

# prevent **Actio**

2022 - décembre - Ma santé & ma sécurité au travail et à la maison



## **Déficiences visuelles au travail**

D'agréables fêtes de fin d'année!

Alcool au volant

Faire de la luge en toute sécurité



## Chute mortelle d'une échelle

**Lors de travaux de toiture, un ouvrier a été victime mortelle en tombant d'une échelle. Que s'est-il passé?**

### Mains non libres

Les travailleurs étaient occupés à remplacer une toiture. Ils utilisaient une échelle pour atteindre l'échafaudage qui se trouvait au niveau de l'avant-toit. Cette échelle servait donc aussi au transport des matériaux et des outils nécessaires. Lorsque l'un des travailleurs a voulu monter à l'échelle avec une pile d'ardoises sur l'épaule, les choses ont mal tourné. Il a glissé, est tombé et n'a pas survécu à la chute. Une enquête ultérieure a révélé qu'il n'y avait pas d'équipement disponible pour transporter le matériel en toute sécurité, comme un treuil par exemple. Les travailleurs n'avaient donc pas les mains libres et il leur était impossible d'appliquer la règle de sécurité qui consiste à toujours garder trois points de contact lors de la montée sur une échelle. Le travailleur n'avait pas non plus les chaussures appropriées à l'utilisation d'une échelle, ce qui explique pourquoi il a pu glisser assez facilement et faire une chute, qui s'est avérée mortelle.

SOURCE: [HSE.GOV.UK](https://www.hse.gov.uk)

## DICO DE LA PRÉVENTION

### Qu'est-ce qu'un avis stratégique?

Un service externe doit faire un diagnostic de la politique de prévention du client et formuler un avis. Cet avis appelé 'avis stratégique'.

### Petites entreprises

L'avis stratégique à fournir par le service externe de prévention est principalement destiné aux petites entreprises (entreprises des groupes C et D qui ne disposent pas d'un conseiller en prévention interne de niveau I ou II). Son but est d'aider les employeurs à élaborer leur politique de prévention. L'avis stratégique comprend un aperçu des risques, établit un diagnostic des mesures de prévention déjà en place et formule des propositions d'amélioration. Il s'agit d'un document dynamique, à adapter en fonction des éléments constatés lors des visites d'entreprise, des remarques formulées par les travailleurs ou de points spécifiques issus d'examen médicaux, d'enquêtes sur les accidents, d'interventions psychosociales, etc.

**FIN**

## DOSSIER

L'écriture braille est une aide importante pour les personnes aveugles et malvoyantes. Ce type d'outils, de même que des adaptations mineures, permettent aux personnes souffrant d'une déficience visuelle de travailler et de s'intégrer dans la société.

## CONTENU

- 6 SÉCURITÉ  
D'agréables fêtes de fin d'année!
- 8 SÉCURITÉ ROUTIÈRE  
Alcool au volant: un changement de mentalité nécessaire
- 9 DOSSIER  
Déficience visuelle au travail
- 13 LOISIRS  
Faire de la luge en toute sécurité
- 14 TÉMOIGNAGE  
Travailler en tant qu'artiste indépendant: une passion pleine d'incertitudes



## CONCOURS PHOTO

Elke Pitteljon gagne le deuxième prix, avec cette photo prise à La Valette, à Malte.

Pour retirer les statues du porche de cette église, cet homme se sert d'un chariot élévateur comme ascenseur et d'une palette placée sur les fourches comme plate-forme...

preventActio est une édition de Prevent qui paraît 10 fois par an. Une version néerlandaise est également disponible. preventActio ne paraît pas en juillet et août.

### Rédaction

Lisa De Greef, Nadine Polspoel, Stephaan Van Damme, Karla Van den Broek, Amy Van Damme

### Rédaction finale

Elise Mans et Nadine Polspoel  
Tél +32 16 910 910  
editor@prevent.be - www.prevent.be

Le comité de rédaction veille à la fiabilité des informations publiées, lesquelles ne pourraient toutefois pas engager sa responsabilité.

### Abonnements

Tél +32 16 910 910  
customer@prevent.be

### Editeur Responsable

Marc De Greef  
Kolonel Begaultlaan 1A, 3012 Leuven

**prevent:**  
performance in balance

© Copyright, 2022, Prevent, tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être publiée ou copiée sans autorisation explicite de Prevent.

27e année - 2022  
(ISSN 1370 - 673X) - Ne paraît pas en juillet/août

Conception: Alibi - Creative Mix  
Lay-out: Anouchka - Grafisch Ontwerp Brugge



## SITE DU MOIS

### MEILLEURSFEUX.BE

Si vous voulez donner le coup d'envoi de la nouvelle année en fanfare et si vous envisagez d'utiliser des feux d'artifice, faites-le en toute sécurité: rien que pendant la période de fin d'année 2021, les feux d'artifice ont fait 68 victimes. Suivez donc les conseils donnés par le site *meilleursfeux.be*.

Pour l'achat, par exemple, optez pour des magasins spécialisés, vérifiez si les feux d'artifice que vous achetez portent le marquage CE et oubliez les feux d'artifice illégaux en vente sur internet. D'ailleurs, saviez-vous qu'il est interdit d'envoyer des feux d'artifice par voie postale ou service de transport de colis?

Le jour de la mise à feu, il y a les choses à faire et à ne pas faire: par exemple, n'allumez pas de feux d'artifice lorsqu'il y a beaucoup de vent, mettez les animaux en lieu sûr, restez sobre et ne restez pas inutilement sur le site de 'lancement': quittez-le dès l'allumage du feu d'artifice.

Si vous avez un accident et que vous souffrez de brûlures graves, faites couler abondamment de l'eau claire et fraîche sur les zones brûlées, pendant au moins 20 minutes. N'appliquez pas de crème sur les brûlures. En cas d'urgence, téléphonez au 112.

## DES MÉTIERS BONS POUR LE SOMMEIL?



L'entreprise de literie *Get Laid Beds* a mené une enquête auprès de 3000 hommes et femmes du Royaume-Uni pour identifier les métiers favorisant de bonnes nuits de sommeil. Cette enquête, qui couvrait 23 secteurs d'activité, incluait aussi les facteurs 'ancienneté' et 'genre'. Parmi les secteurs qui favorisent une bonne nuit de sommeil de 7 heures, on trouve: l'énergie et les services publics, le marketing, la publicité et les relations publiques, les ventes, le transport et la logistique, et le recrutement. L'entreprise de literie fait remarquer qu'un environnement de travail agréable et amusant, ou un rôle qui n'exige que peu ou pas de responsabilités, induit moins d'inquiétudes. Les secteurs à éviter pour profiter d'une bonne nuit de sommeil sont: les sciences et les produits pharmaceutiques, le business, le consulting et le management, les loisirs, les sports et le tourisme, les soins de santé, l'application de la loi et la sécurité, l'enseignement et l'aide à domicile. L'ancienneté joue également un rôle. Un homme qui débute sa carrière dort bien, mais son sommeil se détériore à mesure qu'il évolue dans son domaine. Pour les femmes, c'est le contraire: elles dorment mal en début de carrière, mais leur sommeil s'améliore avec l'ancienneté.

