

Bulletin d'information

Avril 2022 - N° 36



ACTUALITÉS DU CICAT

VISITE DE SOPHIE CLUZEL EN SARTHE

Dans le cadre du lancement de l'EqlAAT, le CICAT a eu la visite de Madame CLUZEL. Une matinée de discussion autour des aides techniques et de l'habitat inclusif.



Sophie Cluzel  
@s_cluzel

#AidesTechniques Les équipes locales d'accompagnement sur les aides techniques (EQLAAT), comme ici dans la Sarthe, mettent en place des solutions personnalisées, allant de l'évaluation des besoins à la bonne prise en main des équipements.
@CNSA_actu @PhDenormandie



LES ATELIERS DE PREVENTION pour les personnes âgées

En raison de la situation de crise sanitaire, les événements annoncés sont susceptibles d'être annulés.

Aides techniques et maladie de Parkinson (sur inscriptions)

12 avril 2022, à 14h30

Maison de Gaston, Impasse Douce Amie 72000 LE MANS

Cycle d'ateliers Maintien à domicile : 3 dates à 14h30 (sur inscriptions)

2 mai 2022 : aides à domicile : CESU, prestataires emploi direct, comment s'y retrouver ?

16 mai 2022 : Les travaux d'adaptation de la maison, trucs et astuces au quotidien.

30 mai 2022 : Les solutions d'habitat.

Salle St Sulpice 72110 Bonnétable

Aides techniques et surdité (sur inscriptions)

17 juin 2022, à 14h30

Maison de Gaston, Impasse Douce Amie 72000 LE MANS



Dans ce numéro

ACTUALITES p.1-3

COIN CULTURE : p.4-5

ARTICLES..... p. 6

- ▶ L'éclairage pour les personnes déficientes visuelles
- ▶ Quelques adaptations possibles pour les cannes et béquilles
- ▶ Comment jouer lorsque les troubles cognitifs s'installent ?

ZOOM PRODUITS

Les machines à lire inférieures à 2000 €

..... p. 18

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

ACTUALITÉS

LES SOIREEES DES ACTEURS DU BIEN VIEILLIR EN SARTHE



Prévention Fragilité Bien Vieillir

Bien Vieillir en Sarthe®



Ces soirées sont organisées par l'association PREVENTION FRAGILITE BIEN VIEILLIR de la Sarthe. Elles ont lieu tous les 2^e mardis du mois à 19h00 pour une durée d'environ 1h.

« Pendant ces soirées, 5 Acteurs du Bien Vieillir agissant en Sarthe pourront présenter leur dispositif, leurs missions et leurs projets futurs. Chacun de ces 5 acteurs aura entre 5 et 7 minutes pour se présenter. Après chaque présentation aura lieu un temps de questions/réponses avec le public ».

Ces soirées ont lieu, dans un premier temps, en visioconférence par Zoom.

A l'issue des présentations, chaque acteur fera un résumé de son intervention qui sera communiqué via la newsletter de l'association.

L'objectif de l'association est aussi de pouvoir organiser à terme un grand Forum du Bien Vieillir avec l'ensemble des acteurs du Bien Vieillir, ouvert au grand public.

Lien pour les inscriptions : https://bienvieillirensarthe.org/?page_id=1130

Pour plus d'informations :

Association PFBV - BIEN VIEILLIR EN SARTHE

07 68 91 91 81

<https://bienvieillirensarthe.org/>

bienvieillirensarthe@gmail.com

LE TRUCK DE SOLIHA DES PAYS DE LA LOIRE

A partir du mois de mars 2022, la région des Pays de La Loire se verra doté d'un véhicule mobile « Le Truck de Soliha ». Ce véhicule aménagé aura pour objectifs de faire découvrir et sensibiliser autour de solutions, d'aides techniques pour réaliser des travaux d'adaptation du logement.

Contact et information : E. SOLTNER – 07 78 30 41 12 – e.soltner@solihha.fr



ÉTUDE HOMÈRE

ÉTUDE HOMÈRE

ÉTUDE NATIONALE SUR LA DÉFICIENCE VISUELLE

VOUS ÊTES DÉFICIENT VISUEL

Vous connaissez une personne déficiente visuelle
Participez en ligne à l'étude nationale Homère,
quel que soit votre âge, ou relayez

etude-homere.org

ANPEA Valentin HAVY apas LAS CHŒURS DES AVEUGLES Les AVEUGLES DE FRANCE inja Les PEP Ensemble RETINA FRANCE

Avec le soutien de agefiph Cnav Optic 2000 CCOH | KLÉSIA

Étude réalisée avec les chercheurs du laboratoire DIPHE de l'Université Lumière Lyon 2 et du laboratoire CHART-THIM de l'Université Paris 8

L'étude Homère s'appuie sur un questionnaire réalisé et analysé au Laboratoire Développement, Individu, Processus, Handicap, Éducation (DIPHE, Université Lyon 2).

Il est proposé aux personnes déficientes visuelles de tous âges et à leurs aidants.

Le but est de faire avancer la recherche française dans ce domaine : les données recueillies sur la population déficiente visuelle en France permettront de récolter un ensemble d'informations pertinentes sur le cadre de vie des personnes.

