

# S'accomoder d'une déficience visuelle

- Les effets de la perte de la vue.
- Bases des comportements à adopter en présence d'un aveugle.
- Conseils pour s'adapter aux déficiences visuelles.
- Vision des couleurs et avancée en âge. - Conclusion.

L'autonomie de la personne dans sa vie quotidienne est intimement liée au traitement des informations saisies dans son environnement par ses sens : la vision, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Mais de ces cinq sens, la vue a pris chez l'homme la première place en tant que source d'informations à distance.

Les gens âgés compensent les déficiences sensorielles de l'ouïe, odorat, goût et toucher par la vue : la perte de la vue va amplifier la déficience - souvent passée inaperçue - des autres sens.

## LES EFFETS DE LA PERTE DE LA VUE

### SUR LA PERSONNE ATTEINTE

Nous sommes habitués à évoluer dans un monde de repères visuels. La perte de la vue entraîne la disparition d'une partie de notre monde et de notre identité.

Mais l'ampleur des conséquences de la perte de la vision sur la personne âgée est variable suivant sa personnalité.

Parmi les conséquences probables, on peut mentionner la perte des capacités fondamentales (se mouvoir et effectuer les activités de la vie quotidienne), la perte de la facilité à communiquer (oralement, par écrit et visuellement), la diminution de la capacité à apprécier ce qui est agréable, distrayant et beau, les craintes relatives à la sécurité financière, la perte de la personnalité (intégration sociale, estime de soi, obscurité).

De plus, le besoin normal d'appartenance que ressent toute personne risque également d'être frustré du fait que la personne peut se considérer comme «anormale» dans une société qui privilégie la perfection physique : être aveugle dans un monde de voyants peut s'avérer très aliénant.

Les émotions liées à l'une ou l'autre de ces pertes peuvent amplifier l'anxiété de la personne et l'inciter à s'isoler, à déprimer ce qui retentit sur ses rapports avec les autres.

Le degré et l'étendue des conséquences déterminent la façon dont la personne vivra son "deuil de la vue".

La personne peut compenser certains déficits en adaptant ses activités, en apprenant à développer la saisie d'informations par les autres sens, en intégrant aux activités de la vie quotidienne de nouvelles techniques qui lui permettront de parvenir à une plus grande autonomie et à un certain bien-être psychologique.

### SUR L'ENTOURAGE

La famille et les amis peuvent jouer un rôle très important en apportant leur soutien à la personne aux prises avec une déficience visuelle, mais il ne faut pas oublier que la famille et les amis ont eux aussi à surmonter des pertes et à s'adapter.

Il importe donc que les proches sachent que le malvoyant a besoin d'aide dans l'accomplissement de certaines activités, mais il importe tout autant qu'ils sachent que l'ami ou la personne aimée est capable de mener à bien certaines activités si on lui en laisse la possibilité. Les familles, les amis et les soignants doivent apprendre à aider les gens à s'aider.

## **SUR LA POPULATION EN GENERAL**

La réaction souvent apitoyée en présence d'une personne âgée aveugle découle d'idées reçues qui font considérer l'aveugle comme une personne peu instruite, incapable de s'occuper d'elle-même... en somme : débile !

Aussi convient-il d'avoir à l'esprit quelques idées directrices.

## **BASES DES COMPORTEMENTS À ADOPTER EN PRÉSENCE D'UN AVEUGLE**

- En présence d'une personne aveugle ou malvoyante, comportez-vous normalement.

Cette personne fait les mêmes choses que vous mais utilise parfois des moyens différents.

- Le meilleur moyen de savoir ce qu'elle voit et ce qu'elle ne voit pas, c'est de le lui demander !

L'aveugle et le malvoyant ne sont pas toujours totalement privés de la vue ou confinés à l'obscurité totale (10 % environ sont entièrement dans le noir).

Un grand nombre voient à des degrés divers : certains ne perçoivent que la lumière, tandis que d'autres arrivent à lire de gros caractères à l'aide d'une loupe. D'autres encore sont capables de lire des panneaux ou d'apercevoir des objets éloignés alors que les obstacles situés juste devant eux leur échappent en raison d'un champ de vision restreint.

