

FONDATION

INCA

**Une centaine
de conseils pratiques
pour une vie autonome**

Table des matières

Introduction	3
A. Les pièces de monnaie et les billets de banque.....	4
B. Le téléphone.....	6
C. L'écriture.....	7
D. L'habillement	7
E. Les bijoux	8
F. La salle de bain	9
G. Les médicaments	9
H. À table	11
I. Les liquides	12
J. La cuisine	13
K. Le nettoyage et le lavage.....	18
L. Les loisirs	19
M. Divers.....	21
Partagez vos expériences	24

Introduction

Depuis 1918, le personnel et les bénévoles d'INCA échangent des renseignements afin d'aider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle à vivre de façon autonome.

La cécité n'empêche pas de faire certaines choses. Elle change plutôt la façon de les réaliser.

Lorsque survient la perte de vision, les activités de tous les jours, celles que la plupart des gens tiennent pour acquises, demandent parfois un peu plus de temps à réaliser. Elles sont souvent difficiles à faire et peuvent être une source de frustrations.

Nous avons choisi les conseils et les trucs les plus utiles et les plus populaires. Prenez votre temps et mettez-les en pratique. Comme pour tant d'autres choses, il vous faudra beaucoup de pratique pour vous sentir à l'aise et confiant. Ces conseils peuvent ne pas convenir à tout le monde et il y a plus d'une façon de faire les choses. Soyez donc créatifs et inventez vos propres méthodes. Souvenez-vous que l'humour et la patience sont souvent salutaires.

Nous tenons à remercier les clients, les bénévoles et le personnel d'INCA qui ont partagé leurs conseils pratiques, leurs suggestions, et leurs expériences avec nous afin d'aider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle à préserver leur autonomie à la maison, au travail et dans leur quartier.

Note : Les articles présentés dans ce document sont offerts soit à la Boutique INCA soit à votre centre de réadaptation. Nous vous invitons à contacter ces deux sites pour obtenir de plus amples renseignements.

A. Les pièces de monnaie et les billets de banque

Il existe plusieurs façons de discerner les billets de banque et, peu importe la méthode que vous choisirez, l'important c'est qu'elle vous convienne.

1. Certaines personnes préfèrent séparer les billets de banque par coupure et les placer dans différentes sections de leur sac à main ou de leur portefeuille.
2. Des séries de points braille ont été embossées sur les billets de banque afin de les reconnaître :
 - Une série = 5 \$
 - Deux séries = 10 \$
 - Trois séries = 20 \$
3. Vous pouvez également plier les billets de banque de différentes façons afin de les discerner plus facilement.

Par exemple :

- Ne pliez pas les billets de 20 \$.
- Pliez en deux les billets de 10 \$ pour obtenir un carré.
- Pliez en quatre les billets de 5 \$ pour obtenir un rectangle.

Note : Vous pouvez insérer les coupures de 50 \$ et de 100 \$ dans un autre compartiment de votre portefeuille.

Lorsqu'on vous remet de l'argent, demandez de quel billet il s'agit, puis pliez-le tout de suite correctement, ou rangez-le dans la section appropriée de votre portefeuille afin de le reconnaître plus tard. Prenez votre temps, n'allez pas trop vite.

4. Vous pouvez aussi utiliser des applications de téléphones intelligents, comme Seeing AI qui est gratuite et qui reconnaît les billets de banque.

Il suffit d'ouvrir l'application, de choisir le mode billet et de présenter votre billet à la caméra. L'application vous dira le montant.

5. Les pièces de monnaie peuvent être repérées au toucher.
Sélectionnez une pièce à la fois et, avec votre ongle ou le bout de vos doigts, étudiez la taille et le contour de chaque pièce.
 - (i) La pièce de 10 ¢ est la plus petite et son contour est dentelé.
 - (ii) La pièce de 5 ¢ est plus grosse que la pièce de 10 ¢ et son contour est lisse.
 - (iii) La pièce de 25 ¢ est plus grosse que la pièce de 5 ¢ et son contour est dentelé.
 - (iv) La pièce de 1 \$ a un contour lisse composé de onze facettes. Elle est plus grosse et plus épaisse que la pièce de 25 ¢.
 - (v) La pièce de 2 \$ est plus grosse que la pièce de 1 \$ et son contour à une surface rugueuse en alternance avec une surface lisse. Son centre est doré et sa partie extérieure est argentée.
6. Un porte-monnaie spécial ou un organisateur de pièces avec séparateurs aide au classement des pièces de monnaie.
7. Des chèques tactiles en gros caractères sont offerts à votre banque. Vous trouverez peut-être utile de fabriquer votre propre guide d'écriture comportant des sections découpées pour la date, le montant du chèque, etc.