Ce travail visera à mieux connaître les personnes déficientes visuelles et à saisir leurs difficultés au quotidien, pour aider à mieux cibler les aides en fonction de leurs différents profils.

L'étude portera sur l'ensemble des aspects de la vie. Elle permettra par exemple d'évaluer la situation actuelle sur les questions du dépistage de la déficience visuelle, de la scolarisation, du travail, des déplacements, de la santé, de la vie sociale et des loisirs.

Le questionnaire est en ligne, si besoin d'aide pour le remplir, vous pouvez contacter le 06 35 36 59 97, du lundi au vendredi,

de 9h à 12h, et de 14h à 17h, en laissant vos coordonnées téléphoniques : l'enquêteur vous rappellera pour fixer un rendez-vous.

Contact également possible par mail : contact@etude-homere.org.

L'évènement de présentation de l'étude sur la région des Pays de la Loire a eu lieu le 3 février 2022 en distanciel sur zoom.

Vous pouvez parler de l'étude : le questionnaire est accessible pour la France métropolitaine. Des affiches sont également téléchargeables.

www.etude-homere.org

STATIONS DE TRAIL ACCESSIBLES



Rossignol et la Fédération française handisport ont lancé un label d'accessibilité pour les parcours de trail ; les différents tracés concernés sont accessibles via l'application gratuite « On Piste ».

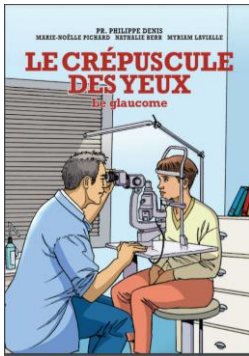
Pour obtenir le label, les stations doivent indiquer, en plus de la difficulté générale du parcours, le kilométrage et le dénivelé ; la typologie du sol sur leurs parcours (terrains meubles ou durs, sentiers), le type d'obstacles rencontrés, leur géolocalisation, et la largeur des voies, pour que les personnes en situation de handicap puissent jauger la faisabilité ou non du parcours et prévoir l'équipement adapté.

L'application a été pensée pour être utilisable par un maximum de personnes grâce à des notifications sonores et vibrantes qui indiquent qu'on s'éloigne du tracé par exemple, pour les publics sourds.

La démarche de labélisation se fait de manière volontaire par les stations de trail qui le souhaitent : sur les 800 parcours existant en France et dans les pays voisins, 41 ont reçu le label d'accessibilité.

https://www.francetvinfo.fr/sports/handisport/les-stations-de-trail-s-ouvrent-aux-personnes-en-situation-de-handicap_4902797.html

LE CREPUSCULE DES YEUX - LE GLAUCOME

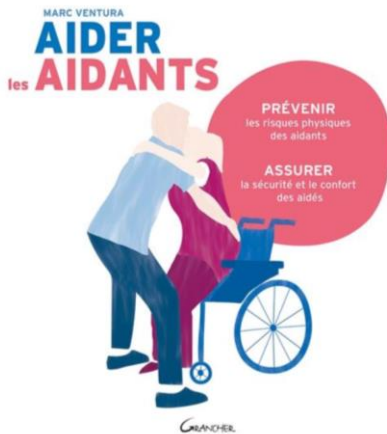


Réalisée par l'UNADEV, cette bande dessinée relate l'histoire d'Héloïse qui découvre qu'elle souffre d'un glaucome, maladie oculaire d'évolution lente et insidieuse.

Un extrait est disponible en ligne : <https://hb-editions.fr/pdf/albums/3.pdf>

Commande de la version papier : <https://www.reseau-lucioles.org/lulu-va-etre-operee/>

AIDER LES AIDANTS - PREVENIR LES RISQUES PHYSIQUES DES AIDANTS, ASSURER LA SECURITE ET LE CONFORT DES AIDES



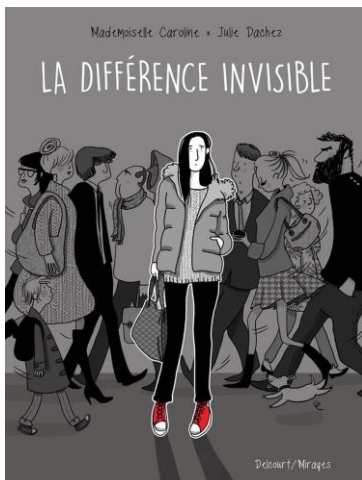
Auteur : Marc Ventura

Collection : Grancher

Cet ouvrage, en 12 fiches pratiques propose des conseils pour pratiquer les soins, les accompagnements et les manutentions auprès de personnes vieillissantes ou en situation de handicap.

