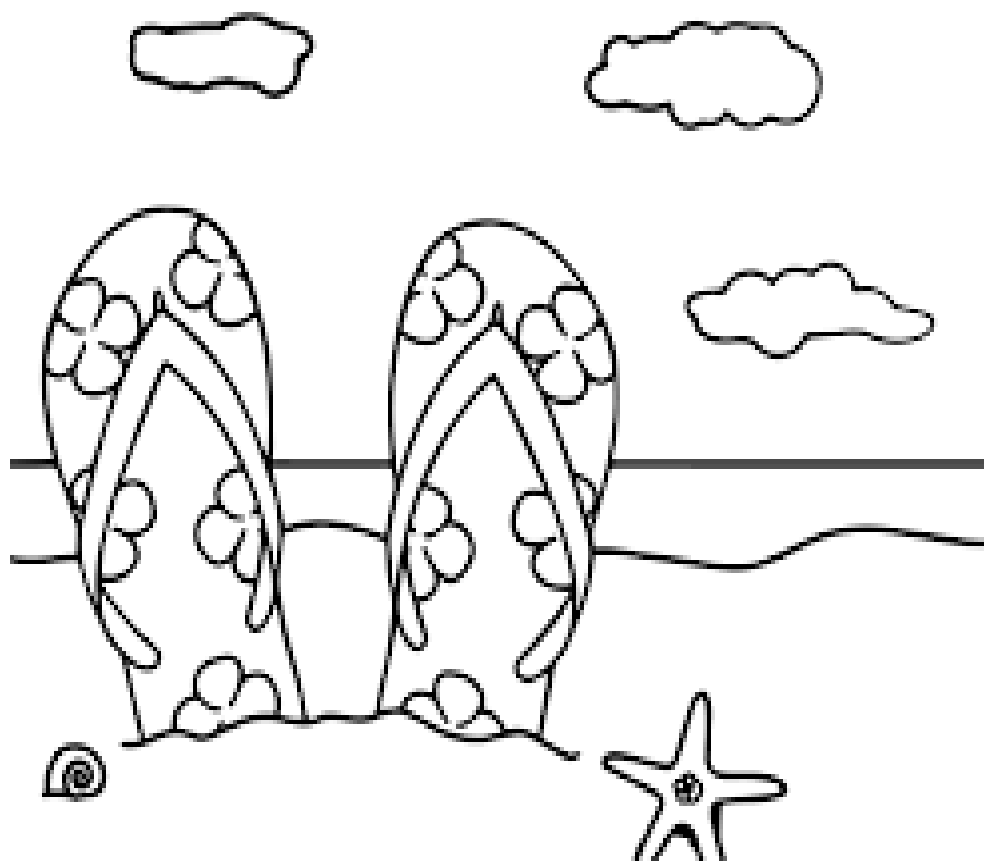




ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES
DE L'ESTRIE

Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DES MEMBRES DE L'APHVE
ÉDITION ÉTÉ 2023



1021 Belvédère Sud, Sherbrooke (Québec) J1H 4C6
Téléphone: 819-566-4848 Courriel: aphve@cooptel.qc.ca
Site Web: www.aphve.com

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Mot du président et nouvelles du conseil d'administration..... | 3 |
| Assemblée générale annuelle et Renouvellement des cartes de membres.... | 4 |
| Le chocolat est-il interdit aux diabétiques ?..... | 5 |
| À propos de la tomographie par cohérence optique ou l'OCT Scan | 6 |
| Le sommeil, un enjeu de santé publique..... | 7 |
| Comme à la guerre..... | 10 |
| Un simple bonjour ne suffit pas..... | 15 |
| Se maquiller sans voir..... | 18 |
| Biped, un détecteur d'obstacles en trois dimensions..... | 21 |
| Un peu d'humour..... | 21 |
| Activités culturelles en Estrie..... | 23 |
| Bon anniversaire | 26 |
| Babillard..... | 27 |
| Merci à nos partenaires financiers..... | 27 |

Recherche, rédaction et mise en page :
Marie Andrée Latour

Dépôt légal, 3e trimestre,
Édition été 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Photocopié dans les locaux de l'APHVE

MOTS DU PRÉSIDENT ET NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bonjour à vous tous, membres et amis de l'APHVE. L'été s'installe et marque la fin de notre saison d'activités des membres. Comme chaque été, nos bureaux seront fermés une partie de la saison. Cette année, nos bureaux seront fermés du 17 juillet au 14 août. Durant cette période nous consulterons notre boîte vocale afin de répondre aux urgences.

Pour bien clôturer la saison d'activité, nous avons profité d'une très belle sortie au Zoo Animation Estrie. Lors de cette sortie, les membres participants ont pu en apprendre sur les différents animaux de ce refuge. Nous avons nourri des alpagas et des chèvres. Nous avons pu approcher et caresser différents autres petits animaux. La liste en est trop longue pour en faire une énumération complète. Tous les participants ont apprécié leur journée. Nous avons partagé un bon repas et échangé avec les autres membres.

Au conseil d'administration, nous avons accueilli un nouveau membre. M. Normand Doyon s'est joint à notre équipe. Nous lui souhaitons la bienvenue et nous lui assurons notre soutien et notre collaboration pour que son mandat soit productif et bénéfique à l'association.

Comme vous le savez sûrement, à partir du 1^{er} juillet, il est temps de renouveler votre carte de membre. Votre carte est valide du 1^{er} juillet au 30 juin de chaque année. Il est important de la renouveler rapidement pour continuer à être avisé des activités de l'association, continuer à recevoir ce journal, etc. Pour savoir comment renouveler votre carte, contactez la permanence au 819 566-4848.

