



CENTREVUE

Autonomie et intégration
pour personnes aveugles
et malvoyantes

CENTREVUE

Info

Novembre 2023 - No 18

Rue des Poudrières 135

2000 Neuchâtel

032 886.80.40

centrevue@ne.ch

www.centrevue.ch

CENTREVUE est un service rattaché à la Fondation Neuchâteloise pour la coordination de l'Action sociale (FAS). www.fas-ne.ch

Nous proposons nos prestations en conseil social et réadaptation à toute personne aveugle ou malvoyante domiciliée dans le canton de Neuchâtel.

**Appelez-nous,
nous recevons sur
rendez-vous.**

Horaire du Secrétariat :

Lundi : 8h30-12h 14h-16h
Mardi : 8h30-12h 14h-16h
Mercredi : 14h-16h
Jeudi : 8h30-12h 14h-16h
Vendredi : 8h30-12h

Madame, Monsieur,

Même si l'été a joué les prolongations cette année, nous nous dirigeons immanquablement vers l'automne et l'hiver. Ces deux saisons sont synonymes pour les personnes malvoyantes d'une augmentation de leurs difficultés dans diverses tâches quotidiennes ou dans leurs déplacements, après avoir été gratifiées durant plusieurs mois d'une quantité de lumière importante.

L'éclairage joue un rôle essentiel dans la vie des personnes malvoyantes. Un bon apport lumineux contribue à améliorer leur confort, leur sécurité et leur capacité à percevoir leur environnement.

La revue de cet automne traite de ce thème et explique certains fondamentaux du travail des ergothérapeutes spécialisé-e-s en basse vision de Centrevue. Les besoins en éclairage sont très individuels et il est important de déterminer pour chacun-e les solutions spécifiques qui lui convient.

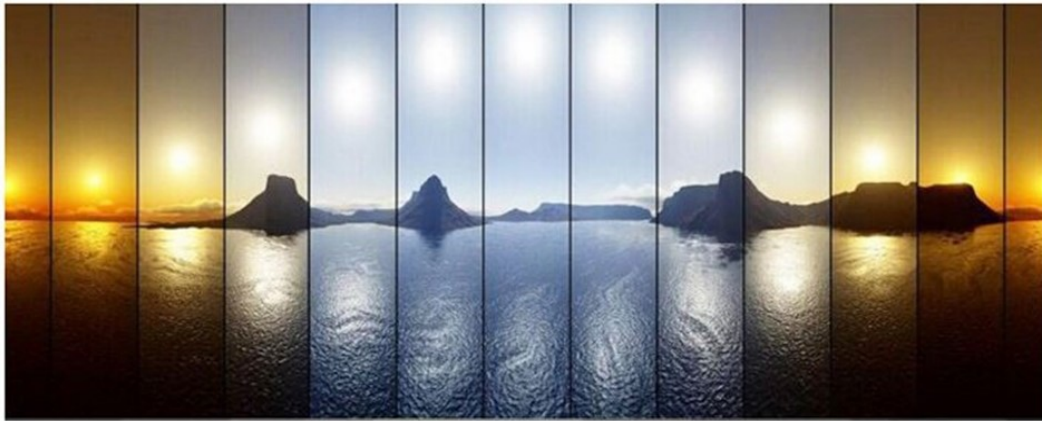
C'est pourquoi les ergothérapeutes se rendent à domicile, mesurent, proposent et mettent à disposition des luminaires via le travail d'aménagement de l'environnement visuel qu'ils effectuent. N'hésitez pas à les solliciter.

Olivier Blaser, directeur de Centrevue

Par souci de lisibilité pour les personnes malvoyantes, le texte n'est pas aligné à droite.

Sommaire

- ♦ L'éclairage - p.2-3
- ♦ Fin de la carte de gratuité des bus - p.4
- ♦ Info Centrevue E-mail - p.4
- ♦ Info appareil de lecture à la Bibliothèque de La Chaux-de-Fonds - p.4



L'automne pointe le bout de son nez...les journées raccourcissent et l'ensoleillement diminue.

C'est souvent à cette période que les difficultés dans la réalisation des activités courantes augmentent.

L'éclairage est personnel et souvent question de goût; les luminaires sont d'ailleurs des éléments décoratifs souvent difficiles à choisir lors de l'aménagement d'une pièce.

La qualité de l'éclairage à domicile est essentielle pour créer un environnement confortable et fonctionnel et devrait idéalement être adaptée aux tâches à réaliser.

Une bonne lumière naturelle ou artificielle peut contribuer au bien-être mental en améliorant l'humeur tout en réduisant la fatigue visuelle.

En général, les personnes atteintes dans leur santé visuelle ont des besoins en lumière deux à trois fois plus importants que les autres. Ils sont variables selon la pathologie, le degré de fatigue, le moment de la journée et la tâche à effectuer mais un éclairage adapté est fondamental pour améliorer la qualité de vie et l'indépendance des personnes malvoyantes puisqu'il leur offre un environnement plus sûr et plus accessible.

Un éclairage approprié crée un meilleur contraste entre les objets et leur arrière-plan et facilite la perception des détails.

Il permet de réduire les risques de chute et les accidents puisque les obstacles et dan-

gers potentiels sont mieux repérés. Passer d'une zone bien éclairée à une zone plus sombre ou inversement est souvent source d'inconfort voire de chute car l'adaptation visuelle aux changements lumineux est plus longue chez de nombreuses personnes avec un déficit visuel.

Un éclairage adéquat peut aider à l'orientation en fournissant des repères visuels.

