



DEFICIENCE VISUELLE : MAINTIEN DE LA LECTURE

La lecture est une source de plaisir, de découverte et d'épanouissement. Elle est également stimulante des fonctions cognitives et permet de ralentir les troubles de la mémoire et de prévenir la maladie d'Alzheimer.

Nombreuses sont les personnes âgées qui croient devoir renoncer au plaisir de lire lorsqu'une importante baisse de la vision survient. Pourtant, des solutions existent pour prolonger ce loisir et conserver les bénéfices de cette activité.

Avant de mettre en place des solutions spécifiques pour leur permettent de poursuivre cette activité, il est nécessaire d'optimiser la situation de lecture :

- Utiliser les lunettes de lecture qui lui ont été prescrites.
- Être correctement installé : assis, distance de lecture, éclairage dirigé adapté, pupitre.
- Privilégier des documents avec :
 - ✓ Un bon **contraste** (noir sur blanc est le contraste optimal)
 - ✓ Une **taille et police de caractères** adaptées (par défaut Arial)
 - ✓ **Couleur** : privilégier la palette de couleurs RVB (code Rouge, Vert, Bleu)



Aides techniques permettant de continuer à lire des textes dans un « format classique »



Au quotidien, un ensemble d'outils permet d'aider à la lecture de documents tels que le courrier, le journal, le menu, un livre...

Les systèmes loupes : c'est en règle générale le premier outil d'aide à la lecture utilisé.

- lunettes loupes demi-lune
- loupe à main
- loupe éclairante
- loupe de table
- lampe loupe
- ...



Les systèmes de grossissement électronique : munis d'un écran, leurs fonctions permettent d'agrandir, de modifier les couleurs, d'ajouter des aides pour la lecture



- **La vidéo loupe ou loupe électronique** : c'est un système de loupe constitué d'un écran permettant d'agrandir les caractères. Certaines loupes électroniques éclairent et s'adaptent au support de lecture.



- **Agrandisseur (ou télé-agrandisseur)** : appareil créé aussi bien pour la lecture que pour l'écriture. Il peut aussi être vocal et s'accompagner d'une tablette. De par sa taille, l'agrandisseur, offre une plage de grossissement plus importante qu'une loupe électronique.



- **Liseuses de livres numériques et les tablettes** : ces outils numériques grand public offrent des réglages variés.
 - ✓ Une **taille de texte adaptable**
 - ✓ Une **personnalisation de la police de caractères**
 - ✓ Un **écartement modulable** des lignes
 - ✓ Un **contraste adapté** grâce à un éclairage intégré ajustable
- **Les machines à lire ou OCR** : fixe ou portable, la machine à lire utilise la reconnaissance optique de caractères imprimés (technique OCR) et traduit en quelques secondes les textes dans une voix claire.

Aides quand la lecture dans un « format classique » devient difficile voire impossible

Pour continuer à profiter de la lecture, il est possible d'avoir recours à des livres et des magazines adaptés.

- **En gros caractères (ou grands caractères) en format papier** : les livres en gros caractères se caractérisent par une taille de police de caractères plus importante et en gras. Les éditeurs proposent en général du corps 16 à 20.
- **En version audio** : la lecture peut être faite par une voix humaine ou de synthèse.
- **Lecteur Daisy** : Les lecteurs de livres lus en format DAISY, offrent une lecture aisée et confortable sans perdre sa page. Le modèle de salon est simple d'utilisation et convient particulièrement aux personnes âgées non technophiles.
- **En braille** : c'est un système de codage formant les lettres de l'alphabet. Il peut être transcrit sur papier ou en numérique.



Quelques pistes pour trouver des ouvrages adaptés

- L'offre commerciale chez de nombreux éditeurs :

- ✓ Audible : www.audible.fr/
- ✓ Book d'oreille : bookdoreille.com/fr/
- ✓ Mieux voir (magazine grands caractères uniquement sur abonnement) :
www.mieux-voir.fr/101-magazines-d-actualite-gros-caracteres
- ✓ **Vocale Presse** : service permettant d'écouter ou de lire en gros caractères de très nombreux journaux quotidien ou hebdomadaires. Avec abonnement, il ne nécessite qu'une simple connexion Internet et s'adapte à tous les supports : PC, Mac, tablette, smartphone...
fr.vocalepresse.com/



- **Librairies spécialisées en gros caractères :**

- ✓ à Paris : librairiegrandscaracteres.fr/
- ✓ à Nantes : librairielavilleenbois.com/

- **Les rayons spécifiques dans les médiathèques publiques :** rayons « Gros caractères » et « livres lus ». Les médiathèques s'équipent également de liseuses déjà chargées d'une sélection de titres.

- **Les services « lire autrement » dans quelques médiathèques** proposent des livres en braille et en format Daisy :

- ✓ Médiathèque Anne Fontaine - Antony
- ✓ Médiathèque José Cabanis - Toulouse

- **Les associations spécialisées :**

- ✓ **Association des donneurs de voix :** elle gère les bibliothèques sonores qui s'adressent à toute personne, jeune ou adulte "empêchée de lire" en raison d'un handicap visuel, moteur, cognitif ou trouble "dys".

Le prêt d'audio-livres et d'audio-revues est gratuit.

lesbibliothequessonores.org/

- ✓ **BNFA - Bibliothèque Numérique Francophone Accessible :** elle propose de télécharger des livres audios, des livres en gros caractères et en braille numérique

www.bnfa.fr/

- ✓ **EOLE – Médiathèque de l'Association Valentin Haüy :** bibliothèque de livres adaptés pour les personnes pour qui la lecture est difficile du fait de leur handicap : déficience visuelle, handicap moteur, intellectuel, troubles cognitifs, et notamment troubles DYS. Livres audio, livres braille sont à télécharger ou reçus par La Poste eole.avh.asso.fr

- ✓ **ABC Global Book Service :** bibliothèque qui offre un accès à des ouvrages dans des formats adaptés aux personnes empêchées de lire et aux entités autorisées. En France, l'accueil, l'inscription, l'information et l'accompagnement des utilisateurs sont pris en charge par la Médiathèque Valentin Haüy : abc.mediathèque@avh.asso.fr

- ✓ **APIDV :** L'abonnement à la Bibliothèque vous permet d'emprunter des ouvrages audios sur CD ou via des liens de téléchargement, enregistrés au format Daisy, en braille numérique ou gros caractères : www.apidv.org/-Editions-adaptees-.html



C'est quoi le cécogramme ?

C'est un "timbre" permettant d'envoyer gratuitement des documents en braille et en gros caractères, ainsi que des enregistrements sonores ou numériques.