



Petit guide de la basse vision

Le lieu de vie



Introduction

La personne malvoyante a l'habitude de se déplacer dans son environnement, appartement ou maison, car elle a intégré de nombreux repères. Elle connaît ainsi de mémoire l'emplacement des interrupteurs, des poignées de porte et de fenêtre. Son corps a ses habitudes et guide ses gestes.

Toutefois, dès que la personne malvoyante ressent des difficultés (comme se déplacer ou localiser des objets), ou que sa sécurité est remise en question, certains aspects de son domicile sont à revoir :

- L'amélioration de l'éclairage et des contrastes
- Le choix des couleurs :
 - Couleurs mates pour éviter l'éblouissement par réflexion
 - Plafond clair pour assurer une meilleure distribution de la lumière
 - Couleurs contrastées entre les murs et le sol pour faciliter l'orientation
 - Couleur des murs clairs, permettant de maximiser la distribution de la lumière
- L'organisation
- La mise en place de repères visuels et tactiles
- La sécurité
- Le choix des meubles et appareils plus faciles d'utilisation
- L'anticipation des situations à risque afin de les éviter

La plupart des aménagements peuvent se faire simplement et à moindre coût. La personne malvoyante peut se faire aider par le service de réadaptation et basse vision dans le choix des changements et adaptations à réaliser en fonction de ses besoins spécifiques.



Retrouver ses objets et ses papiers

L'apparition de la baisse visuelle engendre des difficultés à retrouver ses affaires. La personne déficiente visuelle ressent alors le besoin de simplifier ou de réorganiser ses rangements. L'utilisation de plateaux à rebord, de corbeilles et de boîtes permet de retrouver plus facilement médicaments, épices ou outils.

Les outils de marquage suivants améliorent l'accès à l'information :

- Le marquage par des feutres ou gommettes de couleur
- Des étiquettes écrites en caractères agrandis sur des pochettes colorées pour le classement des papiers administratifs
- Des étiquettes sonores (Penfriend)
- Des rubans adhésifs ou des indices tactiles sur les boutons des appareils électroménagers ou de la radio
- Du ruban Dymo en braille.

Il est par ailleurs essentiel que l'espace personnel du malvoyant soit respecté. L'entourage doit être sensibilisé à l'importance du fait que chaque objet doit être remis à sa place initiale.





Éviter les chocs et les chutes

La personne déficiente visuelle anticipe plus difficilement les obstacles lors de ses déplacements dans la maison et ses abords. C'est pourquoi les objets ne doivent pas traîner dans le passage. Pour la même raison, le choix des meubles est important.

Les marches des escaliers doivent être particulièrement éclairées ; le repérage visuel des bords de marche sera également utile, ainsi que l'installation d'une rampe contrastée par rapport au mur. Pour éviter les chutes, les tapis peuvent être fixés au sol par un revêtement antidérapant ou être retirés.





Une attention particulière doit être apportée aux obstacles et aux éléments saillants contre lesquels la personne malvoyante pourrait se cogner : portes entrouvertes, baies vitrées, éléments à hauteur du visage, fils électriques au sol, etc. Certains angles vifs méritent d'être transformés en angles arrondis ou signalés par un champ d'éveil (poignées de portes avec une extrémité courbée, information tactile devant les obstacles).

Il est important que les portes et fenêtres soient maintenues ouvertes ou fermées, mais jamais à moitié : rien n'est plus dangereux qu'une fenêtre entrebâillée ou qu'une porte d'armoire restée entrouverte. L'installation de portes coulissantes permet une circulation plus libre et plus rapide.

Le choix du mobilier

Le but des aménagements du mobilier est la création d'un environnement sécurisant pour la personne malvoyante lui permettant ainsi d'optimiser l'utilisation de ses possibilités visuelles et/ou compensatoires.

Certains appareils électroménagers, notamment les plus récents, sont compliqués à utiliser. Des meubles sans angle saillant, contrastés avec les murs et le sol sont à privilégier. Dans la mesure du possible, il est mieux d'éviter les meubles transparents et ceux comportant une surface réfléchissant la lumière.



Armoires et placards

- Privilégier les portes coulissantes pour éviter les dangers liés aux portes ouvertes oubliées ;
- Marquer en couleur contrastée les bords des étagères ;
- Marquer en braille ou en grands caractères, selon les besoins, les étagères ou les objets dans les placards ;
- Ajouter un éclairage si nécessaire.



