



Basse vision : améliorer le quotidien



Clare Gilbert

Co-directrice, International Centre for Eye Health, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Londres, Royaume-Uni ; Conseillère clinique, Sightsavers.

Cet article présente des modifications environnementales simples pour améliorer le quotidien des personnes atteintes de basse vision.

Si vous travaillez au niveau primaire ou communautaire, n'oubliez pas que ces modifications environnementales ne doivent jamais se substituer à une orientation-recours : recommandez un examen des yeux, une mesure de la réfraction et des services de basse vision. Si vous travaillez au niveau secondaire ou tertiaire, orientez votre patient vers des services de réadaptation.

Les suggestions mentionnées ici constituent un bon point de départ, mais certaines personnes auront besoin d'un soutien plus important et d'une formation supplémentaire pour tirer le meilleur parti de leur vision.

Les modifications environnementales suggérées ci-dessous peuvent se résumer de la façon suivante :

- Augmenter la taille des caractères et des objets
- Utiliser des caractères gras (plus épais)
- Utiliser la couleur et le contraste
- Améliorer l'éclairage
- Utiliser des lignes
- Rapprocher les objets que la personne souhaite voir.

Augmenter la taille des objets

Lorsque nous rapprochons les objets de nos yeux, ils paraissent alors plus grands. Ce geste aide principalement les personnes jeunes et les enfants qui ont un excellent pouvoir d'accommodation.

Les personnes ayant subi une opération de la cataracte (y compris les enfants) et les personnes presbytes auront besoin d'une lentille positive pour faire la mise au point lorsqu'elles rapprochent les objets.

Lorsque vous écrivez un message (Figure 1) pour une personne atteinte de basse vision, utilisez des caractères de grande taille.

Épaissir les caractères

Utilisez un feutre épais ou même du charbon pour écrire vos messages en caractères plus gras et tracez également des lettres plus grosses que d'habitude (Figure 1). Assurez-vous que vos messages sont simples et courts.

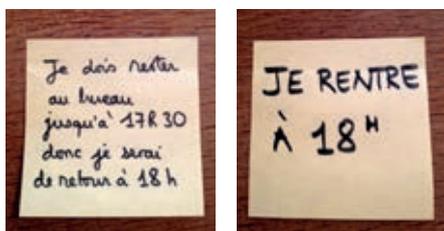


Figure 1. Écrivez plus gros et plus épais et simplifiez vos messages



Figure 2. Les couleurs contrastées permettent d'améliorer la visibilité. En cas de basse vision (à droite), le riz est plus facile à voir sur fond rouge ou vert (la photo de gauche montre une vision normale)

Mauvais contraste

Il était une fois un vieil homme qui n'avait jamais vu la mer.

Bon contraste

Il était une fois un vieil homme qui n'avait jamais vu la mer.

Meilleur contraste

Il était une fois un vieil homme qui n'avait jamais vu la mer.

Figure 3. Influence du contraste sur la lisibilité d'un texte

Placez votre message à un endroit où la personne pourra le voir plus facilement et écrivez sur un papier de couleur vive pour attirer son attention.

Couleur et contraste

La couleur peut être utilisée de différentes façons pour faciliter la vie quotidienne d'une personne présentant une basse vision. Vous pouvez par exemple :

- Utiliser des assiettes de couleur vive (Figure 2).
- Mettre du ruban adhésif rouge autour des interrupteurs pour les rendre plus visibles.
- Tracer au vernis à ongle ou à la peinture rouge des traits qui s'alignent lorsque le bouton de la gazinière est en position « éteint ».
- Placer les chaussures de la personne atteinte de basse vision sur un paillason de couleur vive pour les différencier des chaussures des autres membres du foyer.
- Marquer d'un grand cercle jaune (représentant le lever du soleil) le flacon de médicaments à prendre le matin et marquer d'un grand cercle noir (représentant la nuit) le flacon de médicaments à prendre le soir.

Le contraste permet de distinguer plus facilement les objets. Par exemple, des lettres tracées au stylo noir sur du papier blanc sont plus faciles à voir que des lettres tracées au crayon à papier. Le meilleur contraste et donc la meilleure lisibilité sont obtenus lorsque les lettres sont en blanc sur fond noir, mais ceci ne peut généralement être obtenu qu'en utilisant un ordinateur (Figure 3).

Améliorer l'éclairage

Ceci est sans doute la meilleure façon d'améliorer le contraste, donc lorsque la personne souhaite lire, conseillez-lui de bien éclairer la page. Dans l'idéal, la source lumineuse devrait éclairer directement la page, mais sans créer de reflet gênant. La personne ne doit pas avoir la lumière dans les yeux. Il est également important de bien éclairer les endroits les plus sombres du domicile, en particulier les endroits où la personne est susceptible d'être



Clare Gilbert/ICEH

plus nerveuse, par exemple lorsqu'elle doit descendre ou monter des escaliers, ou se rendre dans des toilettes situées à l'extérieur.

Durant les repas, les personnes atteintes de basse vision peuvent s'asseoir près des fenêtres ou des portes, afin de mieux voir ce qu'elles mangent et savoir quand leur assiette est vide.

Lignes

Beaucoup de personnes atteintes de basse vision ont des difficultés à suivre une ligne de texte : elles peuvent avoir du mal à distinguer les mots, à savoir si elles sont arrivées ou non au bout de la ligne, et à trouver le début de la ligne suivante. Une ligne de texte est plus facile à lire lorsque l'on cache en partie les lignes du dessus et du dessous, par exemple au moyen d'un guide de lecture (voir photo à la page 8). Vous pouvez fabriquer un guide de lecture en découpant un rectangle dans un morceau de carton noir.

Les lignes peintes ou tracées peuvent faciliter les déplacements de la personne et lui permettre de se sentir plus en sécurité. Par exemple, peignez le bord des marches avec une couleur qui contraste avec celle de l'escalier ou marquez à la peinture blanche les pierres le long du chemin menant au domicile d'un voisin.

La figure 4 montre comment un pupitre de lecture, fabriqué localement, permet de rapprocher la page des yeux, ce qui rend la lecture moins fatigante, en particulier si la personne utilise une loupe.



Figure 4. Pupitre et lampe de lecture

Clare Gilbert/ICEH