Bulletin d'information

Du CICAT des Pays de la Loire

N° 17
Juillet 2015

ACTUALITES

SPORTS et HANDICAP en fête !

Le CICAT des Pays de la Loire organise, en partenariat avec le Comité Handisport de la Sarthe, le Comité sarthois de la Fédération Française de Sport Adapté et l'association Equilibre, une journée de découverte sur le sport adapté. Venez découvrir les associations sportives sarthoises et tester différents materiels pour la pratique sportive (handbikes, fauteuils de sports, selle d'équitation adaptée …)

A destination des professionnels et des structures (14h à 17h) et des particuliers (17h à 20h)

Dans ce numéro

Actualités……..1-2

- Journée Sports et Handicap en fête !
- Wheeliz, location de véhicules
- Constant et Zoé, vêtements adaptés

J'ai testé !

L'organisateur vocal……..3

Articles

La boucle magnétique……4-6

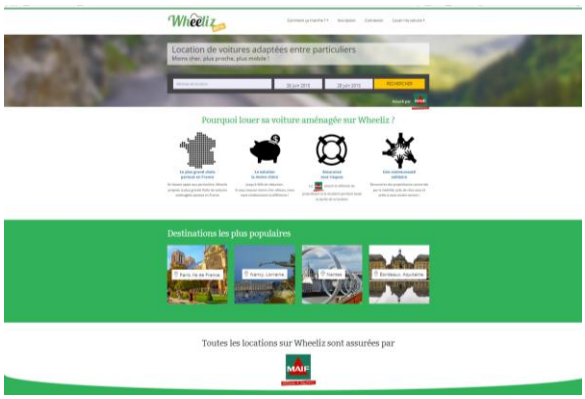
La maison bleue 41…… 6-7

Le choix d'un clavier ergonomique….. 7-9

Zoom Produits

Poignée de confort pour canne……10

Retrouvez l'ensemble des numéros parus sur notre site Internet : www.cicat-pdl.fr



WHEELIZ, voitures à louer entre particuliers

Vous cherchez un véhicule adapté à louer ?
Vous en possédez un dont vous ne vous servez pas tous les jours ?
Peut-être allez-vous faire affaire sur www.wheeliz.com.

Ce nouveau site, opérationnel depuis avril, est dédié à la location entre particuliers, de véhicules adaptés aux personnes à mobilité réduite, pour la conduite ou pour leur transport.

Si vous êtes propriétaire, inscrivez gratuitement votre voiture sur www.wheeliz.com en déterminant le prix de location et le calendrier de vos disponibilités.

Vous toucherez 70 % du tarif indiqué (70 € par jour en moyenne). Les 30 % restants servent à payer les frais de gestion et l'assurance. Lorsque votre véhicule sera loué, il sera en effet couvert par la MAIF pour tous les sinistres (collision, vol, etc.). « *Et en cas de dommages, MAIF Assistance prend en charge son remorquage et met à votre disposition un véhicule de remplacement* », assure Charlotte de VILMORIN, la jeune chef d'entreprise, elle-même en fauteuil roulant, à l'initiative de ce site.

Le locataire paie sur le site lors de la réservation et Wheeliz reverse ensuite l'argent au propriétaire, après la location.

Pour le moment, l'offre reste encore réduite (aucune voiture à Marseille, par exemple ; une dizaine sur Paris) mais ne demande qu'à grandir.

Article issu de la revue Faire Face, Juillet/Août 2015 (N° 738)

Constant et Zoé, vêtements adaptés

Voici une société spécialisée dans la conception de vêtements adaptés que nous avons récemment découverts. Il s'agit d'une gamme de vêtements et d'accessoires astucieux pour les jeunes en situation de handicap. Par exemple, le site propose les vêtements suivants : poncho, colcapuche, manteau, moufles, maillots de corps, sweat, pantalon, tee-shirt manches longues, écharpe-bavoir, coussin d'habillage…

Coordonnées

http://constantetzoe.com / Port : 06 05 34 31 48 / sdasilvagomes@constantetzoe.com

J'ai testé ! L'aide-mémoire vocal MEM-X

Par Alice DESROCHERS, ergothérapeute Centre de l'ARCHE (72)

De nombreuses causes peuvent être à l'origine d'importants troubles de mémoire (maladie d'Alzheimer, traumatisme crânien…). Les conséquences sur la vie quotidienne peuvent être multiples et de gravités différentes : oubli de la prise de traitement, de se rendre à un rendez-vous, de souhaiter l'anniversaire d'un proche, de l'arrivée d'une infirmière ou du jour du marché… Face à ces oublis, la personne peut perdre son rythme et ses repères, perdre confiance en elle, s'isoler, se sentir dépendante et fragile. L'aide-mémoire vocal MEM-X est un outil qui peut pallier certains oublis du quotidien, en sonnant à des heures précises pour rappeler un évènement ou une activité à réaliser.

