CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

NOVEMBRE, 4ÈME ÉDITION 2017

Verena Schwalm, accompagnatrice

Son engagement fait des heureux

Un grand cœur dévoué aux personnes aveugles

Grâce à ses cours, la CAB rend un peu plus heureuses les personnes malvoyantes et aveugles. Des personnes engagées, comme Verena Schwalm, leur permettent de vivre des expériences qu'elles ne peuvent vivre habituellement. Portrait.

Verena Schwalm et Martina Dillier sont assises à une table de la brasserie du Centre international des aveugles IBZ et sont complètement absorbées par leur jeu de dés. De temps à autre, les deux femmes rient et se taquinent, lorsque l'une d'elles réalise un beau jet. Leur complicité est palpable. Martina Dillier tâte les dés de ses doigts pour les déchiffrer et calculer leur total; en effet, la jeune femme de 39 ans est pratiquement aveugle. Par moments, elle n'est pas sûre des chiffres et sollicite Verena, son accompagnatrice. Cette dernière est là pour l'assister tout au long de la semaine, et l'aide lorsqu'elle a besoin d'être épaulée.

Se prendre au jeu

Verena Schwalm est retraitée et vit seule à Fribourg. Ses enfants sont grands et vivent à l'étranger. Bien qu'elle ait de nombreux loisirs, il lui reste beaucoup de temps libre. Du temps qu'elle offre depuis trois ans aux personnes malvoyantes et aveugles lors des cours de la CAB, en tant qu'accompagnatrice. Avant sa première intervention, cette sénior de nature joviale et à l'accent bernois était quelque peu nerveuse: «la première fois que j'ai été accompagnatrice d'une femme aveugle au cours «Midlife» de la CAB, c'était il y a trois ans. Dès la première semaine, je me suis prise au jeu.» Depuis, elle participe environ cinq fois par an aux cours et aux journées randonnée de la CAB en tant qu'accompagnatrice (la semaine d'activités, en ce moment). Elle accompagne Martina Dillier, atteinte de naissance d'une rétinite pigmentaire (RP). Cette maladie est incurable; la vision de Martina se détériore donc un peu plus chaque jour. Aujourd'hui, Martina Dilllier ne dispose plus que d'une vision résiduelle minime. Elle habite un appartement dans une résidence pour non-voyants à Berne, et prend le bus seule pour se rendre au travail. Les vacances ne lui sont possibles qu'avec un accompagnateur. Elle est ravie que Verena Schwalm soit à ses côtés lors de cette semaine d'activités, comme l'année dernière. «Sans l'aide de Verena, je serais perdue, explique Martina Dillier, Verena est très serviable et très gaie, on s'amuse bien toutes les deux.» La direction des cours de la CAB veille toujours à organiser des «équipes» qui fonctionnent bien.

Saisir la nature, ensemble
Le programme de la semaine d'activités est très divers : gymnastique, aquagym, tandem, excursions et bien d'autres encore. Hormis cela reste également du temps pour des activités en duo. «Martina adore que je lui décrive nos promenades, que je lui décrive ce que je vois. Souvent, je lui donne des branches ou des plantes, afin qu'elle puisse les toucher et s'en faire sa propre impression. Parfois, il arrive aussi que sa vision résiduelle lui permette de percevoir une chose que je lui montre. Un bateau sur le lac de Constance ou un dirigeable par exemple. Il faut beaucoup de temps avant que son œil ne puisse visualiser la cible, mais quand elle y arrive, son bonheur est indescriptible.»

Des épinards à midi
Dans la vie de tous les jours, l'assistance, c'est aussi lors des repas. «Les épinards sont entre midi et 3 h, le poisson entre 6 h et midi et les pommes de terre entre 3 et 6 h», décrit Verena Schwalm lors du dîner. Il s'agit de la disposition des aliments dans l'assiette, indiqués comme à l'aide du cadran d'une montre. Elle coupe le poisson en petits morceaux. «En tant qu'accompagnatrice, il faut se mettre dans la peau de la personne que l'on nous a demandé d'aider. Les personnes en difficulté ici sont fières des choses qu'elles peuvent accomplir seules. Leur imposer notre aide serait une erreur.»

