



SANTÉ 04

Déficiences physique et sensorielle

Ce que c'est que de vivre avec un handicap physique et sensoriel ; certains des facteurs de risque et ce que vous pouvez faire pour les prévenir.

[Commencer >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Déficiences physique et sensorielle

Dans ce module, vous découvrirez les déficiences physiques et sensorielles, ainsi que les techniques et stratégies permettant de faire face à ces conditions et de ralentir ou de prévenir leur développement.

Ce que vous allez apprendre

- 1 Vous comprendrez le concept de handicap physique et sensoriel.
- 2 L'impact des handicaps physiques et sensoriels.
- 3 Comment réduire le risque de déficience physique et sensorielle.
- 4 Conseils clés et bonnes pratiques.
- 5 Services de soutien et contacts.



Les chapitres dans ce module

1

Qu'est-ce qu'un handicap physique et sensoriel ?

2

L'impact des handicaps physiques et sensoriels

3

Comment réduire le risque de déficience physique et sensorielle

4

Conseils clés et bonnes pratiques pour faire face aux handicaps et Services d'assistance et contacts



HEALTHY | MODULE 4 | CHAPITRE 1

Qu'est-ce qu'un handicap physique et sensoriel ?

Dans ce chapitre, vous découvrirez le concept et les différents types de handicaps physiques et sensoriels.

Introduction

« "Handicap" est un terme générique qui recouvre les déficiences, les limitations d'activité et les restrictions de participation. Une déficience est un problème de fonction ou de structure corporelle ; une limitation d'activité est une difficulté rencontrée par un individu dans l'exécution d'une tâche ou d'une action ; tandis qu'une restriction de participation est un problème rencontré par un individu dans son implication dans les situations de la vie.

Ainsi, le handicap est un phénomène complexe, reflétant une interaction entre les caractéristiques du corps d'une personne et les caractéristiques de la société dans laquelle elle vit. »

OMS - Organisation mondiale de la santé



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

1

Vous découvrirez le concept de déficiences physiques et sensorielles.

2

Vous découvrirez les différents types de handicaps physiques et sensoriels.



Déficiences physique et sensorielle

Les **besoins sensoriels** peuvent être une perte auditive et/ou une déficience visuelle. Les difficultés de traitement sensoriel et les **difficultés physiques** peuvent survenir pour diverses raisons. Elles peuvent être **héréditaires, congénitales ou acquises** :

- **Héréditaire ou congénital**

Une personne souffrant d'un handicap physique ou sensoriel héréditaire ou congénital est atteinte de cette maladie depuis sa naissance.

- **Acquises**

Plusieurs facteurs peuvent conduire à un handicap physique/sensoriel acquis. Il s'agit notamment d'accidents graves, de lésions cérébrales, d'infections, de maladies et d'effets secondaires de troubles et d'autres conditions médicales.



Qu'est-ce qu'un handicap physique ?

Le terme d'handicap physique comprend toute déficience qui limite la fonction physique d'un ou plusieurs membres ou les capacités motrices, incluant les déficiences sensorielles et les déficiences qui limitent d'autres domaines de la vie quotidienne.

Un handicap physique peut se manifester par des difficultés dans un ou plusieurs des domaines suivants :

- tâches physiques et motrices ;
- mouvement indépendant ;
- l'exécution des fonctions vitales de base.



Les types de déficiences physiques

Les handicaps physiques sont classés en groupes. Les principaux groupes de handicaps physiques sont les suivants :

- les handicaps musculo-squelettiques
- Handicaps neuromusculo-squelettiques

Les causes courantes des handicaps physiques sont les suivantes :

- L'infirmité motrice cérébrale ;
- Lésion cérébrale acquise ;
- Lésion de la moelle épinière
- L'épilepsie ;
- Sclérose en plaques (SEP)

Ils sont décrits dans les diapositives suivantes !



Les types de déficiences physiques

1**2****3**

L'infirmité motrice cérébrale

L'infirmité motrice cérébrale survient chez le jeune enfant et constitue un groupe de troubles non progressifs qui endommagent le cerveau et entraînent une déficience des capacités motrices. Une personne atteinte de paralysie cérébrale présente généralement des problèmes de mouvement et de coordination, ainsi que des handicaps associés tels que des déficiences intellectuelles et comportementales.

Les types de déficiences physiques

1

2

3



Les lésions cérébrales acquises

Les lésions cérébrales acquises sont dues à des lésions cérébrales survenues après la naissance et peuvent être causées par un large éventail de facteurs, notamment des accidents vasculaires cérébraux, des traumatismes crâniens, l'alcool, les drogues, un manque d'oxygène ou diverses autres maladies comme le cancer.

Cette déficience peut empêcher les personnes concernées de bouger certaines parties de leur corps. De plus, elles ont souvent du mal à accomplir des activités quotidiennes, comme aller au supermarché.

Les types de déficiences physiques

1

2

3



Lésion de la moelle épinière

Les lésions de la moelle épinière peuvent entraîner une déficience totale ou partielle des fonctions sensorielles et motrices du corps et des membres. Une lésion de la moelle épinière peut entraîner une paraplégie et une tétraplégie, également appelée quadriplégie.

La paraplégie affecte les membres inférieurs et se traduit par une perte des mouvements, du contrôle des intestins et de la vessie. La tétraplégie est une paralysie affectant les bras et les jambes, l'estomac et certains muscles du thorax. Elle entraîne une déficience totale des fonctions sensorielles et motrices.

Les types de déficiences physiques

4

5



L'épilepsie

L'épilepsie est une maladie neurologique qui entraîne une tendance à la récurrence des crises. Il existe de nombreux types d'épilepsie, dont la gravité varie et que chaque personne vit différemment.

Les types de déficiences physiques



Sclérose en plaques (SEP)

La sclérose en plaques est une affection qui touche le cerveau et la moelle épinière d'une personne et qui entraîne toute une série de problèmes physiques, notamment des limitations des mouvements, des sensations et de l'équilibre. Les symptômes peuvent inclure, entre autres, la fatigue, une perte de contrôle moteur, des engourdissements et des troubles visuels.