Voici quelques éléments à prendre en compte pour garantir une bonne qualité d'éclairage à la maison :

- Maximisez l'utilisation de la lumière naturelle en veillant à ne pas obstruer les fenêtres et en utilisant des voilages ou des stores pour moduler la lumière et éviter l'éblouissement.

Une pièce lumineuse paraît souvent plus grande et plus accueillante qu'une pièce sombre.

- Veillez à l'homogénéité: L'éclairage indirect convient mieux car il procure un éclairage très confortable et très homogène contrairement à l'éclairage direct. Des murs clairs peuvent y contribuer.

Utilisez des abat-jours ou des diffuseurs pour répartir uniformément la lumière, éviter les reflets gênants et l'éblouissement.

- Adaptez l'intensité lumineuse, choisissez des ampoules avec la bonne intensité lumineuse en fonction de chaque pièce et de vos besoins.

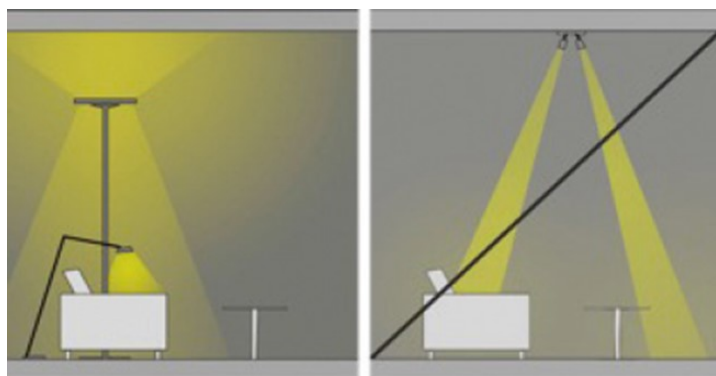


Photo propriété de l'UCBA

Les zones de travail nécessitent généralement un éclairage plus important que les espaces de détente. Pour les activités de précision et la lecture, privilégiez, en plus de l'éclairage global, un luminaire d'appoint avec un éclairage dirigé non éblouissant. La puissance lumineuse s'exprime en lumens; 100W incandescents correspondent à environ 1500 lumens.

- Choisissez la température de couleur de lumière (mesurée en kelvins) qui vous convient le mieux en fonction des tâches à effectuer. Les lumières chaudes (autour de 2700-3000 K) sont souvent apaisantes, tandis que les lumières plus froides (4000-5000 K) sont plus énergisantes.

- Assurez-vous que les zones de circulation, les escaliers et les entrées soient bien éclairés pour limiter les risques de chute et éviter les accidents.

En résumé, la qualité de l'éclairage à domicile dépend des besoins spécifiques de chaque espace et des préférences et/ou besoins personnels, d'autant plus lorsque la vision baisse. Idéalement un bon éclairage devrait permettre d'accomplir sans fatigue ni gêne les différentes tâches quotidiennes.

Nos interventions à votre domicile ont pour objectif d'évaluer l'éclairage des différentes pièces et vous proposer des modifications qui répondent à vos besoins et qui amélioreraient votre confort visuel. Nous effectuons des essais afin que vous puissiez vous représenter quel sera l'éclairage obtenu en fonction de la puissance de la source lumineuse.

Une attention est portée sur les tâches à effectuer, le type de luminaire, son emplacement, l'intensité lumineuse et la température de couleur.



- Utilisez des variateurs de lumière pour ajuster l'intensité afin d'améliorer le confort visuel. Les luminaires led actuels disposent souvent de télécommande permettant cette variation sans modifier l'installation électrique.

L'Ucba a édité différents aide-mémoire concernant l'éclairage adapté aux besoins des personnes malvoyantes qui sont téléchargeables gratuitement sur leur site internet.

<https://www.ucba.ch/basse-vision/basse-vision-fiches-dinformation#c5434>

Carte de légitimation pour aveugles et malvoyants

Comme nous en avons parlé dans notre Revue de mai 2023, le directeur de Centrevue et le président de la section neuchâteloise de la Fédération Suisse des Aveugles et malvoyants (FSA) ont eu plusieurs échanges avec les responsables du pôle clients de TransN pour tenter de définir des solutions alternatives à l'achat de titres de transport dans le canton de Neuchâtel.

Malheureusement, à ce jour, aucune proposition n'a été validée par la communauté tarifaire Onde Verte qui est seule compétente pour fixer les conditions de vente des titres de transport.

Nous espérons que l'entrée dans la négociation du service de la Défense des intérêts de la FSA permettra d'aboutir à un compromis limitant les coûts qu'engendrerait cette suppression de la gratuité. Il est en effet certain que cette carte sera définitivement supprimée fin 2023. Nous vous rendrons compte des résultats lors d'une prochaine édition de la Revue.



Centrevue E-Mail

Vous avez la possibilité de nous transmettre votre adresse e-mail si vous souhaitez recevoir la Revue-Info ainsi que d'autres informations en cours d'année qui, en raison des délais, ne sont pas reportées dans la Revue.

Envoyez votre adresse à **centrevue@ne.ch** et nous l'ajouterons à notre liste de distribution.



Bibliothèque de la ville de La Chaux-de-Fonds.

Une personne malvoyante a fait don de son appareil de lecture (agrandissant) à la bibliothèque de la ville. Cet appareil est facile d'utilisation et est à disposition de toutes les personnes âgées et/ou malvoyantes fréquentant la bibliothèque. En cas d'intérêt se renseigner à l'accueil.