Donner et recevoir
En les accompagnant, Verena Schwalm permet aux personnes aveugles de vivre des expériences inoubliables et des moments inestimables. Cependant, elle n'a pas envie d'être admirée pour sa remarquable implication. «Je suis certes impliquée, mais c'est du gagnant-gagnant pour tout le monde. Je suis bien intégrée au groupe ici, j'ai le sentiment d'être utile et je reçois beaucoup en retour. Nous sommes comme une grande famille.» Bien que les personnes comme Verena Schwalm ne cherchent pas la reconnaissance, il est toujours agréable de constater que certaines personnes, dans un monde où chacun devient de plus en plus centré sur lui-même, ont encore plaisir à consacrer du temps et de l'énergie à leur prochain.

Chronique

Ces dernières années, Elvira Zimmermann n'a cessé d'enrichir POINT DE VUE de ses chroniques. Son décès soudain en août nous a tous profondément affectés. Nous aimerions lui rendre hommage en publiant sa dernière chronique.

Des assistants au grand cœur
Depuis 12 ans, des chiens guide d'aveugles m'accompagnent. Ces adorables assistants ont tous leur propre caractère. Ma première chienne, Rila, adorait profiter de son temps libre. Elle faisait toutes sortes de bêtises, mais elle savait aussi où l'on pouvait, sans risque, nager dans la rivière ou se désaltérer. Un jour, Rila a sauté dans l'Aar pour rattraper un bâton. À sa sortie de l'eau, un orage a éclaté. Mademoiselle, qui avait peur de la pluie, a couru comme une dératée sous un sapin et y est restée jusqu'à ce que la pluie cesse. Mon chien actuel, Xandor, adore se rouler dans le parfum «Eau de Renard». Mais il déteste la douche qui s'ensuit... Il me punit en éclaboussant toute la salle de bain. Ces assistants au grand cœur sont extraordinaires! N'appelez jamais un chien guide en train de travailler et ne l'appâtez pas avec de la nourriture - cela peut s'avérer très dangereux pour nous! Tenez votre chien en laisse lorsque vous croisez un chien guide si celui-ci porte son harnais blanc! Pendant son temps libre, il a le droit d'avoir des contacts avec votre chien!

Elvira Zimmermann†

Legs et héritage
Bâtir l'avenir

Les donatrices et donateurs contribuent considérablement à ce que, depuis 1933, l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) accompagne les personnes très malvoyantes, aveugles et sourdes-aveugles et leur donne ainsi du courage. Les legs et les héritages constituent une forme de soutien particulièrement importante.

Beaucoup de gens souhaitent faire une bonne action même après leur décès et incluent dans leur succession, outre leur famille, des organisations à but non lucratif comme la CAB. Elles rédigent un testament et expriment leurs dernières volontés par cet acte ferme et tout personnel. Elles clarifient ainsi les choses de leur vivant et montrent ce qui leur est précieux et leur tient à cœur.

Rester dans les mémoires
Comment aimerais-je que l'on se souvienne de moi? Qui doit hériter de mon patrimoine? Que dois-je prendre en compte lors de la rédaction d'un testament? Ces questions ne sont plus un tabou depuis longtemps; en effet, notre société s'en soucie de plus en plus. Les organisations à but non lucratif en Suisse se voient léguer entre 120 et 150 millions de francs chaque année. Pourtant, seulement près d'un quart de la population suisse laisse une succession réglementée. «Avec un testament, on peut léguer de la joie, de l'assistance et un peu de courage, et on peut bâtir un meilleur avenir pour d'autres personnes», explique Rudolf Rosenkranz, directeur de la CAB.

