale et professionnelle épanouie.

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).



Interview



Djamel Hamache
Chef de produit Épargne
chez Allianz France et
athlète de haut niveau
en basket fauteuil.
À la suite d'une maladie
invalidante contractée très
jeune, Djamel enchaîne
les séjours à l'hôpital
parallèlement à ses
études. Il est aujourd'hui
marié et papa de 2 ados,
il occupe le poste de
chef de produit Épargne
à l'Unité Assurances de
Personnes chez Allianz
France, et il est également
sportif de haut niveau.



Votre handicap ne paraît pas être un frein dans votre vie, comment le vivez-vous au quotidien ?

Je ne me donne pas le choix, c'est soit je me redresse et vis ma vie du mieux que possible, soit je sombre... Avec le temps, j'ai compris qu'il fallait que je prenne ma vie en main et surtout d'arrêter de subir. On est maître de son destin, ou en tout cas on doit essayer, même avec un handicap.

Je ne m'arrête pas face à un obstacle, je cherche toujours une solution de contournement, l'important c'est d'avancer.

Comment percevez-vous le regard des gens ?

J'essaie de ne pas y prêter attention, même si les regards insistants peuvent effectivement être malaisants, mais avec le temps, j'ai appris à surmonter le regard des autres et à faire avec.

Au-delà du regard, c'est le comportement de certains qui est discutable, il m'est arrivé parfois, lorsque je demande un renseignement à une personne, que celle-ci s'adresse à mon épouse ou la personne qui m'accompagne pour lui répondre, à ce moment-là, on se sent infantilisé.

Si on y réfléchit, nous vivons en permanence sous le regard des autres, on ne peut l'empêcher, il faut s'en libérer.

Diriez-vous qu'on s'habitue ?

On ne s'y habitue jamais, vous faites avec, vous vous adaptez et allez de l'avant.

Vous avez pratiqué de nombreux sports, que cela vous apporte-t-il ?

Une meilleure santé morale et physique et surtout beaucoup de plaisir. Du fait de ma situation, et de mon parcours de jeunesse, j'ai eu besoin de me prouver que je pouvais pratiquer des sports plus ou moins extrêmes. J'ai choisi le basket en fauteuil sur lequel me concentrer et travailler pour performer. C'est l'un des sports les plus complets, il est à la fois physique et requiert en même temps de l'adresse.

J'ai été champion de France durant plus de 10 ans, champion d'Europe et aussi champion d'Afrique avec l'équipe Nationale d'Algérie. Pour aller encore plus haut, j'ai participé aux jeux paralympiques de Rio en 2016.

J'aime pratiquer d'autres sports pour le plaisir, comme le tennis, le karting, la voile et l'hiver je fais du sit skiing (handi-ski).

J'ai aussi testé des activités plus extrêmes comme le saut en parachute, du planeur et pris quelques cours de pilotage sur des petits avions de 4 places.

Ce sont sans cesse des défis que je me suis lancé en me demandant si j'en étais capable. C'est avant tout une satisfaction personnelle.

Quels conseils donneriez-vous à une personne qui n'ose pas se lancer dans une activité sportive ?

De croire en ses capacités, de ne pas se mettre de frein, il faut essayer. Nous ne sommes pas tous faits pour faire de la compétition, le plus important est de trouver sa voie et prendre du plaisir dans ce que l'on fait. La plupart des sports sont adaptables. Et quand ce n'est pas le cas, on peut toujours trouver des alternatives. Il ne faut pas hésiter à être curieux, se renseigner auprès d'associations. De nos jours, on a accès plus facilement à l'information via internet et les réseaux sociaux.



Qu'est-ce que le handicap invisible ?

Quand on pense handicap, on pense tout de suite à une personne en fauteuil roulant, ou avec une canne. Alors que 80 % des handicaps sont invisibles et pourtant bien invalidants. Ils concernent 9 millions de français. Il peut s'agir d'une maladie chronique, d'un trouble sensoriel, psychique ou cognitif, mais aussi d'autisme, de bipolarité, de troubles DYS, etc.

Ces personnes paraissent en bonne santé, de ce fait elles sont souvent mal comprises et leur souffrance peut être minimisée. Elles peuvent même faire l'objet de jalousie, notamment auprès de leurs collègues qui ont l'impression qu'elles sont favorisées : des horaires aménagés, une place de parking... Et au quotidien, elles ont la sensation de devoir se justifier en permanence et de faire face à un manque d'indulgence, à des préjugés et à des injustices.

En plus de combattre la maladie, les personnes avec un handicap invisible doivent également se battre pour être reconnues par les autres et par la société, c'est fatigant et cela peut isoler et provoquer une souffrance psychologique.

Pour de plus amples renseignements, votre interlocuteur Allianz est à votre disposition.



Allianz Vie

Entreprise régie par le Code des assurances
Société anonyme au capital de 681.879.255 euros
Siège social : 1 cours Michelet – CS 30051
92076 Paris La Défense Cedex
340 234 962 R.C.S. Nanterre

www.allianz.fr

Document à caractère publicitaire, ne pas jeter sur la voie publique.