Son fonctionnement : un proche, un soignant, ou l'utilisateur lui-même ; enregistre un message vocal et programme la date et l'heure de déclenchement. Il est possible de créer un **message ponctuel** (anniversaire à souhaiter), **à répétition quotidienne** (prise des médicaments chaque matin à 9h) **ou à répétition hebdomadaire** (venue de l'aide-ménagère chaque jeudi à 15h). Lorsque ce moment arrive, le MEM-X sonne. L'utilisateur doit alors **actionner l'unique bouton visible** du boitier pour **écouter le message préalablement enregistré**.

Ses avantages :

- La manipulation est très simple pour l'utilisateur : sa seule action est d'appuyer sur l'unique gros bouton bleu lorsque l'appareil sonne. Le message est ainsi lancé et répété pour assurer qu'il soit bien entendu. Les autres boutons permettant à la personne, ou à l'entourage, d'enregistrer les messages et de programmer le MEM-X, sont camouflés sous un capot difficile à ouvrir. Les risques de dérèglement par inadvertance par un utilisateur sont donc mineurs.
- Le MEM-X est nomade, discret et léger. De plus, son collier permet de ne pas l'égarer et de le porter sur soi à chaque instant.
- L'enregistrement par un proche permet à la personne d'entendre chaque jour des rappels ou conseils d'une voix connue et affectueuse, ce qui apporte un effet rassurant au quotidien. De plus, les messages peuvent être enregistrés par plusieurs personnes du fait de la simplicité d'utilisation (enfant, petit enfant, aide à domicile, médecin…).
- Le réglage à heure précise de la sonnerie donne à la personne le départ d'une action à exécuter immédiatement, contrairement à l'agenda ou au post-it. De ce fait, les proches n'ont plus à se libérer pour appeler la personne présentant des troubles de la mémoire pour s'assurer que l'action ou l'événement n'est pas oublié.
- En cas de problème, la touche SOS permet d'enregistrer le nom d'un soignant, les coordonnées d'un proche ou la conduite à tenir en cas d'urgence.

L'aide-mémoire vocal MEM-X ne constitue en aucun cas un traitement de la mémoire, mais il s'agit d'une aide technique permettant de compenser des troubles. D'autres méthodes existent comme l'agenda, les post-it ou les listes, mais la simplicité d'utilisation et l'obligation de lecture du message pour faire stopper la sonnerie, font du MEM-X un moyen plus efficace et plus sûr d'avoir accès au message au moment opportun, et ainsi d'exécuter l'action immédiatement.

De même, le MEM-X peut également être utile dans le cas d'un enfant seul : des messages pré-enregistrés peuvent lui rappeler de sortir le chien, de faire ses devoirs, de prendre sa douche…

La boucle magnétique

Article rédigé par :

