

# DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER HANDICAP VISUEL & EMPLOI

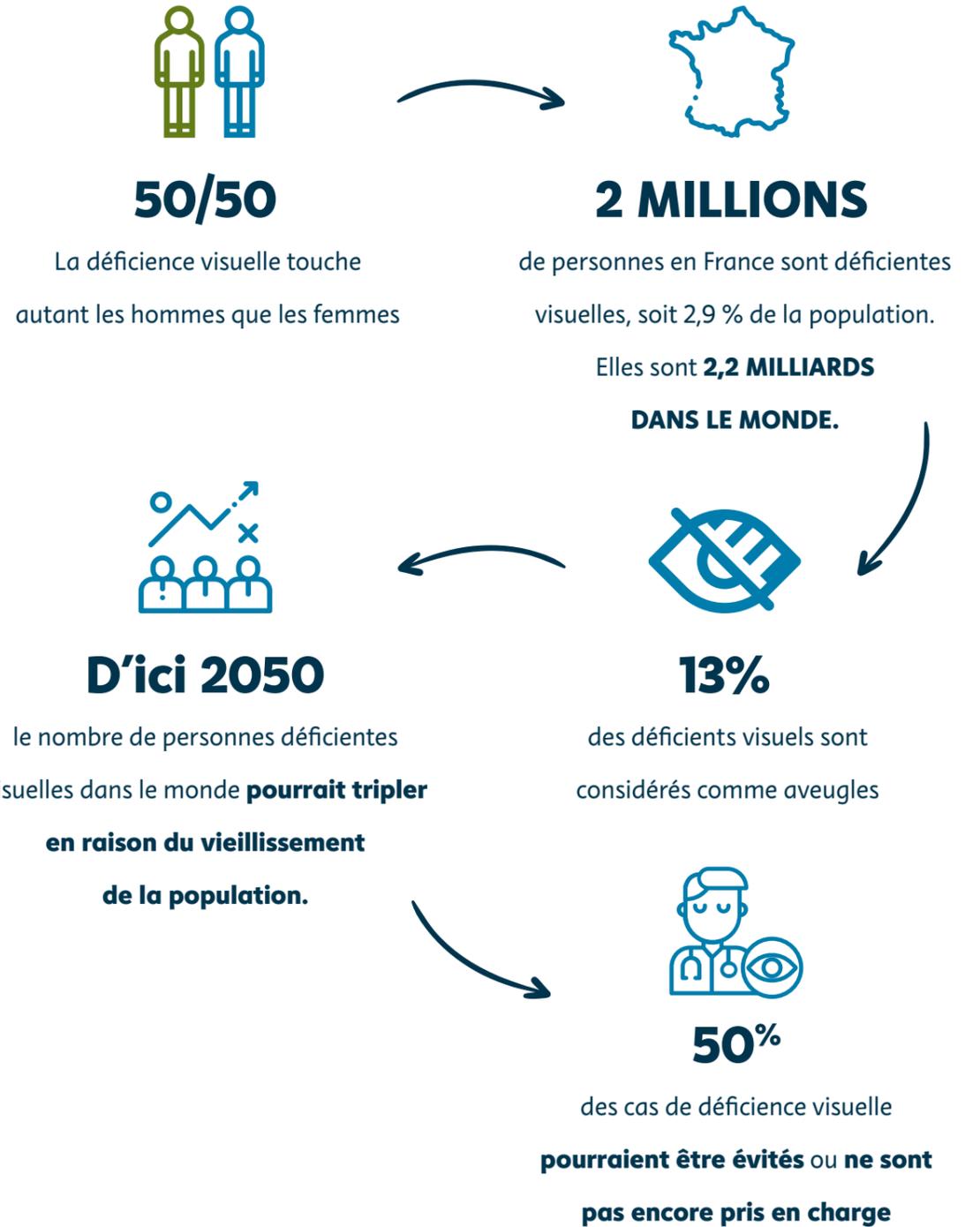


# SOMMAIRE

- 3** QUELQUES CHIFFRES CLÉS
- 4** QU'EST-CE QUE LE HANDICAP VISUEL ?
- 6** LA DMLA À LA LOUPE
- 8** HANDICAP VISUEL :  
ZOOM SUR LES MOYENS DE COMPENSATION
- 9** LES INNOVATIONS ET LE HANDICAP VISUEL
- 10** PRÉVENTION ET DÉPISTAGE : PRENEZ SOIN DE VOTRE VUE
- 12** HANDICAP VISUEL ET EMPLOI, C'EST POSSIBLE !
- 13** COMMENT COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE  
DÉFICIENT VISUEL ?
- 14** ZOOM SUR L'ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

