

06 #DOSSIER

Le Sport,
un ami qui
vous veut
du bien

11 #SOCIÉTÉ

ACTIONS DE
SENSIBILISATION
NOUVELLE
GÉNÉRATION

14 #SANTÉ

SOINS DE SUITE ET
DE RÉADAPTATION :
LA QUALITÉ PLUS
QUE LA QUANTITÉ



LUMEN #07
JUIN 2017

SOMMAIRE

- 03 ÉDITO
- 04 ACTUALITÉS
- 06 DOSSIER : LE SPORT,
UN AMI QUI VOUS VEUT DU BIEN
- 10 SOCIÉTÉ
ET SI ON JOUAIT ?
- 11 SOCIÉTÉ
ACTIONS DE SENSIBILISATION NOUVELLE GÉNÉRATION
- 12 SOLUTIONS
LOGEMENT, LES CLÉS D'UNE ADAPTATION RÉUSSIE
- 14 SANTÉ
SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION :
LA QUALITÉ PLUS QUE LA QUANTITÉ
- 15 TRIBUNE
« JE VEUX FACILITER L'INCLUSION
GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES »

06

Dossier
LE SPORT,
UN AMI QUI VOUS
VEUT DU BIEN# Société
ACTIONS DE
SENSIBILISATION
NOUVELLE
GÉNÉRATION

11



Éditeur : UNADEV
Directrice de la publication : Laurence de Saint-Denis
Rédactrice en chef : Marie Dubois
Coordination : Laetitia Dalih
Rédaction : Marion Bachelet, Héléne Dorey, Eric Larpin, Marine Lasserre,
Ludwig Mendes, Camille Pons, Ambre Segarra
Conception graphique : LVP GLOBAL
Impression : IMPRIM'33
N° de Dépôt légal : ISSN 2431-9031



ÉDITO

N° 7

DES CITOYENS À PART ENTIÈRE

La dernière campagne présidentielle a été l'occasion de noter, une fois de plus, la difficulté pour une personne en situation de handicap visuel d'accéder à la même information et aux mêmes droits que n'importe quel citoyen. Sites Internet non accessibles, programmes peu adaptés, refus de certains candidats de voir leur affiche audio-décrite, bulletins de vote non disponibles en braille... le système D est la seule solution pour s'informer et voter, entre le copier-coller d'un PDF dans un document Word pour pouvoir utiliser la synthèse vocale, le tri entre ses doigts des bulletins de vote lus par l'assesseur avant d'entrer dans l'isoloir...

Quant au fond, le sujet du handicap est resté un parent pauvre de la campagne et bien peu de candidats ont fait preuve d'innovation sur le sujet.

Or, la loi dite « Handicap » et qui s'intitule « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées » date de 2005 !

La personne handicapée peine toujours à vivre entièrement sa citoyenneté. Et l'invisible handicap visuel souffre particulièrement de cette situation.

Il incombe à chacun d'entre nous, particuliers, professionnels, familles, malvoyants ou non-voyants, associations, aidants... la responsabilité de redonner aux personnes déficientes visuelles la place qu'elles sont en droit d'exiger. Cela signifie des efforts, de nouveaux réflexes, de nouvelles solutions, et surtout de

les accompagner vers toujours plus d'autonomie afin que le manque de formation ou d'outils ne soit plus un frein.

Ce numéro de Lumen met en lumière de nombreux témoignages de personnes ayant dépassé ces barrières et ces contraintes. Qu'il s'agisse de pratiquer des sports adaptés ou en milieu ordinaire, de rendre son logement accessible, de créer une association ou de se rééduquer après une perte de vision : nos invités ont mis en place des stratégies et puisé dans leurs ressources pour vivre à 100% dans la société, comme des citoyens à part entière !

L'équipe de rédaction

MAGAZINE

OBJECTIF DU

LUMEN C'EST QUOI ?

Créé par l'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels), ce magazine se destine à tous les acteurs du handicap visuel. Il a pour but de leur apporter des informations utiles et des réponses concrètes pour les aider dans leur action auprès des personnes déficientes visuelles. Lumen en latin signifie lumière. C'est également une unité du flux lumineux, c'est-à-dire de la quantité de lumière émise par une source donnée. Notre ambition est de mériter ce nom et de vous apporter tous les éclairages dont vous avez besoin, de faire la lumière sur les grands sujets de la déficience visuelle, d'apporter des repères.

Ne parlons plus de handicap, parlons de besoins concrets et de toutes les informations nécessaires pour y répondre !

ACTUS



SEULES DANS LA NUIT

Elles sont déficientes visuelles et ont subi des violences. Ces femmes témoignent dans le numéro de mai 2017 de l'émission mensuelle de France 5 "À vous de voir".

Saviez-vous que trois femmes déficientes visuelles sur quatre vivent isolées, souffrant d'une profonde solitude ? Elles sont particulièrement vulnérables à la violence et quatre fois plus susceptibles d'avoir subi une agression sexuelle que les femmes sans handicap. On découvre dans l'émission Claire, Prescillia ou encore Molly, racontant leurs différents parcours. Maudy Piot, psychanalyste qui a fondé l'association "Femmes pour le dire, femmes pour agir" (voir Lumen n° 5) témoigne de son engagement pour lutter contre la double discrimination d'être femme et celle d'être handicapée.

À découvrir en replay sur France 5 :

www.france5.fr/emissions/a-vous-de-voir

Émission
À Vous
de Voir



«BORGNIUDE»

Christine Bisaro a défini le titre de son livre comme un condensé de deux substantifs : borgne et solitude. L'auteur, ancien reporter, consacre son récit aux monophthalmes, ces personnes qui ne voient que d'un œil, qu'on appelle plus trivialement les borgnes. De par leur pathologie oculaire, ils se situent entre la lumière et l'obscurité.

Comment vivent-ils cet entre-deux ? Pourquoi tout au long de l'Histoire, ont-ils subi de nombreuses formes de rejets ?

Peu de livres s'intéressent à leur ressenti. Ethnologue de formation, Christine Bisaro s'appuie sur les sciences humaines et sociales pour étayer son propos, mais également sur son vécu depuis sa naissance, sans jamais tomber dans le pathos. Le livre a pris la forme d'un dictionnaire de 13 lettres, tronqué comme l'est la vision du borgne.