En terminant, je vous souhaite à tous un bel été, de la chaleur et du soleil. Reposez-vous bien pour être prêt au retour de nos activités cet automne.

Au plaisir de vous revoir.

Daniel Joly, président

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE ET RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRES

Chers membres,

La saison des activités est à peine terminée, que déjà nous planifions l'assemblée générale annuelle, qui aura lieu le mercredi 20 septembre.

Si vous désirez faire partie du conseil d'administration, il y aura cinq postes en élection. Vous aurez tous les détails ainsi que l'horaire et la confirmation de l'endroit où aura lieu l'assemblée, vers la fin du mois d'août, ou au plus tard en début du mois de septembre. Vous devez avoir payé votre cotisation annuelle pour avoir le droit de vote et de vous présenter, entant qu'administrateur, au sein du conseil d'administration.

Ce qui m'amène à la saison des renouvellements des cartes de membres.

En date du 30 juin, toutes les cartes de membres arrivent à échéance.

Il a été décidé par le conseil d'administration que si en date du 15 septembre vous n'avez pas payé votre adhésion, nous assumerons que vous ne désirez plus être membre de l'association et votre nom sera retiré du registre des membres ainsi que de toutes nos listes d'envoi.

Le coût de votre cotisation annuelle est de \$10.

Vous pouvez nous faire parvenir un chèque au nom de :

L'association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie
1021 Belvédère Sud
Sherbrooke, Québec
J1H 4C6

Ou passez nous voir à l'association, nos heures d'ouverture sont du lundi au mercredi de 9 heures à 16 heures. Veuillez noter que nos bureaux seront fermés pour la période estivale du 17 juillet au 14 août.

Bonnes vacances à tous et au plaisir de vous retrouver en septembre!

La permanence

Le chocolat est-il interdit aux diabétiques ?

Je suis diabétique. Le chocolat m'est-il interdit ?

La rédaction d'Allo Docteurs

Rédigé le 11/05/2014, mis à jour le 12/05/2014

Les réponses avec le Dr Hervé Robert, nutritionniste :

"Non, le chocolat n'est pas interdit aux diabétiques. Le régime du diabétique a changé. Aujourd'hui on parle plus des index glycémiques, c'est-à-dire de consommer des aliments qui ne font pas trop monter la glycémie.

Or le chocolat, quand il n'est pas trop sucré, ne fait pas tellement monter la glycémie. L'index glycémique se situe vers 25-30, il est assez bas. On n'a pas de contre-indication, mais il ne s'agit pas d'en faire des orgies. Il vaut mieux prendre un chocolat noir peu riche en sucre. Mais étant donné qu'il y a un effet de protection cardiovasculaire, le diabétique a des artères qui doivent être protégées.

Le fait de **consommer du chocolat** n'est donc pas inintéressant.

"Aujourd'hui des études montrent qu'avec dix grammes de chocolat noir par jour, ce qui est très peu, on a moins de 50% de maladies cardiovasculaires. Vous ne trouvez aucun médicament qui va vous apporter cette baisse de morbidité au niveau de la maladie cardiovasculaire.

Le chocolat est très puissant, beaucoup plus qu'en prévention de bien des possibilités apportées par des médicaments. On a du plaisir à manger du chocolat, mais il a aussi des vertus incontestables aussi bien pour les accidents vasculaires cérébraux que pour l'infarctus ou l'hypertension, car cela dilate les vaisseaux et ça fait baisser le cholestérol, ce que l'on oublie trop souvent."



À PROPOS DE LA TOMOGRAPHIE PAR COHÉRENCE OPTIQUE OU L'OCT. SCAN

Si vous avez récemment consulté un optométriste ou un ophtalmologiste pour une évaluation de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), il est fort probable que vos yeux aient fait l'objet d'un examen OCT.

Qu'est-ce qu'un OCT. et pourquoi cet examen est-il si important ? OCT. est un acronyme qui signifie tomographie par cohérence optique. Il s'agit essentiellement d'un appareil qui projette de la lumière dans l'œil et qui enregistre la vitesse et la forme des rayons lumineux qui rebondissent sur l'arrière de l'œil et reviennent à l'appareil.

Instantanément, plusieurs formules mathématiques, algorithmes et puces informatiques très sophistiqués se mettent en œuvre à l'intérieur de l'appareil, afin de fournir une image des structures à l'intérieur de l'œil, y compris la rétine (la couche nerveuse de la vision) ainsi que les cellules et vaisseaux sanguins qui la soutiennent.

Comme l'appareil peut mesurer des changements d'une taille aussi petite que 5 micromètres (soit 10 000 fois plus petit qu'un centimètre) et que les nouveaux appareils seront encore plus performants au cours des prochaines années, vous comprendrez qu'il s'agit d'un outil diagnostique incontournable.

De plus, il s'agit d'un appareil extrêmement sécuritaire pour le patient et l'œil humain, car l'OCT. n'émet aucun rayon X, aucune radiation et la lumière projetée est sans danger pour l'œil.

L'examen de l'œil peut être répété aussi souvent que nécessaire sans causer de dommage à votre vision. Pour les patients atteints de DMLA, l'OCT. est un outil essentiel pour plusieurs raisons, mais il est généralement utilisé pour déterminer si le patient est atteint de "DMLA sèche" ou de "DMLA humide".

Cette distinction est importante, car le traitement de la DMLA sèche est différent de celui de la DMLA humide. D'autres maladies peuvent également affecter les nerfs rétiens, les cellules de soutien et les vaisseaux sanguins.

L'OCT. peut donc aider à déterminer si d'autres maladies sont présentes et contribuent à vos problèmes de vision.