La SEP dure toute la vie d'une personne et peut entraîner un handicap grave. Bien qu'il existe des traitements, l'espérance de vie moyenne des personnes atteintes de la SEP est réduite.



Le saviez-vous ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une personne handicapée est une personne qui présente "un problème de fonction ou de structure corporelle, une limitation d'activité et une difficulté à exécuter une tâche ou des actions".

Les déficiences sensorielles

Les handicaps **sensoriels** sont des obstacles affectant les sens d'un individu, tels que l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût.

Les principales causes des handicaps sensoriels sont les accidents ou les blessures, les facteurs génétiques, les maladies ou les facteurs environnementaux.



Les déficiences sensorielles

1**2****3**

Cécité et malvoyance

La malvoyance est définie par une perte de vision permanente, qui ne peut être corrigée par des lunettes et qui affecte donc la vie quotidienne des personnes concernées. Une personne est considérée comme aveugle si son champ de vision a un diamètre inférieur à 20 degrés.

Les déficiences sensorielles

1

2

3



Déficiences auditives et surdité

Une d ficiency auditive peut aller de légère à grave. Les personnes souffrant d'une perte auditive légère ou partielle ont tendance à entendre normalement mais ont des difficultés dans des conditions telles que des sons forts ou l'utilisation d'appareils auditifs.

La gravité de la perte auditive est présentée par la perte totale de l'audition. Dans ce cas, une personne n'entend plus rien, quel que soit le volume sonore, et le problème ne peut être inversé.

Les déficiences sensorielles

1

2

3



Surdicécité

Elle se caractérise par la perte de l'ouïe et de la vue. Les personnes souffrant de ce handicap ont des difficultés à s'orienter dans leur vie quotidienne car elles ont besoin d'aide pour communiquer, accéder aux informations et les mobiliser.

Les déficiences sensorielles

—
↓
4



Troubles du traitement sensoriel

Un trouble du traitement sensoriel est un handicap dans lequel une personne a des difficultés à recevoir et à répondre aux informations qui parviennent à son corps par les sens.

Les personnes atteintes d'un trouble du traitement sensoriel ont tendance à mal interpréter l'information sensorielle, car elles réagissent de manière excessive, insuffisante ou même pas du tout.



Le saviez-vous ?

Un handicap ou une déficience sensorielle peut avoir un impact considérable sur la vie quotidienne d'une personne, qu'il s'agisse de nécessiter un soutien personnel supplémentaire ou de rencontrer des obstacles.

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris le concept général des handicaps physiques et sensoriels.

2

Vous avez appris à mieux connaître les différents types de handicaps physiques et sensoriels.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

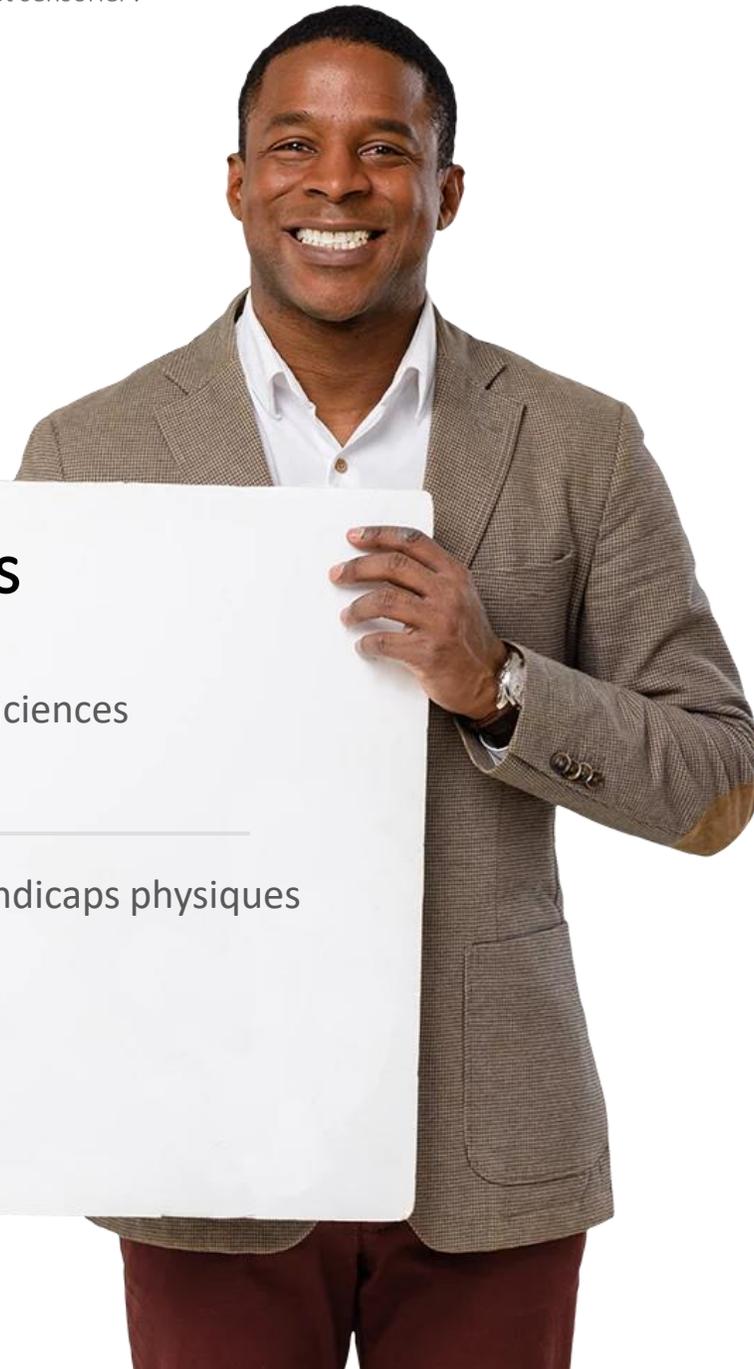
Compétences acquises

1

Le concept général de déficiences physiques et sensorielles.

2

Les différents types de handicaps physiques et sensoriels.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



HEALTHY | MODULE 4 | CHAPITRE 2

L'impact des handicaps physiques et sensoriels

Dans ce chapitre, vous apprendrez comment les déficiences physiques et sensorielles peuvent affecter la vie quotidienne des personnes concernées et de leurs soignants/familles et amis.

