



# Conseils en organisation du quotidien

## Sommaire

<b>1. Les grands principes .....</b>	<b>2</b>
• La communication .....	2
• Comprendre les fonctionnements de chacun .....	2
• Compartimenter pour gagner du temps ! .....	2
<b>2. Organisation selon les pièces du domicile.....</b>	<b>3</b>
• Cuisine .....	3
• Salle de bain .....	4
• Penderie / armoire à vêtement.....	5
• Administratif.....	5
<b>3. Le kit de marquage.....</b>	<b>5</b>
<b>4. La luminosité .....</b>	<b>6</b>
<b>5. La domotique.....</b>	<b>6</b>
<b>6. Pour aller plus loin .....</b>	<b>7</b>

## 1. Les grands principes

**Vivre avec une déficience visuelle implique une adaptation de son environnement.**

**Vivre avec une déficience visuelle et avec un ou des proches voyants, implique un ajustement entre toutes les personnes : la personne déficiente visuelle va avoir besoin de repères sensoriels et s'appuyer sur sa mémoire, là où la personne voyante va rester sur des repères visuels.**

- **La communication**

**Il est évident que lorsqu'on parle d'organisation, il est nécessaire que chacune des personnes puisse expliquer ses besoins, ses préférences, avant d'imposer sa façon de s'organiser à l'autre.**

- **Comprendre les fonctionnements de chacun**

**Avec une déficience visuelle, il va être plus efficace de s'appuyer sur d'autres repères en plus que ceux visuels, ou du moins de multiplier les modes de repères.**

**Exemple : mettre en place des repères tactiles au niveau des boutons des appareils ménagers comme le four ou la plaque de cuisson, pour les trouver et les identifier rapidement.**

**La personne déficiente visuelle va fonctionner en mémorisant l'emplacement des différents objets, aliments, ... il est donc primordial de se mettre d'accord afin de les ranger toujours au même endroit.**

**A l'inverse une personne voyante va fonctionner au visuel : « il reste de la place en haut au bord de l'étagère je vais poser la bouteille ici » et ne pensera pas que potentiellement son proche ne la percevra pas.**

- **Compartimenter pour gagner du temps !**

**La personne déficiente visuelle va prendre du temps pour identifier un produit ou le chercher dans un placard. Là où la personne voyante va immédiatement le repérer visuellement.**

**Par exemple : créer une boîte « sauces » dans le frigo, créer une boîte « gouter » ou « pâtisserie » dans un placard.**

**L'intérêt de compartimenter permet de pouvoir diminuer la zone de recherche, mais aussi de pouvoir mettre à sa hauteur des produits initialement inaccessibles, et de pouvoir mieux visualiser les stocks restants. Il est aussi essentiel de simplifier et d'aller à l'essentiel en évitant d'accumuler des affaires inutiles.**

**Pense-bête** : penser à noter sur la boîte son nom ou à mettre une photo ou un pictogramme pour la personne voyante, et en braille ou un repère tactile pour la personne déficiente visuelle.

## 2. Organisation selon les pièces du domicile

### • Cuisine

#### Réfrigérateur :

L'idée principale est de ranger les aliments d'une même famille toujours au même endroit.

Utiliser des boîtes de rangement étiquetées pour vos proches et au besoin un repère tactile pour vous :

- Fromage
- Charcuterie
- Laitage
- Sauces ...

Cela facilite la recherche : vous pouvez sortir la boîte pour chercher l'aliment, mais aussi pour nettoyer les étagères.

Idem pour le congélateur, utiliser des boîtes que vous étiquetez ou classer les aliments par tiroir. (Une boîte pour la viande, pour le poisson, les légumes etc..).



**Pense-bête** : Vous pourrez utiliser les applications de lecture d'étiquettes : SEEING AI ou LOOK OUT ou BEMYEYES, pour relire le nom du produit ou les instructions de cuisson.

#### Pour les placards d'aliments :

- Privilégier le rangement par type d'aliments, le sucré d'un côté, le salé de l'autre. Comme toujours, utilisez des boîtes de rangement ou panier. Par exemple : un panier petit déjeuner que vous sortez tous les matins, un panier pâtisserie (avec sucre, farine, levure, chocolat etc..), un panier épices etc...
- Pour les féculents, vous pouvez utiliser des boîtes avec un repère tactile en scratch ou en peinture 3D sur le devant (un F pour farine en scratch, un P pour pâtes en peinture 3 D). Il faut que les repères tactiles soient accessibles dès que vous ouvrez le placard.

- Pour les épices il est conseillé pour les plus courantes de mettre un repère tactile sur le dessus qui vous permettra de les identifier rapidement. Pour les autres épices, vous pourrez utiliser les applications de lecture d'étiquettes pour les identifier, ou encore utiliser votre odorat.
- Vous pouvez également regrouper plusieurs types d'aliments identiques via des élastiques, ou distinguer un aliment d'un autre en y apposant un repère tactile, ou un élastique  
Par exemple : un élastique sur le vinaigre balsamique, vs rien sur le vinaigre de cidre.
- Pour les boîtes de conserves, vous pouvez les ranger dans des petites boîtes par type d'aliment et/ou utiliser les applications de reconnaissance.
- Pour les placards profonds et situés en hauteur : utiliser des plateaux tournants et/ou des boîtes de rangements
- Pour les placards profonds situés en bas : utiliser des « rangements sous éviers » qui sont des sortes de petites étagères à tiroirs qui permettent de gagner de la place et de tirer les produits vers soi.
- Pour gagner de la place, utilisez des étagères suspendues de porte, cela permet d'y avoir accès plus facilement

### Pour les appareils électroménagers :

- Privilégier des appareils avec boutons physiques et si possible avec des crans. Éviter tout ce qui est tactile ou avec écran digital
- Positionner des repères tactiles (pastille ou peinture 3d) pour pouvoir ensuite bien positionner le bouton en face de la fonction.
- Pour les plaques de cuissons tactiles notamment : utiliser de la peinture 3d ou des pastilles en relief pour « créer » des boutons physiques.