SOURCE: [GEZONDHEID.BE](https://www.gezondheid.be)

## AUGMENTEZ VOTRE RÉSILIENCE



Pendant les journées d'hiver, rien n'est plus tentant que de se réfugier dans le canapé sous une couverture et de ne plus en sortir. Toutefois, c'est en sortant du canapé que vous améliorez votre santé mentale. Une demi-heure de marche quotidienne est suffisante, estime le site *Gezondheid en Wetenschap*. Vous n'aimez pas la marche? Aucun problème! Vous pouvez pratiquer d'autres sports (à une intensité différente) en plein air: la course à pied et le vélo ont le même effet sur la résilience que la marche. Le site cite aussi l'effet potentiellement positif de la méditation sur la santé mentale, bien que les recherches sur ce thème n'en soient qu'à leur début. La technique de méditation la plus étudiée jusqu'à présent est la pleine conscience, qui réduirait les risques de rechute en cas de dépression et permettrait de lutter contre d'autres problèmes psychiques.

En outre, si les sons de la nature semblent améliorer la santé mentale (et physique), aucune donnée n'est disponible quant à la fréquence et la durée d'écoute nécessaires pour observer des résultats. Mais le fait de passer du temps dans la nature est réputé pour la détente qu'il apporte et pour ses effets positifs sur le stress.

SOURCE: [GEZONDHEIDENWETENSCHAP.BE](https://www.gezondheidenwetenschap.be)

# TOUT EST QUESTION DE POINT DE VUE



**STEF VAN DAMME**  
Rédacteur en chef

Un malvoyant, qui travaille dans une grande entreprise, m'a raconté comment ça se passait pour lui: il avait certes besoin d'aide pour s'installer à son poste, mais pour le reste, il était tout à fait capable d'effectuer son travail. Une belle histoire qui m'a rappelé qu'il faut toujours se focaliser sur ce qu'une personne peut faire et jamais sur ce qui la limite.

La société actuelle est axée sur la perfection. C'est une tendance qui s'observe non seulement au travail mais aussi dans un contexte social plus large, comme en témoigne notamment l'importance accordée à une apparence parfaite. Tout le monde est censé fonctionner à la perfection à tout moment. Les écarts par rapport à la norme sont tolérés, mais considérés comme inadéquats.

Dans ces conditions, je vous laisse imaginer à quel point il doit être difficile pour une personne d'être confrontée chaque jour à ses limites ou à son 'manque de perfection'.

Un collègue m'a dit un jour: "Je pourrais remplacer tous les cours que je donne par un seul cours: un cours sur le respect."

J'ai déjà parlé de respect dans un autre éditorial, mais je voudrais le redire: respectez vos collègues pour ce qu'ils sont et pour ce dont ils sont capables. Cela rend le travail tellement plus passionnant et agréable!

**FIN**

## CHIFFRE DU MOIS

**19°**

Voilà la température à laquelle la Fédération des Entreprises de Belgique (FEB) entend nous faire travailler au bureau cet hiver: un degré de moins représente une économie de 7%. Mais est-ce une fausse bonne idée? Ne risque-t-elle de s'avérer physiquement éprouvante? Selon Wouter van Marken Lichtenbelt, thermophysiologue, une température plus basse ne devrait pas être problématique car nous pouvons nous y habituer. D'ailleurs, ce serait même bon pour la santé: "on observe des effets bénéfiques sur le métabolisme, et surtout sur le système de régulation de la glycémie. Être exposé au froid de temps en temps contribue à une meilleure assimilation des sucres." Il souligne toutefois l'existence de fortes disparités individuelles et entre certains groupes de personnes: l'adaptation n'est pas aussi facile pour tout le monde. Les femmes, par exemple, ont plus souvent froid que les hommes, qui ont davantage de muscles, producteurs de chaleur. Les entreprises pourraient tenir compte de ces différences en faisant varier la température dans le temps ou en fonction du local et en prévoyant un système de réchauffement des pieds ou du plan de travail. Quant aux travailleurs, ils peuvent enfiler un pull supplémentaire. Ensuite, il ne reste plus qu'à attendre: s'adapter à de nouvelles températures prend une petite semaine.

SOURCE: [VRT.BE](http://VRT.BE)

## JOURNÉE INTERNATIONALE

### No Interruptions Day

Le 31 décembre, c'est le *No Interruptions Day*! Et, depuis les années 1990, les e-mails et les appels téléphoniques sont considérés comme les principales causes d'interruption. Cette journée annuelle 'sans interruptions' vise donc à réduire l'utilisation de gadgets et d'appareils électroniques sur le lieu de travail. Son but est de réapprendre aux travailleurs à se concentrer sur leurs tâches et à être plus conscients de leurs actions. Une étude menée aux Etats-Unis sur les effets négatifs des technologies au travail révèle qu'un travailleur, une fois distrait, a généralement besoin de 30 minutes, voire plus, pour reprendre une tâche interrompue.

SOURCE: [NATIONALTODAY.COM](http://NATIONALTODAY.COM)



## D'agréables fêtes de fin d'année en toute sécurité!

**Les bougies et illuminations de Noël sont formidables pour créer l'ambiance... mais celle-ci retombera vite si le sapin ou les rideaux prennent feu. Même les jolies petites guirlandes électriques peuvent causer brûlures et chocs électriques ou être à l'origine d'un incendie. Prudence et vigilance sont de mise!**

### Au feu!

Des guirlandes lumineuses défectueuses, de mauvaise qualité ou mal entretenues peuvent être à l'origine d'un incendie. Il vaut aussi mieux éloigner le sapin de Noël des feux ouverts ou des appareils à fondue. Les incidents peuvent survenir rapidement: ne laissez pas des enfants jouer seuls près du sapin de Noël.

### Sapin de Noël

- Un sapin hydraté réduit les risques d'incendie. Si vous optez pour un vrai sapin, achetez-le dans un pot contenant suffisamment de terre. Arrosez-le tous les jours et vaporisez régulièrement de l'eau sur les branches. S'il faut planter un sapin de Noël sans racine dans un pot, on pourrait être tenté par une coupe en biais, d'apparence plus pratique. La

coupe droite permet toutefois au sapin d'absorber davantage d'humidité.

- Installez votre sapin de Noël à un endroit frais. Eloignez-le des endroits de passages fréquents et ne le placez surtout pas près des portes qui donnent sur l'extérieur.
- Assurez-vous que votre sapin est solidement planté et qu'il ne peut pas tomber sur des objets inflammables ou sur des personnes.
- Ne placez pas votre sapin de Noël près d'appareils à fondue et de poêles, surtout s'il est recouvert de neige artificielle.
- Ne vaporisez pas de laque pour cheveux sur le sapin pour éviter qu'il ne perde ses aiguilles: c'est une substance hautement inflammable. Optez plutôt pour un sapin de meilleure qualité qui conserve ses aiguilles plus longtemps.

- S'il s'agit d'un sapin artificiel, on peut vérifier s'il est ignifugé en consultant les documents qui l'accompagnent.