Introduction

Les personnes vivant avec un handicap ont une déficience permanente qui limite leur capacité à planifier, gérer et coordonner leurs besoins et activités quotidiens.

Elles peuvent avoir des difficultés à se déplacer, à communiquer, à entretenir des relations et à réaliser des activités de manière indépendante.

Ces problèmes peuvent affecter la capacité de la personne à participer pleinement à différents aspects de la vie tels que le travail, l'éducation et les activités sociales.



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

1

Vous apprendrez et comprendrez comment les handicaps physiques et sensoriels affectent la vie quotidienne.





Le saviez-vous ?

Il est important de reconnaître que les handicaps physiques et les difficultés d'interprétation des informations sensorielles peuvent avoir un impact sur la façon dont nous nous sentons, pensons et nous comportons ou réagissons.

Obstacles à l'accès et à la qualité des soins

Les personnes handicapées se heurtent à toute une série d'obstacles lorsqu'elles tentent d'accéder aux soins, notamment :

- La stigmatisation et les stéréotypes de la part des prestataires de services de santé et des autres membres du personnel des établissements de santé.
- Certains prestataires de services ont une connaissance et une compréhension limitées des droits des personnes handicapées et de leurs besoins en matière de santé.
- Certains services de santé n'ont pas mis en place de politiques pour répondre aux besoins des personnes handicapées.
- Les femmes handicapées sont confrontées à des obstacles particuliers en matière d'information et de services de santé sexuelle et génésique.



Obstacles à l'accès et à la qualité des soins

- Les services et activités de santé sont souvent éloignés ou situés dans une zone non desservie par des moyens de transport accessibles.
- Certains lieux sont inaccessibles. C'est le cas, par exemple, des escaliers à l'entrée des bâtiments ou des activités situées à des étages non desservis par des ascenseurs.
- Les toilettes inaccessibles, les passages, les embrasures de portes et les pièces qui ne sont pas adaptées aux utilisateurs de fauteuils roulants ou qui sont difficiles à parcourir pour les personnes à mobilité réduite sont courants.
- Le mobilier à hauteur fixe, notamment les lits et les chaises d'examen, peut être difficile à utiliser pour les personnes handicapées.
- Les établissements de santé et autres lieux d'activités sont souvent mal éclairés, ne disposent pas d'une signalisation claire ou sont disposés de manière confuse, ce qui rend difficile l'orientation des personnes.



Obstacles à l'accès et à la qualité des soins

- Un obstacle majeur aux services de santé pour les personnes malentendantes est la disponibilité limitée de documents écrits ou de traducteurs en langue des signes dans les services de santé.
- Les informations sur la santé ou les ordonnances peuvent ne pas être fournies dans des formats accessibles, notamment en braille ou en gros caractères, ce qui constitue un obstacle pour les personnes malvoyantes.
- Les informations sur la santé peuvent être présentées de manière compliquée ou utiliser beaucoup de jargon. La mise à disposition d'informations sur la santé dans des formats faciles à suivre (y compris en langage clair, avec des images ou d'autres repères visuels) peut permettre aux personnes souffrant de déficiences cognitives de les suivre plus facilement.



Résumé du chapitre

1

Vous avez appris comment les handicaps physiques et sensoriels affectent la vie quotidienne.

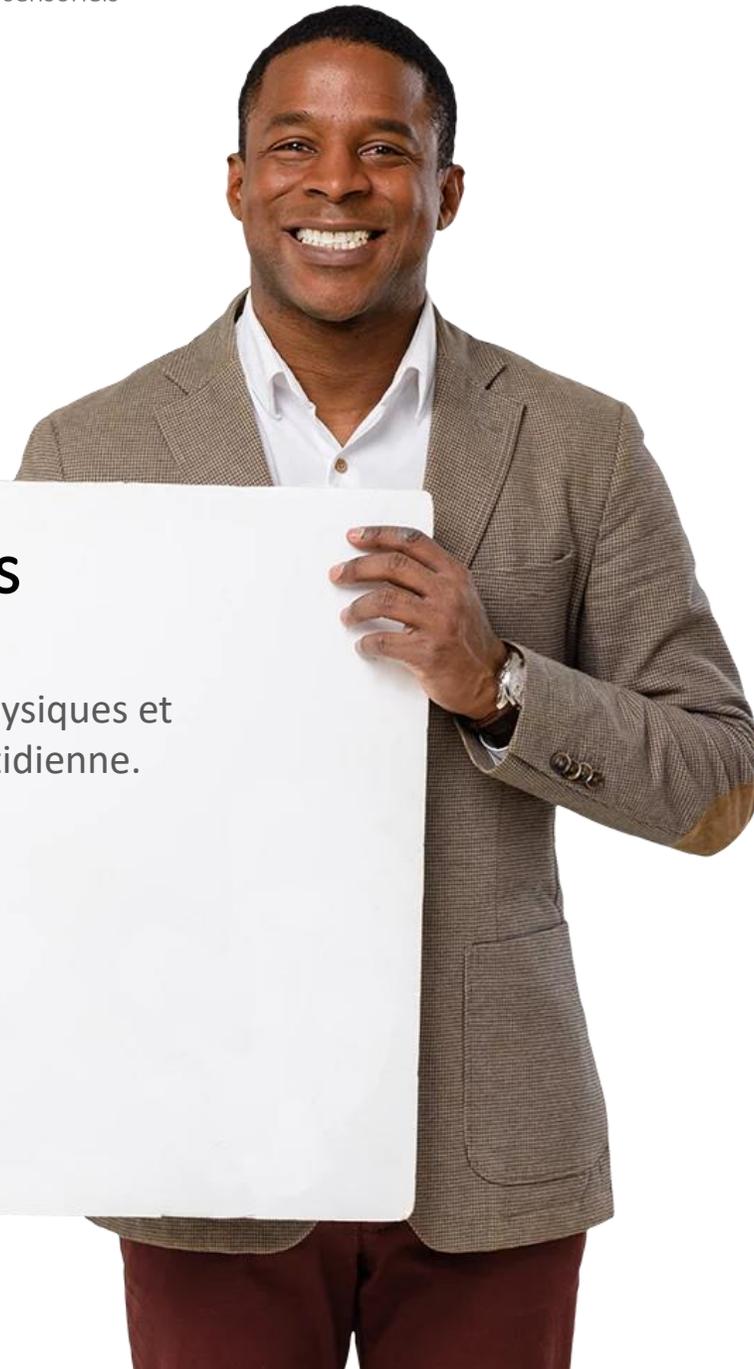
Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

L'impact des handicaps physiques et sensoriels dans la vie quotidienne.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 4

CHAPITRE 3

Comment réduire le risque d'handicap physique et sensorielle ?

