



UNION NATIONALE des AVEUGLES
et DEFICIENTS VISUELS

N° 78
Juillet 2021

Magazine gratuit

Colin-Maillard

Le journal d'information trimestriel de l'UNADEV

www.unadev.com

**CET ÉTÉ,
PROTÉGEZ VOTRE VUE !**



ÉDITO

Chère donatrice, cher donateur,

Nous entamons la période estivale, une excellente occasion pour se reposer, se ressourcer en prenant quelques congés. Je souhaite de tout cœur que cette crise que nous avons traversée soit bientôt un lointain souvenir pour enfin pleinement profiter de nos proches.

Dans ce numéro 78 de votre magazine Colin Maillard spécial été, vous retrouverez les dernières actualités de l'UNADEV et des thèmes de saison comme par exemple l'application SARA Navigation, une innovation technologique pour les marins mal et non-voyants, pour une pratique sportive 100% inclusive !

Qui dit période estivale, dit soleil. C'est pourquoi j'ai donc le plaisir de partager avec vous des conseils utiles pour une protection optimale de votre vue. Enfin vous pourrez tester vos connaissances sur la déficience visuelle. Une grille de mots croisés a été spécialement conçue pour vous, dont les solutions sont dispersées dans votre magazine. Je tiens à vous exprimer mes sincères remerciements pour votre soutien. Grâce à vous, l'UNADEV œuvre chaque jour pour améliorer la vie quotidienne des personnes touchées par le handicap visuel.

Je vous souhaite une excellente lecture et un très bel été.

Sincèrement vôtre,



Marc BOLIVARD
Président de l'UNADEV.

SOMMAIRE

3. BILAN DE LA SEMAINE DU GLAUCOME 2021
4. CET ÉTÉ ... ATTENTION LES YEUX !
5. NAVIGUER À L'AVEUGLE
6. PARTIR EN VACANCES
7. ON VOUS DIT TOUT SANS TABOU !
8. PAROLE DE TESTATEUR

Le Colin Maillard est disponible en gros caractères sur simple demande à donateur@unadev.com et en version pdf sur notre site unadev.com



Directrice de la publication : Direction générale
Rédaction : Direction de la communication
Exécution graphique : BVM Communication, Mérignac (33)
Impression : Groupe Imprim - Gradignan (33)
Tirage : 400 000 exemplaires

N°CPPAP 1023 H 93228 - Dépôt légal : à parution - Gratuit
Publications : Trimestrielle - Janvier, Mars, Juillet, Septembre
Crédits photos : UNADEV - AdobeStock
Pièces jointes : Porte-Adresse, Enveloppe retour



BILAN DE LA SEMAINE MONDIALE DU GLAUCOME 2021



LA SEMAINE MONDIALE DU GLAUCOME EST UN RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLE DE SENSIBILISATION DANS LES PAYS ANGLLO-SAXONS ET NOTAMMENT AUX ÉTATS-UNIS.

En France, l'UNADEV se mobilise depuis plusieurs années à l'occasion de cette semaine pour déployer une communication afin d'informer et de sensibiliser le grand public sur le glaucome, 2^e cause de cécité dans les pays industrialisés. Pour cette édition 2021, l'UNADEV a créé l'événement autour de deux temps forts :

- une campagne d'information et de sensibilisation tout le mois de mars : « *Ne laissez pas le glaucome vous voler la vue* » ;

- la semaine mondiale du Glaucome du 7 au 13 mars 2021 associant

- > un dépistage gratuit des facteurs de risque du glaucome grâce au « Bus du Glaucome » Grand'Place à Boulogne Billancourt du 9 au 11 mars 2021. Durant cette semaine, ce sont **230 personnes** qui ont été dépistées dans le Bus du Glaucome, soit en moyenne 80 patients reçus par jour. Grâce à ce dépistage, 4 personnes présentant une suspicion de glaucome ont été redirigées vers leur ophtalmologiste traitant. Le Bus du Glaucome est essentiel pour le dépistage de cette maladie insidieuse et silencieuse. Ainsi elle toucherait 1,2 millions de personnes dont la moitié l'ignore. A cette occasion, le Bus du Glaucome a pu faire l'objet d'un reportage dans les émissions Télé Matin sur France 2 et Le Magazine de la Santé sur France 5.

