

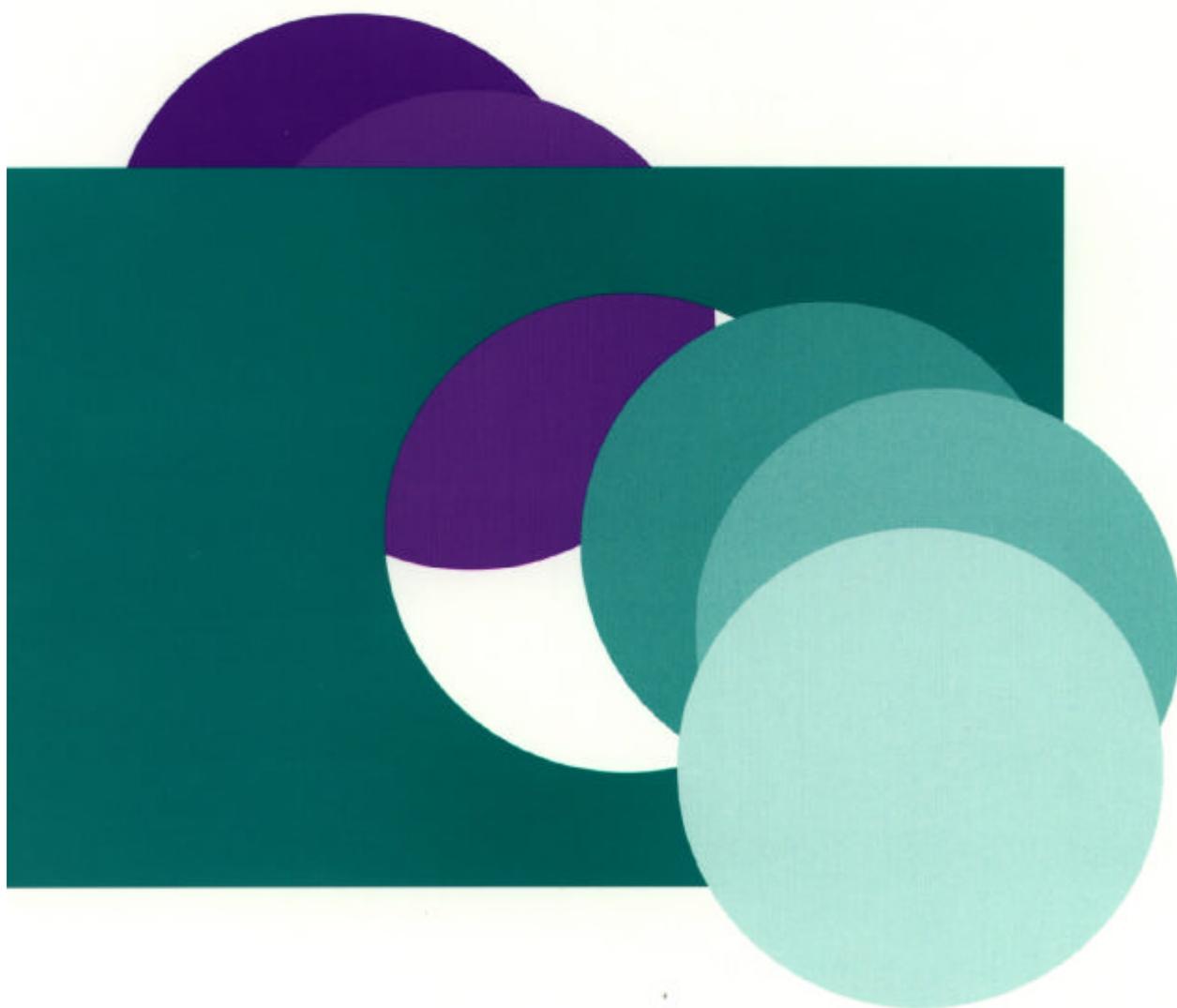


Government of  
Canada

Gouvernement du  
Canada

# Aides à la vie autonome :

Franchir les obstacles



Canada



Remarque: Pour alléger le texte et faciliter la lecture, nous avons utilisé certains termes au masculin pour désigner de manière universelle les hommes et les femmes.



©Publiéavecl' autorisationdel' Honorable  
LloydAxworthy  
MinistreduDéveloppementdesressourchumaines  
Ottawa,1995

MinistèredesApprovisionnementsetServices  
Canada1995.NodecatMP80-2/3-1995F,ISBN0-  
662-99660-7

MinistredesServicesgouvernementaux

Cettepublicationestégalementdisponiblesur  
audiocassetteetenbraille.

ThispublicationisalsoavailableinEnglishunder  
thetitle“AidstoIndependentLiving:Breaking  
throughthebarriers”.

SDDP-013-03-95F

## **Table des matières**

<b>Préambule</b> .....	1
<b>Renseignements généraux</b> .....	3
<b>Dans la cuisine</b>	
Introduction .....	9
Vaisselle et couverts .....	10
Aides pour la préparation des aliments .....	14
Batterie de cuisine .....	18
Aides pour faire la vaisselle .....	22
Appareils électroménagers .....	26
Aides pour les travaux ménagers .....	32
<b>Dans la salle de bains</b>	
Introduction .....	37
Aides pour le bain .....	38
Élévateurs pour baignoire .....	42
Aides pour la douche .....	45
Sièges de bain, de douche et de transfert .....	48
Toilettes et sièges de toilette .....	53

## **Trucs pour les tâches ménagères courantes**

Introduction .....	59
Barres d'appui .....	60
Accessoires de plomberie .....	65
Espace de rangement .....	70
Élévateurs .....	81
Rampes d'accès .....	86
Mobilité et plans architecturaux .....	90
Dispositifs d'ouverture et de fermeture des portes .....	94
Aides téléphoniques .....	97
Ordinateurs .....	102

## **Soins personnels**

Introduction .....	107
Aides pour les soins personnels .....	108
Aides à l'habillage .....	112
Vêtements et chaussures .....	114
Aides à la motricité .....	120
Pinces longues .....	124
Aides à la lecture .....	127

## **Loisirs**

Introduction .....	131
Aides aux loisirs .....	132
Aides au jardinage .....	135
Sports pour personnes handicapées .....	138

<b>Lectures suggérées</b> .....	140
---------------------------------	-----

## **Préambule**

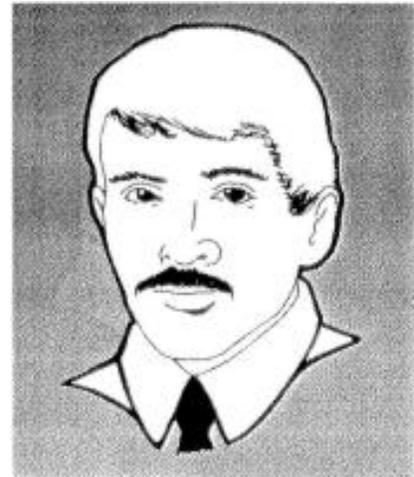
La série de dépliants intitulée «Vie autonome» a été publiée pour la première fois en 1984 et a fait l'objet de plusieurs réimpressions à cause de sa grande popularité. Dix ans se sont écoulés depuis et on trouve aujourd'hui de nombreux accessoires et appareils qui contribuent énormément à l'autonomie des personnes handicapées et des personnes âgées. Nous avons donc décidé de mettre à jour cet outil précieux en y ajoutant toute une gamme de nouveaux trucs et appareils, tout en présentant encore des aides qui peuvent être fabriquées à la maison ou qui ne coûtent pas cher. Vous remarquerez également que le titre a été changé: la série s'appelle désormais «Aides à la vie autonome: Franchir les obstacles». Laissez-nous savoir ce que vous en pensez. Nous vous saurions également gré de bien vouloir partager avec nous les trucs qui vous ont aidés à acquérir plus d'autonomie dans votre vie de tous les jours.

Veillez adresser vos lettres à l'adresse suivante:

**Le Centre canadien d'information sur les  
questions touchant les personnes handicapées**  
Développement des ressources humaines  
Secrétariat à la condition des personnes handicapées  
Bureau 100  
25, rue Eddy  
Hull (Québec)  
K1A 0M5

## Renseignements généraux

L'autonomie est une réalité quotidienne pour un nombre croissant de Canadiens et de Canadiennes qui ont une déficience ou qui avancent en âge. Bien que tout le monde aspire à l'autonomie, les besoins particuliers de chacun varient considérablement. Dans ce livret, «Aides à la vie autonome : Franchir les obstacles», nous vous présentons des trucs et des appareils dans le but de vous aider à atteindre votre propre niveau d'autonomie.



### Qu'est-ce que la vie autonome?

L'expression «vie autonome» désigne la capacité qu'ont les personnes dont la condition physique restreinte en raison de certaines incapacités, de la faiblesse ou de la maladie, de vivre une vie pleine et satisfaisante au sein de la collectivité.

### Ce que vous trouverez dans le présent livret...

Une section portant sur les «fournisseurs de produits» vous aidera à localiser un marchand et à effectuer votre achat. Les programmes sur «l'aide financière» y sont mentionnés brièvement; on trouve aussi une section sur les «réseaux de soutien et d'entraide».

### Le livret...

Ce livret intitulé «Aides à la vie autonome : Franchir les obstacles» a été conçu en fonction des objectifs suivants:

- encourager et faciliter la vie autonome des personnes âgées et des personnes ayant une déficience au Canada;
- décrire les appareils non médicaux, ainsi que les installations, les techniques et les trucs utiles qui facilitent l'autonomie;
- vous aider à analyser un problème, puis à choisir l'aide ou le matériel approprié, à l'acheter, à l'installer, à l'utiliser et à l'entretenir;
- vous informer au sujet des réseaux de soutien en place (ou qui peuvent être mis sur pied) pour vous aider à vivre de façon autonome.



Les sections sont regroupées par activités quotidiennes au foyer et à l'extérieur : par exemple des trucs pour la cuisine, la salle de bains, pour le me nage, les soins personnels et les loisirs.

Vous ne trouverez peut-être qu'un seul truc qui puisse vous être utile dans une section donnée, alors que votre voisin en adoptera peut-être trois ou quatre qui amélioreront grandement sa vie quotidienne.

### **Faites-le vous-même...**

L'un des aspects essentiels d'une vie autonome est de se débrouiller seul. Vous trouverez donc dans le présent livret beaucoup d'aides et de matériels que vous pouvez fabriquer vous-même ou que vous pourriez adapter dans votre domicile. En fait, plutôt que d'acheter, fabriquez vous-même le matériel dont vous avez besoin ou demandez à quelqu'un de vous aider: quelqu'un de la famille, un ami, un voisin, l'église ou un groupe de la collectivité.

### **Auto-prescription des aides...**

Les professionnels qui travaillent avec les personnes handicapées et les personnes âgées, entre autres les médecins, les physiothérapeutes et les ergothérapeutes, doutent avec raison qu'un livret puisse recommander, en quelques mots, les appareils qu'ils prescrivent en détail dans l'exercice de leurs fonctions.

**Le présent livret n'a pas la prétention de remplacer l'évaluation d'un professionnel lorsqu'une telle évaluation est justifiée.**

**Le livret «Aides à l'autonomie : Franchir les obstacles» traite essentiellement des appareils non médicaux que vous pouvez choisir vous-même et qui, en général, ne nécessitent pas d'ordonnance. Toutefois, lorsqu'un appareil peut vous causer du tort s'il est mal choisi, un avertissement vous l'indiquera et vous recommandera de consulter un spécialiste. Suivez cette recommandation pour votre propre sécurité.**

## Où trouver le produit...

La plupart des aides et des appareils facilitant l'autonomie sont fabriqués par un très petit nombre d'entreprises et sont distribués par les magasins d'accessoires



médicaux et chirurgicaux. (Consultez les Pages Jaunes sous la rubrique «Hôpitaux - Equipements et fournitures» ou sous «Fauteuils roulants».) Comme le marché est relativement restreint, les aides ou les appareils sont souvent très chers. C'est pourquoi il est suggéré d'en fabriquer certains à la maison ou de les adapter.

Dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux, vous trouverez généralement des vendeurs ayant les compétences et l'expérience requises pour vous aider à choisir le bon produit. Vous pouvez habituellement louer le matériel temporaire, si vous n'en avez besoin que pour peu de temps ou encore vous pouvez l'essayer à la maison quelques jours pour être sûr qu'il vous convient. Certains produits sont vendus dans les pharmacies et les magasins à rayons.

## Parlez-en, informez-vous...

Vous êtes souvent le meilleur conseiller lorsqu'il s'agit d'acheter une aide ou un appareil. Mais, n'oubliez pas d'en parler aux autres. Trouvez quelqu'un qui possède déjà le produit que vous voulez acheter et essayez-le. Parlez avec des amis ou des vendeurs. Enfin, renseignez-vous dans plusieurs magasins. Communiquez aussi avec votre hôpital local ou avec une infirmière de la santé publique pour demander des conseils. Assurez-vous de bien comprendre la politique de remboursement ou d'e change du magasin au cas où le produit ne vous conviendrait pas. Demandez s'il existe une garantie au cas où le produit présenterait des défauts. Si l'appareil nécessite de l'entretien, demandez au fournisseur s'il

offre ce service et a quel prix.



## Aide financière...

De l'aide financière peut être obtenue grâce aux programmes de la plupart des ministères provinciaux de la santé ou des services sociaux pour certains appareils ou certains aménagements à votre domicile. Les coûts sont en général partagés avec le gouvernement fédéral. Renseignez-vous au sujet de ces programmes en communiquant avec les personnes ou les organismes suivants:

- le bureau local du ministère de la santé ou des services sociaux ou du ministère responsable du logement;
- un centre de réadaptation, un hôpital ou une clinique;
- un travailleur social;
- une agence de services ou un groupe d'entraide de votre localité;
- votre gouvernement municipal ou l'hôtel de ville;
- des amis bien informés.

Bien que ces programmes soient administrés de façon différente, les formalités sont généralement les mêmes. D'abord, vous devez répondre aux critères d'admissibilité pour obtenir l'aide financière. Ensuite, une évaluation professionnelle est généralement requise pour confirmer que vous avez besoin de l'appareil en question. Enfin, la demande doit être traitée, puis l'appareil est acheté et livré.

L'importance de l'aide financière est également variable. Certains programmes paient la totalité du prix de l'appareil, d'autres une partie seulement. Dans le cas d'un projet de rénovation pour améliorer l'accessibilité d'une maison, l'aide financière peut prendre la forme d'une subvention et d'un prêt à faible taux d'intérêt sur la partie empruntée.

D'autres conseils financiers : la part du coût d'un appareil qui est payée par vous est déductible de vos impôts comme dépenses médicales si l'appareil vous

est prescrit par un médecin. Informez-vous en téléphonant à Revenu Canada, Douanes et Accise. Enfin, des agences ou des groupes composés de personnes handicapées et de personnes âgées et offrant des services à leurs homologues ont parfois des programmes qui permettent d'obtenir des aides et des appareils. Communiquez avec ces organismes.

### **Réseaux de soutien et d'entraide...**

S'il existe une seule idée commune aux diverses parties de ce livret, c'est bien celle que les personnes peuvent s'aider mutuellement. N'hésitez donc pas à demander de l'aide à des amis ou à votre famille ainsi qu'aux personnes qui exercent des professions d'assistance à autrui.

### **Qui peut aider et où s'adresser...**

Les médecins de famille sont intéressés à tous les aspects de votre bien-être, aussi bien physique que mental. Ils vous adresseront à un ergothérapeute pour organiser vos activités quotidiennes ou à un physiothérapeute pour vous aider à surmonter des problèmes physiques tels que des difficultés à marcher ou une faible motricité.

Un travailleur social peut vous aider à résoudre beaucoup de problèmes quotidiens et vous recommander certains programmes d'aide financière auxquels vous pourriez être admissible. Ces professionnels travaillent dans les centres de réadaptation des hôpitaux et des cliniques ou à domicile.



## **Dans la cuisine**

### **Introduction**

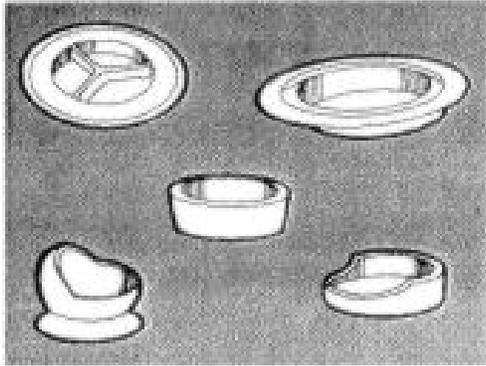
Lorsqu'on éprouve des difficultés à manger et à boire, on acquiert souvent de mauvaises habitudes alimentaires: on s'installe dans la routine, on prépare des repas peu intéressants dont la valeur nutritive est insuffisante, ou on saute carrément des repas. Dans le présent chapitre, nous vous présentons quelques idées qui pourraient vous aider à améliorer votre routine et peut-être même à déclencher votre propre révolution alimentaire!

Ce n'est pas parce que vous vous heurtez à des difficultés dans la cuisine que vous devez arrêter de manger des aliments nutritifs et variés. En fait, il peut être plus facile que vous ne le croyez de résoudre les problèmes que vous avez. Si vous partagez les tâches avec d'autres, vous pouvez vous dégager de celles qui vous causent des ennuis; mais si vous vivez seul, vous devrez peler, trancher, hacher et faire cuire des aliments «en solo». De nombreuses aides fonctionnelles ingénieuses ont été fabriquées pour assurer la sécurité des personnes qui ont des problèmes dans ce domaine et pour leur faciliter la vie. On peut trouver plusieurs de ces aides dans la plupart des quincailleries ou au rayon d'articles de cuisine. Certains articles à usage spécial sont vendus dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux qui se spécialisent dans la vente d'aides aux activités quotidiennes.

Un repas est un événement en soi : c'est un moment privilégié durant lequel parents et amis partagent une nourriture saine et la joie de vivre tout en ayant une conversation agréable. En d'autres occasions, un repas est un moment où l'on aime se retrouver seul. Une atmosphère agréable et de bonnes dispositions à l'heure des repas peuvent vous ouvrir l'appétit, faciliter la digestion, vous faire mieux connaître et apprécier de bons plats et une saine alimentation.

**Pour de plus amples renseignements, consultez également les sections suivantes:**

- **Espace de rangement**
- **Accessoires de plomberie**
- **Aides à la motricité**



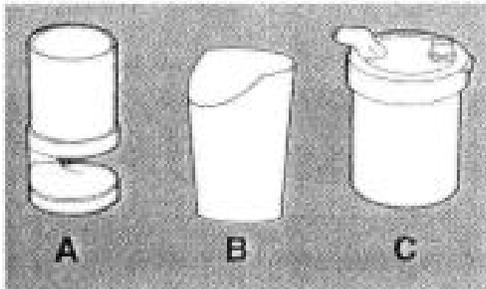
## Vaisselle et couverts

### Vaisselle...

Les pages qui suivent décrivent des assiettes, des bols, des tasses et des verres de conception spéciale. Si vous ne voulez pas dépenser pour de la vaisselle neuve, nous vous expliquons aussi comment rendre celle que vous avez plus facile à utiliser.

**L'une de ces assiettes de conception spéciale peut répondre à votre besoin particulier.**

Plusieurs fabricants ont créé des assiettes dont la paroi intérieure est incurvée et le bord légèrement relevé pour former une bande contre laquelle on peut pousser la nourriture avec la fourchette. Une assiette plus pesante sera plus stable et contribuera à garder la chaleur des aliments plus longtemps.



### D'autres choix :

- un bol adhérent qui vous permet de prendre sans difficulté de la nourriture avec votre cuillère;
- une assiette à partitions;
- des plats ayant des cotes plus élevés sur toute la circonférence ou sur une partie de celle-ci.

Ces produits existent en céramique ou en mélamine et se vendent dans les magasins d'accessoires médicaux.

Les personnes dont la prise est faible peuvent boire plus facilement à l'aide d'une tasse munie d'un socle (voir illustration A).

Une tasse dont le bord est incliné permet aux personnes qui ont de la difficulté à bouger le cou de boire plus facilement (voir illustration B). La tasse à couvercle illustrée ici permet de prévenir les dégâts et de régler le débit d'écoulement (voir illustration C).

Une autre solution est de se servir des tasses à café pour la voiture; ce type de tasse a un couvercle qui empêche le contenu de se verser ainsi qu'une base large qui la rend plus stable lorsqu'elle est pleine. Votre marchand d'accessoires médicaux pourra probablement vous proposer un choix de tasses, de

chopes et de verres différents parmi lesquels vous pourrez choisir celui qui vous convient le mieux.

### Recherchez les caractéristiques suivantes :

- poignées facilitant la prise;
- bon équilibre, que le contenant soit rempli ou vide;
- revêtement isolant ou grandes anses pour prévenir les brûlures;
- base de grande dimension afin de permettre une meilleure stabilité;
- matériaux incassable;
- nettoyage facile.

Voici quelques produits que vous pouvez adapter à votre propre service de table :

Une garde d'assiette en plastique ou en métal vous aide à prendre plus facilement la nourriture avec une fourchette.

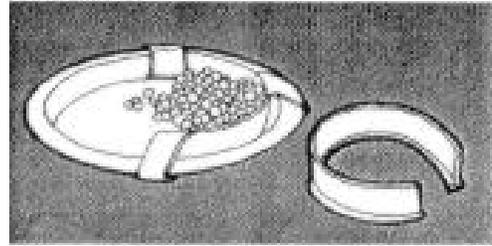
Un dessous-de-plat antidérapant (Dycem, en vente dans les magasins d'accessoires médicaux) empêche l'assiette de glisser. Un linge mouillé ou des ventouses peuvent faire la même chose.

Des poignées et des bases larges peuvent être ajoutées aux verres et aux chopes afin d'améliorer leur stabilité. Achetez-les ou fabriquez-les.

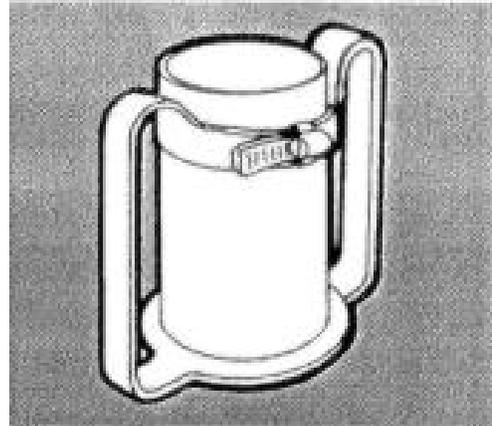
Une paille permet de boire dans une chope ou dans un verre sans qu'on ait à soulever le récipient. Des pailles coudées ou réglables sont très utiles pour boire au lit.

### Couverts...

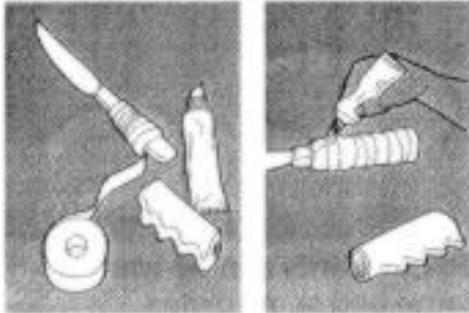
Les couteaux, fourchettes et cuillères de conception spéciale que l'on décrit ci-après sont en vente dans les magasins d'accessoires médicaux, ainsi que dans certaines boutiques spécialisées dans les articles de cuisine.



**Il existe des gardes d'assiette de différentes dimensions, pour les grandes et les petites.**

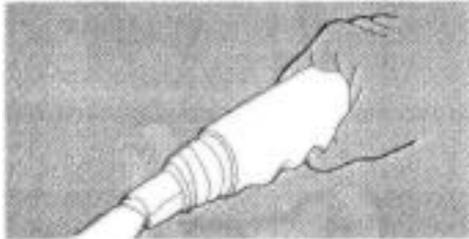


**Ce porte-verre rend le verre plus stable et plus facile à tenir**

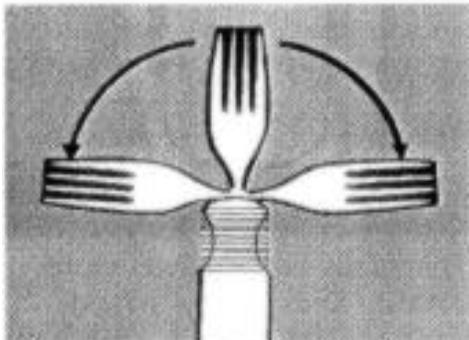


Ces ustensiles ont été conçus pour résoudre les problèmes suivants :

- une prise peu ferme
- le manque de souplesse
- amplitude limitée du mouvement
- mauvaise coordination



Un manche rapporté augmente la prise des ustensiles de cuisine et autres articles du même genre. La façon la plus simple de se procurer un tel manche est d'acheter une longueur de *Rubazote* dans un magasin d'accessoires médicaux. Le *Rubazote* est un tube de mousse de caoutchouc; il en existe de différents calibres qui s'adaptent à divers manches d'ustensiles. Vous pouvez utiliser également une gaine de guidon de vélo d'enfants.



- a) Enroulez le ruban-cache autour du manche existant pour parfaire l'ajustement.
- b) Étalez la colle à l'épreuve de l'eau.
- c) Insérez le nouveau manche et sellez-le.

**Si vos mouvements sont limités, vous trouverez que les ustensils orientables et les couverts à rallonge vous seront grandement utiles.**



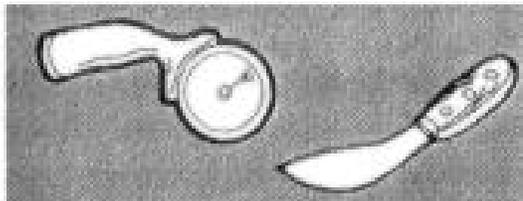
**Les porte-ustensiles sont vendus avec les ustensiles ou séparément.**

Plusieurs fabricants offrent des couverts qui ont des manches rajoutés carrés, ronds ou ovales, légers, lourds, ou de poids normal et dans toute une gamme de longueurs. Faites le tour des magasins et déterminez ceux qui vous conviennent le mieux.

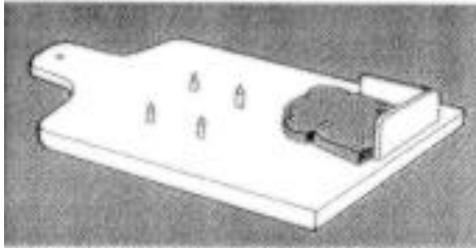
Si vous avez de la difficulté à bouger le poignet, les doigts ou le bras, essayez une cuillère ou une fourchette orientable ou dotée d'un mécanisme d'auto-relèvement. Les cuillères et les fourchettes à rallonge pour les personnes dont l'amplitude de mouvement est limitée peuvent être réglées à un angle donné au moyen de l'écrou papillon.

Les porte-ustensiles palmaires peuvent être ajustés à votre main et orientés pour vous aider à prendre la nourriture.

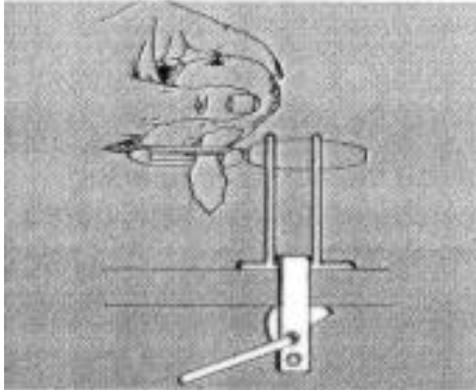
Il existe sur le marché une très grande variété de fourchettes et de cuillères pliées ou recourbées à droite ou à gauche. Comme il existe des couteaux ayant des lames droites ou incurvées, à tranchant lisse ou dentelé permettant de couper les aliments plus facilement. Le couteau Nelson permet de couper les aliments facilement d'une seule main en effectuant un mouvement de bascule. Voici une autre suggestion : aiguissez un couteau à pizza ordinaire et utilisez-le pour couper les aliments d'une seule main.



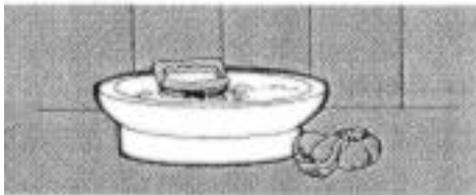
**Ces couteaux sont pratiques pour les personnes qui ont l'usage d'une seule main.**



**Utilisez des ventouses ou des pieds de caoutchouc pour faire tenir la planche en place**



**Diverses attaches peuvent être utilisées pour monter des ustensils de cette façon.**



**Utilisez ce bol pour couper finement les légumes, les oeufs, etc.**



**Cete râpe est très utile pour les personnes n'ayant l'usage que d'une main**

## Aides pour la préparation des aliments

### Couper et hacher...

Des planches à dépecer peuvent être achetées ou fabriquées avec des clous en acier inoxydable pointés vers le haut pour empaler la viande, les fruits, les légumes, le pain, etc., de façon à ce que ceux-ci puissent être coupés ou épluchés d'une seule main. Certaines de ces planches sont munies d'une pièce à angle droit qui aide à tenir le pain en place pour le beurrer.

Un éplucheur monte sur une pince peut être attaché à une table ou à une planche à dépecer; il permet de peler une pomme, une carotte ou une pomme de terre en la glissant sur la lame avec une seule main.

Un bol de bois dur accompagne d'un hachoir à cinq lames et muni d'une base de plastique qui empêche le bol de verser se vend dans certains magasins d'accessoires médicaux et chirurgicales.

De petites râpes électriques se vendent également dans les quincailleries et les magasins à rayons.

Un autre ustensile utile est la râpe munie de pieds à ventouses et d'un contenant où tombent les aliments râpés.

### Contenants...

Un ouvre-boîte électrique peut vous épargner beaucoup de frustration. Assurez-vous que celui que vous achetez est muni de pieds en caoutchouc antidérapants et d'un mécanisme qui s'adapte à toutes les formes de boîtes de métal. Certains ouvre-boîtes électriques ne nécessitent que l'usage d'une seule main et certains sont également rechargeables. Il existe de nombreux modes les d'ouvre-bocaux et on les trouve un peu partout. Vérifiez le comptoir des articles ménagers et essayez-les. Vous en trouverez sûrement un qui répondra à vos besoins.

Les boîtes peuvent être ouvertes avec un couteau et refermées à l'aide d'une pièce de ruban-cache ou

d'un élastique. Les sacs de plastique peuvent

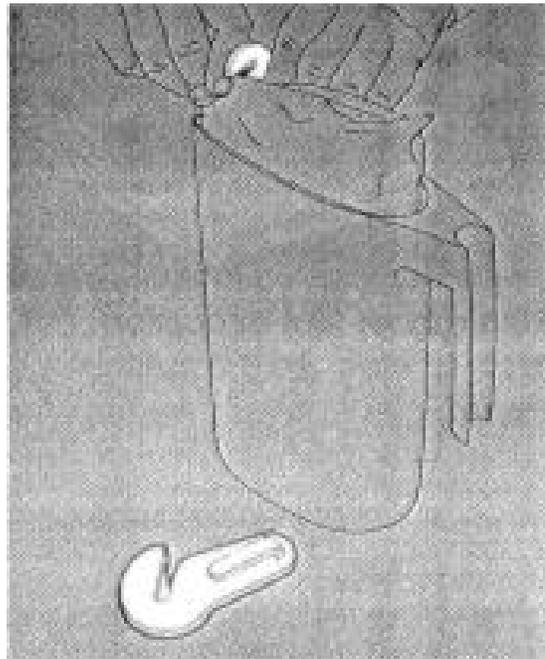
également être refermés avec un clastique en entortillant le bout du sac et en le fixant avec l'élastique de façon à le fermer hermétiquement. Les sacs à congeler qui sont refermables ou rescellables sont également très utiles pour ranger les restes ou pour congeler les aliments. Ces sacs sont assez faciles à utiliser pour quelqu'un qui n'a pas la pleine mobilité de ses mains. Le sac se referme en pressant les deux cotés du sac ensemble et s'ouvre tout simplement en tirant sur les deux côtés pour les se parer. Les sacs de lait peuvent être ouverts à l'aide du coupe-sac que l'on aperçoit dans l'illustration. Ce coupe-sac est vendu dans tous les supermarchés, les magasins de produits laitiers ou les quincailleries.

### **Mélanger et fouetter...**

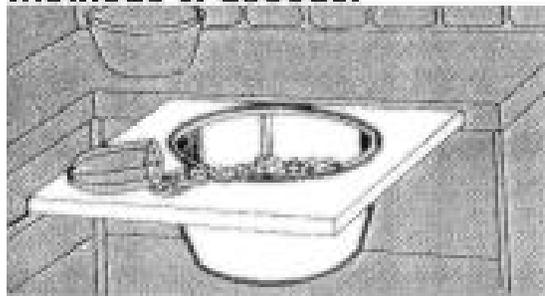
Les bols utilisés devraient être assez lourds pour ne pas glisser; un anneau en caoutchouc, un napperon de Dycem (disponible chez un détaillant d'accessoires médicaux et chirurgicaux) ou un linge mouille place sous le bol peuvent également l'empêcher de glisser. Des bols munis de poignées sont disponibles sur le marché.

Un trou de la grandeur du bol, taille dans un morceau de contreplaqué ou de bois dur place sur un tiroir ou un évier, aidera à garder le bol en place pendant que vous l'utilisez, augmentant ainsi votre espace de travail. Si le bol est place au même niveau que la surface de la planche, vous pouvez facilement pousser les ingrédients dans le bol au fur et à mesure qu'ils sont préparés.

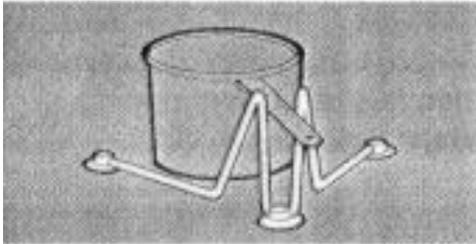
Les mélangeurs, les batteurs électriques et les robots culinaires peuvent vous aider grandement. Si vous achetez un de ces appareils, assurez-vous que ses caractéristiques répondent à vos besoins et que vous pouvez actionner les commandes.



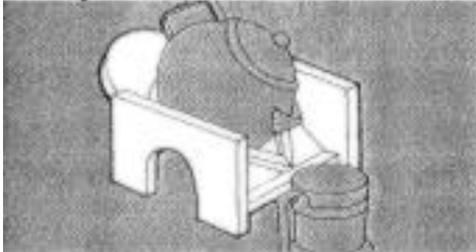
**Si vous avez de la difficulté à ouvrir les contenants de lait en carton, utilisez plutôt la méthode ci-dessus.**



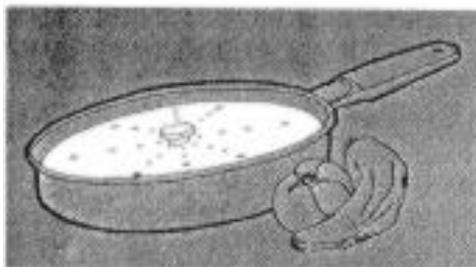
**Une excellente façon de stabiliser un bol à mélanger.**



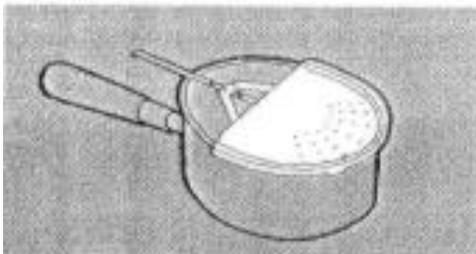
**Un cadre commercial ou fait à la main permet de tenir en place la casserole ou le poêlon lorsque vous brassez**



**Plateau à bascule pour théière.**



**Ce réflecteur de chaleur permet de faire cuire les aliments rapidement.**



**Cette passoire permet d'égoutter le contenu d'une casserole**

## Cuisiner...

Pour mieux tenir une casserole ou un poêlon pendant que vous brassez, essayez le cadre en métal maintenu par des ventouses illustre ici. On peut le trouver dans les magasins d'accessoires médicaux.

Si vous éprouvez des difficultés à manier une bouilloire ou une théière, utilisez un plateau à bascule qui rendra cette tâche plus facile et plus sécuritaire. Vous pouvez le fabriquer vous-même ou l'acheter dans un magasin d'accessoires médicaux ou chirurgicales qui vend des aides aux tâches ménagères.

Une bouilloire en matériaux ne prenant pas la chaleur est sécuritaire et facile à manipuler aussi.

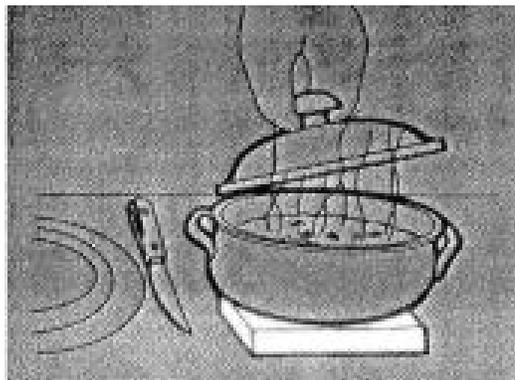
Lorsque vous faites frire du bacon ou d'autres aliments tranches finement, utilisez le réflecteur de chaleur en aluminium illustre ici qui se place au-dessus des aliments. Les aliments cuisent ainsi rapidement et complètement et le bacon devient croustillant sans qu'on ait à le tourner. Le réflecteur est vendu par l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) et dans certains magasins, au rayon des articles ménagers. On peut également se procurer à l'INCA des loupes (à main et sur pied) et des télescopes à faible portée, des thermomètres à viande et des minuteries avec des marques en relief.

Pour faire bouillir des légumes ou les faire cuire à la vapeur, servez-vous d'un égouttoir de friteuse doté d'une poignée et placez-le dans une casserole d'eau bouillante ou au-dessus de la casserole.

Pour égoutter ou filtrer, placez l'appareil illustre ici sur la casserole à l'aide d'une poignée à ressort qui le maintient en place. Cet appareil est disponible à l'INCA et à certains rayons d'articles ménagers.