B. Le téléphone

8. Les touches numériques d'un téléphone à clavier sont toujours disposées de la même manière, ce qui aide à se souvenir de l'emplacement de ceux-ci. Les chiffres sont placés de la façon suivante :
- (i) Première rangée, de gauche à droite : 1, 2, 3
 - (ii) Deuxième rangée, de gauche à droite : 4, 5, 6
 - (iii) Troisième rangée, de gauche à droite : 7, 8, 9
 - (iv) Quatrième rangée, de gauche à droite : *, 0, #

Glissez votre index sur les touches pour repérer les chiffres désirés.

9. Vous pouvez utiliser le chiffre 5 comme touche de référence. Ce truc est non seulement valable pour le téléphone, mais aussi pour le guichet automatique bancaire ou tout autre appareil muni d'un clavier numérique.
10. Un bout de ruban adhésif, un point en relief, ou une autre marque peut être placé sur la touche du chiffre 5 afin de le localiser plus facilement.
11. Des autocollants à gros chiffres ou aux couleurs contrastantes pour les téléphones à clavier sont offerts pour faciliter le repérage.
12. Communiquez avec votre fournisseur de services téléphoniques ou avec le personnel d'INCA pour connaître les services spéciaux, comme l'exemption de frais d'assistance annuelle (411 gratuit), qui peuvent vous être offerts.
13. Des téléphones à grosses touches et autres appareils spéciaux comme des téléphones à afficheur parlant sont offerts dans les boutiques de téléphones et à la Boutique INCA.
14. Selon vos capacités et vos besoins, vous pouvez vous créer un carnet d'adresses en braille, en gros caractères, électronique, etc.

C. L'écriture

15. Lorsque vous signez votre nom, placez un guide de signature sur la ligne où vous devez signer. Écrivez votre nom dans l'espace à cet effet. Gardez en tout temps un guide de signature dans votre portefeuille. Vous pouvez également utiliser une règle, une carte professionnelle ou une carte de crédit comme guide de signature.
16. En dernier recours, une autre façon de situer l'endroit où vous devez signer est de demander à quelqu'un de faire un pli que vous sentirez au toucher sur la ligne de signature. Assurez-vous que la strie du pli se trouve sur le dessus.
17. Vous pouvez aussi demander à quelqu'un de placer votre index gauche au début de la ligne de signature. Signez alors votre nom à la droite de l'index.
18. Les personnes vivant avec une basse vision peuvent tirer avantage des feuilles de papier comportant de larges lignes noires.
19. Une personne vivant avec une basse vision a besoin de forts contrastes pour bien fonctionner. Placer une feuille blanche sur une surface foncée lui permettra de la repérer plus facilement.

D. L'habillement

20. Les vêtements sont bien plus faciles à trouver lorsqu'ils sont bien ordonnés. Les vêtements peuvent, par exemple, être séparés selon leur couleur. Également, les vêtements décontractés peuvent être placés d'un côté et les vêtements classiques de l'autre. Vous pouvez aussi trier vos vêtements par saison (par exemple, les chandails de laine dans un tiroir et les chandails à manches courtes dans l'autre).

21. Placez les vêtements d'un ensemble les uns près des autres. Par exemple, un veston, une chemise, une cravate et un pantalon peuvent être placés sur un seul cintre ou sur plusieurs cintres attachés ensemble.
22. De façon à distinguer un vêtement d'un autre, remarquez les différences entre les tissus, les styles, les boutons et les cols.
23. Si vous avez deux vêtements identiques, mais de couleurs différentes, attachez une petite épingle de sûreté à l'étiquette d'un des deux vêtements. Cousez un ou plusieurs boutons à l'intérieur d'un ourlet ou d'une couture pour repérer les couleurs. Dans ce cas, des petits boutons plats seront très appropriés. Également, des petites étiquettes en braille ou des points de broderie peuvent être placés à l'intérieur d'un vêtement pour en distinguer la couleur.

