



# Conseils pour se faciliter la vue

**Le format graphique utilisé dans ce guide convient aux personnes qui vivent des situations de handicap causées par des incapacités à percevoir les contrastes et par une vision centrale déficiente.**

## **Les auteures :**

**Danielle Giguère**  
**Ergothérapeute**

**Nathalie Guin**  
**Spécialiste en réadaptation en déficience visuelle**

**Patricia Odgers**  
**Spécialiste en orientation et mobilité**

## **Graphisme adapté à la déficience visuelle :**

**Audrey Marcotte**  
**Designer graphique**

## **Révision linguistique :**

**Anne Simard**

# Table des matières

|   | <b>Page</b> |
|---|-------------|
| <b>Introduction . . . . .</b>                     | <b>1</b>    |
| <b>Confort visuel . . . . .</b>                   | <b>3</b>    |
| <b>Utilisation de l'éclairage . . . . .</b>       | <b>5</b>    |
| <b>Utilisation des contrastes . . . . .</b>       | <b>7</b>    |
| <b>Utilisation du grossissement . . . . .</b>     | <b>9</b>    |
| <b>Écriture . . . . .</b>                         | <b>12</b>   |
| <b>Mieux voir la télévision . . . . .</b>         | <b>17</b>   |
| <b>Se déplacer en sécurité . . . . .</b>          | <b>18</b>   |
| <b>Utiliser les autres sens . . . . .</b>         | <b>21</b>   |
| <b>Utiliser la mémorisation . . . . .</b>         | <b>23</b>   |
| <b>Aménager l'environnement . . . . .</b>         | <b>24</b>   |
| <b>Demander de l'aide et simplifier . . . . .</b> | <b>26</b>   |
| <b>D'autres suggestions . . . . .</b>             | <b>28</b>   |
| <b>Conclusion . . . . .</b>                       | <b>29</b>   |



# Introduction

**Ce document s'adresse aux personnes ayant une baisse de vision. Il contient des conseils pour assurer votre sécurité et pour faciliter la réalisation de vos activités de tous les jours. Ces conseils sont simples et applicables dès maintenant. Puisque la meilleure solution diffère d'une personne à l'autre, il s'agit d'essayer pour trouver ce qui convient le mieux.**

**Le matériel suggéré dans ce document est disponible dans des quincailleries ou au magasin d'aides visuelles de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ).**

**Ce document peut également s'avérer utile à vos proches et aux personnes-ressources qui vous entourent.**

**Bonne lecture et bonne découverte.**



# Confort visuel

**Rechercher le confort visuel pour maximiser votre vision et votre sécurité, en évitant les éblouissements.**

- 1 S'asseoir dos au soleil ou à la source de lumière, au restaurant, sur le balcon.**
- 2 Porter des lunettes de soleil, une visière, une casquette, un chapeau à larges bords.**
- 3 Passer de l'ombre au soleil en enfilant rapidement vos lunettes de soleil pour vous protéger de l'éblouissement.**
- 4 Recouvrir les surfaces de verre ou luisantes d'une nappe de tissu uni.**
- 5 Privilégier des surfaces ayant un fini mat : peinture, papier, table, nappe.**

**Assurer votre confort visuel par l'éclairage ambiant.**

- 1** **Contrôler l'éclairage naturel par des rideaux, des stores et des toiles.**
- 2** **Utiliser une lampe torchère avec abat-jour opaque pour créer un éclairage diffus.**
- 3** **Utiliser des lampes d'ambiance et des plafonniers avec abat-jours qui cachent les ampoules.**
- 4** **Installer des rhéostats pour vos plafonniers et lampes torchères.**

**Les yeux fonctionnent mieux dans un environnement confortable.**



# Utilisation de l'éclairage

Favoriser un éclairage dirigé sur la tâche et non dans vos yeux pour les activités en vision rapprochée : coudre, tricoter, lire des caractères grossis, écrire, faire des mots cachés, cuisiner, téléphoner, distinguer les aliments dans l'assiette.

Suggestions d'équipements :

- 1** Lampe de bureau avec fluorescent (13 watts) munie d'un bras mobile.
- 2** Fluorescents muraux installés sous les armoires de la cuisine, de la salle de bain, de la salle de lavage.
- 3** Ampoule fluorescente compacte (13 watts) dans la hotte au-dessus de la cuisinière.