### Décorer en toute sécurité

- Ne mettez jamais de vraies bougies sur votre sapin.
- Plus il y a de guirlandes et autres décorations, plus l'incendie se propagera rapidement: n'accrochez pas de décorations de Noël inflammables sur les murs et le plafond et ne surchargez pas le sapin de guirlandes.
- Soyez prudent, ne placez pas des décorations de Noël contre des spots ou des appareils dont la surface pourrait surchauffer, comme une télévision par exemple.
- Ne placez pas votre sapin à proximité de rideaux, d'objets inflammables ou de

sources de chaleur comme un feu ouvert ou un poêle.

- N'utilisez d'ailleurs que des guirlandes lumineuses qui répondent aux normes de sécurité européennes. Leur emballage porte le marquage CE. Achetez-les sur un site agréé.
- Vérifiez si les fils des guirlandes électriques ne sont pas endommagés. Ne les utilisez pas si les fils ont été rafistolés. N'essayez pas non plus de réparer vous-même vos guirlandes de Noël, achetez-en de nouvelles.
- Ne branchez pas trop de guirlandes sur le même bloc multiprise: en cas de surchauffe, il pourrait prendre feu.
- Eteignez les guirlandes quand vous allez vous coucher ou quittez la maison, ainsi

vous ne les laisserez pas allumées trop longtemps.

- Les illuminations de Noël d'extérieur ne sont pas conçues pour être suspendues à l'intérieur et inversement.
- Les lumières LED dégagent moins de chaleur et consomment moins d'énergie. Toutefois, elles ne sont pas remplaçables. En outre, certaines peuvent présenter un défaut de conception entraînant une surchauffe de l'alimentation branchée à la prise de courant, ce qui peut provoquer un incendie.

### Utilisation de bougies

Qui dit fêtes de fin d'année, dit bougies. Malheureusement, ces accessoires impliquent un risque élevé d'incendie. Une

bougie brûlant tranquillement peut provoquer un incendie qui se propage en un rien de temps jusqu'à détruire toute une habitation. Les bougies sans surveillance sont d'ailleurs toute l'année l'une des principales causes d'incendies touchant les logements. Ne placez pas vos bougies à proximité d'objets inflammables, tels que des rideaux ou le sapin de Noël. Placez-les sur un support stable déposé sur une surface plane, à un endroit où elles seront toujours visibles.

**FIN**

### Une guirlande de sapin défaillante provoque la mort d'un homme

Un quadragénaire de Lierneux a perdu la vie le 21 décembre 2020 à la suite de la défaillance d'une guirlande électrique. Un court-circuit au niveau de la guirlande a provoqué des étincelles, qui ont enflammé son sapin de Noël. L'homme se serait endormi dans le divan et aurait inhalé, sans s'en rendre compte, l'épaisse fumée provoquée par la combustion lente du sapin. L'homme, qui était seul à son domicile le jour du drame, a été pris au piège et n'a pas pu sortir de la maison. C'est son épouse, qui avait passé la nuit ailleurs avec les enfants à la suite d'une panne de chauffage, qui a donné l'alerte parce qu'elle n'avait plus de nouvelles de son mari.

SOURCE: RTL.BE

### Incendie provoqué par une guirlande électrique en France

Il y a quelques années, vers 4h30, un incendie s'est déclaré dans l'habitation d'une famille à Asnières en France. Une guirlande lumineuse aurait chauffé et mis le feu au sapin, dans une pièce du rez-de-chaussée. Les pompiers ont rapidement éteint l'incendie, qui n'a fait que de légers dégâts. Deux enfants de cinq et sept ans ont dû être auscultés. Ce genre d'accident est hélas un grand classique de la saison des fêtes. Les pompiers de Paris prodiguent sur leur site ([pompiersparis.fr](http://pompiersparis.fr)) des conseils pour que Noël reste une fête, notamment ceux-ci: ne pas surcharger la prise électrique (ceci peut entraîner un court-circuit), vérifier si les guirlandes lumineuses sont aux normes et penser à les éteindre la nuit.

SOURCE: LEPARISIEN.FR

### Un chat mange une guirlande lumineuse

Un vétérinaire des Pays-Bas a dû traiter un chat qui avait avalé une guirlande de Noël. Il a donc alerté les maîtres de chats contre le danger présenté par ce type de décoration. L'intestin du chat, qui était congestionné et complètement enroulé autour de la guirlande, a dû être ouvert à quatre endroits. Le chat n'a survécu que grâce à l'intervention rapide de ses maîtres.

SOURCE: TELEGRAAF.BE

## Alcool au volant: un changement de mentalité nécessaire



Selon une enquête de l'institut Vias de 2021, un conducteur belge sur dix tente d'éviter les contrôles d'alcoolémie. Ce pourcentage a presque doublé en quatre ans alors que le risque de se faire contrôler est plus important. Pour Vias, le comportement des conducteurs belges vis-à-vis de l'alcool reste problématique.

### Enquête

Un échantillon représentatif de 1000 Belges a été sondé en 2018 et l'institut Vias a répété cette enquête en 2021 pour mesurer l'évolution de l'attitude des conducteurs sur quatre ans.

### Y échapper

En 2021, 11% des conducteurs belges ont utilisé des moyens pour tenter d'échapper aux contrôles d'alcoolémie. En 2018, ils n'étaient que 5%. Tenter d'échapper aux contrôles est plus fréquent à Bruxelles et en Wallonie qu'en Flandre (voir tableau). L'institut Vias insiste sur le fait que prévenir d'autres conducteurs qu'un contrôle est en cours est un acte incivique: les conducteurs prévenus vont prendre un autre itinéraire mais continuer à conduire sous l'influence de l'alcool. Le risque d'accident demeure.

### Contrôles plus fréquents

Sur la période 2019-2021, 36% des conducteurs belges ont été soumis à un contrôle d'alcoolémie, une légère augmentation par rapport à 2018 (33%). Au total, 66% des conducteurs affirment avoir déjà été soumis à un contrôle d'alcoolémie,

Tableau: Utilisez-vous des moyens pour éviter les contrôles d'alcool au volant? Lesquels?

	Bruxelles	Wallonie	Flandre	Tot. Belgique
<b>Oui</b>	<b>21%</b>	<b>16%</b>	<b>7%</b>	<b>11%</b>
Médias sociaux	13%	10%	5%	7%
Avertisseur de radars	9%	5%	2%	4%
Application	5%	1%	2%	2%
Autre	0,3%	0,5%	0,7%	0,6%

contre 60% en 2018. Le risque de se faire contrôler a donc légèrement augmenté, malgré la baisse du nombre de contrôles pendant la crise sanitaire.

### Fêtes de famille et visites chez des amis

Etre enclin à boire de l'alcool même si on doit conduire au retour est surtout fréquent quand on visite des amis (32%) et lors de fêtes de famille (31%). Il vaut donc mieux prévoir des alternatives sans alcool lors des fêtes de fin d'année.

### En cas d'abus

Face à un ami qui a trop bu et qui veut prendre le volant, 48% des Belges proposent de le ramener chez lui, 33% essaient de trouver une autre solution, 13% lui font une remarque et 3% ne disent rien. Si la personne impliquée est un inconnu,

seuls 10% le ramènent à la maison, 36% cherchent une alternative (p.ex. taxi) et 24% (une personne sur quatre) ne disent rien du tout.