Pour plus d'information : <https://www.grancher.com/aider-les-aidants.html>

LA DIFFERENCE INVISIBLE



Auteur(e)(s) : Julie Dachez et Mademoiselle Caroline

Collection : Mirages

« Marguerite a 27 ans, en apparence rien ne la distingue des autres. Elle est jolie, vive et intelligente. Elle travaille dans une grande entreprise et vit en couple. Pourtant, elle est différente. Marguerite se sent décalée et lutte chaque jour pour préserver les apparences. Ses gestes sont immuables, proches de la manie. Son environnement doit être un cocon. Elle se sent agressée par le bruit et les bavardages incessants de ses collègues. Lassée de cet état, elle va partir à la rencontre d'elle-même et découvrir qu'elle est autiste Asperger. Sa vie va s'en trouver profondément modifiée. »

Extrait disponible en ligne : [https://www.editions-delcourt.fr/bd/preview/la-](https://www.editions-delcourt.fr/bd/preview/la-difference-invisible)

[difference-invisible](https://www.editions-delcourt.fr/bd/preview/la-difference-invisible)

COLVERT VOIT BIEN PLUS CLAIR



Auteur : Sabine Ballery

Date de parution : 2021

Un album jeunesse sur le handicap visuel qui sensibilise les enfants et leurs parents sur l'importance des troubles visuels et sur le handicap visuel. Ce petit ouvrage sera distribué gratuitement aux enfants par le groupe HOYA Vision

Care, spécialiste des verres freinant la myopie chez les enfants, auprès de son réseau partenaire d'opticiens et d'ophtalmologues.

L'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels) a financé l'impression des 25 000 livres.

Lien : <https://www.unadev.com/colvert-voit-bien-plus-clair-un-album-jeunesse-sur-le-handicap-visuel/>

Lien : <https://sabineballery.wixsite.com/bv-editions>

CARECHANNEL : <https://carechannel.elizz.com/fr/>



Portail en ligne de ressources gratuites pour les familles et les communautés de proches aidants afin de les aider dans l'accompagnement de leurs proches.

Plus de 100 vidéos ressources, plus de 60 guides du proche aidant, dans 5 langues sur différents thèmes : vieillissement, bien-être/auto-soins, le système de santé, la communication.

Développé par la Fondation Saint Elizabeth, présenté par Elizz et financé par le ministère de la Santé de l'Ontario (Canada).

L'éclairage pour les personnes déficientes visuelles

INFORMATIONS GENERALES

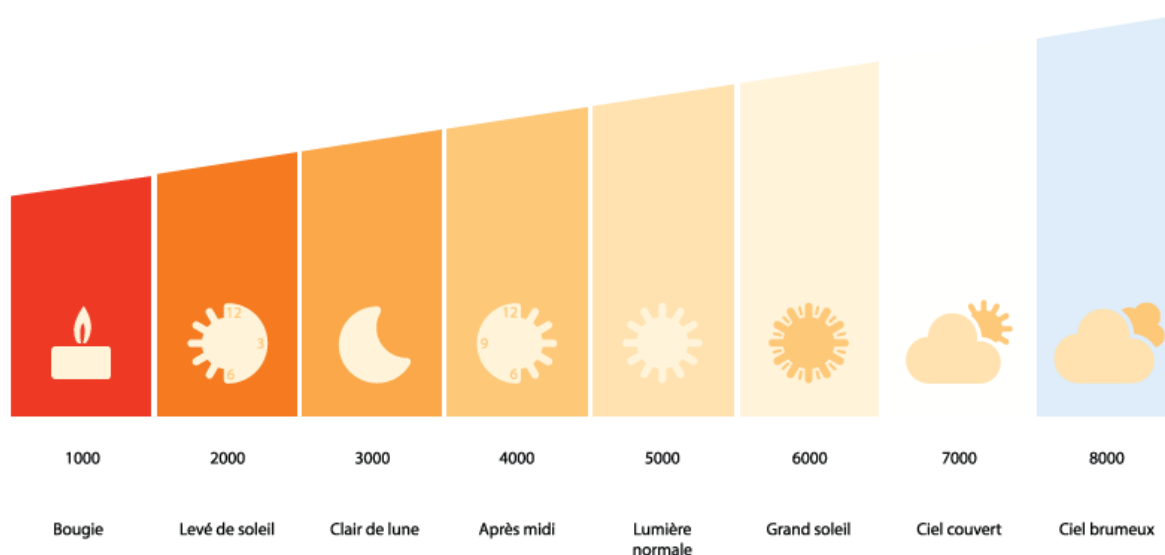
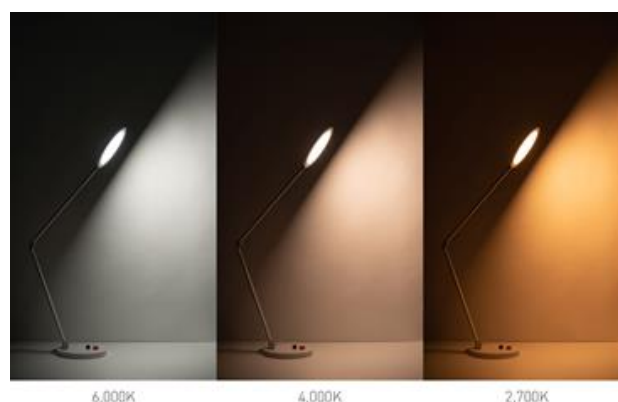
L'éclairage selon les besoins

En fonction de la pathologie, de la fatigue, du moment de la journée et de la saison ou de la tâche à effectuer, les besoins en éclairage sont différents. Par exemple, effectuer un travail de précision comme écrire ne demande pas le même éclairage que pour se déplacer.

