CAB
Action Caritas Suisse des Aveugles

POINT DE VUE

3ÈME ÉDITION, SEPTEMBRE 2017

Un cours de la CAB donne de la joie de vivre

Malgré son handicap visuel, Michel Bart a toujours été très actif. Toutefois, pour une personne aveugle, toute activité sportive demande un accompagnement. C'est pourquoi la semaine de sport et de mouvement est pour Michel une des semaines les plus importantes de l'année.

C'est en le touchant et avec une grande concentration que Michel vérifie son tandem. Aveugle, ses mains prennent la fonction de ses yeux. «Il me semble que le pneu arrière n'a pas assez d'air», constate-t-il. Sven Camenzind, un jeune civiliste, va chercher la pompe à vélo et commence à gonfler le pneu. Peu après, les deux hommes se joignent à un petit groupe de cyclistes pour entreprendre un magnifique tour de vélo dans la belle région du lac de Constance. Le groupe loge au centre international des aveugles à Landschlacht, où il participe au cours de sport et de mouvement de la CAB. Michel, âgé de 77 ans, aime beaucoup ces cours d'activité physique. Toutefois, pour ceci, il a besoin d'une personne qui l'accompagne. S'il ne trouve personne, une participation lui est impossible. Il ne se plaint pas, mais l'on sent que ce fait le préoccupe, car ce sont des activités qui lui donnent de la joie de vivre.

Inséré dans la vie professionnelle jusqu'à l'âge de 62 ans

Devenu aveugle à l'âge de 11 ans, suite à une maladie non diagnostiquée, connue sous le nom d'«Uvéite», il poursuit une école spécialisée et fait un apprentissage de mécanicien de 1953 à 1957. Michel est très fier d'avoir pu travailler 42 ans en tout, jusqu'à l'âge de 62 ans, malgré sa cécité. «J'ai toujours aimé mon travail. Toutefois, étant donné que mon job dans la mécanique était plutôt répétitif, j'ai trouvé l'équilibre dans le sport.» De manière solennelle, Michel nous présente son album de photos qui montrent les sports qu'il a pratiqué dans sa vie. Soigneusement collées, ces photos le montrent toujours en compagnie d'une personne accompagnatrice. A l'âge de 32 ans, il a même participé à des championnats pour personnes handicapées, notamment de ski et de courses tandem. L'activité physique est essentielle pour Michel. De ce fait et depuis 2004, il participe chaque année avec un enthousiasme impressionnant à la semaine de sport et de mouvement de la CAB. Ce matin, il commence la journée avec la marche nordique. «Pour son âge, Michel est resté en forme et il avance avec un tempo impressionnant», nous explique Niki Städeli, le directeur du cours. «Quand nous faisons la marche nordique avec Michel, je marche devant lui et il me suit juste derrière. Il s'oriente au bruit de mes bâtons et écoute mes instructions quand je le mets en garde contre un éventuel trou ou un crottin de cheval.»

Une posture physique impressionnante
Les propositions de loisirs, mais également tous les services qu'offrent l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB) sont essentiels pour Michel. «Non seulement, j'apprécie les diverses activités, mais pour moi, l'échange avec des personnes se trouvant dans une situation similaire est très important. De plus, la sensibilisation du public que pratique la CAB est indispensable pour les personnes aveugles. Parfois, les rencontres avec des gens qui ont peur des contacts avec des personnes handicapées, me rendent un peu triste. Il est vrai que je ne peux pas voir leurs réactions, mais je peux les sentir.» Pour son épouse Alice et ses enfants, sa cécité a toujours été tout à fait normale. Elle fait partie de leur vie commune. Les petits-enfants par contre ne comprennent pas toujours ce que cela signifie d'être aveugle. Ils ne le voient pas tous les jours. «Ils sont encore trop petits pour comprendre les conséquences de la cécité», raconte-t-il, amusé. «Parfois, ils me lancent un ballon et ne pensent pas au fait qu'il m'est impossible de savoir d'où il vient. Ou alors ils me donnent un objet dans la main, mais ne me laissent pas le temps de le toucher pour savoir ce que c'est. Du coup, ils ont peur que je garde leur trésor et l'enlèvent tout de suite. Plus tard, je me glisse sur la pointe des pieds dans leur chambre et je prends mon temps pour toucher les objets montrés.»

Grâce à son humour, son attitude positive et une confiance fondamentale inébranlable, Michel accepte son destin. Nous sommes impressionnés et touchés par son attitude envers la vie.