- > un webinaire « *Impacts de la crise Covid-19 sur la prise en charge du Glaucome* », a eu lieu mercredi 10 mars. L'objectif de cette conférence était d'échanger autour des répercussions de la crise Covid-19, sur la gestion du glaucome aussi bien par les praticiens que pour les patients.

Pour ces deux opérations, l'UNADEV a pu compter sur le soutien de divers partenaires : la Mairie de Boulogne-Billancourt, l'hôpital Ambroise Paré, la Société Française du Glaucome, l'Association France Glaucome, le laboratoire Santen et le groupe Point Vision.



En France, le laboratoire Santen a mené une étude mesurant l'impact de la Covid-19 sur les patients atteints de glaucome. Les résultats ont été dévoilés lors du webinaire. Selon cette étude, la santé visuelle a été reléguée au second

plan après d'autres priorités sanitaires pour un grand nombre de patients.

Trois chiffres clés illustrent parfaitement ce constat :

- **1 patient interrogé sur 2 (55 %)** atteint de glaucome, déclare ne pas avoir administré ses gouttes pour les yeux telle que prescrites, pendant la pandémie de Covid-19,

- **41% d'entre eux** ont été trop occupés par leurs obligations domestiques ou familiales pour aller chercher leur traitement à la pharmacie à cause de la crise sanitaire,

- **1/3 des personnes interrogées (32 %)** a choisi de ne pas consulter un professionnel de santé en cabinet de peur de contracter la Covid-19.

CET ÉTÉ... ATTENTION LES YEUX !



Avec l'été, nous multiplions les activités de plein air, au jardin, à la plage, à la montagne ou à la campagne. Toutes les occasions sont bonnes pour prendre le soleil. Cependant, comme la peau, les yeux méritent eux aussi une grande attention. Pour que le soleil reste un plaisir, protégeons-les.

LE SOLEIL : NOTRE MEILLEUR ENNEMI

Une exposition modérée à la lumière du soleil dope notre moral. Son rayonnement favorise également la fabrication de vitamine D bénéfique à une meilleure calcification de nos os. Ce n'est pas une raison pour en abuser. Quelques minutes par jour suffisent à notre bien-être.

L'été, selon l'endroit où l'on se trouve, la réverbération du sol sera d'intensité différente. Si l'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10 % du rayonnement UV, le sable sec d'une plage affiche 15 % et plus de 25 % pour l'écume de mer.

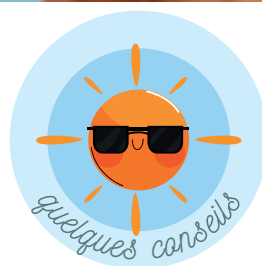
Comme le précise l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) : « Contrairement aux idées reçues, l'intensité des rayons ultraviolets du soleil n'est pas liée à la sensation de chaleur et les rayons peuvent être très forts lorsqu'il y a des nuages, du vent ou de la neige ».

DES LÉSIONS DANGEREUSES

Les rayons du soleil peuvent entraîner des conséquences graves pour la vue. Selon le site de Santé Publique l'exposition intense aux UV peut provoquer des lésions oculaires très sérieuses :

« Les ultraviolets sont absorbés par le cristallin, contribuant à accélérer la formation de cataractes, c'est-à-dire l'opacification du cristallin qui va progressivement empêcher la lumière d'atteindre la rétine jusqu'à l'aveuglement. »

Les ultraviolets peuvent aussi provoquer des dommages irréversibles. On peut par exemple, prendre un « coup de soleil » sur l'œil que l'on appelle ophtalmie. C'est extrêmement douloureux.



Aujourd'hui, les bulletins météorologiques diffusent régulièrement une mesure des index UV. Plus son chiffre est élevé, plus il est nécessaire de se protéger.