### Mentalité à changer

Bien que le risque de se faire contrôler ait augmenté, les mentalités doivent encore évoluer: ne pas prendre le volant en état d'ébriété est essentiel pour sa sécurité et celle des autres.

**FIN**

### Contrôles d'alcoolémie pendant l'hiver 2021-2022

Durant la campagne BOB de l'hiver de 2021-2022, la police a contrôlé l'alcoolémie de près de 210.000 conducteurs: le contrôle était positif pour 2,6% d'entre eux, le pourcentage le plus élevé des cinq dernières années. La grande majorité (3.774) avait une alcoolémie supérieure à 0,8‰. Le jour, en semaine, le contrôle était positif pour 1,5% des conducteurs et la nuit (en semaine et le week-end), pour 7%, soit 4 fois plus qu'en journée. Des contrôles en toutes circonstances restent donc nécessaires.



## Déficience visuelle au travail

**L'écriture braille est une aide importante pour les personnes aveugles et malvoyantes. Ce type d'outils, de même que des adaptations mineures, permettent aux personnes souffrant d'une déficience visuelle de travailler et de s'intégrer dans la société.**

### Prévalence

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), au moins 2,2 milliards de personnes souffrent d'une déficience visuelle. Cette déficience aurait pu être évitée ou n'a pas été traitée pour près de la moitié d'entre elles (soit 1 milliard de personnes). Le nombre de personnes atteintes d'une déficience visuelle devrait encore augmenter avec la croissance démographique et le vieillissement de la population. D'ici 2050, selon une étude internationale publiée en 2017 dans la revue scientifique britannique *The Lancet Global Health*, le nombre de personnes aveugles devrait doubler (et dépasser les 115 millions) et le nombre de personnes malvoyantes (présentant une déficience visuelle modérée à sévère) devrait presque tripler (et atteindre les 588 millions).

### Causes

Selon l'OMS, les principaux responsables des déficiences visuelles au niveau mondial sont:

- la dégénérescence maculaire liée à l'âge (dégradation de la tache jaune (macula) de la rétine, compromettant la vision centrale)
- la cataracte (dégradation des protéines de l'œil et perte de transparence du cristallin, entraînant un trouble de la vision)

- la rétinopathie diabétique (lésion des vaisseaux sanguins de la rétine due au diabète)
- le glaucome (lésion du nerf optique, souvent due à une augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil)
- les erreurs de réfraction non corrigées (troubles oculaires causés par le fait que la forme de l'œil complique la mise au point d'images claires par la rétine, comme l'astigmatisme et la myopie).

Il existe des variations substantielles dans les causes entre les pays et à l'intérieur des pays, en fonction de la disponibilité de services de soins oculaires, de leur accessibilité économique et des connaissances de la population en la matière. Par exemple, la part de cataractes est plus élevée dans les pays à revenu faible ou intermédiaire tandis que des maladies comme le glaucome et la dégénérescence maculaire liée à l'âge sont plus fréquentes dans les pays à revenu élevé.

### Emploi

L'*American Community Survey* révèle qu'aux États-Unis, 44,2% des personnes aveugles ont un emploi et 10% sont au chômage. À titre de comparaison, le taux d'occupation des personnes sans déficience s'élève à 77,2% et le taux de chômage à 4,8%.

Aux Pays-Bas, seuls 35% des personnes aveugles et malvoyantes ont un emploi, alors que le taux d'occupation de la population active est de 67%.

L'un des principaux facteurs faisant obstacle à l'emploi est l'attitude des employeurs. Selon le magazine américain *Fast Company*, les employeurs n'ont qu'une connaissance très limitée des tâches que les personnes déficientes visuelles peuvent exécuter. S'ils le savent, leur attitude est plus positive et la probabilité d'engager une personne déficiente visuelle augmente.

L'inaccessibilité des sites de candidatures de nombreuses entreprises et organisations constitue également une entrave. La majorité d'entre eux ne sont pas adaptés à l'utilisation d'un lecteur d'écran (logiciel qui lit le texte affiché sur l'écran de l'ordinateur). Or, permettre aux personnes déficientes visuelles de postuler pour un emploi qui les intéresse est une étape fondamentale dans l'accès au marché du travail.

### Adaptation du lieu de travail

Les personnes souffrant d'une déficience visuelle peuvent globalement effectuer les mêmes tâches que les personnes voyantes, moyennant les adaptations nécessaires.

### Accès au lieu de travail

Il faut veiller à ce que le lieu de travail

physique soit facile à atteindre. Principaux points à prendre en considération:

- accessibilité par les transports publics
- état des voies d'accès
- trajet à parcourir dans l'entreprise (p.ex. faciliter la circulation entre l'entrée et la réception)
- indication appropriée des issues de secours
- éclairage
- obstacles dans le bâtiment.

### Outils et organisation

Voici quelques outils et initiatives qui peuvent aider les travailleurs aveugles et malvoyants:

- objets aux couleurs contrastées
- loupes optiques
- enregistreurs audio portables analogiques ou numériques
- mentions en braille ou en gros caractères sur les photocopieurs, les armoires, etc.
- réduction du bruit de fond
- réorganisation des tâches au sein du service où la personne travaille.

### Chien guide

Un chien guide facilite considérablement la vie d'une personne déficiente visuelle. Mais, afin d'éviter les erreurs et les situations dangereuses, le chien et son maître doivent pouvoir rester concentrés. Il faut donc établir des règles sur le lieu de travail, notamment sur la manière dont les collègues doivent se comporter avec le chien, sur le fait que le chien va accompagner son maître chez des clients,...

A ne jamais faire!

- donner à manger au chien
- le caresser sans le demander à son maître
- appeler le chien et siffler pour attirer son attention
- retirer la laisse de la main du maître
- répéter les ordres du maître.

SOURCE: [WERKENMETEENBEPERKING.NL](http://WERKENMETEENBEPERKING.NL)

### Outils informatiques

Les évolutions technologiques permettent aux personnes déficientes visuelles d'avoir accès à de nombreux emplois. En voici quelques unes:

- grand écran
- smartphone/téléphone avec de gros boutons
- couleur du fond de l'écran ou des lettres, type de police ou de mise en page adaptables
- programmes adaptés: synthèse vocale, logiciel d'agrandissement, etc.
- barrette braille (appareil à connecter à l'ordinateur qui permet de retranscrire en braille le texte affiché sur l'écran)
- scanner avec reconnaissance optique des caractères (l'ordinateur scanne les textes et les retranscrit de manière à ce qu'ils puissent être lus à l'aide de la barrette braille ou du lecteur d'écran)
- lecteur Daisy (*Digital Accessible Information System*), un système conçu pour les textes et livres audio
- loupe pour écran (comprend un écran et une caméra dirigée vers un plateau de lecture; l'image capturée par la caméra est ensuite agrandie)
- imprimante braille (imprime les documents en braille).

