



Guide pratique d'adaptation visuelle du format des menus

**Pour les institutions
pouvant être fréquentées
par des personnes ayant
une déficience visuelle**

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec

525, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (Québec) G1M 2S8

www.irdpq.qc.ca

Téléphone : 418 529-9141

L'Institut vous propose d'autres guides...

GUIDE PRATIQUE D'ACCESSIBILITÉ UNIVERSELLE



- 1 Guide pratique d'accessibilité universelle



- 2 Guide pratique de rédaction et d'adaptation d'un document : pour faciliter l'accès à l'information des personnes qui ont une basse vision

SERVIR DE GUIDE à une personne qui a une incapacité visuelle



- 3 Servir de guide à une personne qui a une incapacité visuelle

Pourquoi... adapter le format des menus?

Parce que faciliter l'accès à l'information, c'est travailler à :

- réduire les situations de handicap;
- aider les personnes à maintenir leur autonomie.

Parce que le maintien de l'autonomie passe par une communication écrite efficace pour un plus grand nombre de gens, lesquels incluent les personnes ayant un mode de fonctionnement :

de basse vision

Habituellement, la personne peut accomplir des activités avec des **aides visuelles**, mais son rythme et son endurance sont limités. Les **autres sens** pourront compenser la perte visuelle.

de cécité

Habituellement, la personne peut accomplir ses tâches en ayant recours à ses **autres sens** et aux **aides visuelles**.

Pour qui... adapter le format des menus?

Pour toute personne handicapée par des imprimés non adaptés à la déficience visuelle acquise.

Pourquoi la déficience visuelle acquise?

1. Parce qu'elle est présente chez un plus grand nombre de gens que la déficience visuelle de naissance (innée).
2. Parce qu'elle est, la plupart du temps, liée à l'âge.

Les demandes de services en déficience sensorielle provenant des personnes vieillissantes augmentent. De 13 % en 2000, elles passeront à 20 % d'ici 2030.

(Source : Institut de la statistique du Québec, 2001)

3. Parce que les personnes atteintes de déficience visuelle acquise sont moins expérimentées dans l'utilisation des aides visuelles que les personnes ayant une déficience visuelle innée.

Souper

ix légumes
de terre

- Spaghetti italien
- Choix du chef

Desserts sans sucre

1. Gâteau des anges
2. Jello
3. Blanc-manger
4. Tapioca
5. Pouding au riz

Menu quotidien – Semaine 2

Soupe du jour	Diner
<ul style="list-style-type: none">• Dinde et riz• Crème de maïs	<ul style="list-style-type: none">• Boeuf au• Pomme c

Desserts avec sucre

1. Dessert du jour
2. Yogourt
 - pêches
 - fraises
 - fruits des champs
3. Compote de pommes
4. Salade de fruits
5. Pouding ou mousse
6. Fruits coupés
 - mandarines
 - pêches
 - poires
7. Biscuits

4. Parce que des personnes ayant une déficience visuelle acquise fréquentent quotidiennement des salles à manger, notamment celles des résidences pour personnes âgées, des centres hospitaliers, des centres hospitaliers de soins de longue durée, des centres de réadaptation et des lieux publics.

Question

Les personnes qui ont une déficience visuelle innée pourront-elles utiliser les documents adaptés?

Très souvent.

Les personnes dont la déficience visuelle peut être compensée par des caractères agrandis seront aidées par l'utilisation de menus adaptés.

Les personnes familières avec les aides optiques (ex. : loupes éclairantes) pourront également être aidées. Au besoin, elles utiliseront l'assistance d'un proche pour confirmer une information.

Les personnes aveugles utiliseront les moyens substitués ou auront recours à de l'assistance.

Stratégies d'adaptation des menus

Puisque :

- les aides optiques utilisées par les personnes ayant une déficience visuelle ne corrigent aucunement les défauts de la vision,
- ces aides exigent plus d'effort et de temps pour lire,
- ces aides obligent les utilisateurs à adopter une distance rapprochée de lecture ou une façon de lire qui diffère de celle des personnes ayant une vision normale,

les adaptations du format des menus devront correspondre à des spécifications et combinaisons de stratégies telles que :

1. polices agrandies
2. caractères gras
3. contraste
4. repères visuels
5. mots familiers
6. courtes phrases

Dimanche

Souper

ix légumes
de terre

- Spaghetti italien
- Choix du chef

Desserts sans sucre

1. Gâteau des anges
2. Jello
3. Blanc-manger
4. Tapioca
5. Pouding au riz

de menu utilise des caractères de 18, 19 et 20 points.)