**DES SOLUTIONS EXISTENT  
POUR CONCILIER  
HANDICAP VISUEL & EMPLOI**

# QUELQUES CHIFFRES CLÉS



## À savoir

Si le vieillissement de la population entraîne une augmentation du nombre de personnes malvoyantes, les progrès de la médecine permet de réduire le nombre de personnes totalement aveugles.

# QU'EST-CE QUE LE HANDICAP VISUEL ?

Le handicap visuel est un trouble durable de la fonction visuelle qui persiste malgré une prise en charge (correction, traitement médical ou chirurgical).

La déficience visuelle peut se manifester par une baisse de **l'acuité visuelle** (capacité à percevoir les détails) et/ou une réduction du **champ visuel** (espace perçu autour de soi). Dans certains cas, elle affecte aussi la vision des couleurs ou la sensibilité à la lumière.

## On distingue 2 grandes catégories de déficience visuelle :

- La malvoyance qui correspond à une acuité visuelle comprise entre 4/10 et 1/10 après correction pour le meilleur œil.
- La cécité qui correspond à une acuité visuelle égale ou inférieure à 1/20 dans le meilleur œil, voire à une perte quasi-totale du champ visuel.

Ainsi, une personne atteinte d'un handicap visuel peut rencontrer des difficultés plus ou moins prononcées dans des activités quotidiennes comme :

- **Lire et écrire**
- **Communiquer**
- **Se déplacer et évaluer l'espace**
- **Réaliser certaines tâches nécessitant la vue**

**Le handicap visuel** peut survenir brutalement ou progressivement, dès la naissance ou au cours de la vie. Il peut être d'origine génétique ou survenir après un traumatisme oculaire, être lié à une maladie de l'œil ou être la conséquence d'une maladie chronique comme le diabète ou l'hypertension artérielle.

**Bref, un handicap aux réalités très diverses !**

## Les principales causes à l'origine des déficiences visuelles



**DMLA** (Dégénérescence Maculaire liée à l'âge)



**Glaucome** (maladie de l'œil et du nerf optique)



**Maladies génétiques** (dont la rétinite pigmentaire)



**Myopie** forte ou dégénérative



**Cataracte**



**Décollement** de la rétine



**Rétinopathie diabétique** (conséquence du diabète)



**Daltonisme**

## Les conséquences au quotidien

La déficience visuelle concerne de très nombreux salariés.

Elle se traduit par de la fatigue visuelle (larmoiements, vision altérée, picotements et rougeurs oculaires...), provoquant aussi des douleurs cervicales, des maux de tête, des troubles de l'attention et de la concentration. Des troubles qui peuvent induire une perception dégradée de l'environnement et être la cause d'accidents du travail.

# LA DMLA À LA LOUPE

## Qu'est-ce que la DMLA ?

La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) est une maladie de la rétine qui touche **la macula**, la zone centrale de l'œil responsable de la vision fine et des détails. Elle entraîne une **perte progressive de la vision centrale**.

La vision périphérique reste généralement intacte.



**1,5 million**

de personnes sont atteintes  
de DMLA en France.



**1ère cause**

de **malvoyance** chez les personnes  
de **plus de 50 ans** dans les pays  
industrialisés.

## Qui est concerné ?

La DMLA touche principalement les **personnes âgées de plus de 50 ans** et sa fréquence **augmente avec l'âge**. Elle est plus fréquente chez :

- Les personnes ayant des antécédents familiaux de DMLA
- Les fumeurs
- Les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou d'hypertension
- Les personnes ayant une forte exposition aux **rayons UV** ou à la **lumière bleue** sans protection adaptée

Les premiers stades de la maladie n'engendrent pas de symptômes flagrants. C'est souvent à l'occasion d'une consultation ophtalmologique de routine que l'on pose le diagnostic.

## Quels sont les traitements ?

Il n'existe pas de traitement curatif, mais plusieurs solutions permettent de ralentir la progression de cette maladie évolutive de l'œil.