Dans ce chapitre, vous apprendrez comment réduire le risque de souffrir de déficiences physiques et sensorielles.

Introduction

Les gens devraient être encouragés à s'occuper de leur propre santé et de leur bien-être et avoir les moyens de le faire. Nous ne pouvons pas supposer que tout le monde a les ressources ou les atouts personnels pour être confiant et bien informé dans ce domaine.

Donner aux gens les informations et les outils nécessaires pour faire des choix de vie positifs et prendre soin d'eux-mêmes est une étape essentielle pour aider à maintenir une bonne santé et à prévenir les maladies.



Ce que vous allez apprendre dans ce chapitre

1

Vous apprendrez et comprendrez comment réduire le risque de souffrir de certains handicaps physiques et sensoriels.



Voici Tom

Tom est un homme de 70 ans présentant de légers handicaps cognitifs et physiques, en particulier dans les tâches motrices, comme le maintien de l'équilibre et la station debout prolongée.

Il vit avec sa femme dans un immeuble d'appartements proche d'une maison de soins et bénéficie de leurs services de soins à domicile (livraison de repas).

Son voisin est un chauffeur de taxi qui aide Tom à entrer et sortir de l'immeuble lorsqu'il a des difficultés de mobilité. En outre, il a un petit-fils de 17 ans qui l'aide parfois.

Tom travaillait auparavant pour une société informatique, il a donc l'habitude de rester en contact avec sa famille par le biais d'appels en ligne et de messages dans les groupes familiaux.

Comme son grand-père, le petit-fils de Tom veut travailler dans une entreprise informatique. Ayant remarqué et vécu les restrictions de mobilité de son grand-père, il veut travailler dans une entreprise qui se concentre sur des solutions d'entretien ménager intelligentes, numériques et modernes. L'une de ses préoccupations est que Tom tombe pendant la journée ou même la nuit et qu'il ne bénéficie d'aucun soutien à ce moment-là.



La santé et l'environnement

+ Qu'est-ce qui est important pour Tom ?

- Son ordinateur est très important pour lui : il paie ses factures en ligne, vérifie régulièrement ses e-mails et préfère généralement faire ses achats en ligne.
- Il va à l'église toutes les semaines et possède une collection de timbres.
- Il aime voyager dans des endroits agréables et sûrs, ce qui l'aiderait à se rapprocher des autres et à cesser de ne penser qu'à sa situation.
- Il veut être plus actif physiquement et réduire le risque de chute pendant la journée ou la nuit.
- Il veut se sentir en sécurité dans sa maison, avec moins d'obstacles.

- Quels sont les obstacles dans sa vie quotidienne ?

- Lui et sa femme sont fatigués de faire le ménage et de s'occuper des tâches quotidiennes à la maison. Ils aimeraient utiliser leur temps différemment.
- Sa relation avec les professionnels de la santé est un peu difficile. Il a un peu de mal à comprendre les termes et les définitions de la santé.

Promouvoir une bonne santé physique

- Faire régulièrement de l'exercice ;
- Ne pas fumer ;
- Dormir suffisamment ;
- Maintenir un état d'esprit plus sain ;
- Éviter les situations stressantes ;
- Maintenir un poids sain ;
- Adopter une "alimentation saine".



Promouvoir une bonne santé auditive

La perte auditive devient de plus en plus courante dans une société où la population vieillit et où les jeunes sont confrontés à des niveaux d'exposition au bruit potentiellement dangereux dans leur vie sociale.

Pour encourager le public à valoriser son audition et à lutter contre la perte auditive, il est nécessaire d'identifier les pertes auditives traitables le plus tôt possible et d'agir en conséquence.

La prévention des pertes auditives inutiles peut être réalisée par l'éducation et la promotion de messages de santé publique.

Un programme de sensibilisation du public aux dangers de la surexposition aux bruits forts et l'encouragement à prendre des mesures pour se protéger pourraient avoir un impact positif sur les niveaux de perte auditive à l'avenir.



Promouvoir une bonne santé visuelle

Vous pouvez prendre des mesures simples chaque jour pour garder vos yeux en bonne santé. Utilisez ces conseils pour les protéger d'éventuels dommages :

- Protégez vos yeux du soleil en portant des lunettes de soleil ;
- Les lunettes de sécurité sont conçues pour protéger vos yeux lors de certaines activités, comme la pratique de sports, les travaux de construction ou les réparations domestiques ;
- Regarder un ordinateur pendant une longue période peut fatiguer vos yeux. Reposez vos yeux en faisant une pause toutes les 20 minutes pour regarder quelque chose à environ 6 mètres de distance pendant 20 secondes ;
- Si vous portez des lentilles, prenez des mesures pour prévenir les infections oculaires : lavez-vous toujours les mains avant de mettre vos lentilles de contact ou avant de les retirer ;
- Prévoyez et assistez à des examens oculaires réguliers et portez toujours la bonne prescription oculaire.





Le saviez-vous ?

Vous ne les voyez peut-être pas dans votre vie quotidienne, mais l'OMS a recensé **plus d'un milliard de personnes handicapées**, dont 20 % vivent avec de grandes difficultés fonctionnelles dans leur vie de tous les jours.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **MODULE 4** **CHAPITRE 3** Comment réduire le risque d'handicap physique et sensorielle ?

Comme vous le savez, Tom a des problèmes physiques. Il a des doutes sur la façon de gérer ses difficultés de mobilité. Aidons-le et sélectionnons ce qu'il peut faire chaque jour pour promouvoir sa santé physique et sensorielle.