#### • Salle de bain

Pour différencier les flacons dans la douche, utiliser des élastiques ou des contenants de différentes tailles et formes. Vous pouvez également couper un angle de l'extrémité d'un tube pour le distinguer des autres.

Comme pour la cuisine : utiliser des boîtes de rangements et repères tactiles pour les produits de beauté.

Pour les médicaments prévoyez une trousse d'urgence avec le strict nécessaire en cas de blessure.

Trier les médicaments par type de symptômes, utiliser des élastiques pour les regrouper ou les applications de reconnaissance de caractère.

- **Penderie / armoire à vêtement**

Plusieurs possibilités :

- Jouer sur les étiquettes pour reconnaître vos vêtements (trou dans l'étiquette, ou coupez-la en deux...)
- Pour plus de facilité utiliser une penderie plutôt que de plier le linge
- Utiliser l'application BE MY EYES qui décrira le vêtement de façon précise (couleurs motifs formes etc.)
- Vous pouvez placer une lampe de placard à détecteur de mouvement pour augmenter la luminosité

- **Administratif**

Utiliser des classeurs plutôt que des feuilles volantes. Jouer sur les couleurs pour identifier les différents classeurs.

Utiliser des étiquettes écrit en gros caractère positionnées toujours au même endroit afin de les lire avec les applications.

### 3. Le kit de marquage

Il est conseillé de vous créer un kit avec différents types de marquage tels que :

- Butées de placard auto adhésives : vous pouvez vous les procurer dans les magasins de bricolage ou sur internet
- Du Velcros adhésifs scratch et doux : vous pouvez vous les procurer dans les magasins de bricolage ou sur internet
- Peinture 3D : qui permet de créer du marquage en relief. Vous pouvez vous les procurer dans les magasins de loisirs créatifs, les magasins spécialisés ou sur internet
- Élastiques en caoutchouc
- Panier de rangement : vous pouvez en trouver de différents modèles (taille, couleurs...) dans les magasins grand public
- Rangement sous évier : se trouvent sur internet ou en magasin de matériel de cuisine



Soyez inventifs, et utilisez également des tampons de meubles, du ruban antidérapant, ou tous autres matériaux !

## **4. La luminosité**

**La gestion de la lumière au domicile n'est jamais chose évidente :**

- **Pour optimiser la luminosité dans les placards (cuisine, salle-de-bain, penderie) vous pouvez placer des lampes de placard rechargeables à détecteur de mouvement. Vous en trouverez dans les magasins de bricolage ou sur internet**
- **Dans les pièces, privilégier des plafonniers led ou des spots orientables à lumière variables. Cela vous permet de régler la couleur de lumière, et/ou l'intensité en fonction des moments de la journée. Ces dispositifs se trouvent aux rayons lumières des magasins de bricolage ou en magasins spécialisés en lumière.**
- **Des guirlandes lumineuses ou bandeaux led ou spots à détecteurs de mouvements peuvent aussi permettre d'améliorer la visibilité notamment au niveau des escaliers, ou des contours de placards ou plafonds.**
- **Pour la lecture il existe des lampes de bureaux ou des lampadaires sur pied à lumière (couleur et intensité) variable. Vous pourrez les retrouver en test chez des opticiens basse vision, ou auprès des revendeurs spécialisés en basse vision, ou dans certains magasins d'ameublement.**
- **Pour gérer la luminosité naturelle en cas de photophobie, l'installation de store aux fenêtres ou de filtres adhésifs anti UV peuvent réduire l'effet de la photophobie.**

## **5. La domotique**

**A l'heure du numérique, les nouvelles technologies peuvent être vos alliées pour améliorer le confort dans votre logement.**

**L'utilisation d'ampoules et de stores connectés peut être plus pratique via votre téléphone. Couplée, à une enceinte connectée (Alexa, Google Home, Apple Home Pod...), vous pouvez piloter à la voix ou via le smartphone différents éléments de votre domicile comme : la TV, les lumières, les radiateurs, les volets électriques, mais aussi accéder en vocal à de la musique, des recettes, votre agenda, des recherches... Le paramétrage des enceintes se fait grâce au Wifi et à une application installée sur votre téléphone. Tous les éléments connectés en Wifi dans le domicile pourront être détectés et donc pilotés par le biais de l'enceinte.**

## 6. Pour aller plus loin

L'accompagnement par un ergothérapeute en basse vision ou un instructeur en autonomie les personnes déficientes visuelles (IADV) peut être un plus pour vous aider dans l'aménagement de votre logement. Pour des aménagements plus conséquents (adaptation de la salle de bain ou du mobilier de cuisine, ou aménagement de la luminosité...), vous pouvez faire appel à la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), qui pourra vous aider dans les démarches pour obtenir des financements.

Trouvez la MDPH la plus proche de chez vous :

<https://mdphenligne.cnsa.fr/>

---

Vous avez des questions ?



N'hésitez pas à contacter les référents handicap de l'hôpital national des 15-20 : [handicap@15-20.fr](mailto:handicap@15-20.fr)



Retrouvez en ligne les autres fiches conseils, scannez le QR code ou rendez-vous sur le site :  
[Cliquer ici pour accéder à la page web des 15-20 Conseils](#)