- Adressez-vous à elle sur un ton normal.

Nommez-vous et, au moment de lui parler, appelez-la par son nom ou touchez-lui le bras. Prévenez-la lorsque vous la quittez.

- En marchant en sa compagnie, donnez-lui le bras.

La tirer par la main ne sert qu'à l'embarrasser et à la dérouter.

- N'hésitez pas à employer les mots comme « voir », « regarder » ou « lire ».

Les personnes aveugles ou malvoyantes emploient ces mots comme tout le monde.

- Donnez une description des alentours et de ce qui s'y passe, qu'il s'agisse du paysage lorsque vous êtes en voiture, d'un événement intéressant à la télévision ou de l'aménagement d'une pièce inconnue.

Donnez des indications utiles : « pour ouvrir la porte, il faut la tirer vers la gauche » ou « nous approchons d'un escalier qui monte ».

Assurez-vous que vos indications sont claires et précises. Montrer du doigt ou employer des expressions comme « là-bas » ne sert à rien.

- Résistez à l'envie de vous précipiter au secours d'une personne aveugle.

Pour savoir si elle a besoin de votre aide, demandez-le lui.

- Lorsque vous rencontrerez une personne aveugle ou malvoyante rappelez-vous que le mot clé est « personne », et non « aveugle ».

## CONSEILS POUR S'ADAPTER AUX DÉFICIENCES VISUELLES

Certains facteurs jouent un rôle dans l'adaptation à la déficience visuelle, mais il appartient à la personne malvoyante de déterminer quelles techniques lui conviennent le mieux.

### L'ÉCLAIRAGE

Les besoins en matière d'éclairage dépendent de l'état de la vision de chaque personne.

Le problème d'éclairage le plus fréquent est la brillance : soit la lumière est trop brillante et provoque l'éblouissement, soit elle n'est pas assez brillante. Le coût d'un éclairage adéquat est minime par rapport aux bénéfices possibles.

- Plusieurs lampes disposées dans toute la pièce permettent d'obtenir une distribution plus uniforme de la lumière qu'une seule ampoule de grande puissance.
- Quand vous passez d'un milieu clair à un milieu sombre, un rhéostat, en vous donnant la possibilité de régler l'intensité de la lumière d'une pièce à l'autre, permet à vos yeux de s'accommoder plus facilement ; ou encore, portez des lunettes de soleil que vous garderez ou retirerez en entrant dans un immeuble.
- Utilisez des stores ou des abat-jour pour réduire l'éblouissement.
- Pour ceux qui ont besoin d'une lumière brillante, les tubes fluorescents sont particulièrement utiles dans les armoires.
- Accrochez aux fenêtres des rideaux foncés ajourés qui réduisent l'éblouissement dû à l'exposition directe à la lumière du soleil, tout en laissant passer suffisamment de lumière naturelle.
- Éclairez toujours convenablement les escaliers de façon à éliminer les ombres qui pourraient gêner la vue.
- A l'extérieur, portez un chapeau à larges bords, une visière ou des lunettes de soleil pour diminuer l'éblouissement.
- Pour profiter pleinement de la lumière quand vous travaillez, assurez-vous que la source lumineuse se trouve à proximité, derrière votre épaule gauche.
- Si l'éblouissement constitue un problème, les surfaces mates peuvent aider à le régler.
  - Évitez les planchers cirés ou brillants : le tapis et la moquette sont plus indiqués.
  - Évitez également de vous doter de meubles dont le pouvoir réfléchissant est élevé : meubles en métal ou en verre par exemple.
- Une lampe de poche ou un crayon lumineux sont utiles pour lire dans un endroit trop difficile à toujours bien éclairer.

### LE CONTRASTE DES COULEURS ET DE LA BRILLANCE

Le contraste des couleurs et de la brillance constitue souvent pour les handicapés visuels un moyen agréable et peu coûteux de se faciliter grandement la vie, en particulier de repérer les objets ou leurs détails.

- Les couleurs foncées absorbent la lumière, tandis que les couleurs claires la réfléchissent.