### Comment se comporter avec un collègue aveugle ou malvoyant?

- Mettez-vous toujours à la place de la personne aveugle ou malvoyante.
- Indiquez-lui ce que vous faites ou ce que vous allez faire. Dites-lui, par exemple, quand vous quittez la pièce et quand vous revenez (cela lui évitera de parler dans le vide, ce qui est plutôt désagréable).
- Remplacez les objets que vous utilisez au même endroit ou dites-lui où ils se trouvent s'ils ont été déplacés.
- Évitez les expressions comme 'ici', 'là' et 'là-bas'. Privilégiez plutôt des indications axées sur la personne, comme par exemple 'à votre gauche'.
- Exprimez-vous autant que possible avec des mots: montrer du doigt, faire des gestes ou sourire ne permettent pas de communiquer avec votre collègue aveugle ou malvoyant (certains gestes et expres-

sions faciales jouent cependant un rôle dans la communication verbale car ils influent sur le ton que vous employez).

- Si vous souhaitez montrer un objet à votre collègue, placez-le dans ses mains (après l'en avoir averti).
- Il ne faut pas forcément éviter les verbes comme 'voir', 'regarder' et 'lire', étant donné que les personnes déficientes visuelles les utilisent aussi.
- Signalez-lui votre présence en indiquant votre prénom. Il est cependant possible que votre collègue puisse reconnaître votre silhouette, cela dépend de la gravité de sa déficience visuelle. Si une autre personne se joint à la conversation, à la réunion ou à la formation, indiquez-le également.
- Adressez-vous à votre collègue malvoyant ou aveugle en l'appelant par son prénom pour qu'il sache que c'est à lui que vous voulez parler.
- Ne touchez pas votre collègue de manière inattendue pour éviter qu'il ne prenne peur. Indiquez-lui au préalable ce que vous avez l'intention de faire.
- Si vous faites une présentation (PowerPoint), privilégiez les explications orales.

### Les LEGO® Braille Bricks

Le braille est un système d'écriture à six points en relief (regroupés dans une grille de deux sur trois) inventé par Louis Braille au XIXe siècle. Bien qu'il soit parfois considéré comme démodé, il reste l'outil par excellence des personnes déficientes visuelles quand il s'agit d'apprendre à lire et à écrire. Il est d'ailleurs compatible avec les technologies modernes.

Pour apprendre le braille aux enfants aveugles ou malvoyants, il existe par exemple des briques Lego spéciales (*LEGO® Braille Bricks*) dont les picots correspondent aux chiffres et aux lettres de l'alphabet braille.

SOURCE: [BRAILLE.BE](http://BRAILLE.BE)

FIN

SOURCES: [WHO.INT](http://WHO.INT), [BRAILLE.BE](http://BRAILLE.BE), [UZLEUVEN.BE](http://UZLEUVEN.BE), [MENS-EN-GEZONDHEID.INFONU.NL](http://MENS-EN-GEZONDHEID.INFONU.NL), [FASTCOMPANY.COM](http://FASTCOMPANY.COM), [ORCAM.COM](http://ORCAM.COM), [WERKENMETEENBEPERKING.NL](http://WERKENMETEENBEPERKING.NL), [HELP.CHI.AC.UK](http://HELP.CHI.AC.UK)

# QUIZ - QUE SAVEZ-VOUS SUR LA DÉFICIENCE VISUELLE AU TRAVAIL?

**1. Selon l'OMS, combien de personnes souffrent d'une déficience visuelle dans le monde?**

- a) 2,2 millions
- b) 22 millions
- c) 2,2 milliards

**2. Dans les pays à revenu élevé, on retrouve plus fréquemment des cas de:**

- a) glaucome
- b) cataracte
- c) dégénérescence maculaire liée à l'âge.

**3. Aux Pays-Bas, quel est le pourcentage de personnes aveugles et malvoyantes ayant un emploi?**

- a) 15%
- b) 35%
- c) 55%

**4. Pour assurer une bonne accessibilité du lieu de travail aux personnes malvoyantes, il faut**

- a) adapter la signalisation
- b) indiquer les issues de secours de manière appropriée
- c) adapter l'éclairage.

**5. Qu'est-ce qu'une barrette braille?**

- a) un système qui permet de retranscrire en braille le texte affiché à l'écran
- b) un élément de l'écriture braille
- c) un logiciel qui lit les textes.

**6. Comment fonctionne la loupe pour écran?**

- a) Comme une loupe ordinaire: il faut tenir la loupe en face de l'écran.
- b) C'est un programme qui agrandit le texte.
- c) La caméra capture l'image à l'écran et l'agrandit.

**7. Si votre collègue ordonne à son chien d'assistance de s'asseoir, il vaut mieux répéter cet ordre.**

- a) vrai
- b) faux

**8. Pour expliquer à votre collègue malvoyant où se trouve un objet, utiliser des mots comme "ici" et "là" ne pose pas de problème.**

- a) vrai
- b) faux

**9. Avec quoi apprend-on le braille aux enfants?**

- (a) briques Lego
- (b) pâte à modeler
- (c) peinture au doigt.

**RÉPONSES À LA PAGE 12**



## FICHE D'INSTRUCTIONS

### Guider une personne aveugle ou malvoyante

- D'abord demander à la personne si elle souhaite être guidée et comment elle souhaite l'être. Ne pas insister si elle refuse de l'aide.
- Ne pas prendre le bras ou la canne d'une personne aveugle ou malvoyante pour traverser la rue, descendre du train,... Cela peut conduire à des situations dangereuses.
- Se tenir à côté de la personne, les bras le long du corps. La laisser vous prendre le bras ou l'épaule (doigts vers l'intérieur et pouce vers l'extérieur, coude plié: elle peut ainsi rester un pas en arrière et mieux anticiper les changements de direction).
- Dans les passages étroits, marcher en file indienne. Dans ce cas, tenir la main de la personne ou placer le bras qui guide derrière le dos. Signaler la présence d'obstacles.
- Dès qu'il y a à nouveau suffisamment d'espace pour se déplacer de front, arrêter la marche en file indienne et ramener le bras qui guide le long du corps.
- Dans l'embrasement d'une porte, la personne malvoyante doit se tenir du côté des charnières. Il faut lui indiquer où elles se situent. Une porte-tambour est un cas particulier: se mettre d'accord sur le fait d'emprunter cette porte ou non et désigner la personne qui passera en premier.
- Devant un escalier, marquer l'arrêt et indiquer brièvement s'il s'agit d'un escalier qui monte ou qui descend, s'il est droit ou avec des paliers, etc. Le guide grimpe ou descend la première marche et signale les marches au fur et à mesure.
- Si la personne souhaite s'asseoir, lui indiquer le dossier ou l'accoudoir de la chaise en lui laissant poser sa main dessus. La laisser s'asseoir elle-même.

SOURCE: [KIMBOLS.BE](https://www.kimbols.be)

# QUIZ QUE SAVEZ-VOUS SUR LA DÉFICIENCE VISUELLE AU TRAVAIL?

## 1. Réponse c

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), au moins 2,2 milliards de personnes souffrent d'une déficience visuelle. Cette déficience aurait pu être évitée ou n'a pas été traitée pour près de la moitié d'entre elles (soit 1 milliard de personnes).

