



# Les aménagements et modifications raisonnables dans le cadre d'un logement résidentiel

Diverses lois américaines au niveau fédéral exigent des bailleurs immobiliers qu'ils procèdent à des aménagements et à des modifications dits « raisonnables » pour les personnes handicapées. Les lois fédérales de non-discrimination qui protègent contre la discrimination en raison du handicap s'adressent non seulement aux locataires et aux handicapés à la recherche d'un logement, mais aussi les acheteurs et les locataires non handicapés qui vivent avec des personnes handicapées ou ont un lien avec elles.

## Q : Qui peut demander un aménagement ou une modification raisonnable pour son logement ?

Diverses lois américaines au niveau fédéral exigent des bailleurs immobiliers qu'ils procèdent à des aménagements et à des modifications raisonnables pour les personnes handicapées. Les lois fédérales de non-discrimination qui protègent contre la discrimination en raison du handicap s'adressent non seulement aux locataires et aux handicapés à la recherche d'un logement, mais aussi aux acheteurs et aux locataires non handicapés qui vivent avec des personnes handicapées ou ont un lien avec elles. Ces lois interdisent également aux bailleurs de refuser la résidence aux handicapés ou de mettre des conditions à leur résidence au motif qu'ils réclament des aménagements ou modifications raisonnables.

## Q : Qui doit se conformer à ces obligations ?

L'obligation d'apporter des aménagements et modifications raisonnables s'applique, entre autres : aux particuliers, aux sociétés, aux associations et à toutes les autres entités intervenant dans la mise à disposition ou le prêt de logement, notamment les propriétaires fonciers, les gérants immobiliers, les associations de propriétaires et de copropriétaires, les prêteurs, les agents immobiliers et les services de courtage. Elle s'applique aussi aux gouvernements des États et aux administrations locales, y compris dans le contexte des décisions d'exclusion en matière de zonage ou autres décisions d'urbanisme.

## **Q : Que recouvre la notion d'aménagement « raisonnable » pour le logement ?**

Un aménagement raisonnable est un changement, une exception ou une révision à une règle, un règlement, une pratique ou un service qui peut être nécessaire pour permettre à une personne handicapée de bénéficier d'une égalité de traitement dans l'utilisation et la jouissance d'une habitation, y compris des espaces publics et des parties communautaires, ou pour s'acquitter d'obligations dans le cadre d'un programme. À noter : dans la loi ADA, ces aménagements (« accommodations » en américain) sont souvent désignés sous le terme « modifications ».

Tout changement dans la façon dont les choses sont faites habituellement et qui permet à une personne handicapée de profiter d'une possibilité de logement ou de remplir ses obligations dans le cadre d'un programme est un aménagement raisonnable. En d'autres termes, les aménagements raisonnables suppriment les obstacles qui empêchent les personnes handicapées d'avoir pleinement accès à un logement, y compris aussi bien le logement privé que les dans les programmes ou activités bénéficiant d'une assistance au niveau fédéral. Les bailleurs immobiliers n'ont pas le droit d'exiger des handicapés qu'ils paient des suppléments ou des cautions ou de leur imposer des conditions ou obligations particulières pour qu'ils puissent bénéficier d'un aménagement raisonnable.

Étant donné que les règles, règlements, pratiques et services peuvent ne pas avoir le même effet sur les handicapés que sur les autres personnes, traiter les personnes handicapées de la même façon que les autres revient parfois à refuser aux handicapés une égalité de traitement pour profiter d'une résidence ou participer au programme. Tous les handicapés n'auront pas forcément besoin de demander un aménagement raisonnable. Cependant, tous les handicapés ont le droit d'en réclamer un à tout moment.

En vertu de la Section 504 et de la loi ADA, les agences publiques de logement, d'autres bailleurs immobiliers assistés au niveau fédéral ainsi que des entités sous administration de l'État ou locale sont tenus de procéder aux modifications structurelles ainsi que les aménagements ou modifications raisonnables et d'en supporter le coût.