Legs et héritage
Il existe différentes façons d'inclure une organisation à but non lucratif dans sa succession. L'une de ces possibilités est le legs. Dans le cadre de la quotité disponible, il peut être laissé à la CAB une somme d'argent spécifique ou une valeur réelle clairement identifiée telle que des biens immobiliers, des valeurs mobilières ou des bijoux. La CAB peut également être nommée comme héritière. Il lui est alors attribué un pourcentage de la succession et elle intègre la communauté des héritiers au même titre que les héritiers légaux. Bien sûr, il s'agit là au maximum de la quotité disponible, résultat de la différence entre l'ensemble de la succession et les réserves héréditaires légales destinées aux proches. Si le défunt n'a aucun ayant-droit ou héritier légal, la CAB peut également être désignée comme seule et unique héritière.

Certaines exigences légales doivent être respectées lors de la rédaction d'un testament; c'est pour cette raison qu'il est recommandé de consulter un avocat, un notaire indépendant, un juriste ou un conseiller bancaire. La CAB n'est en général pas soumise à l'impôt sur les successions.

Utilité publique
Soutenir une cause charitable par une succession constitue une aide durable. «Inclure la CAB dans son testament laisse une empreinte à long terme et permet aux personnes très malvoyantes, aveugles et sourdes-aveugles de sortir de leur isolement», affirme Rudolf Rosenkranz. «Une personne de confiance se tient à votre disposition et sera ravie de répondre à toutes vos questions, sans que cela ne vous engage en aucune façon.»

Éditorial

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une année mouvementée est sur le point de prendre fin en cette période de festivités et de paix qu'est Noël. Est-ce la réalité, ou n'est-ce qu'une apparence trompeuse? La question peut se poser, si l'on tient compte des événements spectaculaires et parfois même inquiétants qui ont fait la une des journaux quasiment tout au long de cette année et que quasiment tout le monde a déjà oubliés... Peut-être est-ce mieux ainsi, afin de pouvoir profiter sereinement de la traditonnelle période de Noël. Mais en réalité, nous le savons: des moments émouvants et précieux nous accompagnent toute l'année; ils sont moins éphémères que les unes de nos journaux, mais ils sont plus forts et plus durables. C'est un de ces moments qui reste ancré dans nos pensées, ces pensées qui vont à notre chroniqueuse aimée de tous, Elvira Zimmermann, qui nous a quittés aussi soudainement que prématurément. Elle continue à vivre dans nos mémoires et au travers de ses chroniques. Font également partie de ces souvenirs qui marquent, la générosité et l'implication de Verena Schwalm, présentée dans cette édition. En cette période de Noël, rappelons-nous nos belles expériences et emportons ces souvenirs avec nous, dans nos cœurs, pour démarrer cette nouvelle année. Je vous souhaite à tous de très joyeuses fêtes.

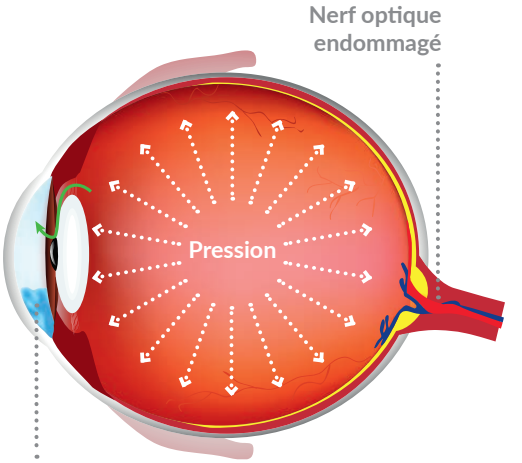
R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, présidente

Glaucome

De quoi s'agit-il?

Le terme glaucome désigne différentes maladies de l'œil, qui s'accompagnent toutes d'une perte de fibres nerveuses. Selon la nature et l'étendue de cette détérioration, le glaucome peut entraîner des pertes du champ visuel voire la cécité complète de l'œil atteint. Parmi les causes les plus fréquentes: pression intraoculaire élevée, troubles de la circulation sanguine, diabète sucré, forte hypermétropie et myopie, vieillesse.



Quels sont les symptômes typiques de la maladie?

