



# La boîte à outils

## Les soins personnels

# Introduction



**Les soins personnels englobent la gestion de son hygiène, de sa santé et de son apparence.**

Sont mis en jeu le confort personnel et l'image projetée.

La personne se donne les moyens de préserver son identité et sa dignité; «de rester désirable quoi qu'il arrive; ce sera différent d'avant mais peut-être plus simple».

# Les incontournables des soins personnels



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

## **Anticiper, préparer**

- Je prends le temps, je fais les choses à mon rythme.
- Je réalise mes soins dans le calme et avec beaucoup de patience.
- Je m'organise différemment en choisissant le moment le plus opportun pour moi.
- J'apprends à expliquer mes difficultés visuelles.
- Je sollicite le regard d'un proche en qui j'ai confiance.
- J'explique à mon entourage l'importance de laisser les choses à leur place, selon mes habitudes.

- Je détermine l'aide dont j'ai besoin ou envie.

## **Lire et reconnaître**

- Je différencie les tubes avec des élastiques (1, 2 ou 3 tours), ou des pastilles de couleur.
- Je prends connaissance des produits dont je peux disposer sur Internet.

## **Préparer et organiser**

- Je m'aménage un coin personnel, il est important d'en avoir un lorsque l'on vit en famille.
- J'adopte une logique de rangement (de haut en bas, ou de gauche à droite).
- Je dispose mes affaires en fonction des compartiments que j'ai créés à l'intérieur de mes tiroirs et sur mes étagères.
- Je place les choses toujours au même endroit.
- J'organise mes armoires en fonction

des couleurs de mes vêtements et j'essaie de composer mes tenues pour qu'elles soient harmonieuses.

- Je place des repères en relief et en couleur sur les cintres pour les différencier.

## **Adapter l'environnement**

- J'installe des éclairages supplémentaires en fonction de mes besoins.

## **S'adapter à l'environnement**

- J'effectue mes soins dans une pièce bien éclairée.
- Je m'installe près de la fenêtre pour jouir de la lumière du jour.
- Je me positionne dos à la lumière pour regarder dans le miroir.
- Je change de pièce si la lumière du jour est trop puissante.

## **Assurer sa sécurité**

- J'utilise des produits sans parfum

afin d'éviter les risques d'allergies.

- Je transvase le contenu de mes flacons en verre dans des récipients incassables.
- Je prépare mes médicaments dans un semainier.
- Je protège mes mains des brûlures du fer à repasser avec des gants en coton dont j'ai préalablement coupé le bout du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire.

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

- Je demande de l'aide à une personne de confiance qui m'accompagne lorsque je dois effectuer mes achats ou me rendre à mes rendez-vous.
- Je demande à quelqu'un de mon entourage de vérifier si l'état de mes vêtements est convenable.
- Je fais appliquer un détachant sur mes vêtements avant de les laver.
- Je demande à un proche de me maquiller.

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

- Je vais régulièrement chez le coiffeur.
- Pour réduire les coûts, je me fais coiffer par les apprentis qui ont besoin de modèles.
- Je vais toujours chez le même coiffeur, nous avons créé un lien de confiance.
- Pour les soins du visage, je vais régulièrement chez l'esthéticienne.
- Je me fais poser du vernis à ongles permanent.
- Je fais réaliser un maquillage permanent en institut spécialisé.
- Je vais en institut pour me faire épiler à la cire.
- J'ai choisi une épilation définitive par une esthéticienne.
- Je confie mon repassage à une tierce personne.
- Je trouve des professionnels qui comprennent ma situation et en tiennent compte (esthéticienne, coiffeur, etc.).

# **Solliciter des prestations spécifiques**

- Je peux bénéficier des soins de pédicure de l'Hôpital où des tarifs spéciaux sont pratiqués en fonction de la situation de chacun.
- Je demande une aide financière pour les soins de pédicure.

# **Découvrir des accessoires**

- Loupes électroniques et appareils de lecture (divers distributeurs).
- Moyens optiques - loupes éclairantes, lunettes, monoculaires (opticiens).
- Limes à ongles (UCBA).
- Rasoirs adaptés (Razora, Genève).
- Color test (UCBA et applications Smartphone).
- Semainiers (UCBA, pharmacie,...).



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.

## Utiliser les contenants

- Lorsque j'ai dévissé un bouchon, je le pose sur un plateau ou un couvercle de boîte afin de le retrouver plus facilement.
- Je fabrique un entonnoir avec un papier assez rigide ou du papier ménage, pour trouver plus facilement l'orifice du flacon et le remplir.

## Se brosser les dents

- Je mets la pâte dentifrice directement dans ma bouche.
- J'étale un peu de pâte dentifrice sur

le bout du doigt et le dépose sur ma brosse à dents.