E. Les bijoux

24. Pour faciliter vos recherches et séparer vos bijoux, utilisez des boîtes à bijoux divisées en larges sections ou encore des arbres à boucles d'oreilles.
25. Pour faciliter le rangement de vos bijoux, utilisez un ensemble de plateaux de plastique pour les glaçons par exemple, ou des séparateurs de tiroirs amovibles comme ceux que l'on utilise pour séparer les ustensiles.

F. Dans la salle de bain

26. Si vous avez un bain blanc ou de couleur pâle, procurez-vous des savonnets de couleur plus foncée. Elles sont plus faciles à localiser que les savonnets blanches, surtout si elles flottent.
27. Utilisez des savonnets attachées à un cordon ou encore des distributeurs de savon liquide. Ces articles sont faciles à repérer et vous éviterez les problèmes associés aux savonnets qui glissent.
28. Un porte-accessoires, offert dans les grands magasins, s'accroche facilement à la céramique de la douche et peut contenir vos effets personnels comme la savonnette et le shampoing.
29. Un rideau de douche en plastique clair est à privilégier, car il permet à la lumière de pénétrer à l'intérieur de la douche.
30. Utilisez votre index pour mettre suffisamment de dentifrice sur votre brosse à dents. Si vous avez votre propre tube de dentifrice, mettez le dentifrice sur votre doigt ou directement dans votre bouche. C'est beaucoup plus facile et moins salissant.

G. Les médicaments

31. Si vous prenez des médicaments, vous voudrez sans doute utiliser les piluliers offerts dans les pharmacies ou à INCA. Certains ont une section pour chaque journée, d'autres sont plus grands et ont 2 sections ou plus pour chaque journée. Ces derniers sont très utiles pour les personnes qui doivent prendre plusieurs sortes de médicaments le matin, le midi, au souper et au coucher.

32. Placez les médicaments selon la fréquence d'utilisation, par ordre alphabétique ou selon leur catégorie.
33. Des étiquettes en gros caractères ou en braille peuvent être apposées sur les contenants des médicaments afin de les repérer facilement. Toutes les astuces personnelles comme l'ajout d'un bout de papier adhésif feront l'affaire. L'important est que vous soyez en mesure de reconnaître l'astuce utilisée.
34. Lorsque vous renouvelez vos médicaments, transférez-les simplement dans l'ancien contenant ou demandez à votre pharmacien d'utiliser le même contenant.
35. Votre pharmacien peut vous offrir vos médicaments sous forme de plaquettes. Il s'agit d'une petite plaque recouverte d'une coque en plastique formant des alvéoles dans lesquelles sont isolées les pilules. Une plaquette contient des médicaments pour une semaine. Les jours de la semaine sont indiqués le long du côté gauche de la plaquette et les heures de la journée sont indiquées le long de la partie supérieure de la plaquette. Lorsque vous appuyez sur une alvéole, celle-ci se brise et laisse tomber vos médicaments dans le creux de votre main ou dans un verre. Puisque l'alvéole est brisée, il est alors facile pour une personne aveugle ou ayant une vision partielle de s'assurer d'avoir pris ses médicaments.
36. Il existe des petites seringues graduées permettant de prendre les médicaments liquides comme le sirop. Ces seringues vous assurent que vous prenez la bonne quantité de médicaments.
37. Si vous devez prendre des pilules chaque jour, ayez deux petits paniers pour vos médicaments : le premier servira à déposer les médicaments qui ont déjà été pris pendant la journée et le second servira à déposer les médicaments qu'il vous reste à prendre pour la journée.

H. À table

38. Prenez votre temps. Si vous cherchez un objet, glissez lentement vos mains sur la table pour le repérer. Vous pouvez aussi demander qu'on vous le donne.
39. Lorsque vous recevez votre assiette, observez délicatement son contenu avec vos doigts ou demandez à quelqu'un de vous décrire ce qui s'y trouve.
40. Lorsque vous saupoudrez du sel sur la nourriture, saupoudrez-en d'abord dans la paume de votre main afin de déterminer si la quantité est suffisante et si le débit de la salière est rapide. Vous éviterez de gâter votre nourriture.
41. Il est plus facile de tartiner de la confiture ou du miel sur votre pain si vous utilisez d'abord une cuillère pour prendre une certaine quantité dans le pot. Vous utilisez ensuite le dos de la cuillère ou un couteau pour l'étaler sur votre pain.
42. Les personnes qui vivent avec une basse vision devraient penser au contraste des couleurs lorsqu'elles préparent une table. Les assiettes blanches se distinguent difficilement sur une nappe blanche, mais se démarquent bien sur une nappe foncée. Utilisez des assiettes pâles si la nourriture est foncée comme du rosbif. Si la nourriture est plutôt pâle comme du poisson, du fromage ou des œufs, utilisez des assiettes plus foncées.
43. N'hésitez pas à demander de l'aide, que vous mangiez à la maison où à l'extérieur.