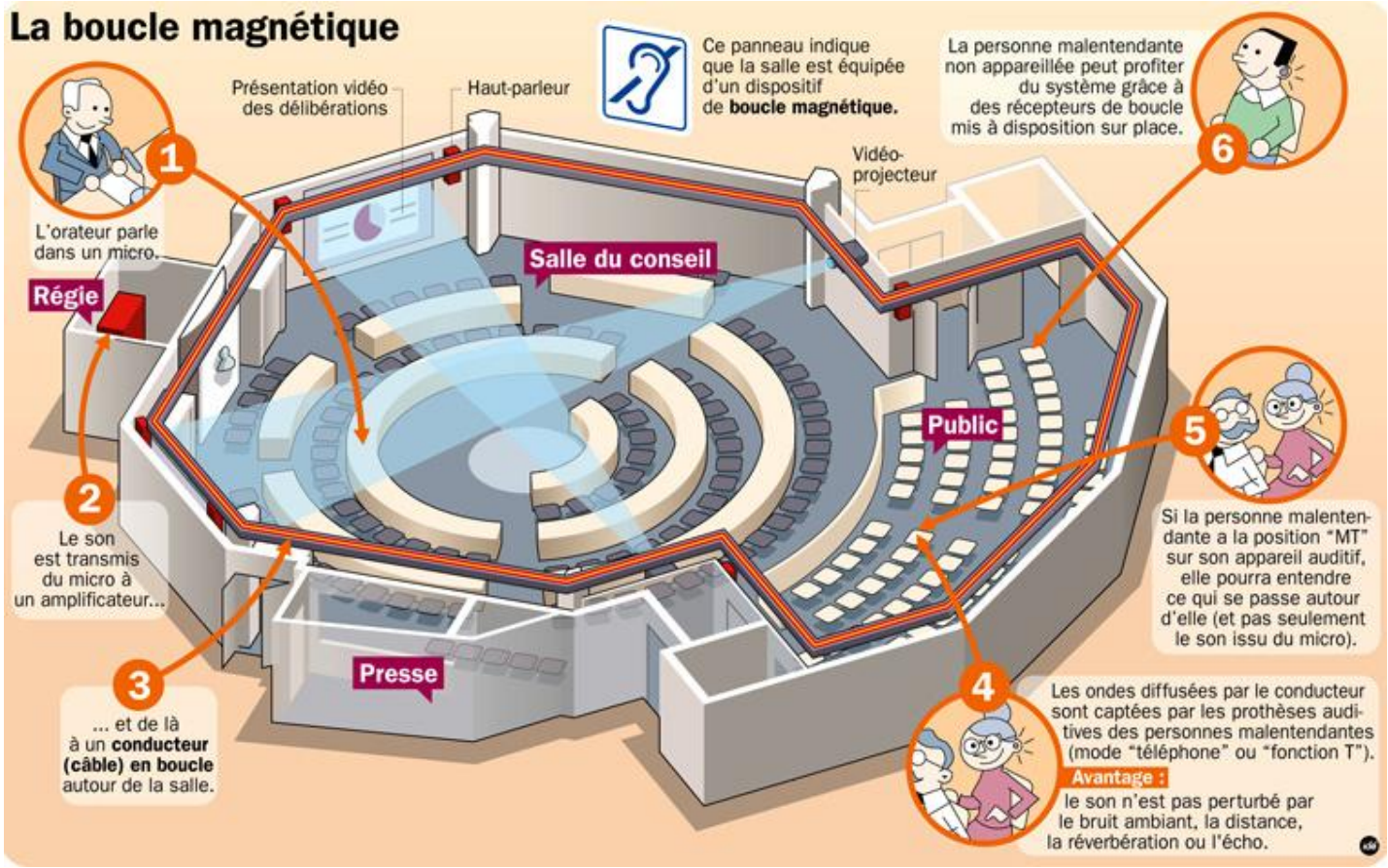
Julie BRIN, ergothérapeute
CICAT déficience sensorielle, CENTICH-Technicothèque

Qu'est-ce que c'est ?

La boucle magnétique est un dispositif permettant à une personne déficiente auditive, appareillée ou non, de recevoir un son pur et non altéré. Le son perçu n'est plus influencé par la distance de l'auditeur à la source sonore, ni par la présence de bruit de fond dans la pièce.

Comment ça marche ?

L'amplificateur de boucle magnétique capte le son à la source et le transmet à la personne déficiente auditive via le champ magnétique. La personne déficiente auditive, placée à l'intérieur de cette boucle magnétique, va alors bénéficier d'un son de qualité et limitant les parasites extérieurs.



Attention !

Pour qu'une personne appareillée capte le son amplifié, il faut que ses prothèses soient équipées de la **fonction T** (ou bobine inductive). Tous les appareils n'offrent pas cette possibilité et dans certain cas, elle peut être désactivée. C'est l'audioprothésiste qui renseigne sur les possibilités de l'appareillage et qui procède aux réglages nécessaires.

Les personnes malentendantes non-appareillées, peuvent utiliser un casque d'écoute compatible avec la boucle magnétique.

Pourquoi faire ?

Il existe différents dispositifs de boucles magnétiques. Il y a les dispositifs « **collectifs** » (salle de spectacle, conférence, cinéma), les dispositifs « **de guichet** » (ERP*) et les dispositifs « **domestiques** » (TV, téléphone).