La quantité de technologies d'imagerie dans le domaine des soins oculaires est fascinante (l'OCT. n'est qu'un outil parmi d'autres) parce qu'elle permet à votre médecin de mieux comprendre, surveiller et soigner votre santé oculaire.

Grâce à ces technologies évolutives et à la fine pointe des plus récentes découvertes, de nombreux patients peuvent désormais bénéficier d'un diagnostic plus précoce, ce qui permet bien souvent d'obtenir des résultats plus favorables pour le maintien de votre vision.

Source :

**Association québécoise de la dégénérescence maculaire.
Bulletin d'information - Printemps 2023**

Le sommeil, un enjeu de santé publique

Par Maxime Bilodeau

Et si les inégalités sociales se manifestaient jusque sur l'oreiller ? C'est la conclusion vers laquelle pointent les travaux de recherche de Guido Simonelli.

Dis-moi où tu vis, et je te dirai comment tu dors. L'environnement physique et social a en effet une influence majeure sur le sommeil. Cette réalité est pourtant bien peu prise en compte par le personnel de santé, qui a une vision clinique des diverses dimensions (durée, qualité, etc.) de cet indicateur clé de l'état de bien-être général. Résultat : les interventions pour traiter les insomnies, apnées et autres dérèglements du rythme circadien sont basées sur des approches individuelles plutôt que sur des interventions plus structurantes.

C'est à cet angle mort que s'attaque Guido Simonelli, professeur au Département de médecine de l'Université de Montréal, alors qu'on estime que près de 50 % de la population canadienne souffre aujourd'hui d'un trouble du sommeil.

« Vivre dans un milieu moins avantageé du point de vue socioéconomique a une incidence énorme sur le sommeil. Il en va de même pour l'environnement à l'intérieur de la maisonnée, qui est influencé par la température, la pollution sonore, mais aussi la présence de violence », explique celui qui a reçu le prix Roger-Broughton pour jeune chercheur en 2021.

Décernée tous les deux ans par la Société canadienne du sommeil, cette récompense est accordée à des scientifiques en début de carrière dont les travaux ont fait avancer la recherche sur le sommeil.

LOIN DU LABORATOIRE

Guido Simonelli a suivi avec succès une formation pour devenir médecin en Argentine. Pendant ses études, il travaille comme technicien dans une clinique du sommeil. Il réalise alors des polysomnographies, des examens médicaux considérés comme la méthode de référence en matière de recherche sur le sommeil.

Une expérience qui sera déterminante pour la suite de sa carrière. « C'est là que j'ai compris à quel point le sommeil, ou plutôt l'absence de sommeil peuvent être problématiques et ruiner des vies, raconte-t-il. Je peux le confirmer aujourd'hui : je suis nouvellement papa ! »

Au cours de cette expérience de travail, le scientifique prend conscience du chemin qu'il reste à faire afin de rendre la recherche sur le sommeil plus conforme à ce qui se passe dans la « vraie vie » ; les nuits passées dans une clinique spécialisée ne lui semblent pas fidèles à la réalité.

L'avènement des appareils de mesure et de suivi de l'activité physique de style Fitbit représente en ce sens « une formidable occasion à saisir ». « Ils pourraient permettre d'améliorer la validité des résultats de nos études. Les gens ne dorment jamais mieux que chez eux, dans un cadre et un contexte qui leur sont familiers », affirme Guido Simonelli.

Ce souci de s'éloigner du laboratoire transparait dès ses premières publications scientifiques. Le chercheur constate ainsi que le fait d'améliorer l'environnement, au sens large, dans des bidonvilles de la capitale argentine Buenos Aires, a pour effet d'améliorer le sommeil des ménages qui y vivent.

Dans une recherche subséquente réalisée encore une fois en Argentine, il établit que le sentiment de sécurité à la maison a une incidence importante sur le sommeil, et ce, particulièrement chez les femmes.

« Dormir est l'opposé d'être en état d'alerte. S'il y a une menace qui plane, réelle ou non, il est tout à fait normal de ne pas tomber facilement dans les bras de Morphée ni d'y rester », analyse-t-il.

ÉCLECTIQUE

Plus récemment, le chercheur s'est intéressé à des populations pour qui le sommeil est un enjeu crucial, comme les militaires, les habitants et habitantes de bases arctiques et antarctiques, et même le personnel soignant de première ligne au cœur de la pandémie de COVID-19.

Son but : trouver des solutions pour que leur repos soit le moins perturbé possible. « Chez les militaires, dormir peu est associé à une plus forte prédisposition à développer un syndrome de stress post-traumatique à la suite d'un choc émotionnel, indique-t-il.

On peut inférer la même chose dans d'autres contextes, comme celui des changements climatiques, où les catastrophes environnementales sont appelées à se multiplier. »

Guido Simonelli sait manifestement naviguer en dehors de son premier champ d'expertise, la médecine. C'est cette capacité à « sortir le sommeil de son carcan » qui a séduit une de ses proches collaboratrices, Julie Carrier, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal, dès leur première rencontre, lors d'un congrès. « Il s'attarde à des aspects longtemps négligés par une science qui s'est en grande partie développée dans des pays riches, dans une optique clinique », observe-t-elle.

Son approche n'est pas juste originale ; elle est nécessaire, estime-t-elle. « Nous ne sommes pas tous égaux devant les troubles du sommeil. »

COMME À LA GUERRE

Par Gabrielle Anctil

« Si tu veux la paix, prépare la guerre. » La professeure en cybersécurité Karine Pontbriand prend cet adage à la lettre. Elle souhaite que nous nous armions pour le prochain champ de bataille : le cyberespace.