Borgnitude, Dictionnaire tronqué de l'entre-deux de Christine Bisaro - Az'art atelier éditions



UNE LIGNE DE VÊTEMENTS avec du braille



Mason Ewig est un styliste reconnu Franco-Camerounais au parcours hors du commun. Il devient aveugle à l'âge de 14 ans après être tombé dans le coma, suite à une violente agression familiale. Il rebondit quelques années plus tard en créant sa propre marque de vêtements en braille, unique au monde. Des modèles en coton bio fabriqués aux États-Unis. Leur inscription sur le devant permet à la personne déficiente visuelle de choisir elle-même en toute autonomie la couleur et le motif de son vêtement. "S'habiller avec goût et être à la mode, c'est important pour l'estime de soi" affiche-t-il sur son site internet, sur lequel on peut acheter ses créations (également en boutiques). Le logo de sa marque : un bébé prénommé Madison, métissé, qui incarne son combat pour la tolérance et le respect des différences, contre la discrimination liée au handicap et au racisme.



www.masonshopping.com

UN NUMÉRO VERT SUR LA DÉFICIENCE VISUELLE

Parce qu'il n'est pas toujours aisé de trouver des réponses à ses questions, l'Association de réadaptation et de réinsertion pour l'autonomie des déficients visuels (ARRADV) a mis en place un centre d'appel gratuit sur la déficience visuelle. Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30, des professionnels formés sont à votre écoute pour vous apporter des réponses gratuites et personnalisées : comment faire face aux difficultés au quotidien, quels sont les dispositifs d'accompagnement, vers quel service se tourner, comment accéder à l'emploi... ?

0 800 013 010

SERVICE ET APPEL GRATUITS

APPEL À PROJETS POUR JEUNES DÉFICIENTS VISUELS



« Apprendre, grandir et avancer comme les autres » est la signature du fonds de dotation Lucie Care, qui accompagne et finance des projets visant à aider les jeunes déficients visuels de 0 à 26 ans. Portés par des structures à but non lucratif, ces projets sont sélectionnés pour la qualité et la rigueur de leurs actions, des plus innovantes aux plus fondamentales. En 2016, 12 projets ont été financés pour répondre à des problématiques d'accueil de jeunes déficients visuels, d'équipement adapté ou d'accès aux loisirs et à la culture. La clôture de l'appel à projets 2017 est prévue le 1er septembre. Pour soumettre votre projet et bénéficier d'un financement de Lucie Care, rendez-vous sur le site www.lucie-care.org ou par téléphone au 0800 96 00 22 (service et appel gratuits).

LE SPORT

un ami qui vous veut du bien



Les déficients visuels représentent environ 10 % des affiliés de la fédération Handisport. Ne pas voir n'empêche pas la pratique sportive, et ce jusqu'au plus haut niveau. Au-delà des bienfaits physiques, c'est un vecteur de lien social, donc un plus dans un monde où valides et handicapés peinent encore à se mélanger.

« Je prends beaucoup de plaisir ! »
 Quand on interroge Simon Arnaud sur ce qui le motive à faire du sport, c'est la première réponse qu'il donne. Complétée immédiatement par sa mère, qui évoque « l'équilibre physique et mental, un meilleur sommeil... ». À 24 ans, le jeune homme, aveugle de naissance et qui cumule deux autres handicaps - il est malentendant et souffre d'une déficience mentale - a déjà touché à beaucoup de sports comme le cyclisme, l'escalade, la randonnée, le ski de fond et de piste et la natation qui lui a d'ailleurs valu d'être 5 fois médaillé en championnat de France entre 2008 et 2012.

Mais, au-delà des bienfaits qui touchent chacun, de la sensation de plaisir due à la libération de dopamine pendant et après l'effort¹, jusqu'à la souplesse et l'endurance, pourquoi faire du sport quand on est déficient visuel ? « Parce que la pratique, qui implique une sur-sollicitation des sens, l'ouïe et le toucher notamment, et du corps, permet d'améliorer la perception, de visualiser mieux l'espace, sa profondeur, les distances... », explique Joël Gaillard, au regard des travaux qu'il mène à l'université de Lorraine.

« Toute activité sportive qui permet de se centrer sur les sensations proprioceptives améliore de façon considérable ces dernières ».

La sensibilité proprioceptive, qu'est-ce c'est ? Celle qui permet d'avoir conscience de la position et des mouvements de chaque segment du corps et permet au système nerveux d'ajuster les contractions musculaires pour les mouvements et le maintien des postures et de l'équilibre.

(Suite page 9)

1. Au bout d'environ 30 minutes de sport modéré, le taux de dopamine est 4 à 5 fois plus élevé que le taux normal.

TÉMOIGNAGE



Mériam Amara
 Amazone sans les yeux

« C'est super gratifiant. Les gens ont l'impression que nous sommes des super-héros ! »

Mériam Amara a été la première non-voyante à participer au raid des Amazones, à Bali en 2015. Au-delà de l'exploit sportif - l'expédition cumule courses d'orientation, randonnées, canoë-kayak, VTT, tir à l'arc et escalade en équipe - qu'elle compte réitérer en décembre 2017 au Cambodge, réaliser ce challenge lui a surtout appris à avoir davantage « confiance en la vie ».

À quel âge êtes-vous tombée dans la course ?

Très tardivement. C'est lorsque j'ai commencé à vivre dans un train-train stressant, métré, boulot, dodo, que je me suis dit qu'il me fallait aménager du temps pour me faire du bien. J'ai commencé par le tandem à l'ASLAA, en 2009 à l'âge de 27 ans, puis j'ai fait du roller avec une association de Montreuil, puis du ski avec les Joyeux Mirauds. Et j'ai voulu aller sur des challenges. Quand j'ai voulu m'attaquer aux 24h du Mans à roller, j'ai compris qu'il me fallait avoir de l'endurance. Il n'y avait pas à tortiller, il fallait courir ! J'ai rejoint « Courir en duo » qui met en relation des valides et des non-voyants qui veulent courir ensemble et j'y ai pris goût progressivement.

Comment est née l'idée de participer au raid des Amazones ?

Ma première course faisait 5 km. Un challenge en appelant un autre, j'ai eu envie de faire 10, 15 km, et pourquoi pas un semi-marathon, et pourquoi pas un marathon (rires)... C'est aussi une histoire

de rencontres. Avec des gens avec qui ça me plaisait de me dépasser. Annick d'abord. Avec qui j'ai commencé à faire des petits triathlons, celui de l'association Valentin Haüy à Versailles, puis un autre à Saint-Cloud. Après celui-ci, j'ai reçu un message d'Annick qui m'a dit « C'est génial, c'est quoi le prochain défi ? » Le raid des Amazones ! Le premier challenge a été de constituer une équipe. Après Annick, j'ai rencontré Lillian à l'ASLAA, qui avait été sportive de haut niveau. Elle a dit « oui, oui, oui, oui » ! Après, il a fallu que les organisateurs m'acceptent, ce qu'ils ont fait avec enthousiasme. Et puis, alors que je n'avais pas encore trouvé de sponsors, en janvier 2015, l'UNADEV m'a accordé 15 000 euros. Mais il fallait encore trouver un tandem, s'entraîner régulièrement, s'occuper de l'administratif, de la logistique, que le médecin officiel mette son tampon, et il était un peu sceptique... Et 48 heures avant de partir, Lillian s'est cassé la figure ! Je me suis souvenue d'une fille qui avait dit sur Facebook avoir perdu son équipe. Je l'ai contactée. Après deux heures de discussion, je me suis rendu compte que je ne lui avais pas dit que j'étais aveugle. Un petit blanc... et elle a répondu « Je serais encore plus honorée ! ».