- Etre sur l'ordinateur toute la journée
- Dormir suffisamment
- Ne pas se laver les mains avant de mettre ses lentilles de contact
- Faire régulièrement du sport
- Eviter les situations stressantes
- Protéger ses yeux du soleil
- Vivre le stress au quotidien
- Rester assis dans le canapé toute la journée
- Garder un état d'esprit sain
- S'exposer aux bruits

Résumé du chapitre

1

Vous avez appris et compris comment réduire les risques de contracter certaines des déficiences physiques et sensorielles.

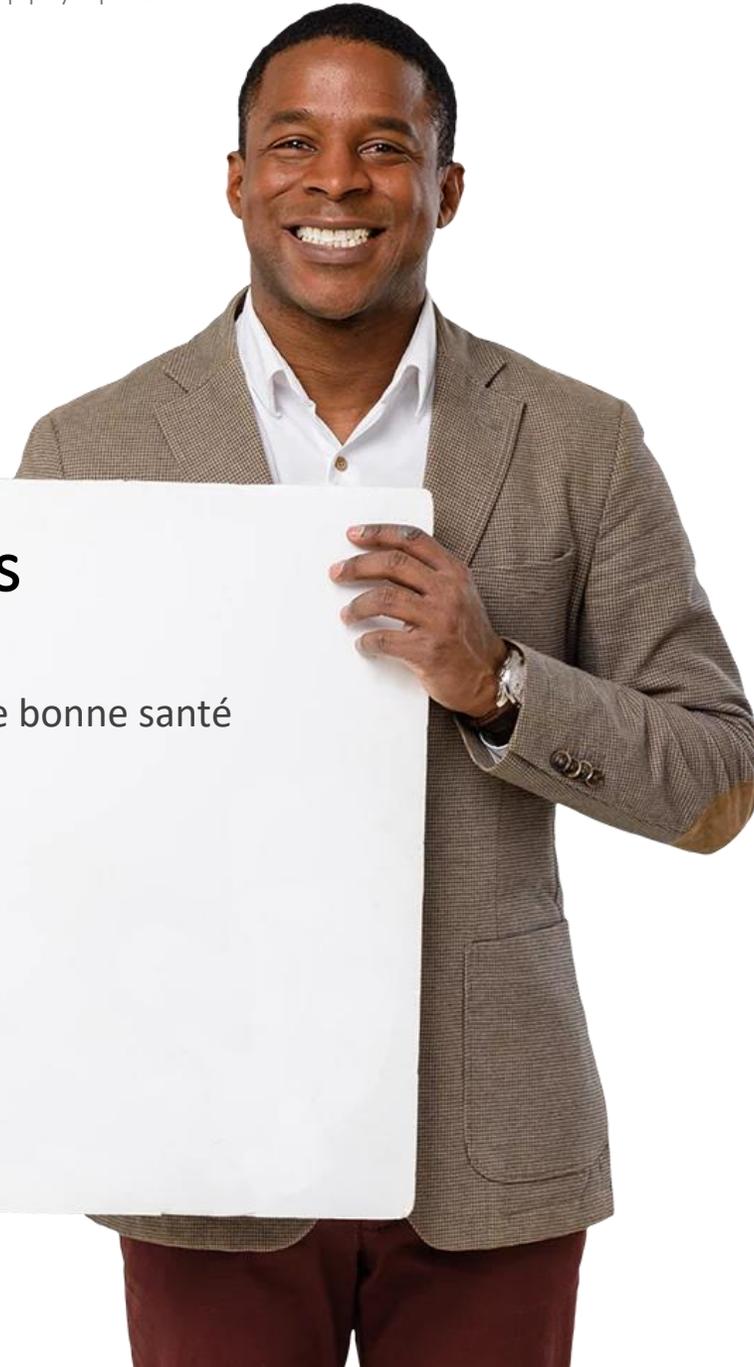
Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

Compétences acquises

1

Comment promouvoir une bonne santé physique et sensorielle.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)



HEALTHY

MODULE 4

CHAPITRE 4

Conseils clés et bonnes pratiques

Dans ce chapitre, vous découvrirez des conseils et des bonnes pratiques sur la façon de vivre avec une déficience physique et sensorielle et d'aider un ami ou un parent qui a une déficience physique et sensorielle.



" Les personnes handicapées ont le droit d'avoir de bonnes conditions de travail, de vivre de manière autonome, de bénéficier de l'égalité des chances et de participer pleinement à la vie de leur communauté. Toutes ont droit à une vie sans obstacles. Et il est de notre devoir, en tant que communauté, d'assurer leur pleine participation à la société, sur la base de l'égalité avec les autres."

Ursula von der Leyen,
Présidente de la Commission européenne



Le saviez-vous ?

Les personnes souffrant d'un handicap physique et d'une déficience sensorielle sont plus susceptibles d'être confrontées à des problèmes de crimes haineux ou de harcèlement : un quart de toutes les personnes handicapées disent avoir déjà été confrontées à ces hostilités.

Ce que vous allez apprendre

- 1 Convention relative aux droits des personnes handicapées.
- 2 Communication inclusive, information et accessibilité.
- 3 L'inclusion numérique.
- 4 L'inclusion et les opportunités sociales.
- 5 Conseils clés et bonnes pratiques.



La convention relative aux droits des personnes handicapées

La [Convention relative aux droits des personnes handicapées \(CDPH\)](#) a été adoptée par les Nations unies (ONU) en 2006. La Convention fait suite à des décennies de travail des Nations Unies pour changer les attitudes et les approches envers les personnes handicapées.

Elle est conçue comme un instrument des droits de l'homme doté d'une dimension explicite de développement social. Elle adopte une large catégorisation des personnes handicapées et réaffirme que toutes les personnes présentant des types de handicap doivent jouir de tous les droits de l'homme et de toutes les libertés fondamentales.



La communication inclusive

Connaissez-vous la communication inclusive ?

La communication inclusive consiste à partager des informations d'une manière qui peut être comprise par tous. Le langage que nous choisissons est très important pour permettre à chacun de se sentir à sa place. Que nous le voulions ou non, les mots que nous choisissons peuvent inclure ou exclure ceux qui nous entourent.

