

# POINT DE VUE

Mars, 1/2026

**Reto Frey, pratiquement aveugle  
Le cuisinier aveugle  
enthousiasme ses élèves  
aux cours de la CAB**

# Pratiquement aveugle Reto Frey rend les gens heureux

Ce que Reto Frey enseigne dans les cours de la CAB va bien au-delà de la simple cuisine: il redonne aux personnes aveugles et malvoyantes une certaine autonomie et leur offre ainsi une meilleure qualité de vie. La rédaction de POINT DE VUE a jeté un œil dans les casseroles du cuisinier aveugle et membre du comité directeur de la CAB.

La lame du couteau s'enfonce dans l'écorce du citron vert, avec précision et assurance. Reto Frey travaille avec concentration, se fiant à ses mains, à son ouïe, à son odorat et à sa mémoire. Il détecte à l'odeur si la coriandre est fraîche, palpe la consistance du tofu et laisse la balance parlante lui indiquer les quantités. En cuisine, Reto Frey est complètement à l'aise. Son plus grand bonheur est de rendre les gens heureux avec de bons petits plats.

Âgé de 56 ans, il est cuisinier et économiste d'entreprise de formation. Après son apprentissage de cuisinier, il a été chef de cuisine dans l'armée, a travaillé entre autres pendant trois ans à Singapour et occupait un poste de directeur marketing lorsque le destin a frappé.

## Il a perdu la vue à 43 ans

En 2012, un grave accident a bouleversé sa vie. Il est resté trois mois dans le coma et les médecins ne lui donnaient que peu de chances de s'en sortir. Finalement, la décision a

été prise: Reto devait être maintenu sous respiration artificielle pendant encore sept jours. Après cela, les appareils seraient débranchés.

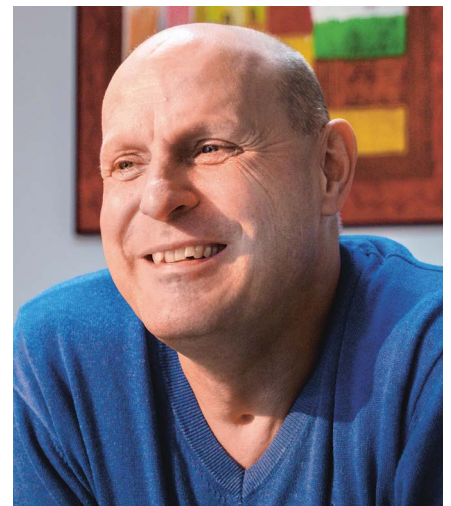
Le septième jour, l'inattendu s'est produit: il s'est réveillé. Un miracle. «Mon heure n'était pas encore venue», dit-il en souriant. Aujourd'hui, il explique qu'il va bien, même si le chemin du retour a été difficile. Une longue rééducation lui a permis de réapprendre à parler et à marcher. Cependant, dans son cerveau, le centre visuel avait subi des dommages irrémédiables. On parle ici de déficience visuelle corticale. Bien que ses yeux ne présentent aucune altération visible, il est pratiquement aveugle, avec une vision résiduelle de 3%.

## Animateur de cours de cuisine à la CAB

Trois ans après l'accident, il s'était suffisamment rétabli pour pouvoir emménager dans un appartement à Zurich.

Il a fondé l'association «Blind Chefs» et a cuisiné pendant sept ans au centre de formation et de rencontre BBZ. On lui demandait de plus en plus souvent d'animer des cours de cuisine, toujours dans le but de favoriser l'inclusion des personnes handicapées.

Aujourd'hui, il cuisine pour Pro Mente Sana au «Nordliecht», pour l'Église catholique, continue également à sensibiliser et à promouvoir l'inclusion, donne des cours particuliers de cuisine, s'engage au sein du comité



directeur de la CAB et anime les cours de cuisine très appréciés de la CAB. Pendant son temps libre, cet homme athlétique (il mesure 1,90 mètre) à la voix calme aime cuisiner pour ses amis et se rend trois fois par semaine à la salle de sport. «Je ne me contente pas de cuisiner, j'aime aussi manger»,





dit-il en souriant. «Pour ne pas prendre de poids, je m'entraîne assidûment.»