Tables

- Privilégier les tables rondes et ovales

Lit

- Sans angles saillants
- Sans dossier au bout du lit

Bureaux

- Sans angles saillants
- Éviter les surfaces réfléchissant la lumière



Tapis

- Éviter les tapis ou utiliser un scotch à double face pour prévenir d'une éventuelle chute ou d'un glissement

Équipements à la cuisine

- Éviter les plans de travail en matière acier inox (risque d'éblouissements) et, si possible, les appareils digitaux
- Choisir des appareils électro-ménagers avec des boutons crantés. Dans le cas contraire, il est possible d'ajouter des repères tactilo-visuels
- Choisir les fours à induction dont la surface autour de la plaque ne chauffe pas
- Équiper la cuisinière en vitrocéramique ou à induction avec un pourtour en relief pour faciliter le centrage des casseroles





A la salle de bain

Aux WC, l'installation d'une lunette en couleur contrastée avec la cuvette est le plus important. Les adaptations de la chasse d'eau, du porte-papier de toilette et de la brosse WC sont recommandées. Prévoir un tapis antiglisse dans la baignoire. Il est recommandé de contraster les couleurs de tout récipient ou objet utile (éviter le verre).



Autres aides

D'autres objets à caractères agrandis ou avec synthèse vocale faciliteront le quotidien.

- Calendrier, montre et réveil pour mieux se repérer dans le temps
- Téléphone pour faciliter la communication
- Calculatrice, thermomètre médical, pèse-personne, balance de cuisine, etc. permettent d'améliorer les activités quotidiennes

Marquage des portes

Toute porte d'une pièce doit être facilement identifiable afin d'assurer l'autonomie et la sécurité de la personne déficiente visuelle. Pour



les locaux techniques ou sécuritaires en entreprise, il est, par contre, recommandé que les portes d'accès se fondent dans l'environnement et ne soient pas spécifiquement identifiables.

Localiser une porte

Afin de faciliter l'orientation, les couleurs du cadre de la porte, de la serrure, ainsi que de la poignée doivent être contrastées avec les couleurs de la porte, et/ou du mur adjacent. Pour éviter le risque de collision lorsque la porte est ouverte, la couleur de la tranche de la porte doit être également contrastée.

Identifier une pièce

Afin de permettre l'identification d'une pièce avant d'y entrer, l'une ou plusieurs des adaptations suivantes peuvent être réalisées :

- Pictogrammes contrastés et à hauteur du regard (max 1.60 m.)
- Balises ou affichettes avec une écriture contrastée ou en relief (numéro, mot simple, etc.)

Les informations tactiles doivent être facilement accessibles par la main et lues confortablement.





- La pose d'un objet significatif contre la porte, fiable et bien discriminé visuellement et/ou tactilement
- La pose de balises ou affichettes braille (à noter qu'un support métallique pour du braille, situé en plein soleil, peut être très inconfortable)

Dans son jardin

- Privilégier les allées claires qui contrastent avec la végétation
- Dégager régulièrement les haies qui bordent les allées
- Ranger les tuyaux d'arrosage et outils de jardinage ainsi que tout autre obstacle
- Éclairer le chemin avec des lampes équipées de détecteurs de mouvements
- Installer des planches sur les zones de circulation du potager afin d'éviter de marcher dans les plantations
- Supprimer les obstacles hauts (branches d'arbres)
- Contraster les marches et les dénivelés

Le mobilier pour les personnes malvoyantes et/ou âgées doit être confortable et pouvoir garantir leur autonomie et leur sécurité

Par exemple, le banc « idéal » doit être accueillant, confortable et sécuritaire et comporter les propriétés suivantes :

- Un dossier pas trop incliné vers l'arrière et une hauteur d'assise d'au moins 45 cm
- Une hauteur de dossier confortable
- Des accoudoirs hauts et suffisamment avancés permettant de prendre appui dans le changement de position



- Une position d'assise surélevée garantissant confort et sécurité
- Un dégagement sous l'assise pour permettre de fléchir les genoux
- Des pieds verticaux qui réduisent l'empatement du banc
- Une couleur contrastée avec l'environnement facilitant le repérage
- Une structure facilement détectable par la canne
- Une matière antiglisse de préférence en bois, agréable en toute saison
- Pas d'angles saillants
- Pas de barre repose-pied qui représente un obstacle

L'éclairage

Les besoins en lumière sont variables selon la pathologie, le degré de fatigue, le moment de la journée et la tâche à effectuer : lire ne demande pas le même éclairage que se déplacer. En général, les personnes atteintes dans leur santé visuelle ont des besoins en lumière deux à trois fois plus importants que les autres.