Des dessous-de-plat isolants sont absolument indispensables près de la cuisinière. Mettez-en un peu partout dans la cuisine et servez-vous en pour poser vos plats lorsque vous devez les porter sur une longue distance.

Ayez toujours à portée de la main des mitaines isolantes pour prendre les plats chauds ou froids. Vous pouvez également vous servir d'une pince longue pour atteindre certains objets.



**Protégez le dessus de votre comptoir et de votre table en disposant à des endroits judicieux des dessous-de-plat à l'épreuve de la chaleur.**

## **Batterie de cuisine**

### **Poids...**

Les ustensiles les moins lourds et les plus simples à manipuler sont fabriqués en aluminium, en acier inoxydable ou en cuivre laminés. Étant donné que ces métaux sont de bons conducteurs de chaleur, la casserole chauffe et refroidit rapidement, ce qui est utile pour faire bouillir des liquides ou faire cuire des aliments. Quand vous cuisez quelque chose à grand feu, faites attention aux points chauds et aux brûlures. Pour obtenir une cuisson lente et constante, mettez sur feu plus doux et brassez fréquemment. Un stabilisateur de casserole retient le manche et empêche la casserole de bouger lorsque vous brassez. On peut se le procurer chez certains marchands d'accessoires médicaux. On peut aussi s'en faire un soi-même. Si vous pouvez soulever des casseroles faites d'aluminium ou de fonte vous pouvez profiter de leurs qualités de restitution lente et uniforme de la chaleur pour faire des sauces, ou pour faire sauter ou mijoter des aliments. Une petite casserole servant aux sauces et un poêlon conviendront parfaitement à la cuisson d'un grand nombre de vos plats. Une marmite dans laquelle mijote le plat du soir peut rester toute la journée sur le feu et être amenée directement sur la table.

Les magasins vendent, dans tous les poids et toutes les grandeurs, des récipients en céramique, en porcelaine, en Corningware ou en verre à l'épreuve de la chaleur qui servent tant à la cuisson qu'au service. Certains peuvent être placés directement sur les éléments chauffants de la cuisinière. Ils paraissent bien sur votre table et vous évitent de transvider l'aliment d'un récipient à l'autre.

### **Manches et poignées...**

Assurez-vous que la forme et la longueur du manche conviennent à votre force. Un manche long vous permet d'avoir une meilleure prise pour soulever la casserole avec votre poignet et votre bras ou avec les deux mains; un tel manche vous permet aussi d'atteindre plus facilement les ronds arrières de la

cuisinière. Des poignées de chaque côté d'une casserole permettent de répartir également le poids; cependant il faut utiliser les deux mains et avoir une bonne coordination. De plus, les poignées sont parfois trop petites pour assurer une bonne prise. Le manche illustre ici se fixe sans problème à la plupart des moules de cuisson; on peut également il utiliser comme deuxième manche pour les casseroles lourdes ou difficiles à manipuler. Vous pouvez vous le procurer chez les vendeurs d'articles de camping.

Les couvercles doivent être munis d'une poignée qui se prend bien et qui ne risque pas de vous tomber des mains. Vous trouverez des poignées de rechange dans les quincailleries. Si vous utilisez une aide pour atteindre les objets, choisissez une poignée qui vous permettra de soulever le couvercle facilement. Toutes les parties de la casserole que vous êtes susceptible de toucher doivent être isolées de la chaleur. Les matériaux les plus sûrs sont le plastique et le bois. Les manches en métal plein et en métal creux ont l'inconvénient de devenir chauds et peuvent causer des brûlures.

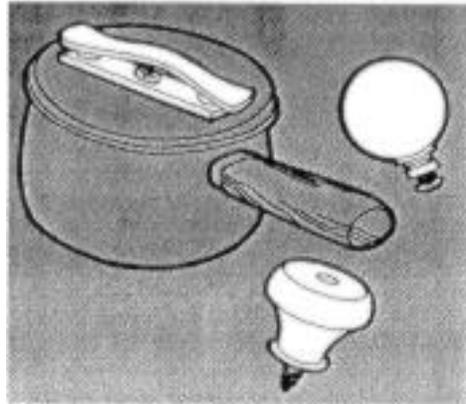
Ayez toujours à portée de la main une mitaine pour prendre les ustensiles à manche de métal et supposez toujours que ceux-ci sont chauds!

### **Surfaces de cuisson...**

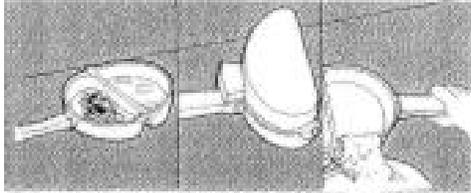
Les personnes qui doivent suivre un régime à faible teneur en gras trouveront pratiques les ustensiles de cuisson à revêtement anti-adhérent qui leur permettent de réduire la quantité d'huile ou de beurre nécessaire à la cuisson des aliments. En plus, avec des moules à revêtement anti-adhérent, la pâtisserie devient un jeu d'enfants : les muffins s'enlèvent tout seuls et le nettoyage se fait d'un simple coup de torchon. Presque tous les genres de plats imaginables sont fabriqués avec un revêtement anti-adhérent (T-Fal, Teflon, Silverstone, etc.). Assurez-vous toutefois de n'utiliser que des ustensiles de plastique, de caoutchouc ou de bois, car le métal peut rayer le revêtement, et de ne pas soumettre ces plats à une chaleur trop intense.



**Grâce à ce manche avec clip vous pouvez utiliser la force de vos deux bras pour soulever une casserole pesante.**



**Si une poignée de remplacement ordinaire ne vous est d'aucune utilité, essayez une poignée de porte d'armoire. Comme on peut le voir ici, vous pouvez utiliser une poignée de tiroir fixée à l'aide d'un morceau de contreplaqué.**



**Essayez cette merveilleuse poêle.**

La poêle à omelette illustrée ici montre très bien l'emploi judicieux dont on peut faire d'un revêtement anti-adhérent. Divisez le mélange d'oeufs entre les deux compartiments; ajoutez la garniture sur le côté où se trouve le manche; rabaissez le couvercle et terminez la cuisson. L'omelette glisse sans problème dans le plat de service.

Certains articles de cuisine ont une surface en porcelaine ou émaillée afin d'empêcher les aliments, spécialement les préparations acides, d'oxyder le métal. Le nettoyage de ces articles est très facile. Évitez de les écailler et n'utilisez pas d'ustensiles de métal.

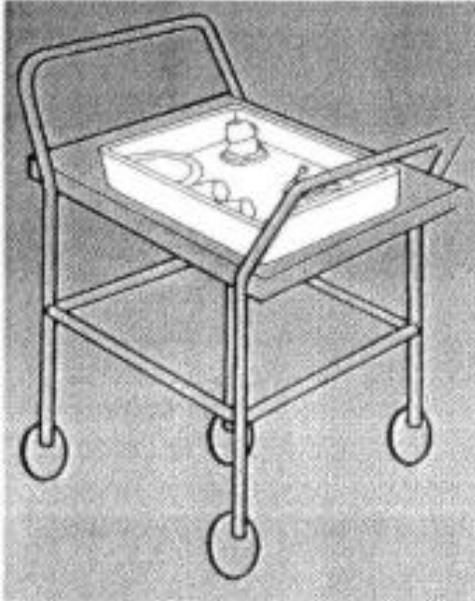
Si vous cuisinez avec des ustensiles qui n'ont pas un revêtement anti-adhérent, vous pouvez utiliser les huiles en aérosol que l'on trouve à l'épicerie et dont la teneur en gras et en cholestérol est faible. Si vous êtes à la diète, demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser ce type de produits avant de les acheter.

### **Appareils électriques...**

Depuis l'apparition de certaines innovations, la cuisson avec casseroles et poêles semble être démodée. Ainsi, une mijoteuse vous permet de préparer facilement et sans souci des soupes, des ragoûts, des casseroles et des desserts exquis. Il y a même un modèle dont l'intérieur est amovible, ce qui vous donne un plat de service supplémentaire. Une poêle électrique peut également vous faire économiser temps et énergie; certaines personnes s'en servent comme mini-four pour remplacer un appareil plus encombrant et plus coûteux. Un four grille-pain placé sur un comptoir accessible permet souvent de remplacer le four conventionnel et de faire cuire de nombreux mets plus facilement, plus économiquement et sans qu'on ait à se pencher.

Le four à micro-ondes est pratique pour faire cuire, réchauffer et faire décongeler les aliments. Les fours à micro-ondes sont de dimensions diverses - des tout petits pour les appartements aux grands pour les maisons. Si vous êtes intéressé à acheter un four à micro-ondes, assurez-vous d'avoir un endroit où le placer dans votre cuisine et de savoir à l'avance la dimension qui conviendrait le mieux à vos besoins.

On peut se procurer un four à micro-ondes dans tous les rayons d'articles de cuisine, ainsi que dans les magasins de meubles et d'électroménagers.



**Un bac de restaurant et un chariot vous permettent d'éviter les va-et-vient inutiles lorsque vous débarrasser la table.**

## **Aides pour faire la vaisselle**

On ne peut pas échapper au lavage de la vaisselle même si l'on aimerait bien éviter cette corvée. Voici quelques suggestions et quelques produits qui devraient vous faciliter cette tâche.

### **Mettre sur pied un système...**

Toute tâche, quelle qu'elle soit, se révèle bien plus difficile si on l'aborde sans méthode. Une méthode vous permet d'exécuter un travail plus rapidement et plus efficacement, tout en faisant ressortir les éléments de la tâche qui vous causent des problèmes. Nous avons divisé le lavage de la vaisselle en trois activités : débarrasser la table, le lavage et le séchage.

### **Débarrasser la table...**

Pour éviter les va-et-vient inutiles, utilisez un petit récipient de plastique ou un bac de restaurant que l'on peut acheter au rayon des articles ménagers ou chez les vendeurs de fournitures de restaurant. Place sur un chariot, ce bac vous permet de transporter plusieurs articles d'un coup et peut vous servir d'appui pendant le transport.

Si vous ne lavez pas la vaisselle immédiatement, rincez-la rapidement pour empêcher la nourriture de sécher et de faire une croûte difficile à enlever.

### **Le lavage..**

Avez-vous accès à votre évier? Si vous ne pouvez atteindre toutes les parties de l'évier, lavez votre vaisselle dans un récipient de plastique appuyé sur des blocs de bois, à la hauteur qui vous convient le mieux.

Si vous voulez remplacer votre évier, il existe sur le marché des éviers peu profonds. Vous pouvez également vous procurer des robinets à un levier (mélangeur) chez les vendeurs de produits de plomberie.

Utilisez l'eau la plus chaude que vous pouvez supporter pour laver et rincer.

Vous pouvez protéger vos mains de la chaleur et des détersifs en portant des gants de caoutchouc. Les douchettes d'évier sont idéales pour rincer la vaisselle une fois qu'elle a été lavée; si vous avez un évier double, remplissez le deuxième avec de l'eau chaude pour rincer la vaisselle. Un peu d'eau de javel dans l'eau de rinçage désinfecte la vaisselle.

Voici l'ordre qu'on vous recommande de suivre pour le lavage à la main de la vaisselle

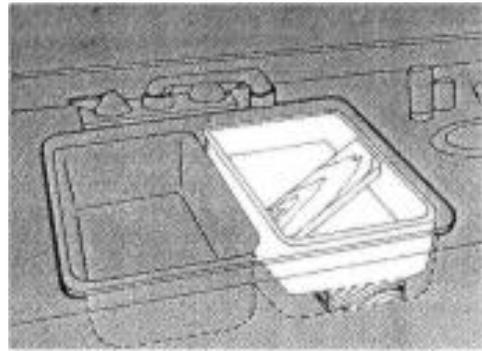
- verrerie,
- tasses,
- assiettes et bols,
- couverts,
- casseroles et poêlons.

Pour récurer, on vous conseille d'utiliser une brosse à vaisselle. Des brosses à vaisselle et des lave-bouteilles coudés et couplés à des ventouses sont vendus chez certains marchands d'accessoires médicaux.

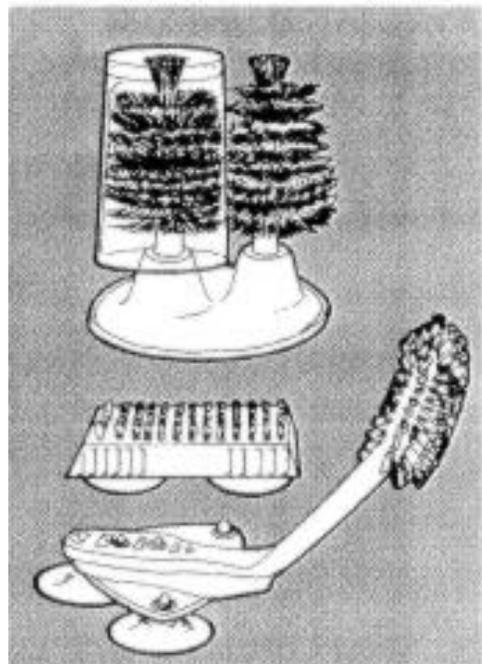
Essayez de trouver un ensemble de brosses à poils de nylon résistant, coudées à différents angles et munies d'un manche facile à tenir.

### **D'autres suggestions utiles pour laver la vaisselle...**

- Essayez un gant de lavage d'automobile en tissu ou en éponge.
- Un article utile est le tampon de récurage en nylon conçu spécialement pour nettoyer les surfaces anti-adhérentes.



**Des blocs de bois servent à surélever un récipient de plastique. Remarquez la pièce de contreplaqué qui permet de faire glisser les articles lourds.**



**Fixez la brosse à l'évier ou au comptoir et poussez la vaisselle ou le verre contre la brosse.**

- Pour les plats à gratin ou il peut y avoir une croûte très dure, utilisez un tampon de lame d'acier ou, mieux encore, faites tremper toute la nuit dans de l'eau additionnée de détersif, de sel, de vinaigre ou de bicarbonate de soude.
- Pour enlever les taches, faites tremper l'article dans une solution peu concentrée d'eau de javel et d'eau.
- N'oubliez pas de laver l'extérieur des ustensiles, sans quoi la graisse peut s'y accumuler et devenir difficile à enlever si jamais elle est cuite.
- Séchez toujours l'intérieur d'une casserole et rangez-la sans la couvrir complètement avec le couvercle afin d'empêcher l'oxydation et les odeurs.
- Essuyez bien les ustensiles en fonte sans revêtement et enduisez-les d'une mince couche d'huile végétale pour éviter la rouille.

Le détersif de lave-vaisselle peut détériorer certaines surfaces; il contient des abrasifs qui peuvent abîmer les revêtements anti-adhérents et des produits chimiques qui peuvent réagir avec certains métaux. Suivez les recommandations du fabricant d'ustensiles et le mode d'emploi sur la boîte de détersif.

### **Le séchage...**

La méthode de séchage la plus simple est de laisser la vaisselle dans l'égouttoir pour qu'elle sèche à l'air. Plus l'eau de lavage et de rinçage sera chaude, plus la vaisselle séchera rapidement et sera propre. C'est également la façon la plus hygiénique de faire sécher la vaisselle puisqu'il n'y a pas de risque qu'un linge transmette des bactéries. Vous pouvez ensuite ranger votre vaisselle ou la laisser dans l'égouttoir sous un linge propre.

Si vous préférez essuyer votre vaisselle avec un linge, utilisez un linge absorbant fait de coton ou de lin qui ne moutonne pas.

Pour essuyer la vaisselle tout en restant assis, placez un linge propre sur vos genoux, mettez l'article sur le linge et essuyez-le avec un deuxième linge. Servez-vous de ce deuxième linge pour protéger vos mains si l'eau de rinçage est très chaude et pour empêcher l'article mouille de vous glisser des mains.

### **Lave-vaisselle...**

Si vous utilisez suffisamment de vaisselle pour justifier l'emploi d'un lave-vaisselle, il est probable que vous avez assez de gens autour de vous pour vous aider à le charger et à le décharger. La machine à chargement frontal est plus facile à utiliser si vous êtes en fauteuil roulant. Si vous avez de la peine à vous pencher, une machine qui se pose sur le comptoir de cuisine vous conviendra mieux. Ces lave-vaisselle sont très petits, ce qui veut dire qu'on ne peut pas y mettre beaucoup de vaisselle à la fois. Si vous songez à acheter un lave-vaisselle, faites le tour des magasins et essayez-les. Voici d'autres points à prendre en considération :

### **Rendez visite à un ami qui a un lave-vaisselle...**

Pratiquez les mouvements de chargement et de déchargement et assurez-vous que les commandes sont accessibles et d'emploi facile.

Prenez un modèle dont les lettres sur les contrôles sont de couleur contrastante, ce qui rend leur lecture plus facile.

Recherchez des options d'emploi simples.



**Ce réfrigérateur a des portes étroites. Certains modèles sont munis d'étagères que l'on peut tirer vers soi permettant ainsi un accès plus facile.**

## Appareils électroménagers

Les appareils électroménagers, tels que les réfrigérateurs, les cuisinières, les machines à laver et les sècheuses sont des articles coûteux. Que vous remplaciez un appareil qui ne répond plus à vos besoins ou que vous en achetiez un pour la première fois, il faut prendre en considération certains facteurs avant de choisir.

### Dimensions...

Premièrement, mesurez l'espace qu'occupera le nouvel appareil, en particulier lorsque l'espace est limité (par exemple, entre l'extrémité du comptoir et un coin). Tenez compte du mode d'accès à l'appareil. Si vous utilisez une marchette ou un fauteuil roulant. Y a-t-il suffisamment d'espace pour vous permettre d'ouvrir la porte? Notez les dimensions de l'espace libre.

Si vous circulez en fauteuil roulant, mesurez la portée de vos bras de façon à vous assurer que vous pouvez faire fonctionner toute commande installée sur le tableau du fond. Assurez-vous de pouvoir atteindre toutes les parties du réfrigérateur, de la machine à laver ou de la sècheuse. Si vous avez des problèmes de force musculaire, d'équilibre ou de dos, assurez-vous que vous pouvez utiliser un four standard; sinon, un four encastré installé à une hauteur accessible serait peut-être préférable.

### Modèles et caractéristiques...

Bien sûr, vous n'avez pas envie de dépenser votre argent pour des éléments spéciaux que vous n'utiliserez jamais. Mais, les appareils modernes possèdent de nombreux dispositifs utiles qui peuvent vous faire épargner temps et énergie; lisez la brochure qui les accompagne. Parlez aux vendeurs, à des amis et à des parents.

Cependant, vous devez d'abord connaître vos besoins et vos priorités. Pensez au volume et à la fréquence d'utilisation, au type de tâche que vous devez exécuter et à vos capacités. Un appareil qui sera

utilisé chaque jour doit être robuste et bien conçu, facile à nettoyer et surtout, résister à un usage normal ou très grand. (Veillez à ce qu'il y ait une garantie ou un contrat de service pour l'appareil. Une entreprise de bonne réputation garantit habituellement ses produits pendant au moins un an.) Si vous vivez seul ou dans un petit logement, des appareils de dimension réduite sont disponibles et peuvent convenir à vos besoins. Ces appareils sont moins dispendieux et aussi fiables que les mode les plus gros.

Les caractéristiques d'un appareil devraient correspondre au type de tâches auxquelles vous destinez l'appareil. Par exemple, si vous faites souvent rôtir, griller et cuire au four, vous apprécierez sans doute les avantages d'un four autonettoyant, du thermomètre à viande et du tournebroche. De même, le type de vêtement que vous aurez à laver, déterminera les cycles dont vous aurez besoin pour votre machine à laver et votre sécheuse.

Vos capacités influenceront sur votre choix pour ce qui est des dimensions, de la forme et de la fonction des appareils. Assurez-vous de pouvoir atteindre et manipuler les boutons de commande : vous serez peut-être obligé d'utiliser une pince longue, de changer des boutons ou d'acheter un modèle sur lequel les boutons de commande sont montés à l'avant. Faites comme si vous utilisiez l'appareil pour voir si vous y arrivez sans difficulté. Tenez compte de votre force, de votre portée, de votre coordination et de votre équilibre.

**N'oubliez pas que vous êtes votre meilleur conseiller. Faites une liste des caractéristiques fonctionnelles dont vous avez besoin et de celles que vous aimeriez.**

Si vous achetez un appareil pour la première fois, rendez visite à un ami qui en a un et essayez de préparer un repas, de laver vos vêtements. Chaque fois que vous découvrez un problème, prenez-en note et faites de même pour toute caractéristique qui vous paraît particulièrement utile. Si vous remplacez un

appareil que vous ne pouvez plus utiliser, dressez une liste de toutes les difficultés liées à son utilisation. Emportez cette liste avec vous lorsque vous allez magasiner cela donnera une bonne idée au vendeur de ce dont vous avez réellement besoin. Faites plusieurs magasins et voyez ce que proposent les différents vendeurs -- leur contribution peut être utile lorsque vous avez à prendre une décision.

### **Réfrigérateurs...**

Les fabricants produisent des réfrigérateurs de dimensions variées, allant du réfrigérateur de bar au mode le grand format de luxe, en passant par des mode les plus compacts. Vous en trouverez sûrement un à votre goût.

### **Caractéristiques à rechercher...**

Assurez-vous que la porte s'ouvre du bon côté : un réfrigérateur pour droitier est muni de charnières à droite et l'on ouvre la porte en partant de la gauche avec la main droite; dans le cas des réfrigérateurs pour gauchers, c'est l'inverse. Les mode les à compartiments côté à côté ont des portes plus étroites qui prennent moins d'espace lorsqu'elles sont ouvertes et permettent un accès facile à la section congélateur. La meilleure façon de les approcher est de se mettre directement en face étant donné qu'il peut être difficile d'ouvrir un côté si l'appareil est situé dans un coin.

Les modèles sans givre peuvent vous épargner beaucoup de travail et sont efficaces sur le plan de l'énergie. Quant au choix d'autres caractéristiques, tels que les machines à glaçons et les distributeurs d'eau glacée il dépendra de vos besoins et de votre budget.

Si vous n'avez pas besoin d'un réfrigérateur de grandeur régulière, pensez à un réfrigérateur de bar, dont la taille est d'environ la moitié d'un appareil ordinaire et qui comprend un petit congélateur à l'intérieur. Installez-le sur une plate-forme robuste, à la hauteur qui vous convient, et utilisez l'espace au-dessous pour le rangement. Il est également possible d'acheter des congélateurs compacts.

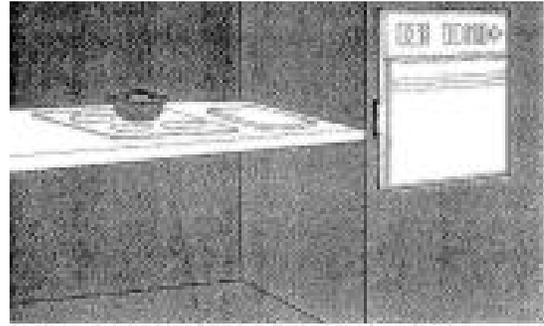
On peut améliorer la capacité d'entreposage d'un réfrigérateur en utilisant des carrousels, en changeant les clayettes et les tiroirs de place ou en les enlevant complètement. Certains réfrigérateurs sont dotés de tablettes qui glissent, ce qui permet d'accéder facilement au fond de l'appareil. Dans d'autres réfrigérateurs les tablettes des portes sont ajustables et peuvent être placées de façon à faciliter l'accès. Les contenants en plastique ouverts et à couvercle, de formes et de tailles variées, permettent de conserver plus longtemps les aliments. Placez les articles les plus fréquemment utilisés dans les sections les plus accessibles et les aliments entreposés pour longtemps à l'arrière des tablettes supérieures et inférieures.

### **Cuisinières, fours et tables de cuisson...**

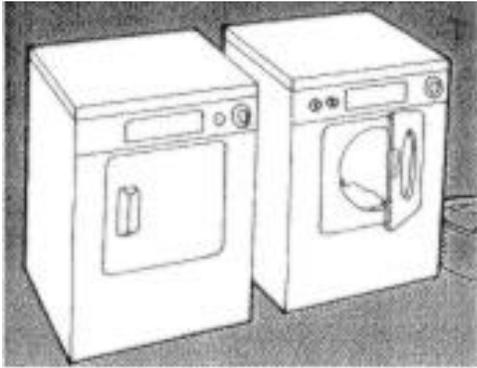
Un four standard peut ne pas être commode pour de nombreux utilisateurs. Dans ce cas, il est préférable de séparer les deux fonctions en installant une table de cuisson sur un comptoir accessible et un four encastré à la hauteur qui répond le mieux à vos besoins.

### **Caractéristiques à rechercher...**

Les tables de cuisson sont munies d'un tableau de commande facilement accessible, installé sur le côté ou le devant, et sont produites par la plupart des fabricants d'appareils au Canada. Les fours encastrés offrent toutes les options des fours ordinaires, ils peuvent être installés à n'importe quelle hauteur et munis de portes à ouverture latérale ou verticale. Un four à ouverture latérale est plus facile à charger, à décharger et à nettoyer à n'importe quelle hauteur. Il devrait y avoir à proximité un comptoir muni d'un



**Une personne en fauteuil roulant fonctionne mieux dans une cuisine dotée d'un four encastré à ouverture latérale et d'une table de cuisson dont les commandes sont sur le côté.**



**Les machines à laver et les sècheuses présentent différentes caractéristiques et sont offertes dans différentes dimensions. Choisissez celle qui vous convient le mieux.**

revêtement à l'épreuve de la chaleur pour recevoir les plats chauds. Voici quelques caractéristiques spéciales qui peuvent faciliter l'utilisation du four : un four autonettoyant, minuterie automatique et éléments faciles à nettoyer. Si vous éprouvez des difficultés à tourner les boutons de contrôle, songez à un modèle à commande à boutons-poussoirs.

Si vous avez de la difficulté à lire les boutons de commande de votre cuisinière, vous pouvez utiliser une loupe ou un petit télescope (vendus par l'INCA, certains grands magasins et les boutiques d'appareils photo et d'instruments optiques). Utilisez du ruban-cache de couleurs vives ou contrastantes pour indiquer les positions les plus fréquemment utilisées. Pour les aveugles, on peut insérer un morceau de cure-dents ou une petite bille sous un ruban adhésif pour indiquer la position par un relief.

Vous n'avez peut-être pas besoin d'une grosse cuisinière si vous cuisinez seulement pour un petit nombre de personnes ou pour vous-même : un modèle compact peut s'avérer tout aussi efficace.

### **Machines à laver et sècheuses...**

Une fois que vous avez décidé des cycles dont vous avez besoin pour le type de lessive que vous avez à faire, vous n'aurez plus qu'à choisir entre le modèle qui se charge par l'avant ou par le haut. Avec une machine à chargement par le haut, vous n'aurez pas à vous pencher et éviterez ainsi les maux de dos, mais vous aurez peut-être besoin d'une aide fonctionnelle pour sortir toute la lessive.

Les petits articles, comme les bas, peuvent être placés dans une taie d'oreiller nouée ou un filet en nylon; us sont ainsi plus faciles à retirer et à retrouver.

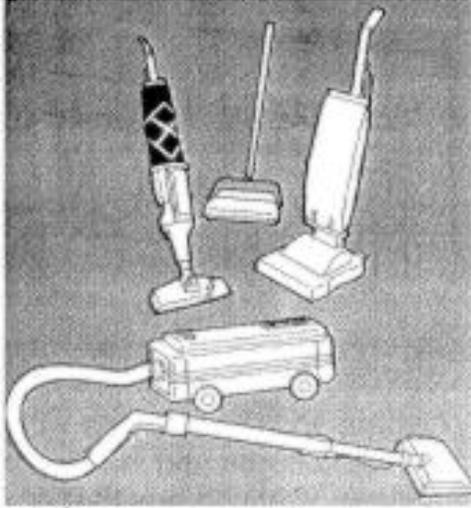
Si vous circulez en fauteuil roulant vous trouverez peut-être plus commode d'utiliser une machine qui se charge par l'avant, mais essayez-la d'abord. Assurez-vous que vous pouvez vous en approcher facilement et qu'il y a des tablettes pour le savon et une surface pour plier le linge tout prêt. Des

distributeurs automatiques d'agent de blanchiment et de produits assouplissants peuvent être utiles.

Les sècheuses se chargent habituellement par l'avant. Le seul choix que vous avez c'est d'avoir une porte qui s'ouvre vers le bas ou vers le côté. Si vous êtes en fauteuil roulant, une sècheuse dont la porte s'ouvre vers le côté serait probablement plus facile d'accès pour vous. Cependant, lorsque la porte s'ouvre vers le bas, vous pouvez vous en servir lorsque vous retirez le linge de la sècheuse, c'est-à-dire que vous pouvez y déposer les vêtements avant de les transporter à l'endroit où vous les pliez.

Lorsque vous achetez une sècheuse choisissez en une dont le filtre à charpie est situé à l'avant plutôt qu'à l'arrière. Certaines machines à laver et sècheuses sont munies de boutons de commande à l'avant.

Si vous aimez ce qui est petit, la meilleure solution serait une machine à laver et une sècheuse compactes. Elles occupent peu d'espace, peuvent être superposées ou placées côté à côté.



**Différentes appareils pour nettoyer les planchers et les tapis.**

## **Aides pour les travaux ménagers**

Bon nombre des tâches ménagères peuvent être simplifiées par l'utilisation d'instruments appropriés.

### **Les planchers...**

Si vous avez du tapis sur vos planchers, vous utilisez probablement un aspirateur. Lorsque vous choisirez un nouvel appareil, pensez d'abord à la force de vos bras et de la partie supérieure de votre corps. N'achetez pas un aspirateur trop lourd. Les aspirateurs-chariots sont plus légers que les modèles verticaux étant donné que les deux parties de l'appareil sont séparées. Ils sont aussi plus pratiques grâce à leurs accessoires pour nettoyer les meubles, les rideaux et les coins difficiles d'accès. Par contre, si vous n'êtes pas solide sur vos jambes, un aspirateur vertical vous sera plus utile, car vous pourrez vous y appuyer un peu pour garder l'équilibre pendant que vous le passez.

En tant que consommateur, vous avez le droit d'essayer les appareils avant de les acheter. Profitez de l'occasion, demandez une démonstration à votre vendeur et participez-y.

Les aspirateurs équipés d'une brosse rotative montée sur une tête motorisée font une bonne partie du travail pour vous en peignant le poil de votre tapis et en remuant la saleté incrustée. Ils sont plus chers à l'achat, mais pensez aux efforts qu'ils peuvent vous épargner au fil des ans; ça peut valoir la peine. Le seul inconvénient est que ces têtes motorisées avancent d'elles-mêmes et peuvent s'éloigner de vous Si vous n'y prenez garde; Si vous vous appuyiez alors sur l'appareil, vous pourriez perdre l'équilibre.

Un balai électrique peut vous être aussi utile qu'un gros aspirateur.

**Voici quelques-unes de ses caractéristiques.**

- le balai électrique est plus léger qu'un aspirateur vertical et peut être réglé pour les planchers avec ou sans tapis;
- la petite tête permet d'atteindre le dessous des meubles et des armoires;
- il existe aussi des modèles avec tête motorisée;
- ce balai ne requiert pas de sac, ce que vous trouverez peut-être mal commode s'il est plus difficile pour vous de le vider que de remplacer un sac.

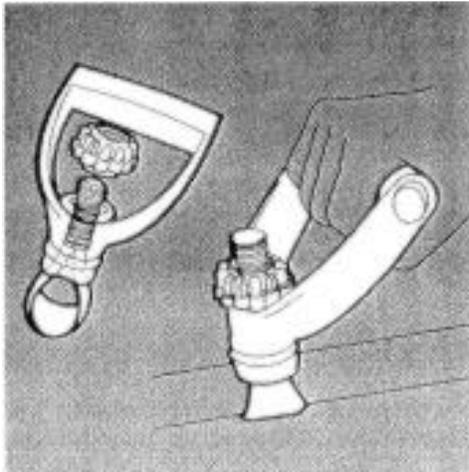
Un balai mécanique pour tapis ne nécessite pas d'électricité; c'est vous qui fournissez l'énergie en le promenant d'avant en arrière pour faire tourner les brosses. Étant donné qu'il n'y a pas d'aspiration, le balai ne peut pas nettoyer le fond des tapis à poils longs.

Si vous ne nettoyez pas vos planchers sans tapis avec l'un ou l'autre des appareils décrits précédemment, vous choisirez probablement un balai ou une vadrouille à épousseter. Les balais dont les brins sont coupés en angle et dont les bouts ressemblent à une plume sont recommandés. Un balai-brosse vous fournira un meilleur appui qu'un balai de paille.

On trouve sur le marché des ramasse-poussière à long manche. Cependant, Si vous ne pouvez en trouver, sachez que la plupart des ramasse-poussière ont une poignée creuse suffisamment large pour y introduire un manche à balai ordinaire. Choisissez un manche assez long pour que vous n'ayez pas à vous pencher et placez le ramasse-poussière, à plat sur le plancher.



**Un long manche sur votre ramasse-poussière vous évitera d'avoir à vous pencher inutilement.**



**Une poignée en étrier permet de saisir plus facilement le manche.**



**En vente dans la plupart des quincailleries.**

Lorsque vous passez la vadrouille à épousseter sur vos planchers, ses fibres retiennent la poussière. Vous pouvez aussi vous y appuyer un peu pour garder l'équilibre. Le plus difficile est de secouer la vadrouille pour en retirer la poussière, car cela demande une certaine vigueur. Appuyez le manche sur la balustrade de votre porche ou de votre balcon ou encore dans le coin d'une fenêtre, et agitez-le rapidement d'avant en arrière.

Fixez une poignée et une rallonge pour avant-bras au manche de votre balai, vous pourrez vous aider de votre balai en travaillant.

Sciez le manche de votre balai ou de votre vadrouille s'il est trop long. S'il est difficile à saisir, fixez-y une poignée de bicyclette ou une poignée en étrier. Fixez une poignée supplémentaire au manche de votre balai ou de votre vadrouille et vous pourrez vous servir de vos deux mains, ce qui vous évitera de trop vous pencher. On peut acheter cet accessoire chez les détaillants d'accessoires médicaux ou dans une quincaillerie. Vous pouvez aussi acheter une vadrouille-éponge avec la poignée d'essorage incorporée au manche plutôt qu'à l'extrémité de la vadrouille. Les deux modes nécessitent de la force, de la coordination et l'usage des deux mains; essayez-les avant d'acheter. La plupart des rayons d'articles ménagers vendent ces vadrouilles.

### **Des poches, des poches et encore des poches...**

Confectionnez ou achetez un tablier avec beaucoup de grandes poches pour transporter vos produits de nettoyage, torchons, etc. Attachez un fourre-tout à poches à votre marchette, fauteuil roulant ou chariot. Planifiez avant de commencer, vous éviterez ainsi les va-et-vient inutiles.

Un petit chariot peut contenir beaucoup de matériel. On peut acheter un petit chariot métallique dans les quincailleries; choisissez un modèle plus robuste si vous avez besoin de vous y appuyer. Fixez-y une poignée pour pouvoir le pousser sans vous pencher. Vous pourriez même avoir plusieurs chariots, un pour chaque activité, que vous rangeriez sous les comptoirs ou dans un placard.

Vous pourriez aussi ranger vos articles dans des contenants de plastique qui ne coûtent pas cher et placer celui dont vous avez besoin sur votre chariot lorsque vous êtes prêt à vous mettre à la tâche.

### **Voici quelques conseils pratiques...**

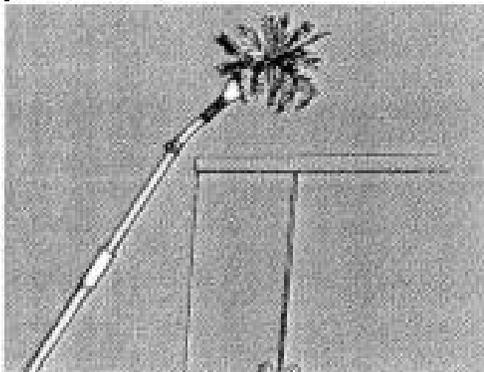
- Une pince longue avec torchon est un outil parfait pour l'époussetage. Vous pouvez l'utiliser pour éponger un liquide renversé ou essuyer un miroir embué.
- Fabriquez-vous une mitaine ou un bas de nettoyage avec un vieux tissu doux et époussetez tout en circulant dans la maison.
- Fixez un manche de bois léger à un plumeau ordinaire pour atteindre les endroits difficiles.
- Ramassez les bibelots qui nécessitent un nettoyage spécial dans un bac de plastique (une serviette pliée déposée au fond du bac les protégera); époussetez-les et polissez-les tous ensemble puis remettez-les à leur place.
- Époussetez le plus souvent possible.

### **Fenêtres...**

Pour nettoyer rapidement vos fenêtres et miroirs, fixez une raclette légère (de la même dimension que celles qui servent pour laver les automobiles) à un manche à balai. Ces raclettes se trouvent dans la plupart des quincailleries. Utilisez une solution d'eau tiède et de vinaigre (pas de savon) et frottez avec le côté éponge; essuyez ensuite avec la lame de caoutchouc.



**Cousez un élastique autour de l'extrémité supérieure d'un simple torchon en forme de sac et ajoutez des bandes de tissu pour recueillir la poussière.**



**Changez l'inclinaison du plumeau au niveau de l'écrou à oreille pour atteindre les rayonnages élevés et les coins difficiles à atteindre.**



## **Dans la salle de bains**

### **Introduction**

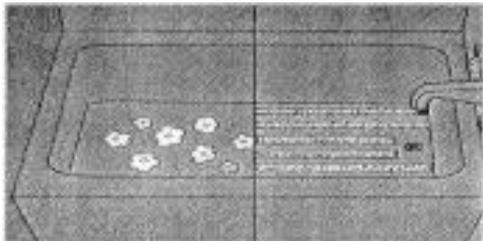
La salle de bains est l'une des pièces de la maison où vous tenez le plus à garder votre autonomie. Si vous êtes en mesure de prendre une douche ou un bain sans aide, il faut que votre salle de bain soit facile d'accès et que vous puissiez vous y déplacer en toute sécurité, sans risque de glisser, de tomber ou de «rester pris».