Le sport, ça apporte quoi quand on est déficient visuel ?

Les premiers bienfaits sont physiques. C'est aussi un moyen d'évacuer la pression quotidienne et c'est sociabilisant. Et ça contribue à sensibiliser les valides. On a de la visibilité et c'est super gratifiant. Les gens nous applaudissent, nous encouragent. Ils ont l'impression que nous sommes des super-héros !

Que retenir-vous du raid des Amazones ?

On a fini 62e sur 72. Au début, j'étais un peu déçue car on ne pouvait pas se donner comme on l'avait prévu. Mais l'émotion a pris le pas. Sur chaque ligne de départ ou d'arrivée, nous étions ovationnées. Ça a été une semaine magique, pleine de solidarité, de partage. Le premier soir, les premières ont gagné un pendentif. L'une des filles a pris le micro : « Si une équipe est méritante, c'est celle de Mériam ». Et elle est venue me mettre le collier autour du cou ! Le sport et ce raid, les imprévus, m'ont surtout aidée à me sentir mieux, à avoir plus confiance en la vie.

Trouver son sport et son club

www.handiguide.sports.gouv.fr
www.handisport.org

Vecteur de lien et d'ascension sociale

Résultat, résume le chercheur, la pratique impacte sur le quotidien : « meilleure gestion des déplacements dans la rue, des obstacles... ça permet de défragmenter cette perception qui, justement chez un déficient visuel est fragmentaire, et d'organiser de façon plus efficace la motricité ». Et donc d'améliorer l'autonomie.

Mais le sport est aussi source de bienfaits psychologiques et sociaux. Et le plaisir évoqué par Simon n'est d'ailleurs pas que physique. C'est aussi celui de « rencontrer d'autres personnes, d'autres lieux, nouer des amitiés. Et j'aime l'ambiance [en compétition, NDLR], la cérémonie d'ouverture, quand on fait le tour du bassin... », égrène le jeune homme. « Ça me permet de ne pas rester toute la journée dans mon coin ! » En fait, Joël Gaillard le résume bien, c'est « s'autoriser à exister ». Et à « participer à la société en tant que citoyen ». Sachant que cette intégration en permet une autre plus élargie car, « par l'intermédiaire de ce groupe, on accède à d'autres activités, d'autres rencontres ».

Même constat de Julien Zelela, qui a pu renouer avec sa passion du foot au club de cécifoot de Saint-Mandé, le premier créé en France et dont il est le président², passion qu'il avait dû abandonner enfant, lorsqu'il a perdu la vue. En avril 1992, il découvre ce sport, qui se pratique alors avec des ballons entourés de sacs pour faire du bruit et remplacés depuis par des ballons équipés de grelots. Et retrouve ainsi « les joies de pratiquer en équipe ».

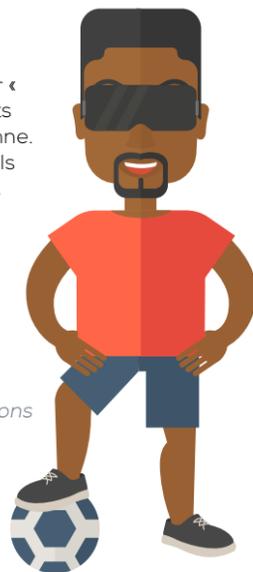
Un moyen de comprendre les codes pour bien vivre ensemble

Au-delà de l'intégration, le sport permet aussi de renouer avec l'estime de soi et la confiance, parce que la pratique permet de prendre conscience que déficience n'est pas incompatible avec performance. Performance d'autant plus gratifiante que la société valorise les sportifs. Julien Zelela parle de « vecteur d'ascension sociale ».

Et c'est avec fierté qu'il évoque la retransmission, pour la première fois en direct sur France Ô, de la finale de cécifoot Brésil-France disputée aux Jeux paralympiques de Londres, les joies au retour, lorsque les joueurs ont été sollicités par les médias, lorsqu'ils ont été décorés de l'ordre national du mérite.

Pour autant, ce qu'il retient surtout, comme beaucoup d'autres, c'est que ces pratiques, qui impliquent une mixité - au cécifoot, goal, coach et arbitre sont voyants -, permettent de trouver « les codes du bien vivre ensemble ». « Les voyants voient ainsi naturellement comment on fonctionne. Et l'inverse est vrai aussi car les déficients visuels ont souvent peur de pratiquer avec des valides. C'est un message puissant : le sport est un excellent moyen de créer ces liens ». Et de se sentir comme les autres. « On est juste des footballeurs », insiste celui qui s'occupe aussi de la commission football à la Fédération française Handisport. « Certes avec un handicap », mais des footballeurs avant tout. ●

Par Camille Pons



2. Aujourd'hui, il y a une vingtaine de clubs en France et la discipline est inscrite comme sport de compétition depuis 1998.

NE PAS VOIR OU COURIR, PAS BESOIN DE CHOISIR

Une quarantaine de disciplines possibles, une trentaine ouvertes à la compétition en France : les déficients visuels peuvent pratiquer de plus en plus de sports, grâce aux technologies qui permettent de compenser le handicap et à la pratique partagée avec des « valides ». Même s'il reste encore beaucoup à faire...

« Quand j'étais petit, je faisais déjà du vélo avec mes frères. Et j'ai pris quelques murs ! » Le gamin, aveugle depuis l'âge de 6 ans, s'est alors mis en mode chauve-souris. Son sonar ? « Le claquement de langue pour détecter les obstacles qui se rapprochaient ». Candide Codjo s'amuse lorsqu'il évoque la pratique sportive qui a accompagné toute sa vie malgré sa « déficience ». Depuis, celui qui préside aujourd'hui l'ASLAA³, club dans lequel il continue le vélo et fait du ski, a remplacé la langue par des guides. Qui pilotent ses tandems ou le guident sur les pistes de ski⁴, avec un code emprunté aux pilotes d'avion : 0 pour aller tout droit, 3, pour virer à droite et 9 pour la gauche.