★ Dispositifs collectifs

Les dispositifs « collectifs » utilisent généralement un câble pour créer le champ magnétique. Ce câble peut être installé de manière définitive (dans les murs) ou temporaire (déroulé au sol).

L'avantage est que la personne appareillée n'a pas besoin d'équipement particulier, la prothèse auditive suffit. L'inconvénient est que les personnes déficientes auditives sont contraintes de s'installer dans une zone précise pour bénéficier de la boucle magnétique. D'autre part, le contact d'une telle installation avec des armatures métalliques peut créer des effets de larsen. Enfin, l'installation de plusieurs boucles magnétiques dans des pièces voisines peut créer des interférences, c'est l'effet de diaphonie.

Les dispositifs « collectifs » peuvent également avoir recours à des boucles individuelles. Ces équipements font appel au système HF (ondes radio ou infra-rouge). Ainsi, le son est transmis par un système d'émetteur/récepteur, donc sans fil. La personne déficiente auditive va alors porter un collier, ou boucle magnétique individuelle, pour bénéficier d'un son pur et clair directement dans ses appareils.

L'avantage de ce dispositif est que, la portée du signal étant très longue, la personne malentendante peut se placer où elle souhaite. Par ailleurs, le système peut être utilisé de manière mobile (lors de visite guidée par exemple). L'inconvénient est que la personne doit avoir recours à un équipement spécifique (collier).

★ Dispositifs de guichet

Les dispositifs « de guichet » sont des boucles magnétiques destinées aux établissements recevant du public (ERP). Le principe est que l'interlocuteur parle à travers une borne (boucle magnétique), la personne malentendante situé juste devant, reçoit le son directement dans ses appareils via la fonction T, ou par l'intermédiaire d'un casque d'écoute. La borne intègre un micro mais la voix n'est pas amplifiée afin de préserver l'aspect confidentiel de la conversation. Il existe différents modèles, notamment avec micro déporté pour une meilleure qualité audio.

★ Dispositifs domestiques

Enfin, les dispositifs « domestiques » permettent de recevoir le son de la TV, du téléphone ou de toute autre source audio, directement dans ses appareillages.

Pour la TV, l'utilisation de la boucle magnétique individuelle est la plus utilisée. La base est branchée à la source audio de la TV et le collier (boucle magnétique) est porté par la personne. La transmission du signal se fait soit par onde radio ou soit par infra-rouge. L'avantage de l'onde radio est que la personne peut se déplacer et continuer d'entendre son émission tandis que l'infra-rouge nécessite de se trouver face à la base.

La boucle magnétique peut également prendre la forme d'un coussin. Ainsi, le coussin est raccordé à la source audio de la TV et la personne n'a qu'à s'asseoir sur le coussin pour bénéficier du son de la TV dans ses appareillages.

Certains téléphones fixes sont équipés d'une boucle magnétique intégrée. La personne malentendante pose alors le combiné prêt de son oreille pour bénéficier du dispositif.

Pour les téléphones portables, il existe des kits main libre permettant de relier son téléphone à une boucle magnétique individuelle et de recevoir les appels directement dans ses appareils auditifs. La boucle est alors utilisée comme une télécommande permettant de décrocher/ raccrocher et de régler le volume.

D'autres dispositifs sans fils, et en particulier Bluetooth, peuvent être proposés par les fabricants de prothèses auditives. L'avantage est que certain modèle permettent d'être utilisées comme de véritables télécommandes capables de piloter différents équipements (TV, téléphone portable, chaîne audio,…). L'inconvénient est que la portée du signal est limitée et qu'il ne faut pas être très loin de ses appareils.

Soyez attentifs !

Chaque fabricant propose son propre système, compatible avec ses aides auditives. Il convient donc de se renseigner auprès de son audioprothésiste pour connaître les possibilités offertes par son appareillage auditif.

En conclusion, tout comme les prothèses auditives, la boucle magnétique permet un gain variable en fonction de la personne appareillée, du type et du degré de surdité et des conditions acoustiques environnantes. Il existe de nombreuses déficiences auditives et chaque personne à sa propre histoire. Ainsi pour un même dispositif, plusieurs personne pourront avoir un ressenti très différent. Il est donc fortement conseillé de se renseigner auprès des professionnels de la déficience auditive et de réaliser des essais avant de faire une acquisition.