La communication inclusive doit être respectueuse, précise et inclusive pour tous. Elle doit être exempte de mots, de phrases ou de tons qui reflètent des préjugés, des stéréotypes ou des opinions discriminatoires à l'égard de personnes ou de groupes particuliers.



Comment être plus inclusif dans votre langage

- Veillez à toujours les désigner en employant le terme de « **personne** », comme dans « **personne** handicapée » ou « non-handicapée », ou « **personne** avec un handicap » : plutôt que simplement par le terme «handicapé».
- Si vous n'êtes pas sûr de la façon de vous adresser à quelqu'un, n'hésitez pas à lui demander avec respect comment il préfère qu'on s'adresse à lui.
- Choisissez de partager des informations sur le handicap en favorisant une perspective d'acceptation plutôt que de déni du handicap.
- Concentrez-vous sur l'accessibilité ou les obstacles au handicap, plutôt que sur la déficience de la personne.
- Faites preuve d'empathie et veillez à ce que vos messages n'offensent pas d'autres personnes.





Le saviez-vous ?

La discrimination fondée sur la capacité physique est l'exclusion et l'oppression systématiques des personnes handicapées, souvent exprimées et renforcées par le langage.

Il se peut que les gens n'aient pas l'intention d'être blessants lorsqu'ils utilisent, sans le savoir, un terme capacitiste, et l'éducation est donc un moyen efficace d'éviter cela.

Comment s'adresser aux personnes handicapées :



Ce que l'on peut dire

- Personne en fauteuil roulant
- Personne avec un handicap mental
- Personnes sourdes/personnes ayant une déficience auditive
- Personnes aveugles/Personnes souffrant d'une déficience visuelle
- Personnes souffrant d'une certaine maladie ou d'un certain handicap



Ce que l'on ne doit pas dire

- Les handicapés
- Personne normale
- Handicapé
- Limité par un fauteuil roulant ou un scooter de mobilité
- Personne valide

Conseil essentiel : lorsque vous faites référence aux personnes handicapées, reconnaissez les handicaps "invisibles", tels que les difficultés d'apprentissage, les troubles mentaux ou les douleurs chroniques.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODULE 4** **CHAPITRE 4** Conseils clés et bonnes pratiques

Quels termes utiliseriez-vous pour être plus inclusif dans votre langage ?

- Personne souffrant d'une certaine condition ou d'un certain handicap
- Personne valide
- Personne en fauteuil roulant
- Personnes aveugles ou malvoyante / personnes ayant une déficience visuelle
- Limité par un fauteuil roulant ou un scooter de mobilité.
- Handicapé
- Personne avec une déficience intellectuelle
- Personnes sourdes ou malentendante / personnes souffrant de déficience auditive
- Infirmes
- Personne normale

L'information inclusive

Lorsque vous communiquez en ligne ou par écrit, le texte est votre principal outil pour vous assurer que l'information est bien reçue.

Voici quelques conseils essentiels :

- Les polices doivent être confortables à lire, visibles et simples.
- Les tailles de police doivent être diversifiées, ce qui signifie que l'utilisateur doit pouvoir choisir une taille et un type de police plus adaptés.
- Utilisez un texte aligné à gauche plutôt qu'un texte justifié.
- Prévoyez des espaces entre les paragraphes pour aider les gens à garder les lignes et l'idée générale du texte.



L'information inclusive

L'alt-text est une description écrite qui accompagne une image. Les outils de synthèse vocale utilisent la propriété alt-text pour fournir une description d'une image aux personnes souffrant de déficience visuelle. Un bon exemple de description en texte alternatif pour l'image de droite pourrait être : "Une image avec deux femmes. L'une d'elles se déplace en fauteuil roulant et l'autre est à ses côtés. Elles sont entourées d'arbres et sont sur l'herbe".

Voici d'autres conseils clés :

- Concevez le texte alt en tenant compte des daltoniens.
- Maintenez un contraste élevé entre les couleurs d'arrière-plan et de premier plan.
- Évitez les stéréotypes et le texte en tant qu'image. Si vous avez un site web, veillez à ce que sa mise en page soit simple et complète.



L'inclusion numérique

Pensez au nombre d'activités quotidiennes qui se sont déplacées en ligne ces dernières années. Chaque jour, nous utilisons des outils numériques pour accomplir toute une série de tâches.

En effet, la numérisation nous a apporté de nombreuses opportunités nouvelles et passionnantes. Cependant, tout le monde n'y a pas un accès égal. Pour certaines personnes, ces outils ne sont pas encore totalement accessibles. D'autres n'ont tout simplement pas reçu les compétences nécessaires pour participer à une société numérisée.

Selon la [Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021-2030](#), en 2022, la Commission européenne lancera un centre de ressources européen (AccessibleEU) pour renforcer la cohérence des politiques d'accessibilité et faciliter l'accès aux connaissances pertinentes.



L'accessibilité et l'inclusion

Il est important de savoir que l'inclusion vise à créer un design universel pour toutes les personnes. Lorsque vous réfléchissez à des solutions, créez un design universel, ce qui implique de concevoir des produits et des environnements utilisables par tous, indépendamment de l'âge, des capacités ou du statut dans la vie :

- Le design doit être utile et commercialisable pour les personnes ayant des capacités diverses.
- L'utilisation du produit aménagé doit être facile à comprendre, indépendamment de l'expérience, des connaissances, des compétences linguistiques ou du niveau de concentration actuel de l'utilisateur.
- Le design doit minimiser les risques et les conséquences négatives des actions accidentelles ou non intentionnelles.



Quelques conseils utiles pour une personne s'occupant d'une personne souffrant de handicaps physiques et sensoriels

S'occuper d'une personne souffrant de handicaps physiques et sensoriels peut être à la fois physiquement et émotionnellement exigeant pour les deux parties. Découvrez quelques conseils utiles !



Soyez patient

Proposez votre aide si vous le pouvez et évitez de montrer votre impatience. S'il a un défaut d'élocution, laissez-le finir ses phrases pour éviter tout malentendu. Vous pouvez également répéter ce que vous avez compris pour confirmer que vous avez bien compris ce qui a été dit.