Menu quotidien – Semaine 2

Soupe du jour	Diner
<ul style="list-style-type: none">• Dinde et riz• Crème de maïs	<ul style="list-style-type: none">• Boeuf au• Pomme c

Desserts avec sucre

1. Dessert du jour
2. Yogourt
 - pêches
 - fraises
 - fruits des champs
3. Compote de pommes
4. Salade de fruits
5. Pouding ou mousse
6. Fruits coupés
 - mandarines
 - pêches
 - poires
7. Biscuits

(Cet exemple

Outre les 6 éléments précités, il sera important :

1. de laisser le texte respirer :
 - prévoir un espacement entre le texte et les bordures des tableaux des menus,
 - augmenter l'espacement entre les lignes du texte (minimum 1,25),
2. d'éliminer les éléments répétitifs ou de les regrouper,
3. de grouper les aliments d'une même catégorie :
 - Ex. : les desserts,
4. de toujours utiliser la même présentation d'un menu à l'autre,

afin de rendre les menus visuellement accessibles aux personnes ayant une déficience visuelle.

Vous trouverez en annexe un exemple de menu adapté.

Précisions

Les mots familiers et les courtes phrases sont des atouts importants pour les personnes qui ont une basse vision.

- Ex. : poulet désossé sauce blanche au lieu de suprême de poulet sauce polynésienne

Les noms des recettes sont à éviter. Toutefois, si vous désirez les inscrire, utilisez les parenthèses.

Questions

1. Peut-on proposer une mise en page qui convienne à toutes les déficiences visuelles?

Non.

Le spectre des déficiences visuelles est trop large pour être englobé dans une seule adaptation de mise en page.

2. Sur quelle base a été déterminée cette adaptation?

Sur la base du plus grand nombre.

À cause du vieillissement de la population, la majorité des personnes qui fréquentent — ou fréquenteront — vos institutions est âgée.

Le diagnostic visuel le plus fréquent chez ces personnes est la **dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)**. Elle implique une perte de la vision centrale et l'utilisation des stratégies énoncées dans les pages suivantes.

Les solutions proposées visent donc à répondre aux besoins du plus grand nombre de personnes atteintes, et non aux besoins de l'ensemble des personnes ayant une déficience visuelle.

Annexe

Conclusion

L'adaptation visuelle du format des menus pour les personnes ayant une déficience visuelle exige des organisations et de l'entourage :

1. de la volonté
2. un peu de temps
3. de l'attention
4. des efforts

Ces efforts feront en sorte que les clients auront de moins en moins besoin d'assistance et deviendront plus autonomes.

Des intervenants en déficience visuelle des centres de réadaptation peuvent vous conseiller.

Formatage

Pour les **menus affichés** et **imprimés** :

1. La **polarité négative** (caractères pâles sur fond foncé) est à utiliser pour les renseignements à privilégier. Voir l'exemple en annexe.
2. L'utilisation du **caractère gras** est nécessaire pour faciliter la perception visuelle des informations à lire.
3. Les repères visuels tels que les puces (s'il y a plus de trois puces, utiliser des chiffres) sont importants pour faciliter le repérage d'une information.
4. De façon générale, l'utilisation des contrastes **noir/jaune** ou **noir/blanc** ou **jaune/marine** **blanc/marine** est recommandée. Éviter les couleurs fluorescentes.
5. **Pour les menus affichés** : Le type de grossissement à privilégier est **minimalement de 30 points**.
6. **Pour les menus imprimés (remis aux clients)** : Le type de grossissement à privilégier est minimalement de 16 points (voir l'exemple en annexe).

Information

Les logiciels Word, Apple Works et Publisher permettent de suivre les recommandations de la présente brochure.

En l'absence de menus affichés

Le menu sera proposé et disponible à la demande du client. Il lui sera remis ou non selon sa fréquentation.

Pour les internautes, les services alimentaires peuvent offrir par Internet une copie du menu en format Word répondant aux mêmes exigences que les menus affichés et imprimés. L'utilisateur utilisera par la suite la technologie (synthèse vocale, zoom text, afficheur braille) dont il dispose pour l'accès à l'information.

Pour une fréquentation occasionnelle, l'assistance d'une tierce personne est recommandée.

Rappelez-vous

1. Une personne diminuée à cause d'un **état physique ou mental aigu ou altéré** peut, durant la durée du malaise, avoir plus de difficulté à utiliser ses capacités visuelles.

Elle aura besoin d'assistance pour mieux voir, non seulement à cause de ses capacités visuelles restreintes mais également à cause de la condition générale qui l'affecte.

2. Une déficience visuelle qui limite l'accès à l'information écrite est très souvent **peu ou non apparente**.