ILS ont beau faire moins de bruit que les bombes et les chars d'assaut, les conflits politiques qui se déroulent en ligne n'en sont pas moins inquiétants. Il y a bien sûr la Russie contre l'Ukraine, la Chine contre Taiwan et le Maroc contre l'Algérie, mais aussi la Corée du Nord, qui se finance grâce aux attaques informatiques... Le concept est désormais bien concret.

Si bien que la Croix-Rouge veut qu'un emblème numérique soit créé pour protéger ses systèmes informatiques et ceux des centres médicaux partenaires, en vertu du droit international humanitaire, tandis que les spécialistes des États membres de l'OTAN se réunissent annuellement pour simuler les pires attaques et les surmonter. À une époque où nos infrastructures essentielles sont de plus en plus numériques, la question devient en effet pressante.

Professeure à l'Université Deakin, en Australie, la Québécoise d'origine Karine Pontbriand est spécialiste en cybersécurité. Avec le directeur du Groupe de recherche en cyberdiplomatie et cybersécurité de l'Institut d'études internationales de Montréal, Claude-Yves Charron, elle a codirigé l'essai *Préparer la cyberpaix*, qui sera publié à la fin mai. Nous l'avons rencontrée.

Québec Science : Vous publiez un livre sur la cyberguerre et son pendant plus positif, la cyberpaix. Pourquoi aborder ce sujet ? Karine Pontbriand : La question de la cyberguerre est encore peu couverte par la recherche, surtout francophone.

Dans les médias, on entend souvent parler de cyberattaques et de cybersécurité, mais l'ensemble des questions politiques qui se déroulent en coulisse y est peu développé.

Les États utilisent de plus en plus le cyberespace comme outil pour faire avancer leurs intérêts au détriment de la sécurité de cet espace vital dans le fonctionnement de nos sociétés modernes.

Pourtant, nous sommes tous interconnectés dans cet espace transfrontalier : une cyberattaque en Europe de l'Est peut avoir des répercussions jusqu'en Amérique du Nord. Les États n'ont donc pas le choix de collaborer pour essayer de stabiliser le cyberspace et de limiter les effets négatifs des attaques.

QS Quelle place occupe le cyberspace pour les États ?

KP Les cyberattaques ne sont qu'un outil de plus dans leur arsenal, qu'ils emploient dans leur jeu de force continu. Elles permettent de s'immiscer dans les affaires internes d'un autre État, par exemple, en manipulant des élections, en empêchant la sortie d'un film, pour semer le doute dans une population et s'en prendre au tissu social, pour nuire à un autre État financièrement. Certaines attaques peuvent avoir des conséquences concrètes, notamment quand elles en ciblent des infrastructures essentielles telles que les réseaux électriques ou les systèmes de transport. De plus en plus, les États et d'autres acteurs, tels que les terroristes, utilisent les cyberattaques dans le cadre de leurs attaques. Malheureusement, ce sont souvent les citoyens qui en sont les principales victimes.

QS On prédisait, aux débuts de la guerre en Ukraine, que celle-ci allait rapidement se répandre dans le monde numérique. Ça n'a pas été le cas. Qu'est-ce que cela nous dit sur l'avenir des guerres ? **KP** C'est vrai que plusieurs experts ont été surpris des effets limités des cyberattaques russes en Ukraine, soulevant des questions : la Russie est-elle moins habile dans le cyberspace qu'on ne le pensait ? L'Ukraine avait-elle de meilleures cyberdéfenses ? Dans tous les cas, quand on parle de cyberguerre comme guerre du futur, je pense qu'il faut considérer ça avec un bémol : les cyberattaques ne sont qu'un seul type d'arme, qu'un outil parmi tous ceux dont un État dispose.

Et elles sont plus compliquées à utiliser qu'on ne le pense : il ne s'agit pas de peser sur un bouton ! Elles peuvent prendre beaucoup de temps à planifier et les effets sont souvent plus discrets que les chars d'assaut disposés le long de la frontière, ou les bombes lancées sur un centre-ville ennemi. Les armes traditionnelles demeurent les plus efficaces pour causer des dommages physiques.

QS La Chine accuse l'Occident d'avoir un « biais stéréotypé » envers elle quant à ses cyberactivités. Cette critique est-elle valide ?

KP Je pense qu'il faut se méfier de la Chine à bien des égards, et dénoncer ses pratiques douteuses, notamment sur le plan des droits de la personne et du cyberespionnage industriel. Or, il est vrai que les pratiques de certains États comme les États-Unis ne sont guère meilleures : on n'a qu'à penser aux révélations d'Edward Snowden sur le programme de surveillance très étendu de la National Security Agency.

Un employé d'une grande compagnie de télécommunication américaine qui tentait de percer le marché en Amérique latine m'a expliqué que, lorsqu'il essaie de convaincre les gouvernements de choisir sa compagnie en mentionnant les pratiques d'espionnage de la Chine, ses interlocuteurs ne sont pas très convaincus. On lui dit : « Que ce soit la Chine ou les États-Unis qui nous espionnent, ça ne change pas grand-chose. » Ce qui les convainc, cependant, c'est que les produits chinois sont moins chers !

La plupart de nos infrastructures essentielles sont désormais « branchées » d'une façon ou d'une autre et peuvent être victimes de pannes informatiques ou de cyberattaques.

QS Les technologies chinoises sont accueillies avec beaucoup de méfiance chez nous ; pensons aux produits Huawei ou à TikTok. Si on les compare avec des outils américains, comme Facebook qui collecte énormément d'informations sur nous, y a-t-il vraiment lieu de s'inquiéter ?