Environ **7%** des affiliés Handisport sont des déficients visuels

Ils sont **2 fois moins** nombreux que les paraplégiques (20 %)

39 sports sont accessibles aux déficients visuels dont **28 ouverts à la compétition**

Une astuce qui permet de compenser le handicap. Comme les systèmes sonores ou tactiles, d'aide à la navigation, qui permettent de viser une cible, un but, détecter un ballon, piloter, même quand on n'y voit rien. En fait, beaucoup de sports sont ouverts aux déficients visuels, des sports dédiés, cécifoot, torball, goalball..., mais aussi des sports « ordinaires » comme l'athlétisme, l'équitation, l'aviron, le kayak, la natation, la voile.

Jusqu'au plus haut niveau

En tout, une quarantaine de disciplines dont 26 ouvertes à la compétition⁵. Alors, malgré l'offre et la possibilité de faire du sport au plus haut niveau : pourquoi n'y voit-on pas, ou si peu, de déficients visuels ?

Premier hic, « la difficulté à trouver des guides », regrette le responsable de l'animation du comité départemental Handisport de Haute-Garonne. « Surtout pour les jeunes », regrette Alexis Salles, responsable de l'animation. « C'est souvent plus tard que l'envie de partager se développe. » Or cette compatibilité des âges est importante dans beaucoup de sports pour aligner une foulée, une puissance... Il y a aussi « les difficultés à faire circuler l'information », via les MDPH⁶, mais aussi au sein des structures spécialisées, ce qui rend compliquée la captation des plus jeunes. En Haute-Garonne, la Fédération Française Handisport (FFH) a du coup instauré des après-midis découvertes.

Et si on ouvrait les clubs des valides aux handicapés ?

Mais là où cela pêche visiblement le plus, c'est au niveau de la formation des personnes pour entraîner et encadrer, et du nombre de structures. Paris, avec ses quelque 200 clubs, apparaît comme une sorte de havre privilégié au regard d'autres territoires. À titre d'exemple, la Haute-Garonne, qui abrite la quatrième ville de France, Toulouse, ne recense, sur ses 42 clubs, qu'une dizaine de disciplines ouvertes aux déficients visuels et 34 licenciés sur un total de 579 sportifs. Une solution consisterait à ouvrir les clubs des « valides » aux personnes handicapées, même si, parmi les obstacles à lever, figureront l'accessibilité (voulue par le ministère des sports dans tous les clubs d'ici 2024), l'acquisition d'équipement adapté, mais aussi les réticences que les uns comme les autres peuvent parfois avoir à pratiquer ensemble.

Pour sortir de cet entre-deux entre exclusion et inclusion, la secrétaire d'État chargée des personnes handicapées, Ségolène Neuville, invitait en février 2016 à « réussir l'ouverture des clubs valides à tous », objectif déjà visé au travers des conventions signées entre la Fédération

française de football et les Fédérations françaises Handisport et de Sport Adapté, et à faire intervenir les 150 emplois sportifs qualifiés de ces fédérations dans ces mêmes clubs.

En milieu scolaire, la mixité fait aussi une percée progressive, surtout depuis la loi de 2005. Même s'il reste aussi encore beaucoup à faire. S'appuyant sur une étude qu'il avait menée au sein de collèges accueillant des élèves en situation de handicap⁷, le chercheur de l'université du Littoral Côte d'Opale Jean-Pierre Garel observait que même si un élève en situation de handicap était intégré au sein d'une classe ordinaire, il ne pratiquait pas obligatoirement toujours avec les autres. Une inclusion à géométrie variable due à plusieurs facteurs, notamment aux représentations des uns et des autres. Celles des élèves concernés d'abord, certains disant préférer quand le groupe est « plus restreint » parce que « le professeur est davantage disponible⁸ ». Mais aussi celles de l'enseignant qui peut, « face à des élèves perçus comme trop différents de ceux dont il a l'habitude, (...) éprouver un sentiment d'incompétence, souhaiter qu'ils soient 'pris en charge' par des personnels spécialisés et ne pas procéder aux adaptations nécessaires ».

Reste qu'au-delà des réponses apportées en termes de moyens et des initiatives ponctuelles, il faut aussi jouer sur l'environnement. Candide Codjo regrette l'arrêt des séjours ski pour les jeunes en 2004 dans son club, du fait « des réticences des familles ». Alexis Salles, bénévole au cécifoot, observe de son côté « des opposés en termes d'éducation et d'accès à l'autonomie », qui peuvent expliquer la difficulté à s'engager dans une pratique.

Il y a aussi la peur de se faire mal ou d'aggraver le handicap. Or, les pratiques peuvent être adaptées à chacun. Même si le risque zéro n'existe pas, certains font ce choix. Comme le cavalier Salim Ejnaini, à qui les médecins avaient déconseillé de continuer l'équitation. « Il était hors de question d'arrêter parce que le destin a décidé de me laisser dans le noir (...). Je suis devenu un vrai cavalier en devenant aveugle et en même temps aveugle en devenant cavalier. Les deux vont ensemble », déclarait Salim au Parisien en décembre dernier.

3. Association Sports & Loisirs pour Aveugles & Amblyopes.
4. Première des pratiques lancées par ce club dédié aux déficients visuels depuis 1976.
5. 28 si l'on y ajoute l'agility, qui consiste à faire faire un parcours d'obstacles à son chien et le pilotage d'avions
6. Maison départementale des personnes handicapées
7. « Individualiser pour réunir : l'enseignement de l'EPS devant un paradoxe de l'intégration scolaire », La Nouvelle Revue de l'ASIS, n° 8, 1999
8. Observations faites dans un article d'avril 2015 publié sur le site « EPS et société »

SOCIÉTÉ

ET SI ON JOUAIT ?

Jeux de société, jeux vidéo, jeux d'apprentissage... De nombreuses solutions existent pour permettre aux personnes déficientes visuelles d'accorder au jeu une place dans leur vie quotidienne. Petit tour de la question.

Tout petit, on se construit grâce aux jeux. On forge son imagination ou sa perception de l'espace en empilant, en imitant, en transvasant. Plus grand, le jeu est un vecteur d'intégration, qu'il soit sportif ou cérébral. Les plus âgés jouent également, musclant leur mémoire, passant le temps. Être privé de la vue ne signifie pas être privé de jeux. En effet, de nombreux jeux sont adaptés pour les personnes déficientes visuelles, tout en leur laissant une grande part d'autonomie, sans que l'effort de concentration ne prenne le pas sur le plaisir.