Les personnes présentant des déficiences visuelles ont généralement deux à trois fois plus besoin de lumière.

La température d'éclairage

Il existe différents types de lumières artificielles et différentes teintes de lumière (du jaune orangé au blanc bleuté).



L'Échelle des Couleurs Kelvin (le degré Kelvin -°K) qui correspond à la température d'éclairage (température de couleur de la lumière) permet de mesurer la couleur de la lumière perçue par l'œil humain.

Les différentes sources d'éclairage

La lumière naturelle produit une intensité que les lumières artificielles ne peuvent égaler. Cependant elle varie selon la saison, le moment de la journée, la météo...

Selon l'activité et le lieu, certaines solutions seront plus adaptées que d'autres.

Ces choix ne sont pas guidés par des atteintes spécifiques de la vue mais sont propres à chaque personne : certaines peuvent lire plus facilement un texte éclairé avec une lumière bleutée tandis que d'autres préfèrent les lumières plus jaunes.

Il est très important de se faire conseiller (opticien, ergothérapeute, électricien, ...) et d'effectuer des essais en situation.

En fonction des ampoules choisies, l'éclairage sera différent :



Les ampoules à incandescence dégagent une teinte jaunâtre qui peut être gênante pour des personnes présentant des déficiences visuelles. Elles tendent à disparaître (interdites à la vente depuis plusieurs années, en raison de leur mauvaise efficacité lumineuse).



Les ampoules à fluorescence ou fluo-compactes (ou dites, à économie d'énergie) procurent une lumière plus proche de celle du jour, consomment moins d'électricité et dégagent peu de chaleur, mais elles peuvent causer de l'éblouissement.

Elles sont davantage préconisées pour éclairer des surfaces importantes comme une cuisine ou des zones de passage. Elle requiert souvent un délai d'allumage.



Les ampoules halogènes fournissent un très bon éclairage de travail mais en requérant beaucoup d'électricité. Elles dégagent beaucoup de chaleur et certaines personnes pourront éprouver des difficultés à les utiliser pendant une longue période. Leur durée de vie est limitée.

Elles sont davantage adaptées pour les travaux de précision (couture, lecture, écriture...) car le faisceau lumineux est concentré.

Elles sont également soumises à un retrait progressif de la vente pour des raisons écologiques.



Les ampoules à LEDS sont très économiques à l'usage, ont une importante durée de vie (absence d'usure) mais sont onéreuses. Elles procurent un faible dégagement de chaleur et sont peu éclairantes.

Leur efficacité lumineuse se mesure en Lumens (lm) par Watt tandis que le Watt mesure la consommation d'énergie.

Le choix s'effectuera en fonction de la taille de la pièce à éclairer, de la hauteur du plafond, des zones de travail, ...

La couleur de l'ampoule peut également être un critère de choix :

- verre transparent = éblouissement, pas de répartition homogène de la lumière
- verre blanc ou perlé = meilleure uniformité de diffusion de la lumière



QUELQUES CONSEILS D'ADAPTATION

Répartir l'éclairage

Il convient d'adopter un éclairage homogène dans le logement en répartissant uniformément les sources lumineuses dans le volume à éclairer.

En effet, passer d'une zone bien éclairée à une zone plus sombre est source d'inconfort, de fatigue voire de chute car l'adaptation visuelle aux changements lumineux est plus longue : c'est le principe d'accommodation (fonction de mise au point de l'œil sur un objet proche).

Le temps de récupération à l'éblouissement augmente lorsque la personne est en situation de handicap visuel.

Quelques solutions pour favoriser un éclairage homogène :

- éclairage direct avec des plafonniers ;
- éclairage indirect avec des lampadaires dont la lumière est réfléchiée sur une surface claire ;
- sources lumineuses qui éclairent les murs sombres ;
- détecteurs de présence qui permettent l'éclairage instantané de l'endroit où pénètre la personne ;
- variateurs pour régler l'intensité lumineuse au cours de la journée ou des activités.



Eclairage uniforme : pas de zone non éclairée au sol



Systèmes à détection de mouvements



Variateur de lumière

L'éclairage d'appoint aide à accomplir des tâches précises nécessitant un fort niveau d'éclairement, même en plein jour (choisir des modèles de lampes à bras articulé ou orientable, pour un réglage plus précis).

Il ne se substitue pas à l'éclairage ambiant.

La température d'éclairage d'appoint et la luminosité peuvent être variables en fonction de l'activité à effectuer.



Le principe est d'éclairer l'objet « à voir » : l'éclairage de l'intérieur de l'armoire ou du placard permet de trouver facilement ses vêtements ou sa vaisselle, par exemple.



Diminuer l'éblouissement

Dans le cadre d'une déficience visuelle, les personnes ont besoin d'éclairage mais elles sont également facilement éblouies.

L'éblouissement perturbe la vision. Cela s'explique par une intensité lumineuse trop forte ou mal répartie, mal dirigée.