KP Pour les citoyens, je pense que le risque est semblable. Dans les deux cas, le problème, c'est qu'on accepte de donner accès à nos données à n'importe quel tiers en échange du service. C'est le modèle d'affaires des entreprises du numérique : on les paie avec de l'information sur nous. L'important pour les entreprises, c'est la poursuite de profit, elles prioriseront toujours leurs intérêts économiques avant leur devoir patriotique.

Le risque avec la Chine, c'est que le gouvernement peut forcer les entreprises à lui fournir des informations sur les consommateurs. Mais les États-Unis tentent aussi de le faire lorsqu'il est question de sécurité nationale.

QS Quelles sont les menaces principales pour la cybersécurité canadienne ?

KP Le Canada, comme tout pays développé dont les services essentiels et l'économie dépendent de plus en plus du cyberspace, est vulnérable. La plupart de nos infrastructures essentielles sont désormais « branchées » d'une façon ou d'une autre et peuvent être victimes de pannes informatiques ou de cyberattaques. Le cybercrime – tel que l'extorsion et le vol d'identité – est un autre fléau qui touche de plus en plus les Canadiens et Canadiennes. Les menaces ne font qu'augmenter.

QS Quelle est la différence entre la cyberdiplomatie et la diplomatie numérique ? **KP** La cyberdiplomatie désigne la façon dont les États discutent, négocient et adoptent des normes par rapport aux sujets qui se rattachent au cyberspace et à sa gouvernance, dont la cybersécurité internationale, le cybercrime, la liberté d'Internet et le type d'actions tolérables dans le cyberspace.

La diplomatie numérique, c'est l'utilisation des moyens technologiques numériques par les acteurs de la scène internationale dans leurs activités diplomatiques traditionnelles.

QS Les entreprises privées multinationales ont une énorme présence dans le cyberspace. Cela affecte-t-il la cyberdiplomatie ?

KP Contrairement à d'autres domaines diplomatiques qui sont normalement du ressort des États, les entreprises s'immiscent dans les discussions qui concernent le cyberspace et tentent de promouvoir certaines normes, que ce soit dans certains forums de l'Organisation des Nations unies ou encore dans des forums qu'elles créent elles-mêmes. N'oublions pas que les entreprises privées créent, développent, implémentent et gèrent la plupart des nouvelles technologies numériques et que certaines multinationales ont un chiffre d'affaires plus gros que le PIB de plusieurs États. Elles ont donc beaucoup de pouvoir, et tentent de faire pencher la balance en fonction de leurs intérêts.

QS Dans le livre que vous codirigez, vous décrivez le concept de « résilience » dans un contexte de sécurité informatique. Pourquoi cette approche vous semble-t-elle importante ?

KP Parce que la sécurité absolue n'existe pas dans le cyberspace. S'assurer qu'aucune vulnérabilité n'existe parmi les millions de lignes de code est pratiquement impossible. La résilience part de l'idée que le système va être infiltré ou perturbé un jour ou l'autre. L'objectif n'est pas d'éviter les attaques à tout prix, mais plutôt de s'assurer que, si on est victime d'une attaque, on est en mesure d'en limiter les conséquences.

QS Comment « préparer la cyber paix » ?

KP La cyberpaix, tout comme la paix universelle, est probablement inatteignable. L'objectif réaliste est de mitiger les tensions et de viser la coopération, particulièrement autour des intérêts communs des acteurs. Dans le domaine des affaires, on parle de « coopétition », un mélange de compétition et de coopération, lorsque deux entreprises en concurrence dans le marché établissent des partenariats qui leur permettent de tirer des bénéfices communs. Au lieu d'être un jeu à somme nulle, la gouvernance internationale du cyberspace peut s'effectuer en mode gagnant-gagnant. Mais pour ça, il faut commencer par diminuer les tensions et éviter les dialogues de sourds.

Source : Québec science



UN SIMPLE BONJOUR NE SUFFIT PAS

La youtubeuse Ypsilon partage ses expériences sur Youtube.

Pour interagir les uns avec les autres, les êtres humains déploient – souvent inconsciemment – leurs compétences sociales. Cependant, en présence de personnes en situation de handicap visuel, bien des comportements paraissant évidents doivent être reconsidérés et adaptés.

En effet, chez de nombreuses personnes voyantes, certaines compétences sociales spécifiques font défaut, ce qui peut taper sur les nerfs des personnes en situation de handicap visuel. La youtubeuse Ypsilon explique dans ses vidéos les choses auxquelles les personnes voyantes devraient faire attention.

Sont définies en psychologie comme des « compétences sociales » l'ensemble des performances sociales d'un individu utiles ou nécessaires pour interagir avec autrui. Bien que fréquemment, la notion de compétences sociales ait une connotation positive, elle est en principe exempte de jugement moral. Chaque fois que des individus interagissent – que ce soit au sein de la famille, d'une association, d'un parti, à l'école ou dans le cadre d'activités criminelles de la mafia ou d'un gang – des compétences sociales sont sollicitées.

Sans elles, impossible de communiquer et d'interagir les uns avec les autres. Lorsque les voyants rencontrent des personnes aveugles ou malvoyantes, les faux pas sont monnaie courante. Bien qu'ils ne soient généralement ni conscients ni intentionnels, ils attestent manifestement un manque de compétences sociales.

Une reconnaissance réciproque

Le « Knigge-Ratgeber », guide de référence du savoir-vivre allemand, a formulé des astuces pour un comportement respectueux face aux personnes en situation de handicap.

Il recommande par exemple d'éviter dans la conversation des banalités axées sur le handicap, fruits d'une simple curiosité. Fabiana, une femme aveugle qui vit à Cologne, diffuse des vidéos sur Youtube sous son nom d'artiste, Ypsilon.