Respectez les chiens d'assistance

Les chiens d'assistance aux personnes handicapées et les chiens guides d'aveugles peuvent avoir accès à tous les lieux publics. Ce ne sont pas des chiens comme les autres : ils ont fréquenté une école spéciale et savent comment se comporter !



Respectez les limites

Même si vous avez l'intention d'aider, il est essentiel de demander avant d'aider ou de fournir une assistance et de respecter les limites que la personne a établies.



Célébrez les petites victoires

Aussi minime que soit la victoire, célébrez-la car la personne a besoin d'être motivée autant que possible.

Inclusion et opportunités sociales

1**2****3**

Dignité et respect des différences individuelles

Aidez les personnes handicapées à devenir bien informées et expertes de leurs propres besoins. Il est très important qu'elles connaissent et exercent leurs droits, leurs choix et leurs possibilités de vie.

Inclusion et opportunités sociales

1

2

3



Santé et bien-être

Promouvoir la santé et le bien-être et maximiser le potentiel des individus, par le développement continu d'une gamme inclusive et efficace de services de santé et d'aide sociale de haute qualité.

Inclusion et opportunités sociales

1

2

3



Égalité des chances et accès aux services et équipements

Encourager l'inclusion sociale des personnes handicapées et s'efforcer de lutter contre la stigmatisation associée au handicap. Il convient par exemple d'élaborer des recommandations claires et réalisables, susceptibles d'être suivies et évaluées.

Inclusion et opportunités sociales

4



Services axés sur la famille et la personne

Encourager les services centrés sur la famille et la personne et la promotion des options de vie indépendante.

Hands-on vous tend la main : liste de contacts and services utiles (FR)

Voici quelques contacts utiles en France ! Pouvez-vous nommer des contacts pour votre pays ?

- ✓ SOS amitié, support émotionnel : 09.72.39.40.50 , 24h/24 et 7j/7
- ✓ SOS Handicap : 07.68.82.20.07
- ✓ Santé Publique France : 01.41.79.67.00 , ou nouscontacter@santepubliquefrance.fr
- ✓ [Ameli](#) Assurance Santé : 36 46
- ✓ Réseau social destine aux personnes atteintes de handicap : stent.care
- ✓ Association pour les gens atteints de paralysie cérébrale : [Paralysie Cérébrale France](#)
- ✓ Union nationale des aveugles et déficients visuels : 05.56.33.85.85
- ✓ [Handisport France](#) : 01.40.31.45.00

Un bon exercice : les briques LEGO® en braille

Le concept LEGO® Braille Bricks est une méthodologie basée sur le jeu qui enseigne le braille aux enfants aveugles ou ayant une déficience visuelle.

Chaque brique de la boîte à outils LEGO® Braille Bricks conserve sa forme iconique et est entièrement compatible avec le système LEGO en jeu. La seule différence, contrairement à une brique LEGO® ordinaire, est que les tenons sont disposés de manière à correspondre aux chiffres et aux lettres de l'alphabet braille.

Les briques comportent également des lettres, des chiffres et des symboles imprimés qu'ils peuvent être utilisés simultanément par des pairs voyants, des camarades de classe et des enseignants, de manière collaborative et inclusive.





Récapitulatif des conseils essentiels

- Traitez chaque personne atteinte d'un handicap physique ou sensoriel avec dignité.
- Soyez respectueux et adaptez vous aux différentes situations et besoins.
- Si vous voulez aider, assurez-vous de demander à la personne quelle est la meilleure façon de l'aider.
- Reconnaissez qu'il peut être plus long de fournir de l'aide ou un service à une personne handicapée pour s'assurer que ses besoins soient correctement satisfaits.
- Écoutez et assurez-vous que l'autre personne se sente à l'aise.

Résumé du chapitre

1

Vous en avez appris davantage sur la diversité, l'inclusion et l'équité, à savoir la Convention relative aux droits des personnes handicapées.

2

Vous avez appris l'importance de la communication inclusive, de l'information et de l'accessibilité, ainsi que de l'inclusion numérique.

3

Vous avez pris connaissance de quelques conseils et bonnes pratiques en matière d'inclusion sociale et des possibilités de les mettre en œuvre.

4

Vous avez appris quelques conseils et bonnes pratiques pour gérer les handicaps physiques et sensoriels.

Chapitre complété !

Félicitations ! Vous avez terminé ce chapitre avec succès !