I. Verser les liquides

44. Lorsque vous versez des liquides froids, utilisez votre index et placez le bec du contenant au-dessus de celui-ci et en contact avec le bord du verre. Versez doucement le liquide en utilisant votre index pour évaluer le niveau du liquide dans le verre. Écoutez le changement de bruit que fait le liquide lorsque vous le versez. Familiarisez-vous aussi avec le poids d'un verre vide et celui d'un verre plein et remarquez la différence à mesure que le verre se remplit.
45. Les verres givrés et colorés sont beaucoup plus faciles à voir.
46. Lorsque vous versez du liquide chaud, placez votre index juste au bord de la tasse et cessez de verser dès que votre doigt perçoit la chaleur du liquide. Assurez-vous de placer votre doigt loin de l'écoulement direct du liquide.
47. Lorsque vous versez des liquides chauds, vous trouverez qu'il est souvent plus facile de placer la tasse dans l'évier ou sur un plateau.
48. Un indicateur de niveau de liquide est aussi une solution intéressante pour verser des liquides chauds. Il s'agit d'un petit appareil simple muni de deux pointes qui s'accrochent au bord de la tasse vers l'intérieur. Dès que le liquide chaud touche les pointes, l'appareil émet un son.
49. Les personnes qui vivent avec une basse vision tirent avantage des contrastes. Versez, par exemple, des liquides foncés dans des contenants clairs et des liquides clairs dans des contenants foncés.

J. Dans la cuisine

50. Lorsque vous rangez des conserves de fruits, de légumes ou de soupe, réservez une tablette ou une section de tablette pour chaque groupe d'aliments. Les aliments les plus utilisés, les soupes, par exemple, peuvent être placés à portée de main tandis que les autres conserves peuvent être placées par ordre alphabétique selon leur contenu.
51. Des tablettes supplémentaires pouvant recevoir une rangée de conserves, de bouteilles ou d'emballages peuvent éviter les longues recherches. Les tablettes peuvent être adéquatement accrochées à un mur de la cuisine, au sous-sol ou encore au dos d'une porte dans une armoire ou un garde-manger. Afin de bien discerner chaque boîte de conserve, vous pouvez utiliser un ruban magnétique sur lequel vous aurez collé une étiquette braille.
52. Des plateaux et des séparateurs amovibles pour les tiroirs sont offerts dans les quincailleries et les grands magasins.
53. Pour vous aider à trouver ce que vous cherchez dans votre congélateur, essayez de regrouper les aliments d'une même catégorie. Par exemple : les poissons, les légumes ou les viandes pourront être placés dans de grands sacs ou dans des bacs de plastique que vous sortirez pour y trouver l'article que vous cherchez. Si vous êtes en mesure de percevoir les couleurs, utilisez des étiquettes ou des sacs de couleurs variées.
54. Une façon simple de distinguer des articles semblables comme des conserves, des bouteilles, la salière et la poivrière, est de placer un élastique autour du col de certains d'entre eux.
55. Utilisez des étiquettes en gros caractères ou en braille pour les épices. Lorsqu'une bouteille est vide, transférez le nouveau contenu dans l'ancienne bouteille pour éviter de refaire une nouvelle étiquette. Si le nom du produit peut être abrégé et placé sur le couvercle du nouveau

contenant, vous pourrez alors ne transférer que le couvercle sur le nouveau contenant du produit.

56. Les personnes vivant avec une basse vision tirent avantage des couleurs et des contrastes. Travaillez avec des ingrédients foncés sur un comptoir ou une planche à couper de couleur pâle et sur une surface foncée lorsqu'il s'agit d'ingrédients pâles.

57. Gardez vos doigts vers le bas et légèrement recourbés pour couper les légumes, les fruits, etc.

Pour évaluer l'épaisseur d'une tranche, placez la lame d'un couteau pointu près du doigt de la main qui tient le légume, puis déplacez le couteau et le doigt de la distance requise avant de couper. Certains légumes, comme les navets, devraient être coupés en deux et placés de manière à ce que la surface plate se trouve sur la planche à découper avant d'être tranchés.