Il y est notamment question des attitudes agaçantes des voyants à l'égard des aveugles. Elle confirme les recommandations émises. Dans une de ses contributions, elle explique : souvent, ce n'est pas la personne qui constitue le centre d'intérêt du voyant lors d'une rencontre, mais son handicap. « Il m'est déjà arrivé qu'une personne me questionne cinq minutes sur ma cécité et disparaisse aussitôt les réponses obtenues. »

Autre exemple : lorsqu'une personne aveugle ou malvoyante se déplace de façon autonome, elle n'a pas forcément besoin d'aide, mais apprécie généralement l'offre de soutien proposée. Ypsilon met les internautes en garde : « Laissez-nous décider de ce que nous sommes capables de faire nous-mêmes ou non. Ne sommes-nous pas les mieux placés pour connaître nos limites ? » En cas d'hésitation à proposer son aide, il suffit de s'adresser à la personne concernée qui clarifiera la situation.

À force de vouloir aider, certains se montrent envahissants, déclare le guide.

Mais qui donc apprécie ce genre d'intrusion ? Acceptons simplement que la personne concernée ne souhaite pas recourir à l'aide proposée. De manière générale, Ypsilon conseille de s'adresser à une personne aveugle ou malvoyante ainsi : « Bonjour, vous vous en sortez ? » Voilà une formulation respectueuse qui exprime à la personne concernée la confiance de son interlocuteur dans sa capacité de se débrouiller, tout en lui proposant son aide.

Ainsi chacun y trouve son compte, résume Ypsilon, car personne n'est heurté ni par un oui ni par un non.

Comment saluer correctement

Il est souvent arrivé à Ypsilon que l'on parle d'elle en sa présence, ou que l'on pose à son accompagnant des questions la concernant, du genre : « Est-elle aveugle ? Que souhaite-t-elle boire ? etc. » Or, il serait parfaitement possible et judicieux de lui poser ces questions directement.

En effet, les personnes en situation de déficience visuelle ne sont pour la plupart pas sourdes, peuvent parler et n'apprécient guère d'être mises à l'écart. Autre cas de figure : pour que les personnes en situation de déficience visuelle puissent se déplacer sans danger, elles sont tributaires d'espaces sans obstacle.

Munies de leur canne blanche, elles se dirigent – partout où celles-ci existent – à l'aide des lignes de guidage tactiles, des bordures des trottoirs et des murs des

maisons. Ypsilon précise : « Souvent, je ne remarque un vélo parké près d'une maison qu'après avoir trébuché dessus ». Elle serait heureuse que les voyants prennent conscience de ce genre de dangers et s'abstiennent, à la gare, de poser leurs valises sur les lignes de guidage ou de parker leur véhicule sur des points de repère essentiels à leur orientation.

Un autre aspect concerne la communication. Selon le « Knigge-Ratgeber », il vaut mieux communiquer trop que trop peu. Ypsilon partage cet avis. Un simple bonjour suffit rarement. En effet, ce mot est trop court pour permettre à la personne aveugle de reconnaître qui la salue et de localiser son interlocuteur.

Il vaut mieux prononcer une phrase entière du style : « Salut, c'est moi, Marco, qui te tends la main. » Ainsi, la personne ne sait pas seulement qui lui parle, mais encore qu'on lui tend la main – et donc qu'on ne va ni lui donner l'accolade, ni lui faire la bise. Les voyants doivent de toute façon s'habituer à parler davantage et à mettre des mots sur leurs actions. Des phrases descriptives telles que « Madame Martin vient d'entrer » ou « Je pars chercher quelque chose à la cuisine » donnent des indications à la personne non voyante et lui évitent la situation embarrassante de s'adresser à une chaise vide.

Appelons un chat un chat

La Youtubeuse de Cologne conseille à toute personne perplexe face à une personne en situation de handicap visuel de s'informer. De nombreux guides et conseils sont facilement disponibles sur Internet à cette fin. Mais il est encore plus simple de parler directement à la personne concernée. Tous les guides ou presque sont d'accord : inutile de craindre d'utiliser certaines tournures comme « Au revoir » ou « C'est une question de point de vue ». En effet, généralement, les personnes concernées ne se formalisent guère de l'emploi de telles expressions.

Source : Tactuel



SE MAQUILLER SANS VOIR

La satisfaction, la force et la confiance en soi sont des incontournables si l'on veut se sentir belle. Pour Tina Sohrab, qui vit à Hanovre, cela implique de soigner son apparence. Dans ses blogs sur Instagram et YouTube, elle propose à d'autres femmes des astuces pour se maquiller et se faire belle.

Par Michel Bossard

À sa naissance, une rétinite pigmentaire a été diagnostiquée chez Tina Sohrab qui est devenue aveugle à 15 ans. Elle se souvient : « Une nuit, je me suis levée pour boire. J'ai allumé la lumière dans le couloir, mais tout est demeuré obscur. Je n'avais même pas imaginé alors que le problème venait peut-être de moi. »

Toutefois, après avoir réveillé sa sœur, qui lui fit remarquer, agacée que la lumière fût bien allumée, ce fut vraiment le choc pour Tina Sohrab. Elle se souvient ensuite des urgences de la clinique ophtalmique où elle avait été admise cette nuit-là.

« Pour moi comme pour ma famille, ce fut une phase épouvantable, concéda-t-elle. Cependant, après une longue période de lutte acharnée, je suis parvenue à reprendre courage et à réorganiser ma vie. »

Aujourd'hui, à trente ans, Tina Sohrab est mariée et mère d'un fils de six ans. De plus, elle travaille comme blogueuse et influenceuse. Près de 12,000 personnes suivent ses tutoriels de maquillage sur Instagram et sa chaîne YouTube compte plus de 730 abonnés.