Par conséquent, si une pièce est trop sombre, peignez les murs d'une couleur pâle et posez des rideaux aux couleurs claires.

Des rideaux foncés ajourés laissent passer la lumière tout en réduisant l'éblouissement.

- Un tapis de bain de couleur foncée placé au bord d'une baignoire claire permet d'en repérer facilement l'emplacement.

- Pour ce qui est des escaliers, les rampes doivent dépasser les marches du haut et du bas pour permettre de bien repérer les paliers.

La rampe et le bord de chaque marche doivent être d'une couleur contrastante qui en facilitera le repérage.

De plus, des paliers de couleurs différentes en bas et en haut de l'escalier sont un autre moyen qui aide au repérage.

- Décorer la tête des clés, à l'aide d'un ruban adhésif coloré, permet de les retrouver plus facilement.

De même, on peut disposer des bouts de ruban coloré le long des interrupteurs et des prises de courant afin de les rendre plus visibles, surtout lorsqu'elles se confondent avec le mur.

- Le contraste des couleurs et de la brillance peut aider les malvoyants à déterminer aisément l'emplacement des meubles.

Un tissu de couleur claire placé sur le dossier d'une chaise foncée la rend beaucoup plus visible.

## LA PRÉPARATION DES ALIMENTS ET DES REPAS

- Dressez le couvert en disposant des plats de couleur claire sur une nappe foncée ou contrastante, ou faites l'inverse.

- Les aliments de couleur claire doivent être servis dans une assiette foncée, et les aliments foncés dans une assiette claire.

Évitez d'utiliser de la vaisselle transparente ou ornée de motifs.

- On peut décrire la façon dont sont disposés les aliments dans l'assiette en se servant de la méthode dite « de l'horloge ».

Par exemple, on peut dire : « Les pommes de terre sont à deux heures, la macédoine à huit heures, etc. »

La viande et les aliments difficile à couper doivent être placés à six heures pour qu'ils soient plus faciles à atteindre et à couper.

- On peut également recourir à la méthode « de l'horloge » pour décrire l'emplacement de certains objets sur la table, comme le verre d'eau, la salière et la poivrière.

Dresser le couvert toujours de la même façon permet de s'y retrouver plus facilement.

- Faites cuire un plat au four en le posant sur une plaque à biscuits avec rebord.

Si le plat verse, vous éviterez ainsi d'avoir à nettoyer le four.

Vous aurez aussi moins de difficulté à retrouver votre plat.

- Lorsque vous voulez mesurer un liquide. placez un moule à gâteaux sous la tasse à mesurer : si ça déborde, le liquide ne sera pas perdu !

- Souvent, on peut reconnaître les aliments soit en les rangeant dans un certain ordre, soit à leur odeur, ou encore au son, à l'emballage sans besoin de tout marquer. Cependant, il est utile de marquer des produits comme les bocaux d'épices et les aliments en conserve.

- Ruban large sur lequel on inscrit en grosses lettres foncées le nom du produit,
- Lettres magnétiques, par exemple «P» pour «pois».
- Conserves : un bon moyen consiste à écrire en grandes majuscules les noms des produits sur des fiches réutilisables que l'on fixe en entourant la boîte avec un élastique.

- Pour ce qui est du four, le recours à des « marqueurs d'intensité » en relief constitue le meilleur moyen de reconnaître les positions importantes du bouton.

- Quand vous préparez de la nourriture, mélangez les ingrédients de couleur claire sur une surface foncée, et vice versa.

On peut créer des surfaces claires ou foncées en choisissant les bols en conséquence.

- Pour mesurer, utilisez des tasses à mesurer de différents formats.

Gardez-les ensemble pour déterminer la taille de chacune, ou encore faites une encoche sur la poignée : une encoche pour la tasse la plus grande, deux encoches pour la tasse qui fait la moitié de la précédente et ainsi de suite.

## LES DÉPLACEMENTS

La capacité de se déplacer par ses propres moyens est l'un des éléments clé pour maintenir son autonomie.

- Déterminez de façon précise l'endroit où vous désirez vous rendre ainsi que le chemin le meilleur et le plus sûr pour y parvenir.