Colonne

Mon anniversaire réussi
A l'approche de mon cinquantième anniversaire, j'avais envie d'organiser une grande fête avec mes amis et proches. Malheureusement, une fête d'anniversaire n'est pas facile à organiser pour une personne sourde-aveugle! Tous ces bruits sont trop fatigants pour moi et de plus, une communication verbale n'est pas possible. De plus, les préparations nécessaires, mais également la présence permanente, dépassent mes capacités. Alors du coup, j'ai rejeté cette idée. Peu après, un rebondissement important est arrivé. Mon amie m'a offert son jardin ainsi que son soutien pour l'organisation de ma fête de rêve. Mon désir de partager des moments de joie et de gratitude avec mes bien-aimés pourrait devenir réalité. Avec mon amie, j'ai préparé des créations culinaires et décoratives. J'ai cousu 50 petits sachets, des cadeaux exclusifs pour mes invités, ce qui m'a occupé pendant de nombreuses soirées. De plus, nous avions préparé neuf litres d'une délicieuse soupe. Ma fête s'approche et après trois jours de pluie, même le soleil se montre. Je sens une profonde admiration pour mon courage d'organiser une telle fête. Mes invités sont très reconnaissants et me manifestent leur affection. Grâce à cet endroit calme dans la nature, une communication à deux ou trois devient possible. Ensemble nous avons joué du tambour, ce qui a couronné ma fête. Jamais, je n'oublierai ces moments intenses de joie et d'amour.

Christine Müller, sourde-aveugle

15 octobre 2017
Journée de la canne blanche

Chaque année, le 15 octobre est dédié aux personnes aveugles et malvoyantes. «La Journée de la canne blanche» a pour but de rendre attentif le public aux besoins spécifiques des personnes concernées – ceci dans le sens de l'Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB).

En Suisse, nous comptons plus de 325'000 personnes aveugles, malvoyantes et gravement malvoyantes-malentendantes, confrontées chaque jour à de nombreux défis. De plus, leur mobilité est souvent limitée et des barrières et obstacles architecturaux ne sont pas des conditions idéales pour l'évolution autonome d'une personne concernée. Dans leur vie quotidienne, ces personnes ont besoin d'aide d'autrui. Depuis sa création, la CAB place au centre les personnes aveugles, malvoyantes et malvoyantes-malentendantes et s'engage dans le travail pédagogique et rend le public attentif à leurs besoins. La Journée Internationale de la canne blanche est une plateforme bienvenue pour atteindre un maximum de personnes.

Naissance de la canne blanche
Selon diverses sources, la canne blanche apparaît pour la première fois en France en 1931. C'est la française Guilly d'Herbemont qui, en observant la motorisation croissante à Paris, a eu l'idée d'offrir aux personnes concernées des cannes blanches, déjà utilisées par la police parisienne de l'époque. C'est le 7 février 1931 qu'elle présente ces cannes au public, en présences de plusieurs ministres de l'Etat de France. C'est la date de naissance de la «canne blanche».

Journée officielle depuis 1969
C'est en 1969, que les Nations Unies crée la «Journée Internationale de la canne blanche». Auparavant, une résolution est entrée en vigueur aux Etats Unis en 1964, dans laquelle le Congrès américain dédie le 15 octobre à la journée de sécurité de la canne blanche (White Cane Safety Day). En créant cette journée, l'Etat soutient la demande de sécurité des personnes aveugles. Munis d'une canne blanche et un entraînement professionnel, les personnes aveugles et malvoyantes peuvent désormais faire face aux défis de la circulation.

L'heure est à la solidarité
L'objectif de la CAB est d'accompagner les personnes gravement malvoyantes, aveugles, malvoyantes-malentendantes et sourdes-aveugles, de les motiver et de les encourager, afin qu'elles puissent vivre la vie la plus autonome possible. La Conférences des Evêques Suisses (CES) soutient la CAB et conseille vivement à ses diocèses de thématiser la journée de la canne blanche du 15 octobre dans les paroisses. La CAB remercie chaleureusement pour cet acte de solidarité et fait appel au public de soutenir ces personnes, ayant des difficultés visuelles et faisant partie de notre société. Un grand merci.

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Tout le monde aime le sport. Pour Michel Bart, que nous vous présenterons dans cette édition, le sport est bien plus qu'une activité physique. Il aime bouger et malgré son handicap visuel, ses performances sportives sont remarquables. Outre sa grande passion pour le sport, il a besoin d'une forte ambition pour le faire. Cela n'est pas pour tout le monde et c'est tout à fait compréhensible. Pour contribuer à la santé, il suffit de bouger régulièrement. Cependant, les fonctions vitales comme le métabolisme, les vaisseaux sanguins, le système immunitaire, etc. sont indispensables pour notre corps. Profitons de cette belle saison, qui nous invite à bouger dans la nature. Qui sait, peut-être que les semaines d'activités physiques de la CAB vous inspirent à le faire?

Egalement dans cette édition, nous vous informons sur la «Journée de la canne blanche» qui aura lieu le 15 octobre 2017. Notre rapport présente l'histoire de cette journée annuelle et montre la grande solidarité après toutes ces années.

Variée et intéressante, comme d'habitude, l'édition actuelle du POINT DE VUE saura vous impressionner. Que vous la lisiez avant ou après le sport, cela n'a aucune importance.