Mais pourquoi attacher tant d'importance au maquillage lorsqu'on est aveugle ? Tina Sohrab explique : « Me maquiller me confère la sensation d'être séduisante et le fait de savoir que mon apparence est soignée me donne bien plus d'aplomb ».

À l'adolescence, Tina Sohrab n'a pas attendu d'être aveugle pour s'intéresser au maquillage (« un truc de filles ») et faire ses premières tentatives avec ses copines. Elle raconte : « En aucun cas, je ne voulais y renoncer juste parce que j'étais devenue aveugle. Je me suis donc mise à me maquiller à l'aveugle. Les conseils de mes copines m'ont permis de faire des progrès et de m'améliorer constamment.

Au début, c'était tout sauf évident, mais pour moi, pas question d'abandonner. » Aujourd'hui, ses gestes sont si bien rodés qu'un dernier trait de crayon d'une camarade voyante est devenu inutile.

Elle ne fait appel à « ses filles » que lorsqu'elle collabore avec un nouveau partenaire et découvre un autre produit dont elle ignore l'intensité. « Mais une fois tout ça intégré, plus aucun contrôle externe n'est nécessaire. »

Cheffe de sa propre entreprise

Son assurance grandissante et les retours positifs de son entourage l'ont décidée à partager son expérience avec d'autres femmes aveugles et malvoyantes. En 2016, secondée par une artiste maquilleuse, elle a professionnalisé son projet intitulé « Blind and Beautiful » et réalisé son premier tutoriel de maquillage destiné aux personnes aveugles et malvoyantes.

« Ne sachant à quelle réaction m'attendre, j'étais nerveuse », confie-t-elle. À tort : « Au départ, certes, quelques voix se sont élevées pour déplorer que même une aveugle ajoute son grain de sel à un thème aussi superficiel que la beauté et le maquillage. Mais dans leur grande majorité, les réactions ont été positives », ce qui l'a encouragée à émailler son projet « Blind and Beautiful ».

Aujourd'hui, « Blind and Beautiful » est une entreprise qui permet à Tina Sohrab de gagner sa vie et encourage les personnes en situation de handicap visuel à ne pas cacher leur beauté. « Pourquoi une femme aveugle devrait-elle renoncer à se maquiller, juste parce qu'elle ne se voit pas ? », question rhétorique de Tina Sohrab, convaincue que toute femme, indépendamment de sa déficience, a le droit de se sentir belle.

En effet, la beauté ne se limite pas à l'apparence. Tina Sohrab de poursuivre : « Il s'agit d'un sentiment que l'on irradie vers l'extérieur. La satisfaction, la force et la confiance en soi sont des incontournables pour se sentir belle. Aucun souci d'ailleurs si une femme ne souhaite pas se maquiller. Ce qui importe, c'est de soigner son apparence et d'éviter par exemple d'avoir les cheveux gras », estime-t-elle.

Peut-on parler de son look à une femme en situation de déficience visuelle ? Tina Sohrab répond sans hésiter : « Absolument. Partout on parle d'inclusion et de diversité, mais lorsque l'on s'adresse à une personne en situation de déficience, on est souvent embarrassé pour dire les choses ouvertement. Mais pourquoi donc ? » Tina Sohrab, qui a toujours attaché une grande importance à

vivre le plus normalement possible, ajoute : « À l'époque, j'étais une adolescente tout à fait normale et aujourd'hui, je suis une femme tout à fait normale. » Elle sait bien qu'à lui seul, le maquillage ne suffit pas à booster sa confiance en soi ». Cependant : « La beauté en fait partie. Elle a renforcé ma persévérance et mon attitude positive face à la vie !»

Son entreprise « Blind and Beautiful » permet à Tina Sohrab de gagner sa vie.

Source : Tactuel



BIPED – UN DÉTECTEUR D'OBSTACLES EN TROIS DIMENSIONS

Propos recueillis par Nina Hug auprès de Bruno Vollmer, concepteur de Biped

Biped est un nouveau détecteur d'obstacles et de risque de collisions mis au point par Bruno Vollmer et Mael Fabien, en collaboration avec l'Hôpital Ophtalmique Jules Gonin, à Lausanne.

L'appareil se porte sur les épaules, tel un harnais. Il comprend trois éléments: une caméra grand-angle qui recouvre un champ visuel de 170 degrés horizontalement et de 90 degrés verticalement, un ordinateur, qui traite les données transmises par la caméra, et une batterie rechargeable (autonomie: 3 à 4 heures).

Le harnais pèse environ 800 grammes. La caméra filme l'environnement de la personne concernée et l'ordinateur détecte les obstacles sur son chemin. Selon que l'obstacle est plutôt proche ou éloigné et qu'il se déplace vite ou lentement, l'ordinateur estime le risque que représente l'obstacle pour l'utilisateur et lui transmet les signaux pertinents via un casque à conduction osseuse, sous la forme de sons plus ou moins forts à vitesse variable.

Plus un obstacle est proche, plus les sons se succèdent rapidement et plus leur volume augmente. Le principal avantage du casque à conduction osseuse réside dans le fait que grâce à ce système, l'oreille demeure disponible pour continuer à percevoir les bruits de l'environnement.

Biped s'utilise avec une canne blanche et complète le travail de reconnaissance de cette dernière: il reconnaît et indique tout ce qui se trouve à hauteur de tête ou à une distance plus éloignée de la personne.

Bruno Vollmer explique: « Ainsi, l'utilisateur peut anticiper une situation et éviter à temps les obstacles. Grâce à une application, il est possible de paramétrer par exemple les sons d'avertissement ou la distance jusqu'aux prochains obstacles. L'appli comprend également un mode apprentissage qui permet à la personne concernée d'apprendre dans un premier temps à utiliser Biped.