**Diriger l'éclairage vers l'objet ou la tâche à voir.**

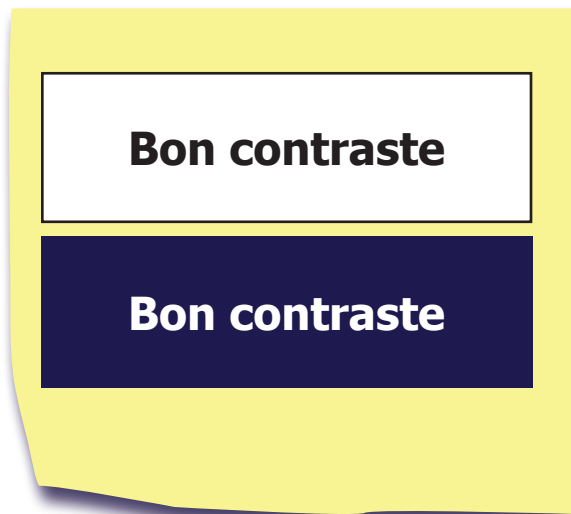
## **Éclairer pour assurer votre sécurité.**

- 1** Lampe de poche ou lampe frontale pour éclairer le contenu des armoires ou le chemin.
- 2** Veilleuses pour mieux voir le trajet vers la salle de bain.
- 3** S'assurer d'un bon éclairage dans les cages d'escalier et le diriger pour éviter des ombrages sur les marches.
- 4** S'assurer d'un bon éclairage à l'extérieur de la maison pour identifier les gens et mieux voir les marches.

**Prévenir les accidents par un bon éclairage.**

# Utilisation des contrastes

Le noir sur le blanc ou le pâle sur le foncé sont les meilleurs contrastes en général.



Lors des repas :

- 1 Privilégier des verres de couleur ou avec motifs.
- 2 Déposer les verres transparents sur un sous-verre contrastant.
- 3 Verser le café dans une tasse blanche.
- 4 Utiliser un napperon sans motifs ou une nappe de couleur unie contrastant avec la couleur de la vaisselle.

## **Chez vous :**

- 1** Installer une bande de couleur contrastante sur la première et la dernière marche d'un escalier intérieur ou extérieur.
- 2** Peindre la main courante d'une couleur contrastant avec le mur.
- 3** Peindre les cadres de porte et les armoires d'une couleur contrastant avec le mur.
- 4** Placer des objets contrastants à des endroits stratégiques pour mieux vous orienter dans votre environnement.
- 5** Ajouter des repères de couleur contrastante sur les électroménagers : une ligne sur le 350 degrés pour le four, un point sur le « Start » du four à micro-ondes.

# Utilisation du grossissement

Utiliser du matériel adapté.

- 1** Montre avec de gros chiffres et des aiguilles contrastantes.
- 2** Calendrier agrandi et constitué de grandes cases pour y noter vos rendez-vous.
- 3** Répertoire téléphonique adapté.
- 4** Téléphone avec de grosses touches.
- 5** Mots mystères ou croisés en format agrandi.
- 6** Carte de bingo à gros caractères.

**Adapter votre propre matériel en agrandissant les caractères au photocopieur ou à l'ordinateur.**

- 1 Mots croisés du journal.**
- 2 Répertoire téléphonique personnel.**

**Hôpital : 418 123-4567**

- 3 Recettes.**

**Référence : Guide pratique de rédaction et d'adaptation d'un document**

**Une façon de grossir est de se rapprocher du texte ou de la tâche.**

- 1 S'approcher d'une horloge murale fixée à la hauteur des yeux.**
- 2 Tapis de feutre pour rapprocher les cartes à jouer déposées au centre de la table.**

**Les librairies, les bibliothèques municipales, les institutions bancaires, les pharmacies et autres services publics et privés offrent du matériel à caractères agrandis :**

- 1 Chèques.**
- 2 Livres.**
- 3 Rapports d'impôt.**
- 4 Instructions de posologie.**
- 5 Factures : Vidéotron, Bell et autres.**

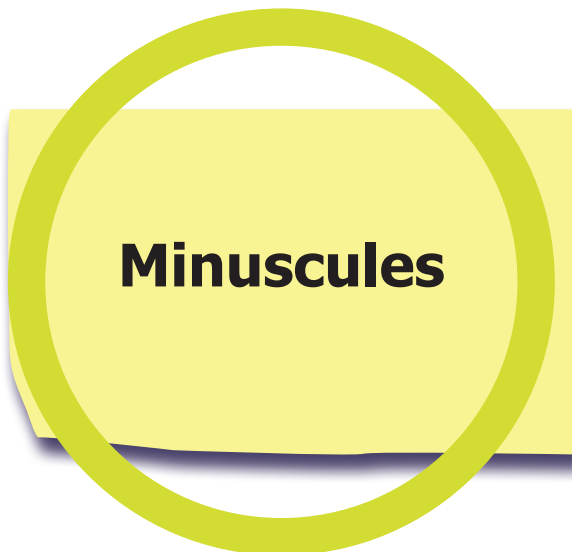
**Il s'agit d'en faire la demande.**



# Écriture

**Pour faciliter la rédaction d'une courte note et accéder à l'information, utiliser :**

- 1 Un bloc-notes.**
- 2 Des caractères agrandis.**
- 3 Des lettres minuscules plutôt que des lettres majuscules, sauf pour la première lettre d'une phrase ou d'un nom propre.**