Plus d'accidents se produisent dans la salle de bains que dans toute autre pièce de la maison. Donc, protégez-vous contre les accidents en vous inspirant des suggestions dans le présent chapitre.

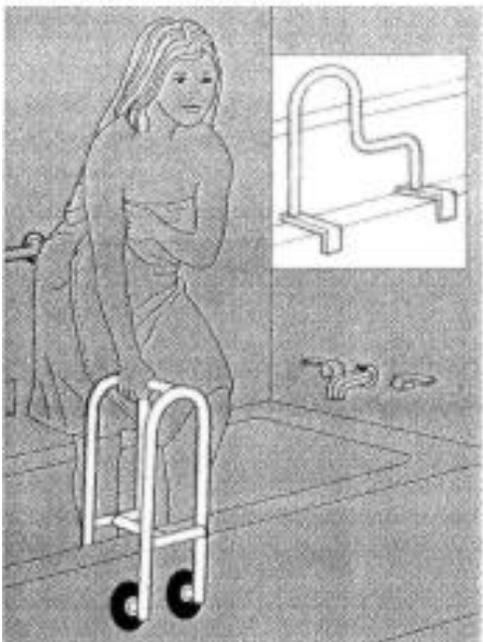
Dans les pages qui suivent, nous vous suggérons des changements que vous pourriez apporter à votre salle de bains, vous-même ou en faisant appel à des professionnels. Les sujets sont variés, allant des sièges de toilette aux élévateurs pour le bain. Si une idée vous plaît, essayez-la et voyez si elle fonctionne vraiment pour vous. Apportez-y vos propres modifications. La meilleure suggestion que nous puissions vous faire, c'est d'adopter les moyens qui vous conviennent.

**Pour de plus amples renseignements, consultez également les sections suivantes :**

- **Barres d'appui**
- **Accessoires de plomberie**
- **Espace de rangement**
- **Élévateurs-transporteurs**
- **Pinces longues**



**Les baignoires devraient être munies de bandes antidérapantes afin de prévenir les chutes.**



**Servez-vous de la barre d'appui ou de la poignée de sécurité et non du porte-savon pour vous soutenir.**

## **Aides pour le bain**

### **La sécurité d'abord...**

Songez à ce que vous pouvez faire dans votre salle de bains pour éliminer les dangers les plus courants.

Des bandes ou des fleurs adhésives en matière antidérapante, posées au fond de la baignoire, vous aideront à ne pas glisser. On en trouve dans la plupart des quincailleries et des magasins à rayons. Un tapis de caoutchouc muni de petites ventouses fait aussi très bien l'affaire et on peut l'enlever pour nettoyer la baignoire.

On trouve aussi sur le marche un enduit antidérapant qui élimine le fini lisse pour empêcher le fond de la baignoire d'être glissant. Cet enduit peut s'appliquer sur les surfaces d'émail ou de porcelaine.

Une barre d'appui ou une poignée de sécurité bien placée vous aidera à entrer dans la baignoire ou la cabine de douche et à en sortir, ainsi qu'à vous asseoir dans la baignoire et à vous relever.

Vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire pour éviter de vous ébouillanter ou d'avoir un réflexe qui pourrait vous faire perdre l'équilibre.

**L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage. Séchez bien vos mains avant de brancher un séchoir à cheveux ou tout autre appareil électrique. Ne posez pas de radio sur le rebord de la baignoire, car vous pourriez la faire tomber dans l'eau accidentellement.**

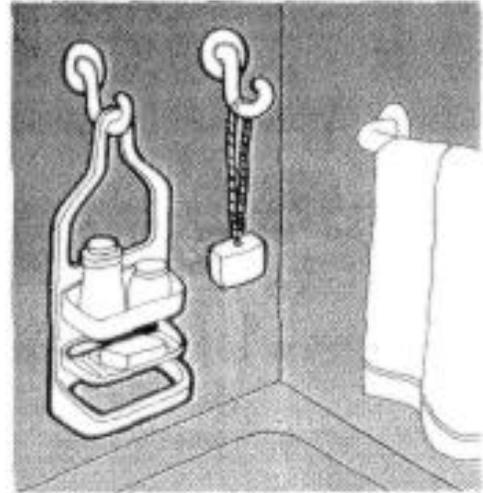
### **Organisez-vous...**

Il vous sera plus facile de prendre un bain si vous avez tout ce qu'il vous faut à la portée de la main. Si vous avez une pince longue, posez-la à côté de la baignoire avant d'y prendre place. Vous l'aurez ainsi sous la main quand vous en aurez besoin. Si vous prenez des bains et non des douches, une tablette

(achetée ou fabriquée tout spécialement pour vous) posée solidement en travers de la baignoire, mettra à votre portée votre pain de savon, vos brosses et même une revue.

### **Fabriquez-vous une tablette de baignoire**

- Dans un panneau de contreplaqué de 3/4 po (2 cm), découpez un morceau d'environ un pied (30 cm) de large et suffisamment long pour qu'il puisse être posé en travers de la baignoire (habituellement 75 cm, soit 30 pouces).
- Appliquez une peinture ou un vernis à l'épreuve de l'eau. Posez des ventouses ou des languettes de caoutchouc aux deux extrémités de la tablette pour qu'elle reste bien en place.
- Vous pourriez y fixer une petite brosse à ongles, un porte-savon en plastique et un chevalet pour vos revues et vos livres.
- Il existe une grande variété de crochets qu'on peut fixer au mur (même sur une surface de céramique) pour y suspendre serviettes, débarbouillettes et brosses; placez-les à votre portée. Une barre d'appui peut vous servir de porte-serviettes.



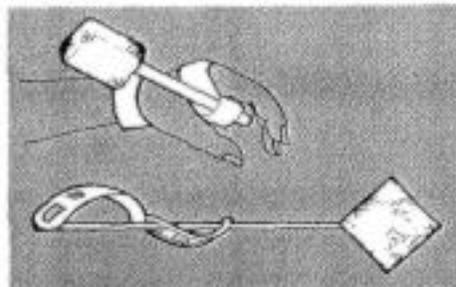
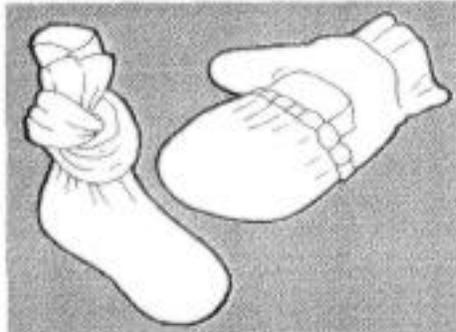
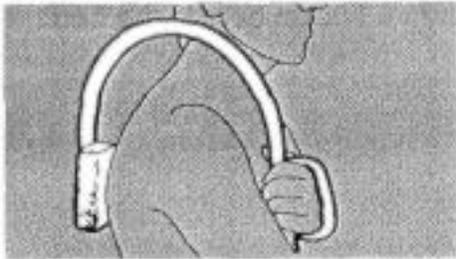
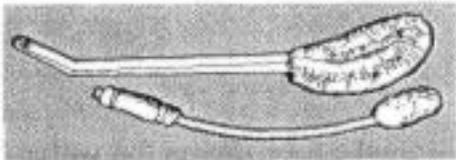
**Voici divers moyens de vous organiser lorsque vous prenez votre bain.**

Les savonnettes en sautoir sont commodes tout comme ces nouveaux contenants souples de savon ou de shampoing qu'on peut suspendre à une barre ou au tuyau de la douche. Vous pourriez aussi fixer à la paroi de la cabine de douche une petite étagère (caddy) pour votre savon et vos bouteilles.

### **Les brosses..**

Passons maintenant à la toilette proprement dite.

Les brosses sont utiles lorsqu'on prend son bain. Choisissez-en une garnie de poils ou d'une éponge avec un manche facile à tenir. Si vous avez de la difficulté à tenir un manche ordinaire fixez-y une gaine de guidon de vélo ou achetez, dans un magasin d'accessoires médicaux, un porte-objets qui s'enfile autour de la paume ou du poignet.



**Ces brosses et accessoires sont utiles pour laver les endroits du corps difficiles d'accès.**

Une brosse à manche long vous permettra d'atteindre plus de parties de votre corps sans vous courber. Vous pouvez acheter une brosse à manche recourbe dans certains magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux. Ce type de brosse vous aidera à bien vous laver le dos et d'autres parties du corps difficiles à atteindre.

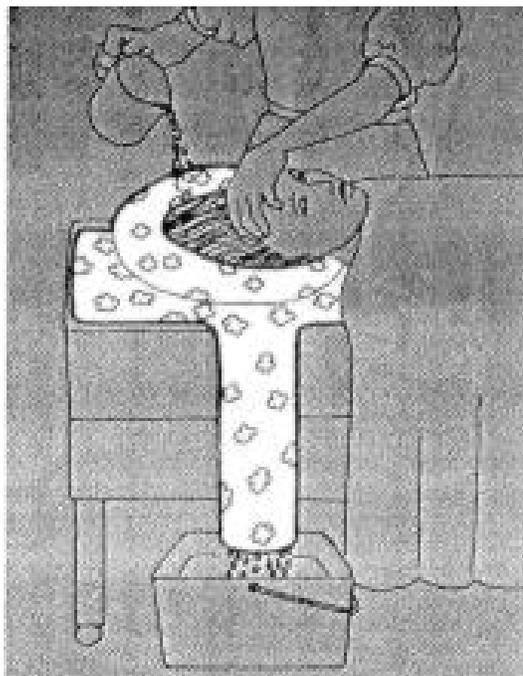
Il existe des brosses à ongles munies de ventouses (on peut aussi poser des ventouses sur une brosse ordinaire) pour les personnes qui n'ont pas l'usage des deux mains. Vous pouvez fixer ce type de brosse à la baignoire, au lavabo ou même au mur à côté de la baignoire - là où c'est plus pratique pour vous. Pour vous laver les pieds et les orteils, vous pouvez utiliser une brosse pour le bain ordinaire pour bien vous laver entre les orteils vous pouvez vous fabriquer une minibrosse en collant un morceau d'éponge à un manche.

Fabriquez-vous un gant de toilette en ratine. Faites une pochette dans la paume du gant : vous y mettrez une savonnette ou de petits morceaux de savon. Un bout d'élastique ou une attache Velcro vous permettra de serrer le gant au poignet. Vous pouvez aussi utiliser un bas ou une chaussette : mettez-y du savon et des morceaux d'éponge jusqu'à ce que vous obteniez une boule de la grosseur de votre poing, puis nouez-en l'extrémité. Vous pouvez également vous procurer un gant en éponge dans certains magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux ou dans une quincaillerie au rayon des articles pour l'auto.

Une autre façon de vous laver le dos (ou toute autre partie de votre corps) est de fixer un morceau de ratine, d'éponge, ou de luffa à une bande de tissu résistant ou de plastique épais dont vous vous servirez pour tirer d'un côté à l'autre. (Le luffa est un matériau rude et spongieux que beaucoup utilisent pour bien se nettoyer la peau. L'usage du luffa stimule aussi la circulation sanguine.) Ces accessoires, munis d'attaches Velcro, sont vendus dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux mais vous pourriez probablement vous en fabriquer.

## **Le shampooing...**

Si vous êtes force de rester au lit, il existe une cuvette gonflable pour le shampooing (voir l'illustration) qui permettra à quelqu'un de vous laver les cheveux sans avoir à vous déplacer. Cet article se vend dans la plupart des magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux.



**L'eau s'écoule, à l'aide d'un tube en plastique, dans un seau placé près du lit.**



**Élévateur type.**

- 1. commandes**
- 2. conduite d'eau**
- 3. mât**
- 4. siège**
- 5. base**
- 6. pieds munis de ventouses**

## Élévateurs pour baignoire

### Qu'est-ce qu'un élévateur pour baignoire?...

L'Élévateur pour baignoire est un petit appareil que l'on fixe au rebord de la baignoire ou que l'on place dans la baignoire sur des ventouses. Il se compose d'un siège, habituellement muni d'un dossier ou d'une selle, d'une pièce de soutien et d'un mécanisme hydraulique (propulsé par l'eau), logé dans le «mât». On s'assoit sur le siège, puis on met en marche l'appareil qui soulève le siège, le fait pivoter au-dessus du rebord, puis le descend au fond de la baignoire. Pour sortir de la baignoire, on inverse les étapes.

### Qui peut se servir d'un élévateur pour baignoire?...

Si le fait d'entrer dans la baignoire et d'en sortir est la seule chose que vous ne puissiez pas faire seul lorsque vous prenez votre bain, l'élévateur peut vous être utile. Toutefois, vous devez pouvoir garder votre équilibre pour ne pas tomber du siège, et avoir une coordination et une mobilité suffisantes pour pouvoir actionner les commandes de l'appareil. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, vous devez pouvoir passer du fauteuil au siège de l'élévateur et vice versa (en utilisant au besoin une barre d'appui ou un poteau).

Les élévateurs pour baignoire sont disponibles chez les détaillants d'accessoires médicaux et chirurgicaux. Consultez les Pages Jaunes sous la rubrique Hôpitaux ou Médecins et chirurgiens - Équipement et Fournitures ou bien Fauteuils roulants.

L'élévateur pour baignoire coûte cher. Il faut le choisir avec soin.

Assurez-vous que vous avez l'espace nécessaire, que vous pouvez atteindre et actionner les commandes de l'appareil et qu'il peut vous supporter (la plupart des élévateurs pour baignoire peuvent supporter de 90 à 135 kg, soit de 200 à 300 livres). L'élévateur est-il

garanti? Qu'est-ce qui arrive si votre élévateur tombe en panne? Quelles sont les parties les plus fragiles de l'appareil et combien de temps faut-il pour obtenir des pièces de rechange? Pouvez-vous retourner l'appareil si vous ne pouvez pas vous en servir ou pouvez-vous l'e changer pour un autre modèle? Posez toutes ces questions a votre fournisseur avant d'acheter.

### **Caractéristiques importantes...**

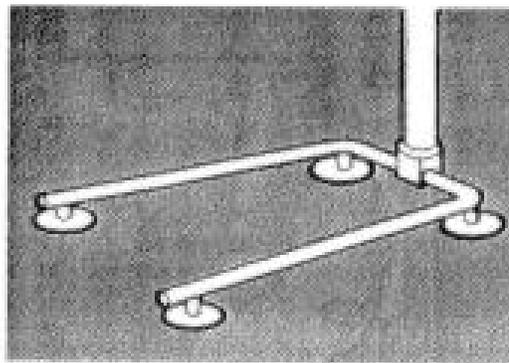
Voici les caractéristiques des modèles les plus courants au Canada.

#### **La base...**

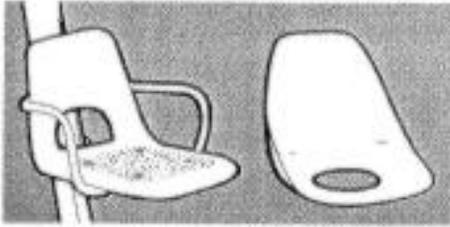
Les modèles portatifs comportent habituellement une structure métallique, pourvue de ventouses, que l'on place dans la baignoire. L'élévateur fixe pour baignoire est monté sur une base boulonnée au sol. La plupart des élévateurs fixes peuvent être retirés de leur base lorsqu'on en a pas besoin; l'achat de plusieurs bases permet de se servir de l'élévateur a plusieurs endroits.

#### **Les commandes...**

La plupart des élévateurs pour baignoire sont hydrauliques. On adapte un boyau muni d'un raccord au robinet ou a la douche et, lorsqu'on fait couler l'eau, la pression monte et fournit l'énergie requise pour que le siège puisse monter et descendre. Les commandes se trouvent soit au sommet ou sur le côté du mat, soit sur l'accoudoir du siège; elles se composent d'une manette qui ouvre ou ferme la soupape et d'une autre manette qui provoque le mouvement de rotation ou l'arrêt. Si c'est vous qui faites fonctionner l'élévateur, assurez-vous que vous pouvez atteindre la manette en position assise et qu'elle n'est pas trop difficile a actionner.



**La base d'un élévateur qui repose sur le fond de la baignoire.**



**Deux types de siège pour  
élevateur de bain.**

### **Les sièges...**

Que le siège soit de plastique moule ou de nylon, il doit vous soutenir les cuisses, le postérieur et le dos. Si vous avez de la difficulté à garder votre équilibre, choisissez un modèle avec appuie-bras; certains appuie-bras peuvent se soulever ou pivoter pour permettre le transfert latéral.

## Aides pour la douche

### Aménagement de la baignoire ou de la douche...

**Pour entrer et sortir de la baignoire :** avant tout, vous devez prendre garde de ne pas glisser. Un tapis de caoutchouc vous aidera, tout comme des bandes de caoutchouc rugueux posées au fond de la baignoire ou de la cabine de douche. Les quincailleries et les grands magasins vendent ces articles.

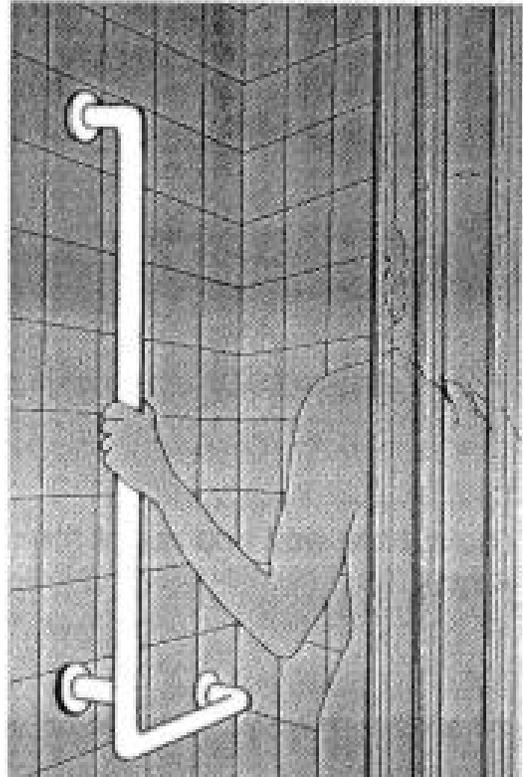
Si vous avez de la difficulté à rester debout ou à garder votre équilibre, fixez une barre d'appui au mur, en bordure de la baignoire (voir l'illustration), et tenez-la d'une main ou des deux mains au moment d'entrer dans la baignoire ou d'en sortir.

Si vous ne voulez pas acheter de matériel, essayez d'entrer dans la baignoire de la façon suivante:

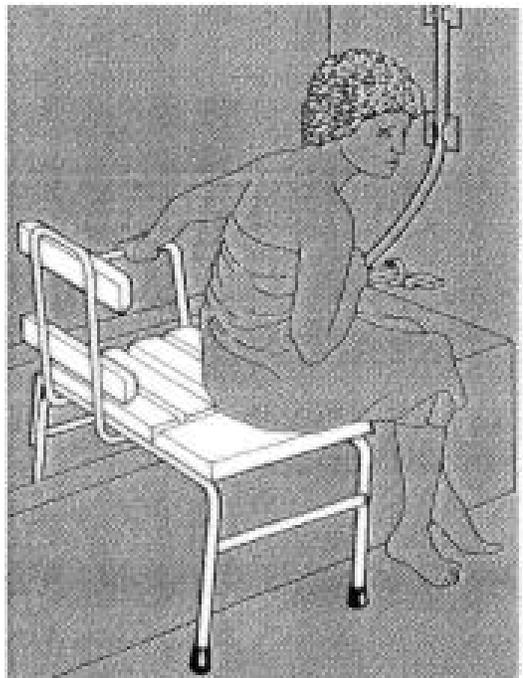
Assoyez-vous sur le rebord de coin en vous appuyant contre le mur; pivotez lentement et posez une jambe, puis l'autre dans la baignoire; continuez de pivoter jusqu'à ce que vous fassiez face à la baignoire. Pour sortir, refaites les mêmes gestes en sens inverse. Une chaise ou un banc placé à côté de la baignoire pourrait aussi vous être utile (vous devrez peut-être en couper les pattes pour que le siège soit à la même hauteur que le rebord de la baignoire).

Un siège de bain ou de transfert, ou un siège combinant les deux, pourrait également être commode, en particulier si vous manquez d'agilité ou d'équilibre.

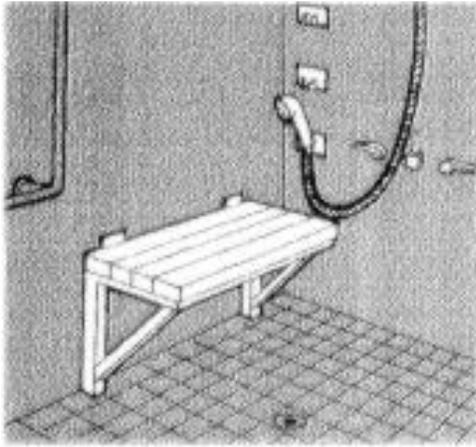
Si vous ne vous sentez pas trop en sécurité quand vous prenez votre douche debout, vous pourriez utiliser un siège de bain comme celui qui est décrit et illustré ici. Fendez le rideau de douche vis-à-vis des pattes du siège pour qu'il puisse tomber dans la baignoire.



**Une barre d'appui vous permet de garder votre équilibre dans la douche.**



**Le siège de bain et de transfert combiné est muni d'un dossier captionné et d'un appui-bras.**



**Ce siège pour la douche se replie contre le mur lorsque vous ne vous en servez pas.**

**Sous la douche :** Si vous avez de la difficulté à garder votre équilibre sous la douche, une barre d'appui horizontale qui vous arrive juste sous la hauteur des coudes fera toute la différence; vous pourrez même l'utiliser comme porte-serviettes.

Si vous voulez modifier une cabine de douche, vous pourriez fixer un siège rigide ou pliant à l'un des murs, à une hauteur de 45 cm (18 po) environ. Cette solution pourrait aussi convenir à une personne en fauteuil roulant qui peut s'installer sur un siège de douche; dans ce cas, une barre d'appui fixée près de l'entrée de la cabine de douche facilitera le transfert. Si l'idée d'installer un siège dans votre douche ne vous plaît pas, utilisez une chaise de jardin ordinaire qui est faite de plastique et qui est à l'épreuve de l'eau. Pour empêcher la chaise de bouger, collez des bandes antidérapantes sous les pattes.

### **La douche en fauteuil roulant...**

Si vous utilisez un fauteuil roulant ou une chaise de douche roulante quand vous vous lavez, la cabine de douche doit être accessible, c'est-à-dire qu'elle doit avoir une surface d'au moins 3 pi<sup>2</sup> (1 m<sup>2</sup>) et une entrée plane ou munie d'une rampe. Vous pourriez transformer votre salle de bains en une grande cabine de douche. Vous aurez alors à poser des tuiles sur presque tous les murs, installer un tuyau d'écoulement et faire le plancher en pente autour de ce dernier. Vous devez aussi utiliser un ventilateur-aspirateur pour déshumidifier la pièce, et veiller à ce que l'eau ne gicle sur **aucune** prise de courant. Installez ensuite un rideau de douche et créez une saillie dans le sol pour arrêter l'eau.

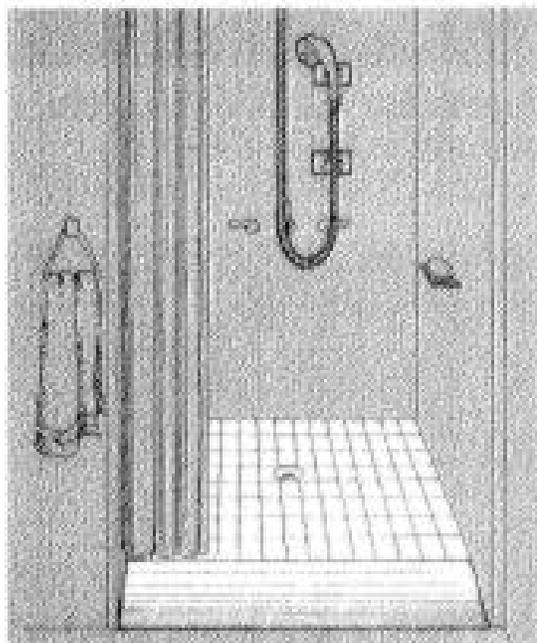
Si votre salle de bains est assez grande, vous pourriez vous y construire une cabine de douche accessible. S'il y a, dans une autre pièce, une penderie attenante à la salle de bains, vous pourriez peut-être abattre une partie du mur mitoyen pour agrandir la salle de bain et transformer la penderie en cabine de douche. (Cela suppose des travaux de rénovation assez importants et vous devriez probablement embaucher un plombier et un électricien et obtenir un permis de construction.)

Installez les commandes et le support à douche à une hauteur qui vous convient, c'est-à-dire à peu près à la hauteur des yeux en position assise.

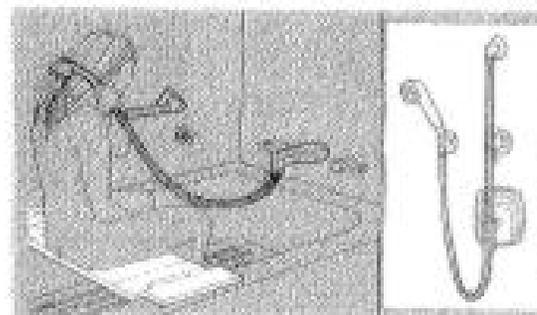
Il existe plusieurs types de base de cabine de douche avec rampe d'accès et sol en pente autour d'un tuyau d'écoulement. Demandez à votre fournisseur d'accessoires de plomberie combien elles coûtent et s'il est facile de se les procurer. Vous trouverez probablement qu'il est plus facile et moins coûteux d'engager un spécialiste dans la pose de tuiles ou un entrepreneur.

Essayez l'un des nombreux modèles de douche à main qu'on trouve sur le marché, en particulier si vous prenez votre douche en position assise. Assurez-vous d'atteindre le support quand vous êtes sur le banc et que le tuyau est assez long pour que vous puissiez doucher facilement toutes les parties de votre corps. Le manche doit être facile à tenir et les manettes ou boutons doivent être d'une grosseur qui permet de les manipuler facilement.

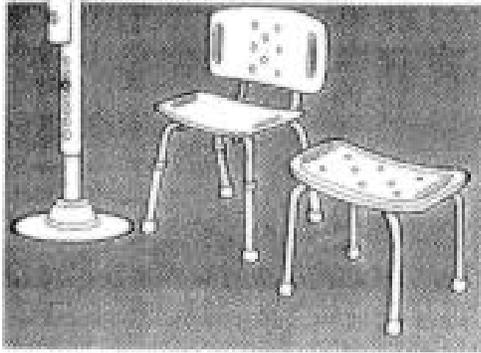
Lorsque vous prenez votre douche, faites attention de ne pas vous ébouillanter. Réglez toujours la température de l'eau avant d'entrer sous la douche. Vous pourriez aussi demander aux membres de votre famille de ne pas ouvrir de robinets dans la maison lorsqu'une personne est sous la douche, pour éviter que l'eau ne devienne subitement très chaude ou très froide, ce qui pourrait être dangereux. Si vous n'êtes toujours pas rassuré, vous pourriez vous procurer un dispositif d'équilibrage de pression chez un fournisseur d'accessoires de plomberie.



**Cabine de douche munie d'une rampe d'accès.**



**Deux types de douche à main.**



**Les sièges de bain sont offerts avec dossier ou sans dossier ou avec petites réglables.**

## **Sièges de bain, de douche et de transfert**

Les sièges de ce type ont diverses formes et dimensions, ainsi que divers usages. Choisissez votre siège en fonction de votre taille, de votre poids, de votre force physique et de votre aptitude à coordonner vos mouvements. Si vous avez de la difficulté à choisir, vous pourriez demander conseil à un ergothérapeute, en vous adressant au centre hospitalier ou au centre communautaire local.

### **Quelques définitions...**

**Le siège de bain** est un siège à l'épreuve de l'eau que l'on installe dans la baignoire. Grâce à ce type de siège, il est plus facile et plus sûr de prendre son bain ou sa douche, de même que d'entrer dans la baignoire ou d'en sortir.

**Le siège de transfert** est parfois utilisé par les personnes en fauteuil roulant pour passer de ce dernier à la baignoire ou au siège de bain, de douche ou de toilette.

**Le siège de douche** est soit un siège installé dans une cabine de douche soit une chaise percée montée sur roulettes (semblable à un fauteuil roulant) qui peut être introduite dans une cabine de douche accessible.

### **Les sièges de bain...**

Le type de siège de bain le plus répandu est monté sur quatre pattes munies habituellement d'embouts de caoutchouc ou de plastique et pourvu ou non d'un dossier et d'appuie-bras. Pour vous permettre de choisir celui qui vous convient le mieux, examinons séparément chacune de ces composantes.

Le siège devrait être solide, à l'épreuve de l'eau et facile à nettoyer. La plupart des sièges sont faits de nylon, de fibre de verre ou de plastique - troué, tressé ou uni - ou de bandes de bois ou de métal recouvertes de caoutchouc-mousse puis d'un revêtement de vinyle. Les trous ou les espaces entre les bandes permettent à l'eau de s'écouler dans la

baaignoire. Un revêtement de plastique ou de vinyle vous permettra de vous glisser plus facilement sur le siège; toutefois, si vous avez besoin d'un revêtement plus rugueux pour ne pas tomber, vous devriez peut-être opter pour un siège de nylon. Il existe des sièges plats, ainsi que des sièges incurvés qui épousent la forme du corps et donnent une plus grande stabilité. Les dimensions du siège sont importantes : si vous avez besoin de plus de soutien, un siège profond est préférable. La plupart des sièges ont de 28 à 50 cm (11 à 19 po) de profondeur et de 43 à 66cm (17 à 26 po) de largeur.

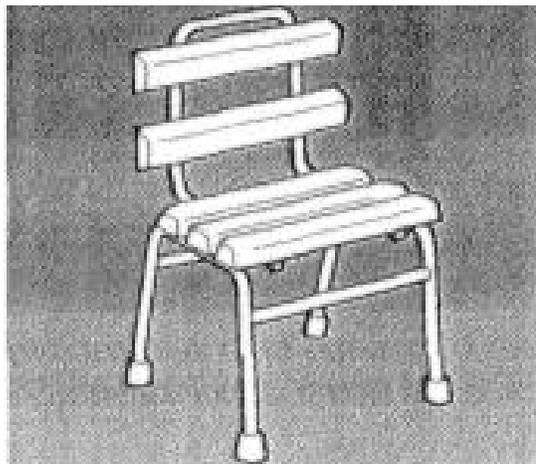
La hauteur des pattes est un autre élément important. Certains modèles de siège ont des pattes réglables et d'autres, de différentes hauteurs, ont des pattes fixes. Si vous êtes certain de la hauteur de siège dont vous avez besoin, achetez-vous un siège à pattes fixes car il coûte habituellement moins cher. Cependant, si vous préférez avoir la possibilité de modifier la hauteur du siège, choisissez un modèle à pattes réglables.

### **Quelle devrait être la hauteur du siège?...**

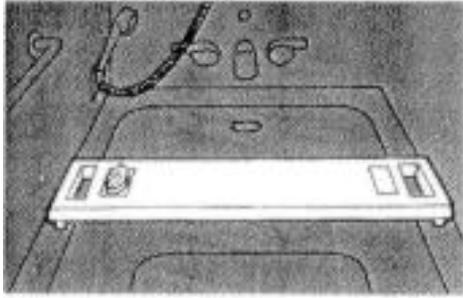
Un siège à la hauteur du rebord de la baignoire (il ne s'en fait pas de plus haut) facilite l'opération du transfert; cependant, il faut alors se pencher pour atteindre l'eau si l'on prend un bain, ce qui demande une colonne vertébrale souple et un bon équilibre. Une douche-téléphone élimine ce problème. Un siège bas vous rapproche de l'eau vous aurez moins besoin de vous courber pour vous laver. Cependant, vous devrez avoir suffisamment de force dans les bras et les jambes pour pouvoir entrer dans la baignoire et en sortir.

Vous devrez être certain que votre siège de bain peut supporter votre poids. Les pattes tubulaires sont les plus solides. Elles sont habituellement faites d'aluminium anodisé ou recouvertes de chrome ou de plastique, ce qui les protège contre la rouille.

Au magasin, examinez les embouts des sièges de bain. Ce sont les embouts qui empêchent le siège de se déplacer ou de basculer lorsqu'on s'en sert. La



**Le rembourrage moelleux de ce siège aide à prévenir les irritations de la peau. Certains modèles sont dotés d'un appuie-bras et d'extensions pour le siège de transfert.**



**Vous pouvez acheter un siège transversal pour la baignoire ou encore le fabriquer vous-même.**

plupart sont en caoutchouc ou en plastique; ceux en caoutchouc adhèrent un peu mieux à la baignoire; certains modèles de sièges ont des pattes munies d'une ventouse. Certains sont maintenus en place par une bride de serrage fixée au rebord libre de la baignoire ou par des bras appuyés contre les parois de la baignoire.

Un siège à dossier soutient la partie supérieure du corps, accroît la stabilité et favorise la détente. Assurez-vous que la hauteur du dossier et l'angle forme par le dossier et le siège répondent à vos besoins.

Un siège pourvu d'un appuie-bras du côté du mur accroît également la stabilité. On peut s'en servir pour garder son équilibre et se soutenir lorsqu'on passe d'un siège à un fauteuil roulant ou qu'on se penche.

On peut retirer le siège de bain de la baignoire pour que les autres membres de la famille puissent prendre leur bain. Essayez votre siège après le bain et nettoyez-le avec un détergent doux de temps à autre. Vous pouvez le désinfecter à l'aide d'eau additionnée d'un produit de blanchiment (eau de javel, par exemple). Certains modèles sont démontables, ce qui en facilite l'expédition et l'entreposage.

Il existe d'autres types de sièges de bain. Celui qui est illustré ici se règle à la largeur de la baignoire et repose sur le rebord de cette dernière.

Bien qu'il ne soutienne pas autant et qu'il ne soit pas aussi stable que d'autres modèles, il est léger et portatif.

### **Comment se fabriquer un siège de bain...**

Une planche de bois ou un morceau de contreplaqué coupé aux dimensions de sires, bien sable et recouvert d'un enduit de plastique à l'épreuve de l'eau peut vous servir de siège de bain. Des ventouses ou des bandes de caoutchouc posées aux deux extrémités rendront votre «siège» plus stable.

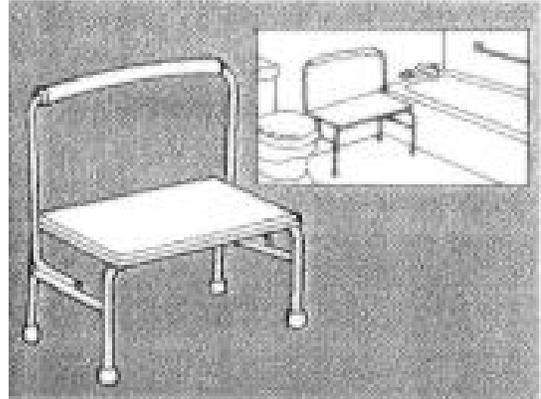
### **Les sièges de transfert...**

Pour les personnes en fauteuil roulant, le siège de transfert est un objet commode, mais pas forcément nécessaire. Si vos membres supérieurs ont une force adéquate et si vous avez appris à passer d'un siège à un autre, vous pouvez probablement vous en passer. Toutefois, si l'aménagement de votre salle de bains est tel que vous ne pouvez vous approcher de la baignoire ou des toilettes, vous pourriez avoir besoin d'un siège de transfert.

Le siège de transfert est semblable au siège de bain. Il est habituellement plat et lisse afin que vous puissiez vous faire glisser sur sa longueur. Il devrait être de la même hauteur que votre fauteuil roulant, les toilettes, la baignoire et le siège de bain. Il devrait être assez fort pour supporter votre poids, mais suffisamment léger pour que vous puissiez le soulever de votre fauteuil roulant. Lorsque vous achetez un siège de transfert, recherchez les mêmes caractéristiques que pour les sièges de bain.

### **Comment se fabriquer un siège de transfert...**

Vous pouvez procéder à peu près de la même façon que pour fabriquer un siège de bain : coupez une planche de bois ou un morceau de contreplaqué aux dimensions désirées et appliquez un enduit de plastique à l'épreuve de l'eau. Des ventouses ou des bandes de caoutchouc fixées au siège le rendront plus stable. Vous pouvez aussi vous servir d'une chaise de cuisine placée à côté de la baignoire.



**Un siège de transfert vous permet d'accéder aux toilettes ou à la baignoire.**

Un siège qui sert à la fois de siège de bain et de transfert est également disponible sur le marché. On peut se servir du siège de transfert au moment de se sécher. Grâce à l'espace qui sépare la partie siège de transfert de la partie siège de bain, le rideau de douche (fendu vis-a-vis des pattes du siège) peut descendre à l'intérieur de la baignoire.

### **Où se les procurer...**

Les sièges que nous avons décrits plus haut sont vendus dans la plupart des magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux. Consultez les Pages Jaunes sous la rubrique Hôpitaux ou Médecins et chirurgiens - équipement et fournitures, ou sous la rubrique Fauteuils roulants. Votre fournisseur connaît les principales entreprises qui fabriquent ces sièges.