## **Q : Qu'est-ce qu'un aménagement raisonnable pour le logement ?**

Aux termes de la loi sur le logement équitable (« Fair Housing Act »), une modification raisonnable est un changement structurel apporté à des locaux, occupés par une personne handicapée ou quelle prévoit d'occuper, afin de lui permettre la pleine jouissance des lieux. Les modifications raisonnables peuvent comporter des changements structurels aux parties intérieures et extérieures des résidences, ainsi qu'aux parties communes et aux zones d'accès public. Par exemple : l'installation d'une rampe d'accès dans un immeuble, l'abaissement du seuil à l'entrée d'un bâtiment ou l'installation de barres d'appui dans une salle de bain. Dans la loi sur le logement équitable, la discrimination interdite comprend le refus, au détriment de la personne handicapée, d'autoriser des modifications raisonnables à des locaux occupés par cette personne ou qu'elle prévoit d'occuper si ces modifications peuvent être nécessaires de façon à lui permettre d'avoir la pleine jouissance des lieux.

Aux termes de la Section 504, un bailleur immobilier est tenu de procéder aux modifications structurelles et d'en assumer le coût en tant qu'aménagement raisonnable, à moins que cela

n'entraîne un fardeau financier et administratif indu ou une altération radicale du programme. En cas de fardeau indu ou d'altération radicale avérée, le destinataire reste tenu de procéder aux autres aménagements raisonnables jusqu'au point où cela n'entraînera pas de fardeau financier et administratif pour le destinataire et/ou ne constituera pas une altération radicale du programme.

Pour avoir des précisions allez sur la page des questions fréquemment posées : « Section 504 Frequently Asked Questions ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opportunity/disabilities/sect504faq](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opportunity/disabilities/sect504faq)).

NB : cette obligation de donner suite à une demande de caractéristiques d'accessibilité aux termes de la Section 504 est distincte de l'obligation expresse de donner accès au programme et de disposer d'un inventaire des logements à la disposition des personnes handicapées. De même, la loi sur le logement équitable soumet les propriétés concernées à des obligations de conception et de construction, indépendamment de l'obligation d'apporter des modifications raisonnables. Vous trouverez d'autres informations sur ces obligations d'accessibilité physique sur la page intitulée Accessibilité physique ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opportunity/physical\\_accessibility](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opportunity/physical_accessibility)).

### **Q : Quels exemples d'aménagements ou de modifications raisonnables pourrait-on citer ?**

- Attribuer une place de parking accessible à une personne ayant un problème de mobilité
- Permettre à un locataire de déménager pour occuper un appartement en rez-de-chaussée
- Revoir un échéancier de paiement des loyers pour que les échéances tombent à la même date que l'aide financière
- Ajouter une barre d'appui à la salle de bain d'un locataire
- Permettre à un candidat au logement de déposer un dossier par un moyen différent
- Autoriser un animal utilisé pour l'assistance dans un immeuble interdit aux animaux de compagnie pour une personne sourde, aveugle, souffrant d'épilepsie ou de handicap mental. Vous trouverez d'autres informations sur les animaux utilisés pour l'assistance ici ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opportunity/assistance\\_animals](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opportunity/assistance_animals)).

### **Q : Quelles sont les informations que pourrait réclamer un bailleur lorsqu'on lui fait une demande d'aménagement ou de modification dans le cadre du logement ?**

Un bailleur immobilier a le droit de réclamer les informations nécessaires pour déterminer si l'aménagement ou la modification raisonnable peut être nécessaire en raison d'un handicap. Si le handicap est évident, apparent d'emblée ou, d'une façon générale, connu du bailleur, et si la nécessité d'apporter l'aménagement ou la modification demandée est elle aussi apparente au premier coup d'œil ou connue, le bailleur ne peut pas demander de complément d'informations. Si le handicap et/ou la nécessité d'apporter un aménagement ou une modification dans le cadre du handicap n'est pas connue ou pas évidente, le bailleur ne peut alors demander que les informations nécessaires pour évaluer le handicap et/ou la nécessité

d'apporter un aménagement dans le cadre d'un handicap. Cette information peut être communiquée par le demandeur, un professionnel de santé, un groupe de soutien, une agence de services non médicaux ou un tiers en qui vous avez confiance qui se trouve en mesure de connaître le handicap de la personne. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de disposer du dossier médical ou de renseignements détaillés sur la nature du handicap de quelqu'un pour cette enquête, et ceux-ci pourraient être inappropriés.