En effet, un plan de travail éclairé par une lampe de bureau peut se révéler très éblouissant si l'ensemble de la pièce est dans la pénombre.

Il importe, dans ce cas, d'augmenter l'éclairage ambiant.

Quelques solutions contre l'éblouissement :

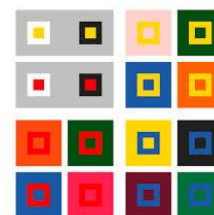
- Masquer les ampoules ou les tubes par un déflecteur ou un abat-jour ;
- Privilégier les modèles de luminaires où la lumière directe de l'ampoule ne se situe pas dans l'axe du regard, quelle que soit la position dans la pièce (ex: assis dans le canapé, debout ou allongé) ;
- Eviter les peintures trop brillantes (qui réfléchissent trop la lumière) ;
- Porter des sur-lunettes à filtres sélectifs permet de ne pas être gêné par les ondes lumineuses auxquelles la personne est plus spécialement sensible. Cette solution répond davantage aux besoins de contraste et de diminution de l'éblouissement que les filtres solaires classiques dont l'absorption sera trop importante ou pas suffisamment ciblée (la teinte réagissant aux UV, elle ne sera pas variable à l'intérieur de la maison en fonction de l'éclairage et le verre reste encore teinté les premières minutes) ;
- Se placer soit dos à la fenêtre, soit perpendiculairement ;
- Moduler la lumière en installant des stores à lamelles inclinables ou des voilages ;
- Placer des lampes d'intensité réglable pour éviter les reflets produits par les sources lumineuses sur les surfaces brillantes (baies vitrées, peintures laquées, revêtements de table vernis ou stratifiés).



L'éclairage de la salle de bain est plus difficile à définir car le respect des normes de sécurité entrave l'individualisation des solutions.

Amplifier les contrastes

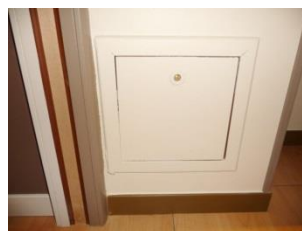
Le contraste est la différence de visibilité entre un élément et son fond.
Une luminosité de qualité permet de mieux voir les détails et les contrastes.



La luminance d'une surface dépend de l'éclairement qu'elle reçoit et de ses propriétés réfléchissantes. Plus le contraste est réduit, plus il est nécessaire d'augmenter le niveau d'éclairement.

Une attention devra donc être portée sur les éléments qui constituent l'environnement à l'aide des couleurs. Pour cela, il convient d'optimiser le contraste entre deux objets proches par un choix de couleurs opposées, avec un éclairage approprié. Par exemple :

- des plateaux de couleur rouge permettent de localiser le service blanc du petit-déjeuner ;
- la bande de carrelage foncée permet de mieux distinguer la robinetterie ;
- privilégier les contrastes entre les murs et le sol, des plinthes par rapport au sol et aux murs ;
- privilégier les contrastes entre les murs et l'encadrement des portes afin de faciliter l'orientation et les déplacements de la personne ;
- différencier les couleurs entre les marches et les nez-de-marches ; ...

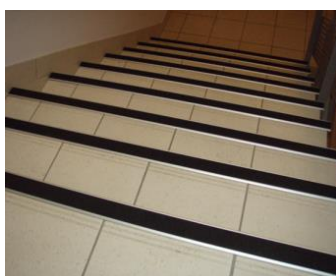




Le choix des couleurs dépend des couleurs de l'arrière-plan.

Par exemple, la bande jaune est utile quand elle se détache d'un arrière-plan de couleur sombre. La bande bleue foncée l'est quand elle se détache d'un arrière-plan de couleur claire. Pour un passage piéton ou les bandes de guidage, l'alternance entre les bandes blanches et le goudron sombre constitue un contraste adapté.

Les teintes chaudes seraient moins éblouissantes que le blanc.



Augmenter les contours des objets

Pour certaines personnes, l'environnement est flou. Elles identifient les éléments de l'environnement comme des zones colorées et disposent de peu d'indices pour analyser l'information visuelle ; ce qui peut être source d'insécurité.

Il est donc important d'accentuer les éléments porteurs d'indications :

- l'assiette de porcelaine blanche se différencie de la nappe pastel si on intercale un set de table sombre ;
- le cadre de l'interrupteur, de la sonnette de la porte d'entrée, les contours de prises ... peuvent être de couleur foncée pour mieux se distinguer sur le mur clair.



Attention cependant au tapis trop foncé qui peut être confondu avec un trou si la personne n'en perçoit pas la texture.



Créer des atmosphères lumineuses différentes selon les espaces

Les couloirs avec une ligne lumineuse ou une bande réfléchissante renforcent la direction des déplacements ;



Le salon avec un éclairage tamisé est propice à la détente ou au recueillement ;



La cafétéria et ses sources de lumière chaleureuses incitent à marquer une pause...