Développer ses autres sens

Toucher, entendre, sentir, voilà autant de sens que les jeux permettent de développer. Les dominos, le Monopoly, le loto, les puzzles peuvent être déclinés en version tactile. Les balles sensorielles, plébiscitées par la pédagogie Montessori, conviennent également parfaitement aux bébés déficients visuels pour les encourager à l'exploration tactile. Par le son, le jeu est également possible : on peut développer son ouïe grâce aux

instruments à percussion, ou remplacer la vue par une écoute attentive, par exemple en empilant des formes qui diffusent un son spécifique. L'odorat peut également servir à appairer des objets. Le site Hoptoys.fr propose ainsi de nombreux jeux adaptés pour les enfants déficients visuels (ou atteints d'autres handicaps), jeux sonores, tactiles ou avec une préhension facile.

S'adapter aux nouvelles technologies

Mais les jeux ne sont pas réservés aux enfants ! Les jeux vidéos se sont également mis à la page, et de plus en plus d'offres s'adressent aux personnes déficientes visuelles. Par exemple, A Blind Legend est un jeu sur smartphone où l'on tient le rôle d'un chevalier non-voyant qui doit accomplir une quête. Premier jeu d'aventures sans image, la seule manière d'avancer est de se fier à son ouïe, et l'on se dirige grâce aux sons de ses écouteurs. Julien, 31 ans, mal-voyant de naissance, a quant à lui décidé de s'adapter aux jeux vidéos traditionnels : s'il ne voit pas certains détails, la patience et l'habitude lui ont permis de développer des réflexes qui lui permettent de jouer aussi bien, si ce n'est mieux, que des personnes voyantes. S'il ne s'interdit aucun jeu, il attend avec impatience de confronter son handicap aux casques de réalité virtuelle !

Moins futuriste, ODIMO est une console qui a été conçue particulièrement pour les personnes âgées atteintes de DMLA. Elle s'appuie sur la technologie de la reconnaissance vocale et permet de continuer à jouer aux mots croisés, sudoku et autres batailles navales, pour ne jamais perdre cet amour du jeu, peu importe son âge.

QUELQUES ASTUCES

POUR ADAPTER DES JEUX :

- Aimer les pièces d'un jeu pour ne pas tout désorganiser.
- Marquer les contours des jeux en collant des objets comme des piques à brochettes.
- Coller des stickers en relief pour différencier des cartes (une forme = un chiffre ou une couleur).
- Récupérer dans des magasins de bricolage des chutes de papier peint ou de moquette pour donner différentes textures à un plateau.

Partager avant tout

Le jeu étant avant tout un moment convivial, le but des jeux destinés aux personnes déficientes visuelles est de ne pas en faire des outils discriminants. Ainsi, jouer entre non-voyants et voyants devient possible. C'est l'ambition de l'association Accessijeu qui adapte des jeux de société pour les personnes déficientes visuelles. L'association vend également de nombreux jeux, par exemple un jeu d'échec qui propose des cases blanches et noires de différentes hauteurs, afin de pouvoir aisément les différencier pour un non-voyant, sans que cela empêche un voyant d'y jouer également. L'association marque aussi les jeux de cartes en braille, ce qui évite aux personnes déficientes visuelles de demander de l'aide, et même de dévoiler leur jeu. Les jeux adaptés permettent ainsi de rompre l'isolement tout en conservant une réelle autonomie. Et chacun a les cartes en mains pour tirer son épingle du jeu ! ●

Par Marine Lasserre



ACTIONS DE SENSIBILISATION Nouvelle génération

Au-delà des grands discours, de la théorie ou de la morale, la sensibilisation passe aujourd'hui par la pratique, l'expérimentation. De nouvelles actions sont développées dans ce sens, à destination des écoles, entreprises ou collectivités. Car finalement, quoi de mieux pour comprendre l'autre, que de (ne pas) voir par ses yeux ?

Quelles motivations ?

Les bénéfices d'une action de sensibilisation sont multiples. Bien sûr, l'objet principal est de permettre aux personnes non porteuses de handicap de comprendre de l'intérieur ce que vivent des personnes handicapées, avec pour objectif de s'adapter le mieux possible à elles, en leur offrant par exemple une aide ou un espace de travail adéquats. Mais il s'agit aussi de montrer que handicap n'est pas synonyme d'assistantat. L'expérimentation de la cécité permet souvent de prendre conscience de l'importance des autres sens pour développer une forme d'autonomie.

C'est là quelque chose d'essentiel pour les personnes handicapées qui réclament le droit à la « normalité ».

La deuxième retombée de ces actions, qui séduit particulièrement chefs d'entreprise et DRH, c'est la cohésion du groupe. En effet, il a été constaté que les ateliers sensoriels collectifs dans le noir, tels que les « dark lab », entraînent une communication accrue et de meilleure qualité au sein d'une équipe.

Les divers concepts expérientiels

Le facteur commun à ces animations est de faire passer le message de manière ludique, dans un environnement bienveillant. Dans la mesure où les animateurs sont souvent eux-mêmes atteints de déficience visuelle, l'idée est de travailler sur l'inversion des rôles, et sur l'immersion dans l'univers de l'autre.

La simulation du handicap visuel dans des expériences du quotidien

Les ateliers dits sensoriels (yeux bandés, dans le noir, ou avec des lunettes spécifiques) sont le meilleur moyen d'expérimenter la cécité ou la malvoyance. À travers des parcours du quotidien en canne blanche, ou à l'aide d'un chien-guide, où l'on rencontre des obstacles classiques et des actions banales à effectuer (comme signer un chèque par exemple), on prend conscience de l'importance de ses autres sens. Les repas dans le noir ont le même but : apprécier un repas en se passant de la vue. Quant aux spas dans le noir, où les massages se font par des professionnels non-voyants, l'idée est de combiner confiance en l'autre et bien-être.

L'expérimentation du handicap visuel à travers la pratique sportive

La malvoyance est un handicap méconnu qu'on peut également découvrir au travers d'ateliers handi-cible. Il s'agit d'animations où le but est de viser (tir à l'arc, golf, shoot) en portant des lunettes de simulation, le tout encadré par des professeurs malvoyants. Un autre bon moyen de sensibiliser au handicap est de faire l'expérience du handisport, comme par exemple participer à un match de cécifoot. La pratique de ce sport est un excellent moyen de mettre en rapport des voyants et des non-voyants dans une situation inversée. Enfin, il existe des ateliers 2.0 où l'on va être amené à découvrir les différents outils adaptés aux divers types de handicaps visuels. Et pourquoi pas des cours de braille ? ●

Par Ambre Segarra

SOCIÉTÉ



Sophie Legeay
Responsable de la bibliothèque
A. Camus - Saint-Brieuc

« J'ai testé les ateliers sensoriels organisés par l'UNADEV »

Dans un désir de dynamiser notre projet, nous avons souhaité nous doter d'outils adaptés et suivre une sensibilisation à travers des ateliers de simulation. Certains étaient basés sur le toucher et les autres sens ; un autre consistait à remplir un formulaire en situation de malvoyance ; et un troisième, utilisant des lunettes simulant diverses formes de malvoyance, consistait à déchiffrer un mot, puis sur un tableau noir le restituer par un dessin.