### **Q : À quel moment un bailleur immobilier peut-il refuser une demande d'aménagement ou de modification ?**

Un bailleur immobilier peut refuser une demande d'aménagement ou de modification raisonnable si la demande n'a pas été faite par une personne handicapée ou en son nom ou s'il n'y a pas de nécessité liée à un handicap. De plus, une demande d'aménagement ou de modification raisonnable peut être refusée si cet aménagement ou modification risque d'imposer un fardeau financier ou administratif indu au bailleur ou de changer radicalement la nature du programme du bailleur immobilier. La détermination d'un fardeau financier et administratif indu doit se faire au cas par cas, en tenant compte de divers facteurs. En cas de fardeau indu ou de changement radical, le bailleur immobilier reste tenu d'apporter les autres aménagements raisonnables jusqu'au point où ils n'entraîneraient pas un fardeau financier et administratif indus sur le bailleur et/ou ne constitue pas d'altération radicale du programme.

Lorsqu'un bailleur immobilier refuse une demande d'aménagement ou de modification, il doit étudier avec le demandeur s'il n'y a pas une autre solution d'aménagement ou de modification qui répondrait de façon satisfaisante aux besoins du demandeur en lien avec son handicap sans que le bien du bailleur n'ait à subir d'altération radicale et sans lui imposer un fardeau financier et administratif indu. Dans le cadre de ce processus interactif, le bailleur immobilier doit reconnaître que le demandeur de l'aménagement ou de la modification a une parfaite connaissance de son handicap et qu'il est le plus à même de déterminer quel type d'aide ou de service sera de nature à répondre à un besoin lié à un handicap. Ces discussions donnent souvent lieu à un aménagement ou une modification effective pour le demandeur, qui n'impose pas au bailleur un fardeau financier et administratif indu.

### **Q : Que faire si mon bailleur n'a pas accusé réception de ma demande ou lui a opposé un refus ? Ne pourrions-nous pas trouver un accord sur ma demande d'aménagement ou de modification raisonnable ?**

Un bailleur a l'obligation d'apporter une réponse dans les meilleurs délais à une demande d'aménagement raisonnable. Un délai injustifié pour répondre à une demande d'aménagement raisonnable peut être considéré comme un défaut de procéder à l'aménagement raisonnable. L'absence d'accord sur une demande d'aménagement constitue en effet de la part du bailleur une décision de ne pas accorder l'aménagement demandé. Lorsqu'une personne handicapée estime avoir été victime d'une pratique discriminatoire en matière de logement, y compris d'un refus abusif de la part du bailleur de donner suite à un aménagement raisonnable, elle a la possibilité de porter plainte ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/online-complaint](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/online-complaint)) auprès du bureau de la FHEO (« Fair Housing and Equal Opportunity », l'administration américaine en charge du logement équitable et de l'égalité de traitement). Si la personne à qui un

aménagement a été refusé porte plainte auprès de la FHEO pour remettre en cause cette décision, le HUD (Housing and Urban Development, administration américaine du logement et de l'urbanisme) ou l'antenne de l'État ou agence locale recevant la plainte étudiera les pièces à l'appui du dossier à la lumière de la loi applicable et déterminera si le bailleur a enfreint cette loi.

## **Q : Quelles sont les lois applicables aux demandes d'aménagements raisonnables dans le logement ?**

Le Fair Housing Act, loi sur le logement équitable

Aux termes du Fair Housing Act, un aménagement raisonnable est un changement, une exception ou une révision apportée à une règle, un règlement, une pratique ou un service. Le Fair Housing Act rend illégal le refus d'apporter des aménagements raisonnables aux règles, règlements, pratiques ou services lorsque ces aménagements peuvent être nécessaires pour offrir aux personnes handicapées une égalité de traitement dans l'utilisation et la jouissance d'une habitation et des zones publiques et parties communes.

De plus, la loi sur le logement équitable interdit à un bailleur immobilier de refus d'autoriser, aux frais de la personne handicapée, des modifications raisonnables à des locaux occupés ou qu'elle prévoit d'occuper, si ces modifications peuvent être nécessaires pour procurer à la personne la pleine jouissance des lieux.