## Toilettes et sièges de toilettes

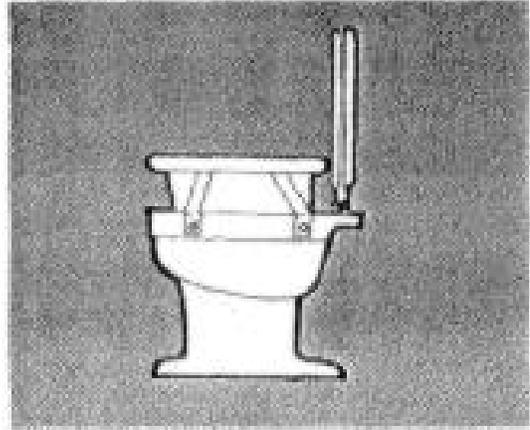
### La hauteur de l'appareil...

Dans le cas des toilettes le facteur le plus important est leur hauteur. L'appareil standard mesure 35 cm (14 po) de hauteur, ce qui représente 10 cm (4 po) de moins qu'un fauteuil ordinaire. Par conséquent, si vous avez de la difficulté à sortir d'un fauteuil standard, vous aurez encore plus de mal à vous asseoir sur le siège des toilettes et, en particulier, à vous relever. Si vous devez vous transférer d'un fauteuil roulant, un appareil bas peut compliquer les choses. Installer des barres d'appui serait une façon de résoudre le problème, à condition que vous ayez suffisamment de force et de coordination au niveau des membres supérieurs pour utiliser les barres pour vous soulever. Une autre solution consisterait à hausser le siège des toilettes (habituellement de 5 à 15 cm, soit de 2 à 6 po).

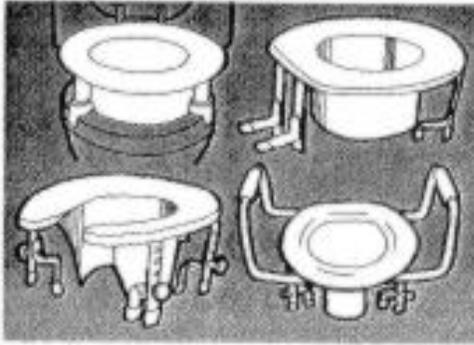
### Comment découvrir la hauteur qui vous convient...

Abaissez le couvercle du siège de toilettes et empilez-y des objets comme un annuaire téléphonique, des journaux ou des morceaux de bois, jusqu'à ce que vous obteniez un «siège» d'une hauteur qui vous permette de vous asseoir et de vous relever ou de regagner votre fauteuil roulant aisément. Prenez note de la hauteur.

Si vous manquez d'équilibre ou de force, vous pourriez consulter, en vous adressant à l'hôpital local ou au bureau de soins à domicile, un ergothérapeute qui étudiera votre cas et vous dira quelle hauteur de toilettes vous convient le mieux.



**Un siège de toilette haut.**



**Sièges de toilettes d'une seule pièce de polyéthylène moulé.**

Voici des façons de hausser un siège de toilettes.

Le moyen le plus facile de hausser vos toilettes est d'utiliser un siège de toilettes haut. Il s'enlève aisément, ce qui permet à d'autres personnes d'utiliser l'appareil à la hauteur standard. Certains modèles sont assez légers et compacts pour qu'on puisse les apporter avec soi en voyage. Si votre état change, un modèle réglable s'adaptera à vos nouveaux besoins. Si vous manquez d'équilibre, vous pourriez choisir un siège avec barres d'appui.

### **Les sièges moulés...**

Le modèle de siège haut le plus simple consiste en un seul morceau de polyéthylène moule, solide, à surface lisse, sans joint, facile à nettoyer et capable de durer indéfiniment si l'on s'en sert de façon normale. Ce siège, qui peut avoir 10, 12,5 ou 15 cm (4, 5 ou 6 po) de hauteur, est léger et facile à transporter (certains fabricants fournissent même un étui de carton pour le transport).

Assurez-vous que le siège est conçu de façon à pouvoir bien vous soutenir, surtout si vous manquez d'équilibre, et que la base est solide, stable et proportionnée à la cuvette de vos toilettes. Les modèles spéciaux illustrés ici sont utiles aux personnes qui ont certains troubles de la colonne vertébrale ou de la hanche, à celles qui ont toute une jambe dans le plâtre ou à celles qui souffrent d'arthrite au genou.

### **Les sièges hauts non réglables...**

Les sièges hauts sont fabriqués en plusieurs hauteurs, de 5 à 15 cm (de 2 à 6 po) en général. Comme nous l'avons déjà mentionné, vous devez être bien certain de la hauteur qu'il vous faut avant d'acheter. Habituellement, on peut régler les attaches, les vis ou les brides pour bien fixer le siège au rebord de la cuvette; des montants gardent le siège à la hauteur choisie. Certains modèles de siège sont ouverts sur le devant ou les côtés, tandis que d'autres forment un cercle continu et sont munis d'un garde-éclaboussures; vous auriez intérêt à

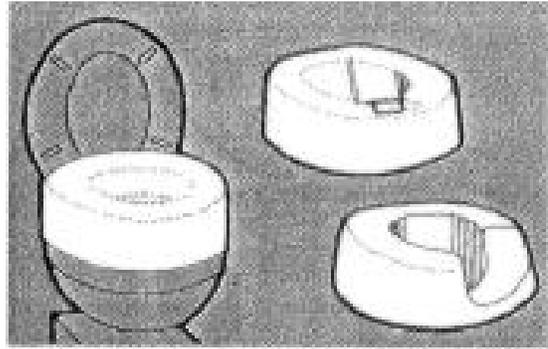
choisir un siège ouvert si vous avez de la difficulté à glisser votre main sous votre corps. Recherchez un siège solide et facile à nettoyer : évitez les modèles avec un joint ou une rainure entre le siège et le garde-éclaboussures, ou les modèles avec des vis, des crampons ou d'autres types d'attaches placés à des endroits qui pourraient être difficiles à désinfecter.

On trouve des modèles coussinés, avec ou sans ouverture sur le devant, dans toute une gamme de couleurs. Plusieurs fabricants ont incorporé des barres d'appui à certains de leurs modèles. Faites le tour des magasins et examinez tous les modèles avant de prendre une décision.

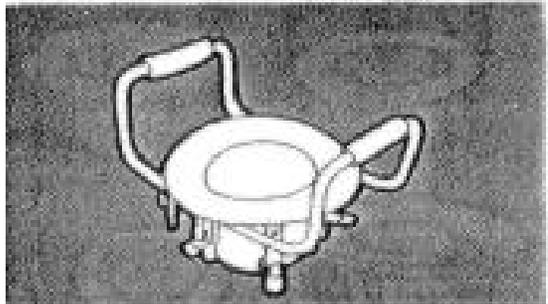
### **Les sièges hauts réglables...**

Bien que ressemblant beaucoup aux sièges que nous venons de décrire, ces modèles se règlent à n'importe quelle hauteur entre 5 et 15 cm (2 et 6 po) au-dessus de la cuvette. Cela est particulièrement utile aux personnes dont les besoins changent d'un jour à l'autre ou qui ne sont pas certaines de la hauteur qui leur convient le mieux et veulent faire plusieurs essais sur une période de quelques semaines. Assurez-vous que les vis de réglage ou les écrous à oreilles sont faciles à manipuler et que l'appareil est assez solide pour vous supporter. Vous avez le choix de plusieurs caractéristiques (telles que décrites ci-haut) y compris des barres d'appui.

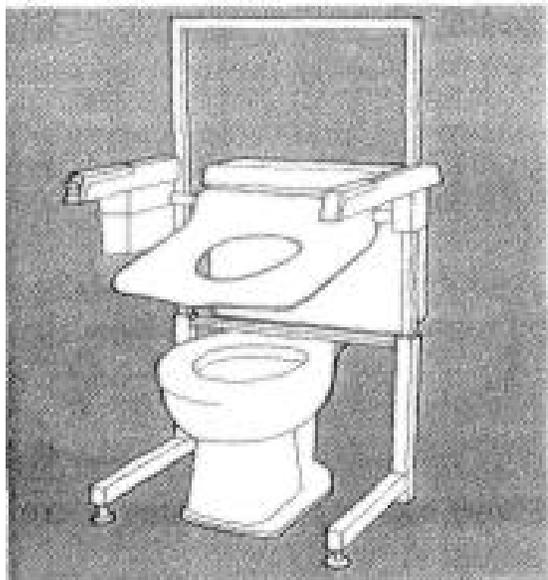
On peut trouver des sièges réglables qui fonctionnent à l'aide d'un moteur électrique ou hydraulique. Les personnes qui ont de la difficulté à se tenir debout ou à s'asseoir seules peuvent, grâce à ce type de siège, aller aux toilettes seules rien qu'en appuyant sur un bouton. L'appareil se fixe au-dessus de vos toilettes et est fixé au plancher à l'aide d'écrous pour assurer sa stabilité. Pour vous servir de ce siège, vous haussez le siège de toilettes à la hauteur qui vous convient le mieux, vous vous assoyez, puis vous rabaissez le siège à la hauteur des toilettes. Vous inversez le processus pour vous lever. Ce siège de toilettes à moteur se trouve dans la plupart des magasins d'accessoires médicaux ou chirurgicaux.



**Les sièges de toilettes hauts qui ne sont pas réglables ne sont que d'une hauteur donnée.**



**Réglez le siège à la hauteur qui vous convient.**



**Un siège de toilettes réglable à moteur vous aide à vous asseoir sur les toilettes et à vous en relever.**



**Une chaise d'aisance à roulettes : à utiliser pour aller aux toilettes ou prendre sa douche.**

### **Les chaises d'aisance...**

Pour les personnes qui ont un handicap physique ou qui préfèrent ne pas avoir à quitter leur fauteuil roulant, une chaise d'aisance pourrait être la meilleure solution.

La chaise d'aisance ressemble au fauteuil roulant, mais son siège est percé d'un trou (comme le siège de toilettes). La chaise d'aisance roulante peut servir de chaise de douche lorsqu'on ne veut pas recommencer trop souvent l'opération du transfert.

### **Où se procurer un siège de toilettes...**

Si vous êtes intéressé à vous procurer l'un des modèles de siège de toilettes que nous venons de décrire, adressez-vous au magasin d'accessoires médicaux et chirurgicaux le plus près de chez vous qui en aura probablement divers modèles en montre. Il faut que vous soyez bien certain de votre choix avant d'acheter, parce que les magasins ne reprennent habituellement pas les sièges de toilettes pour des raisons d'hygiène.

### **Installation des toilettes sur une plate-forme..**

Pour hausser vous-même vos toilettes, construisez une plate-forme d'une hauteur égale à la différence entre la hauteur standard de l'appareil et celle que vous désirez obtenir. Demandez à un plombier de réinstaller les toilettes sur cette plate-forme.

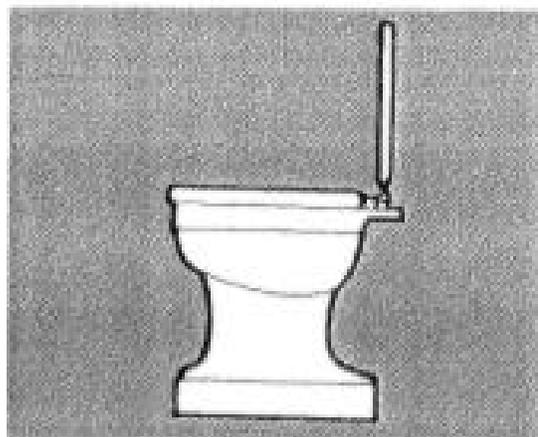
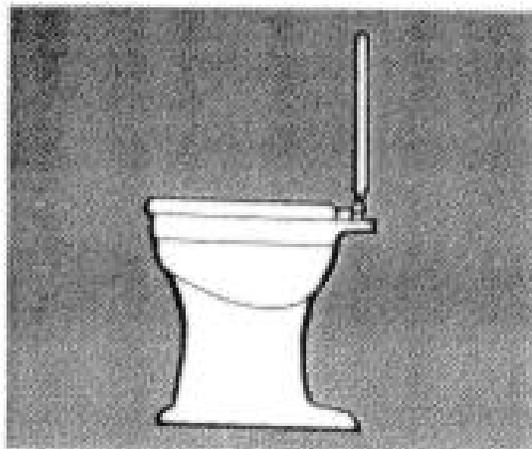
### **Achat de toilettes hautes...**

Devriez-vous remplacer votre appareil standard par un plus haut? D'abord, pensez aux autres personnes qui utilisent la salle de bains : pourront-elles utiliser un siège plus haut? Bien sûr ce problème n'existe pas si vous vivez seul ou si vous avez votre propre salle de bains. Ensuite, votre force est-elle assez stable pour que vous puissiez être certain d'avoir besoin d'un siège de 46 cm (18 po) de hauteur? Enfin, songez à la valeur qu'aurait votre demeure si vous vouliez la vendre. Même si le fait de changer les toilettes n'exige pas de grands travaux de rénovation,

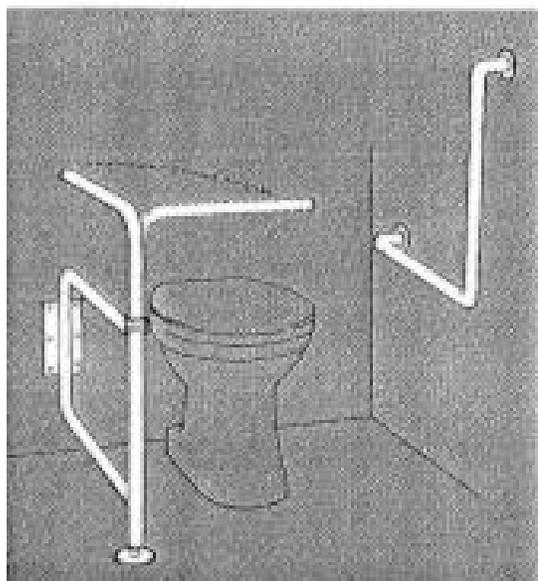
cela pourrait quand même vous nuire. Les fabricants d'accessoires de salles de bains fabriquent des toilettes qui mesurent 46 cm (18 po) de hauteur (l'appareil standard en mesure 35 cm, soit 14 po). Ces appareils, qui sont conçus d'abord et avant tout pour les établissements de soins, se vendent dans la plupart des magasins d'accessoires de plomberie et ils coûtent plus cher que l'appareil standard. On peut s'en procurer avec cuvette allongée et rainures pour y nettoyer un bassin hygiénique.

### **Les barres d'appui pour toilettes...**

Si aucune des suggestions ci-dessus ne vous convient, vous pouvez envisager l'installation de barres d'appui. Si vous avez besoin de vous appuyer sur quelque chose lorsque vous utilisez les toilettes, les barres d'appui pourraient vous être utiles. Si vous devez vous transférer latéralement à partir d'un fauteuil roulant, un modèle de barre d'appui avec accoudoir pivotant est celui qui vous conviendrait le mieux. Si vous vous placez devant les toilettes pour procéder au transfert, ou Si vous avez besoin de soutien seulement pendant que vous êtes assis ou pour vous asseoir et vous lever, un modèle muni de deux appuie-bras vous sera utile. Certains modèles se fixent au mur, d'autres aux toilettes. On trouve aussi des modèles intégrant des barres d'appui et un siège de toilettes haut.



**Des toilettes surélevées.**



**Barres d'appui pour toilettes.**



## **Trucs pour les tâches ménagères courantes**

### **Introduction**

Une déficience physique qui limite votre motricité peut rendre les tâches ménagères extrêmement difficiles. Certains appareils peuvent toutefois faire toute la différence en vous aidant à conserver votre autonomie. Dans le présent chapitre, vous trouverez un tas d'idées utiles concernant entre autres l'accès physique (rampes, aides pour soulever ou transporter les objets, etc.), ainsi que des trucs pratiques pour vous aider à faire le ménage et ainsi de suite.

Comme pour toutes les autres sections du présent livret, il s'agit simplement de suggestions. Examinez-les avec soin et reprenez celles qui vous conviennent; vous pouvez aussi les adapter à vos besoins particuliers.

**Pour de plus amples renseignements, consultez également les chapitres suivants :**

- **Dans la cuisine**
- **Dans la salle de bains**

## **Barres d'appui**

Les barres d'appui vous permettent d'exploiter vos ressources physiques en vous servant de points d'appui lorsque vous avez besoin d'être soutenu, par exemple pour entrer dans la baignoire ou en sortir, pour vous coucher ou vous lever, pour aller aux toilettes, pour monter ou descendre un escalier, ou pour rester debout longtemps. Une barre d'appui peut vous aider à garder votre équilibre quand vous êtes en mouvement, ou quand vous êtes debout ou assis.

### **Qu'est-ce qu'une barre d'appui?.**

La barre d'appui ressemble à un porte-serviettes, mais la ressemblance s'arrête là. La barre d'appui est conçue pour supporter amplement votre poids. Ses extrémités sont munies de collerettes, lesquelles sont fixées au mur (de préférence dans des montants) à l'aide de vis solides. La barre doit être suffisamment espacée du mur pour qu'on puisse bien l'empoigner. On doit la sentir solide dans la main. La barre d'appui est faite de plastique ou de métal à l'épreuve de la rouille et elle a souvent une surface rugueuse qui ne glisse pas entre les doigts. On peut choisir entre de nombreux modèles et diverses dimensions selon l'usage qu'on veut en faire : la plupart se fixent au mur, mais certains modèles se fixent au rebord de la baignoire. Il existe également un «poteau d'appui», pourvu ou non de poignées, qui se fixe au plancher et au plafond. D'autres modèles se fixent au lit.

### **Ce qu'il faut savoir sur les barres d'appui...**

Avec **la barre d'appui verticale**, on passe habituellement de la position assise ou couchée à la position debout, en exerçant un effort de traction.

Avec **la barre d'appui horizontale**, on passe habituellement de la position assise à la position debout en exerçant un effort de pression ou de traction.

Avec la **barre d'appui oblique**, on peut combiner ces mouvements.

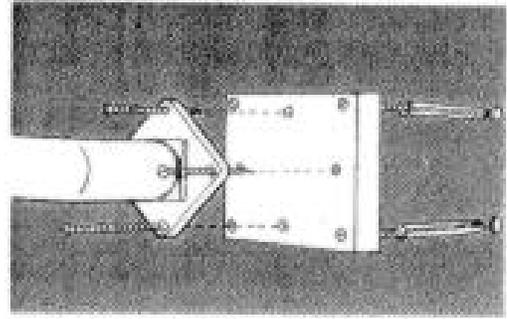
Puisque la barre d'appui supportera votre poids et le plus gros de l'effort que vous allez exercer; elle doit être fixée solidement au mur, de préférence à au moins un des montants de la charpente du mur.

### Comment installer une barre d'appui...

Les montants de la charpente du mur se trouvent habituellement à 40,5 cm (16 po) l'un de l'autre. Pour les repérer, utilisez un détecteur ou frapper doucement sur le mur à partir de 35 ou 45 cm (14 ou 18 po) du coin. Vis-à-vis d'un montant, vous obtiendrez un son plein et ailleurs, un son creux. Marquez l'emplacement des montants. Les vis de fixation de la barre d'appui doivent être assez longues pour traverser le panneau de revêtement (qui a habituellement 1 cm, soit 1/2 po, d'épaisseur) ou la tuile, et pénétrer dans le montant sur une distance d'au moins 1 ou 2 cm (1/2 po).

### Essayez la méthode suivante...

1. Dans du contreplaqué de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur, découpez - pour chacune des collerettes de fixation - un morceau mesurant au moins 5 cm (2 po) de plus que la collerette. Sablez et peignez ces morceaux de contreplaqué, si vous le désirez.
2. Dans chacun de ces morceaux, percez quatre trous d'un diamètre légèrement inférieur à celui des vis que vous allez utiliser. En vous servant de ces morceaux comme guide, percez ensuite quatre trous dans le mur et placez-y les chevilles de plastique qui recevront les vis. Les trous doivent être d'un diamètre assez large pour y insérer les chevilles de plastique.
3. Collez les morceaux de contreplaqué au mur, avec de la colle à l'épreuve de l'eau si le mur doit se faire mouiller à cet endroit, et posez des vis de 2 à 4 cm (1 po à 1 1/2 po) de longueur.
4. Lorsque la colle est bien sèche, fixez la barre d'appui aux morceaux de contreplaqué.



**Installation d'une barre d'appui.**



**1. Demande de la force dans les biceps ou dans la partie antérieure du bras.**

**2. Demande de la force dans les triceps ou dans la partie postérieure du bras.**

## Où installer votre barre d'appui...

La barre d'appui devrait vous permettre de tirer le meilleur parti possible de votre force physique. Installez-la à la hauteur à laquelle votre corps et vos bras sont les mieux placés pour un effort de traction ou de poussée. Il se peut que vous deviez faire quelques essais avant de trouver la hauteur qui vous convient le mieux. Cette hauteur se situe habituellement entre la mi-cuisse et la poitrine. Si l'un des côtés de votre corps est plus fort que l'autre, servez-vous en. Vous pouvez demander conseil à un ergothérapeute à ce sujet.

## L'utilisation de la barre d'appui...

Avant d'utiliser une barre d'appui pour vous lever, vous asseoir ou vous étendre, vous devez connaître vos capacités physiques. Lorsque vous êtes assis ou que vous avez commencé à vous asseoir ou à vous lever, la force des muscles de vos jambes est à son point minimal. Une barre d'appui vous permet d'utiliser la partie supérieure de votre corps pour compenser.

Parmi les muscles de la partie supérieure de votre corps, lesquels sont les plus forts? Pour déterminer votre point de force maximale, faites-vous aider par quelqu'un. Servez-vous du bras de cette personne comme d'une barre d'appui en essayant différents angles et différentes hauteurs. Les barres d'appui demandent des épaules mobiles et de la force dans les mains et les poignets. La barre d'appui devrait être assez longue pour vous permettre de compléter votre mouvement; si vous cessiez d'être soutenu avant d'être en position debout et que votre élan était insuffisant ou trop grand, vous pourriez tomber vers l'arrière ou vers l'avant.

**Si vous seriez plus rassuré en ayant plus de renseignements au sujet des barres d'appui, consultez un ergothérapeute à l'hôpital de votre région ou dans un centre de soins à domicile.**

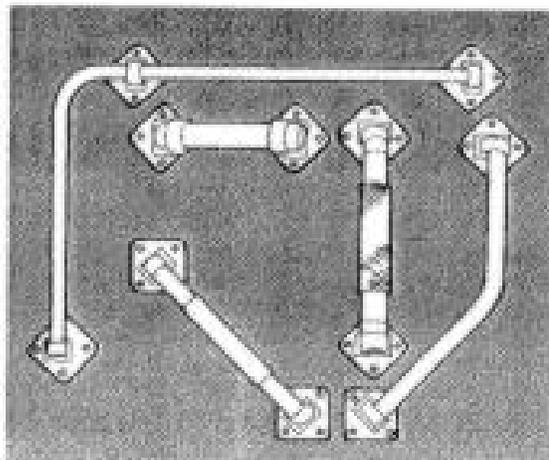
C'est dans la salle de bains qu'on trouve le plus souvent des barres d'appui; on s'en sert pour se soutenir et garder son équilibre lorsqu'on utilise la baignoire, la douche, les toilettes, la table de toilette ou le lavabo. Les barres d'appui sont utiles aussi dans la chambre à coucher près du lit, de la penderie, de la commode ou de son fauteuil favori. On peut installer une barre d'appui dans le couloir, dans l'entrée - là où l'on retire manteaux et bottes - ou le long d'un escalier. Une barre ou un poteau d'appui installé dans la cuisine à un endroit central peut aider à passer d'un appareil à l'autre, de l'évier à la table, etc. Si vous économisez votre énergie en travaillant assis, une barre d'appui vous aidera à vous asseoir et à vous lever.

### **L'achat d'une barre d'appui...**

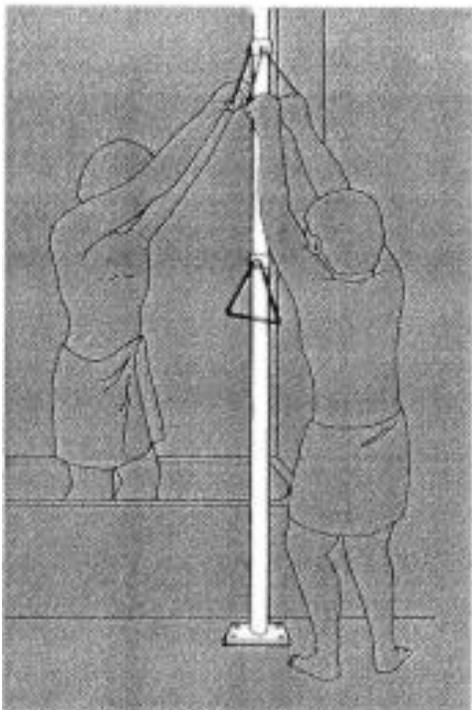
On trouve des barres d'appui dans les magasins d'accessoires de plomberie, les quincailleries et les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux. Si vous voulez qu'on vous aide à choisir le type de barre d'appui qui répondrait le mieux à vos besoins, les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux sont le meilleur choix.

Habituellement, les barres d'appui sont faites d'un tube de métal ou de plastique de 2 à 4 cm (1 po à 1 1/2 po) de diamètre. Leur surface peut être lisse ou travaillée (c'est-à-dire striée brossée ou moletée). Certaines barres d'appui de métal sont recouvertes de plastique ou de vinyle. Si vous avez besoin d'une barre d'appui non glissante (surtout si vous voulez l'installer près de la baignoire), choisissez-la à surface rugueuse. Aujourd'hui beaucoup de modèles de barre d'appui sont offerts dans les couleurs à la mode et vous pouvez les assortir à votre décor.

Les modèles les plus gros et les plus spécialisés sont plus dispendieux. Si vous ne pouvez pas trouver une barre d'appui qui vous convient, certaines entreprises vous en fabriqueront une sur mesure, mais cela vous coûtera plus cher. Vous pourriez aussi prendre plusieurs barres d'appui standard et les grouper ou les installer bout à bout de façon à obtenir le résultat désiré.



**Des barres d'appui de formes et de dimensions variées sont illustrées ici.**



**Un poteau d'appui. Les poignées sont optionnelles et peuvent être installées à la hauteur voulue.**

### **Les poteaux d'appui...**

Il y a des gens qui préfèrent le poteau d'appui (comme celui qui est illustré ici) à la barre d'appui standard. Tout comme la barre d'appui verticale, le poteau permet de se soutenir et de garder son équilibre, mais on n'a pas à le fixer à un mur.

Dans une salle de bains, on peut se servir d'un poteau d'appui pour utiliser la baignoire, les toilettes ou le lavabo et pour regagner son fauteuil roulant; un poteau d'appui serait également utile dans la cuisine.

### **Les barres de lit...**

Une barre de lit est une barre d'appui qui s'attache au lit. Elle aide à passer de la position couchée à assise. Elle est aussi très utile pour les personnes qui ont de la difficulté à se coucher et à se lever.

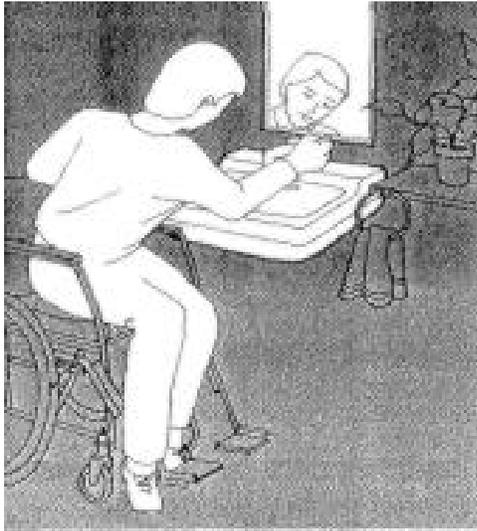
## **Accessoires de plomberie**

Si vous avez décidé de rénover votre logement pour l'adapter davantage à vos besoins ou si vous voulez simplement apporter quelques changements pour vous simplifier l'existence, songez aux résultats que vous pourriez obtenir en installant des accessoires de plomberie bien conçus dans la cuisine et la salle de bains, les deux pièces les plus utilisées d'un logement. Par exemple, l'installation d'un robinet mélangeur à une seule manette résoudra beaucoup de problèmes causés par un manque de coordination ou de force; de même, un évier de cuisine peu profond pourrait permettre à une personne en fauteuil roulant de glisser ses jambes sous le comptoir pour laver la vaisselle.

Le prix des accessoires de plomberie varie selon le modèle, les matériaux utilisés et la provenance des articles. Cependant, si vous savez ce que vous voulez, vous finirez habituellement par découvrir, dans un magasin de fournitures de plomberie, un modèle facile à utiliser, de belle apparence et à prix raisonnable. Le présent chapitre traite des caractéristiques que vous pourriez rechercher dans un nouvel accessoire de plomberie.

### **Où se procurer les accessoires de plomberie...**

Dans les Pages Jaunes, cherchez l'adresse d'un fournisseur d'accessoires de plomberie qui possède une salle d'exposition. Il est toujours préférable de voir les articles installés et de pouvoir les essayer. Explorez les quincailleries, les magasins de matériaux de construction et les grands magasins. Lisez la documentation que vous y trouverez sur les articles qui ne sont pas en magasin, mais que l'on peut commander. Demandez des renseignements à un entrepreneur ou demandez à vos amis où ils se sont procurés leurs accessoires.



**Accès latéral à un lavabo standard. À remarquer : le miroir inclinable.**

### Les éviers...

L'évier de la cuisine et de la salle de bains devrait être assez bas pour que vous puissiez l'atteindre et l'utiliser (pouvez-vous atteindre le tuyau d'écoulement?) et assez haut pour que vous puissiez glisser vos jambes sous l'évier si vous êtes en fauteuil roulant.

Toutefois, si vous avez de la difficulté à vous pencher lorsque vous êtes debout, vous devriez installer l'évier assez haut pour pouvoir y travailler à l'aise sans avoir à vous courber. Dans ce cas, le fond de l'évier devrait se trouver à une hauteur égale à la distance qui sépare votre poignet du plancher (lorsque vous êtes debout) plus quelques centimètres (2 po). Lorsque vous travaillez à l'évier, appuyez vos coudes sur l'avant du comptoir (ou vous aurez déposé une serviette pliée ou un morceau de caoutchouc-mousse pour plus de confort, si vous devez y rester longtemps).

Si votre évier est trop profond pour que vous puissiez travailler à l'aise, vous pourriez y déposer un bac de plastique placé sur deux morceaux de bois, afin de hausser votre surface de travail. Cela pourrait vous éviter de dépenser pour remplacer votre évier.

Il existe des éviers de cuisine peu profonds (13 cm, soit 5 1/4 po de profondeur au lieu des 18 cm (7 po) habituels) en acier inoxydable, à un ou deux compartiments. Le tuyau d'écoulement se trouve à l'arrière pour ne pas diminuer l'espace libre sous l'évier. Vous pourriez installer de côté un évier à un seul compartiment (le robinet placé sur le côté et non à l'arrière) pour pouvoir atteindre plus facilement les robinets. Habituellement, la personne en fauteuil roulant qui veut pouvoir glisser ses jambes sous l'évier a besoin d'un espace libre d'une hauteur minimale de 69 cm (27 po); assurez-vous toutefois que cette hauteur vous convient et que le comptoir qui entoure l'évier vous est accessible.

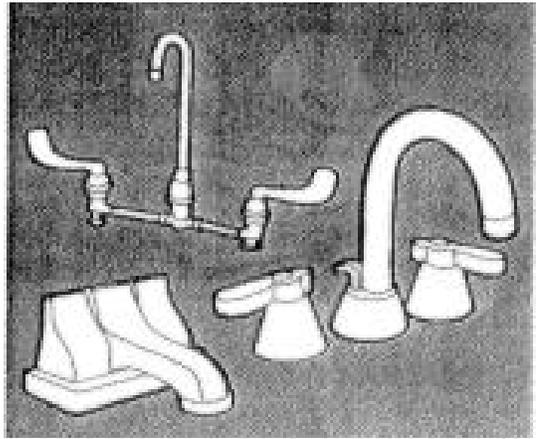
Il faut isoler le dessous de l'évier ainsi que les tuyaux d'eau chaude et d'écoulement avec de la mousse de polystyrène ou du bois, pour empêcher qu'une personne en fauteuil roulant ne se brûle les genoux et les cuisses.

Il existe de nombreux modèles de lavabos et de cuvettes de salle de bains qui sont offerts en plusieurs dimensions et en diverses teintes. Les fabricants d'objets en simili-marbre en font même sur mesure. Si vous êtes en fauteuil roulant, vous pourriez choisir un évier peu profond, avec tuyau d'écoulement à l'arrière (isolez-le) qui serait fixe au mur ou encastré dans un comptoir de la bonne hauteur. On peut se procurer le modèle adopté par les établissements de soins; on trouve aussi des petits éviers qu'une personne en fauteuil roulant peut utiliser lorsque la salle de bains est trop étroite pour qu'une personne en fauteuil roulant puisse effectuer un quart de tour et faire face à l'évier. Les prix varient beaucoup selon le modèle choisi.

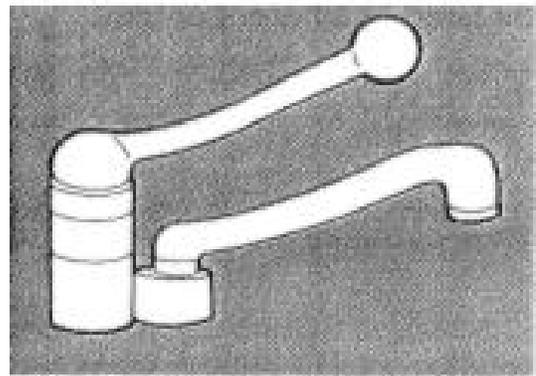
### **Les robinets...**

La plupart des robinets à manettes rondes sont difficiles à utiliser si l'on manque de coordination ou de force dans les poignets et les mains. On peut régler le problème en les remplaçant par des manettes à ailette. Le choix de robinets est immense depuis les robinets tout simples à manettes à ailette jusqu'aux modèles ultramodernes, en passant par les robinets à manettes à lame utilisés dans les établissements de soins. Évitez les robinets qu'on ouvre d'un tour du poignet. Les robinets à manettes à ailette sont plus faciles à manoeuvrer; il suffit de pousser la manette ou de la tirer vers soi et il n'est pas nécessaire de l'empoigner fermement.

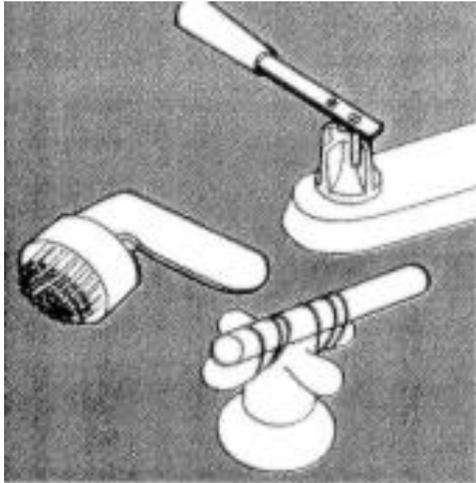
Les robinets les plus faciles à utiliser sont les modèles à une seule manette qui permettent d'obtenir la température et la pression désirées d'un seul geste. De plus, ils sont faciles à installer. Il existe des modèles pour la cuisine et pour la salle de bains.



**Il existe une gamme très vaste de modèles, allant des robinets conçus pour les établissements de soins aux élégants modèles.**



**Les robinets à une seule manette sont très faciles à manoeuvrer.**



**Les tourne-manettes peuvent être fabriqués à la maison ou achetés dans un magasin d'accessoires médicaux et chirurgicaux.**

Un accessoire très simple peut transformer un robinet à manettes rondes en un robinet à manettes à ailette. Les tourne-manettes illustrés ici s'adaptent à presque toutes les manettes; il est fabriqué par Maddak et on peut le trouver où le commander dans un magasin d'accessoires médicaux et chirurgicaux.

Vous pourriez également essayer de fabriquer des tourne-manettes ou des ailettes pour les manettes de vos robinets des bouts de baguette de bois, et du fil métallique pour les fixer aux manettes, sont les seuls matériaux dont vous avez réellement besoin.

### **Les baignoires...**

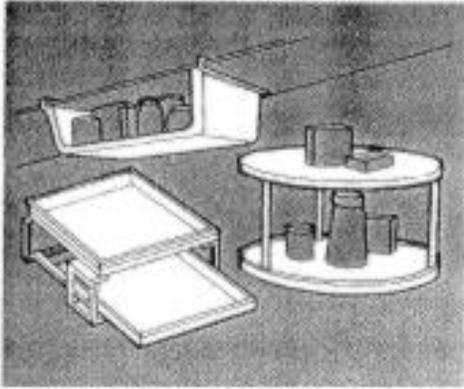
Il est peu probable que vous vouliez remplacer votre baignoire, mais, si vous avez de la difficulté à prendre votre bain, un siège de bain pourrait vous être utile. Des bandes de caoutchouc posées au fond de la baignoire peuvent éviter les chutes. Ne prenez pas de risques inutiles!

Lorsque vous prenez votre bain, une douche à main peut vous simplifier beaucoup la tâche. Il en existe de nombreux modèles; certains sont en caoutchouc et s'adaptent au robinet du bain, d'autres exigent une installation. Assurez-vous de choisir un modèle doté d'un boyau suffisamment long, d'un manche facile à tenir et à manipuler, même avec les mains mouillées et couvertes de savon, et dont les commandes sont faciles à actionner.

Une tablette portative posée en travers de la baignoire mettra à votre portée les objets dont vous avez besoin pour faire votre toilette. Si vous bricolez, vous pouvez vous en fabriquer une aux dimensions requises. Une plate-forme qu'on insère dans la baignoire permet de hausser le fond de la baignoire et de donner un bain à un enfant ou à un adulte de petite taille sans avoir à trop se pencher. Elle permet aussi d'entrer dans la baignoire et d'en sortir plus facilement.