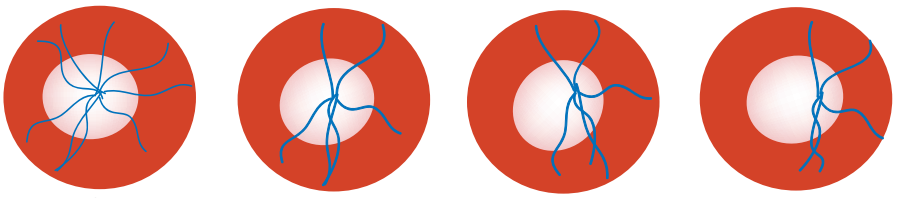
La perte de fibres nerveuses est asymptomatique et ne se remarque donc pas particulièrement, car le cerveau compense les pertes visuelles qui en résultent. C'est pour cela que les glaucomes sont souvent constatés relativement tard, à savoir lorsque le stade avancé de pertes de fibres nerveuses les a déjà rendues irréversibles et que le champ visuel s'est réduit. Il n'existe aucune action préventive permettant d'empêcher l'apparition du glaucome. Toutefois, des examens ophtalmologiques réguliers peuvent permettre de détecter un glaucome à un stade encore précoce.

Thérapie possible?

Les lésions nerveuses déjà apparues et la perte de vision qui les accompagne sont irréversibles. L'objectif thérapeutique est alors de réduire ou d'éliminer la pression intraoculaire excessive et ainsi d'éviter la perte d'autres fibres nerveuses. Il existe pour cela différents traitements médicamenteux et interventions chirurgicales.

Stades de développement du glaucome

C'est ainsi que les personnes concernées voient le monde: lorsque la maladie progresse, le champ visuel se rétrécit de plus en plus.



Nerf optique

Champ de vision

Vérités ou mensonges
à propos des yeux

Des paupières gonflées sont le signe d'un sommeil de mauvaise qualité

Faux: Les paupières gonflent à cause d'une accumulation de l'eau des tissus environnants. Cela se produit habituellement uniquement après un certain nombre d'heures en position allongée. Le gonflement des paupières matinal n'est en aucun cas une indication quant à la qualité du sommeil. Toutefois, un gonflement persistant et prononcé des paupières doit faire l'objet d'un examen, car d'autres facteurs peuvent également en être la cause.

Des paupières et des cils collés sont synonymes de conjonctivite

VRAI: Ces symptômes peuvent en effet révéler une conjonctivite, mais pas seulement. Les cils et les paupières collés peuvent également être la manifestation de nombreuses autres affections, plus bénignes ou plus graves. Si ces symptômes surviennent régulièrement, il peut être bon de consulter un ophtalmologue.

Entraîner ses yeux prévient la presbytie

FAUX: Ni la chaleur de la paume de la main sur les yeux, ni les clignements volontaires, ni les massages des yeux ne peuvent prévenir la presbytie. En effet, le problème ne se situe pas autour de l'œil, mais dans l'œil lui-même. Plus précisément, c'est le cristallin qui perd son élasticité avec l'âge. Ainsi, l'œil s'accommode de moins en moins bien à la vue de près. Il n'existe aucun programme d'entraînement destiné au cristallin naturel.

Un grand merci
pour votre don.

Avec votre don, vous soutenez l'autonomie des personnes aveugles et malvoyantes. Vous leur redonnez la joie de vivre.

Avec **100** francs vous rendez possible l'accompagnement d'une personne aveugle durant un weekend

Avec **50** francsvous donnez de la force à une personne sourde-aveugle lors d'un jour de rencontres

Avec **35** francs vous donnez de la joie de vivre à une personne aveugle

Compte de dons: 80-6507-7
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507

Possibilité de faire des dons par Internet:
www.cab-org.ch (Aider)

IMPRESSUM

Editeur:
Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zurich
Téléphone 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
E-Mail: info@cab-org.ch

Responsable: Rudolf Rosenkranz
Rédaction: Erica Sauta, Martin Hürzeler
Photos: Jiři Vurma, CAB
Graphisme: KplusH, Markus Kuhn

Abonnement:
CHF 5.– par an, déduit une seule fois du don. Paraît 4 â 6 fois par an.