

Glaucome et nouvelles technologies numériques

Vous trouverez dans cet article quelques astuces gratuites – applications mobiles, numéros utiles, logiciels pratiques, etc . – pouvant vous faciliter la vie au quotidien.

Pour le smartphone

Aujourd'hui, le smartphone est pour beaucoup de malvoyants un moyen de gagner en autonomie. Au-delà de l'utilisation de Talkback sur Android ou de VoiceOver avec Apple permettant de vocaliser toutes les manipulations que vous effectuiez avant avec vos yeux, il existe de nombreuses applications très aidantes dans la vie de tous les jours. Parmi celles-ci, citons notamment :

- **VISOR** permet d'augmenter la luminosité de ce que vous souhaitez regarder, en donnant la possibilité de modifier les contrastes (écriture blanche sur noir, bleu sur jaune, etc.). A ces avantages, s'ajoute une loupe grossissante qui sera fort utile quand vous avez à visionner quelque chose de ponctuel, comme un prix dans un magasin ou déchiffrer un courrier.
- **SPEAK !** (ou Seing AI) permet de faire lire à votre appareil le texte que vous avez pris en photo. Bien évidemment, cela ne fonctionne qu'avec des mots typographiés, tout ce qui est manuscrit ne pouvant être authentifié.
- **VOICEALLOUDREADER** vous lit vocalement tout document word que vous aurez précédemment téléchargé dans vos fichiers.
- **BEMYEYES** permet via un simple appel de se faire renseigner par un bénévole voyant. Vous cherchez un étage dans un ascenseur, un pull d'une certaine couleur dans votre armoire, il y a toujours quelqu'un pour vous aider.
- **BIBLIOTHEQUE SONORE ROMANDE VIA CALLIOPLAYER** permet, via votre inscription sous condition d'empêchement de lire délivrée par votre ophtalmologiste, d'avoir accès à un large panel de livres dans de nombreuses catégories : histoire, philosophie, voyage, psychologie, romans en tous genres.
- **TWILIGHT** permet de modifier la luminosité de votre écran ; ce qui s'avère précieux pour les glaucomateux, souvent sensibles aux fortes lumières.
- **GRETA** est une application pour téléphone portable permettant de télécharger librement des audiodescriptions et des sous-titrages de films, parmi les œuvres

du catalogue français, pour les personnes à déficience visuelle et auditives. Ces dernières peuvent ainsi se rendre dans toutes les salles de France en même temps que tout le monde, et vivre une expérience cinématographique d'une manière totalement autonome. Pour plus de renseignements,

<http://www.cine-sens.fr/lapplication-greta/>

En plus du cinéma, le spectateur peut profiter de Greta devant un dvd ou un Blu-ray, puisque l'application a seulement besoin du son du film.

Pour le PC et Mac

Les moyens de compensation se sont également développés pour les ordinateurs. Que cela soit sur PC ou Mac, il est important de paramétrer votre ordinateur à votre vue (augmentation des contrastes, couleurs négatives, etc.). A ces moyens d'augmentation de votre confort visuel, il peut être intéressant d'ajouter :

- **F.LUX.** qui apporte les mêmes avantages que Twilight sur votre smartphone, mais sur votre écran d'ordinateur et ce, en fonction de l'heure de la journée.
- **NVDA** est un logiciel qui, non seulement, peut lire ce qui est écrit sur votre écran, mais vocalise toute frappe sur le clavier.
- **APPRENTI CLAVIER** permet à ceux qui souhaitent savoir taper sur un clavier d'ordinateur sans regarder leurs mains de progresser très rapidement et d'ainsi gagner en autonomie.
- **LA POLICE LUCIOLE.** Structure des lettres, encombrement des mots, espacement, elle est une police de caractère spécifique aux malvoyants.
www.luciole-vision.com.

Quelques services pratiques

A ces divers outils, ajoutons des services bien pratiques, comme :

- **ARRADAV** : un numéro de téléphone gratuit (0 800 013 010) quand vous cherchez des professionnels qui peuvent vous aider pour faire face aux difficultés du quotidien ; que cela soit d'un point de vue psychologique, technique, social, etc. Ce service est ouvert du lundi au vendredi de 9h 30 à 17h 30.
- **UN REGARD POUR TOI.** Association qui a pour mission de développer l'autonomie vestimentaire des déficients visuels à travers différents services. Parce que nous vivons dans une société où l'apparence est importante, l'image

reste un véritable vecteur d'insertion sociale et professionnelle. L'association propose aujourd'hui des séances shopping en Île-de-France, Montpellier, Lyon, Toulouse et Lille, etc. ; à consulter sur le site **<https://unregardpourtoi-asso.fr>**