58. Lorsque vous mélangez des aliments, n'hésitez pas à utiliser un bol à rebords élevés afin d'éviter les dégâts.

59. Ne rangez pas les objets inflammables comme les gants pour le four et les linges à vaisselle près de la cuisinière.

60. Assurez-vous de bien connaître votre cuisinière avant de l'utiliser. Sachez quel bouton allume quel élément.

61. Placez votre casserole et son contenu sur l'élément froid avant de l'allumer. Si vous devez placer ou replacer une casserole sur un élément qui est déjà chaud, utilisez une cuillère de bois à long manche. Les ustensiles de bois n'étant pas conducteurs de chaleur, ils peuvent être utilisés pour repérer une grille chaude, un plat sur la grille ou pour retirer la grille.

62. Pour éviter de renverser ou de faire tomber les casseroles, assurez-vous que leurs manches ne dépassent pas le devant ou les côtés de la cuisinière.
63. Certaines personnes préfèrent faire cuire la viande au four pour ne pas avoir à la retourner dans la poêle.
64. Une passoire placée dans l'évier permet de facilement égoutter les pâtes alimentaires ou les légumes. Les passoires qui s'ajustent au bord des casseroles sont aussi fort utiles pour égoutter les aliments.
65. Explorez votre four lorsqu'il est froid pour vérifier la position des grilles.
66. Il est utile de placer des indications tactiles sur les cadrans de vos appareils électroménagers en collant du ruban électrique de couleur ou en appliquant un marqueur liquide. Par exemple, sur le cadran de la cuisinière, placez des morceaux de ruban pour repérer les degrés : 200, 300, 400 et 500 et des morceaux plus courts pour repérer les degrés : 250, 350, 450, etc.
67. Des étiquettes en braille, des points en relief ou des points de couleurs contrastantes sont utiles pour repérer différentes fonctions sur les cadrans d'appareils comme le four à micro-ondes, la laveuse, la sécheuse, etc. Il est préférable de ne pas utiliser ce type d'étiquettes sur les appareils chauffants.
68. Lorsque vous mettez vos mains dans le four, évitez les brûlures en portant de longs gants ignifuges qui montent jusqu'aux coudes.
69. Avant de retirer un plat du four, assurez-vous d'ouvrir complètement la porte du four et prenez votre plat avec votre gant de four. Ne bougez pas la grille du four lorsqu'elle est chaude.

70. Si vous croyez que le contenu d'un plat peut déborder lorsqu'il est au four, placez une plaque à biscuits en dessous. Cela vous évitera d'avoir à nettoyer le four.
71. Utilisez une minuterie sonore à gros caractères ou en braille pour calculer le temps de cuisson. Vous pouvez aussi déterminer la cuisson d'un plat en utilisant une combinaison d'indices sensoriels : le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût et le résidu visuel.
72. Un plateau à muffins est idéal pour cuire les pommes de terre au four, les tomates ou les poivrons farcis. Il est plus facile de placer un plateau à muffins sur une grille ou de le sortir du four que d'essayer de trouver plusieurs choses éparpillées sur la grille.
73. Pour obtenir des portions égales de pommes de terre ou de navets en purée, utilisez une cuillère à crème glacée. Utilisez là aussi pour préparer des muffins, des petits gâteaux, etc. Il est ainsi plus facile d'obtenir des portions égales de pâtes plutôt que de verser directement les pâtes du bol ou d'utiliser une cuillère ordinaire. Servez-vous d'une plus petite cuillère à crème glacée pour faire des biscuits.
74. Pour tartiner du beurre d'arachide ou pour tout autre aliment plus difficile à étendre, utilisez une petite spatule étroite.
75. Utilisez une plaque à biscuits pour organiser vos ustensiles et vos ingrédients lorsque vous cuisinez. Un plateau se nettoie facilement, évite les dégâts et vous assure de ne pas perdre les menus articles.
76. Utilisez une série de tasses à mesurer graduées que vous trouverez dans les grands magasins plutôt qu'une seule tasse comportant de fines lignes pour indiquer les mesures.
77. Lorsque vous ajoutez des fines herbes ou des épices à votre plat, mettez-les d'abord dans la paume de votre main pour déterminer la

quantité dont vous avez besoin. Cela vous évitera d'en ajouter trop par inadvertance.