Cependant, Biped peut aussi parfaitement s'employer sans smartphone. Disponible sur le marché depuis début 2023, Biped s'acquiert grâce à un abonnement de CHF 129 par mois, approximativement 191\$ canadien. Ce prix comprend une assistance permanente et la mise à jour constante du logiciel et de l'appareil. Lors d'une prochaine actualisation, Biped devrait pouvoir également servir de navigateur.

Source : Tactuel

UN PEU D'HUMOUR...

Un aveugle entre dans un bar lesbien par erreur. Il trouve son chemin vers le comptoir et commande un verre. Au bout d'un moment, il crie à la serveuse : « Eh, tu veux que je te raconte une blague sur les blondes ? » Le bar devient silencieux. D'une profonde voix rauque, la lesbienne à sa gauche lui dit : « Avant que vous ne racontiez votre histoire, vous devez savoir quelque chose. La serveuse est blonde, la fille à l'entrée est blonde et je suis une blonde d'1m80 et de 100 kg avec une ceinture noire de karaté. Ma voisine, blonde elle aussi, est une catcheuse professionnelle. Pensez-y sérieusement, monsieur. Vous voulez toujours raconter votre blague ? »

« Non, dit l'aveugle, sinon je vais devoir l'expliquer quatre fois. »



ACTIVITÉS CULTURELLES EN ESTRIE

Centre culturel de l'Université de Sherbrooke
Salle Maurice O'Brady

Juillet

- 8 - Orchestre à vent de Sherbrooke
- 15 - Rita Baga, Créature

Août

- 11 - Symphorien, Théâtre
- 12 - Symphorien, Théâtre
- 18 - Symphorien, Théâtre
- 19 - Symphorien, Théâtre.
- 25 – Mike Ward, sous écoute.

Septembre

- 8 – Loud (Chanson)
- 13 – Led Zeppelin Symphonique.
- 17 – C'est si bon en spectacle.
- 27 – La cuisine de Yannicko, Théâtre.
- 28 – Michelle Desrochers, pelote en rodage.



SHERBLUES

Mardi 4 juillet : 19h Georgia Harmer, (Grande scène extérieure)
20h SYML, (Grande scène extérieure)
21h15 Vance Joy, (Grande scène extérieure)

Mercredi 5 juillet : 19h Les Louanges, (Grande scène extérieure)
20h Lisa Leblanc, (Grande scène extérieure)
21h15 Robert Charlebois, (Grande scène extérieure)

Jeudi 6 juillet : 19h Hein Cooper, (Grande scène extérieure)
20h The Australian Pink Floyd Show, (Grande scène extérieur)
20h Grandson, Théâtre Granada.

Vendredi 7 Juillet : 19h Les Shirley, (Grande scène extérieure)
20h The Franklin Electric, (Grande scène extérieure)
21h15 Portugal, The man, (Grande scène extérieure)

Samedi 8 juillet : 19h Erja Lyytinen, (Grande scène extérieure)
20h The Sheepdogs, (Grande scène extérieure)
21h15 Pup, (Grande scène extérieure)

Théâtre Granada
(Tél. : 819-565-5656)
Gratuité de l'accompagnateur

Juillet

6 - Granson

Août

15 – Flore Laurentienne

16 – Milk and Bone

22 – Mario Jean

23 – Jeanick Fournier

29 – Orloge Simard



BON ANNIVERSAIRE



Juillet

- 02 - Michel Racine
- 10 - Christopher Steele
- 15 - Lorraine Breton
- 16 - Carole Cyr
- 27 - Fernand Guy Gagnon
- 28 - Jacques Descôteaux

Août

- 03 - Micheline Morier
- 04 - Sylvain Boulet
- 04 - Julien Desrochers
- 30 – Louise Sévigny



Septembre

- 13 - André Bourgoin
- 14 - Aline Godbout
- 18 - Jeanne Lemay
- 19 - Yvon Robert
- 23 - Monique Joyal

BABILLARD



1. Qu'est-ce qu'une manifestation d'aveugles ?
2. Qu'est-ce que le comble du comble ?
3. Quel est le comble pour un aveugle aux toilettes ?
4. Qu'est-ce qui fait : « click, click, c'est bon là ? » « click, j'ai gagné ? » « Click, alors ? »
5. Qu'est-ce que la physique quantique ?
6. Pourquoi Ray Charles chante toujours en bougeant la tête d'un côté, puis de l'autre ?
7. Comment punir un enfant aveugle ?
8. Pourquoi fermer un œil quand on vise ?
9. Que dit un aveugle lorsqu'il touche du papier de verre ?
10. Qu'est-ce qui porte des lunettes et ne voit rien ?
11. Qu'est-ce que la lecture préférée d'un aveugle ?
12. Comment un aveugle qui saute en parachute, sait-il qu'il va bientôt toucher le sol ?

Les réponses en page suivante

Les réponses aux devinettes

1. Un festival de cannes.
2. C'est un muet qui dit à un sourd qu'un aveugle les espionne.
3. C'est de tomber sur une lunette.
4. Un aveugle qui joue au rubick's cube
5. C'est un homme aveugle, qui entre dans une pièce sombre, qui cherche un chat noir, ... qui n'existe pas.
6. Il cherche son micro.
7. En changeant les meubles de place.
8. Parce que si on ferme les 2, on ne voit plus rien.
9. Qu'est-ce que c'est écrit petit...
10. Un nez
11. L'Emmenthal parce que c'est écrit gros.
12. Parce qu'il y a du mou dans la laisse.

Merci à nos partenaires financiers

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales
Québec