La Maison Bleue 41

Nous sommes allées visiter La Maison Bleue 41, à Blois. Mise en œuvre par le Conseil Départemental du Loir-et-Cher, cette maison ordinaire a été adaptée de façon à pallier la perte d'autonomie.

A destination des **particuliers** (en perte d'autonomie ou non, accompagnateur de personne handicapée ou âgée en perte d'autonomie) et des **professionnels** (entrepreneur du bâtiment, professionnel du secteur sanitaire, social ou médico-social), cette maison témoin peut être visitée gratuitement avec un accompagnateur qui fait découvrir les produits présentés. On y trouve des équipements qui facilitent la vie, des idées d'aménagement à mettre en œuvre et des solutions domotiques.

La Maison Bleue, c'est aussi :

Un espace pour les professionnels et les associations : une salle de réunion située à l'étage (mais accessible par un siège monte-escalier) peut accueillir jusqu'à une vingtaine de personnes (ateliers, réunions, conférences, formations, …).

POUR VOUS DONNER UNE IDEE :

- **L'accès extérieur** : les marches menant à l'entrée sont équipées d'une plate-forme d'escalier, les marches sont munies de bandes antidérapantes, bandes de vigilance devant la première et dernière marche, éclairage par détecteur de mouvement, etc.
- **L'entrée** : portier vidéo, serrure de porte avec canon décentré, couloir assez large, etc.
- **Le séjour** : téléthèse, tablette de commande domotique, prise à éjection facilitée, fauteuil confort releveur électrique, casque TV, téléphone grosses touches, loupes, table à manger accessible au fauteuil roulant, etc.
- **La chambre** : systèmes de rails au plafond permettant le transfert jusqu'à la salle de bain, lit médicalisé, lampe de chevet tactile, chemin lumineux, penderie escamotable, réveil parlant, etc.
- **La salle de bain** : douche de plain-pied, siège de douche mural, lavabo accessible (sans colonne et siphon déporté) réglable en hauteur, robinetterie ergonomique, baignoire, siège de bain pivotant sur mât, WC suspendu à hauteur variable et lunette de WC japonais, barres d'appui, etc.
- **La cuisine** : évier et meubles hauts réglables en hauteur, plaque de cuisson à commande tactile, hotte aspirante avec télécommande, robinet mitigeur à levier long, four et lave-vaisselle à hauteur accessible, etc.

Pour visiter cette maison (sur rendez-vous le matin, libre de 13h30 à 17h30)

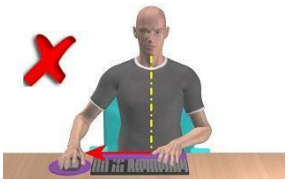
ou obtenir des renseignements :

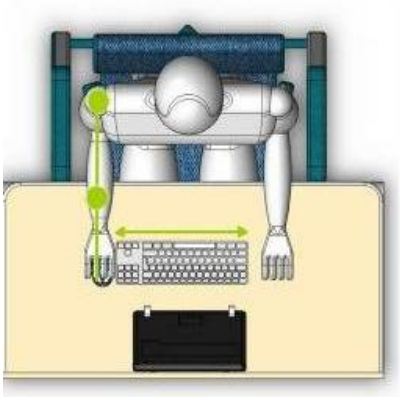
www.lamaisonbleue41.fr **Tél : 02.45.50.55.25**

Le choix d'un clavier ergonomique

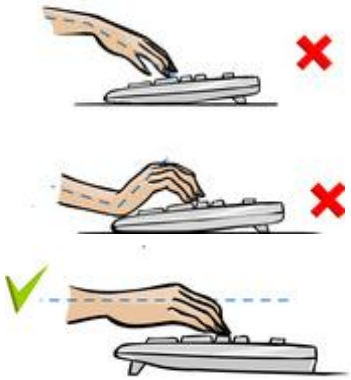
CINQ CRITERES A PRENDRE IMPERATIVEMENT EN COMPTE LORS DU CHOIX

- **La largeur du clavier**, qui détermine la position de la souris et donc de votre épaule. Préférer un clavier large afin que les bras soient perpendiculaires et non légèrement rentrés vers l'intérieur. Chez un droitier, si l'utilisation de la souris est fréquente, préférer plutôt un clavier sans pad numérique (ou un petit clavier) afin que le bras droit, lorsqu'il utilise la souris, soit perpendiculaire et l'épaule au repos. En effet la présence du pad numérique induit un placement de la souris loin sur la droite, ce qui n'est pas le cas chez les gauchers plaçant leur souri à gauche.