Pour moi, cela a été une véritable épreuve. Et encore, nous étions dans un lieu connu !

J'ai comparé cela à un retour en enfance car il faut repartir de zéro, et tout réapprendre. En entrant dans le quotidien de ces personnes, on se met vraiment en empathie.

SOLUTIONS

LOGEMENT, les clés d'une adaptation réussie

Pour les personnes en situation de handicap, le logement est synonyme d'autonomie.

La question de son adaptation est donc essentielle.

Quels aménagements prévoir afin de vivre en toute sécurité et donc sérénité lorsqu'on est déficient visuel ?

Où se renseigner ?

Existe-t-il des aides ?...

Tout ce que vous devez savoir en quelques lignes.

DE L'IMPORTANCE DE L'ÉCLAIRAGE...

L'éclairage fait partie intégrante de la prise en charge de la déficience visuelle. Si les besoins sont différents d'une personne à une autre, il existe des règles de base à connaître. Ainsi, l'éclairage doit être uniforme dans toutes les pièces : le passage d'une zone éclairée à une zone sombre crée une sensation d'inconfort ; quant au passage d'une zone sombre à une zone éclairée, il peut créer un éblouissement. Dans les deux cas, il y

a risque de chute. Comme une bonne luminosité améliore la vision des détails et des contrastes, le mieux est d'adopter un éclairage entre 60 et 100 watts et de multiplier les sources lumineuses. Les besoins en lumière sont variables selon les moments de la journée et les saisons. Afin d'éviter l'éblouissement dû à une lumière extérieure trop forte en été et faire entrer la lumière en hiver, la pose de stores peut être envisagée. Il semble également judicieux d'installer des lampes à intensité réglable.

Pour Bernard, qui est un fin cuisinier, « Il est important de proposer des éclairages complémentaires très localisés. Je pense par exemple à la cuisine, sur le plan de travail, près des plaques et du four afin d'évoluer le plus normalement possible et sans danger. Profitez des travaux d'aménagement pour installer les commandes d'éclairages à proximité de la porte d'entrée des différentes pièces du logement et rajouter des prises électriques, ce qui réduit le nombre de fils qui traînent au sol. Quant aux éclairages avec détecteur de mouvement et minuterie, ils sont parfaits pour les lieux de passage. »

ET DES COULEURS

Le choix des couleurs est tout aussi primordial, car la déficience visuelle est synonyme de perte de la vision des contrastes. Mieux vaut donc éviter le blanc sur tous les murs et jouer sur les contrastes entre les murs et le sol, les plinthes par rapport au sol et aux murs et l'encadrement des portes. Du rouge, de l'orange... en mat pour éviter les reflets, ensuite tout est question de goût. Rien de tel pour mettre du pep's dans un logement.

Autre allié de choix, le ruban adhésif. De couleur foncée (noir, rouge...) il peut être collé sur le bord d'un lavabo, pour faciliter l'utilisation. Installé dans des endroits stratégiques, il évitera les accidents, par exemple sur le bord des marches des escaliers. Concernant les escaliers, il existe des rubans lumineux ou antidérapants. Plus esthétique : la peinture. Celle-ci pourra être utilisée pour peindre les poignées de porte, les encadrements des portes et les plinthes, les rampes d'escaliers, la première et la dernière marche d'un escalier...

Pour Suzanne qui a créé dans le sud de la France des gîtes à destination

des personnes handicapées, la couleur est importante. « Tout l'agencement a été conçu avec des professionnels du monde du handicap, car même avec la meilleure volonté du monde on peut faire des erreurs, comme celle de poser un carrelage à gros carreaux qui va se révéler glissant ou encore ne pas réfléchir au cheminement dans les pièces. J'améliore régulièrement mes gîtes sur les conseils des visiteurs. Des trucs et astuces, comme cette frise verte qui représente un lierre sur le devant de la hotte, qui évite de se cogner la tête. La vaisselle est aussi de couleur, ce qui permet de mieux repérer certains aliments. Les visiteurs apprécient. »

TRAVAUX, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Outre les « petits » travaux d'aménagement cités ci-dessus, il est parfois nécessaire d'envisager des travaux plus conséquents, par exemple la pose de mains courantes, de portes et fenêtres coulissantes, d'une douche à l'italienne...

Avant d'engager toute démarche, prenez conseil auprès des associations pour personnes déficientes visuelles et de la maison des personnes handicapées (MDPH), elles seront de bon conseil.

Ensuite, le plus judicieux est de faire établir un diagnostic par un spécialiste, le plus souvent un ergothérapeute. Le coût d'une telle intervention varie beaucoup, de la gratuité à plusieurs centaines d'euros. Une fois les décisions prises en commun, il est temps de se renseigner auprès des organismes qui sont susceptibles d'apporter des aides financières.

Attention, il est très important d'attendre les réponses des différents organismes avant d'entreprendre les travaux. Les aides et subventions sont généralement versées après les travaux. Avancer le coût global est parfois impossible, dans ce cas, il est notamment possible dans certains départements de souscrire un micro-crédit ou de demander des avances pouvant aller jusqu'à 70% auprès de l'agence nationale de l'habitat (ANAH).

Dernier conseil, demandez plusieurs devis aux entreprises qui vont réaliser les travaux afin de comparer les prix et les prestations. Certaines entreprises sont labellisées : Handibat pour la CAPEB (Confédération de l'Artisanat et des Petites Entreprises du Bâtiment) (www.handibat.info) et « Les Pros de l'accessibilité » (www.travaux-accessibilite).

2 INCONTOURNABLES

1. Agence nationale pour l'information sur le logement (ANIL) qui met à disposition des particuliers une information très complète sur toutes les questions qui touchent au logement. Il est aussi possible de prendre rendez-vous avec une agence départementale d'information sur le logement (ADIL) pour obtenir un suivi et des conseils personnalisés.

www.anil.org

2. Fédération Solidaire pour l'Habitat (SOLIHA), dont la mission principale est de favoriser l'accès à un logement décent et adapté pour tous et qui propose différents services d'information.

www.soliha.fr

lebatiment.fr) pour la FFB (Fédération Française du Bâtiment).

AIDES, TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Les aides financières pour aménager un logement sont nombreuses et parfois là où on ne les attend pas. Attention toutefois à vérifier régulièrement qu'elles sont toujours d'actualité. N'hésitez donc pas à vous rapprocher de votre mutuelle et votre assurance. Les conseils départementaux et les communes allouent aussi des aides variées.