**4** L'écriture en lettres détachées.



**5** De courtes phrases avec des mots familiers.

**6** Des crayons à l'encre noire offrant un fort contraste sur du papier blanc ou jaune.

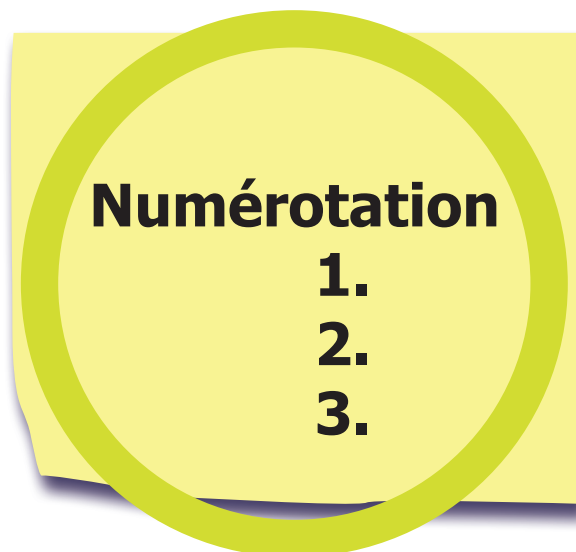
**7** Des surligneurs pour accentuer l'importance d'une information.

Laisser suffisamment d'espace entre les mots et entre les lignes.

**Choisir les bons outils pour bien travailler.**

## Organiser la tâche :

- 1 Classer dans l'ordre alphabétique des recettes ou autres en plaçant des onglets, des séparateurs de cartable ou des « post-it » pour ajouter de l'information servant de repère.
- 2 Utiliser la numérotation.
- 3 Éviter le soulignement.



- 4** Utiliser un photocopieur ou un ordinateur pour agrandir la taille du texte et en améliorer le contraste.
- 5** À l'ordinateur, privilégier les polices Tahoma, Arial ou Verdana d'une taille minimale de 14 points.
- 6** Utiliser un éclairage dirigé sur l'information ou la note écrite.

**Utiliser une combinaison de plusieurs stratégies.**

## Exemple d'un répertoire téléphonique:

### Enfants

**Amélie**  
**418 234-5678**

**François**  
**514 123-4567**

### Épiceries

**Maxi**  
**418 123-4567**

**Métro**  
**418 234-5678**

**E**

# Mieux voir la télévision

- 1** Placer l'écran de manière à éviter tout reflet d'une fenêtre ou d'une porte-fenêtre.
- 2** Maximiser l'ajustement des couleurs de l'appareil, par la luminosité et les contrastes, en tenant compte de votre vision.
- 3** S'approcher de l'appareil aussi près qu'il est nécessaire. Ce n'est pas dangereux pour vos yeux.
- 4** Le jour, contrôler l'éclairage naturel en fermant ou en orientant les stores afin d'éviter tout reflet dans l'écran.
- 5** Le soir, favoriser un éclairage tamisé qui ne se reflète pas dans l'écran.
- 6** Faire l'essai de lunettes de soleil pour réduire l'éblouissement de l'écran.

# Se déplacer en sécurité

**Se concentrer pour agir de façon sécuritaire :**

- 1 Porter une attention soutenue à l'orientation et à la marche. Ne pas faire autre chose en même temps.**
- 2 Arrêter de marcher pour regarder autour de vous, au centre commercial, sur le trottoir.**
- 3 Les déplacements qui exigent le plus de concentration sont : le repérage des première et dernière marches, l'estimation de la hauteur des chaînes de trottoir, la circulation dans les endroits achalandés ou inconnus, la traversée des rues.**

**Faire une chose à la fois pour assurer la sécurité.**

## **Éviter les chutes par un bon équilibre et les bonnes adaptations :**

- 1** **Faire appel au CLSC s'il y a crainte de tomber.  
Un intervenant pourra évaluer votre sécurité à domicile et votre équilibre.**
- 2** **Demander une évaluation de l'aménagement de votre salle de bain au CLSC.**
- 3** **Le temps du bain, ayez avec vous un téléphone sans fil afin d'appeler de l'aide en cas de chute ou de malaise.**
- 4** **Éviter de courir au son du téléphone ou du carillon de la porte.**
- 5** **Le tai-chi est un bon exercice pour maintenir l'équilibre.**

- 6** Enlever ou fixer les carpettes glissantes dans la maison, à côté du bain, aux entrées et près de votre lit.
- 7** Laisser les marches sans obstacles : balais, souliers, déchets.
- 8** S'assurer que la main courante soit continue du haut jusqu'au bas des marches.