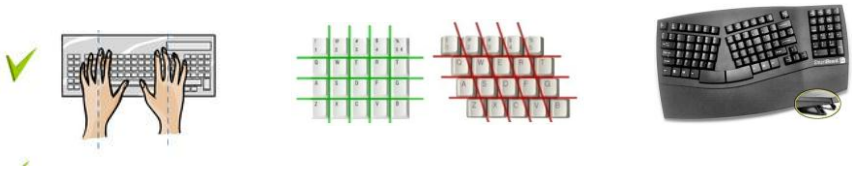


- **La hauteur et l'inclinaison du clavier**, qui influe sur la position de votre poignet et sur la circulation du sang dans votre avant-bras. Afin d'éviter une cassure du poignet et l'apparition du syndrome du canal carpien (valable aussi avec la prise de la souri). Le choix d'un clavier le plus plat possible permet ainsi de diminuer la cassure du poignet. Contrairement à des avis couramment répandu, l'inclinaison du haut du clavier n'est pas souhaitable, amplifiant la cassure du poignet ou la tenue des mains « au-dessus » du clavier pour la frappe. Cette dernière posture provoque une fatigue dans les épaules (qui portent le poids des bras) et peuvent être à l'origine de troubles musculo squelettiques.

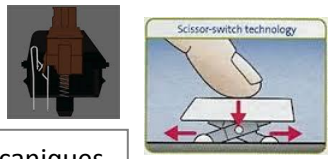


Une inclinaison du bas du clavier vers l'avant avec un repose poignet peut être intéressant pour le positionnement de la main. Préférer les reposes poignés à rajouter et non ceux intégrés aux claviers, souvent trop bas. Avoir les pouces légèrement en hauteur (paumes légèrement tournées vers l'intérieur) permet une meilleure circulation sanguine au niveau de l'avant-bras.

- **L'alignement des touches**, qui influe également sur la position de votre poignet. Une grande majorité des claviers ont en effet les touches légèrement décalées ce qui induit une cassure plus importante du poignet gauche par rapport à l'avant-bras. Le choix d'un clavier avec les touches orthogonales est donc préférable. *(cf : methode Bepo à la fin du document pour augmenter encore l'ergonomie de la frappe)*

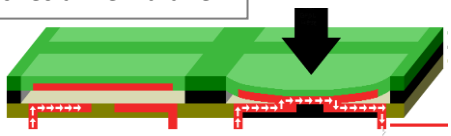


- **La pression et le ressenti** lors de l'appui sur les touches, à l'origine de vibrations néfastes. Les touches ne doivent pas avoir une pression trop importante car cela fatigue les doigts et peut provoquer à long terme des douleurs suite aux chocs répétés. Une pression trop faible n'est également pas souhaitable car le choc en bout de frappe est plus violent et il n'y a pas le bénéfice du ressort, qui permet de repousser automatiquement le doigt. Une course (distance avant l'actionnement de la touche) importante peut ainsi permettre de réduire les chocs. Il existe deux types de touches : les touches mécaniques (système avec un micro contacteur et un ressort) et les touches à membranes (couche de silicone qui modifie l'impédance d'un circuit imprimé). Les claviers à touches mécaniques sont souvent un meilleur choix par rapport à la touche d'activation nécessaire. Le toucher étant très différent entre les deux, il est parfois difficile de s'adapter à un autre type de clavier.



Touches mécaniques

Touches à membrane



- **Le temps d'adaptation** nécessaire à l'utilisation correcte du clavier est également à prendre en compte pour une utilisation intensive sur le lieu de travail.