Autre possibilité : les prêts. L'Association pour le logement des grands infirmes (ALGI), propose par exemple une aide pouvant atteindre jusqu'à 50% du montant des travaux accordés sous forme de prêt (à 1%) et/ou de subvention. La caisse d'allocations familiales (CAF) propose le prêt à l'amélioration de l'habitat (PAH) destiné aux locataires ou propriétaires de leur résidence principale. Sous certaines conditions, ce prêt peut couvrir jusqu'à 80 % des dépenses prévues. Le prêt à l'accession sociale (PAS) cible les ménages aux revenus modestes souhaitant acheter, construire une résidence principale et/ou faire des travaux d'amélioration. Les banques ou établissements financiers ayant passé une convention avec l'État proposent ce type de prêt à un taux avantageux, sur 5 à 25 ans, qui peut financer jusqu'à l'intégralité du coût de l'opération. Le prêt Pass Travaux (1% logement) est accordé à tous les salariés (y compris les retraités de moins de cinq ans) des sociétés assujetties au 1% logement. Aucune condition de ressources n'est exigée. La durée du prêt est généralement limitée à 10 ans.

À savoir : jusqu'au 31 décembre 2017, une personne handicapée, propriétaire occupant ou locataire, réalisant des travaux d'installation ou de renouvellement d'équipements adaptés dans sa résidence principale, peut bénéficier d'un crédit d'impôt au taux de 25 % dans certaines conditions et dans la limite d'un plafond (5 000 euros pour une personne seule, 10 000 euros pour un couple, augmenté de 400 euros pour chaque personne à charge). Les personnes non imposables sont aussi concernées.

Aménager son logement est possible, les aides tant techniques, qu'humaines et financières existent, n'hésitez plus et lancez-vous. ●

Par Hélène Dorey

SANTÉ

SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION :

la qualité plus que la quantité

Les centres de rééducation adaptés sont les lieux indispensables pour ceux dont la vue baisse brutalement ou qui ont été victimes d'un accident. Les soignants qui y travaillent mettent toute leur attention et leurs compétences pour permettre à ces personnes de se repérer plus aisément dans leur vie quotidienne. Et pourtant, ces centres, qui portent aujourd'hui le nom de Soins de suite et de réadaptation (SSR), ne sont pas très nombreux en France. On en compte trois, qui proposent aussi bien une hospitalisation complète que de jour pour les adultes : l'Aramav en Occitanie (20 lits), le centre Mathis de Saint-Gaudens toujours en Occitanie (15 places) et l'Hôpital Sainte-Marie en Ile-de-France (50 places). Il existe en outre une douzaine d'établissements pour des séjours de courte durée.

« Il faudrait au moins un centre d'une cinquantaine de lits dans chaque région, » alerte le docteur Gérard Dupeyron, médecin-chef de l'Aramav, près de Nîmes, qui a accueilli plus de 3 000 patients depuis la création de l'établissement en 1989. « La rééducation basse vision a fait beaucoup de progrès en France ; elle est même très pointue. Mais nous manquons de centres de soins pour en faire profiter les patients, qui doivent parfois attendre plus d'un an pour commencer leur traitement... »

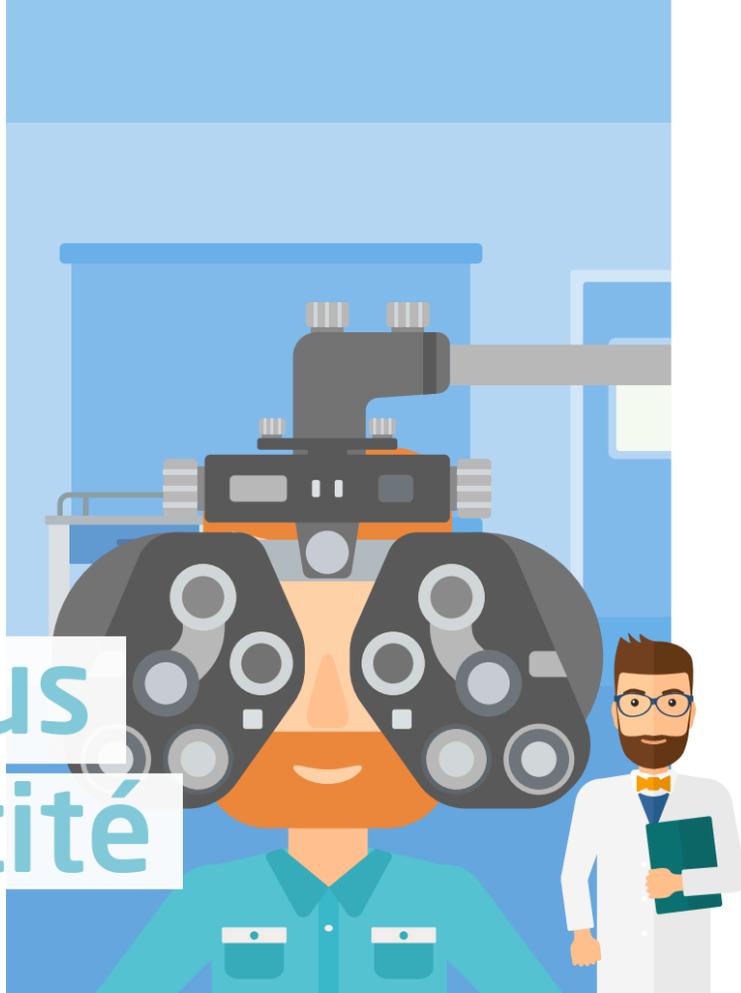
Au fil des années, l'Aramav, en lien avec le CHU de Nîmes, s'est malgré tout constitué une équipe d'une cinquantaine de personnes. Le service SSR s'est fixé deux objectifs : valoriser la fonction sensorielle par l'orthoptie et rééduquer par l'ergothérapie (coordination tactile, communication visio-tactile) et la psychomotricité (orientation, mobilité). Le parcours est individualisé pour chaque personne. Le médecin reçoit chacun et monte un projet de 6 semaines à 6 mois. « Tout ce que les patients apprennent ou réapprennent ici doit pouvoir être transposé dans la vie quotidienne, en général avec le soutien d'une association ou d'un Samsah », précise le docteur Dupeyron.

Le modèle du centre Mathis est similaire. « Nous avons mis en place des journées-types en fonction de la situation des personnes, soit en cécité complète, soit en basse vision, détaille Patrick Tariol, directeur adjoint du centre Mathis. Les objectifs des personnes que nous accueillons sont très divers : une personne peut être en recherche de réorientation professionnelle avec un handicap nouveau ; une autre, âgée, veut simplement pouvoir faire le tour de son jardin. » Une équipe de 16 personnes est dédiée au travail de rééducation du lundi au vendredi. Elle comprend des psychomotriciens, ergothérapeutes, instructeur en locomotion, psychologue, à côté des médecins et des infirmiers. Pour faire face à une demande nouvelle des

personnes malvoyantes, le centre Mathis a également embauché un instructeur en informatique et nouvelles technologies, afin de les familiariser avec ces nouveaux outils.