Il est important de rappeler que les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil. Les enfants et les adolescents doivent quant à eux être particulièrement protégés. En effet, jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV. Le cristallin, qui est transparent pendant l'enfance et l'adolescence, ne peut pas jouer son rôle de barrière naturelle contre les UV. On évitera donc de les exposer entre 12h et 16h et quels que soient l'heure et le lieu d'exposition, les enfants devront porter chapeau, lunettes de soleil avec filtre anti UV et montures enveloppantes.

Pour les adultes aussi les lunettes de soleil sont indispensables. Depuis 1995, une réglementation européenne garantit leur pouvoir filtrant. Il vous faudra donc toujours choisir des lunettes qui portent la norme CE de façon visible, suivie d'un chiffre de 0 à 4 indiquant le degré de protection. Pour une protection optimale, privilégiez l'indice numéro 4.

À noter : les verres sombres ne sont pas forcément les plus protecteurs. Ils sont efficaces contre l'éblouissement, mais pas nécessairement contre les UV.

NAVIGUER À L'AVEUGLE GRÂCE À L'APPLICATION SARA NAVIGATION



Au mois de mars dernier, des professionnels des clubs de voile Néo-Aquitains se sont formés à l'accueil des publics déficients visuels. L'objectif, les sensibiliser à ce type de handicap, découvrir des techniques de guide et maîtriser l'application SARA, issue du projet Cécivoile mené par l'UNADEV dont le but premier est de développer la pratique de cette discipline partout en France en partenariat avec La Fédération Française de Voile (FFV)... une pratique sportive partagée et 100% Inclusive !

APPRENDRE À ENSEIGNER LA VOILE À DES PERSONNES NON-VOYANTES

C'est donc sur le lac de Cazaux, à cheval sur les départements de la Gironde et des Landes, que se sont déroulées fin mars, 3 journées de formation à l'accueil des personnes déficientes visuelles. L'organisation de ce stage régional était destinée aux techniciens/professionnels de la voile de Nouvelle Aquitaine ayant une volonté forte d'accueillir ces publics. 9 moniteurs de voile de la FFV et 3 éducateurs sportifs de l'UNADEV ont donc bénéficié d'une formation spécifique menée de main de maître par des encadrants expérimentés. Olivier Ducruix, ex ingénieur chez Orange, désormais

en charge du projet « Cécivoile » à l'Unadev accompagné de deux référents handivoiles de la FFV ont ainsi pu partager leurs connaissances avec des stagiaires très demandeurs. La présence de Mathieu Simonnet, Président de l'association Orion co-créateur avec Olivier Ducruix de l'application SARA, a été un plus non négligeable. Elle a aussi été testée par des bénéficiaires de l'UNADEV Bordeaux venus découvrir cette activité.

Raymond GOHIER, Président de la Ligue de Voile Nouvelle-Aquitaine : « *Le maître mot, c'est la formation des intervenants, pour que le public handi que nous accueillons dans nos clubs de voile ordinaire puisse bénéficier du meilleur encadrement possible pour une pratique optimale* ».

SARA : UNE INNOVATION TECHNOLOGIQUE POUR LES MARINS NON-VOYANTS

Au cœur de cette formation, on retiendra la prise en mains par tous, moniteurs et déficients visuels, de l'application SARA (Sail And Race Audioguide). Comme nous le précise Olivier Ducruix, lui-même déficient visuel "Cette application nous donne des informations de navigation vocale, elle parle au moment même où le navigant se pose la question sur son orientation. Elle nous permet de connaître les informations relatives à la façon dont glisse notre bateau, donc dans quelle direction celui-ci met le cap, à quelle vitesse il va... L'application est là pour confirmer nos sensations. Elle nous permet également de se positionner sur un plan d'eau, sur un parcours de route qui a été préalablement défini en relevant des points GPS."

UN PROJET EN 3 ÉTAPES

C'est dans le cadre d'une convention nationale de partenariat entre la FFV et l'UNADEV que cette formation a pu voir le jour. Elle sera suivie, d'une journée dans le but d'étendre leur démarche de développement de la Voile Handi Valides dans les Clubs de la FFV.

L'objectif : assurer sur tous les sites de Nouvelle-Aquitaine, un accueil adapté des personnes en situation de handicap visuel et une découverte de la navigation sur Hansa 303 et sur voilier Habitable. Enfin, une régata SARA devrait avoir lieu à l'automne et réunir ainsi tous les passionnés handivoiles de la région.

PARTIR EN VACANCES...



IL Y A ENCORE QUELQUES ANNÉES, PARTIR EN VACANCES EN AUTONOMIE, DU MOINS SANS LA FAMILLE, ÉTAIT MISSION QUASI IMPOSSIBLE QUAND ON ÉTAIT EN SITUATION D'UN HANDICAP VISUEL.

AUJOURD'HUI, GRÂCE À L'ENGAGEMENT DE STRUCTURES ASSOCIATIVES, DE SITES CULTURELS ET DE LOISIRS, MAIS AUSSI D'OFFICES DE TOURISME, LES VACANCES DEVIENNENT DE PLUS EN PLUS ACCESSIBLES À TOUS.

QUE SOUHAITENT LES PERSONNES PERSONNES AVEUGLES ET MALVOYANTES ?

Comme tout à chacun, partir en vacances, et vivre de nouvelles expériences, de manière autonome et indépendante.

« Les vacances, c'est la liberté ! Le bonheur d'avoir des projets, de sortir de mon petit monde fermé, de rencontrer des personnes et de nouvelles cultures... », confirme Anne Mougénel, ancienne kinésithérapeute devenue aveugle en 2010. Celle-ci avait « l'impression de peser sur ses proches » jusqu'à ce qu'elle découvre l'association Accueil Île-de-France avec qui, depuis 2013, elle a pu s'envoler vers le Sri Lanka, le Cambodge, le Portugal, le Guatemala, la Sicile..., avant d'effectuer un premier séjour au Sénégal en janvier 2019, et d'y découvrir d'autres « dimensions » toutes aussi agréables, comme « la proximité avec les populations visitées et une approche davantage écologique et éthique ».

Pourtant, partir en vacances n'est pas si simple pour les personnes non ou malvoyantes. Si l'on se fie aux seules statistiques des lieux et équipements détenteurs de la marque Tourisme et Handicap, qui constitue la preuve de la garantie d'un accueil efficace et adapté, il s'agit d'un des handicaps qui recense le moins de sites accessibles avec seulement 54 % des sites labellisés.

Néanmoins, de belles initiatives se sont développées. D'abord pour rendre accessibles les sites patrimoniaux, naturels, les musées, les parcs de loisirs, les salles et lieux de spectacle... :

- **aux Baux-de-Provence**, c'est le circuit sensoriel et la visite avec audio-guide ;
- **à la plage de Carnon**, dans l'Hérault, c'est la baignade en toute autonomie grâce au système audioplage, un bracelet émetteur étanche remis par un maître-nageur, qui permet de déclencher les dispositifs sonores du totem de plage (entrée et sortie de la baignade), des balises en mer qui diffusent un message sonore (balise n°2, distance de la plage 25 mètres, profondeur de l'eau 1,50 mètres...) et du poste de secours ;
- **à Toulouse**, ce sont « des avions au bout des doigts », l'A300 ou encore le Concorde, au musée Aeroscopia ;
- **à Marseille**, les parcours sensoriels et visites mixtes du MUCEM (Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée)...

À côté de cette offre dans laquelle on peut « piocher » durant un grand week-end, une ou plusieurs semaines, commencent à se développer des séjours dédiés, en France ou à l'étranger.

Cet article est extrait du LUMEN Magazine n°15.

Pour accéder à l'intégralité de l'article, abonnez-vous au LUMEN Magazine
<https://www.lumen-magazine.fr/contact/>
ou retrouvez les anciens numéros sur <https://www.lumen-magazine.fr/>

ON VOUS DIT TOUT SANS TABOU !

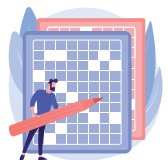
QUESTION-RÉPONSE SUR LA VIE QUOTIDIENNE DES PERSONNES AVEUGLES ET MALVOYANTES



**Est-ce que les personnes déficientes visuelles peuvent cultiver un jardin potager ?
Ou simplement jardiner ?**

Oui, il est tout à fait possible de jardiner pour les personnes aveugles ou malvoyantes. Une activité assez facile à faire, car elle nécessite principalement le toucher.