L'INSTALLATION AU POSTE DE TRAVAIL

Une bonne installation au poste de travail permettra également de venir augmenter le confort apporté par le clavier ergonomique. Quelques règles :

- **Le positionnement**
  - Les pieds à plat au sol ou sur un support
  - les genoux à environ 90°
  - les cuisses parallèles au sol
  - Le dos bien en appuis sur le dossier
  - Les coudes à 90° en appuis sur une surface (accoudoirs, table …)
  - Les yeux à hauteur du haut de l'écran (le bas de l'écran peut être légèrement incliné) de 50 à 75 cm de l'écran.
  - Varier le positionnement et faire quelques pas

- **La luminosité**
  - Ne pas placer l'écran d'ordinateur à contrejour ou contre une arrivée de lumière
  - Ne jamais travailler dans le noir, mais toujours avec de la lumière même tamisée car l'éclairage de l'ordinateur n'est pas suffisant à lui seul
  - Baisser l'intensité de l'éclairage de l'écran
  - Eviter les polices de caractère trop petites

POUR UNE FRAPPE ENCORE PLUS ERGONOMIQUE : LA METHODE BEPO

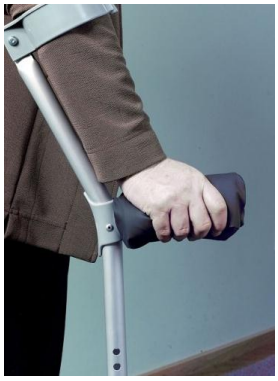
C'est une disposition des symboles et des caractères conçue pour placer les lettres les plus utilisées sur les touches les plus accessibles afin de diminuer les mouvements des doigts. Cette méthode tire son origine d'une méthode américaine : la disposition Dvorak. Elle a ensuite été adoptée dans différents pays, dont la France (il existe également une disposition Dvorak-fr). Cette disposition permet de :

- Répartir les touches de manière équitable entre les deux mains. En effet la disposition AZERTY sollicite beaucoup plus la main gauche (environ 60 % des frappes) alors qu'il y a plus de caractères sous la main droite.
- Utiliser d'abord la rangée centrale qui est la position de repos des doigts (sollicitée à 30% avec AZERT et 70% avec BEPO), la rangée du haut et enfin la plus basse par ordre de fréquence des caractères utilisés.
- Privilégier l'utilisation des doigts les plus habiles (index et majeur) par rapport à la fréquence des caractères utilisés.
- Minimiser la fatigue musculaire et les contraintes sur les articulations, en réduisant les mouvements des doigts et des mains.
- Augmenter la vitesse de frappe.

Cette méthode est utilisable sans modification du clavier standard sur une grande majorité de systèmes d'exploitation (Mac, Linux, Microsoft …). Il est possible de rajouter des autant collants des caractères « bepo » sur un clavier classique. Certains claviers sont vendus avec le changement de lettre sur le clavier.

ZOOM PRODUITS

Poignée de confort pour canne

Fournisseur	Descriptif	Visuel	Prix TTC
Objectif Confort http://www.objectifconfort.fr ***ou*** Pasolo http://www.pasolo.com ***ou*** Pharmaboutique Pharmaboutique	**Coussinets rembourrés visco** Coussinets rembourrés pour poignée de canne anglaise, cadre de marche, rollators, rambardes de lit et cadres de toilettes. Permet de rembourrer la poignée de la béquille et d'offrir donc un appui bien plus confortable pour les mains. Soulage la pression. Matière : mousse visco élastique. Vendu par paire.		**43 à 54€**
	Cette **housse rembourrée pour poignée de béquille** est un accessoire très utile et pratique offrant un haut niveau de confort lors de vos déplacements. Fini les callosités, les ampoules..., grâce à cette **housse pour poignée de béquille**, vous pouvez utiliser votre canne anglaise plus longtemps ! Cette housse de protection est conseillée aux personnes qui marchent longtemps avec des béquilles, qui en font une utilisation intensive ou qui ont des douleurs de la paume et du pouce. Elle permet de limiter les points d'appui (corne) et les rougeurs ou de retarder leur apparition. Voici les nombreux atouts de cet **accessoire pour béquille** : • matériau de qualité : le néoprène • évite ampoules, callosités... au niveau des mains • installation facile à l'aide d'une fermeture éclair • empêche la main de glisser sur la poignée	 	**14 à 28€**
Pharmaboutique Pharmaboutique	**Poignées mousse autocollantes pour canne anglaise** Améliore le confort au niveau de la préhension des cannes. Epaisseur : 1 cm		**8€**
Fayet http://www.boutique-cannes-fayet.com	S2258-2 **Protections pour les mains en néoprène gris** Lot de 2 protections main pour les cannes anglaises en néoprène et tissu gris fixation velcro.		**9 €**