Section 504

À la différence du Fair Housing Act, la Section 504 ne fait pas la distinction entre les aménagements raisonnables et les modifications raisonnables. Les deux notions sont regroupées sous le terme « reasonable accommodations » (aménagements raisonnables). Aux termes de la Section 504, l'obligation d'apporter des aménagements raisonnables s'applique à tous les changements qui peuvent être nécessaires pour offrir une égalité de traitement pour participer à un programme ou à une activité bénéficiant d'une assistance au niveau fédéral. Cela inclut un changement, une adaptation ou une modification à un règlement, un programme, un service, des locaux professionnels ou un lieu de travail qui permettront à une personne qualifiée souffrant de handicap de participer pleinement à un programme, profiter d'un service, vivre dans un logement ou exécuter un travail. Les aménagements raisonnables englobent aussi les éventuels changements structurels qui peuvent être nécessaires. Les aménagements raisonnables peuvent inclure des changements qui peuvent être nécessaires pour que la personne handicapée puisse utiliser une habitation ou en avoir la jouissance, y compris des zones à usage public et des parties communes ou participer à un programme ou à une activité bénéficiant d'une assistance au niveau fédéral. Aux termes de la Section 504, les aménagements raisonnables doivent être apportés et payés par le bailleur immobilier, sauf si cela lui ferait supporter un fardeau financier et administratif indu ou une altération radicale du programme. Dans ces cas, le bailleur reste tenu d'apporter tous les autres aménagements raisonnables jusqu'au point où cela n'entraînerait pas un fardeau financier et administratif indu pour le destinataire ni ne constituerait une altération radicale du programme. En plus de l'obligation statutaire de procéder à des aménagements raisonnables aux termes de la Section 504, la réglementation de la Section 504 de l'HUD prévoit des « adaptations au logement » au paragraphe 24 C.F.R. § 8.33.

La loi américaine sur les Américains souffrant de handicap (« Americans with Disabilities Act », ADA)

Semblables à l'obligation d'apporter des aménagements raisonnables de la Section 504 et procédant d'elle, les titres II et III de l'ADA exige des entités publiques ou offices d'attribution de logement public qu'elles procèdent à des modifications raisonnables aux règlements, aux pratiques ou aux procédures pour éviter la discrimination. Cette obligation s'applique sauf si l'entité publique peut démontrer que les modifications changeraient radicalement la nature de son service, programme ou activité (Titre II) ou si l'office d'attribution de logement public peut démontrer qu'apporter ces modifications changerait radicalement la nature des biens, services, locaux, privilèges, avantages ou aménagements (Titre III). Pour avoir des précisions, consultez la page intitulée « Department of Justice ADA (<http://www.usdoj.gov/crt/ada/adahom1.htm>)

### **Q : Quels sont essentiellement les éléments d'une demande d'aménagement ou de modification raisonnable ?**

Une demande d'aménagement ou de modification n'a pas à être soumise par écrit, bien que cela soit recommandé à l'appui de la demande. Voici les informations qui doivent être incluses dans un courrier de demande d'aménagement ou de modification :

- Renseignements concernant le destinataire
- Nom de la personne qui demande un aménagement ou une modification raisonnable
- Si vous êtes locataire, indiquez-le, et indiquez votre adresse
- Une déclaration indiquant que vous réclamez un aménagement ou une modification raisonnable au titre de personne handicapée
- La description de l'aménagement ou de la modification que vous sollicitez.
- Citez la loi applicable.
- Incluez l'attestation d'un professionnel de santé indiquant que l'aménagement est nécessaire s'il est demandé, et que le besoin d'aménagement ou de modification en raison d'un handicap n'est pas apparent d'emblée.
- Exemple

Jane, locataire  
Bâtiment 522 Apt 5  
West Missoula, Wisconsin 10243

John, propriétaire de l'immeuble  
Gérant d'immeuble 522

West Missoula, Wisconsin 10243

Dear John,

I am a tenant of Building 522, Apt 5, West Missoula, Wisconsin 10234. I am requesting a reasonable accommodation or modification as a person with a disability under the Fair Housing Act. Due to my disability, I require the use of a service dog. I am requesting a reasonable accommodation of your no pets policy to permit me to keep my service dog in my apartment. I am including a letter from my doctor documenting my need for a service dog. Please respond to this request within 20 business days.

Best regards,

Jane Tenant

*En Français :*

Cher John, je suis locataire de l'apt 5, bât. 522, situé West Missoula, Wisconsin 10234. Souffrant de handicap, je vous demande de bien vouloir procéder à un aménagement ou à une modification raisonnable, aux termes de la loi sur le logement équitable. En raison de mon handicap, j'ai besoin d'un chien d'aveugle. Je sollicite l'aménagement raisonnable de votre règlement interdisant la présence d'animaux de compagnie, afin de me permettre de garder mon chien dans mon appartement. Je vous joins un certificat de mon médecin attestant de mon besoin d'un chien d'aveugle. Je vous remercie de bien vouloir répondre à cette demande dans un délai de 20 jours ouvrables. Veuillez agréer...