#### **Reto nous dévoile ses trucs et astuces**

Le jour de la visite de la rédaction de POINT DE VUE, Reto Frey cuisine au Nordliecht. Au menu: nouilles udon aux légumes asiatiques et tofu, salade en entrée et crème à la banane en dessert. Lorsque Reto cuisine, les clients sont nombreux. Une semaine à l'avance, il crée le menu et enregistre la recette sur son appareil Milestone, un outil vocal utilisé par de nombreuses personnes aveugles. Au Nordliecht, il est assisté par Thomas. C'est avec un plaisir évident que celui-ci aide le chef professionnel, coupe les légumes, range ou passe les ingrédients. Reto sait exac-

tement ce qu'il fait, même sans voir. Il a appris beaucoup de ses astuces tout seul: par exemple, les billes au fond de la casserole qui lui indiquent le point d'ébullition ou les mesures au doigt. Il aime utiliser d'autres outils comme la balance parlante ou le PenFriend, car ils lui facilitent la cuisine (cf. article d'information).



#### **Cuisiner ensemble crée des liens**

Ses cours de cuisine à la CAB sont très appréciés. Il choisit le thème, crée le menu, achète les ingrédients et les apporte au local de cours en transports publics.

En tant que personne concernée et cuisinier professionnel, il arrive à susciter l'enthousiasme des personnes aveugles et malvoyantes pour la cuisine de manière crédible et pratique. Pour Reto Frey, ces cours favorisent à la fois l'autonomie et les contacts



## CHRONIQUE

### **Fierté ou chute vertigineuse?**

Lorsque ma vision de 15% me permet de bien reconnaître une personne ou un objet, j'en suis vraiment ravi. Oui, on pourrait presque dire que je suis un peu fier de moi. Mais la fierté est-elle une bonne qualité ou peut-elle aussi nous entraîner vers la chute (vertigineuse)?

Récemment, je suis sorti avec quelques collègues. Plusieurs d'entre eux s'efforçaient de m'avertir de la présence de marches sur le chemin. À chaque fois, je répondais: «Merci, j'avais vu». En réaction logique à cela, mes collègues ont alors cessé de m'avertir. J'ai ensuite manqué la première marche non signalée avec des conditions d'éclairage défavorables et j'ai trébuché.

Pour mes collègues, il est difficile, voire impossible, d'évaluer quand je peux voir une marche et quand je ne le peux pas. C'est pourquoi je ferais mieux de ravalier ma remarque «Merci, j'avais vu». Mais d'un autre côté, je me réjouis sincèrement chaque fois que je reconnais quelque chose ou que j'évalue correctement une situation grâce à ma réflexion et à ma «faculté de combinaison cognitive». Et oui, dans ces cas-là je suis un peu fier de moi. Même si c'est un peu un défi pour mon entourage, ça me fait du bien...

*Roland Gruber, malvoyant sévère*

sociaux. «De nombreuses personnes malvoyantes se replient sur elles-mêmes en raison de leur handicap et courent le risque de s'isoler. Grâce à l'accompagnement individuel assuré par des bénévoles, les obstacles à la participation aux cours de la CAB sont très faibles pour les personnes concernées. Cuisiner ensemble permet non seulement de préparer de bons petits plats, mais aussi de faire de belles rencontres et de partager des moments de convivialité.»

# Outils d'assistance pour les cuisiniers aveugles et malvoyants

Assaisonner, préchauffer le four à 200 °C, éplucher des carottes et bien plus encore: en cuisine, nous travaillons avec nos yeux. Mais comment font les personnes aveugles et malvoyantes? Aujourd'hui, il existe heureusement de nombreux accessoires intelligents qui permettent de cuisiner avec plaisir, même sans voir.

En cuisine, il ne suffit pas d'avoir l'œil exercé, il faut aussi avoir la main sûre, l'ouïe fine, mais surtout la curiosité d'essayer de nouvelles choses. Pour les personnes malvoyantes, les aides techniques modernes ouvrent de nouvelles perspectives en matière d'autonomie et de plaisir. L'Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBA) propose dans sa boutique d'aides techniques une multitude d'ustensiles de cuisine astucieux: des balances de cuisine parlantes, des thermomètres et des minuteries parlants, des séparateurs d'œufs ou encore des verres doseurs avec des repères tactiles.



## Couper, saisir et préparer en toute sécurité

Même la découpe et la préparation sont facilitées. Par exemple, les planches à découper avec rails de guidage ou aides à la fixation garantissent la sécurité, tandis que les supports antidérapants empêchent les bols de glisser. Des repères tactiles sur les appareils, des inscriptions contrastées et des signaux sonores sur les fours ou les cuisinières facilitent l'orientation. Les plaques à induction, qui ne chauffent que les ustensiles de cuisine, réduisent également le risque de brûlures.