## **La douche...**

Vous devriez pouvoir actionner facilement les commandes de la douche, tout comme les manettes du robinet de la baignoire, en les poussant et en les tirant plutôt qu'en les tournant. Une douche à main vous sera utile si vous prenez votre douche assis dans un fauteuil roulant ou une chaise de douche; dans ce cas, installez la douche et les commandes à une hauteur que vous pouvez atteindre en position assise. Une brusque augmentation de la pression de l'eau chaude ou de l'eau froide peut faire varier beaucoup la température de l'eau pendant que vous prenez votre douche. Si cela vous inquiète, vous pouvez vous procurer un dispositif d'équilibrage de pression auprès de votre plombier.



**Vos espaces de rangement seront plus accessibles et organisés grâce aux plateaux et étagères illustrés ici.**

## **Espace de rangement**

Pour qu'un espace de rangement soit pratique et facile d'accès, il doit être bien organisé. Les suggestions offertes et les articles décrits ici vous aideront à mieux tirer parti de votre espace de rangement et à l'organiser de manière à ne pas avoir à trop vous étirer ou vous pencher, ni à soulever des objets ou à faire des pas inutiles.

La plupart des articles mentionnés sont en vente dans les quincailleries ou les grands magasins. Lorsque vous faites vos emplettes, n'oubliez pas d'avoir en main les dimensions de l'espace de rangement que vous voulez organiser. Explorez les magasins spécialisés (certains ne vendent que des articles de rangement) ou le rayon des articles de rangement des grands magasins; cela vous renseignera sur les articles existants et leurs applications; vous n'aurez ensuite qu'à réfléchir à la façon dont vous pourriez les utiliser chez vous.

On peut dépenser beaucoup d'argent pour organiser l'espace de rangement mais cela n'est pas nécessaire. Souvent, quelques tablettes, un plateau tournant ou un support à chaussures peuvent faire une grande différence.

### **Définition d'un espace de rangement facile d'accès...**

- L'espace de rangement le plus facile d'accès correspond à la distance entre votre taille et une ligne imaginaire passant un peu au-dessus de vos yeux.
- «A la portée de la main» signifie à une distance de 15 cm (6 po) de moins que la longueur de votre bras, lorsque vous êtes assis ou debout, ou à la portée de votre pince longue, Si vous en possédez une.

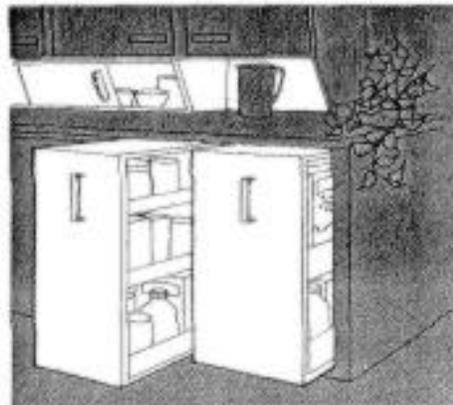
## D'autres idées...

- Rangez les objets lourds plus près qu'«à la portée de la main», pour pouvoir les manipuler sans danger.
- Rangez les articles près de l'endroit où vous les utilisez le plus souvent, pour vous éviter des pas inutiles.
- L'espace de rangement ne doit pas être obstrué par un meuble, des marches, une porte lourde ou difficile à manoeuvrer.
- Certains articles de rangement sont mobiles, ce qui les rend faciles d'accès (tablettes coulissantes, articles de rangement suspendus aux portes de penderies ou de placards, chariots).

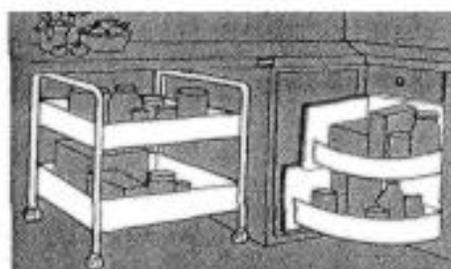
## La cuisine...

Dans la cuisine, on a besoin de plus d'espace de rangement utilisable qu'ailleurs. Bien qu'il semble y avoir beaucoup d'espace de rangement dans la plupart des cuisines, une bonne partie de celui-ci est si haut ou à des endroits si difficiles d'accès que plusieurs personnes, en particulier les personnes en fauteuil roulant ou qui ont une déficience physique, ont de la difficulté à l'atteindre. Tirez donc le meilleur parti possible de l'espace de rangement facile d'accès.

On peut placer des tablettes ou des blocs superposables contre un mur, dans un coin, sous un comptoir ou dans un placard. Ces articles sont faits de plastique, de bois, de métal ou de gros fil métallique (parfois recouvert de plastique). On les trouve en différentes grandeurs, allant d'un casier ou d'une tablette en plastique à une étagère à cinq tablettes. Des tablettes inférieures coulissantes rendront toute la surface de ces tablettes accessible, et non pas seulement la partie de l'avant.



**Tirez le chariot de rangement à l'extérieur et vous avez un comptoir accessible en fauteuil roulant.**



**Des placards avec inclinaison vous donnent de l'espace de rangement sans diminuer la superficie du comptoir; les tablettes que l'on tire vers l'extérieur rendent les deux côtés accessibles.**

Si vous perdez de l'espace dans vos placards, vous pourriez installer, sous les tablettes, des contenants de plastique ou de fil métallique. Un plateau pivotant installé sur une tablette vous permettra d'atteindre les objets rangés à l'arrière sans avoir à étendre le bras. Ces plateaux, à un ou deux étages, existent en grand ou en petit format. Ils sont pratiques pour ranger les bouteilles, bocaux et autres petits contenants. Installez des articles de rangement en plastique derrière la porte des placards et du garde-manger (vous tirez ainsi parti d'un espace habituellement perdu) pour les contenants en carton, bouteilles, balais ou brosses.

Transformez un pan de mur en espace de rangement en y installant un panneau perforé et des crochets à une hauteur qui vous convient. Vous pouvez aussi y installer de petites tablettes en fil métallique. Vous pouvez vous fabriquer un panneau de rangement avec de l'agglomère (masonite) et des crochets achetés dans une quincaillerie.

Si vous êtes prêt à rénover votre cuisine pour avoir plus d'espace de rangement facile d'accès, voici quelques suggestions :

Tout comptoir qui doit être accessible à une personne en fauteuil roulant devrait être suffisamment haut pour qu'elle puisse glisser ses jambes sous le comptoir et assez bas pour qu'elle puisse s'y accouder en travaillant.

Utilisez des chariots pour ranger temporairement des objets sous les comptoirs. Vous n'avez qu'à les enlever lorsque vous avez besoin des comptoirs.

Les tablettes coulissantes sont accessibles des deux côtés.

Vous tirerez mieux parti de vos armoires de coin si vous y installez une étagère pivotante ou qui se tire vers l'extérieur.

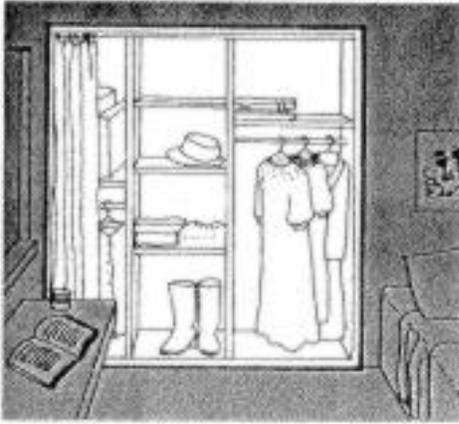
Vous pourrez ranger plus d'aliments dans votre réfrigérateur ou votre congélateur si vous utilisez des contenants en plastique (pour les restes, la viande et le poisson, les fruits et les légumes) carrés ou rectangulaires que vous pouvez empiler. Utilisez des contenants en plastique transparent ou étiquetez vos contenants pour éviter de perdre de la nourriture. Nombre de ces contenants peuvent être lavés dans le lave-vaisselle et utilisés dans un four à micro-ondes, ils se ferment hermétiquement et ont un couvercle facile à enlever. On les trouve facilement dans les quincailleries, les magasins à rayons et les épiceries.

Les sacs de congélation, que l'on trouve dans toutes les épiceries, sont dotés d'une fermeture à glissière, ce qui permet aux personnes ayant des difficultés de motricité manuelle fine de les ouvrir et de les refermer facilement. Les sacs sont en plastique transparent et portent une étiquette pour identifier ce qu'on y entrepose.

### **La salle de bains...**

Il y a suffisamment d'espace de rangement dans une salle de bains ordinaire pour la plupart des gens, mais s'il vous en faut davantage ou si vous avez enlevé la table de toilette pour qu'un fauteuil roulant puisse glisser sous le lavabo, voici quelques suggestions pour le rangement :

- Fixez des tablettes, une armoire, un porte-serviettes ou des crochets au-dessus des toilettes.
- Assurez-vous de pouvoir atteindre les objets rangés à une telle hauteur ou utilisez des pinces longues.
- Si vous prenez des bains et non des douches, fixez des tablettes ou des porte-serviettes autour de la baignoire.
- Un porte-serviettes vertical prend peu d'espace dans une petite salle de bains.



**Grâce à un organisateur pour penderie, votre espace de rangement est accru.**

Une étagère suspendue peut être utile dans une cabine de douche; vous y mettez votre savonnets et votre shampooing. L'étagère se suspend au mur, à la pomme de la douche ou au porte-savon. Une tablette qui se pose en travers de la baignoire peut être très utile aussi pour mettre savon, brosses ou revue à votre portée pendant votre bain. Vous pouvez vous fabriquer une tablette de bain ou en acheter une dans une boutique d'articles pour le bain ou un magasin d'accessoire médicaux et chirurgicaux.

### **La chambre a coucher...**

Plusieurs entreprises fabriquent des éléments de rangement pour penderie standard. Ces éléments sont en vente dans la plupart des grands magasins et des quincailleries et sont offerts dans des dimensions très diverses.

Si vous voulez seulement modifier une partie de votre penderie, partez a la recherche d'unités modulaires (étagères ou armoires) que vous pourriez assembler. Les étagères et blocs superposables peuvent être utilisés pour ranger des vêtements et du linge de maison. Une personne habile de ses mains pourrait très bien entreprendre d'organiser sa penderie ainsi.

### **D'autres idées...**

- Si vous êtes en fauteuil roulant, abaissez la tringle à vêtements de votre penderie.
- Des portes larges ou pliantes vous permettront d'avoir accès à plus d'espace de rangement.
- Utilisez de grosses boîtes plates pour ranger sous le lit des articles dont vous vous servez rarement.
- Si vous ajoutez à votre mobilier une armoire, une commode ou une malle, cela vous donnera beaucoup plus d'espace de rangement. On trouve encoure de jolis meubles dans les marches aux puces et les ventes aux enchères.

- Installez des étagères contre un mur ou servez-vous en pour diviser la pièce.
- Les cintres qui permettent de suspendre plusieurs jupes ou pantalons prennent peu d'espace sur la tringle à vêtements.
- Les supports à chaussures ou les sacs à compartiments suspendus permettent de mettre ses chaussures en ordre et prennent relativement peu d'espace.
- Rangez vos articles légers dans des contenants superposables que vous placerez sur les tablettes du haut.
- L'installation de tablettes réglables dans une lingerie permettra d'utiliser tout l'espace disponible.

## **Les pièces utilitaires...**

Inspirez-vous des suggestions offertes jusqu'ici pour organiser et utiliser l'espace de rangement accessible qui se trouve au sous-sol, dans la buanderie ou dans le garage.

On peut ranger toutes sortes d'articles sur des étagères à débarras; celles-ci ne sont pas toujours élégantes, mais elles sont bon marché et très pratiques; elles sont faites de bois ou de métal et on en trouve dans de nombreux magasins.

Si la pièce est humide ou exposée à des inondations, ne rangez rien sur le sol (la plupart des étagères ont une base de 4 à 6 po de hauteur). Un déshumidificateur pourrait représenter un bon investissement s'il vous permet de transformer de l'espace perdu au sous-sol en espace de rangement utilisable.

Beaucoup d'outils manuels se rangent facilement sur un panneau perforé; les pelles, les râteaux, etc., peuvent être suspendus à des crochets fixes au mur. Des chariots peuvent être utiles pour entreposer ou déplacer des objets lourds.

Rangez votre savon à lessive sur des tablettes près de la machine à laver et de la sècheuse et ayez à votre portée une surface de travail pour trier et plier les vêtements.

Gardez les engrais bien au sec, dans un endroit hors de la portée des enfants, avec vos autres produits chimiques pour jardinage. Si ces produits sont rangés dans un endroit qui est accessible à une personne en fauteuil roulant, il y aura peut-être lieu de les mettre sous clé car ils sont également accessibles aux enfants. Durant l'hiver, ne laissez pas vos outils de jardinage là où les gens circulent.

## Élévateurs-transporteurs

### Qu'est-ce que l'élevateur-transporteur?...

L'élevateur-transporteur est une structure métallique qui comporte un mécanisme élévateur hydraulique, une base, un «mât» un bras et une selle sur laquelle la personne prend place. Il se trouve également des élévateurs motorisés qui peuvent vous transporter d'une pièce à l'autre et qui fonctionnent à partir d'un système de rails fixes au plafond.

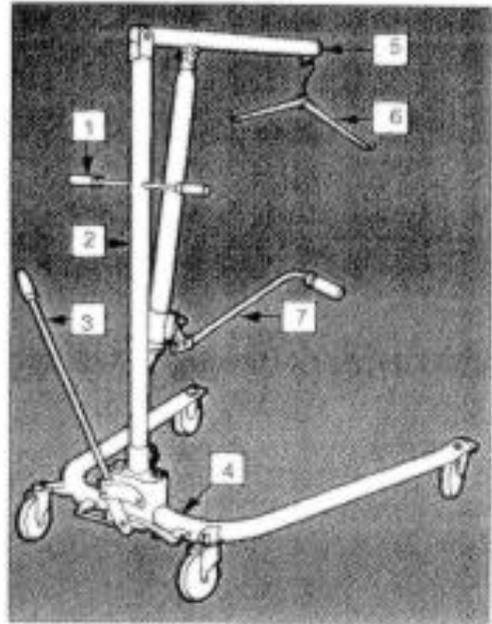
### Qui peut se servir d'un élévateur-transporteur?..

Depuis de nombreuses années, on utilise les élévateurs-transporteurs dans les hôpitaux et les foyers de soins pour transférer les personnes de leur lit à leur fauteuil roulant, et pour les transporter à la baignoire, aux toilettes, etc. Cependant, comme la tendance est de plus en plus à l'autonomie, beaucoup de personnes utilisent ces appareils chez elles pour faciliter la tâche de se soulever.

L'élevateur-transporteur sert à la personne qui a de la difficulté à se soulever seule. Une autre personne, un membre de la famille ou un infirmier par exemple, peut être appelée à actionner les commandes de l'appareil et à le déplacer. La plupart des élévateurs-transporteurs sont montés sur roulettes et on peut les pousser d'une pièce à l'autre, d'autres sont montés sur des rails fixes au plafond, ce qui permet les déplacements d'une pièce à l'autre et élimine le problème de l'entreposage.

### Comment fonctionne l'élevateur-transporteur.

La plupart des élévateurs-transporteurs sont portatifs; on peut les démonter et les plier pour les transporter. Nous vous donnons ci-dessous la description d'un élévateur-transporteur à cric hydraulique qui **n'est qu'un** modèle parmi tous les modèles d'élevateurs-transporteurs. Lorsque vous faites fonctionner ce type d'appareil, la première chose à faire est de vérifier s'il a été monté correctement et si sa base est complètement dépliée afin de s'assurer qu'il soit le plus stable possible.



Un élévateur-transporteur type.

1. barres de direction
2. mât
3. frein
4. base à roulettes
5. bras
6. bras pivotant
7. commande de pompe



Le déplacement à l'aide d'un élévateur-transporteur s'effectue aisément et de façon plus sécuritaire.

1. Glisser la selle sous la personne à soulever et introduire les crochets de la chaîne dans les trous de la selle.
2. Accrocher le maillon central de la chaîne au bras pivotant de l'appareil (dans certains modèles, la chaîne ou la bandoulière d'attachement est incorporée dans la selle).
3. Vérifier si la personne à soulever est bien placée dans la selle.
4. Actionner la commande de la pompe hydraulique et, pendant que l'appareil soulève la personne, tenir la tête et les jambes de cette dernière pour la guider dans la bonne direction.
5. A l'aide des barres de direction, conduire l'appareil à l'endroit désiré.
6. Pour faire descendre la selle et son occupant, pousser la manette du vérin vers ce dernier en contrôlant la descente et en poussant sur les jambes de la personne, si nécessaire, pour qu'elle soit correctement assise.
7. Une fois la personne en place, détacher la chaîne et retirer la selle (on peut laisser la personne sur la selle si celle-ci doit servir encore).

### **Les caractéristiques...**

Le modèle portatif est parfois plus utile que le modèle fixe, puisqu'on peut le faire passer d'une pièce à l'autre. Cependant, sa base exige un espace libre d'une hauteur de 20 à 25 cm (de 8 à 10 po), d'une largeur de 60 à 100 cm (de 23 po à 40 po) et d'une profondeur de 100 cm (40 po). Cela pourrait poser un problème dans une petite salle de bains, en particulier s'il n'y a pas d'espace libre autour de la baignoire. On peut se procurer auprès de la plupart des fabricants une base ajustable pourvue à l'avant de roulettes plus petites (7,5 cm, soit 3 po), ce qui réduit la hauteur de la base à 15 cm (6 po).

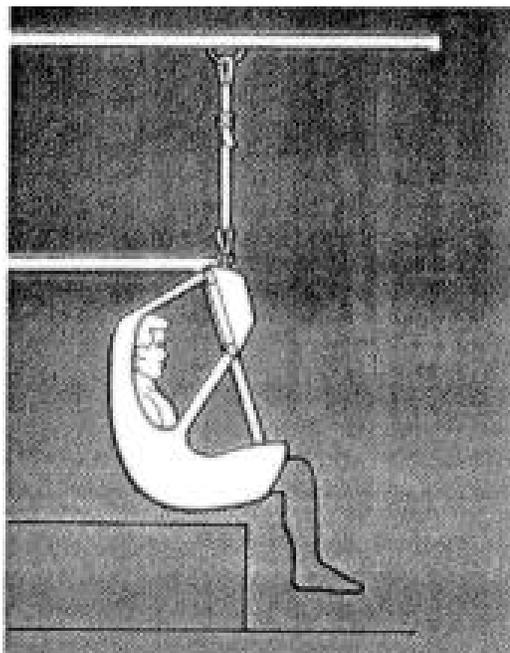
L'élévateur-transporteur mobile est un autre type d'appareil qui se trouve en plusieurs modèles, mais la fonction de base est la même, soit de vous transporter du point A au point B dans votre domicile à l'aide d'un système de rails fixes au plafond. Ce modèle peut vous aider à sortir du lit, vous asseoir dans votre fauteuil roulant, vous porter aux toilettes et ainsi de suite. Une fois assis dans la selle, vous pouvez actionner les commandes vous-même ou le faire faire par une autre personne et vous de placer facilement d'une pièce à l'autre. La plupart des élévateurs-transporteurs mobiles sont aussi portatifs et peuvent vous accompagner dans tout endroit où il y a un système de rails au plafond. Vous pouvez vous procurer ces appareils dans la plupart des magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux.

### **Tenez compte de votre poids...**

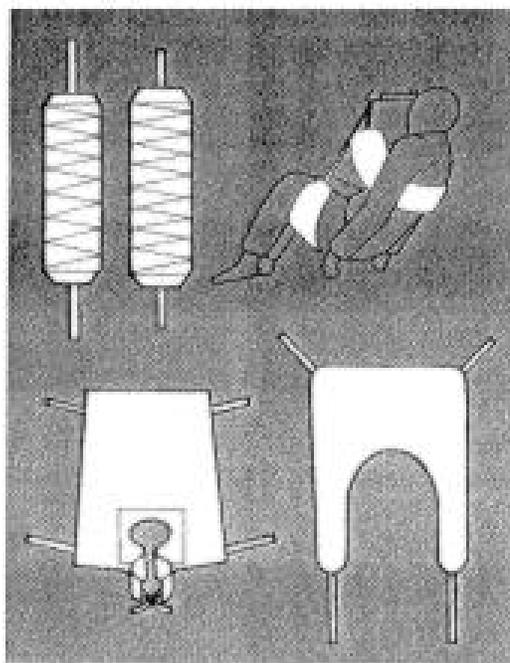
Les élévateurs-transporteurs sont classés selon le poids qu'ils peuvent supporter en toute sécurité. Au moment d'acheter, assurez-vous que le modèle que vous avez choisi est assez solide pour vous porter.

Vous pouvez choisir un élévateur-transporteur fixe, si vous comptez n'utiliser l'appareil que pour passer de votre lit à votre fauteuil roulant et vice versa ou pour vous installer dans la baignoire ou en sortir, par exemple. Ce type d'appareil s'insère dans une base boulonnée au sol ou fixée au rebord de la baignoire à l'aide d'une bride de serrage, ce qui en fait un élévateur plus stable que le modèle portatif. Le mat de l'élévateur peut pivoter sur lui-même. Installez une base à chaque endroit où vous comptez vous servir de l'appareil, vous utiliserez ainsi votre appareil au maximum.

Il existe une grande variété de selles qui répondent à des besoins différents. De façon générale, moins on a de contrôle sur ses muscles, plus on doit être soutenu par la selle. Le modèle standard de selle, composé d'un fond et d'un dossier, soutient complètement et il est fait de nylon (tissu ou tulle) ou de toile lavable. Si l'on doit rester assis longtemps sur la selle, il vaut mieux la choisir en tulle de nylon pour ne pas avoir trop chaud. La selle d'aisance est percée



**Ce modèle est monté sur des rails fixés au plafond.**



**Différents modèles de selle.**

d'un trou pour permettre l'utilisation des toilettes. Certains modèles d'élévateurs-transporteurs sont dotés de selles qui vous permettent de vous y asseoir ou d'en sortir plus facilement.

### **Suggestions sur la façon d'utiliser un élévateur-transporteur...**

L'élévateur-transporteur sert principalement à faciliter et à rendre plus sécuritaire l'opération du transfert d'un point à l'autre. Si vous avez une déficience physique ou si vous avez de la difficulté à maîtriser vos muscles, l'élévateur-transporteur permet de vous transférer de votre lit à votre fauteuil roulant ou, si vous utilisez un modèle portable, de vous transporter jusque dans la salle de bains ou dans une autre pièce. L'élévateur-transporteur mobile vous permet de vous déplacer d'une pièce à l'autre.

### **Où se procurer un élévateur-transporteur...**

Vous pouvez acheter votre élévateur-transporteur dans un magasin d'accessoires médicaux et chirurgicaux où quelqu'un pourra vous aider à choisir le modèle qui vous convient. Avant d'acheter, posez des questions au sujet de la garantie, des pièces de rechange et des réparations.

## **Élévateurs**

Si vous ne pouvez pas circuler dans certaines parties de votre maison parce qu'il vous faudrait emprunter des marches ou un escalier, un ascenseur ou une chaise montante serait peut-être la solution. Si vous avez une déficience physique, des troubles respiratoires ou une maladie de coeur, vous devriez peut-être songer à une telle possibilité.

### **Points à considérer...**

**Ces produits sont dispendieux et us doivent être installés et entretenus régulièrement par des professionnels. Vous devez donc examiner avec soin les options qui s'offrent a vous et consulter d'autres personnes avant de faire votre choix. Un marchand de bonne réputation pourra probablement vous fournir le nom de plusieurs clients satisfaits qui voudront partager leurs expériences avec vous. Consultez un expert-conseil en réadaptation par l'entremise de l'hôpital local, d'un centre de réadaptation ou de l'Association canadienne des paraplégiques.**

### **Facteurs dont il faut tenir compte...**

**Votre condition physique.** Pour déterminer quel type d'appareil élévateur vous conviendrait, examinez votre handicap physique et le type de problèmes architecturaux que vous tentez de surmonter. Par exemple, si vous utilisez un fauteuil roulant, vous devriez peut-être penser à faire installer un appareil qui puisse vous soulever vous et votre fauteuil roulant; mais pour un tel appareil, il faut l'espace de dégagement nécessaire à chaque arrêt pour vous permettre de monter et de descendre. Si vous pouvez vous transférer aisément de votre fauteuil à un autre siège ou si vous n'utilisez pas de fauteuil roulant, vous pouvez peut-être utiliser une chaise-montante.

**Votre état est-il stable?** Assurez-vous que le produit que vous choisirez fera encore l'affaire si votre état de santé se détériorait davantage.

**Vos options.** Avez-vous absolument besoin d'un appareil élévateur? Vous pourriez modifier certaines pièces de votre maison de façon à ce que vous puissiez vivre sur un seul étage, surtout si vous avez déjà une salle de bains au rez-de-chaussée. Envisagez la possibilité de construire une rallonge à votre maison pour avoir votre chambre à coucher et une salle de bains au rez-de-chaussée. Compte tenu du prix d'un appareil élévateur, cette idée n'est pas si farfelue qu'elle pourrait sembler au premier abord. L'installation d'une rampe est une autre possibilité; il faut cependant un espace suffisant.

**Votre marchande.** Certains magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux offrent des appareils élévateurs. Cependant, assurez-vous que ces magasins ont les techniciens qualifiés qui peuvent installer et entretenir le produit. Consultez les Pages Jaunes pour trouver une entreprise d'ascenseurs qui se spécialise également dans les appareils élévateurs destinés aux personnes ayant une déficience. Les entreprises accréditées ont les compétences voulues pour installer et entretenir les ascenseurs commerciaux et apporteront leur expertise chez vous. Consultez les deux entrepreneurs et choisissez vous-même celui qui, selon vous, est plus susceptible de vous offrir le meilleur produit et le meilleur service. Il arrive souvent que les fournisseurs d'accessoires médicaux et chirurgicaux passent une entente de service avec une entreprise d'ascenseurs, assurant ainsi un meilleur service.

**Votre logement.** Votre maison est-elle conçue de façon à ce que vous puissiez y installer l'appareil élévateur que vous avez choisi? Une chaise montante pourra s'installer facilement dans un escalier assez étroit, alors que la base d'un monte-escalier pour fauteuil roulant nécessite plus d'espace ( $1 \text{ m}^2 / 3 \text{ pi}^2$ ). Les travaux nécessaires pour l'aménagement d'un escalier tournant - qu'il soit à angle droit ou en courbe - sont plus élaborés. Si vous songez à installer un élévateur vertical, il faut savoir à l'avance que celui-ci doit être monte sur un mur d'appui ou dans un coin, car ce type d'appareil nécessite un bon support. Par contre, si vous optez plutôt pour une

plate-forme élévatrice pour fauteuil roulant à l'extérieur de votre maison, il faudra prévoir la construction d'un abri pour le protéger contre les intempéries des saisons et contre le vandalisme.

**Le prix.** Le prix final devrait comprendre le coût du produit et de son installation; les consultations sont habituellement gratuites. Ces appareils sont exempts de taxes de vente provinciales et fédérales, peuvent être importés sans frais de douanes et peuvent être déduits aux fins de votre déclaration d'impôts fédérale (vérifiez auprès de Revenu Canada, Impôt au sujet de votre cas).

### **Descriptions...**

Les appareils élévateurs de maison se rangent dans quatre catégories les chaises montantes, les monte-escaliers pour fauteuil roulant, les plate-formes élévatrices pour fauteuil roulant et les ascenseurs.

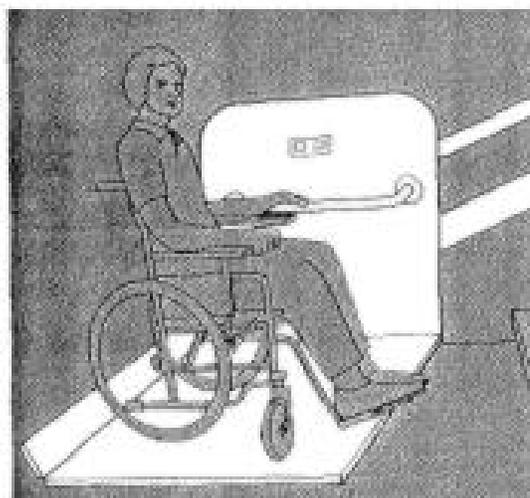
La chaise montante consiste en un siège (avec ou sans appuie-bras) fixe à des rails qui sont attachés au mur de l'escalier. Un câble passe dans le moteur et tire le siège vers le haut ou vers le bas le long des rails selon les commandes actionnées. Les chaises montantes sont plus faciles à installer dans les escaliers droits; on en trouve aussi pour les escaliers tournants ou à angle, mais ces appareils coûtent plus cher.

La chaise montante est recommandée pour les personnes qui ne peuvent pas emprunter les escaliers à cause de troubles respiratoires, d'une maladie de cœur ou d'une déficience physique. Si vous vous déplacez à l'aide d'un fauteuil roulant et que vous pouvez vous transférer vous-même du fauteuil au siège de la chaise montante, cet appareil vous permet de vous rendre à un autre étage ou vous attend un second fauteuil.

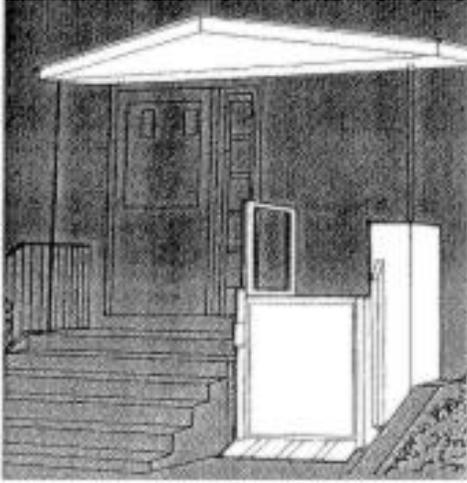
Il est possible d'installer un monte-escalier pour fauteuil roulant. Cet appareil ressemble à la chaise montante, mais son moteur est plus puissant et le système de rails et de câble, plus solide.



**Cette chaise montante peut être utilisée par une personne en fauteuil roulant ou une personne se déplaçant à l'aide d'une canne.**



**Un monte-escalier pour fauteuil roulant.**



**Une plate-forme élévatrice couverte peut vous protéger contre les intempéries du climat canadien.**

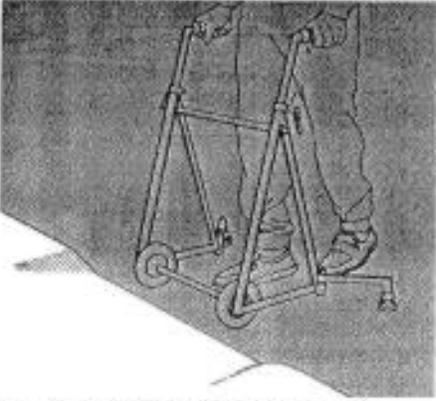
Une plate-forme de métal d'environ 70 cm sur 90 cm (27 x 36 po) vous soulève. Lorsque le monte-escalier n'est pas en usage, il reste à plat sur le plancher ou peut être replié et range contre le mur. Les commandes se trouvent à chaque extrémité de la trajectoire de l'appareil. Vous appelez l'appareil lorsque vous en avez besoin. Les élévateurs de ce type qui peuvent être installés dans les escaliers tournants ou ceux qui peuvent accéder à plusieurs paliers sont plus sophistiqués et plus coûteux. Les rails tubulaires qui renferment les câbles courent le long de la rampe et les contrôles vous permettent d'arrêter quand vous le voulez.

Un mécanisme de mise à niveau permet l'arrêt automatique de l'élévateur lorsque la plate-forme atteint le même niveau que le plancher. Cette fonction devrait être intégrée à votre élévateur lorsque les commandes de celui-ci sont automatiques, mais elle n'est pas essentielle pour les élévateurs à commandes manuelles.

L'élévateur à plate-forme verticale est le choix logique qui s'impose à vous si vous habitez une maison à demi-niveaux ou une maison dont l'entrée est un peu plus élevée que le niveau du sol, par exemple, lorsque vous entrez par le garage ou par le porche, c'est-à-dire lorsque vous habitez une maison ou vous n'avez besoin d'être soulevé que sur une courte distance verticale. Une plate-forme entourée d'un mur, souvent munie d'une rampe d'accès, vous soulève ou vous descend au prochain niveau (de 1 à 3 m ou de 3 à 10 pi). Les commandes se trouvent sur les côtés des murs de la plate-forme et doivent être fermées à clé lorsque l'installation se trouve à l'extérieur de la maison. La plate-forme élévatrice pour fauteuil roulant doit être protégée contre les intempéries du climat canadien.

On trouve des ascenseurs dans une gamme de dimensions, allant de l'ascenseur à une place (une personne debout) à l'ascenseur pouvant accueillir une personne en fauteuil roulant accompagnée ou seule. Les boutons pour appeler l'ascenseur sont installés à tous les niveaux et les contrôles sont situés dans la cabine; ces ascenseurs peuvent tous

être fermes à clé, au besoin, pour assurer plus de sécurité. La cage peut être aménagée dans des placards donnant les uns au-dessus des autres, lorsque ces placards longent un mur d'appui. Sinon, installez la cage sur un mur extérieur ou dans un coin.



**Le simple fait d'abaisser la bordure des trottoirs rend les trottoirs accessibles à tout le monde**



**Une rampe portative vous permet d'emprunter un petit escalier en fauteuil roulant.**

## **Rampes d'accès**

Les marches, les escaliers et les bordures de trottoir ou de chaussée sont tellement ancrés dans notre architecture que les concepteurs oublient fréquemment qu'ils constituent une barrière pour quiconque éprouve des difficultés à marcher, ou utilise une canne, des béquilles ou un fauteuil roulant pour se déplacer. Ils rendent également la vie difficile aux personnes qui se déplacent avec un chariot ou une poussette d'enfant.

Beaucoup de municipalités canadiennes ont mis en place un programme de réfection des trottoirs qui s'attache à faire construire de petites rampes aux intersections et à abaisser les bordures des trottoirs afin de faciliter l'accès. De plus, certaines entreprises et les gouvernements répondent aux demandes de groupes qui exigent l'égalité du droit à l'accès physique à un lieu en rendant leurs immeubles plus accessibles. Souvent, cela inclut la construction d'une rampe pour contourner des marches ou des escaliers menant à l'entrée principale des immeubles à bureaux, des hôtels, des églises, des centres commerciaux et de tout autre immeuble du genre.

Si les changements soudains de niveau vous causent des problèmes, une rampe serait probablement pratique pour vous. Nous décrivons ci-dessous les rampes que vous pouvez acheter ou fabriquer et les types d'obstacles qui peuvent être supprimés à l'aide de ces rampes, et ce chez vous comme à l'extérieur.

### **Les rampes portatives..**

Il est facile de modifier l'architecture de votre propre logement pour répondre à vos besoins particuliers, mais comment faire lorsque vous n'êtes pas chez vous? Si vous utilisez un fauteuil roulant, vous trouverez qu'une rampe portative constitue une solution à certains de vos problèmes d'accès.

Une personne en fauteuil roulant qui à suffisamment de force au niveau du tronc et des membres supérieurs peut parfois manipuler une rampe portable sans aide. Toutefois, dans la plupart des cas, c'est la personne qui pousse le fauteuil qui se charge de la manipulation de cet accessoire.

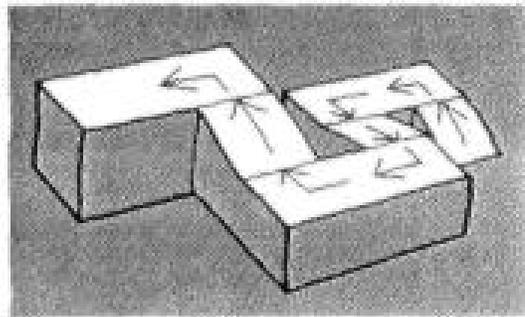
Les rampes portatives se trouvent dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux qui vendent des fauteuils roulants ou des aides à l'autonomie. Elles sont faites de feuille ou de toile métallique légère et se vendent en différentes longueurs (de 1 à 2 m, soit de 3 à 6 pi); elles sont faites d'une seule pièce ou sont pliantes. Un autre modèle type se compose de deux pièces dont chacune constitue un canal de métal qui permet le passage des roues. Cette rampe est faite d'aluminium léger, se plie en deux et est munie d'une poignée.

### **Les rampes fixes...**

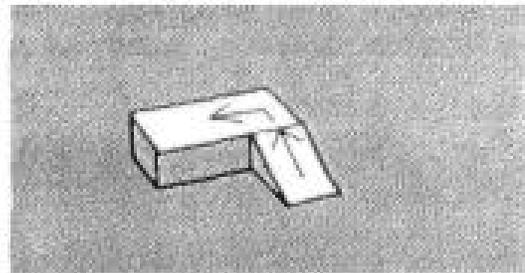
Si votre maison comprend des niveaux différents et que vous devez y faire des travaux pour vous en assurer l'accès, examinez les diverses options qui s'offrent à vous.

Il peut être possible d'y installer un appareil élévateur quelconque - il s'agit souvent de la meilleure solution pour l'intérieur. Consultez la section sur les élévateurs pour mieux vous renseigner sur le choix et l'installation des petits ascenseurs, des chaises montantes, des plate-formes élévatrices et des élévateurs intérieurs pour fauteuil roulant.

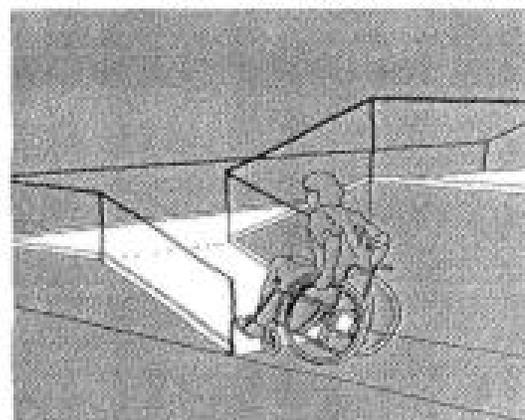
Si l'entrée de votre maison est près du sol, il se peut que vous n'ayez à faire que quelques petits travaux pour rendre votre maison accessible. Parfois, il est possible d'installer une rampe sans que cela ne change l'apparence de votre maison. Une autre solution est de refaire l'aménagement paysager de votre maison afin de faire faire une pente douce qui mène à votre entrée. Rappelez-vous que plus l'inclinaison de la rampe est douce, plus la rampe est longue. Vous devez composer avec l'espace dont vous disposez.