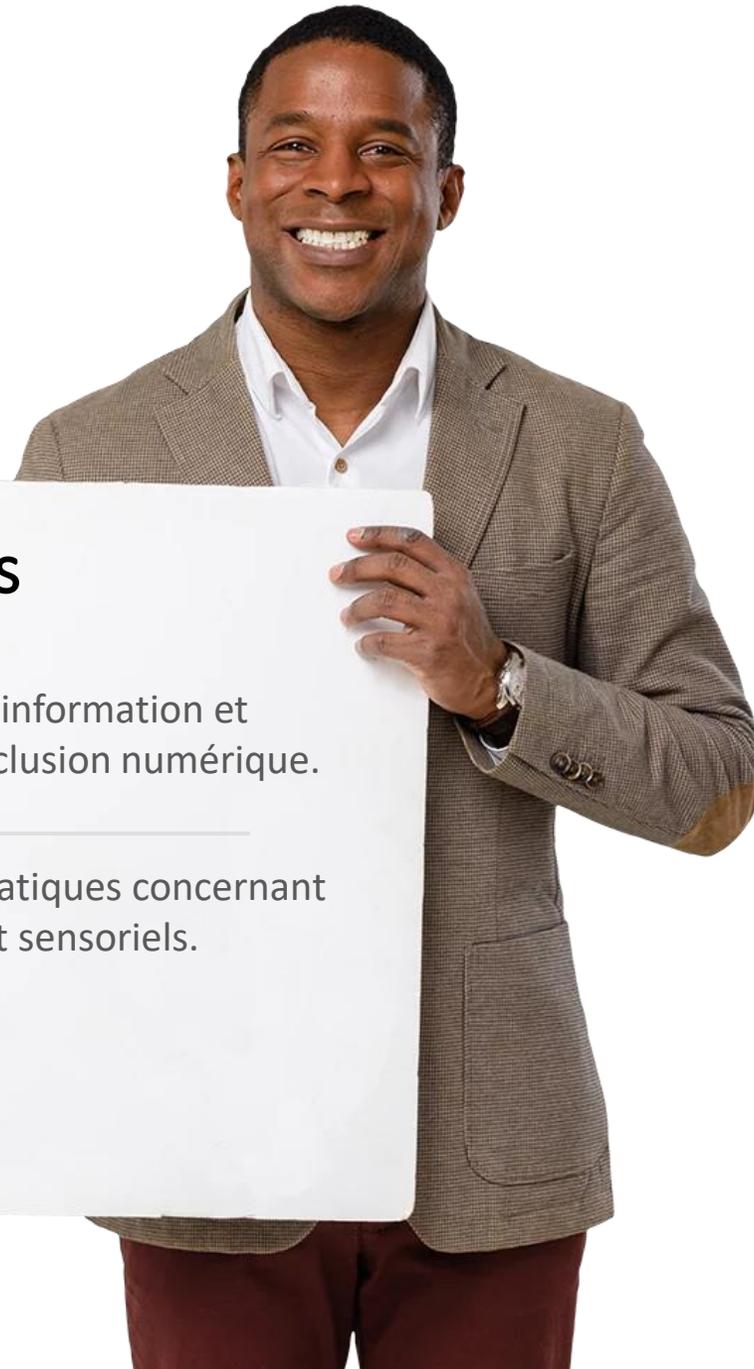
Compétences acquises

1

Communication inclusive, information et accessibilité, ainsi que l'inclusion numérique.

2

Conseils clés et bonnes pratiques concernant les handicaps physiques et sensoriels.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit reprendre ce chapitre, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)[Suivant](#)

Résumé du module

- 1** Qu'est-ce qu'un handicap physique et sensoriel ?

- 2** L'impact de la déficience physique et sensorielle.

- 3** Comment réduire le risque de déficience physique et sensorielle.

- 4** Conseils clés, bonnes pratiques, services de soutien et contacts de référence.

Module complété !

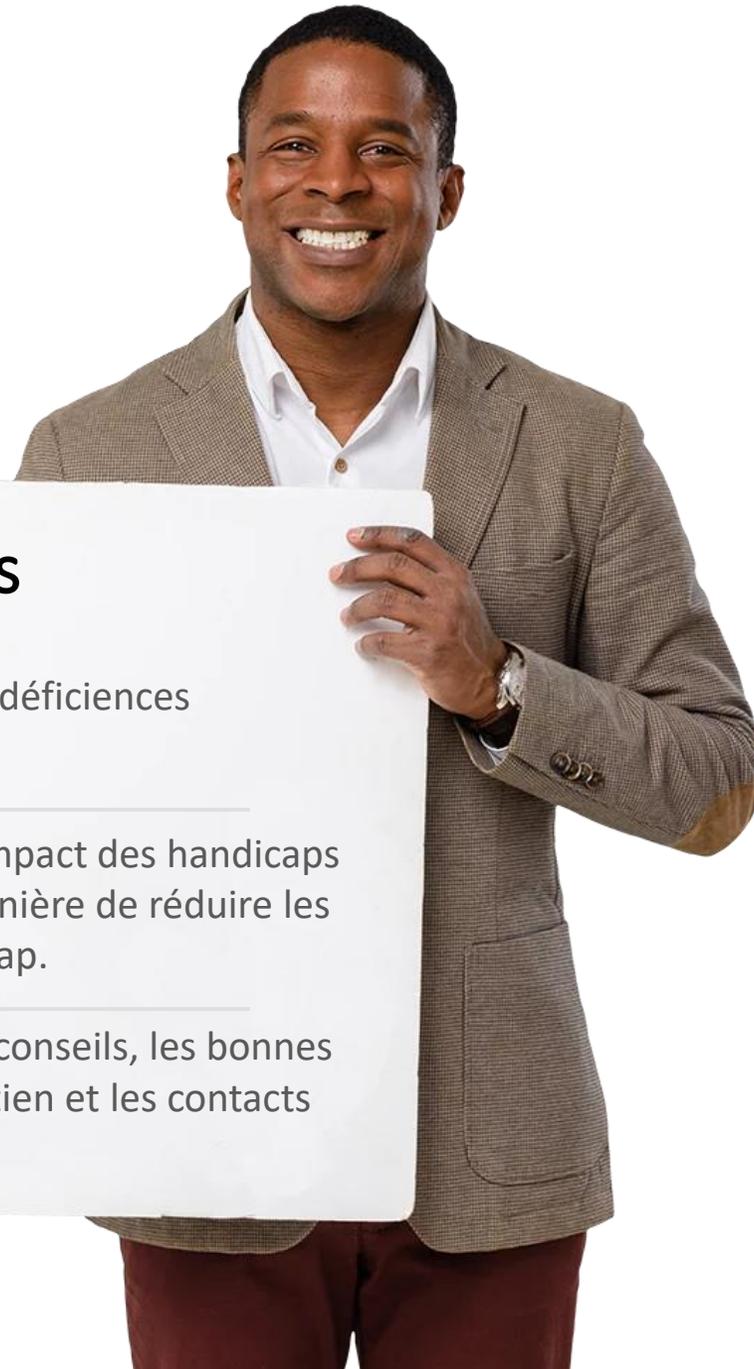
Félicitations ! Vous avez terminé ce module avec succès !

Compétences acquises

- 1** Vous avez appris le concept de déficiences physiques et sensorielles.

- 2** Vous avez appris à connaître l'impact des handicaps physiques et sensoriels et la manière de réduire les risques de contracter un handicap.

- 3** Vous avez appris les principaux conseils, les bonnes pratiques et les services de soutien et les contacts disponibles.



Ce qui vous attend

Maintenant, vous pouvez soit répéter ce module, soit suivre notre recommandation en cliquant sur l'un des boutons ci-dessous :

[Recommencer](#)

[Suivant](#)