## Des outils pratiques pour plus d'autonomie

Parmi les outils qui ont fait leurs preuves, on trouve aussi des indicateurs de niveau qui émettent un signal sonore avant qu'un verre ou une tasse ne déborde. Les gants anti-coupures augmentent la sécurité lors de

l'utilisation de couteaux tranchants, tandis que des ouvre-boîtes spéciaux ou des supports à légumes facilitent la préparation des repas.

## Des conseils qui rassurent

Ces accessoires sont précieux pour leur fonction, mais pas seulement. Le sentiment qu'ils procurent est lui aussi essentiel: la cuisine doit être un endroit sûr, même pour les personnes malvoyantes. Des services spécialisés tels que l'UCBA ou des centres de conseil régionaux apportent leur aide aux personnes concernées pour choisir et adapter les outils d'assistance qui leur conviennent. Ainsi, la cuisine redevient ce qu'elle devrait être: une expérience sensorielle qui procure du plaisir.



## Cuisiner sans voir: conseils et astuces

Comment les personnes aveugles font-elles la cuisine? Pour beaucoup de voyants, c'est difficilement imaginable. Grâce à des sens aiguisés et à quelques astuces étonnamment simples, les personnes malvoyantes peuvent elles aussi concocter de véritables délices dans leur cuisine.

### L'ouïe et le toucher comme moyens d'orientation

Pour trouver le bon point d'ébullition, le chef cuisinier aveugle Reto Frey (voir portrait) recommande l'astuce des billes: il place des billes dans le panier vapeur. Lorsque l'eau bout, elles commencent à s'entrechoquer; si le bruit s'interrompt, c'est qu'il y a trop d'eau dans la casserole. Cette technique est parfaite pour cuire à la vapeur des légumes ou du poisson. Le chef a d'autres astuces utiles lors de

la préparation. S'il souhaite couper un épi de maïs en deux, il peut trouver le milieu de manière fiable en se basant sur l'écart entre deux de ses doigts.

### Travailler en toute sécurité aux fourneaux et à la poêle

Dans la poêle, le bord sert de repère: de nombreuses personnes aveugles et malvoyantes travaillent avec un «cadran d'horloge» imaginaire et savent ainsi exactement où («à quelle heure») se trouvent la spatule ou les

aliments à cuire. Et pour le four, une cuillère en bois placée en travers du bord avant de la plaque joue un rôle de protection: la main touche d'abord le bois plus frais, un repère sûr avant d'atteindre le bord métallique chaud.

### Assaisonner au toucher

Le creux de la main permet d'ajuster la dose: on place d'abord le sel ou les herbes dans la main pour en tâter la quantité et les verser de manière contrôlée dans la poêle. De nombreux processus de cuisson se détectent par leur arôme: lorsque l'odeur devient plus intense, le point de brunissement commence. C'est un indice naturel qui indique que c'est le bon moment pour éteindre le feu, servir... et déguster.


## ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le mois de mars annonce la fin de l'hiver. Les jours rallongent, l'air se radoucit et, quelque part entre les derniers restes de neige et les premiers chants d'oiseaux, l'anticipation du printemps se réveille. Un moment idéal pour une nouvelle édition de POINT DE VUE.

Dans notre portrait, vous rencontrerez quelqu'un qui a vécu très intimement ce concept de renouveau et un nouveau départ. Il s'agit de Reto Frey, cuisinier pratiquement aveugle, animateur de cours à la CAB et membre du comité directeur. Découvrez comment il a retrouvé le chemin de la vie après un grave accident et comment il encourage aujourd'hui avec passion les personnes malvoyantes à retrouver leur autonomie et leur joie de cuisiner. Dans le même esprit, nous vous présentons un large éventail d'outils d'assistance impressionnants pour les amateurs de cuisine aveugles et malvoyants et nous vous donnons des conseils et astuces pratiques pour réussir à cuisiner même sans voir. La recette de Reto Frey vous invite également à accueillir le printemps avec un plat qui réveillera vos papilles. Comme d'habitude, Roland Gruber complète ce numéro avec sa chronique très appréciée qui dresse avec humour un tableau réaliste de la vie avec un handicap visuel.