**Rampe en forme de lacet.**



**Rampe en forme de «L».**



**À remarquer : les paliers, les rampes et les bordures.**

Si la porte de votre garage communique avec la maison, songez aux avantages que représenterait une rampe à cette entrée : accès protégé à la voiture en toutes saisons; éclairage; propreté de l'endroit. Vérifiez si vous avez assez de place pour ouvrir les portes de la voiture ou de la camionnette, pour entrer ou pour sortir du véhicule, pour faire pivoter le fauteuil roulant et ouvrir la porte de la maison. Une fois à l'intérieur, vous devez avoir suffisamment d'espace pour manoeuvrer, mais vous ne devez pas faire face à un escalier ou à une embrasure de porte étroite.

### **L'inclinaison de la rampe...**

L'inclinaison de la rampe est le rapport entre l'élévation et la longueur. Par exemple, une inclinaison de 1:12 est égale à une élévation de 1 pouce pour une longueur de 12 pouces. Il s'agit ici de l'inclinaison **minimale** acceptée, mais l'inclinaison doit tenir compte de vos besoins physiques. Si cette inclinaison est trop abrupte pour vous, augmentez la.

Une fois que vous avez choisi l'endroit où sera construite la rampe, décidez du plan et des matériaux. La structure doit se fondre dans l'architecture de votre maison; si l'élévation exige une longue rampe, prévoyez des aires de repos à l'un des paliers ou à l'une des courbes en lacet, tel qu'illustre à la page précédente. Les balustrades aident les personnes qui marchent avec difficulté à s'appuyer et à garder leur équilibre; elles permettent aussi aux personnes en fauteuil roulant de se donner des poussées. La bordure empêche les roues de sortir de la rampe. La rampe peut être construite de bois traité, de ciment ou d'une toile de métal industriel posée sur des fondations solides. Choisissez une surface rugueuse ou posez-y des bandes de caoutchouc pour accroître la traction. Il est aussi important de s'assurer de la solidité et de la fiabilité de la construction.

Les modifications apportées en vue d'accroître l'accessibilité d'une maison sont souvent admissibles à des subventions ou à des prêts à taux d'intérêt réduit. Renseignez-vous auprès des bureaux locaux de la Société canadienne d'hypothèques et de logement du ministère de l'habitation de votre province et des administrations municipales. Les coûts des travailleurs et des matériaux sont parfois déductibles aux fins de l'impôt. Informez-vous auprès du Service d'information de Revenu Canada, Impôt.

## **Mobilité et plans architecturaux**

La plupart d'entre nous se sont déjà, à un moment ou à l'autre, heurtés à des obstacles environnementaux. On estime qu'une personne sur sept, à cause d'une déficience physique plus ou moins grave, est confrontée régulièrement à des obstacles architecturaux comme des changements de niveaux (marches ou escaliers), des portes, des entrées et des espaces définis (trop grands ou trop petits), ou encore à un mauvais éclairage ou à des obstacles découlant du fait que des instructions sont données dans une écriture trop fine ou à voix trop basse, sans oublier les obstacles à la communication orale. Si nous ajoutons à cette proportion les personnes qui se déplacent avec des poussettes ou des landaus ou qui portent des enfants ou des colis, les gens qui ont une déficience temporaire et les personnes qui sont beaucoup plus petites ou plus grandes que la moyenne, cette proportion passe à environ une personne sur cinq.

Tâchez de rendre votre maison aussi accessible que possible. Dans la présente section, nous passons brièvement en revue les possibilités d'amélioration de votre logement en tenant compte de vos besoins et de vos capacités physiques, ainsi que de l'aménagement actuel de votre logement.

### **Aménagement à accès facile...**

L'expression «aménagement à accès facile» s'applique à une démarche architecturale qui reflète la prise en compte des problèmes de mobilité au stade de la conception des plans architecturaux. On supprime les obstacles à l'accessibilité, comme les escaliers, les corridors étroits et les portes inutiles. Le résultat est très esthétique à cause de l'espace ouvert et la structure est accessible à tout le monde.

### **Avant de commencer...**

D'abord et avant tout, vous devez déterminer le montant d'argent que vous pouvez consacrer aux travaux de réfection nécessaires pour rendre votre logement accessible. Cette question dépend

directement du fait que vous soyez locataire ou propriétaire. Si vous louez, vous devez mettre votre propriétaire au courant de vos projets et vous assurez que, s'il ne participe pas activement aux travaux, il donne au moins son accord. Toutefois, si le logement vous appartient, vos décisions financières doivent être fondées sur le coût total des travaux, l'aide financière des gouvernements à laquelle vous pourriez être admissible, d'autres sources de financement ou d'aide, ainsi que l'incidence à long terme de ces travaux sur la valeur de rachat de votre maison.

### **Programmes d'aide financière...**

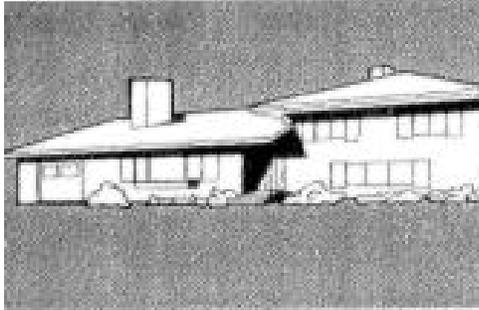
Les propriétaires admissibles peuvent obtenir de l'aide financière du gouvernement fédéral par l'entremise du Programme d'aide à la remise en état des logements (PAREL) de la Société canadienne d'hypothèques et de logement. Bon nombre des ministères provinciaux responsables de l'habitation offrent des programmes similaires et vous pouvez parfois obtenir de l'aide des deux gouvernements. Renseignez-vous également auprès des administrations municipales au sujet des programmes de ce genre.

Si vous êtes admissible au service de réadaptation professionnelle, il se peut que vous puissiez obtenir une subvention pour faire effectuer des modifications à votre logement si elles sont nécessaires afin de vous permettre d'occuper un emploi.

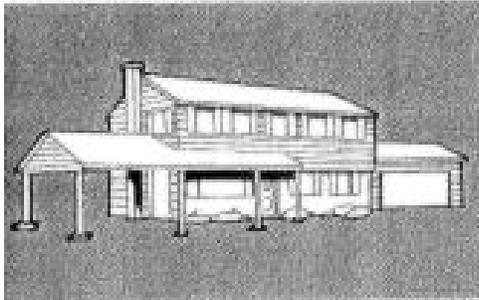
Un autre facteur important dont il faut tenir compte au tout début de la planification est la nature de votre handicap. Si votre état est stable, vous savez exactement quel est votre niveau de mobilité et quels sont vos besoins. Si vous avez une invalidité progressive ou dégénérative, vous devrez évaluer soigneusement l'évolution de votre mobilité à long terme et en tenir compte au moment de la conception. Il vaut mieux envisager toutes les possibilités à ce stade de la conception et vous éviter ainsi des dépenses et des complications plus tard.



Si vous achetez une nouvelle maison, choisissez-en une qui soit le plus accessible possible : Un bungalow plutôt qu'une maison à plusieurs étages, par exemple. Evitez les changements de niveaux inutiles comme les salons en contrebas.



Souvent, le constructeur peut modifier le plan d'une maison à l'étape de la construction, ce qui vous coûterait beaucoup moins cher que de faire faire des travaux de rénovation plus tard pour faciliter l'accès à votre maison. Le constructeur peut installer pour vous des poignées leviers, des robinets mélangeurs à une manette et des poignées et boutons de placard faciles à manier; ces changements peuvent être comptés dans le coût de la construction ou ajoutés à ces coûts. Profitez de la présence du bulldozer dans les parages pour faire niveler votre terrain de façon à éviter les marches, surtout entre l'entrée de garage et la porte principale.



### Types de maison...

La plupart des habitations se rangent dans trois catégories de base :

**La maison à un étage.** Il s'agit du modèle dont l'accès est le plus facile. Ce mode le comprend les bungalows, la plupart des appartements et certaines maisons en rangée. Toutes les pièces de séjour, la cuisine, la salle de bains et les chambres à coucher sont au même niveau. Ce modèle peut également comprendre un sous-sol.

**La maison à demi-niveaux.** Ce modèle est constitué d'une partie à un étage combinée à une partie à deux étages. Il comprend habituellement les pièces communes sur un étage et des marches menant aux chambres à coucher, aux salles de bains, au séjour, etc.

**La maison à plusieurs étages.** On y trouve habituellement plusieurs niveaux superposés; il s'agit de la maison en rangée ou de la maison unifamiliale typique. Dans l'aménagement standard, on trouve les pièces communes au rez-de-chaussée, les chambres à coucher et la salle de bains à l'étage supérieur, ainsi qu'un sous-sol.

## **Problèmes de conception et solutions...**

Les travaux de rénovation pour faciliter l'accessibilité d'un étage à l'autre et pour régler les problèmes d'accessibilité et de conception sont les plus difficiles et les plus coûteux, surtout si l'entrée principale et les pièces communes sont au rez-de-chaussée, alors que les chambres à coucher et la salle de bains sont à l'étage supérieur.

### **Vous avez plusieurs options...**

Un appareil élévateur (chaise montante, plate-forme élévatrice pour fauteuil roulant ou ascenseur) est probablement la solution la plus facile et la plus efficace aux problèmes de niveaux à l'intérieur. Cependant, à cause de la rigueur de l'hiver canadien, on ne peut pas toujours se fier à ce type d'appareil à l'extérieur. Consultez la section consacrée aux élévateurs pour vous renseigner sur les caractéristiques techniques de ces appareils.

Une autre solution consiste à modifier l'utilisation de l'espace au rez-de-chaussée de façon à ce que vous ayez toutes les installations dont vous avez besoin au même étage sans avoir à aller à l'étage supérieur. Une telle solution s'avère plus facile si vous disposez déjà d'une salle de bains au rez-de-chaussée. Autrement, vous pouvez envisager la possibilité de faire installer une salle de bains au rez-de-chaussée ou de faire agrandir votre maison afin de vous doter de l'espace supplémentaire dont vous avez besoin. Cela peut être dispendieux, c'est pourquoi il faut bien réfléchir avant d'entreprendre les travaux.

L'installation d'une rampe d'accès aux étages n'est possible que si vous avez suffisamment d'espace pour la longueur requise de la rampe, compte tenu de la hauteur désirée. C'est pourquoi on installe les rampes à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur.

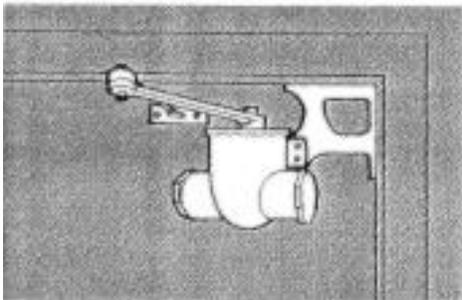


## **Dispositifs d'ouverture et de fermeture des portes**

Une porte lourde, un seuil de porte élevé, une poignée ou une serrure difficile à manier - ce sont là des obstacles à l'accès facile aux immeubles publics, aux magasins, voire à votre propre domicile. Or, bien que vous soyez incapable de changer le monde, vous pouvez au moins rendre votre maison plus accessible.

### **A quoi sert une aide pour ouvrir et fermer les portes?...**

Vous pouvez envisager de faire installer l'un de ces dispositifs si vous vous déplacez en fauteuil roulant ou à l'aide d'une marchette, de béquilles ou d'une canne. Ces aides à la mobilité compliquent le processus normal pour ouvrir une porte, car elles occupent l'espace libre autour de la porte ou encore vous empêchent d'utiliser vos mains pour tourner la poignée. Qui plus est, l'aménagement de l'espace autour de la porte, comme un hall étroit ou un coin malcommode, ou la direction d'ouverture de la porte qui vous oblige à reculer lorsque la porte s'ouvre sont autant d'autres motifs qui peuvent vous inciter à vous munir d'un dispositif d'ouverture et de fermeture de porte. Une commande à distance pour ouvrir et fermer les portes réglerait des problèmes comme ceux que nous venons de mentionner.



**Lorsque vous ouvrez la porte, le mécanisme hydraulique entrepose l'énergie nécessaire pour refermer la porte.**

### **La solution la plus facile...**

Enlevez la porte! Si vous n'en avez pas vraiment besoin, enlevez la porte et profitez de l'espace ouvert. Bien sur, les règles de sécurité et le besoin de protéger sa vie privée obligent à conserver certaines portes. Cependant, vous pouvez enlever celles des placards et des principales pièces du logement. Vous pourriez remplacer les portes ordinaires par des portes pliantes ou des portes en accorde on, ou par des rideaux de tissu ou de perles.

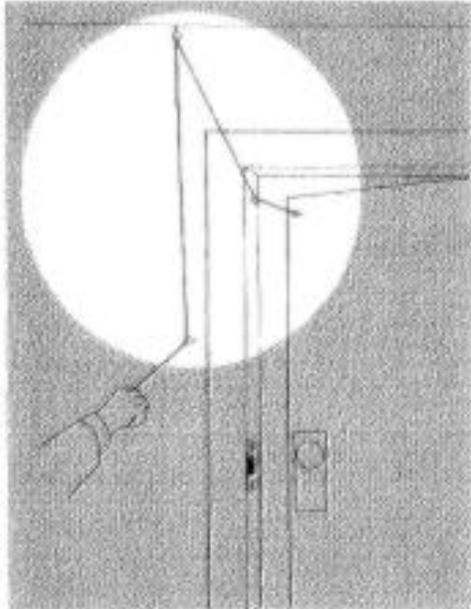
## **Dispositifs automatiques d'ouverture et de fermeture des portes...**

Nous connaissons tous les dispositifs hydrauliques qui ferment les portes derrière nous.

Ces mécanismes se vendent dans les quincailleries et sont faciles à installer sur les portes de votre maison donnant sur l'extérieur. Leur seul inconvénient, c'est que vous devez déployer un plus grand effort pour ouvrir la porte, car c'est cette énergie qui sert à la refermer. Assurez-vous d'avoir la force supplémentaire voulue pour ouvrir la porte et activer le mécanisme qui la referme. Le ressort constitue un mécanisme plus simple. Cependant, il ne permet pas d'avoir la même maîtrise qu'un mécanisme hydraulique et la porte peut se refermer violemment.

Certaines quincailleries et certains magasins de matériaux de construction, ainsi que les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux qui vendent des aides à l'autonomie, offrent des mécanismes automatiques qui ouvrent et ferment les portes. Ce type de dispositif fonctionne à l'électricité et son installation devrait être confiée à un professionnel. Pour le faire fonctionner, vous n'avez qu'à appuyer sur un bouton qui est situé sur un mur adjacent (à une hauteur accessible) ou utiliser une télécommande que vous portez sur vous; la porte reste ouverte un moment, puis elle se referme. La porte peut quand même s'ouvrir manuellement.

Vous trouverez des dispositifs automatiques d'ouverture de porte de garage dans la plupart des quincailleries. Ils sont assez simples à installer et n'exigent que peu ou pas d'entretien. Si vous entrez dans votre maison par le garage, ce dispositif peut faciliter l'accès au garage de l'extérieur.



**Dispositif maison pour fermer la porte.**

## **Dispositifs d'ouverture et de fermeture des portes, de fabrication maison...**

Vous pouvez fabriquer plusieurs types de dispositifs qui ouvrent et referment les portes à l'aide de crochets et d'un bout de corde. Vissez les crochets dans la porte, le cadre de porte, le plafond et le mur; passez la corde dans les crochets et fixez-la à une manette (voir l'illustration). Pour refermer la porte derrière vous, vous n'avez qu'à tirer sur la manette.

Une autre idée de bricolage: faites courir une corde de la poignée au cadre de la porte du côté des charnières, ou encore laissez pendre la corde de la poignée; pour refermer la porte, tirez sur la corde en sortant.

Un simple sac de sable agissant comme contrepoids constitue un dispositif assez sophistiqué d'ouverture et de fermeture des portes. Fixez un taquet près de la corde de contrôle et enroulez la corde autour pour maintenir la porte ouverte au besoin; relâchez la corde et le contrepoids refermera doucement la porte en la tirant.

### **Petits trucs...**

- Une poulie empêchera la corde de s'user trop rapidement. Installez la poulie là où la corde change de direction et faites courir la corde le long du mur à l'aide de vis à oeillet.
- La corde doit être à une hauteur élevée afin d'éviter qu'un visiteur non prévenu ou un enfant ne s'étrangle.
- Installez une butée de porte pour empêcher la porte de cogner sur le mur ou de s'ouvrir trop grand.
- Prévoyez une longueur de corde suffisante pour pouvoir ouvrir et refermer la porte complètement.
- Ces trucs conviennent aux portes qui n'ont pas de clenches. Si votre porte est munie d'une clenche, attachez-la avec du ruban adhésif ou enlevez-la.

## **Aides téléphoniques**

Le rythme de la vie moderne et la complexité associée à l'ère de la haute technologie font du téléphone un outil essentiel à nos vies. Chaque jour nous dépendons de cet appareil autant au travail qu'à la maison. Nous comptons aussi sur lui pour notre sécurité en cas d'urgence et pour garder le contact avec parents et amis.

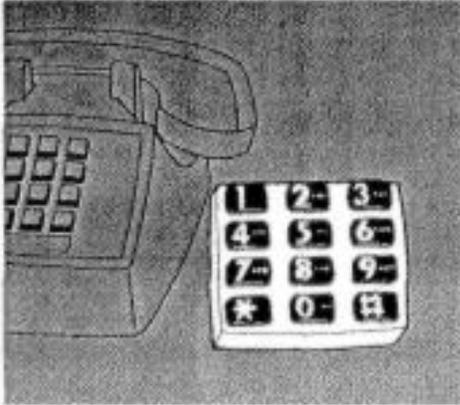
C'est pourquoi il importe que nous puissions nous servir du téléphone efficacement. Nous devons donc être en mesure de reconnaître la sonnerie, de manipuler le récepteur, d'utiliser le clavier ou cadran, d'écouter et de parler. Heureusement, la loi canadienne exige des compagnies de téléphone qu'elles reconnaissent ces attentes et y répondent. Ces compagnies ont donc instauré, pour leurs clients handicapés, des programmes visant à leur fournir du matériel adapté à leurs besoins et des tarifs réduits pour les appels interurbains et les services d'assistance-annuaire.

### **Consultez l'annuaire.**

Les services fournis par la compagnie de téléphone sont énumérés dans les premières pages de votre annuaire téléphonique. Vous trouverez sous la rubrique Centre de services adaptés le numéro à composer pour obtenir des renseignements sur les services et les appareils adaptés. Les coûts de ces services sont généralement raisonnables.

Les besoins dans le domaine de la téléphonie varient beaucoup d'une personne handicapée à l'autre. Par exemple, les personnes sourdes utilisent habituellement un appareil de télécommunications pour sourds (ATS) ressemblant à un mini-ordinateur connecté au téléphone qui permet aux interlocuteurs de communiquer entre eux en tapant des messages.

Les personnes aveugles ont parfois besoin d'appareils spéciaux elles aussi. De leur côté, les personnes qui ont une déficience physique peuvent avoir de la difficulté à tenir le récepteur ou à composer le numéro désiré. Ces problèmes et leurs solutions sont



**Vous pouvez trouver des appareils à touches de grande dimension dans les téléboutiques et les grands magasins.**

décrits dans la présente section qui renferme aussi d'autres suggestions en matière de communication.

### **Pour composer...**

Les compagnies de téléphone offrent une vaste gamme d'appareils téléphoniques à clavier. On peut également en trouver de nombreux autres modes dans les téléboutiques et les magasins spécialisés dans la haute technologie. Avec un tel choix, vous trouverez à coup sûr l'appareil qui répond à vos besoins. L'appareil à clavier est excellent pour ceux qui ont de la difficulté à se servir de leurs doigts. La plupart des téléphones sont programmables, ce qui est pratique dans le cas de numéros que l'on compose souvent: une fois le numéro programme, on n'a plus qu'à appuyer sur une seule touche pour le composer.

Si vous avez la vue faible, il existe de nombreux modes d'appareils ayant des touches de grande dimension.

Lorsqu'un téléphone est connecté à un ordinateur, on peut généralement composer le numéro désiré à partir du clavier de l'ordinateur, on traitera plus amplement de la question dans les pages qui suivent.

### **La sonnerie...**

Si vous avez de la difficulté à entendre, il vous est peut-être difficile d'entendre la sonnerie du téléphone. Pour remédier à ce problème, vous pouvez obtenir une sonnerie plus forte auprès de votre compagnie de téléphone. Sinon, vous pouvez connecter votre appareil à une lumière ou faire installer un clignotant de façon à «voir» quand le téléphone sonne. Les compagnies de téléphone offrent des dispositifs permettant de relier un téléphone à de tels signaux lumineux. De son côté, la Société canadienne de l'ouïe vend un dispositif avertisseur qui traduit les sons comme la sonnerie du téléphone, les coups frappés à la porte ou la sonnerie d'un réveil-matin par le clignotement d'une lumière ou par une vibration au moyen d'un dispositif placé sous l'oreiller ou le matelas.

## Amplification du volume...

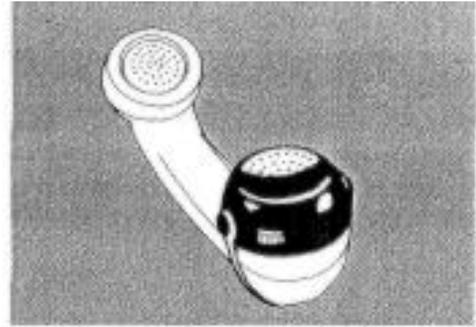
Si vous avez du mal à entendre, l'utilisation d'un récepteur avec amplification du volume vous aidera à mieux entendre votre interlocuteur. Un dispositif du même genre peut servir à amplifier votre propre voix, si celle-ci n'est pas assez forte. Vous pouvez commander ces deux types de dispositifs auprès de votre compagnie de téléphone. Les personnes qui ont une prothèse auditive peuvent utiliser n'importe quel appareil dont le récepteur est muni d'un capteur téléphonique; il leur suffit alors de le mettre en marche.

## Le récepteur...

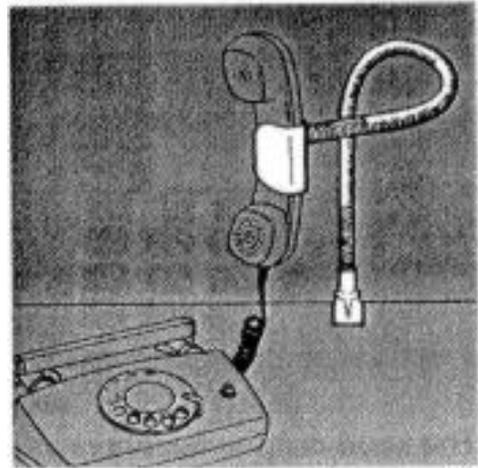
De nos jours, les clients peuvent choisir parmi une vaste gamme de modèles de récepteurs téléphoniques. Si vous avez du mal à manier votre récepteur, essayez-en des modèles de tailles et de formes différentes à la téléboutique de votre localité. Optez pour une poignée plus épaisse et plus légère, si votre poigne est faible. Certaines personnes enroulent du ruban extra-fort autour du récepteur. Pour l'empêcher de glisser. Les récepteurs tout-en-un que l'on pose à plat sur la table n'exigent pas beaucoup de coordination pour répondre ou raccrocher.

Si vous avez de la difficulté à maintenir le récepteur contre votre oreille, les conseils suivants pourraient vous être utiles:

- Fixez un porte-récepteur à votre appareil de façon à pouvoir garder les mains libres.
- Un support à col de cygne peut être placé à un angle permettant de tenir le récepteur dans la position voulue.
- Placez le récepteur sur une table ou une autre surface et posez votre oreille contre le récepteur.
- Changez souvent de main et d'oreille pendant la conversation téléphonique pour éviter une certaine fatigue musculaire.



**Un dispositif d'amplification fort utile.**



**Vous pouvez placer le support à la hauteur désirée.**



**Vous pouvez vous procurer un casque récepteur auprès de votre compagnie de téléphone.**

- Procurez-vous un appareil mains libres muni d'un amplificateur. Vous pourrez ainsi parler de n'importe où dans la pièce sans jamais avoir à toucher le récepteur. Vous n'aurez qu'à pousser un bouton pour les appels privés.
- Si vous utilisez un téléphone au travail, il serait peut-être bon d'acheter un casque muni d'un écouteur et d'un microphone; vous pourriez ainsi garder les mains libres.

### **Pour se rendre au téléphone...**

Si une déficience physique vous cause de la douleur ou vous ralentit, il vous est parfois difficile d'atteindre le téléphone avant que la personne qui vous appelle ne raccroche. Un téléphone sans fil pourrait bien être la solution. Vous pouvez le porter sur vous si vous le désirez et, de cette façon, vous êtes toujours facile à rejoindre. Les téléboutiques et les magasins spécialisés dans la haute technologie tiennent de nombreux téléphones sans fil de modèles et de prix différents. A noter toutefois que les problèmes d'interférence peuvent se produire et que la plupart de ces appareils doivent être rechargés régulièrement.

Vous pouvez aussi avoir des téléphones et des prises téléphoniques dans un plus grand nombre de pièces. Demandez à la compagnie de téléphone d'installer des prises dans les pièces de votre maison où vous passez le plus de temps. Comme les prix des téléphones ont baissé, vous pourriez en avoir un dans chaque pièce.

### **Simple courtoisie...**

Mentionnez aux personnes qui vous appellent que vous avez besoin d'un certain temps pour vous rendre au téléphone. Si vous pouvez préciser le nombre maximal de sonneries correspondant à la distance la plus longue entre vous et le téléphone lorsque vous êtes chez vous (disons dix sonneries), vos amis se feront un plaisir d'en tenir compte, par simple courtoisie à votre égard. Ne mettez pas en jeu votre sécurité en vous précipitant à l'appel d'une sonnerie exigeante.

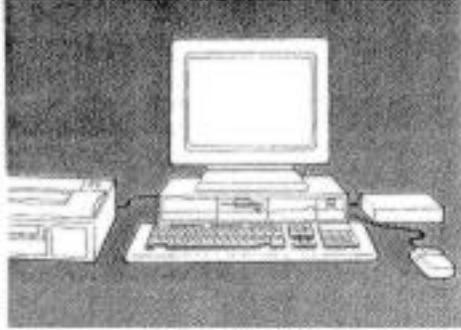
Le répondeur est un autre appareil des plus utiles. De nos jours, il existe des répondeurs internes et des répondeurs externes. Lorsque votre compagnie de téléphone vous offre une fonction spéciale appelée télé-réponse, on parle d'un répondeur interne. Ce service vous est facturé sur votre note de téléphone. Si vous ne réussissez pas à vous rendre au téléphone à temps, votre répondeur interne prendra le message. Il y a plusieurs modes des répondeurs externes sur le marché et le nombre des fonctions qu'ils offrent varie beaucoup de manière à répondre à tous les goûts et à tous les besoins. Le répondeur prendra vos messages lorsque vous ne pourrez pas répondre immédiatement au téléphone.

Votre compagnie de téléphone offre également une nouvelle fonction appelée «afficheur». L'appareil affiche le numéro de la personne qui vous appelle et il garde en mémoire le numéro de la dernière personne qui a appelé. Cette fonction peut se révéler utile si vous ne possédez pas de répondeur et si vous venez tout juste de manquer un appel. Le numéro de la personne qui a appelé étant affiché, vous pouvez retourner l'appel lorsque vous en avez le loisir. Certains «afficheurs» vous indiquent le numéro de téléphone des quinze dernières personnes qui vous ont appelé. Cette fonction est très utile lorsque vous avez de la difficulté à atteindre le téléphone à temps.

Pour vous épargner des pas, vous pouvez aussi vous procurer un fil de téléphone très long. Il s'en vend de différentes longueurs dans les téléboutiques et les ateliers d'entretien électrique. Ce genre de fil vous permet de déplacer votre téléphone d'un endroit à l'autre de la pièce.

### **Communication non vocale**

Les personnes sourdes ou malentendantes utilisent un appareil de télécommunications pour sourds (ATS) depuis plusieurs années déjà.



**Un ordinateur avec quelques-uns de ses périphériques : une imprimante, un modem et un écran.**

Le modem constitue une autre forme de communication non vocale. C'est un appareil qui s'utilise avec un ordinateur et obéit au même principe que l'ATS, c'est-à-dire que la communication se fait au moyen de signaux électroniques.

En outre, l'ATS et le modem fonctionnent de la même façon : vous composez un numéro de téléphone et un autre ATS ou modem vous répond au moyen d'un signal - tonalité aigue - indiquant que la machine devant recevoir le message est prête. Vous passez au mode DATA et les deux appareils se mettent à déchiffrer les signaux de l'autre; vous pouvez ensuite taper votre conversation. Vous pouvez même conserver une copie écrite de la conversation si votre machine est connectée à une imprimante.

## **Ordinateurs**

Les progrès sur le plan technologique ont fait de l'ordinateur un outil essentiel au travail et un objet utile à la maison. L'ordinateur peut être soit un élément indispensable de votre routine quotidienne, soit une gâterie. Tout dépend de vos besoins et du genre de matériel choisi.

### **Quelques notions de base sur les ordinateurs**

**Matériel :** les diverses pièces de l'équipement composant un système informatique.

**Périphériques :** l'équipement supplémentaire qui est relié à l'ordinateur, comme l'imprimante.

**Logiciel :** les programmes qui régissent le fonctionnement de l'ordinateur.

**Interface :** la communication entre l'ordinateur et ses périphériques ou l'utilisateur de l'ordinateur.

**Curseur :** le carré ou la petite ligne qui clignote sans arrêt à l'endroit où vous devez entrer les données.

**Menu :** Une liste des programmes à votre disposition. Souvent, une succession de menus vous mènera là où vous voulez à l'intérieur du programme.

## **Ce qu'un ordinateur peut faire...**

Même l'ordinateur le plus coûteux est parfaitement inutile sans un programme pour le faire fonctionner. Si vous êtes programmeur, vous pouvez écrire votre propre programme, mais la plupart des gens achètent plutôt les logiciels. C'est pourquoi, avant l'achat d'un ordinateur personnel, on vous recommande de déterminer quels logiciels vous désirez utiliser et de choisir un ordinateur pouvant exécuter les programmes voulus.

Vous pouvez obtenir, pour la plupart des ordinateurs personnels, des logiciels pour :

**Le traitement de textes :** Ce programme transforme votre ordinateur en un outil de rédaction souple qui simplifie les tâches consistant à taper, à réviser et à imprimer votre travail.

**La gestion des bases de données :** Ce programme peut cataloguer, mettre à jour, trier, extraire et réunir en un rapport des listes et des dossiers de noms, de recettes, de réparations faites à votre voiture ou de factures.

**Le chiffrier électronique :** Ce programme vous permet d'utiliser l'ordinateur pour effectuer des calculs mathématiques complexes à partir de rangées ou de colonnes de chiffres (comptes, budgets, versements d'hypothèque, etc.).

**Les outils didactiques :** Vous pouvez vous procurer des programmes pour apprendre à lire, à multiplier, à dactylographier ou à dessiner, pour perfectionner votre jeu d'échec ou de bridge, ou pour composer de la musique. Ces programmes s'adressent aussi aux enfants.

**Les jeux :** Abattre des monstres, piloter un hélicoptère, explorer une station spatiale abandonnée et voir s'il y a des survivants, revivre la Bataille d'Angleterre (en tant que commandant), trouver le coupable d'un meurtre ou jouer des jeux-questionnaire entre amis.

**La communication :** Grâce à un modem reliant votre ordinateur à la ligne téléphonique, vous pouvez accéder à l'univers du transfert des données : vous pouvez fouiller des bibliothèques et te le charger l'information désirée dans votre ordinateur ou vous faire de nouveaux amis au moyen des systèmes de panneaux d'affichage électroniques.

### **Vos besoins...**

Si certains de ces programmes vous semblent intéressants, commencez à dresser la liste des tâches que vous aimeriez que votre ordinateur puisse exécuter, puis classez-les par ordre d'importance. Apportez cette liste lorsque vous magasinez en vue de l'achat d'un ordinateur et demandez à consulter les manuels accompagnant les programmes pour que vous puissiez juger de l'interaction entre le programme et l'ordinateur.

Certains ordinateurs s'adaptent particulièrement bien aux besoins spéciaux. Il est donc important que vous sachiez exactement ce que vous voulez. Un ordinateur muni d'un synthétiseur de la parole peut lire des instructions ou un texte pour une personne aveugle ou malvoyante ou communiquer à la place d'une personne qui a des troubles de la parole. Un ordinateur à gros caractères peut afficher à l'écran des lettres suffisamment grosses pour qu'une personne ayant une faible vision puisse les lire. La capacité de communication de l'ordinateur peut se révéler très utile pour les personnes sourdes ou malentendantes. Si vous avez une déficience physique qui limite votre capacité de mouvement, votre ordinateur peut servir d'élément central à un système de contrôle de l'environnement permettant d'allumer et d'éteindre les lumières, de répondre au téléphone, d'ouvrir la porte d'entrée ou de baisser le thermostat.

### **Les interfaces spéciales...**

Si vous ne pouvez pas utiliser le clavier d'un ordinateur, vous devrez vous procurer un dispositif d'interface qui vous aidera à transmettre vos instructions à l'ordinateur. Voici quelques modèles d'interfaces conçues dans ce but :

**La reconnaissance vocale :** Cette interface traduit une instruction vocale, une lettre ou un chiffre par l'information numérique requise par l'ordinateur. Il se peut que les possibilités soient limitées.

**L'interrupteur de commande à effleurement :** Quelques interrupteurs ont été conçus de manière à répondre à un très léger effleurement, comme une paille dans laquelle on inspire et expire, la commande buccale et le capteur de contractions musculaires. Ces interrupteurs sont généralement liés à un logiciel de balayage qui fait se déplacer l'alphabet, le curseur ou le menu sur l'écran; lorsque vous voulez faire un choix, vous activez l'interrupteur.

**L'écran à contact et la tablette tactile :** Vous devez véritablement toucher l'écran pour indiquer votre choix ou toucher la portion équivalente d'une tablette sensible à la pression.

**La manette de jeu :** Vous dirigez une flèche ou un curseur sur l'écran au moyen d'une manette qui se déplace dans toutes les directions, il suffit d'appuyer sur le bouton de déclenchement pour indiquer son choix.

**La souris :** Celle-ci est semblable à la manette de jeu. En effet, vous dirigez la flèche ou le curseur sur l'écran en déplaçant une petite boîte sur une surface plane et vous appuyez sur cette boîte pour indiquer votre sélection.

### **L'achat d'un ordinateur...**

Si vous avez besoin d'une des interfaces susmentionnées, vous devrez probablement consulter un ergothérapeute ou un spécialiste travaillant dans un centre de réadaptation. En plus de vous aider à choisir l'interface qui répond le mieux à vos besoins, cette personne pourra aussi vous aider à choisir l'ordinateur et le logiciel convenables.

Très peu de vendeurs sont au courant de cet aspect bien spécial des ordinateurs personnels. L'industrie de l'informatique est encore trop jeune pour offrir la connaissance du produit et l'aide à la clientèle à laquelle vous pouvez vous attendre lorsque vous faites l'achat d'un téléviseur ou d'un stéréo, par exemple. Alors, un conseil, faites le tour des magasins, lisez quelques revues sur l'informatique et discutez avec le plus grand nombre de personnes possible jusqu'à ce que vous ayez l'impression de savoir de quel genre de matériel vous avez besoin. Joignez-vous à un groupe d'utilisateurs d'ordinateurs domestiques et rencontrez un professeur d'informatique enseignant au niveau secondaire ou collégial. Vous pourrez ainsi vous faire de nouveaux amis qui pourraient vous fournir un appui précieux une fois que vous aurez commencé à utiliser l'ordinateur de votre choix.

### **Essentiellement...**

Combien devriez-vous investir dans l'acquisition d'un ordinateur personnel? Vous débourserez sans doute de 1 000 \$ à 5 000 \$ pour l'achat de votre appareil, tout dépend de ce que vous recherchez, bien entendu. Consultez, le plus grand nombre de vendeurs possible avant de choisir. Vous devez savoir à quoi l'ordinateur servira et pouvoir préciser ce que vous recherchez, sans quoi vous risquez d'acheter un ordinateur comportant un grand nombre de fonctions qui ne vous serviront à rien.

## **Soins personnels**

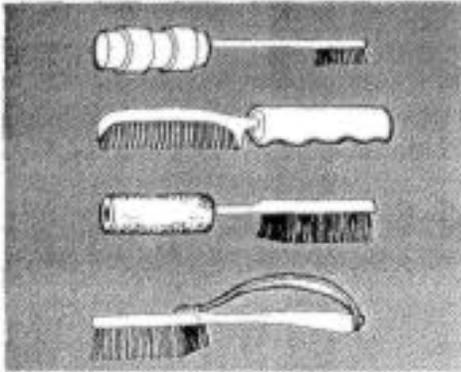
### **Introduction**

S'habiller le matin, se raser, se coiffer, se brosser les dents, voilà quelques activités qui semblent bien simples à la plupart d'entre nous; mais il y a des personnes handicapées pour qui ces tâches n'ont rien de facile. Toutefois, avec un soupçon d'ingéniosité et quelques aides techniques favorisant l'autonomie, la plupart des personnes handicapées peuvent exécuter ces tâches sans aide.