**Pour la DMLA sèche (80% des cas) :** pas de traitement, mais des conseils hygiéno-diététiques avec une alimentation riche en antioxydants pour ralentir l'évolution.

**Pour la DMLA humide (20% des cas) :** des injections intraoculaires

# HANDICAP VISUEL : ZOOM SUR LES PRINCIPAUX MOYENS DE COMPENSATION



## La canne blanche

Pour détecter les obstacles avec un pas d'avance mais également se signaler auprès des autres.



## Le chien-guide

Pour se déplacer, même dans l'entreprise



## Le smartphone

Il permet de se repérer et d'être guidé dans ses déplacements par le GPS.

Le lecteur vocal permet les échanges.

Plusieurs possibilités d'accessibilité sont disponibles suivant le smartphone utilisé.



**Des outils** divers et variés allant de la loupe, aux logiciels en passant par le matériel en braille...

# LES INNOVATIONS ET LE HANDICAP VISUEL



Depuis toujours, l'innovation et la technologie sont de véritables moteurs pour faire avancer l'accessibilité et l'égalité des chances. De nouvelles solutions voient régulièrement le jour pour faciliter l'accès à la lecture et à l'écriture, aux activités courantes et aux déplacements.



## BE MY EYES

Grâce à un appel vidéo en direct, Be My Eyes met en relation une personne malvoyante avec un bénévole voyant pour lui fournir une assistance visuelle.



## PANDA

Le tour de cou PANDA Guide analyse l'environnement et permet d'éviter les trous et les obstacles, au sol comme en hauteur.



## MY EYE

En pointant un texte avec votre doigt tout en portant les lunettes MyEye, le dispositif le lira instantanément à haute voix dans l'écouteur associé.



## FEEL OBJECT

Un plan tactile et interactif qui permet aux personnes malvoyantes et non-voyantes de se déplacer en autonomie dans les bâtiments et leurs alentours.



## ENCHROMA

Les lunettes Enchroma permettent aux personnes daltoniennes de découvrir les couleurs comme tout un chacun.



## ORION

Une application sur smartphone qui permet aux déficients visuels de retrouver facilement tous les objets du quotidien (clés, interrupteur, écouteurs, tasse ..)



# PREVENTION ET DEPISTAGE : PRENEZ SOIN DE VOTRE VUE

Les bonnes habitudes pour prévenir les maladies des yeux :

- Protéger ses yeux du soleil et rayons UV
- Limiter la fatigue oculaire et l'exposition prolongée aux écrans
- Éviter le tabac et l'alcool
- Avoir une alimentation riche en antioxydants
- Maintenir un suivi ophtalmologique régulier
- Surveiller les pathologies annexes comme l'hypertension artérielle ou le diabète

## Focus

### L'importance du dépistage

Nos yeux sont nos organes sensoriels les plus importants. Ils nous transmettent 80% des informations de notre environnement. Il faut donc en prendre soin et les faire contrôler. Leur détérioration passe souvent inaperçue parce qu'elle est progressive..

Il est recommandé aux adultes, sans déficience particulière, de faire examiner leurs yeux régulièrement :

de 20  
à 39 ans



au moins trois fois durant  
cette période de vie

à partir  
de 40 ans



une fois tous les  
2 à 3 ans

à partir  
de 65 ans



tous les  
1 à 2 ans

\* Source : Zeiss

**Pensez-y !**

Restez attentifs à tous symptômes ou dégradation de votre vision :

- Vision floue de près ou de loin
- Baisse soudaine de la vision
- Vision déformée ou ondulée
- Sensibilité excessive à la lumière
- Apparition de halos, de taches noires, de voiles sombres ou d'éclairs lumineux
- Difficulté à voir dans l'obscurité
- Diminution du champ visuel

Si tel est le cas, consultez rapidement un **ophtalmologue**, voire les urgences en cas de cécité soudaine.

La **détection précoce** permet d'éviter les complications et de préserver sa vision le plus longtemps possible.

# HANDICAP VISUEL ET EMPLOI, C'EST POSSIBLE !

Il est primordial de prendre en considération le handicap visuel dans le milieu professionnel car les troubles de la vue concernent de très nombreux salariés. De plus, aujourd'hui une grande majorité des activités professionnelles sont effectuées sur écran ou sous lumière artificielle. Des environnements qui peuvent aggraver les problèmes visuels.