78. Il peut être difficile de mesurer de petites quantités de liquide, comme une cuillère à thé de vanille. Il est plus facile de plonger la cuillère dans le liquide que de verser le liquide dans la cuillère. Vous trouverez sans doute plus simple de transvider les liquides que vous utilisez souvent dans des bouteilles à goulot large afin d'y plonger facilement une cuillère. Des compte-gouttes ou des seringues en plastique sont aussi très pratiques pour mesurer facilement des essences concentrées ou des colorants alimentaires.
79. Pour séparer le blanc d'œuf du jaune, utilisez un séparateur d'œuf ou un petit entonnoir que vous trouverez dans les grands magasins. Vous pouvez aussi casser l'œuf dans le creux de votre main et laisser couler le blanc entre vos doigts. Le jaune restera dans votre main.
80. Un entonnoir est utile pour transvider des liquides dans des contenants à cols étroits. Les entonnoirs à bouts carrés sont plus faciles à utiliser.
81. Placez le couvercle d'un pot ou des billes au fond de votre casserole ou de votre bouilloire. Les cliquetis vous indiqueront que l'eau a bouilli et s'est évaporée.
82. Évitez d'être infesté de fourmis, de coléoptères à farine ou autres insectes en déposant des feuilles de sauge ou de laurier sur les tablettes de votre garde-manger. Conservez tous vos aliments dans des contenants hermétiquement fermés.
83. Rangez les ustensiles dans un tiroir avec des compartiments séparés. Assurez-vous de laisser les protecteurs sur les couteaux les plus coupants.
84. Préparez vos ingrédients sur le comptoir afin d'avoir tout à portée de la main au moment de commencer votre recette.

85. N'oubliez pas de refermer les portes d'armoire après avoir pris ou rangé un aliment.

K. Le nettoyage et le lavage

86. Lorsque vous faites le ménage, portez un tablier avec de larges poches. Vous pourrez y placer vos articles de nettoyage comme un linge à épousseter et des produits pour polir les meubles. Vous pourrez aussi y mettre tous les petits objets que vous trouvez tout en faisant le ménage et que vous voudrez ranger à leur place plus tard. Vous pouvez aussi placer tous les articles dont vous avez besoin dans un panier ou dans un sceau que vous garderez en tout temps à votre portée.
87. Évitez de nettoyer uniquement les taches. Nettoyez toute la surface pour vous assurer que des taches ne sont pas oubliées. Lorsque vous nettoyez un comptoir, commencez à un bout du comptoir et continuez jusqu'à l'autre bout, puis recommencez d'un bout à l'autre jusqu'à la fin, comme si vous placiez des bandes qui se chevauchent. Passez votre main libre sur la partie nettoyée pour vous assurer qu'il ne reste pas de taches.
88. Travaillez aussi en chevauchant la partie nettoyée précédente lorsque vous époussetez, passez la balayeuse, lavez les planchers, etc. Dans le cas des grandes surfaces, séparez-les en sections en deux ou en quatre. Pour démarquer les sections que vous nettoyez, placez un meuble, par exemple, une chaise, dans le milieu de la cuisine, ou utilisez une installation fixe.
89. Pour remplir d'eau votre fer à repasser, utilisez une poire à volaille, un entonnoir ou un distributeur de gouttes.
90. Les serre-chaussettes permettent de maintenir les chaussettes en paires au cours du lavage et du séchage. Certaines personnes préfèrent

acheter des chaussettes texturées ou à motifs variés pour les démêler plus facilement.

91. Versez le savon à lessive liquide dans un bocal à grande ouverture. Par la suite, prenez la quantité désirée à l'aide d'une petite cuillère à crème glacée ou d'un autre petit contenant.
92. Placez les meubles le long des murs le plus possible afin d'éviter les blessures.
93. Lorsque vous nettoyez une surface, déterminez un point de départ (idéalement un coin) et faites des mouvements verticaux en vous déplaçant de gauche à droite (ou horizontaux en vous déplaçant de haut en bas).
94. N'hésitez pas à demander l'aide des personnes voyantes pour vous assurer de la propreté d'une surface.