Adopter un éclairage uniforme dans toute la maison est important. Passer d'une zone bien éclairée à une zone plus sombre est source d'inconfort voire de chute car l'adaptation visuelle aux changements lumineux est plus longue chez certaines personnes malvoyantes. Une bonne luminosité permet de mieux voir les détails et les contrastes.

Attention, une source lumineuse mal orientée peut entraîner des éblouissements. Pour diminuer l'éblouissement de la lumière du jour, il est conseillé de s'installer soit dos à la fenêtre, soit perpendiculairement. L'installation de stores ou de voilages peut moduler la lumière et améliorer le confort visuel.



Des lampes d'intensité réglable permettent de faire varier la lumière en fonction des activités, du moment de la journée ou de la saison.

Un éclairage bien adapté rend la vision plus performante et plus confortable. Le système d'éclairage individuel est considéré comme le moyen non optique le plus important. Il permet de maintenir l'autonomie de la personne malvoyante dans ses différentes activités quotidiennes comme la lecture, les déplacements et les travaux ménagers.

Quatre facteurs sont à considérer :

- La quantité de lumière
- La qualité de la lumière
- L'orientation des sources lumineuses
- L'éblouissement

La quantité de lumière

L'installation de l'éclairage doit permettre d'accomplir, sans fatigue ni gêne, les différentes tâches quotidiennes. En général, les personnes malvoyantes ont besoin de deux à trois fois plus de lumière que la plupart des autres personnes. Certaines d'entre elles sont cependant davantage gênées par la lumière que les personnes ayant une vision normale. Les valeurs de luminosité E_m préconisées par la norme européenne EN 12464-1 doivent être relevées de 50% à 100%.

Le choix de l'éclairage pour la personne malvoyante dépend de différents facteurs liés :

- De la personne : comme l'âge, l'acuité visuelle et la pathologie
- Des moyens optiques et non optiques utilisés par la personne : aucun éclairage n'est considéré comme optimal par tous. La quantité de



lumière à utiliser doit être variable en fonction des fluctuations des performances aux différents moments de la journée

- De l'activité: comme la taille ou le contraste des objets, la distance de travail et le temps à disposition
- De l'environnement : l'éclairage extérieur, l'emplacement des fenêtres, les couleurs des murs et du mobilier

Tableau récapitulatif de la quantité de lumière conseillée par situation

Lieu ou activité	Personnes avec vue normale (E_m en lux)	Personnes malvoyantes (E_m en lux)	Remarques
Eclairage de base des pièces de séjour/ appartement	200	300 - 500	De jour
Lecture, travaux fins (coudre, cuisiner, etc.)	300	500 - 1000	Éventuellement une lampe de travail
Zones de circulation couloir/escalier	100	200 - 400	De jour
Zones de circulation couloir	50	75 - 100	De nuit
Salles de bains et WC	200	300 - 500	
Caves, pièces annexes	100	200 - 500	

L'utilisation d'un variateur d'éclairage permettant de contrôler la quantité de lumière est souvent proposée aux personnes déficientes visuelles. Le variateur permet de contrôler progressivement l'allumage et l'extinction des lampes pour avoir un niveau d'éclairement intermédiaire et ne pas brusquer l'adaptation visuelle à la lumière.

Pour les travaux minutieux, il convient d'ajouter une lampe d'appoint en plus des valeurs indiquées.



La qualité de la lumière

La qualité de l'éclairage doit procurer un maximum de confort et permettre une bonne visibilité. Les critères de qualité de l'éclairage sont les suivants :

- température de couleur de la lumière adaptée ; température de couleur de 2700 K correspond à une couleur chaude (plutôt jaune), et 6500 K correspond à une couleur froide (bleu)
- propriétés satisfaisantes du rendu des couleurs : l'indice de rendu des couleurs (IRC) correspond au spectre de couleurs que la lampe émet et à notre capacité de distinguer les couleurs des objets qu'elle éclaire :
 - un IRC > 80 est considéré comme bon et la plupart du temps suffisant
 - un IRC > 90 est considéré comme excellent
 - répartition harmonieuse/homogène de la luminance

L'orientation des sources d'éclairage

Le placement de sources de lumière doit éliminer les ombres et les taches lumineuses afin d'éviter une fatigue visuelle. L'éclairage indirect convient mieux car il procure un éclairage très confortable et très homogène, contrairement à l'éclairage direct (par exemple par un spot) qui envoie une lumière très forte dans le champ visuel. Cependant, lorsque la tâche visuelle est particulièrement difficile sur une surface très limitée, l'utilisation de l'éclairage localisé est conseillée. Il faut placer la lampe de sorte que l'éclairage soit uniformément réparti sur la plus grande surface possible.