Niché au cœur de l'Hôpital Saint-Joseph à Paris 14e, le centre de réadaptation sensorielle de l'Hôpital Sainte-Marie, géré par l'USSIF (Unité Soins et services Ile-de-France), une émanation de la MGEN et d'Harmonie mutuelle, est réparti sur cinq étages modernes. Pousser les portes permet d'y apercevoir des salles de soin, des chambres (20 places pour l'hospitalisation complète et 30 places pour l'hospitalisation de jour), trois cuisines-écoles, des ateliers pour le bricolage ou le jeu, des salles de relaxation, un espace de balnéothérapie et une salle de torball. « L'objectif du SSR est de parvenir à donner la plus grande autonomie possible aux personnes malvoyantes, indique Bruno Fortun, cadre de rééducation de l'hôpital. Avec des séjours qui vont de 2 à 6 mois, nous arrivons à des résultats satisfaisants. Nous ne prolongeons pas au-delà les séjours pour ne pas maintenir les gens dans un cocon. Une fois leur passage terminé, nous conservons un lien avec les associations qui les suivent, car certains ont besoin de revenir quelques jours ou quelques heures pour gagner en assurance. » Et, avec ces services complets, ils y reviennent sans déplaisir, comme à Nîmes et à Saint-Gaudens ! ●

Par Eric Larpin



DAMIEN COTTIN

Quand Damien Cottin perd la vue, à 25 ans, il fait face de plein fouet à un problème touchant toutes les personnes en situation de handicap : le manque d'inclusion. Persuadé que des solutions existent, il se tourne vers les nouvelles technologies et résout par là même sa difficulté à trouver un emploi.

« JE VEUX FACILITER L'INCLUSION GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES »

Damien Cottin a 25 ans quand il commence à perdre la vue, suite à la maladie de Stargardt. Il s'épanouit alors dans son métier de cuisinier-pâtissier et brigade des postes de chef. C'était il y a dix ans. Depuis, il a pu expérimenter le manque d'inclusion des personnes en situation de handicap dans le monde du travail, et plus en général. Accepter son handicap est difficile, mais rester sans activité l'est encore plus. Il tente de trouver un emploi dans son domaine, mais, quand il y parvient, c'est au prix d'efforts et de sacrifices : diviser par deux ou trois le salaire auquel il aurait pu prétendre, devoir justifier constamment ce même salaire, devoir payer pour compenser son handicap.

« LE CHOIX QUI S'OFFRE SUR LE MONDE DU TRAVAIL POUR UNE PERSONNE DÉFICIENTE VISUELLE EST RESTREINT. UNE SOLUTION EST DE DÉVELOPPER SOI-MÊME SON ACTIVITÉ. »

Alors Damien a décidé de prendre les choses en main et de trouver, lui-même, des solutions qui permettraient de donner les moyens aux personnes déficientes visuelles de se situer sur un pied d'égalité par rapport aux personnes valides. L'idée, il l'a : des lunettes cameras qui offriraient une plus grande autonomie dans la vie quotidienne. Même si la dimension technologique est bien loin de ses activités de départ, il n'hésite pas à se jeter à l'eau. Il se dirige vers le milieu associatif, pensant par là mobiliser des forces autour de problématiques liées au domaine du handicap. L'association Visio Handicap est ainsi née il y a un an.

Pourtant aujourd'hui, les choses ont changé. Damien et les autres membres actifs de l'association font le bilan : leur projet est bien trop lourd pour une association, trop technologique également.

Il leur faudrait des subventions, des salariés, et plusieurs années avant que le projet ne soit reconnu aux normes PMR. Abandonner est un crève-cœur, mais Damien se rend à l'évidence : il s'agit d'un marché de niche. Il est économiquement plus judicieux de se lancer auparavant dans un projet entrepreneurial plus large, avant de revenir, ensuite, à ses premières problématiques. En attendant, Visio Handicap continue à se consacrer à des actions de sensibilisation du grand public, sous forme d'ateliers.

« NOUS NE VOULONS PAS PLUS, NOUS VOULONS LA MÊME CHOSE. »

L'expérience lui aura appris qu'il ne faut jamais cesser de croire en son projet. Il ne

faut pas s'arrêter devant la première porte qui se ferme, car peut-être en faudra-t-il cent qui se claquent avant qu'une ne s'ouvre. Il ne faut pas non plus s'arrêter à son handicap, il faut chercher plus loin, communiquer et transmettre. Il faut tendre, grâce à ses idées et ses solutions, vers un équilibre, un point d'égalité. Il n'y a pas de revanche à prendre par rapport au monde des valides, uniquement un fait : les personnes en situation de handicap devraient avoir accès aux mêmes lieux et mêmes possibilités qu'une personne valide. Ni plus, ni moins. Pour cela, Damien Cottin a la conviction que les nouvelles technologies pourront permettre une meilleure inclusion et rompre, ainsi, l'isolement encore trop fréquent des personnes déficientes visuelles.

Et il sait qu'un jour, il sera un acteur de ce changement.

Par Marine Lasserre



INSPIRATIONS

Vous souhaitez participer au prochain numéro de Lumen Magazine ?

Idées de thèmes, témoignage, partage
d'expérience ou questions pratiques...
N'hésitez pas à nous écrire à :
contact@lumen-magazine.fr

#VDDV Vis ma vie de DV

Avoir un chien guide est
une aide très précieuse
pour une personne
déficiante visuelle.

Pour ses trajets, son
quotidien... et aussi
lorsqu'on est parent de
jeunes enfants et que les
repas sont sportifs : le
chien se régale de toute la
nourriture tombée à terre !

#VDDV Vis ma vie de DV

Dans mon bureau de vote, j'ai
mis en place une stratégie :
je demande à l'assesseur
de me lire et me donner les
bulletins de vote l'un après
l'autre. Je les coince entre
chacun de mes doigts.
Il ne me reste qu'à me
souvenir de là où j'ai
« coincé » mon candidat !

Prochain Numéro

LU #08 MEN

DOSSIER
La recherche
sur les maladies
cécitantes

LUMEN est un magazine gratuit, il ne peut être vendu.

Il est également disponible sur www.lumen-magazine.fr

Vous pouvez vous inscrire pour recevoir gratuitement chaque trimestre
la version papier, audio ou la version numérique à l'adresse suivante :
contact@lumen-magazine.fr

Magazine édité par l'Union Nationale des Aveugles et Déficiants Visuels

UNADEV