**Se déplacer dehors ou dans des endroits non familiers.**

- 1** S'assurer d'être bien visible.
- 2** Augmenter l'attention à la marche.
- 3** Demander de l'aide au besoin.
- 4** Traverser aux endroits prévus pour les piétons et respecter la signalisation routière.

**Demander une intervention par un spécialiste en orientation et mobilité si les problèmes persistent.**



# Utiliser les autres sens

**Outre votre vision, vous disposez d'autres sens pouvant être d'une très grande utilité pour réaliser vos activités journalières.**

**Le toucher pour :**

- 1 Reconnaître les différentes textures de vos vêtements.**
- 2 Différencier les pièces de monnaie par les rebords.**
- 3 Différencier les contenants par leurs formes.**
- 4 Orienter une clé dans la serrure, les dents vers le haut ou le bas.**
- 5 Trouver le petit point du chiffre 5 sur un téléphone.**
- 6 Repérer tactilement des lignes ou des points surélevés sur les contrôles des appareils : micro-ondes, laveuse, sècheuse, cuisinière, système de son.**

## **L'audition pour :**

- 1 Reconnaître les gens par leurs voix ou leurs pas.**
- 2 Écouter des livres parlés sur cassettes ou disques compacts. Ils sont disponibles dans les bibliothèques municipales.**
- 3 Entendre l'information provenant d'appareils parlants : montre, thermomètre, balance.**
- 4 Entendre les renseignements donnés par le guichet automatique à l'aide d'écouteurs que vous devez apporter.**
- 5 Utiliser les services d'information vocale offerts par des organismes spécialisés tels que l'Audiothèque pour personnes handicapées de l'imprimé du Québec : [www.audiotheque.com](http://www.audiotheque.com)**

# Utiliser la mémorisation

Par exemple :

- 1** Toujours utiliser la même carte de bingo afin d'en mémoriser les chiffres.
- 2** Mémoriser vos numéros de téléphone.
- 3** Mémoriser l'emplacement des chiffres sur le clavier du téléphone, de la télécommande et sur le four à micro-ondes.
- 4** Mémoriser votre liste d'épicerie.

**Exercer votre mémoire pour  
la maintenir en forme.**

# Aménager l'environnement

**Le classement :**

**Favoriser un rangement ordonné et systématique de vos aliments et objets divers.**

**Encourager vos proches à respecter votre rangement.**

- 1 Classer les documents importants par thèmes et par années : impôts, factures, garanties.**
- 2 Utiliser l'ordre alphabétique pour classer les conserves, les épices.**
- 3 Subdiviser les grands espaces de vos armoires et tiroirs avec des paniers ou des boîtes de différents formats et de différentes couleurs.**

- 4** Utiliser un portefeuille à plusieurs compartiments afin d'organiser le contenu.
- 5** Organiser vos espaces de rangement de façon logique: clé près de la porte, verre près de l'évier, casserole près de la cuisinière.

**Chaque chose à sa place et  
chaque place a sa chose.**

# Demander de l'aide et simplifier

- 1** Guide humain pour les courses, les déplacements en milieu inconnu.
- 2** Partenaire qui annonce la carte jouée.
- 3** Service d'un commis à l'épicerie et dans les commerces.
- 4** Privilégier les mêmes commerces et établir des relations de confiance.
- 5** CLSC pour un service de ménage, la popote.
- 6** Service 211.
- 7** Services adaptés de Bell 1 800 361-8412 aussi offerts par d'autres compagnies de téléphone.