L. Les loisirs

95. Lorsqu'elles jouent à des jeux de société, il peut être utile pour les personnes vivant avec une basse vision de jouer avec des dés de couleur contrastante par rapport à la planche de jeux. Les dés noirs sont plus faciles à repérer sur une planche de jeux pâle, et vice et versa. N'hésitez pas à substituer les pièces de jeux plus difficiles à trouver par des objets plus contrastants ou plus gros. Utilisez, par exemple, une bobine de fil dont la couleur fera contraste avec la planche de jeux.
96. Vous pouvez vous procurer des jeux de cartes et des cartes de bingo en gros caractères ou en braille.
97. Différents articles adaptés, comme des règles comportant de gros caractères ou en relief sont aussi offerts.

98. Les bibliothèques publiques et la Bibliothèque d'INCA possèdent un vaste choix de livres et de périodiques en version sonore.
99. Lorsque vous faites de la couture, utilisez un petit bol pour y garder votre aiguille, votre fil, votre dé à coudre, etc.
100. Pour un accès rapide, gardez quelques aiguilles déjà enfilées ou utilisez des enfile-aiguilles que vous trouverez dans les boutiques de couture.
101. Les guides de couture réglables, qui se vissent sur le plateau de votre machine à coudre, fournissent un guide tactile pour bien mesurer les coutures.
102. Gardez un aimant dans votre boîte à couture pour ramasser les épingles et les aiguilles qui pourraient être tombées.
103. Les pose-boutons servent à installer les boutons aisément. Ils sont offerts dans les boutiques de couture.
104. De nombreuses personnes ignorent les ressources et les loisirs offerts dans leur région. Communiquez avec votre centre de loisirs, les clubs féminins, les groupes spécialisés, les associations communautaires, ou contactez INCA pour connaître les activités et les programmes offerts.
105. Lorsque vous choisissez une activité de loisirs, commencez par les techniques de base, puis rehaussez vos aptitudes. Les personnes vivant avec une basse vision trouveront qu'il est plus facile d'utiliser des couleurs contrastantes, des matériaux plus gros, plus de lumière ou plus de grossissement. Prenez votre temps et souvenez-vous que la patience est la mère de toutes les vertus.

M. Divers

106. Vous pouvez vous procurer un « Penfriend », qui permet de repérer des objets ou articles grâce à des étiquettes auxquelles est associé un message vocal enregistré. Vous discernerez ainsi aisément les couleurs de vos vêtements, vos conserves, vos disques, etc.
107. Pour repérer vos clés, collez un bout de ruban adhésif ou de couleur que vous pourrez facilement voir ou sentir au toucher. Vous pouvez également placer un capuchon de plastique, que vous trouverez dans les quincailleries ou les grands magasins, sur la tête de la clé.
108. Chaque article de maison devrait avoir sa place et y être rangé après chaque utilisation. Pour éviter de perdre du temps à chercher ses articles quand vous en avez besoin, ne les rangez pas négligemment. Encouragez tous les membres de la famille à mettre chaque chose à sa place. Après tout, l'organisation permet à tous de s'y retrouver plus facilement.
109. Il n'est pas nécessaire de réorganiser de façon particulière les meubles de la maison, mais parfois certains changements peuvent être utiles. Par exemple, une table à café avec des coins pointus peut être déplacée d'un endroit où l'on circule beaucoup. Souvenez-vous aussi de garder les portes de la maison, les portes des garde-robes et les portes d'armoires complètement ouvertes ou complètement fermées. Les portes à moitié ouvertes sont dangereuses.
110. Les escaliers peuvent représenter un obstacle pour les personnes vivant avec une perte de vision. Peinturez le bord de la première et de dernière marche ou placez-y une bande antidérapante d'une couleur contrastante. Peignez la rampe d'une couleur vive et contrastante. Celle-ci devrait dépasser les extrémités de l'escalier pour annoncer le début des marches. Un matériau texturé, comme un tapis, peut indiquer le haut et le bas de l'escalier.