Pensez à des points de repère facilement reconnaissables qui vous aideront à vous orienter.

- A la banque et dans les magasins demandez au caissier qu'il classe vos billets de façon que vous puissiez les reconnaître.

Utilisez les guides d'écriture ou de signature.

## LA COMMUNICATION

- France-Telecom a rassemblé dans une brochure toute une gamme d'aide aux handicaps à la communication.

Cette gamme est en évolution constante en fonction des progrès technologiques informatiques. Aussi convient-il de se renseigner auprès de l'agence Telecom ou de consulter le Minitel en composant le numéro vert 36 05 14 13 : les aides - pour tous les handicaps - répertoriées dans la brochure Arc-en-ciel, Communication et handicaps de France Telecom, y sont présentées.

En ce qui concerne le handicap visuel, nous signalerons seulement les classes de produits :

- tous les postes téléphoniques à touche disposent d'un ergot en relief placé sur la touche représentant le numéro « 5 », permettant de repérer au toucher les autres chiffres ;
- le combiné téléphonique « Célesta » présente de larges touches portant des chiffres écrits en gros caractère. Il garde en mémoire dix numéros à accès direct ; possibilité de prise de ligne sans décrocher ; écoute amplifiée à volume réglable ; touche « bis » de rappel d'un numéro sonnant occupé sans avoir à le recomposer.
- « Delta Manager », terminal Braille portatif qui peut se connecter sur Minitel et permet de lire en Braille les informations de l'écran ainsi que d'accéder à tous les services

Minitel.

— adaptateur « Lectel » , qui fait la lecture des informations de l'écran du Minitel par une synthèse vocale.

— « Amifil », médaillon que l'on porte sur soi.

Permet à une personne seule, en difficulté, d'alerter les correspondants de son choix (quatre numéros pré-enregistrés) : en cas de détresse la personne âgée actionne le médaillon qui déclenche l'appel. Etc.

Exemples extraits d'une gamme étendue produits par France Telecom ou autres fabricants.

- Loupes à main, barres grossissantes qui permettent de lire une ligne de caractères à la fois, loupes lumineuses...

- Revues et les livres imprimés en gros caractères, en braille, enregistrés sur cassettes

- Jeux adaptés : cartes, scrabble, échecs, jacquet, monopoly.

## VISION DES COULEURS ET AVANCÉE EN ÂGE

Si on place dans l'obscurité des cartons colorés, et qu'on réalise progressivement, un éclairage croissant en lumière du jour, on constate une apparition des couleurs bien sélective : on distingue d'abord le jaune puis paraissent l'orange, le rouge avec un certain décalage, le vert, le bleu, le violet. Ces trois dernières couleurs sont demeurées longtemps grises et indiscernables, le vert y compris, alors que la logique nous aurait fait attendre le vert avant le rouge.

La rétine de la personne âgée recevant ou absorbant moins de lumière on doit en tenir compte pour le choix des couleurs.

Chez les tout jeunes enfants, c'est le rouge, qui est la couleur la mieux vue et la plus attirante, d'où le choix préférentiel qu'ils en font jusqu'à la puberté.

Il existe, des couleurs dites fuyantes ou saillantes ; des couleurs lourdes légères ; des couleurs chaudes ou froides.

Si l'on place un rond rouge sur un fond bleu, il paraît, à l'observateur, être sur un plan plus proche que le fond. Le rouge est, en conséquence, désigné comme une couleur saillante, et le bleu comme une couleur fuyante.

Si l'on place un rond bleu sur un fond noir, c'est le bleu qui alors devient saillant.

Dans un complexe, c'est le plus visible qui devient saillant par rapport à une couleur fuyante.

Des couleurs froides et généralement sombres, données à des emballages, font paraître un objet plus lourd, que des couleurs chaudes, généralement claires. Les décorateurs savent qu'un objet qui doit paraître solide, lourd, massif, sera mieux reconnu comme tel s'il est bleu foncé ou noir que s'il est clair.

Le rouge ou l'orangé, donnent une impression chaude tandis que le bleu en particulier, donnent une impression de fraîcheur.