Merci beaucoup de votre fidélité à la CAB. Je vous souhaite une lecture inspirante et un printemps plein de moments à savourer.

  
Rudolf Rosenkranz  
Directeur général



# Orecchiette à la sarde

Recette de Reto Frey



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- **350 à 400 g** d'orecchiette
- **1 bouquet** de cima di rapa ou **250 à 300 g** d'épinards frais en feuilles
- **1 boîte / bocal** de pois chiches (environ 240 g une fois égouttés)
- **300 g** de tomates cerises (ou 1 boîte de tomates concassées)
- **1 oignon**, finement émincé
- **2 ou 3 gousses** d'ail, finement émincées
- **1 ou 2 peperoncini** ou  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de flocons de piment
- **1 cuillère à café** de cumin, légèrement torréfié et moulu
- **1 poignée (environ 25 g)** de raisins secs
- **2 à 3 cuillères à soupe** de pignons de pin, grillés à sec
- **1 cuillère à café** de paprika (facultatif)
- **60 à 80 g** de pecorino sardo ou romano, fraîchement râpé
- Huile d'olive
- **Sel et poivre fraîchement moulu**
- **Persil ou basilic**, haché
- **Facultatif**: un peu de **zeste de citron**

### Préparation

#### 1. Préparer les légumes

- Blanchir les cima di rapa dans une grande quantité d'eau salée pendant 3 à 4 minutes, les égoutter et les plonger dans l'eau glacée. (Vous pouvez aussi les faire cuire avec les orecchiette en les ajoutant à la casserole 2 minutes avant la fin de la cuisson.)
- Laver soigneusement les feuilles d'épinards et les égoutter.

## 2. Cuisson des pâtes

- Cuire les orecchiette al dente dans une grande quantité d'eau salée.
- Réserver une tasse d'eau de cuisson, puis égoutter les pâtes.

## 3. Base aromatique

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajouter l'ail, le piment et le cumin, faire revenir quelques instants jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
- Ajouter éventuellement le paprika.

## 4. Préparer la sauce

- Ajouter les tomates, les raisins secs et les pois chiches, saler et poivrer.
- Déglacer avec un peu d'eau de cuisson des pâtes et laisser mijoter doucement pendant 5 à 8 minutes.

## 5. Mélanger les légumes et les pâtes

- Ajouter les cima di rapa ou les épinards à la sauce, cuire brièvement.
- Incorporer les orecchiette et une partie du pecorino, ajouter un peu d'eau de cuisson des pâtes si nécessaire pour obtenir une consistance crémeuse.

## 6. Dressage

- Disposer sur des assiettes, parsemer de pignons grillés, du reste de pecorino, d'herbes fraîches et d'un peu de zeste de citron.
- Ajouter un filet d'huile d'olive de première qualité.

### Conseil du chef

Les saveurs sucrées et torréfiées apportées par les raisins secs et les pignons de pin équilibrent parfaitement l'amertume de la cima di rapa. Pour un plat encore plus parfumé, vous pouvez saupoudrer les pâtes d'une pincée de paprika fumé avant de servir.

# Merci pour votre soutien!

Votre don rend possibles nos cours, nos consultations et d'autres activités au profit des personnes concernées.

Avec **100 francs**  
vous rendez possible  
l'accompagnement  
d'une personne aveugle  
durant un week-end.



Avec **50 francs**  
vous participez aux frais  
d'un cours et vous donnez  
l'occasion aux personnes  
aveugles de nouer des  
contacts sociaux précieux.



Avec **30 francs**  
vous participez aux frais  
d'un cours et vous offrez  
de la confiance en soi à  
une personne aveugle.



Compte pour les dons:  
**IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7**

Possibilité de don en ligne:  
**[www.cab-org.ch/fr](http://www.cab-org.ch/fr) (dons)**



## MENTIONS LÉGALES

Éditeur:  
Action Caritas Suisse des Aveugles (CAB)  
Schrenngasse 26, 8003 Zurich  
Téléphone 044 466 50 60 / Fax 044 466 50 69  
E-Mail: [info@cab-org.ch](mailto:info@cab-org.ch)

Responsable: Rudolf Rosenkranz  
Rédaction: Erica Sauta, Brian Hemmi  
Photos: Manuela Matt, stagiaire CAB / SZBlind  
Graphisme: Walter Schmid Fundraising

Abonnement:  
5 francs par an, déduits en  
une seule fois du don.  
Paraît 4 à 6 fois par an.