## **Simplifier l'activité :**

- 1 Projets de couture et de tricot plus faciles.**
- 2 Programmer les numéros de téléphone.**
- 3 Achat de mets préparés en épicerie.**

**Investir votre énergie dans les activités qui  
vous rendent heureux.**

# D'autres suggestions

**Consultez les « Aides disponibles sur le marché pour les personnes ayant une déficience visuelle » :**

- **au magasin d'aides visuelles de l'IRDPQ**
- **sur le site Web [www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca) dans la section « Services à la clientèle » puis « Aides techniques »**

**Vous avez des questions concernant les programmes en déficience visuelle, téléphonez au :**



**418 529-9141, poste 2000**



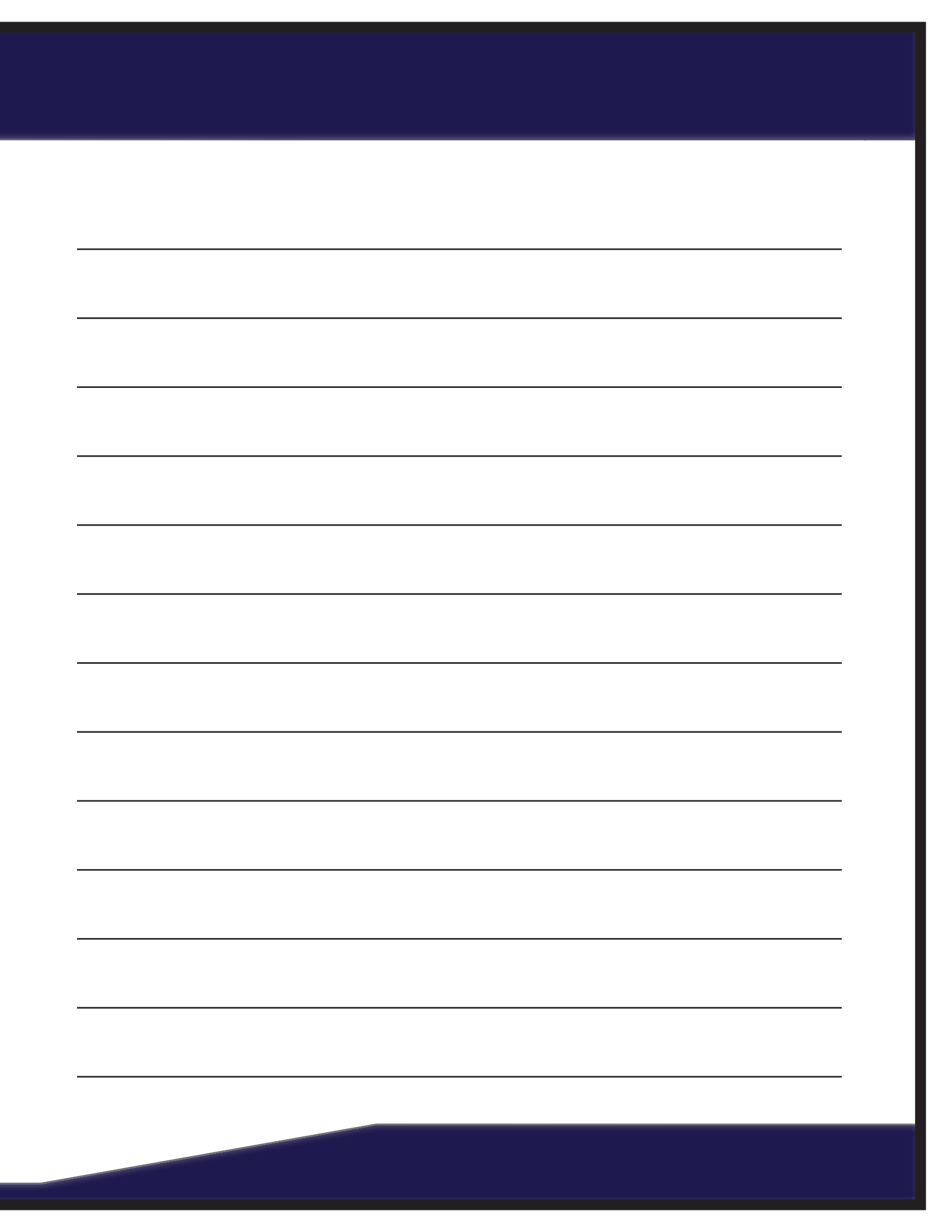
# Conclusion

**Nous espérons que la lecture de ce document vous aura inspiré des idées pour assurer votre sécurité et votre aisance à réaliser les diverses activités de tous les jours.**

**Nous vous invitons à mettre à contribution votre créativité ainsi que celle de vos proches aidants dans l'application des conseils simples et pratiques contenus dans ce document.**

**Nous vous proposons de suggérer la lecture de ce document aux personnes qui vous entourent. Elles deviendront ainsi plus sensibilisées à votre réalité et pourront peut-être vous apporter leur aide pour vous faciliter la vie.**





# **Institut de réadaptation en déficience physique de Québec**

**Programmes en déficience visuelle**

**525, boulevard Wilfrid-Hamel**

**Québec (Québec) G1M 2S8**

**[www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)**