## La dynamique des couleurs... dans la civilisation occidentale

<b>COULEUR</b>	<b>Caractère psychologique de la couleur</b>	<b>Effets psychologiques</b>	<b>Effets physiologiques</b>	<b>Remarques</b>
<b>ROUGE</b>	Vigoureux, impulsif, sympathique.	Couleur de la vitalité, de l'action. Stimule l'agressivité. Grande influence sur l'humeur des hommes. Crée des réactions émotionnelles. Sensation de chaleur.	Accroissement des fonctions physiologiques : augmente la tension musculaire, la pression sanguine, le rythme respiratoire. Stimule l'activité mentale.	Le rouge est très important en chromothérapie. La sensation de chaleur est purement psychologique.
<b>ORANGE</b>	Sociable, aimable.	Stimulant, porte à la joie. Stimule la créativité. Donne l'impression de bien-être.	Stimule l'appétit. Stimule la digestion. Stimule l'émotivité.	A utiliser comme le rouge, à dose modérée, pour ne pas fatiguer, ou en alternance avec d'autres couleurs.
<b>JAUNE</b>	Idéaliste, philosophe.	Bonne humeur, gaieté, joie. Stimulant intellectuel.	Stimule l'oeil. Peut calmer certains nerveux. Stimule l'émotivité.	
<b>VERT</b>	Compréhensif, confiant, tolérant.	Reposant. Calme l'esprit. Donne de la patience.	Calme l'excitation. Couleur sédative. Abaisse la pression sanguine. Soulage migraines et névralgies.	Modère un éclairage solaire trop vif.
<b>BLEU</b>	Conservateur, sérieux.	Inspire la paix et l'introspection. Couleur calmante. Tendance vers l'idéation, l'euphorie.	Ralentissement des fonctions physiologiques : abaisse la tension musculaire, la pression sanguine, calme le pouls, diminue le rythme respiratoire. Plus apaisant que le vert pour les nerveux. Modère l'appétit.	L'effet de couleur froide est psychologique.
<b>VIOLET</b>	Calmant, frais, couleur digne et profonde.		Agit sur le coeur, les poumons, les vaisseaux sanguins. Accroît la résistance des tissus. Augmente l'activité sexuelle de la femme.	Une lumière améthyste à l'effet stimulant du rouge et tonique du bleu.
<b>POURPRE</b>	Triomphant, précieux, mystérieux.	Calme. Mélancolique.	Effet légèrement calmant.	
<b>ROSE</b>	Romantique, tonique.	Stimule légèrement. Calme.	Effet calmant sur les agités.	
<b>BRUN</b>	Conservateur, triste.	Produit une dépression si utilisé seul ou à haute dose. Repose en touches légères.	Endort.	A utiliser avec précaution (associé au jaune ou orange).
<b>NOIR</b>		Employé seul est déprimant.		Utile pour créer des contrastes.

Source : "La Pédagogie interactive", Racle G., Éditions Retz, Paris, 1980.

Éditique : Équipe Soignante Long Séjour 81200 Mazamet.

## POUR MÉMOIRE

Au cours de l'évolution de l'espèce humaine, la vision, sens de distance, a pris une place prédominante chez l'homme par rapport aux autres sens, du fait de la verticalisation

Le cerveau de l'être humain se construit puis s'adapte sans cesse en utilisant sa perception de l'environnement physique et humain, à partir des sensations transmises par les organes des sens. De ce fait, les pertes sensorielles nuisent au fonctionnement optimum du cerveau et il convient d'y remédier précocement. Les soins dans l'avancée en âge, doivent prêter attention à ce qui nous a permis d'être ce que nous sommes : nos cinq sens.

### Bibliographie

- Naeyaert K., S'accommoder des pertes sensorielles : la vue, Conseil consultatif sur le troisième âge du Canada, mars 90.
- Lazorthes G. , L'ouvrage des sens, Flammarion, Paris, 1986, 224 p
- Duplessis Y., Les couleurs visibles et non visibles, du Rocher, Monaco, 1984, 300 p.
- Serres M., Les cinq sens, Grasset, Paris, 1990, 381 p

novembre 1991  
Dr Liucien Mias