## **Q : Quels sont les animaux susceptibles d'être acceptés aux termes de la loi sur le logement équitable ?**

Les personnes handicapées peuvent demander à garder un animal utilisé pour l'assistance comme aménagement raisonnable aux restrictions sur les animaux de compagnie d'un bailleur immobilier. Un animal utilisé pour l'assistance est un animal qui travaille, apporte une aide ou exécute des tâches au profit d'un handicapé ou qui apporte un soutien émotionnel qui soulage un ou plusieurs des effets répertoriés comme propres au handicap de la personne. Un animal utilisé pour l'assistance n'est pas un animal de compagnie.

## **Q : Comment puis-je porter plainte si j'estime que mes droits en matière de logement n'ont pas été respectés ?**

Les plaintes peuvent être déposées auprès de l'Office of Fair Housing and Equal Opportunity au niveau national et auprès d'agences locales et agences de l'État de résidence en fonction des lois locales et lois de l'État.

### **La FHEO en ligne**

Vous pouvez déposer plainte auprès de la FHEO en ligne en anglais (<https://portalapps.hud.gov/FHEO903/Form903/Form903Start.action>) ou en espagnol ([https://portalapps.hud.gov/AdaptivePages/HUD\\_Spanish/Espanol/complaint/complaint-details.htm](https://portalapps.hud.gov/AdaptivePages/HUD_Spanish/Espanol/complaint/complaint-details.htm)).

### **La FHEO par e-mail**

Vous pouvez télécharger ce formulaire (existe aussi en arabe, cambodgien, chinois, coréen, russe, somali, espagnol, vietnamien) et l'envoyer par e-mail à votre agence locale du FHEO à l'adresse électronique figurant sur cette liste ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12150.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12150.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12147.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12147.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12148.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12148.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12149.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12149.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12151.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12151.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12152.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12152.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_20596.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_20596.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12153.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12153.PDF)), ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12153.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12153.PDF)) et ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12153.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12153.PDF)) et l'envoyer par e-mail à votre agence locale du FHEO à l'adresse électronique figurant sur cette liste ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/contact\\_fheo](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/contact_fheo)).

### La FHEO par téléphone

Vous pouvez parler avec un spécialiste de la FHEO en appelant le 1-800-669-9777 ou 1-800-877-8339.

Vous pouvez aussi appeler votre FHEO régionale aux numéros de téléphone figurant sur cette liste ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/contact\\_fheo](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/contact_fheo)).

### La FHEO par courrier

Vous pouvez imprimer ce formulaire ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12150.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12150.PDF)) (existe aussi en arabe ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12147.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12147.PDF)), cambodgien ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12148.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12148.PDF)), chinois ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12149.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12149.PDF)), coréen ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12151.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12151.PDF)), russe ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12152.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12152.PDF)), somali ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_20596.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_20596.PDF)), espagnol ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12153.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12153.PDF)), et vietnamien ([https://www.hud.gov/sites/documents/DOC\\_12154.PDF](https://www.hud.gov/sites/documents/DOC_12154.PDF))) et le poster à votre agence locale de la FHEO à l'adresse figurant sur cette liste ([https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/contact\\_fheo](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/contact_fheo)).

Source : [https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/online-complaint](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/online-complaint)

Sources:

[https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/reasonable\\_accommodations\\_and\\_modifications](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/reasonable_accommodations_and_modifications)

[https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/assistance\\_animals](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/assistance_animals)

[https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/online-complaint](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/online-complaint)



**Vous souhaitez parler à quelqu'un ?**

Nos agents spécialisés répondent à vos questions.

Appelez notre numéro gratuit 1-800-539-7309 du lundi au vendredi, de 9:00 à 20:00 EST.

Ou demandez à être rappelé ou posez une question en ligne au

<https://www.christopherreeve.org/fr/get-support/ask-us-anything/form>.

Les informations contenues dans ce message sont présentées dans le but de vous informer et de vous sensibiliser quant à la paralysie et ses effets. Rien de ce qui est contenu dans ce message ne doit être interprété comme un diagnostic ou un traitement médical et utilisé au lieu et place de l'avis de votre médecin ou de tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Si vous avez des questions liées aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter rapidement votre médecin ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé qualifié avant de vous lancer dans un nouveau traitement, un nouveau régime ou un nouveau programme de remise en forme. Ne jamais ignorer un avis médical ni tarder à le demander suite au contenu de ce message.

Cette publication est supportée par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de 8 700 000 \$, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu de ce document est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement américain, ni ne constitue une approbation de leur part.