## 2. Réponse b

Les cas de cataractes sont plus courants dans les pays à revenu faible tandis que des maladies comme le glaucome et la dégénérescence maculaire liée à l'âge sont plus fréquentes dans les pays à revenu élevé.

## 3. Réponse b

Aux Pays-Bas, seuls 35% des personnes aveugles et malvoyantes ont un emploi, alors que le taux d'occupation de la population active est de 67%.

## 4. Réponse a, b et c

Le lieu de travail physique doit être facile à atteindre. Principaux points à prendre en considération: l'état des voies d'accès, la signalisation, l'indication des issues de secours et l'éclairage.

## 5. Réponse a

Une barrette braille est un appareil à connecter à l'ordinateur qui permet de retranscrire en braille le texte affiché sur l'écran.

## 6. Réponse c

La loupe pour écran comprend un écran et une caméra dirigée vers un plateau de lecture; l'image capturée par la caméra est ensuite agrandie.

## 7. Réponse b

Afin d'éviter les erreurs et les situations dangereuses, le chien et son maître doivent pouvoir rester concentrés. Il ne faut jamais répéter les ordres du maître pour ne pas briser cette concentration et saper son autorité.

## 8. Réponse b

Évitez les expressions comme 'ici' et 'là'. Privilégiez plutôt des indications axées sur la personne, comme par exemple 'à votre gauche'.

## 9. Réponse a

Pour apprendre le braille aux enfants aveugles ou malvoyants, il existe par exemple des briques Lego spéciales (LEGO® Braille Bricks) dont les picots correspondent aux chiffres et aux lettres de l'alphabet braille.

## PREVENT[E]TRAINING



La plateforme d'e-formation interactive propose des cours vidéo axés sur la pratique dans le domaine des RH et de la sécurité & la santé au travail, disponibles via le catalogue prevent[e]Training. Ces cours utilisent des images fortes et des situations reconnaissables pour transmettre des informations instructives. De plus, vous pouvez y ajouter votre propre matériel didactique. Il est ainsi facile de créer des formations sur mesure.

PLUS D'INFOS SUR [PREVENT.BE/FR/PREVENTETRaining](https://prevent.be/fr/preventetraining)



## Faire de la luge en toute sécurité

**Rires, sentiment de liberté, quelle joie, la luge! Mais attention, un accident de luge peut vite avoir de graves conséquences. Voici quelques conseils pour éviter que les joies de la luge ne vous laissent de douloureux souvenirs.**

### Accidents

En Suisse, on recense chaque année quelque 7.000 accidents de luge, principalement liés à un excès de confiance et à une sous-estimation de la vitesse. Les accidents de luge occasionnent généralement des blessures aux jambes (genou: 25% - jambe et pieds: 20%), mais aussi au dos et à la tête, ce qui peut avoir de très graves conséquences. Dans 11% des cas, d'autres personnes sont impliquées dans l'accident.

Aux Etats-Unis, entre 2008 et 2017, 220.488 patients ont été traités suite à des accidents de luge. Près de 70% des victimes étaient des enfants de moins de 19 ans. Une étude menée en octobre 2021 auprès de 1992 parents d'un enfant âgé de 3 à 18 ans révèle que seulement un tiers des parents mettent un casque à leur enfant sur une luge et que seul un parent sur six parle à ses enfants des dangers de la luge et de la façon de réduire les risques. Bien que les accidents de ski et de snowboard soient plus fréquents et plus graves que les accidents de luge, le risque n'est pas nul. Les auteurs de l'enquête américaine soulignent que le plus grand risque pour les enfants sont les blessures à la tête en cas de chute ou de collision avec une autre

luge ou un objet. C'est pourquoi, ajoutent-ils, les parents devraient aussi enseigner à leurs enfants les méthodes pour éviter les collisions avec les autres luges.

### Equipez-vous!

- Casque (de ski, de snowboard ou de vélo)
- Anorak, pantalon et gants de ski
- Chaussures montantes robustes à semelles crantées (sur les pentes raides et glacées, il vaut mieux avoir des crampons pour pouvoir freiner plus aisément)
- Masque de ski.

### Quelle luge?

Sur les pentes damées et verglacées, privilégiez la luge de randonnée: c'est la seule à pouvoir être pilotée correctement. La luge en bois classique peut servir au transport occasionnel d'enfants et d'objets, mais sa rigidité et ses patins plats la rendent difficile à diriger. Le bob convient bien aux neiges molles et mouillées. Il atteint rapidement une vitesse trop élevée sur sol dur ou glacé, ce qui le rend particulièrement difficile à maîtriser et à arrêter.

