



LEVER LE VOILE SUR L'INVISIBLE

HANDICAP VISUEL

LE HANDICAP VISUEL EN QUESTION

Le handicap visuel est une altération durable de la vision qui persiste malgré une correction ou un traitement. Il peut entraîner une baisse de l'acuité visuelle, une réduction du champ visuel, une mauvaise perception des couleurs ou une sensibilité importante à la lumière.

On distingue deux situations :

- **La malvoyance** : la personne conserve une vision partielle mais rencontre des difficultés dans la vie quotidienne.
- **La cécité** : la vision est très fortement réduite, voire absente.

Le handicap visuel peut rendre plus difficiles la lecture, l'écriture, les déplacements, l'utilisation d'un ordinateur ou encore certaines tâches professionnelles.

Les principales causes sont notamment la DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge), le glaucome, la cataracte, la rétinopathie diabétique, le décollement de la rétine, la forte myopie, certaines maladies génétiques ou encore le daltonisme.

La déficience visuelle peut provoquer **une fatigue visuelle, des maux de tête, des douleurs cervicales et des difficultés de concentration.**

DES SOLUTIONS POUR AGIR

Vous êtes concerné par un handicap visuel et cela affecte votre vie professionnelle ?

- Pensez à la **RQTH**.
- Accédez à **des aménagements adaptés** : matériel ergonomique, aides techniques, logiciels spécifiques, adaptation de l'organisation du travail ou
- **Soyez accompagnés** par les acteurs du handicap.

L'innovation au service de l'autonomie

- **Be My Eyes** : assistance visuelle par appel vidéo.
- **PANDA Guide** : aide à la détection des obstacles.
- **MyEye** : lecture instantanée des textes à voix haute.

BESOIN DE CONSEILS ?

LA CFE-CGC EST À VOS CÔTÉS SUR TOUS LES SUJETS LIÉS AU HANDICAP.



Stéphanie Fougères

stephanie.fougeres@laposte.fr

06 34 29 57 11



Mon poste a été aménagé avec deux écrans agrandis et un clavier aux caractères plus grands...

Témoignage de Hélène (Assistante Immobilier)

J'ai un nystagmus qui entraîne une déficience visuelle depuis ma naissance. Je vois entre 2 et 4/10, ce qui rend difficile la vision de loin, la distinction des petits détails et augmente ma sensibilité à la lumière. J'ai porté des lunettes dès l'enfance et j'ai appris à m'adapter, à l'école puis dans ma vie quotidienne. Quand j'ai commencé à travailler, on me proposait souvent des contrats à temps partiel alors que je souhaitais un temps plein. Après plusieurs expériences, j'ai intégré La Poste en CDI via une boîte d'intérim, première entreprise à vraiment prendre en compte les conséquences de mon handicap.

Mon poste a été aménagé avec deux écrans agrandis et un clavier aux caractères plus grands, ce qui m'a permis de travailler dans de bonnes conditions et de montrer mes compétences. Je suis Hélène, avec cette particularité, mais je ne veux pas qu'on me réduise à mon handicap. Je suis avant tout une personne, avec des qualités, des défauts et l'envie d'apporter ma contribution au quotidien.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

PRENEZ 2 MINUTES POUR FAIRE LE POINT DE MANIÈRE LUDIQUE

1. COMBIEN DE PERSONNES PRÉSENTENT UN TROUBLE DE LA VISION EN FRANCE ?

A- 500 000 B- 2 millions
C- 5 millions D- 12 millions

B

2. QUELLE EST LA PRINCIPALE CAUSE DE CÉCITÉ DANS LE MONDE ?

A- Le diabète B- La cataracte
C- Le glaucome D- La DMLA



B

3. QUELS SONT LES SYMPTÔMES COURANTS DE LA DMLA (DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE) ?

A - Baisse de l'acuité visuelle
B- Déformation des images
C- Ondulation des lignes droites
D- Gêne en vision nocturne

A-B-C-D

4. LE DALTONISME EST CONSIDÉRÉ COMME UN HANDICAP VISUEL.

A- VRAI B- FAUX

VRAI

5. QU'EST-CE QUI AMÉLIORE L'ACCESSIBILITÉ D'UN SITE INTERNET OU DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR LES DÉFICIENTS VISUELS ?

A- Favoriser les couleurs vives
B- Faire des phrases courtes
C- Intégrer une description textuelle aux images (balises alt)
D- Sous-titrer les vidéos

C

8. UNE PERSONNE MALVOYANTE VOIT FORCÉMENT MIEUX DANS UN ENDROIT TRÈS LUMINEUX ?

A- VRAI B- FAUX

FAUX

6. LES CHIENS GUIDES SONT AUTORISÉS DANS LES LIEUX PUBLICS, MAIS PAS DANS LES ENTREPRISES.

A- VRAI B- FAUX

FAUX

7. QUEL EST LE BON RÉFLEXE POUR PRÉVENIR LA PERTE VISUELLE AU TRAVAIL ?

A- Faire des pauses régulières pour reposer ses yeux (règle des 20-20-20)
B- Faire contrôler ses yeux régulièrement par un spécialiste
C- Utiliser les outils de compensation recommandés (lunettes correctrices...)
D- Toutes ces réponses

A



100% PRESENTE

100% AVEC VOUS