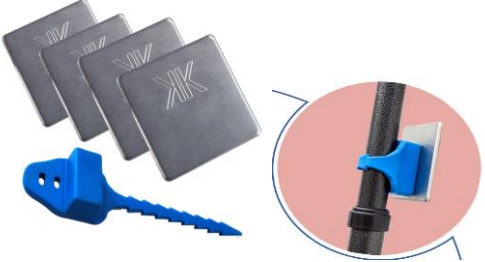


Quelques adaptations possibles pour les cannes et béquilles

La canne est une aide à la marche qui existe depuis très longtemps. Elle est un soutien dans les déplacements et permet un meilleur équilibre pour les personnes. Ainsi, elle limite les risques de chute. Il n'est pas rare de rencontrer des personnes qui relatent que leur canne tombe régulièrement, qu'elle ne tient jamais debout etc...

Ci-après, quelques adaptations de cannes qui pourraient être utiles au quotidien des personnes.

Des adaptations pour éviter que la canne ne tombe au sol :

	Accroche canne Flip : L'accroche-canne se clipse sur la canne. Il existe deux modèles : • Modèle 20 mm adapté aux cannes de 17 à 20 mm. • Modèle 22 mm adapté aux cannes de 20 à 23 mm.
	Clip pour canne Vitality : Le clip s'accroche sur la canne et permet de la suspendre sur le rebord d'une table ou d'un plan de travail. Pour une bonne utilisation, la poignée de la canne doit être orientée vers le clip. Le clip doit être placé au plus haut de la canne
	Porte canne mural Dropmenot : Le porte canne mural peut être placé à tous les endroits stratégiques où les cannes seront déposées. Le porte-canne se fixe au mur avec des vis fournies. Ce porte canne mural convient aussi aux béquilles et aux parapluies.
	Support de canne Jive : Il s'adapte grâce à 2 bandes velcro sur tous les diamètres. Son clip à ressort permet de poser fermement la canne sur les bords de table, et son crochet permet de la suspendre en fonction de l'épaisseur.
	Dispositif KKane : Il s'adapte à toutes les cannes du marché. Il doit être utilisé en complément de la DoKK. DoKK est la station d'accueil indispensable pour KKane et BeKKane pour une sécurité optimale à la maison. Il est nécessaire de positionner les DoKK aux endroits stratégiques de la maison. L'installation se fait par un adhésif 3M.

	Fixation pour béquille Clipon : Le clip peut s'utiliser seul ou couplé avec d'autres surfaces. Offre la possibilité de transporter les béquilles sur un caddie ou un chariot. Les clips sont livrés avec des élastiques permettant de les fixer à la béquille.
--	--

Des adaptations pour limiter les douleurs au niveau de la main lors de l'utilisation des béquilles :

	Dispositif Bekkane : Le principe est de les relier ensemble grâce au système magnétique, afin de les stabiliser en les posant et en écartant leurs pieds. Le dispositif Bekkane s'adapte à la plus grande majorité des béquilles du marché. Possible d'utiliser le dispositif DoKK en complément.
	Poignée confort et aimantée Mysleeve : Elles s'installent sur un grand nombre de béquille. Elles disposent de pads antidérapants en silicone (sans latex). L'extrémité est aimantée et permet de les solidariser.
	Sur-poignée confort pour canne Kmına : Coussin néoprène qui se scratche autour de la poignée d'une béquille. Il dispose d'un intérieur en mousse de confort.

Les adaptations sont disponibles chez les revendeurs de matériel médical et sur internet.

Sources :

<https://mobio.be/fr/>
<https://www.lakkane.com/>
<https://www.identites.eu/>
<https://www.tousergo.com/>
<https://www.altivie.fr/produits/TE-8404>

COMMENT JOUER LORSQUE LES TROUBLES COGNITIFS S'INSTALLENT ?

Lorsqu'une personne commence à présenter des troubles cognitifs, elle perd certaines habitudes de vie. C'est un réel bouleversement dans la vie de cette personne qui peut se renfermer sur elle-même et souffrir d'apathie. L'apathie est définie médicalement comme « un déficit persistant acquis de la motivation, rapporté par le sujet lui-même ou par son entourage » (HAS, 2014). Par conséquent, une personne étant passionnée de jeux auparavant, n'aura peut-être plus l'envie ou la capacité de reprendre ses loisirs. Mais alors comment jouer lorsque les troubles cognitifs s'installent ?

Les bienfaits des jeux sur les troubles cognitifs :

- ⇒ Diminuer l'apathie et retrouver l'envie de jouer
- ⇒ Stimuler les capacités restantes de la personne
- ⇒ Redonner du plaisir dans les jeux et retrouver ses loisirs
- ⇒ Réduction de l'ennui qui peut entraîner une diminution des troubles du comportement

Règles générales

- S'adapter à la personne, à son rythme de jeu et à ses capacités.
- Simplifier et diminuer le nombre de consignes, ne garder que l'essentiel !
- Modifier le jeu en utilisant des couleurs, si nécessaire, pour que la personne se repère mieux dans le jeu, ou acheter des jeux où l'on se repère facilement.
- Expliquer clairement à l'oral tout d'abord les règles du jeu, mais aussi le déroulement du jeu.
- Choisir des jeux en lien avec les loisirs passés de la personne et ce qu'elle aime.

Jeux de cartes

Utiliser des cartes adaptées, plus grandes et lisibles.