Un collaborateur ou une collaboratrice touchée par un handicap visuel peut faire reconnaître ses difficultés grâce à la RQTH et bénéficier d'aménagements spécifiques.

## Quels aménagements pour compenser un handicap visuel ?

**Solution n°1 :** faciliter la lecture avec un équipement spécial.

Le téléagrandisseur est une aide à la lecture pour les personnes malvoyantes.

Concrètement, il grossit l'image du document placé sous la caméra, augmente le contraste et améliore le rendu.

**Solution n°2 :** choisir des fournitures adaptées.

Grand écran, clavier et téléphone avec touches en gros caractère, loupe grossissante ou électronique, clavier braille... Il existe de nombreux matériels qui permettent de poursuivre son activité en toute autonomie malgré une déficience visuelle.

**Solution n°3 :** penser aux logiciels indispensables.

Certains logiciels facilitent le quotidien des personnes malvoyantes ou non-voyantes qui travaillent. Notamment les logiciels d'agrandissement ou de reconnaissance vocale.

**Solution n°4 :** aménager l'espace de travail.

Un éclairage adapté est primordial pour faciliter le quotidien professionnel d'une personne atteinte d'un trouble de la vision. Travailler dans une pièce avec des stores et un éclairage réglable en intensité permet d'éviter l'éblouissement et la fatigue visuelle.

# COMMENT COLLABORER AVEC UN COLLÈGUE DÉFICIENT VISUEL ?

Une personne atteinte d'un handicap visuel met généralement en place des règles d'organisation et de rangement pour retrouver facilement les objets dont elle a besoin. En tant que collègue, il convient de ne pas perturber cette organisation méticuleuse.

## Quelques conseils à connaître et à appliquer :

✓ À faire	✗ À ne pas faire
<ul style="list-style-type: none"><li>- Dire « Bonjour » en se nommant</li><li>- Dire son prénom avant de lui parler pour qu'il sache que vous vous adressez à lui</li><li>- Refermer les portes ou les laisser grandes ouvertes</li><li>- Pour guider un collègue en sécurité, se placer devant lui ou sur le côté</li><li>- Signaler les obstacles à hauteur de visage, non identifiables avec une canne</li><li>- S'il a un chien-guide, ne pas le toucher et ne pas le solliciter quand il a son harnais</li><li>- Privilégier les échanges écrits par e-mail ou les messages vocaux plutôt que les notes manuscrites</li><li>- Vérifier la compatibilité des outils numériques ou logiciels métiers utilisés en interne</li><li>- En réunion, envoyer en amont une version accessible des supports qui seront présentés.</li><li>- Être à l'écoute et poser des questions si vous ne savez pas comment faire pour l'aider.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attraper la personne sans s'identifier et sans son accord préalable, même pour l'aider</li><li>- Laisser les portes entre-ouvertes</li><li>- Encombrer les espaces collectifs et les lieux de circulation ou déplacer un objet dans le bureau de la personne sans l'en informer</li><li>- Donner des indications vagues</li><li>- Avoir un comportement infantilisant vis-à-vis du collègue</li><li>- Ignorer la personne en supposant qu'elle ne vous a pas remarquée</li></ul>

# ZOOM SUR L'ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Si l'accessibilité numérique concerne tous les handicaps, et plus largement toute la population, en tant que déficient visuel c'est un sujet déterminant pour l'autonomie au travail et dans la vie quotidienne.

Beaucoup de malvoyants et non-voyants se servent d'outils qui assurent la lecture audio des informations affichées à l'écran. Toutefois, pour fonctionner correctement les sites internet, documents PDF, vidéos et autres supports doivent respecter des règles d'accessibilité numérique !

Les principaux défis rencontrés par les personnes atteintes de handicap visuel :

- Les interfaces non compatibles avec les lecteurs d'écran
- Le manque de contrastes
- L'absence de descriptions alternatives sur les images (balise ALT)
- Les formulaires et boutons mal conçus.

Chacun à son niveau peut participer à une meilleure accessibilité numérique en créant des documents simples, lisibles et au format adapté.

## En savoir +

L'accessibilité numérique figure dans la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap.

## TÉMOIGNAGE 1/2



**Caroline, 35 ans**, Maître de conférences en microbiologie moléculaire souffre d'une maladie auto-immune. En quelques années, sa vue s'est progressivement détériorée.