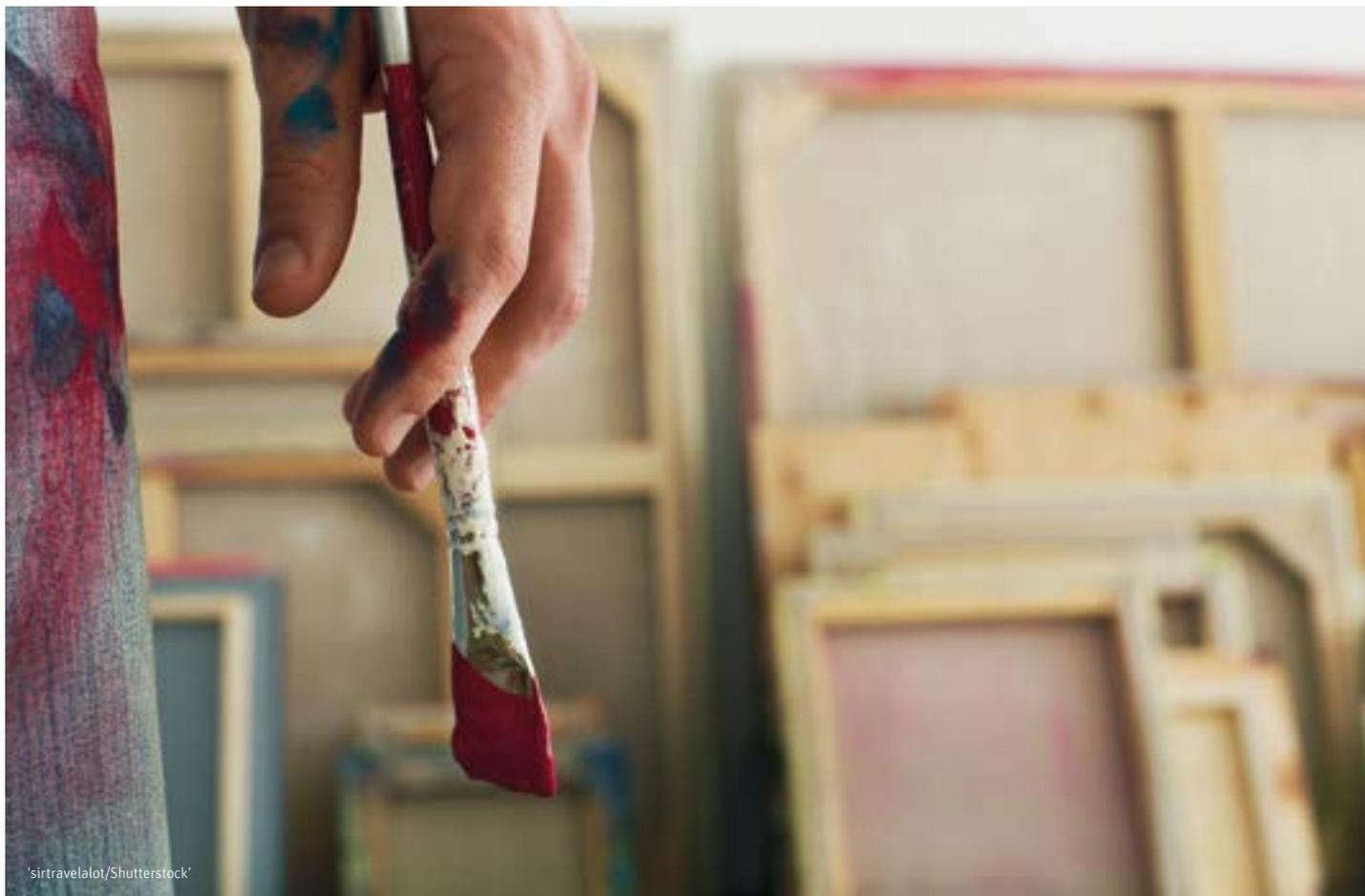
### Choisir la bonne piste

Règle d'or: opter pour une piste ou une pente exempte d'obstacles. Les pistes de

sports de neige sont généralement interdites. Privilégiez donc les routes et chemins balisés ou optez pour une pente peu inclinée. Vérifiez auparavant si la zone d'arrivée en bas de la pente est libre d'obstacles. Cet espace est important: il permet de se relever facilement et d'évacuer la zone pour éviter de se faire percuter par une autre luge. Si vous pratiquez avec des enfants en bas âge, assurez-vous que cette zone soit facile à surveiller.

### Règles de comportement pour les lugeurs

- Respecter les autres lugeurs
- Adapter sa vitesse et son pilotage à ses capacités
- Prévoir une trajectoire qui assure la sécurité du lugeur précédent
- Respecter une distance suffisante en cas de dépassement
- Bien regarder avant de s'engager et de se lancer sur une piste
- Stationner, monter et descendre uniquement en bordure de piste
- Respecter la signalisation et le balisage
- Prêter secours si nécessaire
- En cas d'accident: communiquer ses coordonnées.



## Travailler en tant qu'artiste indépendant : une passion pleine d'incertitudes

Les rêves deviennent parfois réalité. C'est le principe qui a motivé Adam il y a quelques années à quitter son emploi à temps plein pour s'adonner à son activité d'artiste. Une étape importante, pleine d'incertitudes.

### Quand avez-vous décidé de devenir artiste indépendant ?

**A :** "Il y a trois ans, j'ai décidé de franchir le pas et de devenir indépendant à titre principal. Avant cela, je combinais mon travail d'artiste à titre complémentaire avec mon emploi d'*account manager* dans une entreprise d'informatique. À présent, j'occupe mes journées à créer des illustrations et des dessins que je vends et expose."

### Franchir cette étape a-t-il été facile pour vous ?

**A :** "Non j'ai beaucoup réfléchi avant de me lancer et j'avais beaucoup de doutes. Mon emploi d'*account manager* était exigeant. J'avais de longues journées, souvent en voiture, et je travaillais régulièrement le week-end. J'aimais mon métier, mais l'inspiration créative me manquait et, après un certain temps, mon niveau d'énergie était au plus bas. Ce travail très prenant ne me permettait pas d'accorder suffisamment de temps à mes projets artistiques et cela me pesait. Je me demandais chaque jour : est-ce que je franchis le pas et je réalise mon rêve ou est-ce que j'opte pour la sécurité (financière) ? Mais je n'osais pas encore renoncer totalement à la sécurité : j'ai donc décidé de changer provisoirement de profession principale et j'ai travaillé dans un secteur qui correspondait davantage à mon travail créatif. Mais cela ne me convenait pas vraiment. J'ai d'abord considéré que c'était un échec avant de me rendre compte que c'était le levier qui m'aiderait à franchir le pas et à exercer ma profession d'artiste à titre principal."

### Après trois ans, quel est votre sentiment par rapport à ce choix ?

**A :** "Je suis très heureux d'avoir décidé de devenir indépendant. C'est extrêmement gratifiant de pouvoir faire ce que j'aime. J'ai énormément

évolué ces dernières années, tant sur le plan professionnel que privé. Mes œuvres évoluent également et j'en suis fier. J'ai pu travailler sur de très beaux projets, ce qui me donne encore plus envie de continuer. Je remercie également mon entourage pour son soutien car le moment choisi pour changer de profession n'était pas vraiment idéal. Mon épouse et moi venions d'acheter une maison et notre fils n'avait qu'un mois. Mon épouse a traversé une période difficile après l'accouchement et j'étais ravi de pouvoir être là pour la soutenir. Je voulais aussi m'impliquer en tant que père et passer beaucoup de temps avec mon fils. Ce sont principalement les inquiétudes liées à l'aspect financier qui m'ont fait hésiter si longtemps."

### **Diriez-vous que l'aspect financier est ce qui vous inquiète le plus?**

**A:** "Oui, certainement. J'y pense souvent, surtout dans le cadre de la crise actuelle. Lorsqu'il faut faire des économies, l'art est rapidement poussé de côté. Cette incertitude me stresse. Pendant un mois, je travaille sur de gros projets et mon emploi du temps est très chargé. Le mois suivant, c'est plus calme et je travaille sur de petits projets. J'essaie alors de transformer le stress que je ressens en détente: je visite des galeries, je dessine et je peins tranquillement, je passe du temps avec ma famille. Après, je me sens complètement rechargé. Je me pose aussi des questions comme: est-ce que je m'investis dans le travail adéquat? Ne devrais-je pas me concentrer davantage sur la peinture, le travail numérique, un travail commercial?... ça me tracasse beaucoup. J'en oublie parfois tout ce que j'ai accompli ces dernières années. Alors, pour me garantir une certaine sécurité financière, je travaille un à deux jours par semaine en tant que vendeur/collaborateur marketing indépendant dans une entreprise. Cela me rassure."

### **Comment abordez-vous votre travail?**

**A:** "Lorsque j'étais encore artiste à titre complémentaire, j'ai pris contact avec beaucoup d'entreprises pour leur proposer mes services. De beaux projets sont nés de ces collaborations. Actuellement, ce sont surtout les clients qui viennent à moi. Ils me connaissent grâce aux réseaux sociaux, Instagram en particulier. J'y publie régulièrement mes œuvres et reçois des réactions positives. J'interagis également avec d'autres artistes. Un réseau se crée. Je peux suivre des personnes que j'admire et cela me procure beaucoup de satisfaction. Mais Instagram peut aussi engendrer de l'insécurité. Le stress et l'anxiété par rapport à mon travail ou mon avenir me paralysent parfois. Tout le monde fait face à des difficultés de temps à autre mais les gens ne publient souvent que le côté positif de leur vie. Il faut en tenir compte."