Disponible chez les revendeurs de matériel médical et sur internet.

Possibilité de poser les cartes sur un porte carte afin d'avoir un meilleur visuel sur son jeu. De plus cela permet de se concentrer seulement sur le jeu et de ne pas réaliser deux actions en même temps.

Aider la personne à classer ses cartes si besoin.



Disponible chez les revendeurs de matériel médical et sur internet.

Ecrire les consignes les plus importantes pour que la personne ne les oublie pas ou les lui répéter régulièrement si le fait de lire s'avère compliqué.

Jeux de société

Il existe des sites internet spécialisés dans la vente de jeux adaptés comme *Agoralude* ou bien *Bec et Croc* par exemple.



Exemple d'un jeu de petits chevaux simplifié de chez Agoralude. Disponible dans les magasins spécialisés.

Cependant, vous avez la possibilité d'adapter vous-même les jeux de société en changeant les règles du jeu (moins de consignes) et en les expliquant avec des mots simples.

Il est également possible de simplifier le visuel du plateau de jeu pour que la personne puisse se focaliser sur les points importants (cacher les éléments non essentiels). Par exemple, il est possible de cacher les cartes dans le jeu du Monopoly pour que cette consigne supplémentaire ne soit pas réalisée.



De plus, il est possible de mettre des éléments en relief afin de sentir tactilement en plus de visuellement le plateau de jeu. Cela facilite le suivi des cases par exemple.

Exemple d'une personne qui a utilisé de la peinture volumique pour dessiner les contours de toutes les cases du jeu de l'Oie.

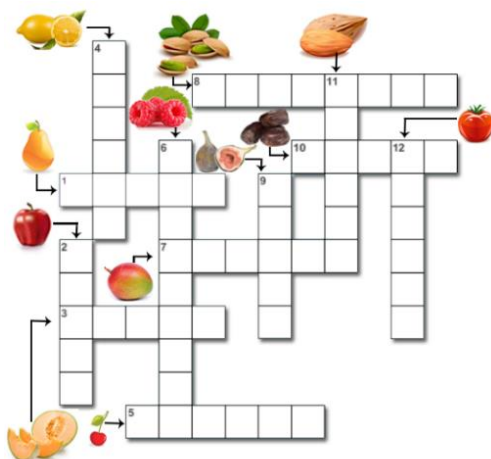
Jeux de mots et de chiffres

Les mots croisés, les sudokus et les mots fléchés deviennent souvent trop complexes après l'arrivée des troubles cognitifs.

Il est possible de retrouver sur certains sites, comme *Lululataupe* (pour enfants), ou bien sur *Pinterest* également, des mots croisés simples et illustrés qui peuvent être imprimés et utilisés pour les personnes ayant des troubles cognitifs.

Pour les sudokus et les mots fléchés, des versions simplifiées sont également disponibles sur internet. Cependant, attention à ce que ça ne soit pas trop enfantin !

Il est possible également de leur indiquer la première lettre sur les mots croisés ou bien des chiffres supplémentaires pour les sudokus afin de leur donner des indices pour qu'ils puissent jouer seuls après.



Exemple de mots croisés
simples.
Disponible sur internet (ici
Pinterest).

En conclusion

Le plus important est que la personne prenne du plaisir lors d'une activité de jeu, qu'elle soit seule ou avec ses proches. Les troubles cognitifs ne retirent pas le droit de jouer aux personnes, il faut simplement adapter les jeux aux capacités actuelles de la personne et profiter !

Sources :

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2014-10/bat-3v_reco2clicsapathie-alzheimer-071014.pdf