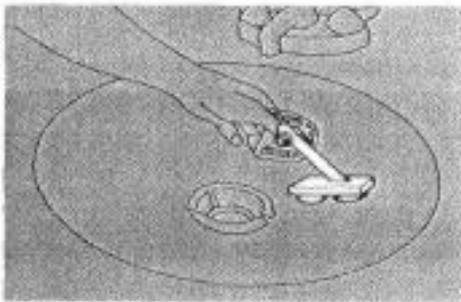
Le présent chapitre touche les activités qu'il est important d'effectuer tout seul. Sous les rubriques des aides pour l'habillement, des aides pour les soins personnels, des vêtements et chaussures, etc., on présente des dispositifs permettant aux personnes handicapées d'atteindre ce niveau d'autonomie.

**Pour de plus amples renseignements, consultez également les sections suivantes :**

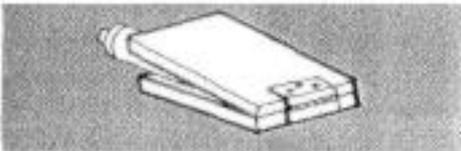
- **Aides pour le bain**
- **Aides pour la douche**
- **Sièges de bain, de douche et de transfert**
- **Barres d'appui**



**Ces manches rapportés sont utiles pour tenir une brosse.**



**Cette brosse permet le nettoyage des dentiers à l'aide d'une seule main.**



**Fabriquez votre propre dispositif à pression pour le dentifrice.**

## **Aides pour les soins personnels**

Les soins personnels quotidiens exigent l'exécution de mouvements qui demandent de la souplesse au niveau des mains et des poignets, l'extension et la rotation des bras et une certaine force et coordination. Lorsque ces mouvements sont difficiles ou douloureux, les soins personnels peuvent devenir une tâche frustrante, mais il y a moyen d'y arriver.

### **Se brosser les dents...**

Vous pouvez ajouter un manche rapporté et prêt à servir au manche de la brosse à dents, pour qu'il soit plus facile à tenir. Essayez une gaine de guidon de vélo d'enfants, un morceau de tube de mousse de caoutchouc ou un porte-objet tel qu'illustre.

Un tube de mousse appelé Rubazote, que l'on peut obtenir dans les magasins d'accessoires médicaux, à un centre creux permettant d'y insérer un manche. On l'utilise fréquemment pour les fourchettes et les cuillères. Les manches à rallonge pour ustensiles peuvent également être utiles s'il vous est difficile de porter les aliments à votre bouche.

La brosse à dentier peut être fixée à l'évier ou au comptoir à l'aide d'un dispositif à ventouses, que vous pouvez aussi fabriquer vous-même.

Une étape importante dans le soin des dents, est le nettoyage à la soie dentaire. Cette opération est facilitée par un porte-soie dentaire en vente dans la plupart des pharmacies. Cet article peut aussi être muni d'un manche rapporté.

Presser le tube de dentifrice n'est plus un problème si vous pouvez manipuler le nouveau distributeur «a pompe». Si vous trouvez que la pompe est encore plus difficile à manipuler - plusieurs le pensent - ou si votre marque préférée de dentifrice ne se vend pas dans ce format, nous vous suggérons d'essayer une cîe de torsion à l'extrémité du tube ou le dispositif à pression illustré.

Les deux types de dispositifs sont vendus dans les magasins d'accessoires médicaux, mais ils peuvent aussi être conçus à la maison. Vous pouvez aussi utiliser de la poudre dentifrice que vous déposez dans Un petit récipient où vous enduisez votre brosse à dents mouillée.

### **Les soins de la chevelure...**

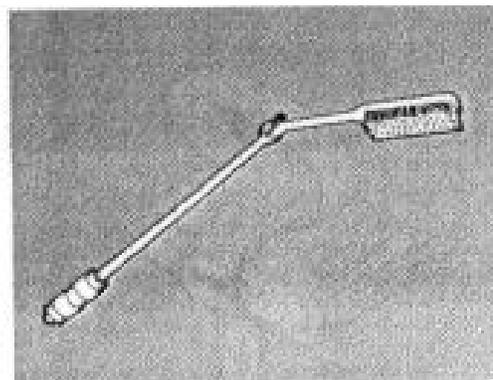
Les manches illustres à la page précédente vous permettent de tenir plus facilement votre peigne et votre brosse à cheveux. Les manches à rallonge vous seront surtout utiles si les mouvements de votre épaule ou de votre bras sont limités, mais vous perdrez un peu de force de levier. Fabriquez votre propre manche à rallonge en rattachant la brosse a un goujon léger avec un écrou papillon et en installant un manche confortable à l'extrémité.

Si vous séchez vos cheveux à l'aide d'un séchoir portatif, installez-le sur le mur de manière à ce que vos mains restent libres (voilà un autre projet intéressant pour le bricoleur). Il faut placer le support de manière à pouvoir incliner le se choir dans toutes les directions.

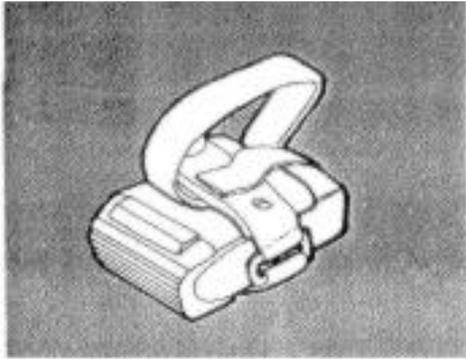
C'est sous la douche qu'il est le plus facile de se laver les cheveux. Si vous utilisez une baignoire, la douche manuelle ou téléphone est utile pour le rinçage.

### **Les soins de la peau...**

Le gant de toilette avec pochette pour la savonnette vous évitera les embarras que causent le savon glissant et la débarbouillette peu commode. Fabriquez-vous un gant de toilette en ratine. Un bout d'élastique ou une attache Velcro vous permettra de serrer le gant au poignet. Prévoyez une pochette avec ouverture, recouvrant partiellement le gant, pour y insérer la savonnette. Voilà une bonne façon d'utiliser les derniers petits bouts de savon dont on ne sait jamais quoi faire. Vous pouvez également acheter ce genre de gant ou vous procurer un gant en éponge dans une quincaillerie, au rayon des articles pour l'auto.



**Ce manche à rallonge peut être tourné à l'angle qui vous convient.**



**Ce dispositif de fixation vous sera utile si vous avez du mal à tenir un rasoir.**

Le luffa, qui est en fait l'intérieur d'une gourde séchée, est un bon matériau pour stimuler l'épiderme. Vous le trouverez sans difficulté dans les pharmacies et les magasins d'aliments naturels. On peut l'utiliser sous sa forme naturelle ou en attacher un coussinet à un gant ou à un instrument pour se nettoyer.

### **Le rasage...**

Les hommes qui se laissent pousser la barbe peuvent éviter tous les problèmes liés au rasage. Mais pour ceux qui doivent faire «face» à ce rituel quotidien, voici quelques idées :

- Le rasoir électrique est d'utilisation beaucoup plus facile que celui à lames.
- Les rasoirs à tête inclinable exigent moins de mouvements des mains pour atteindre les endroits difficiles.
- Lorsque le rasoir est placé dans l'angle vous pouvez de placer votre visage sur le rasoir sans avoir à déplacer vos mains. Fixez un support ou une pince de manière à ce que le rasoir soit solidement attaché à un comptoir ou à une autre surface. On voit sur l'illustration un dispositif de fixation pour la plupart des rasoirs électriques.
- Des bandes Velcro relient le rasoir à la poignée qui se plie pour s'adapter à votre main.

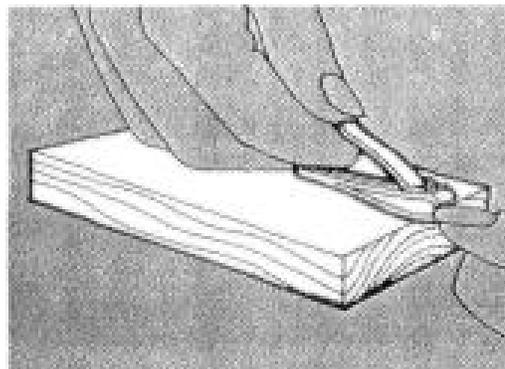
## Les ongles...

On peut facilement installer une brosse à ongles sur le rebord d'un évier ou d'un comptoir, au moyen de ventouses. Fixez une lime à ongles ou une lime émeri à un morceau de bois ou attachez-la à la surface du comptoir à l'aide de ruban adhésif de manière à la stabiliser et à pouvoir en faire usage d'une seule main.

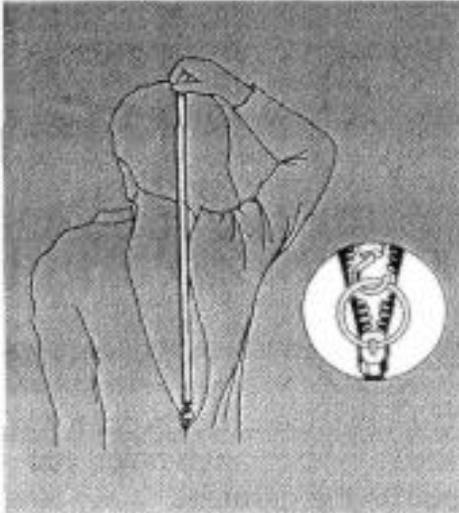
Vous pouvez fixer des coupe-ongles à un morceau de contre-plaqué pour obtenir un meilleur contrôle. Augmentez la force de levier en allongeant le manche.

On trouve, dans la plupart des pharmacies, des coupe-ongles plus gros pour les ongles d'orteils; comme vous les trouverez sans doute plus solides et plus faciles à manipuler que les plus petits, nous vous conseillons de les utiliser également pour les ongles des doigts.

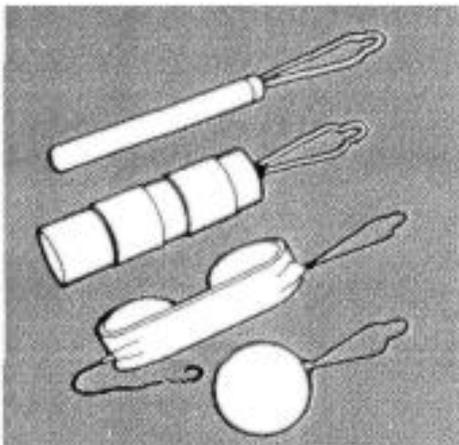
Il ne faut pas négliger le soin des pieds. Les problèmes liés aux ongles d'orteils, aux cors et aux durillons peuvent être difficiles à maîtriser. Renseignez-vous auprès de votre infirmière de santé publique au sujet d'une clinique de pédicure ou d'un programme de visites à domicile.



**Certains magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux tiennent des dispositifs coupe-ongles de ce genre.**



**Vous pouvez fabriquer cet appareil à la maison.**



**Le manche de forme arrondie est celui qui exige le moins de mouvements du poignet.**

## **Aides à l'habillage**

Boutons, boucles, fermetures à glissière, agrafes, boutons-pression, ceintures, lacets, cravates, voilà des objets tout simples qui, lorsqu'il s'agit de vous vêtir chaque jour, peuvent devenir des instruments de torture ou, du moins, des sources de grande frustration. Si cette tâche personnelle vous est rendue difficile par la douleur ou le manque de force ou de coordination, nous vous suggérons d'essayer quelques-uns des appareils et suggestions décrits ici. Ils pourraient jouer un rôle important dans la conquête de votre autonomie.

### **Où les trouver...**

Un bon nombre des articles décrits dans la présente-section peuvent être fabriqués à la maison, ou sont vendus aux rayons des articles de couture ou de mercerie. Vous en trouverez quelques-uns de conception spéciale dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux qui vendent des appareils facilitant l'accès à l'autonomie.

### **Les vêtements...**

La douleur, la raideur ou la paralysie de votre dos, de vos épaules ou de vos bras peuvent vous compliquer la vie quand arrive le moment de vous vêtir ou de vous dévêtir, surtout lorsqu'il s'agit des sous-vêtements, des chaussettes, des bas et des pantalons.

Un appareil bien conçu pour vous aider à vous vêtir doit être léger mais solide et vous permettre :

- d'atteindre vos vêtements et de les tirer vers vous;
- de tenir le vêtement ouvert afin d'y glisser un pied, un bras, etc.;
- de tirer l'article sans trop forcer votre dos, vos épaules ou vos bras;
- de l'attacher au vêtement et de l'en détacher facilement.

On peut fabriquer un appareil très simple pour faciliter l'habillage en fixant une épingle à linge, un crochet, une jarretière ou une pince à un morceau de ruban de tissu, à une corde ou à un morceau de bois d'une certaine longueur. On peut attacher le ruban ou la corde en boucles pour le manipuler plus aisément. On peut utiliser deux de ces objets en même temps pour remonter les pantalons, les bas-culottes ou la jupe.

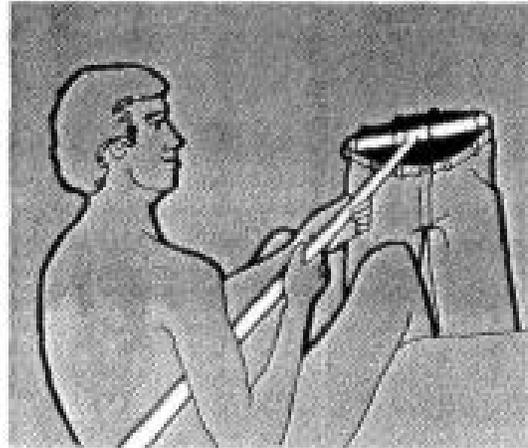
On peut aussi fabriquer rapidement un appareil pour faciliter l'habillage en utilisant un cintre en métal qu'on plie de manière à ce que le triangle devienne un long manche étroit; on utilise alors le crochet pour atteindre ou tirer les vêtements et monter ou descendre les fermetures à glissière.

Un autre type d'appareil facilitant l'habillage est l'objet en forme de T.

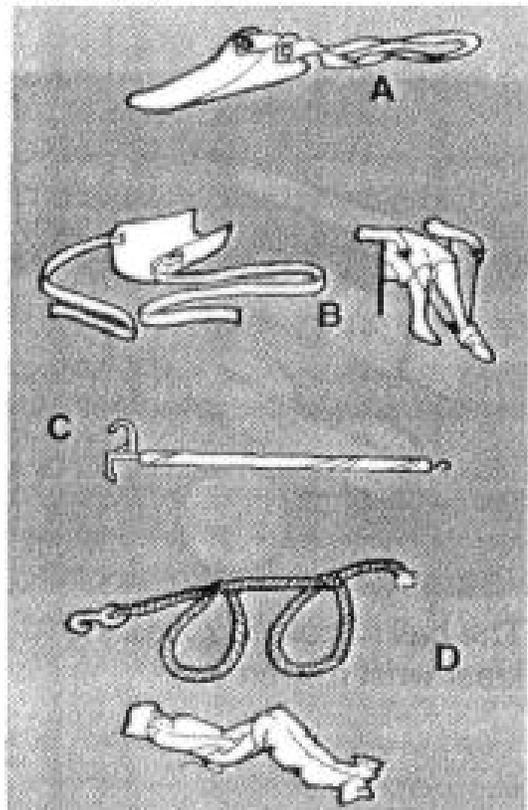
Vous n'avez qu'à ajouter à un manche à balai ou à un goujon en bois une barre de traverse suffisamment large pour s'adapter à l'intérieur du vêtement et le tenir ouvert. Vous pouvez installer des rebords ou des crochets sur la barre de traverse pour mieux retenir le vêtement. Ajoutez un manche, des encoches ou du ruban cache de façon à améliorer votre prise.

Cousez de petites boucles à l'intérieur de vos vêtements; saisissez-les à l'aide du crochet de l'appareil facilitant l'habillage, pour tirer les vêtements vers vous et les mettre. Servez-vous des passants des jupes ou des pantalons, ainsi que des boutonnières des jupes, des blouses et des chandails de la même manière.

Si vous possédez une pince longue, vous l'avez sans doute déjà utilisée comme appareil facilitant l'habillage. La plupart des pinces longues sont munies de mâchoires ou d'un tenon en saillie pour saisir les articles et les ramener vers soi.



**La barre de traverse vous permet de tenir ouvert le pantalon ou la jupe et d'enfiler le vêtement.**



**a) appareil pour les chaussettes  
b) appareil pour les bas-culottes  
c) bâton servant à l'habillage  
d) remonte-pantalon.**



**Grâce à une bande Velcro, vous évitez de manipuler les boutons.**

Une fois le vêtement enfile, il vous faut l'attacher. Le tire-boutons facilite la manipulation des boutons. Il existe en plusieurs dimensions et se présente avec divers types de manches. Il faut pousser le tire-boutons dans la boutonnière, saisir le bouton dans le crochet et le tirer.

Attachez un anneau ou une boucle à la fermeture à glissière des pantalons et des vestes pour qu'il soit plus facile de la saisir avec vos doigts ou le crochet du bâton que vous utilisez pour faciliter l'habillage. Dans le cas des fermetures à glissière au dos, utilisez un bâton pour l'habillage si vous pouvez atteindre la fermeture à glissière: autrement, attachez un crochet avec une corde, comme le montre l'illustration à la page 112 (avant de mettre le vêtement si vous ne pouvez atteindre la fermeture à glissière au dos), puis saisissez la corde ou l'anneau et tirez la fermeture à glissière.

### **Vêtements et chaussures**

Vous êtes élégant et avez fière allure, ou votre tenue est terne et laisse à désirer. Tout dépend de la coupe de vos vêtements et de la façon dont ils sont attachés. La présente section décrit certaines façons de modifier ou d'adapter vos vêtements pour faciliter votre habillage et pour améliorer votre confort et votre apparence. Vous y trouverez aussi des conseils sur des modes spéciaux de vêtements destinés aux personnes dont les mouvements sont limités ou les personnes en fauteuil roulant.

### **Adaptation du vêtement...**

Si vos mouvements sont limités par la douleur, la paralysie ou le manque de coordination, essayez de mettre en application quelques-unes des suggestions ci-dessous pour faciliter l'habillage, le déshabillage et le port des vêtements.

Utilisez du fil élastique pour coudre les boutons des poignets. Gardez les poignets boutonnés en tout temps et glissez-y votre main. Ou bien cousez le

bouton sur la bordure de la bouttonnière et fermez le poignet au moyen d'un ou de deux rubans élastiques ou d'une bande de Velcro.

Enlevez les boutons du devant ou des poignets d'une chemise ou d'une blouse, et cousez-les sur la bordure de la bouttonnière. Cousez ensuite une bande Velcro de chaque côté et pressez pour fermer.

Fixez un anneau ou une boucle à la fermeture à glissière, afin qu'il soit plus facile de la saisir avec les doigts ou les aides à l'habillage.

Cousez des boucles ou des languettes de ruban, ou du ruban à border, à l'intérieur du vêtement, pour qu'il vous soit plus facile de le retirer ou de l'enfiler.

Si vous ne pouvez pas trouver de soutien-gorge avec fermeture à l'avant, adaptez-en un en cousant la fermeture arrière et en le coupant à l'avant, pour ensuite le refermer à l'aide de bandes Velcro.

Pour que votre chemise ou votre haut reste à l'intérieur de votre pantalon ou de votre jupe, cousez des bandes de caoutchouc à l'intérieur de la taille du vêtement.

On peut coudre des fermetures à glissière sur le côté des jambes des pantalons, afin qu'il soit plus facile de les enfiler ou de les retirer. Dans le cas d'un plâtre ou d'un appareil orthopédique, une fermeture à glissière dans la couture intérieure, jusqu'à la hauteur du genou, peut suffire.

### **Choisir des vêtements pratiques...**

Les vêtements amples, extensibles et munis d'attaches simples sont votre meilleur choix. Les pantalons ajustés, par exemple, sont difficiles à enfiler et à retirer et peuvent se serrer aux genoux et à l'enfourchure, et ainsi nuire à la circulation sanguine et entraîner une transpiration excessive. Le tissu extensible peut donner juste ce qu'il faut de jeu pour permettre d'enfiler le vêtement plus facilement.

## **Les attaches...**

Les boutons exigent le plus de mouvements et de coordination. Les fermoirs-pression et les boutons-pression sont plus faciles à utiliser. Les fermetures à glissière offrent encore plus de rapidité et de facilité; enfin, la bande Velcro est la plus simple des méthodes, n'exigeant qu'une légère pression à la fermeture et à peine plus d'effort à l'ouverture.

Il vaut mieux éviter les fermetures au dos, comme dans le cas des jupes et des blouses. La fermeture à glissière à l'avant ou sur le côté du vêtement peut être tout aussi attrayante. Les emmanchures larges et les manches raglan, les empiècements larges ou froncés à l'arrière sont les plus faciles à enfiler et à porter. Les pantalons pourvus d'un élastique à la taille, comme les survêtements de sport, se mettent et s'enlèvent facilement, sans qu'il soit nécessaire de les attacher. En outre, le tissu doux et ouaté permet à la peau de respirer et vous tient au chaud en hiver et au frais en été.

Si vous utilisez des béquilles, vous ne devez pas oublier que les vêtements trop amples peuvent aussi être la cause de problèmes, lorsqu'ils se tassent ou se serrent sous les bras. D'un autre côté, si le vêtement est trop serré, il limite les mouvements des bras et des épaules vers l'arrière, ce qui peut entraîner des problèmes d'équilibre ou des déchirures aux coutures. Les endroits où les vêtements subissent une usure accélérée, comme sous les bras ou depuis le coude jusqu'au poignet, peuvent être renforcés avec du tissu ou du cuir.

Choisissez toujours de nouveaux vêtements fonctionnels et confortables, mais sans jamais oublier le style. Il faut qu'un vêtement soit facile à porter tout en étant attrayant.

Les personnes en fauteuil roulant doivent se rappeler que les longues cravates ou écharpes, les basques des manteaux pleine-longueur, les larges jambes de pantalons et les manches amples peuvent se prendre dans les rayons des roues ou se salir au contact des pneus. Une couturière ou un tailleur compétents peuvent modifier votre garde-robe selon vos besoins.

La jupe portefeuille se met d'une façon particulièrement facile et rapide, et son ampleur donne aux femmes en fauteuil roulant plus de liberté de mouvement et d'ajustement.

La veste avec ouvertures sur les côtés (plutôt qu'à l'arrière) convient mieux à la personne assise et elle est moins portée à remonter. On trouve des cravates pré-nouées et avec agrafes, dans des motifs attrayants pour la tenue habillée. Evitez d'utiliser les poches des pantalons, et gardez votre portefeuille dans une poche de poitrine intérieure. Une bande Velcro fixée à l'intérieur des poches avant de votre veste les rendra plus sûres pour vos objets de valeur.

Pour en revenir aux poches, nous avons souvent l'impression de ne pas en avoir assez. Alors vous pourriez peut-être fabriquer un tablier recouvert de poches qui convienne parfaitement à votre passe-temps ou à votre travail; ce tablier peut s'accrocher au cou ou s'attacher autour de la taille (à l'aide de rubans de tissu ou d'une boucle de tablier). Gardez-le près de votre lieu de travail; il suffit de le passer et vous voilà prêt à travailler.

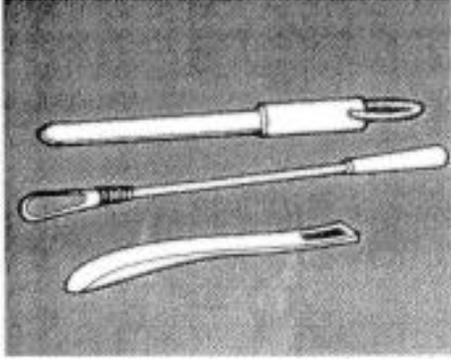
### **Vêtements d'extérieur...**

Faire face au climat canadien changeant représente un défi considérable. Les vêtements d'extérieur, chauds et imperméables, pourront servir en automne, en hiver ou au printemps. Il faut choisir des manteaux dont le mode les ont les mêmes caractéristiques (emmanchures larges, manches raglan, etc.) que les vêtements et les vestes décrits ci-dessus.

Le poncho ou la cape à capuchon protège particulièrement bien de la pluie et du froid l'utilisateur du fauteuil roulant. On en trouve dans les magasins d'articles de camping ou dans les magasins d'accessoires médicaux. Si vous fabriquez ce vêtement vous-même, coupez-le juste sous la ceinture à l'arrière, et laissez une longueur suffisante à l'avant pour recouvrir les genoux. Coupez les côtés en pointe afin que le vêtement ne se tasse pas et ne se prenne pas dans les roues. Une doublure à



**Le tablier pour le bricoleur est pratique pour porter les crayons, les plumes et autres objets utiles.**



**Il est plus facile de mettre des chaussures avec un chausse-pied.**

glissière faite de molleton isolant ou de tissu à couverture peut transformer une cape de pluie en un poncho confortable pour temps froid.

Le chapeau est essentiel en hiver étant donné toute la chaleur du corps qui s'échappe lorsque la tête n'est pas couverte. La tuque doit être suffisamment grande, faite de laine naturelle, de préférence, et munie d'une bande ou d'un rebord recouvrant les oreilles. Si le col de votre manteau ne vous protège pas le cou, nous vous conseillons de porter un foulard.

Si vous avez de la difficulté à porter des gants, essayez les mitaines, elles vous gardent les mains plus au chaud, car les doigts aiment la compagnie. Grâce à un poignet élastique ou à une fermeture Velcro, les mitaines seront plus faciles à mettre et à garder.

### **Où trouver les modes spéciaux...**

Le Canada compte maintenant de nombreuses entreprises fabriquant des vêtements spécialement pour les personnes handicapées. Consultez la succursale de l'Association canadienne des paraplégiques, de la Société de la sclérose en plaques ou de la Société d'arthrite la plus près de chez vous ou consultez les Pages Jaunes si vous désirez obtenir une adresse. Un magasin d'accessoires médicaux et chirurgicaux peut vendre certains de ces articles. Très souvent, ces articles sont fabriqués sur mesure.

### **Les chaussures...**

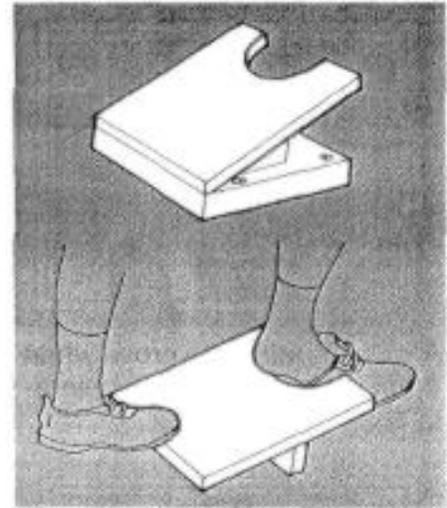
Un simple chausse-pied peut se révéler votre meilleur ami lorsqu'il s'agit de mettre des chaussures et des bottes, peu importe le modèle de celles-ci.

Procurez-vous un chausse-pied à long manche, de cette façon, vous n'aurez pas à vous pencher autant et vous éviterez de vous donner un tour de reins; assurez-vous que le point ou la corne rejoint la poignée est solide, surtout si vous utilisez le chausse-pied pour mettre des chaussures ou des bottes lourdes. Vous pouvez ajouter au manche s'il vous est difficile ou douloureux de le

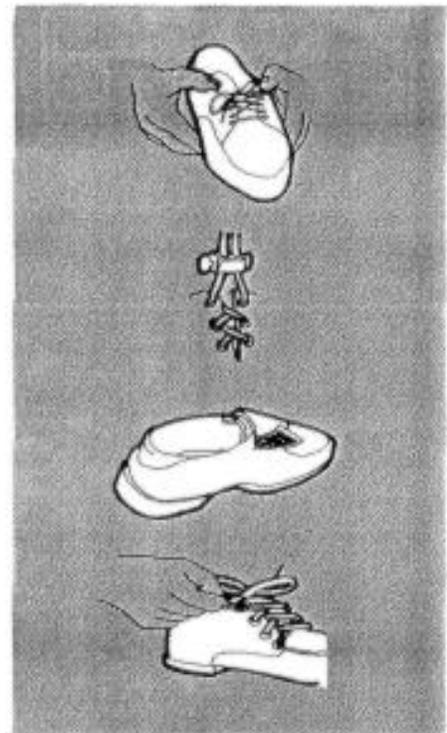
manipuler. Poussez votre chaussure contre le mur ou contre un meuble solide pour qu'elle soit plus stable lorsque vous la mettez. Servez-vous du barreau d'une chaise ou d'un tabouret pour retenir le talon de votre chaussure lorsque vous la retirez.

Enlever bottes et chaussures peut aussi se révéler une tâche difficile, mais un autre vieil ami, le tire-botte, peut vous aider. Placez le talon sur la pointe du tire-botte, puis tirez, votre pied devrait glisser à l'extérieur de la chaussure ou de la botte. Le tire-botte peut être fixé au plancher dans un endroit pratique. Autrement, vous pouvez le placer au besoin.

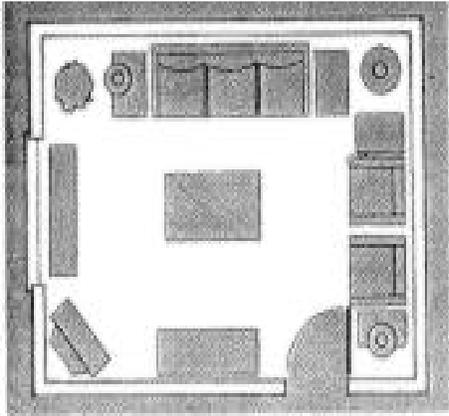
- Si les lacets vous causent des ennuis, essayez les chaussures sans lacets; vous pouvez aussi choisir une chaussure ou une botte avec une fermeture à glissière sur le côté.
- Il existe des souliers de sport, des bottes et certaines chaussures habillées munis d'attaches Velcro. Essayez-les.
- Les lacets élastiques tiennent bien en place et s'étirent lorsque vous mettez ou enlevez vos chaussures.
- Les attaches de lacets, illustrés ici, glissent de haut en bas du lacet et se fixent aux extrémités.
- La languette Velcro exige de procéder différemment pour attacher les chaussures, c'est-à-dire sur le côté plutôt que sur le dessus; pour cela, il faut qu'une bande Velcro soit collée sur le côté de la chaussure.
- Un bouton est vissé dans l'oeillet supérieur de votre chaussure; une fois le lacet en place, il vous suffit de l'accrocher au bouton pour attacher votre chaussure.
- Vous pouvez fixer des crampons à vos chaussures ou à vos bottes en hiver pour en améliorer la stabilité lorsque vous marchez sur la glace ou dans la neige. Vous en trouverez dans les magasins d'accessoires médicaux.



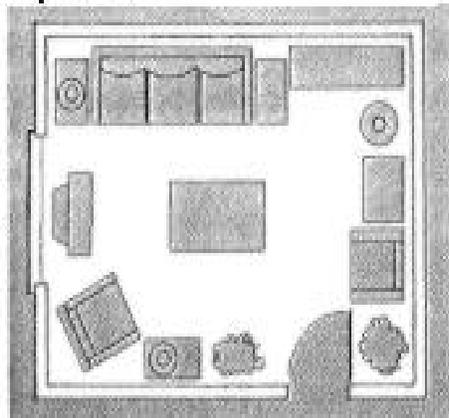
**Fabriquez ce tire-botte en bois à la maison.**



**Ces articles sont offerts dans les magasins de chaussures ou d'accessoires médicaux.**



**Vous traverserez plus facilement une pièce lorsqu'elle comporte davantage de points d'appui pour vous maintenir en équilibre.**



## **Aides à la motricité**

La mobilité est indispensable à l'autonomie : nous voulons pouvoir nous rendre d'un endroit à un autre avec le minimum d'aide. Les déplacements dans leur propre domicile posent des problèmes à un grand nombre de personnes, tandis que pour d'autres, c'est parcourir de longues distances à pied, sur la glace ou sur un terrain inégal, qui est difficile. Les marches et les escaliers, omniprésents dans l'architecture, sont des obstacles majeurs pour les personnes ayant de la difficulté à marcher.

La mobilité des personnes peut être réduite par divers facteurs tels la douleur, la faiblesse des jambes ou du dos, un équilibre incertain ou encore des étourdissements, des crampes musculaires, des spasmes ou la paralysie.

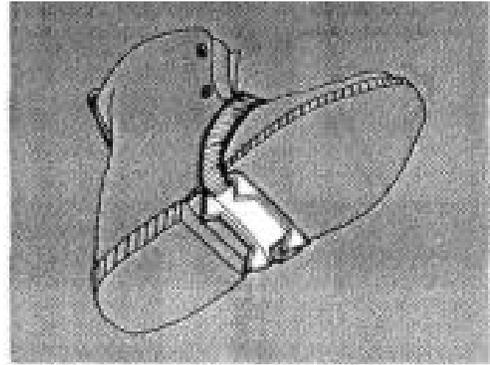
L'information contenue dans la présente section ne vise pas à remplacer les conseils des professionnels. Si vous avez des problèmes de motricité, allez voir votre médecin ou parlez-en à une infirmière de santé publique. L'utilisation sans consultation préalable de certains aides pour la marche comme des béquilles ou une marchette peut entraîner des accidents.

## **Aménagement de votre domicile...**

Voici quelques moyens d'améliorer l'accessibilité ou la sécurité de votre domicile si vous éprouvez de la difficulté à marcher :

- Installez des barres d'appui aux emplacements critiques où vous avez besoin de support et où vous risquez de perdre l'équilibre : entre les toilettes et la baignoire ou à côté de celles-ci et le long des comptoirs de cuisine. Faites installer une main courante solide dans les couloirs et les cages d'escalier.
- Retirez les petits tapis qui peuvent former des bosses ou glisser sur un plancher lisse. Évitez les tapis à poils longs.

- Placez vos meubles de façon à pouvoir marcher en ligne droite. Prévoyez une série de points de repos ou de soutien comme des dossiers de chaise ou de canapé afin que vous puissiez atteindre rapidement un point de soutien si vous en avez besoin. Placez une chaise à proximité de votre lit comme support lorsque vous devez vous lever au milieu de la nuit.
- Utilisez un tabouret ou une chaise dans la cuisine pour vous reposer. Conservez votre énergie en travaillant assis. Organisez la préparation de vos repas de façon à éviter des pas.
- Envisagez l'installation d'une rampe ou d'un appareil élévateur pour franchir les marches et les escaliers.

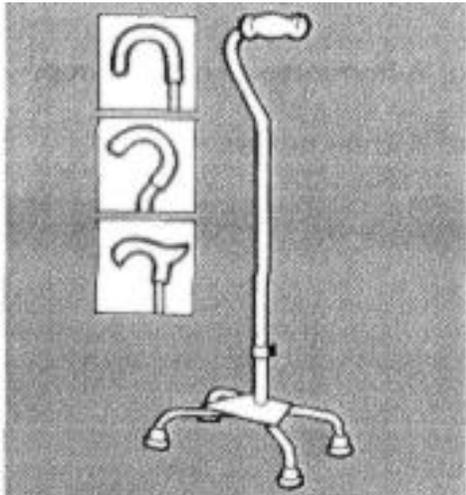


**Les crampons vous assurent une meilleure stabilité lorsque vous marchez sur la glace ou dans la neige.**

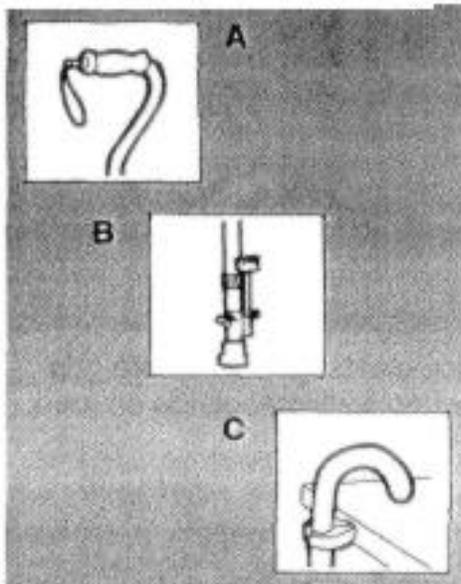
### **Vêtements et chaussures...**

Choisissez des pantalons et des chemisiers suffisamment amples pour faciliter les mouvements, mais pas trop, afin qu'ils ne s'accrochent pas aux poignées de porte, aux meubles, à votre fauteuil roulant, etc. Les tissus élastiques conviennent bien. Les semelles de vos chaussures doivent être suffisamment rugueuses pour ne pas être glissantes, mais leur adhérence au plancher ne doit pas être trop grande, car cela pourrait arrêter votre marche brusquement et entraîner votre chute. A ce point de vue, les semelles de crêpe ou de caoutchouc peuvent être dangereuses.

Si vous n'avez pas le pied ferme sur la glace ou dans la neige, utilisez les crampons illustres plus haut. Ils se fixent à vos bottes au moyen d'une bande élastique et leur assurent une meilleure adhérence. Vous pouvez acheter des crampons pour bottes dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux.



**Poignées de canne : le modèle traditionnel à courbe simple, celui à double courbure et celui à poignée droite. Remarquez que le modèle à base élargie offre un meilleur support.**



- a) une boucle de poignée de fabrication maison**
- b) un crampon à glace**
- c) un support à canne.**

### Les cannes...

Vous trouverez des cannes à la pharmacie de votre quartier. Cela suffira peut-être si vous n'avez besoin d'un support qu'occasionnellement. Demandez à votre pharmacien de vous aider à choisir une canne, mais consultez votre médecin si le mal s'aggrave ou si vous avez des étourdissements ou une mauvaise coordination.

### La base...

Il suffit d'une pointe pour les personnes qui ont un bon équilibre; mais si vous n'avez pas suffisamment de force, d'équilibre ou de coordination, essayez une canne ayant une base élargie et quatre points d'appui.

### L'extrémité...

Un embout de caoutchouc réduit l'impact transmis à votre main et fournit un contact ferme et antidérapant à la surface du sol. Attachez une boucle à la poignée de façon à porter la canne à votre poignet lorsque vous cherchez votre billet d'autobus ou vos clés. Un crampon à glace repliable à la base de votre canne peut donner une meilleure adhérence certains jours d'hiver. Attachez un support à balai (que vous trouverez à votre quincaillerie) à un comptoir, à la table de toilette ou au mur pour y pendre votre canne lorsque vous ne vous en servez pas.

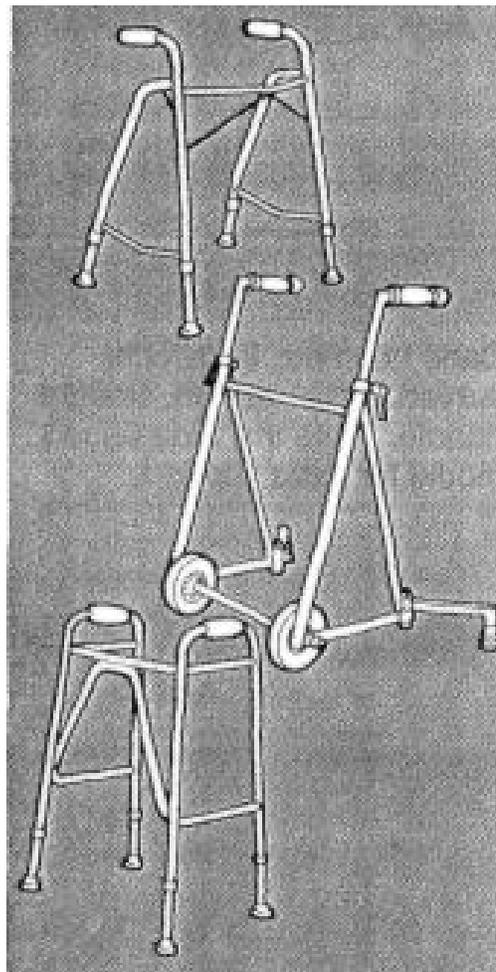
Vous trouverez des crampons à glace pour les cannes dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux. Vous pouvez fabriquer la boucle vous-même.

Si vous cherchez à compenser une faiblesse d'un côté ou de l'autre, essayez la canne de chaque côté jusqu'à ce que vous trouviez lequel est le meilleur. Certaines personnes utilisent deux cannes.

## Les marchettes...

Une marchette est tout particulièrement utile aux personnes qui n'ont pas un bon équilibre, car elle fournit un support aux deux bras en les maintenant à une distance fixe pour plus de stabilité. Elle fournit aussi un point de repos aux personnes qui se fatiguent facilement en marchant et à celles qui font de la rééducation dans le but de marcher de nouveau.

Nous vous suggérons de demander conseil pour acheter une marchette. Comme pour les cannes, il existe plusieurs caractéristiques sur lesquelles vous pouvez fonder votre choix : par exemple, les matériaux (la plupart des cannes sont en métal léger, soit chrome, soit peint), les dimensions (la plupart sont ajustables en longueur) et les bases (certaines ont des roues, d'autres des embouts de caoutchouc seulement). Si vous désirez emporter votre marchette en voyage, choisissez un modèle pliable qui peut se mettre à plat. Les poignées devraient fournir une bonne prise, mais ne devraient pas vous fatiguer les mains. Vous pouvez trouver des marchettes dans les magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux ainsi que dans quelques pharmacies.



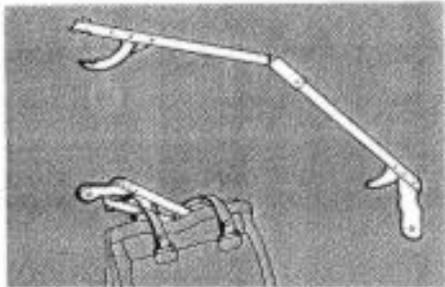
Vous pouvez fixer un petit sac ou une bourse à votre marchette pour transporter vos biens personnels, des articles particuliers, des produits de nettoyage, etc.



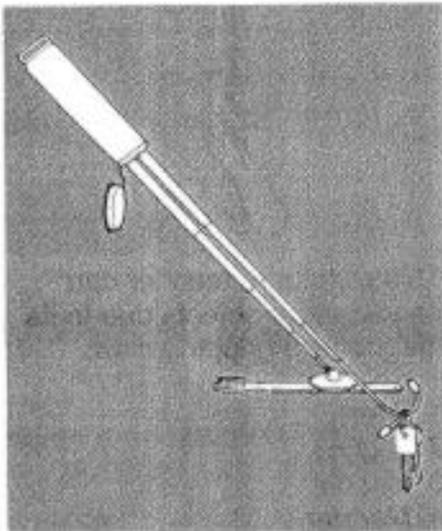
## Pinces longues

Il vous sera peut-être plus facile de pousser, de tirer, de saisir et de tourner des objets au moyen d'une pince longue. Les modèles que l'on voit ici ont été conçus pour toutes sortes d'activités et aideront les gens qui éprouvent des problèmes de prise ou sont limités dans leurs mouvements.

Les pinces longues les plus couramment utilisées sont munies de mâchoires et sont actionnées par une gâchette. Elles sont faites d'aluminium et de plastique léger, et existent en plusieurs longueurs. Le modèle de bureau, qui mesure environ 60 cm (24 po), permet de prendre des objets sur votre bureau, le comptoir de la cuisine ou la table de chevet. Les aides de longueur moyenne, environ 70 cm (28 po), sont des plus utiles dans les activités de tous les jours, par exemple, pour ramasser des objets sur le plancher ou atteindre les espaces de rangement élevés. Si vous voulez atteindre des objets plus éloignés, vous pouvez vous procurer un modèle extra long de 80 cm (32 po). Certaines autres caractéristiques peuvent également se révéler utiles, notamment un aimant pour prendre les objets de métal et un tenon en saillie pour amener les choses vers vous.



**Une pince longue ordinaire.**



**Il existe divers modèles de pinces.**

Une bande Velcro ou une attache en métal permettra d'attacher votre pince longue à une chaise, une marchette, etc.

Il est à noter que le poids réel d'un objet augmente en fonction de la longueur des pinces utilisées. N'utilisez les pinces longues que pour les articles légers.

Une pince pliante se replie en deux et peut être transportée dans la poche ou un sac.

Une pince longue fixe est utile lorsqu'on ne peut faire fonctionner une gâchette: un levier articulé permet de fermer les mâchoires de la pince et de les tenir fermées jusqu'à ce qu'on relâche le levier.

Pour les petits articles, il existe un accessoire appelé «Telestick» très facile à emporter.

Les pinces sont actionnées de la même manière qu'une paire de ciseaux, ce qui requiert une bonne dextérité du pouce et des doigts. Les pinces ordinaires pour la cuisine vous permettront d'allonger votre portée de 15 à 20 cm (6 à 8 po), ce qui peut être suffisant pour faire fonctionner une cuisinière ou une machine à laver dont les boutons de commande sont situés sur le tableau de fond. Des pinces géantes, que l'on peut trouver dans la plupart des rayons d'articles ménagers, allongeront votre portée de 40 cm (16 po) et peuvent être garnies de bandes épaisses en caoutchouc pour faciliter la prise.

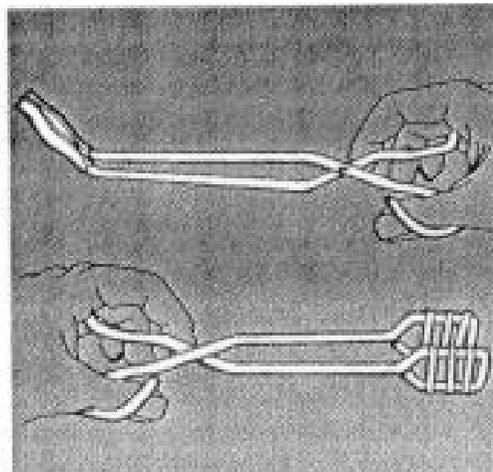
La pince à poignée pistolet vous permettra de manipuler un plus grand nombre d'objets. La griffe aimantée est munie de coussinets de caoutchouc et convient aux objets ronds comme aux objets plats: tasses et verres, assiettes, bouteilles, couvercles, poignées et leviers. Le crochet recourbe au bas de la pince vous permet d'accrocher et de tirer vers vous de gros objets lourds. Le large déclencheur peut être pressé des quatre doigts, avec un minimum de force. Il existe également un modèle avec tête pivotante et rallonge pour avant-bras.

### L'emploi d'une pince longue...

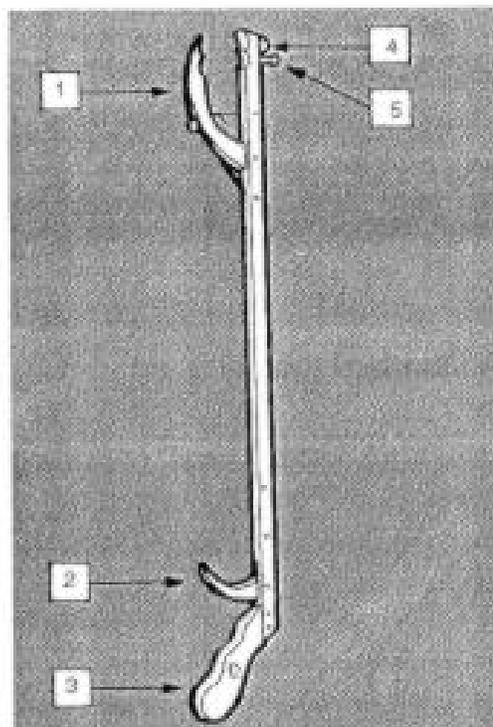
Ces aides peuvent faciliter votre vie de diverses façons en allongeant votre portée. Voici quelques idées :

#### Dans la cuisine...

Utilisez une pince longue pour actionner les commandes de la cuisinière situées sur le tableau de fond (vous devrez peut-être changer les boutons) et pour de placer les casseroles et les poêlons, les couvercles et les plats chauds sur la cuisinière; pour sortir une pomme de terre du four ou vérifier si le gâteau est cuit; ou retirer un moule à muffins du tiroir sans avoir à vous pencher. Re servez les étagères difficiles à atteindre dans le réfrigérateur aux articles que vous utilisez rarement; servez-vous de votre pince pour les prendre.



**Les pinces peuvent aider à prendre les objets rapprochés.**



**La pince à poignée pistolet vous permettra de manipuler un plus grand nombre d'objets grâce à sa griffe aimantée.**

- 1) mâchoires**
- 2) déclencheur**
- 3) poignée**
- 4) aimant**
- 5) tenon**

### **Dans la salle de bains...**

Rangez des serviettes supplémentaires, du savon et du papier de toilette dans des endroits que vous pouvez atteindre à l'aide de votre pince.

### **Dans la maison et le jardin...**

Le contrôle de votre environnement est facilité par l'emploi d'une pince longue. Vous pouvez rejoindre les robinets de la cuisine ou de la salle de bain qui seraient autrement inaccessibles. Attachez un torchon à votre pince pour épousseter, essuyer un miroir embué ou éponger un liquide renversé. Ramassez des débris, des feuilles mortes ou des brindilles, et débarrassez votre jardin de ses mauvaises herbes. Vous pouvez prendre soin de votre terrain, vous servir du boyau d'arrosage et atteindre les produits chimiques pour le jardin et de l'équipement entreposé.

### **Le rangement...**

Un espace de rangement trop haut ou trop bas peut être utilisé pour les articles légers que vous pouvez manipuler au moyen de votre pince longue : boîte de céréales ou craquelins, petites boîtes métalliques et pots d'épices; verres, tasses, bols et plats pour la cuisson; serviettes à vaisselle, torchons, napperons, serviettes de table et nappes. Rangez vos vêtements, chapeaux, chaussures et bottes de façon à pouvoir les atteindre avec votre pince.

### **Adaptez votre pince...**

Fixez à l'extrémité de votre pince une pointe en caoutchouc, un stylo lumineux, un crochet conçu spécialement pour vous. Votre routine quotidienne et votre travail ou vos activités de loisirs dicteront vos besoins. Essayez de fabriquer votre propre aide à la préhension au moyen d'un morceau de bois, d'un crochet et d'un fil métallique.

La plupart des magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux tiennent des pinces longues. Si votre vendeur ne possède pas en magasin le modèle dont vous avez besoin, demandez à consulter un catalogue pour voir si vous pouvez en commander un autre modèle.

## Aides à la lecture

La lecture fait partie intégrante de nos vies. C'est grâce aux journaux et aux revues que nous sommes au fait de l'actualité, tandis que les livres satisfont notre soif de connaissances, d'aventure et de tout ce qui rend la vie plus intéressante. Il faut même lire l'horaire télé pour voir ce qui sera présenté sur le petit écran!

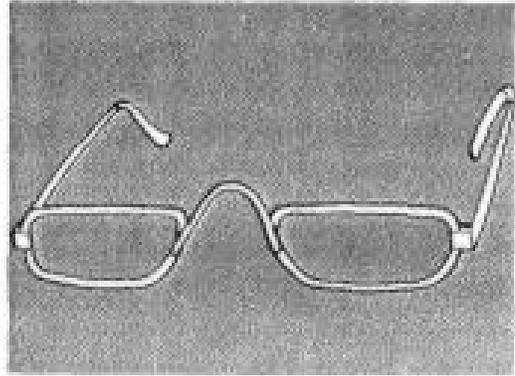
Les problèmes physiques associés à la lecture proviennent généralement soit de troubles de la vue - faible vision, sensibilité à la lumière, etc. - ou d'une déficience physique faisant qu'il est difficile de tenir un livre ou d'en tourner les pages. Les dispositifs et les suggestions présentes dans la présente section vous permettront de redécouvrir les joies de la lecture.

## Aides visuelles...

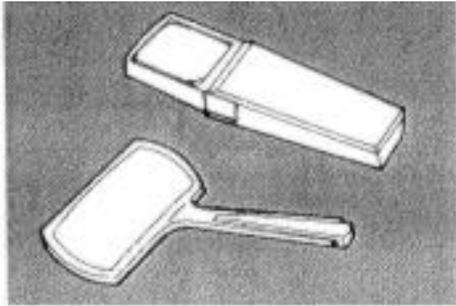
Bien entendu, vous devriez porter des lentilles d'ordonnance si vous êtes myope ou hypermétrope. Il est important de se soumettre à un examen de la vue chaque année.

Depuis des années, l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) se spécialise dans la conception de dispositifs et de programmes à l'intention des aveugles et des malvoyants. Consultez votre annuaire téléphonique pour trouver le bureau de l'INCA situé le plus près de chez vous.

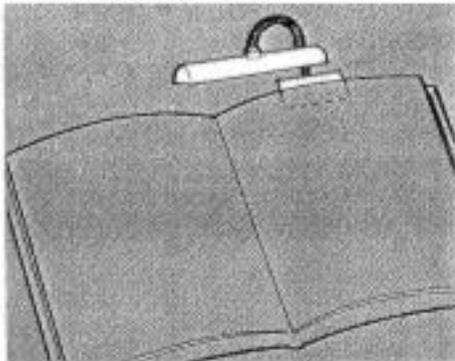
Si vous avez la vue un peu faible et que vous n'avez besoin de verres correcteurs que pour lire, vous pourriez sans doute vous contenter des lunettes de lecture peu coûteuses actuellement offertes dans la plupart des pharmacies et dans certaines lunetteries. Conçues pour la lecture et d'autres ouvrages de détail, comme la couture, ces demi-lunettes vous permettent de voir à travers les lentilles lorsque vous regardez vers le bas, mais non vers le haut. Comme il en existe de diverses forces, essayez-en quelques paires jusqu'à ce que vous ayez trouvé celles qui conviennent le mieux à votre vue. Apportez-vous de la lecture ou lisez quelques étiquettes dans le magasin pour vous aider dans votre choix.



**Des lunettes de lecture légères et peu coûteuses.**



**Vous trouverez ces loupes dans des magasins d'accessoires médicaux et chirurgicaux, dans des lunetteries et dans des magasins d'accessoires photographiques.**



**Cette petite lampe à pince peut être très pratique.**

S'il vous semble que le caractère d'impression des documents que vous avez à lire est trop petit, utilisez une loupe.

Il existe plusieurs modes de loupes :

- Une loupe carrée avec un manche se prête bien à la lecture de livres et de journaux. Cependant, vous devez avoir la main bien stable pour tenir ce genre de loupe. De plus, votre bras risque de se fatiguer après un moment.
- Une loupe en forme de barre posée sur la page peut agrandir plusieurs lignes à la fois. C'est la vitesse à laquelle vous lisez qui détermine le moment d'abaisser la loupe.
- Au moyen d'une pince, on peut aussi fixer une loupe à la table ou à une autre surface. Vous devez alors placer ce que vous avez à lire et non pas la loupe.
- Vous pouvez aussi suspendre une loupe de ce genre à votre cou de façon qu'elle repose sur votre abdomen à la hauteur de votre livre ou autre type de lecture. Ne placez pas le livre, pas la loupe.
- Certaines loupes sont munies d'une lampe fonctionnant à l'aide de piles. Ce genre de loupe est utile lorsque vous avez besoin d'un bon éclairage pour lire ou dans les endroits où la lumière est nettement insuffisante.

### **La lampe de lecture...**

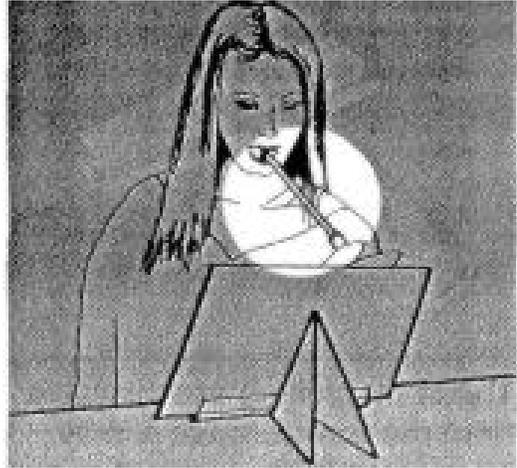
Lire dans un endroit où l'éclairage est insuffisant peut fatiguer et affaiblir vos yeux. L'éclairage doit être à la fois fort et diffus pour réduire les ombres et l'éblouissement. Si vos yeux sont sensibles à la lumière, prenez de fréquentes pauses pour les fermer et les reposer un peu.

## **Les gros caractères et les services de lecture...**

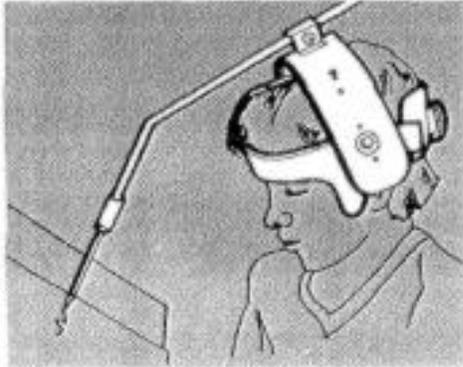
Il existe de nombreux livres qui ont été imprimés en gros caractères pour en faciliter la lecture. Vous trouverez un bon nombre de livres de recettes, de romans d'intrigue, de mots croisés et de romans à gros caractères dans votre bibliothèque municipale. Vous n'avez qu'à vous informer auprès de votre bibliothécaire. On trouve aussi des audiothèques dans les bibliothèques de certaines écoles publiques et universités. Un long trajet en autobus vous paraîtra beaucoup plus intéressant si vous vous munissez d'un lecteur de livres-cassettes et d'écouteurs! L'INCA possède elle aussi une bibliothèque pour les aveugles ou les malvoyants. En vous abonnant à cette bibliothèque, vous pouvez avoir accès à des livres, des revues et d'autres documents en braille, mais aussi à des cassettes audio. On vous enverra gratuitement l'ouvrage de votre choix par la poste, où que vous habitiez au Canada. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec le bureau de l'INCA situé dans votre localité.

## **Place à la haute technologie...**

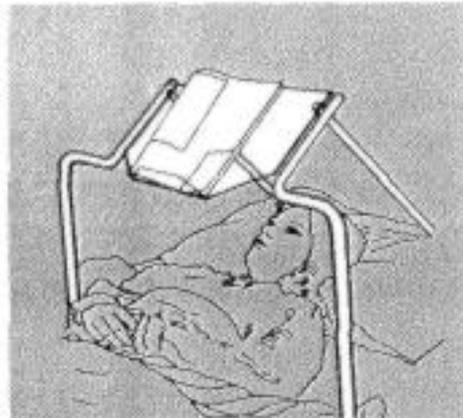
Il existe maintenant des dispositifs de lecture hautement perfectionnés pour les aveugles et les malvoyants. Plusieurs compagnies fabriquent des caméras pouvant être reliées à un écran qui parcourt un document imprimé (placé sur une table à déroulement continu) et le reproduisent en plus gros caractère sur votre écran de télévision. Les caractères ainsi reproduits peuvent apparaître en noir sur blanc ou en blanc sur noir. À vous de choisir. Si vous connectez un ordinateur à ce dispositif, vous obtenez une puissante machine de traitement de textes. On trouve également des ordinateurs avec synthétiseurs de la parole qui peuvent lire les dossiers textes. Par ailleurs, il existe un dispositif de lecture optique, appelé Opticon, qui parcourt une ligne de texte et traduit à mesure chaque caractère en braille pour la personne qui a l'appareil en main. Il est à noter que ces systèmes peuvent coûter plusieurs milliers de dollars. N'hésitez pas à communiquer avec l'INCA pour obtenir de plus amples renseignements.



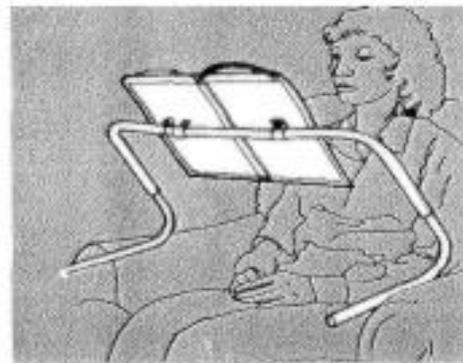
**Vous pouvez utiliser une commande buccale ou un pointeur muni d'un embout en caoutchouc pour tourner les pages. Il est aussi possible d'attacher un pointeur à un genre de casque.**



**S'il vous est difficile de tourner les pages, essayez ce pointeur.**



**Cadres inclinés pour la lecture au lit.**



### **L' aide financière...**

Si vous avez besoin d'un dispositif d'aide à la lecture dans le cadre de votre emploi, vous avez peut-être droit à de l'aide financière. Renseignez-vous auprès des responsables du programme de réadaptation professionnelle de votre province ou auprès de l'INCA.

### **Les tourne-pages...**

S'il vous est difficile de tenir un livre et d'en tourner les pages, vous pouvez fabriquer un chevalet tout simple et vous servir d'un morceau de bois ou d'une bande élastique pour tenir les pages.

Dans ce domaine aussi, la haute technologie à laise sa marque - une marque coûteuse - sous la forme d'un appareil de lecture automatique pour les personnes ayant une déficience physique. Cet appareil peut tout faire, c'est à peine s'il ne rédige pas le livre lui-même...

### **La lecture au lit...**

Lire au lit n'est pas toujours facile, car il n'est pas aisé de trouver une position vraiment confortable. Les verres à prisme réfractent la lumière qui se reflète sur votre livre et vous permettent de lire et de regarder la télé dans la position couchée. Vous pouvez aussi installer votre lecture sur un cadre que vous inclinez à l'angle désiré, tel qu'illustré. Vous trouverez ces deux articles dans les magasins d'accessoires médicaux.

## **Loisirs**

### **Introduction**

De nos jours, les Canadiens sont plus conscients des bienfaits associés à l'activité physique. La nouvelle définition de l'activité physique ne met plus l'accent sur le sport, mais plutôt sur toutes les activités qui nous permettent de bouger. Le nouveau concept est connu sous le nom de «vie active» et il peut facilement devenir une partie intégrante de votre vie. Il ne s'agit plus de s'adonner à une activité physique pour améliorer sa condition physique, mais bien pour atteindre un état de mieux-être global. La marche, la course, le jardinage, la natation, une promenade en fauteuil roulant, la danse aérobique et les sports organisés sont autant de moyens d'y parvenir.

La vie active se définit comme suit : «un mode de vie dans lequel l'activité physique est appréciée à sa juste valeur et intégrée à la vie de tous les jours». Il s'agit d'un mode de vie qui augmente l'état de mieux-être et la qualité de la vie. De plus, il préconise l'activité physique pour tous, sans aucune distinction en raison de l'âge, du sexe ou de l'habileté.

Alors, «jetez-vous à l'eau» et commencez dès maintenant à vous adonner chaque jour à une activité physique.

## **Aides aux loisirs**

Évaluer l'importance des loisirs dans nos vies n'est pas une mince tâche. Le drogue du travail, qui ne s'arrête jamais pour les loisirs, trouve peut-être son travail enrichissant, mais est-ce que cela lui suffit vraiment? La personne qui a les yeux rives au petit écran au lieu de s'adonner à une activité en plein air rate plus d'une occasion de vivre de superbes expériences.

### **Les travaux manuels...**

Si vous aimez travailler de vos mains et voir le produit de vos efforts, explorez le domaine de l'artisanat : la couture, le tissage, le tricot, la maroquinerie, la fabrication de tapis, la poterie, la peinture, le dessin, la menuiserie et le travail des métaux. Ce sont des activités très populaires. Si vous avez besoin d'instructions, les bibliothèques, les librairies et les boutiques de matériel d'artisanat sont pleines de livres sur le sujet. De plus, nombre de centres communautaires et de commissions scolaires offrent des cours à prix très modiques.

Travailler de ses mains exige de la coordination et de la dextérité, mais aussi une certaine force.

Voici quelques idées :

Il existe plusieurs façons d'ajouter des manches rapportées à vos outils ou pinces pour qu'ils soient plus faciles à manipuler. Insérez l'outil dans une poignée spécialement conçue ou dans un morceau de mousse de caoutchouc (appelé Rubazote). Vous les trouverez dans les magasins d'accessoires médicaux. Vous pouvez concevoir vous-même un manche rapporté au moyen d'une gaine de guidon de vélo d'enfant, d'un morceau d'éponge de cuisine, coupe aux dimensions voulues, ou d'une balle de caoutchouc.

Si vous utilisez un long manche, comme dans le cas d'un pinceau ou d'aiguilles à tricoter, placez une bande élastique autour de votre poignet et poussez le manche en-dessous. Votre poignet offrant un support supplémentaire, vous vous fatiguerez moins.

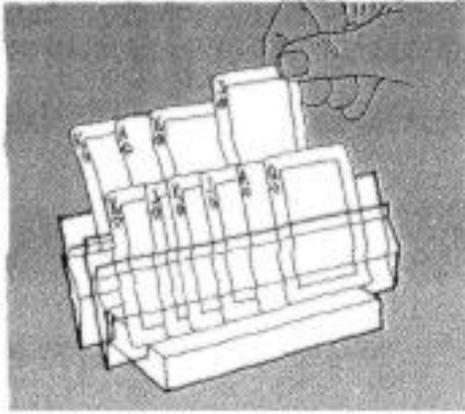
Trouvez un moyen d'immobiliser votre ouvrage pour l'empêcher de se promener sur la table. Vous pouvez utiliser quelques briques (recouvertes de tissu) et un morceau de bois pour maintenir en place les bords de votre ouvrage. Fabriquez un petit cadre de bois léger et fixez-y votre ouvrage à l'aide de pinces. Attachez un tambour à broder à une pince de manière à pouvoir l'installer sur une table.

Pour tout garder à portée de la main, fabriquez-vous un tablier couvert de poches spécialement conçues pour les outils et les fournitures dont vous avez besoin. Vous pouvez aussi utiliser un coffret de couture, un coffret à outils ou un coffre pour articles de pêche pour ranger tout votre matériel.

Certains ciseaux spéciaux pourraient vous être très utiles; des ciseaux pour gauchers, des ciseaux à ressort (qui glissent le long de la table et n'exigent qu'une légère poussée), et des ciseaux fonctionnant à l'aide de piles. Vous pouvez vous procurer ce genre de ciseaux dans les boutiques de couture, les magasins d'accessoires médicaux et les magasins spécialisés dans les produits pour gauchers.

### **Les jeux...**

Un jeu de table comme les échecs ou le jacquet, ou un jeu de cartes accompagné d'un exemplaire des règles du jeu de Hoyle (ou le livre des jeux de patience pour les amateurs de réussites) peuvent vous procurer des heures de divertissement, de planification stratégique et de gymnastique mentale. Si vous ne pouvez pas tenir vos cartes, essayez de fabriquer le dispositif illustre qui consiste en une bande de bois comportant une fente pour les cartes (un modèle double pour un nombre plus grand de cartes).



**Ce modèle double vous aidera à jouer aux cartes.**

Vous pouvez aussi en trouver dans les magasins d'accessoires médicaux.

Les personnes aveugles et malvoyantes peuvent se procurer des cartes portant de gros chiffres et des cartes en braille auprès de l'Institut national canadien pour les aveugles.

Le scrabble est un jeu de mots formidable. Le nouveau modèle «de luxe» comporte un plateau bien conçu pour les personnes ayant une déficience physique. Chaque case est entourée d'une bordure de plastique permettant de garder les lettres en place et le plateau pivote de manière à faire face à chacun des joueurs. Vos lettres reposent sur un petit support pendant que vous réfléchissez à votre prochain mot.

De nombreuses personnes qui ne peuvent pas utiliser leurs mains peuvent jouer aux cartes ou à des jeux de table en utilisant un pointeur. Elles indiquent à leur partenaire ou adversaire les cartes qu'elles veulent jouer ou quel pion prend le fou et l'autre personne de place les pièces pour elles. Les pointeurs peuvent être utilisés à l'aide de la bouche ou de la main, ou fixes à un genre de casque.

Votre corps répond à l'activité physique en devenant suffisamment fort pour accepter l'effort exigé. Faites de l'exercice une journée et vous serez en mesure d'en faire davantage le jour suivant.

Des activités de loisir comme la danse, la natation, les sports, l'équitation, le ski, les arts martiaux, même la marche, vous donnent l'occasion d'apprécier autant l'exercice comme tel que son résultat. Nombre de ces activités sont aussi organisées pour des personnes ayant toutes sortes de handicaps. Par exemple, le yoga et le Tai Chi conviennent très bien aux personnes âgées, aux personnes ayant les articulations ankylosées et aux personnes handicapées.

## **Aides au jardinage**

Le jardinage est un passe-temps dont la popularité n'est plus à faire. Tout le monde est en mesure d'apprécier la magie de la croissance et de la vie, la beauté d'une fleur et la satisfaction de cultiver des légumes frais pour sa consommation personnelle.

Faire pousser des plantes et en prendre soin est un passe-temps satisfaisant qui a aussi un caractère thérapeutique.

Si vous désirez étendre vos activités de jardinage, mais en êtes empêché par une déficience physique, les suggestions et les aides mentionnées dans la présente section pourraient vous aider à réaliser ce projet. On y mentionne également quelques bons ouvrages qui vous aideront à parfaire vos connaissances des plantes et des techniques de jardinage.

### **Les plantes d'intérieur...**

L'arrosage est sans doute la principale activité entrant dans les soins à donner aux plantes, mais ce n'est pas une mince tâche lorsque vous ne pouvez pas atteindre le pot ou manipuler l'arrosoir.

Voici quelques idées :

Choisissez un arrosoir de petite dimension pour qu'il ne soit pas trop lourd lorsqu'il est rempli. Vous ferez un meilleur travail, tant sur le plan de la quantité que de la direction de l'arrosage, si vous vous servez d'un arrosoir à col mince et allongé. Si vous ne pouvez plier le poignet pour incliner l'arrosoir, ajoutez-y une anse à un angle convenant à votre main.

Un tuyau d'arrosage conçu pour être utilisé dans la maison peut vous offrir une solution. Il s'agit d'un tuyau en plastique d'une longueur d'environ 8 m (30 pi) que vous rattachez au robinet pour transporter l'eau aux plantes. Une gâchette sur la lance d'arrosage sert à contrôler le débit de l'eau. C'est un système pratique si vous ne pouvez pas porter un arrosoir. Toutefois, vous devez pouvoir rattacher le tuyau au robinet et contrôler la lance d'arrosage.

Pour les plantes qui sont hors de votre portée, essayez Un arrosoir a rallonge. Lorsque vous appuyez sur la bouteille, la pression fait sortir l'eau du tube.

L'utilisation d'un atomiseur n'est pas nécessaire pendant toute l'année. En hiver par contre, dans l'atmosphère un peu sèche due au chauffage, les plantes s'épanouissent davantage avec un supplément d'humidité. Si vous avez du mal à manier les atomiseurs ordinaires que l'on trouve sur le marché, allongez leur anse. Cela vous donnera une meilleure prise, ce qui vous permettra de pousser et de tirer plutôt que de presser.

Pour éviter d'avoir à utiliser un atomiseur, utilisez un plateau évaporatoire. Vous n'avez qu'à étendre une couche de gravier au fond d'un plateau étanche, à y placer vos plantes et à maintenir le niveau d'eau juste au-dessous du niveau du gravier.

### **Les plantes d'extérieur...**

Si vous préparez un jardin, songez à des plates-bandes surélevées. Même si les plates-bandes surélevées sont plus coûteuses et plus difficiles à aménager au départ, par la suite, elles exigent moins d'efforts et sont plus accessibles pour les personnes en fauteuil roulant. En effet, vous pouvez vous asseoir sur le bord pour cultiver le sol, enlever les mauvaises herbes et cueillir tout à votre aise les fruits de votre labeur. Assurez-vous que l'espace autour des plate-bandes est suffisant pour permettre à un fauteuil roulant ou à une brouette de passer et de tourner les coins (laissez environ 1 m ou 36 po).

Certains outils conviennent mieux que d'autres aux personnes qui ont des difficultés de coordination ou pour lesquelles tenir un objet est difficile ou douloureux. Choisissez donc des outils petits et légers ayant toutefois un manche pleine grosseur. Evitez le matériel de mauvaise qualité, c'est-à-dire les me taux qui plient facilement et les poignées de plastique qui pourraient se casser, et assurez-vous de bien entretenir vos outils.

Creuser et râtelier peuvent se révéler des tâches difficiles si vous avez des problèmes de dos. Un manche rapporte assure une meilleure maîtrise et vous évite d'avoir à vous baisser et à vous pencher trop souvent.

Les outils tranchants, comme les sécateurs et les ébrancheurs, qui sont plus gros, sont aussi essentiels pour les travaux de jardinage. Si vous avez du mal à vous servir de tels outils, essayez les modèles à rochet d'entraînement. Ils nécessitent beaucoup moins de force.

Réunissez vos outils dans un panier ou un seau, et mettez-y aussi vos gants de jardinage. Vous pouvez aussi vous fabriquer un tablier couvert de poches dans lesquelles vous pourrez placer vos enveloppes de graines, vos étiquettes, un crayon, des liens torsades ou de la ficelle.

### **Entreposage...**

Rangez tous vos outils, votre engrais et vos autres produits chimiques sur des tablettes situées entre la hauteur de vos genoux et celle de vos yeux, là où ils sont le plus facile d'accès. Assurez-vous que les substances dangereuses sont gardées sous clé hors de la portée des enfants. Assurez-vous de bien huiler et aiguiser vos outils avant de les ranger pour l'hiver.

## **Sports pour personnes handicapées**

Au Canada, les sports pour les personnes handicapées représentent une industrie en plein essor. Les nouveaux clubs poussent comme des champignons. Alors, si vous étiez un athlète avant votre handicap, il ne faut surtout pas désespérer.

Il existe des sports convenant à presque tous les types de handicaps. Pour obtenir de plus amples renseignements, vous n'avez qu'à communiquer avec les bureaux nationaux suivants. Ils pourront vous indiquer l'adresse d'un club situé dans votre région.

Association canadienne des sports pour amputés  
4944, promenade Norquay, nord-ouest  
Calgary (Alberta)  
T2K 2J3  
(403) 264-5530  
(403) 289-3000

Association canadienne des sports pour skieurs  
handicapés  
C.P. 307  
Kimberley (Colombie-Britannique)  
V1A 2Y9  
(604) 427-7712

Association canadienne des sports pour aveugles  
1600, promenade James Naismith  
Gloucester (Ontario)  
K1B 5N4  
(613) 748-5609

Association canadienne des sports de paralysie  
cérébrale  
1600, promenade James Naismith  
Gloucester (Ontario)  
K1B 5N4  
(613) 748-5725

Association des sports des sourds du Canada  
1600, promenade James Naismith  
Gloucester (Ontario)  
K1B 5N4  
(613) 748-5789

Jeux olympiques spéciaux du Canada  
40, avenue St. Clair, ouest  
Toronto (Ontario)  
M4V 1M6  
(416) 927-9050

Association canadienne des sports en fauteuil  
roulant  
1600, promenade James Naismith  
Gloucester (Ontario)  
K1B 5N4  
(613) 748-5685

## Lectures suggérées

**Crocket's Victory Garden, Crocket's Flower Garden et Crocket's Indoor Garden**, par James Crocket. Little, Brown & Co.

**Le guide du jardinage au Canada de Reader's Digest.** L'Association du Reader's Digest.

**Comment rendre votre logement accessible : Guide du consommateur handicapé**, par Carol Kushner, Patricia Faita et Andrew Aitkens. Consommation et Corporations Canada, 1983. Gratuit.

**How to create interiors for the disabled**, par Jane Randolph Carey. New York. Pantheon Books, 1978.

**Le manuel du Guide alimentaire canadien.** Ottawa. Santé- et Bien-être social Canada, 1977. Aussi offert sur cassette.

**Help yourself to meals.** Toronto. Association pour l'intégration communautaire de l'Ontario, 1979. Deux volumes.

**Mealtime manual for people with disabilities and the aging.** Ed. J. L. Klinger. 2e édition. Camden, NJ. Campbell Soup Co., 1978.

**The wheelchair gourmet : a cookbook for the disabled**, par Mary Blakeslee. Don Mills (Ontario). General Publishing, 1981.

**When the cook can't look**, par Ralph Read. New York. The Continuum Publishing Co., 1981.