### **Comment faites-vous face à ces difficultés?**

**A:** "Ma femme et moi formons une bonne équipe. Elle est aussi indépendante et se reconnaît dans mes préoccupations. Nous en discutons beaucoup. Nous essayons de consacrer suffisamment de temps à la détente, à notre couple, notre famille,... Elle me dit souvent que je suis trop dur avec moi-même et que j'oublie de profiter de ce que j'ai. Moi, j'ai l'impression que je dois assurer sur tous les fronts, tant au niveau professionnel que privé. Notre fils ne dort pas beaucoup, ce qui peut être fatigant, mais, bizarrement, cela me donne aussi de l'énergie et l'envie d'en faire plus. Depuis peu, je participe à des séances en ligne avec un coach toutes les deux semaines. Elle vit en Angleterre et sa clientèle est composée d'artistes qui ont besoin de parler et d'avoir des conseils. Elle m'aide à me concentrer sur les éléments importants. Ces séances me redonnent de l'énergie et je me rends compte que je fais du bon travail."

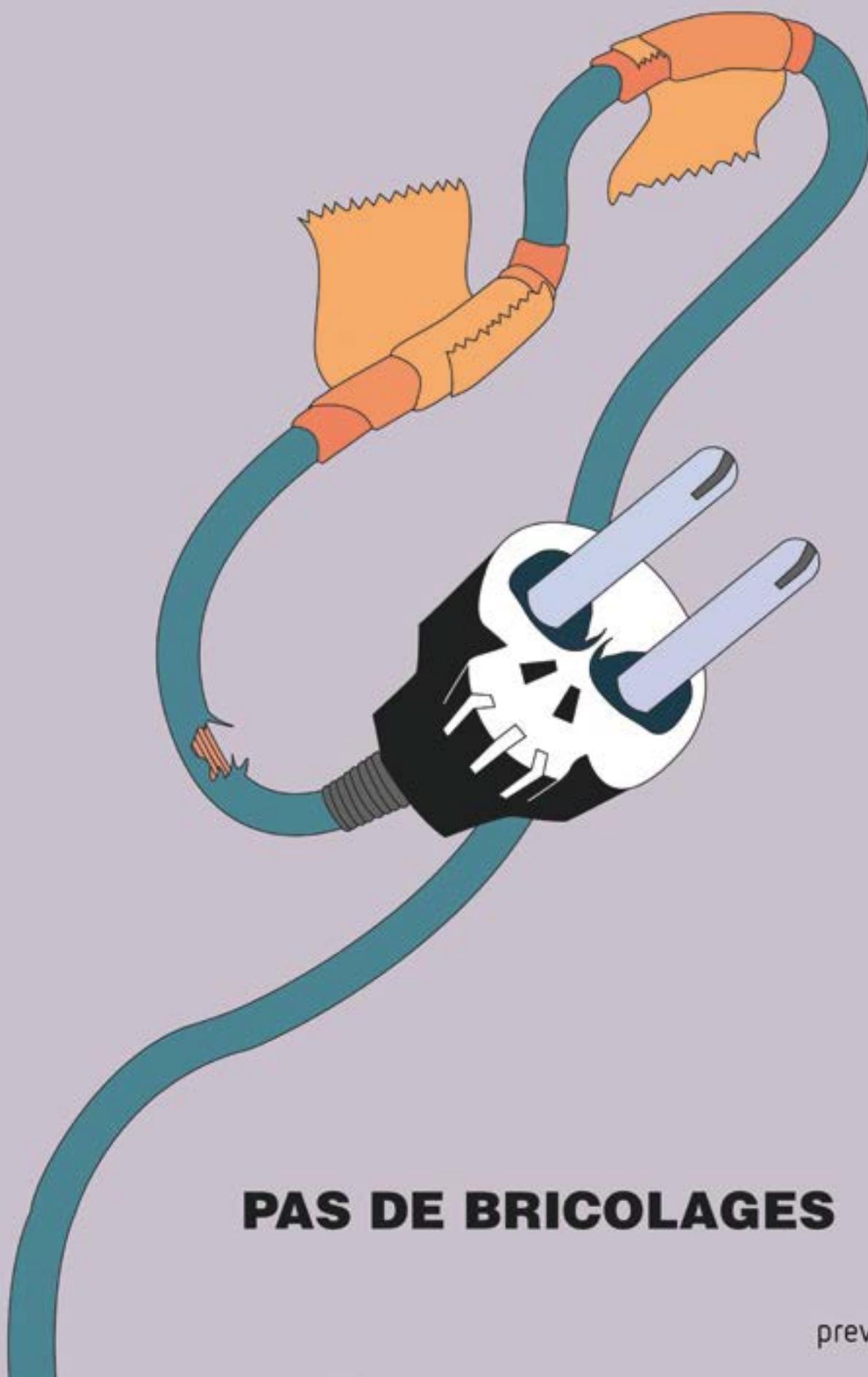
### **Travaillez-vous à domicile ou louez-vous un atelier?**

**A:** "J'ai la chance de disposer d'un atelier agréable et très lumineux chez moi. Dès que j'ai une idée, je vais dans mon atelier, pendant la journée ou en soirée. Je peux choisir mes horaires: c'est l'aspect très libérateur du travail en tant qu'indépendant. De plus, mes horaires ne sont pas fixes: je travaille quand je suis productif. L'inconvénient, c'est que mon travail empiète sur ma vie privée: arriver à boucler ma journée de travail est parfois difficile. D'autre part, je n'ai pas vraiment de collègues et si ma femme n'est pas à la maison, je ne vois personne pendant la journée. Ce n'est pas que j'ai pas besoin d'être entouré constamment ou que cela me gêne de rester seul, mais cela me ferait du bien de voir des gens de temps à autre. Alors, je me déplace, je vais dans l'entreprise où j'exerce mon activité de vente/collaborateur marketing ou dans un espace de *coworking*,... Parfois, je m'installe en terrasse ou dans un café et je dessine ce qui se passe autour de moi et je publie parfois les scènes que j'ai observées sur les réseaux sociaux. Et, après, je suis à nouveau 'rechargé' et je peux retourner 'm'enfermer' dans mon atelier sans problème..."

### **Comment voyez-vous votre avenir?**

**A:** "Je me réjouis de voir ce qui m'attend. L'avenir ne me fait pas peur, il est riche d'expériences, tant positives que négatives. Parfois, quand le doute m'envahit et que l'insécurité financière se fait sentir, je me demande si je ne devrais pas chercher un emploi fixe et repasser au statut d'artiste à titre complémentaire... Mais je me rappelle alors à quel point j'étais malheureux quand je ne pouvais m'adonner entièrement à mon art et les doutes s'estompent rapidement. J'ai beaucoup de chance d'avoir pu faire de mon hobby mon travail et de pouvoir me consacrer à ma passion. Il faut assumer les incertitudes qui l'accompagnent et le travail d'indépendant n'est pas toujours facile. Et finalement, je suis très heureux de ma situation actuelle et j'ai hâte de voir ce que l'avenir me réserve."

**FIN**



**PAS DE BRICOLAGES**

prevent: