



# La boîte à outils

## Les courses

# Introduction



**Faire ses courses est une activité qui se décline dans différentes catégories d'achats et se réalise de multiples manières: se déplacer jusqu'au magasin de quartier, demander de l'aide, faire ses achats de manière virtuelle...**

Divers aspects entrent en jeu tels que les déplacements, les moyens de paiement, le transport des courses, sans oublier les relations sociales générées par cette activité.

La personne se donne les moyens d'entretenir le lien avec l'extérieur, de favoriser les contacts et de rompre l'isolement.

# Les incontournables des courses



Le partage des expériences de chacun a permis la mise en lumière des stratégies aidantes.

## Aborder l'activité

- J'ose faire part de ma malvoyance.
- Je décris aux autres comment je vois les objets et l'environnement.
- J'explique à mon entourage mes gênes visuelles et les besoins qui en découlent.
- Je me fais connaître des autres avec une canne blanche, un autocollant sur mon sac, ma veste, etc.
- Je fréquente de préférence les commerces de proximité, les petits magasins, mes commerces habituels, afin de m'y retrouver aisément.

## **Lire et reconnaître**

- J'écris ma liste de courses avec une loupe ou un agrandisseur électronique (appareil de lecture).
- J'ai une liste de courses dactylographiée dont je prends connaissance avec la voix de synthèse de mon ordinateur.
- Dans le magasin, je lis ma liste avec un moyen grossissant approprié.
- J'identifie les affiches qui présentent les produits en promotion dans les magasins avec mon monoculaire.
- Je me munis d'une lampe de poche ou d'une loupe éclairante dans les lieux sombres.

## **Préparer et organiser**

- Je choisis un moment adéquat pour faire mes courses; par exemple, en cas de neige ou de gel, j'attends que les trottoirs soient dégagés.
- Je prends connaissance des actions des grands magasins dans les journaux ou je consulte Télévoix, le système

d'information téléphonique de la Fédération Suisse des Aveugles.

- À domicile, je prépare ma liste de courses en fonction de mon parcours dans les rayons des magasins.

## **Adapter l'environnement**

- À domicile, j'ai installé un éclairage qui me permet d'écrire ma liste.
- J'éclaire mes armoires et placards avec une lumière appropriée pour ranger mes achats.

## **S'adapter à l'environnement, se déplacer**

- Je prends des repères dans mes magasins préférés.
- Je me protège de l'éblouissement à l'aide de lunettes teintées et d'une visière.
- Je mets ma canne blanche en évidence dans le chariot des commerces afin que les autres clients et le personnel du magasin soient plus attentifs.

## **Assurer sa sécurité**

- Je me déplace en regardant devant moi pour éviter les objets qui traînent par terre.
- Dans les magasins, je me protège à l'aide du chariot qui entrera en contact avec des objets éventuels.
- Je détecte les obstacles au sol avec la canne longue. Je fais particulièrement attention aux palettes utilisées pour la mise en place des produits dans les rayons.
- Je privilégie l'utilisation de l'ascenseur et j'évite les escalators.
- Je ne me déplace pas avec mes lunettes loupe sur le nez pour ne pas tomber.
- Je ne fais jamais 2 choses à la fois et j'agis plus lentement; je me déplace, puis m'arrête pour regarder les rayons.
- Pour éviter les bousculades, je choisis de faire mes courses en-dehors des heures d'affluence.

## **Solliciter l'aide d'un tiers**

- Je sollicite un réseau d'amis pour ne pas faire mes courses tout seul.
- Dans les magasins, je n'hésite pas à demander l'aide d'autres clients.
- Je sollicite de l'aide pour traverser la route.
- Je demande aux autres usagers des transports publics quel est le tram ou le bus pour ma destination.
- Pour les courses, je fais appel à un étudiant par le service emploi de l'UNI.
- Je me fais accompagner de temps en temps dans les magasins pour découvrir les nouveautés et les prix des articles.

## **Solliciter l'aide de professionnels**

- Je me présente au service-clients pour demander un accompagnant.

- Je demande de l'aide aux vendeurs à un moment où ils sont plus disponibles.
- Je demande à la caissière de mettre les produits directement dans mon sac après les avoir scannés.
- Pour éviter de porter mes courses, je me les fais livrer à domicile.

## **Solliciter des prestations spécifiques**

- Dans les magasins, je repère le parcours à l'avance avec l'aide d'un ergothérapeute spécialisé.
- J'utilise la carte de voyageur gratuite. Je fais appel au service «Mobilité pour Tous» qui met à disposition un accompagnant.
- Je profite des prestations de «Caddie Service» qui livre mes courses à vélo.
- Je demande à mon médecin une prescription me permettant de



bénéficiaire d'un service d'aide à domicile pour les courses.

## **Découvrir des accessoires**

- Guide-ligne (UCBA).
- Loupes électroniques et appareils de lecture (divers fournisseurs).
- Moyens optiques - loupes éclairantes, lunettes, monoculaires (opticiens).
- Cannes blanches (UCBA).
- Poste informatique adapté (voix de synthèse, logiciel d'agrandissement, ligne braille).
- Smartphones.
- Porte-monnaie adapté (UCBA et commerces).
- Gabarit pour billets de banques (UCBA).
- Autocollants de signalement (UCBA).



Les facettes de l'activité se sont enrichies par le partage des trucs et astuces découverts et mis en œuvre par les membres du groupe.

## **Faire la liste des courses**

- J'établis une liste par magasin.
- Je compose ma liste en fonction de l'emplacement des rayons.
- Je prends une grande feuille et une pince à linge, je la déplace au fur et à mesure des inscriptions.
- J'utilise un guide-ligne.
- Je recouvre au fur et à mesure ce que j'écris, soit en pliant la liste, soit en masquant avec un carton.

## **Chercher les articles, découvrir les nouveautés**

- Je regarde les prix dans le bas des

rayons avec un monoculaire.

- Je n'hésite pas à toucher les articles pour les reconnaître.
- J'oser «fouiner» pour découvrir les articles.
- Si l'étiquette du prix est amovible, je la prends pour la rapprocher de mes yeux et je la remets en place.
- Je prends avec moi l'ancien emballage de l'article désiré et demande le même.
- Je vais plusieurs fois par semaine au marché ou au magasin pour bénéficier de légumes frais.
- J'achète des légumes congelés prêts à l'emploi (épluchés et coupés).

## **Lire les prix, les dates, les composants et peser**

- Je choisis des marchandises préemballées.
- Je préfère la vente au détail pour pouvoir faire peser la marchandise.

- Je me rends de préférence au marché ou dans les petits magasins de proximité.
- Je demande à l'accompagnant de noter avec un gros marqueur la date de péremption sur les boîtes, les couvercles ou sur une étiquette autocollante.
- J'utilise l'application «code barre» des Smartphones.
- J'organise le contenu de mon réfrigérateur (en fonction des dates de péremption des produits ou des menus).

## **Utiliser l'argent: compter, payer**

- Je reconnais les pièces de monnaie au toucher: les 50 centimes sont striées et les 10 centimes lisses sur la tranche.
- Je différencie les billets grâce à leur taille; je plie les billets dans leur longueur et les place entre l'index

et le majeur. J'ai un repère avec mes doigts pour chacun des billets.

- Mon argent est rangé, trié dans un porte-monnaie à compartiments.
- Je classe les pièces de monnaie dans un porte-monnaie «taxi».
- Je mets la monnaie que l'on me rend dans ma poche et je la classe tranquillement à la maison.
- Je range les billets en les pliant de façons différentes, selon leur valeur.
- J'utilise un gabarit pour billets.
- Je choisis d'utiliser exclusivement les billets de CHF 10.00.
- Je mets des trombones sur les billets, ainsi le bruit qu'ils font en tombant par terre me signale leur perte.
- Je fais confiance aux commerçants. Je tends l'argent et les laisse prendre le montant nécessaire.
- Je confie la monnaie rendue à mon accompagnant de confiance qui l'échangera contre des billets.
- Je paie avec les cartes cadeau des

commerces locaux; la carte, rechargeable contient une certaine somme qui est débitée à chaque achat. Le caissier peut m'indiquer le solde de la carte.

- J'achète à l'avance une carte magnétique rechargeable. Le montant de l'achat est déduit de cette carte (Migros, Manor).
- Je règle mes achats avec une carte à débit direct. J'ai choisi un code facile à mémoriser et à composer sur le clavier.
- Je me souviens que la touche 5 au milieu des claviers possède un petit repère tactile.
- Je paie par Internet en faisant très attention à ne pas me tromper.

## **Utiliser le «Shop» en ligne**

- Avec mon ordinateur adapté, je découvre de nouveaux produits.
- Je m'informe de la composition et de la qualité nutritionnelle des

aliments en consultant les descriptifs.

- Je fais livrer mes courses à domicile.

## **Autres achats**

### **Pharmacie:**

- Je donne mon ordonnance ou ma liste d'achats.

### **Vêtements:**

- Je choisis des petites boutiques.
- Je me fais accompagner d'une amie, de quelqu'un qui me dira sincèrement si le vêtement me va bien.
- Je demande l'avis de la vendeuse ou celui de quelqu'un de neutre.
- J'achète par correspondance, sur catalogue et je commande par téléphone.
- Je recherche des catalogues avec des échantillons de tissus.

### **Poste/Banque:**

- Cette rubrique est développée dans le livret: «l'administration».

# Adresses utiles



- Le shop de l'UCBA (Union Centrale pour le Bien des Aveugles), Suisse:  
<http://snipr.com/27szqpx>
- Télévox, 031 390 88 88:  
<http://snipr.com/27szrty>
- Le shop en ligne de la Coop:  
<http://snipr.com/27szz9>
- Le shop en ligne de la Migros:  
<http://snipr.com/27szrd0>
- Le shop en ligne de Manor:  
<http://snipr.com/27v35iw>



# Notes



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

# **Les livrets des boîtes à outils du quotidien:**

- Le livret introductif
  - Les soins personnels
  - **Les courses**
    - L'administration
    - La cuisine
    - La communication
    - L'accès à la culture
    - Les activités physiques
    - Les voyages
- 

## **Copyright, édition et distribution:**

Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA) août 2013

**Auteurs:** Marie-Cécile Cardenoso,  
Marie-Paule Christiaen et Daniel Nicolet

**Graphisme:** Burolabo, Carine Crausaz

Publié avec le soutien financier de la  
Fondation Pro Visu.

**ISBN:** 13 978-2-9700087-6-7



**ABA**

Place du Bourg-de-Four 34

CH-1204 Genève

Tél. + 41 22 317 79 19

---

[aba@abage.ch](mailto:aba@abage.ch)

[www.abage.ch](http://www.abage.ch)



**Association pour le  
Bien des Aveugles  
et malvoyants**

Genève