### Quel est l'impact du handicap sur ton quotidien ?

En pratique, j'ai l'impression de porter des lunettes très sales mais globalement j'y vois suffisamment bien pour que cela n'affecte pas trop mon quotidien la plupart du temps. C'est beaucoup plus gênant professionnellement car j'ai un travail très sollicitant pour la vue et nécessitant de la précision. Les ennuis commencent vraiment à des périodes de « flambée » de la maladie. J'ai alors une brusque dégradation de la vision et souvent je perds une bonne partie de la vision en trois dimensions. Cela devient alors plus difficile, mais j'ai un traitement qui stabilise et améliore ma vue. Le problème est que ce traitement m'épuise.

### Et dans ton travail, quels sont les aménagements mis en place ? Qui t'a aidé ?

Lorsque la maladie a vraiment commencé à s'aggraver, j'ai commencé à commettre de grosses erreurs. Je voue une grande passion à mon métier et je l'ai très mal vécu. J'ai pris rendez-vous avec le médecin du travail en imaginant qu'il allait me mettre en arrêt. Au lieu de ça, j'ai eu la chance qu'avec l'appui d'un ergonomiste, il m'aide à trouver des solutions. J'ai bénéficié de plusieurs aménagements qui m'ont permis de reprendre mon activité sereinement : une lampe loupe, un éclairage approprié, un grand écran, un logiciel de dictée vocale...

« J'ai eu plusieurs aménagements qui m'ont permis de reprendre mon activité sereinement. »



# TÉMOIGNAGE 2/2



## Comment ça se passe avec tes collègues ?

Mes collègues sont au courant mais cela n'a pas toujours été facile. Ma maladie est invisible et j'ai beaucoup de mal à en parler. Donc, justifier que je ne puisse plus faire telle ou telle chose était compliqué et parfois ils ont pu penser que je faisais des « caprices » ou que j'avais des aménagements de « confort ». J'ai ainsi plusieurs fois entendu que « j'avais de la chance » d'avoir tout ça.

## Qu'est-ce qui te faciliterait la vie au quotidien ?

Ce qui me faciliterait la vie serait un accès plus simple aux soins. Il est très difficile d'obtenir un rendez-vous d'ophtalmologie, surtout pour une pathologie assez rare comme la mienne. J'ai perdu une grande partie de mon champ visuel car les « flambées » n'ont pas été prises en compte à temps. J'aimerais également que mon entourage puisse se rendre compte de mes difficultés, sans avoir à les expliquer !

## Un mot de conclusion ?

Même si je l'ai vécu comme un moment très triste de ma vie, je dirais que c'est vraiment important de déclarer son handicap et de ne pas avoir peur d'être aidé. Il vaut mieux accepter la situation pour pouvoir mieux la surmonter. Je n'oublierai jamais la phrase de la médecin du travail de l'université : « C'est triste, c'est injuste mais c'est comme cela, il faut faire avec ».

**« Je dirais que c'est vraiment important de déclarer son handicap et de ne pas avoir peur d'être aidé. »**

# RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

## Fédération des aveugles de France

<https://aveuglesdefrance.org/>

## OMS : Cécité et déficience visuelle

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

## Institut de la vision

<https://www.institut-vision.org/>

## Déficience visuelle : comment aménager le poste de travail ?

<https://informations.handicap.fr/a-deficience-visuelle-comment-amenager-poste-travail-12269.php>

## Le Simulateur de déficience visuelle CFLOU

<https://www.eyesreality.eu/>

## Comment prévenir la fatigue oculaire

<https://www.krys.com/sante/la-vision/la-vue-et-les-ecrans/comment-prevenir-la-fatigue-oculaire->

## Test de vue en ligne ZEISS

<https://visionscreening.zeiss.com/fr-FR>

## Les chiens guides d'aveugles (FFAC)

<https://www.chiensguides.fr/>

## L'Activ box sur l'accessibilité numérique

<https://www.activateurdeprogres.fr/sensibiliser/224>

## Court métrage – Dans les yeux de Léa

<https://www.youtube.com/watch?v=D-RxobZXdb8>

## Le Podcast « Au fond des yeux »

<https://www.institut-vision.org/podcast>



**activ box**

**SENSIBILISATION & HANDICAP**

**Retrouvez plus d'informations sur le site**

**[www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)**

**Retrouvez des témoignages dans le centre de ressources** du site [agefiph.fr](http://agefiph.fr)