- Je choisis une couleur de dentifrice différente de celle des poils de ma brosse à dents.

## **Se maquiller**

- Je touche mon visage pour prendre mes repères.
- Je différencie les produits à l'odeur et à la texture.
- Je me maquille avec les doigts (fard à paupière, rouge à lèvres) pour sentir ce que je fais.
- Je me regarde dans un miroir grossissant.
- J'utilise la caméra orientable de mon appareil de lecture pour me maquiller.
- Je dispose une portion de crème dans le creux de ma main et l'applique sur mon visage.
- J'applique toujours ma crème pour

le visage du centre vers l'extérieur.

- J'utiliser un kôhl qui s'applique facilement autour de l'œil.
- Je contrôle mon apparence en me photographiant avec un appareil numérique et j'agrandis l'image sur l'écran de mon ordinateur.
- Je demande l'avis d'un proche pour qu'il me dise si je suis présentable.

## **Se coiffer**

- J'accroche un linge foncé sur le mur derrière moi pour faire ressortir par contraste l'effet de ma coiffure.
- Je me coiffe avec les doigts pour mieux sentir mes cheveux.
- J'utilise des produits coiffants que je peux appliquer avec mes doigts.
- Je choisis une coiffure et une coupe de cheveux qui vont dans le sens de leur implantation de façon à ce que je puisse me coiffer plus facilement.

## **S'épiler**

- J'utilise de la cire froide.
- J'utilise de la crème à épiler, qui se rince sous le jet de la douche.
- J'emploie régulièrement un épilateur électrique.

## **Se raser**

- Je me rase et vérifie au toucher, sans regarder.
- J'utilise un rasoir électrique adapté à mes besoins, avec une fonction pour raser les poils des oreilles et du nez.

## **Soigner ses ongles**

- Je me lime les ongles très souvent cela m'évite de devoir les couper.
- J'utilise une lime à ongles spéciale en forme de banane.
- J'utilise des limes à ongles professionnelles qui sont plus douces.

- Je manipule un coupe-ongles et une lime à l'aide du toucher.
- Je place un linge foncé sous mes mains et mes pieds pour augmenter le contraste.
- Je ramollis les ongles en trempant les mains et les pieds dans de l'eau chaude savonneuse.
- Je pratique une activité physique pour maintenir ma mobilité et ma souplesse afin d'atteindre plus facilement mes pieds.
- Je pose mon pied sur un tabouret pour pouvoir me rapprocher.
- Je fais mes soins avec une loupe d'esthéticienne équipée d'un éclairage.
- Afin de rendre mes mains plus visibles, je les place sous mon appareil de lecture après les avoir disposées sur un papier de couleur pour augmenter le contraste.

# Choisir et entretenir les vêtements

- Je repère mes habits avec les étiquettes que je découpe de diverses manières.
- J'utilise un détecteur de couleurs pour reconnaître les vêtements.
- Je boutonne un vêtement en commençant systématiquement par le bas.
- J'utilise un produit détachant que j'applique avec un torchon microfibrés.
- Je choisis le programme du lave-linge à l'aide d'une loupe.
- Je place des pastilles autocollantes et colorées sur le lave-linge; elles me serviront de repère.
- J'utilise un gabarit en carton qui met en évidence les repères nécessaires au réglage du lave-linge collectif.

# Eviter les taches sur les vêtements

- Je porte des vêtements à motifs sur

lesquels les éventuelles taches se verront moins.

- Je porte un long tablier qui me protège quand je mange.
- Je mets une serviette autour du cou pour manger.
- Je porte un collier qui me permet d'y clipper une serviette de table.
- Je fais broder une boutonnière sur ma serviette qui me permettra de l'accrocher à mon vêtement.
- Je prévois toujours un vêtement de rechange que j'emporte avec moi.
- J'évite de vaporiser du parfum directement sur mes vêtements pour ne pas les tacher.
- J'utilise un déodorant qui ne tache pas.
- Je détecte les taches en explorant les vêtements sous l'appareil de lecture.
- J'examine mes vêtements avec ma loupe éclairante.

# **Se mettre des gouttes dans les yeux**

- Je mets mes gouttes en trouvant une position stable.
- Je maintiens ma paupière soulevée en position couchée.
- Je regarde le flacon bien en face pour que la goutte tombe dans l'œil.
- Je garde la main agile pour presser le flacon.
- Après avoir procédé à plusieurs essais, je mémorise ma façon de faire.

# Adresses utiles



- Le shop de l'UCBA (Union Centrale pour le Bien des Aveugles), Suisse:  
<http://snipr.com/27szqpx>
- Ligue suisse contre le rhumatisme:  
<http://snipr.com/27szqqv>
- Rasora, Genève:  
<http://snipr.com/27szqr7>

# 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