Astuce : Pour savoir quelle semence a été plantée, elles utilisent différents contenants pour reconnaître et différencier les légumes des plantes comme des bacs pour les plantes et des sacs de culture pour les légumes... Les personnes aveugles ou malvoyantes utilisent le toucher pour connaître la maturation d'un produit. Si un légume est mûr pour la récolte, il ne sera donc pas trop dur. Suivant la variété et en fonction de la texture de la peau ou bien de sa taille, les personnes non- et malvoyantes pourront instinctivement procéder à la cueillette.



SPÉCIAL JEU D'ÉTÉ

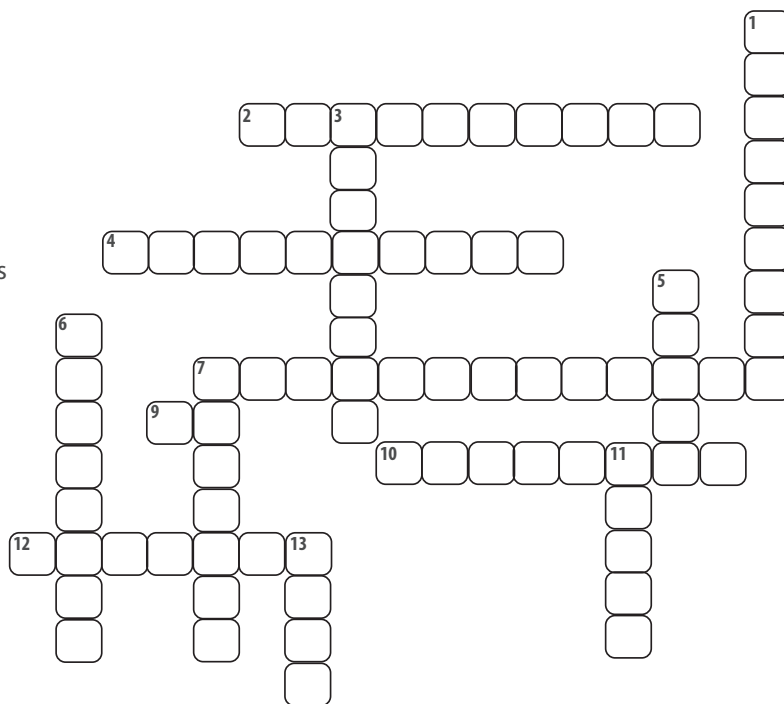
Vous trouverez une grille de mots croisés dont les mots à deviner sont cachés dans nos articles...
A vous de jouer !

Horizontal

- 2 Se déplacer sur l'eau à bord d'un bateau
- 4 Lentille convergente naturelle de l'oeil
- 7 Elle permet l'autonomie et la participation des personnes ayant un handicap
- 9 Rayon ultraviolet
- 10 Accessoire permettant de pallier les défauts visuels ou de protéger les yeux
- 12 Où l'on cultive des fruits et des légumes

Vertical

- 1 Faculté d'agir librement
- 3 Période qui sert à se reposer, à voyager
- 5 Activité nautique
- 6 Maladie de l'œil associée à la destruction progressive du nerf optique
- 7 Personne privée de la vue
- 11 On vous dit tout sans...
- 13 Images produites pendant le sommeil



BULLETIN DE SOUTIEN POUR L'ENSEMBLE DE NOS MISSIONS SOCIALES

OUI, Je souhaite faire un don au profit de l'UNADEV :

50€ *Soit 17€ après réduction fiscale*

80€ *Soit 27€20 après réduction fiscale*

150€ *Soit 51€ après réduction fiscale*

Don à votre convenance €

• COORDONNÉES À RENSEIGNER

Mme Mlle M.

Nom : _____ Prénom : _____

N° : _____ Rue : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Téléphone (à renseigner) : _____

E-mail (à renseigner) :@.....