Les sources lumineuses doivent être situées de telle sorte qu'elles n'entraînent pas de reflets gênants sur l'écran de l'ordinateur ou de l'appareil de lecture, et ne soient pas directement orientées sur l'œil.



Les passages d'une pièce à une autre ne doivent pas s'accompagner de différences d'éclairage importantes car les personnes malvoyantes ont besoin de plus de temps pour s'adapter aux changements de luminosité (passage clarté/obscurité).

Un éclairage adapté est important, surtout aux endroits qui présentent un danger de chute, comme les escaliers et les endroits sombres. Dans les couloirs, les luminaires du plafond alignés parallèlement aux murs peuvent faciliter l'orientation spatiale.

Éblouissement

Afin de ne pas entraver l'exécution des activités journalières, les personnes malvoyantes ont besoin, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, d'un éclairage régulier exempt de zones d'éblouissement. L'éblouissement est une gêne provoquée par une source lumineuse, vue directement ou par réflexion, dont la luminance est excessive par rapport à celle de l'environnement auquel l'œil est adapté. Les personnes déficientes visuelles sont souvent plus sensibles à l'éblouissement que les personnes avec une vision normale. L'hypersensibilité peut être telle que la personne est obligée de porter des lunettes filtrantes à l'intérieur et/ou à l'extérieur, même par temps de pluie.

Afin d'éviter l'éblouissement :

- se procurer des lampes adaptées à ses besoins
- munir les sources lumineuses de protections afin d'éviter l'éblouissement (par exemples abat-jour, cache anti-lumière directe)
- munir les lampes d'un variateur
- équilibrer les différences de luminances dans le champ de vision
- se munir d'une casquette
- se munir de filtres



A éviter :

- des plans de travail, des parois et sols brillants qui peuvent provoquer l'éblouissement par réflexion
- la lumière directe du soleil
- l'éclairage avec un spot trop directionnel qui crée des différences de luminances trop importantes
- les lampes LED dans les températures élevées
- les lampes halogène directes

Références

Cadre légal

Norme européenne EN 1246-1

Sources

- Aide-mémoire concernant l'éclairage adapté aux besoins des personnes malvoyantes de l'UCBA
- Quand la malvoyance s'installe – Guide pratique à l'usage des adultes et de leur entourage de l'Inpes – Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (France)

Sites internet

- <http://guide-malvoyance.inpes.fr/>
- <http://www.szb.ch/fr/>



Pour aller plus loin

Lire aussi « Le petit guide de la basse vision - charte graphique » et « Le petit guide de la basse vision - les 6 principes d'accessibilité »

Lexique

Penfriend: lecteur d'étiquettes parlant.

Pince Dymo braille: pince permettant d'étiqueter rapidement CD, DVD, conserves alimentaires, etc en braille

Ruban Dymo braille: ruban adhésif pour pince Dymo braille.

La Fondation Asile des aveugles et ses 650 collaborateurs se mobilisent chaque jour au service de la santé visuelle pour offrir des prestations de prévention, diagnostic, traitement et accompagnement aux personnes atteintes dans leur vision. Les activités de la Fondation incluent l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin, un centre de formation universitaire et de recherche reconnu au-delà des frontières, un service réadaptation basse vision, deux établissements médico-sociaux et un centre pédagogique pour élèves handicapés de la vue.



Fondation
Asile des aveugles

Les petits guides de la basse vision

Les petits guides de la basse vision ont été conçus pour améliorer le quotidien des personnes en déficit visuel. On y trouve les bonnes pratiques afin de rendre les espaces public et privé accessibles et sécurisés.

- Les 6 principes d'accessibilité
- La charte graphique
- Le quotidien
- La ville
- Le lieu de vie

www.ophtalmique.ch

Nous contacter

Service social et réadaptation basse vision
Avenue de France 15 • CP 5143 • 1002 Lausanne
rea.bassevision@fa2.ch
T +41 21 626 86 53