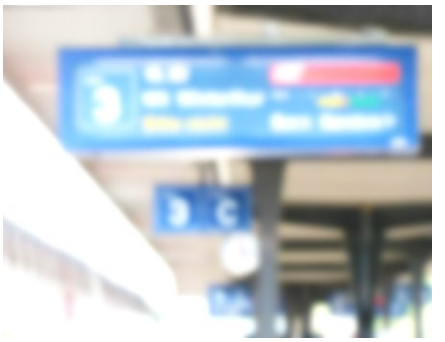
R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
présidente

Uvéite

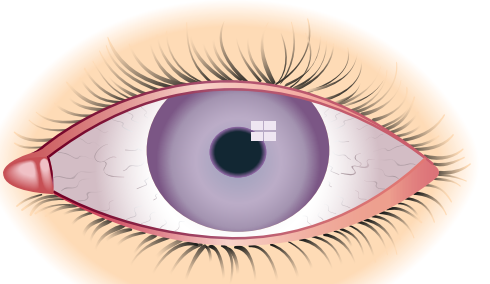
De quoi s'agit-il?
En général, les termes médicaux finissant par la syllabe finale –ite, signifient la définition d'une inflammation. Pour être plus concret, l'uvéite est une inflammation de la choroïde de l'oeil, connue également sous le nom d'uvea. Elle se compose de plusieurs parties, de l'iris de l'oeil, du corps ciliaire et de la choroïde de l'oeil. C'est dans ces parties de l'oeil que la choroïde apporte à l'oeil des nutriments importants et de l'oxygène.

L'uvéite peut être causée par des agents pathogènes comme par exemple des bactéries, parasites, champignons et virus. Toutefois, plus que la moitié de toutes les inflammations reste inconnue ou est causée par une autre maladie, comme par exemple la maladie de Bechterew, la sclérose en plaques, la polyarthrite chronique ou connue depuis peu de temps, une maladie auto-immune.

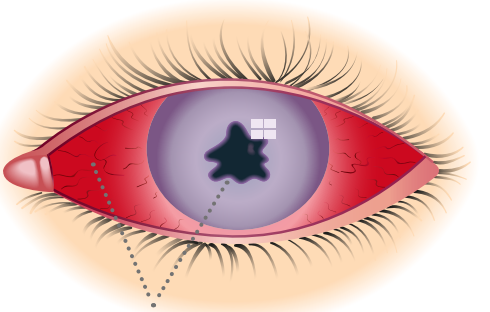


C'est ainsi que les personnes concernées voient le monde: flou et ébloui par la sensibilité à la lumière.

Quels sont les symptômes typiques?
L'uvéite se manifeste unilatéralement ou sur les deux yeux, peut apparaître une ou plusieures fois. De plus, elle peut se manifester sans montrer de symptômes. Cependant, dans la plus part du temps, la vue baisse rapidement, la photosensibilité augmente, ainsi que les larmoiements. Les personnes souffrent d'une uvéite antérieure, d'autres symptômes, comme les yeux rouges ou une douleur aiguë se manifestent.



Oeil sain



Forte inflammation de la choloroïde (uvea)

Thérapie possible?
Une thérapie antibiotique est possible et peut guérir une uvéite après quelques jours ou semaines. Toutefois, si l'inflammation est chronique, des dommages irréversibles ne peuvent pas être exclues et peuvent même provoquer une cécité. Même si la choroïde guérit, il reste des cicatrices, qui, suivant le nombre et la position, peuvent causer des pertes considérables du champ de vision et souvent, la vue se dégrade. Si une autre maladie est la cause de l'uvéite, il faut absolument l'inclure dans la thérapie.

Vérités ou mensonges
à propos des yeux

Le strabisme est corrigé avec une intervention chirurgicale, durant laquelle le chirurgien sort l'oeil et la remet ensuite dans la position correcte.

Faux: Une telle intervention n'est absolument pas nécessaire. Le strabisme n'a rien à voir avec l'oeil, mais est une faiblesse des muscles. Afin de pouvoir corriger ces muscles, le chirurgien doit simplement ouvrir la rétine et tourner l'oeil un petit peu. Pour tout le reste, il faut s'adresser à Hollywood.

Il est déconseillé de porter des lentilles durant le travail à l'écran

VRAI: Ce n'est pas en lisant les mails ou en consultant un lexique en ligne que l'oeil souffre, mais c'est en travaillant concentré à l'écran un certain temps, que nous réduisons automatiquement le nombre de nos clins d'oeil. Nos yeux sèchent très rapidement et une tension plus intensive provoque également du stress. Comme la lentille est placée sur le film lacrymal, l'oeil le considère comme corps étranger et essaie de la déplacer ou même de l'enlever. Il est vivement conseillé de porter des lunettes pour le travail à l'écran.

Corriger les défauts visuels au moyen de méthodes alternatives

FAUX: Il est vrai que la médecine universitaire ne sait pas tout, mais soyons raisonnables et surtout, soyons critiques envers les méthodes alternatives comme par exemple des exercices de détente qui promettent une amélioration de la vue ou même d'enlever des défauts visuels, des méditations ou des exercices de gymnastiques. En toute franchise: la cause d'une maladie comme la dégénération maculaire, un cristallin devenu trouble ou un champ de vision restreint ne disparaît pas en méditant ou en pratiquant des exercices de détente.

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.