111. Un bon éclairage est important pour de nombreuses personnes vivant avec une basse vision. La lumière incandescente est habituellement la meilleure. Placez des lumières sous les armoires, au-dessus des surfaces de travail, au-dessus de la cuisinière ou au-dessus de votre fauteuil favori. Si vous n'avez pas suffisamment de lumière, approchez la lampe la plus près de vous ou insérez-y une ampoule plus puissante. Les ampoules à trois niveaux et les variateurs de lumières permettent plus de souplesse lorsque plus ou moins de lumière est nécessaire. Les lampes à longs bras flexibles sont très pratiques, tout comme les lampes de poche à piles pour voir de près les cadrans.
112. Les aides visuelles comme les loupes, les télescopes ou les jumelles peuvent souvent permettre aux personnes de poursuivre les mêmes activités que celles qu'elles pratiquaient avant la perte de vision. Par exemple, lire les imprimés, tricoter, regarder la télévision, reconnaître les noms de rues et les arrêts d'autobus. Les aides visuelles ne permettent pas de regagner la vision perdue. Mais, elles peuvent permettre d'agrandir une image et d'offrir plus de clarté et de lumière. L'utilisation d'une aide visuelle demande patience et pratique, ainsi qu'un bon contraste et une lumière adéquate.
113. Rappelez-vous que les aides visuelles ne peuvent pas nuire à votre vision, elles ne font que la mettre en valeur. Communiquez avec INCA pour plus d'information à ce sujet.
114. Les chiffres en gros caractères, en relief ou en braille placés sur le panneau des ascenseurs ou à l'extérieur des ascenseurs sont utiles, particulièrement dans les grands édifices. Si vous demeurez dans un immeuble à logements, placez un objet pour repérer votre porte, comme une décoration ou un heurtoir. Dans un hôtel, placez un élastique ou une attache à la poignée de la porte pour vous assurer que vous êtes à la porte de la bonne chambre.
115. En voyage, retrouvez facilement votre bagage en collant sur vos valises de larges bandes de couleurs contrastantes.

116. Utilisez les techniques d'orientation et de mobilité lorsque vous marchez en compagnie d'une personne voyante. Tenez le bras de la personne voyante juste au-dessus de son coude avec votre main qui prend alors la forme d'un C. Votre pouce se trouvera à l'extérieur du bras et vos doigts à l'intérieur. Vous serez alors en mesure de sentir et de suivre les mouvements du corps de la personne voyante, ce qui vous assurera sécurité et discrétion lors des déplacements.
117. Lorsque vous marchez seul, planifiez votre itinéraire afin qu'il soit le plus facile et le plus sécuritaire pour vous. Prenez en considération des repères faciles à reconnaître qui vous aideront dans vos déplacements.
118. Lorsque vous montez à bord d'un autobus, demandez au chauffeur de vous indiquer votre arrêt et asseyez-vous à l'avant pour vous assurer de bien entendre son annonce.
119. Quand vous faites votre épicerie avec une personne voyante, il est plus facile de manœuvrer entre les allées si vous vous tenez derrière le panier, en le poussant, mais en vous laissant guider par la personne voyante qui se tiendra à l'avant du panier. Si vous prévoyez faire votre épicerie seul, vous pouvez communiquer avec votre magasin d'alimentation pour demander de l'aide. La majorité des gérants d'épicerie se font un plaisir de prendre des arrangements avec un employé qui vous aidera à choisir les articles que vous désirez. Certaines personnes préfèrent être accompagnées par un bénévole. De nombreux magasins d'alimentation et pharmacies font également la livraison à peu de frais.
120. La Boutique d'INCA (Le Centre Mieux Vivre d'INCA) propose une vaste gamme d'articles. Vous y trouverez des portefeuilles à sections, des horloges parlantes et plus encore. Visitez www.inca.ca/boutique pour consulter la boutique en ligne, ou contactez INCA au 1 800 465-4622 pour être mis en communication avec un de nos conseillers.

Partagez vos expériences

Si vous désirez partager d'autres conseils pratiques avec nous, n'hésitez pas à communiquer avec l'intervenant(e) psychosocial(e) de la Fondation INCA.

Pour obtenir plus de renseignements sur nos services, pour connaître les occasions de bénévolat qui s'offrent à vous ou pour faire un don, n'hésitez pas à nous contacter.

2085 rue Parthenais, Montréal, Québec, H2K 3T1

Téléphone : 514 934-4622, poste 232

Sans frais : 1 800 465-4622, poste 232

Télécopieur : 514 934-2131

Courriel : quebec@inca.ca

Visitez-nous : www.inca.ca/quebec

Aimez-nous sur Facebook : www.facebook.com/mapageINCA

Suivez-nous

sur Twitter : @incacnib

Youtube : www.youtube.com/user/cnibnatcomm

Instagram : @fondationINCA

LinkedIn : www.linkedin.com/company/23221

Avertissement

L'information contenue dans ce document peut être reproduite, en tout ou en partie pourvu que vous nous contactiez au préalable et qu'INCA Québec soit mentionné à titre de référence.

Il est strictement interdit de modifier ce document.

© INCA Québec, 2022