Je joins mon versement

PAR CHÈQUE BANCAIRE OU POSTAL (À L'ORDRE DE L'UNADEV)

PAR CARTE BANCAIRE :

N° _____

Date et signature obligatoires

Expire fin _____

Je souhaite recevoir la brochure legs et donations

Nom & adresse du créancier :
UNADEV - 12 rue de Cursol
CS 80351 - 33002 Bordeaux Cedex

05 56 33 85 76
Service donateurs

Parole de testateur



« J'ai 84 ans et depuis des années je soutiens l'UNADEV. Ensemble, nous rendons la vie des personnes aveugles et malvoyantes plus facile, plus douce alors qu'elles doivent surmonter tant d'obstacles au quotidien. Cela me rend très heureuse. Je le suis d'autant plus qu'aujourd'hui,

grâce au travail remarquable de l'association et la mobilisation de tous les donateurs, la recherche médicale ophtalmologique progresse !

Mais pour que les avancées réalisées puissent bénéficier au plus grand nombre, je voulais continuer de soutenir l'UNADEV, même quand je ne serai plus là. Néanmoins, je ne savais pas quelles démarches entreprendre, comment organiser ma succession, d'autant que je n'ai pas d'enfant.

J'ai donc pris contact avec Vanessa Pigassou, qui s'occupe des relations avec les testateurs. Elle a été d'une grande gentillesse avec moi et d'une grande écoute, lorsque je lui ai parlé de mes souhaits. Nous avons longuement évoqué ce projet. Vanessa Pigassou s'est rendue disponible pour moi, elle m'a expliqué les différentes formes de transmissions à l'aide d'exemples, tout était très concret, très clair.

Je me suis sentie en confiance. Elle m'a également envoyé leur brochure Legs, donation et assurance-vie, j'ai ainsi pu annoter les pages et nous en avons parlé lors de nos rendez-vous téléphoniques.

Nous avons défini ensemble mon projet et elle m'a accompagnée dans mes démarches. Mon notaire a ensuite pris le relais pour préparer ma succession. Je me sens aujourd'hui heureuse et plus sereine. »

Edith G., Melun

Gratifier UNADEV d'un legs, d'une donation ou d'une assurance-vie est un geste d'une grande générosité qui demande de **la réflexion et du temps**. Aussi, Vanessa Pigassou est à votre écoute pour vous accompagner dans votre démarche **en toute confidentialité et sans engagement**. Vous pouvez la contacter ou faire une demande de brochure pour en savoir plus en complétant le bulletin ci-dessous.



Vanessa Pigassou,
chargée de Relation Testateurs et Grands donateurs.

☎ **06 35 88 44 33**

✉ **legs@unadev.com**



Vous souhaitez en savoir plus sur la transmission du patrimoine ?

Parcourez le **numéro spécial Legs, donation, assurance-vie** joint à votre journal.



Legs, donation, assurance-vie

Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels

Bulletin à découper et à retourner à : **UNADEV - 12 rue de Cursol - CS 80351 - 33002 Bordeaux Cedex**

L'UNADEV est reconnue Association d'Assistance et de Bienfaisance, ce qui lui confère le droit de recevoir des legs et des donations exempts de tous frais de succession. Article 795 du Code Général des Impôts et précisé par la jurisprudence fiscale (BOI-ENR-DMGT-10-20-20§110)

www.unadev.com Tél. 06 35 88 44 33

MES COORDONNÉES : Mme Mlle M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : [] [] [] [] [] [] Ville :

Téléphone : [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Email (facultatif) : @

Je souhaite recevoir votre documentation sur les legs et donations sans engagement de ma part.

Je souhaite être contacté(e) par un correspondant de l'UNADEV

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par l'UNION NATIONALE DES AVEUGLES ET DÉFICIENTS VISUELS, afin de traiter votre demande. Dans le cadre d'un legs ou d'une assurance-vie : elles sont destinées uniquement au service relation testateurs de notre Association. Ces données sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Vous bénéficiez d'un droit d'accès à vos données pour leur rectification, limitation, portabilité ou effacement, en contactant le Service relation testateurs, 12 rue de Cursol 33000 Bordeaux. Dans le cadre de cette demande, ces données ne font pas l'objet d'échange avec d'autres organismes. Vous pouvez obtenir plus d'informations sur notre politique de données à caractère personnel sur notre site internet.