<https://lululataupe.com/>

<https://www.bec-et-croc.com/118-jeux-pour-les-personnes-handicapees>

<https://accessibilite.jmtrivial.info/adapter-un-jeu-de-plateau/>

<https://www.pinterest.fr/>

<https://www.agoralude.com/>

LES MACHINES A LIRE INFÉRIEURES A 2 000 €

LISTE NON EXHAUSTIVE

Fournisseurs	Modèles	Prix	Photos
CFLOU CECIAA EUROBRAILLE VISIOLE	BLAZE ET PRENIUM Machine à lire de poche : restitue vocalement tous les textes imprimés et fichiers numériques ; il suffit d'approcher le Blaze pour lire les informations affichées dans les couloirs, documents, courriers... Possibilité de mémoriser des milliers de pages pour pouvoir les écouter plus tard. Il propose aussi un dictaphone, un baladeur Mp3, une radio. Connectivité wifi pour accès aux radios web et aux podcasts. Haut-parleurs stéréo intégrés, prise écouteurs ou casque, entrée micro pour capter les sons en HQ. Taille : 12 x 5,9 x 1,6 cm (taille d'un Smartphone). Poids : 138g https://www.visiole.fr/basse-vision/lecture-vocale/machine-a-lire/blaze-et/	1 180 € (Visiole, Eurobraille) 1 055 € (Cflou) 950 € (Ceciaa)	
VISUA OPTIQUE	EYE-PAL SOLO Machine à lire ; il suffit de placer la page sous la caméra. Boutons facilement identifiables grâce à leurs couleurs et à leurs formes. Possibilité de régler le volume et la vitesse de lecture ou revenir à une phrase. Contrôle gestuel : passer la main au-dessus du document pour arrêter ou reprendre la lecture. Possibilité d'acquérir un pavé numérique optionnel. Poids : 3,2 kg. Dimensions : 22,9 x 27,9 cm. Prise casque, ports USB et VGA. https://www.visuaoptique.fr/machine-a-lire-eye-pal-solo-c2x31601376	1 995 €	
AXOS EUROBRAILLE CONFORT VISUEL	ORCAM READ Stylo lecteur vocal pour lire des pages entières de texte avec un simple bouton. C'est une caméra légère qui lit instantanément tout texte à partir de livres, de journaux, d'écrans de smartphones, d'ordinateurs, etc. Fonctionnement intuitif. Écoutez via le mini haut-parleur de l'appareil ou via un casque. Ne nécessite pas de connexion Internet. Possibilité d'utiliser des commandes vocales simples pour localiser un mot, des titres, des montants, des dates, des numéros de téléphones et plus encore sur tout matériel de lecture tel que des livres, des factures, de la correspondance, des journaux, des magazines, des catalogues et des menus. Capture une page entière en une seule fois. En option : Lecteur de codes-barres. Lecteur de billets. https://www.axos.eu/product-page/orcam-read	1 795 € à 1 990 € (Visua Optique)	

VISIOLE CECIAA ACCESSOLUTIONS ETEX FRANCE VISUA OPTIQUE	VOXIONE Un seul appareil pour de multiples fonctions. Reconnaissance vocale : une touche sur le côté gauche, sans connexion Internet nécessaire. Écran tactile de 6,5". En bas de l'écran, trois grosses touches, tactiles, colorées, avec guide-doigt. La caméra permet la vision de près (lecture) et la vision de loin (panneau, affiches, etc.). En option, le pack Machine à lire : support A4, pliable pour poser le VOXIONE et positionner facilement un document A4 avec sa housse de transport. Plusieurs applications : - lecteur de code-barre scanne - lecteur / enregistreur d'étiquettes personnalisées - détecteur de billets de banque - détecteur de couleurs et de luminosité avec annonce vocale. Voxiweb sur abonnement. Smartphone adapté avec toutes les fonctions du téléphone commandables à la voix : lancer un appel, rédiger SMS, contacts, agenda, notes, alarme, etc.. Les messages sont alors dictés vocalement ou saisis au clavier. L'affichage en gros caractères et fort contraste, textes lus par la synthèse vocale. https://www.visiole.fr/basse-vision/lecture-vocale/machine-a-lire/voxione/	1 249 € à 1 438€	
CIMIS CFLOU	CAMERA PEARL Caméra de lecture portable utilisée avec le logiciel OpenBook (version 9.0 et suivante). Mode automatique qui permet de numériser une image chaque fois qu'une page est tournée. Permet de lire des livres, journaux, magazines, et des factures (OpenBook identifie les colonnes et les place dans l'ordre de lecture logique). Elle peut également être utilisée comme téléagrandisseur montrant une image agrandie de votre document sur votre écran d'ordinateur. Lumière intégrée. Pliable, se déploie et se connecte en quelques secondes à votre PC. Scannez jusqu'à 20 pages à la minute pendant la lecture. Affichage personnalisable, contrôle de la vitesse de lecture et de la voix. Dimensions : 35 x 7,5 x 5,5cm. Étui de protection. https://www.cimis.fr/machine-a-lire-logiciels-et-cameras-ocr/65-camera-de-lecture-pearl.html	699 € (Pearl) + 1 055 € (OpenBook)	

Coordonnées des fournisseurs :

ACCESSOLUTIONS – Tél : 01 43 44 02 02 – E-mail : contact@accessolutions.fr – Site : <https://accessolutions.fr/>

AXOS – Tél : 04 84 85 62 50 – E-mail : bassevision@axos.eu – Site : www.axos.eu

CECIAA - Tél : 01 43 62 14 62 – E-mail : service.commercial@ceciaa.com – Site : www.ceciaa.com

CFLOU – Tél : 03 88 01 24 55 – E-mail : info@cflou.com – Site : www.cflou.com

CIMIS – Tél : 04 72 69 70 80 – Site : www.cimis.fr

CONFORT VISUEL – Tél : 01 43 20 07 99 – E-mail : contact@confortvisuel.com – Site : www.confortvisuel.com

ETEX FRANCE – Tél : 01 55 78 25 00 – E-mail : info@etexfrance.fr – Site : www.etexfrance.fr

EUROBRAILLE – Tél : 01 55 26 91 00 – E-mail : contact@eurobraille.fr – Site : www.eurobraille.fr

VISIOLE – Tél : 01 69 19 14 60 – E-mail : info@visiole.fr – Site : www.visiole.fr

VISUA OPTIQUE – Tél : 03 68 38 10 20 – E-mail : contact@visuaoptique.fr – Site : www.visuaoptique.fr

Pour obtenir davantage d'informations sur ces produits, vous pouvez vous renseigner auprès d'opticiens spécialisés en Basse Vision.