

Handicap et vie quotidienne conseils et astuces d'un tétraplégique

Sébastien Lecointre, 21 Octobre 2024



Introduction

J'ai 42 ans, je suis marié et j'ai deux jeunes enfants. Je suis ingénieur électronique dans l'automobile chez [Valeo](#). Je suis tétraplégique C5 ASIA A depuis 16 ans. J'ai essayé de synthétiser dans ce document l'ensemble des astuces et des idées qui m'ont permis de faciliter ma vie au quotidien. Il y a de nombreux liens dans ce document qui vous permettront d'en savoir plus.

Contact : sebastien.lecointre@valeo.com

Sommaire

1. Accès à l'informatique et au téléphone	3
1.1 Commande de la souris.....	3
1.2 Ordinateur: reconnaissance vocale	4
1.2.1 Dragon Naturally Speaking	4
1.2.2 Reconnaissance vocale intégrée à Windows	4
1.2.3 Ordinateur : reconnaissance vocale Google.....	5
1.2.4 Micro est installation sur le poste de travail	6
1.3 Clavier visuel Windows.....	7
1.4 Smartphone: commande et reconnaissance vocale	7
2. Domotique	9
3. Transports	11
3.1 Transports en commun parisiens	11
3.2 Service public de transport adapté, taxis	11
3.3 Voiture	12
3.4 Train.....	13
3.5 Avion.....	14
3.6 Car	15
4. Aides techniques	16
4.1 Lève personne	16
4.2 Chaise douche de voyage	17
4.3 Rampe transportable	18
4.4 Sur matelas de voyage.....	18
4.5 Système d'écriture pour tétraplégiques C5 ou plus bas.....	19
4.6 Vêtements, accessoires pour se prémunir du froid	19
4.7 Matériel d'occasion	20
5. Assurance, mutuelle	21
6. Vacances.....	22
6.1 Agences de voyage pour tourisme adapté.....	22
6.2 Hôtels spécialement adaptés pour les personnes handicapées	22
6.3 Partir en France	23
6.3.1 Hôtel.....	23
6.3.2 Location.....	23
6.3.3 Airbnb	23
6.3.4 Location de matériel médical	24
6.3.5 Baignade	24
6.4 Partir en Espagne	25
6.5 Partir en Martinique	25
6.6 Plus d'informations pour préparer son voyage.....	26
7. Sorties culturelles	27
8. Travailler	28
9. Avoir des enfants	29
10. Auxiliaires de vie.....	30
11. Coiffure, esthéticienne... à domicile	30

1. Accès à l'informatique et au téléphone

1.1 Commande de la souris

Pour les personnes n'ayant comme moi pas l'usage de leurs mains, il faut une commande adaptée en "U", en "T", au menton... et une électronique avec module Bluetooth. La meilleure à mon sens est l'électronique [R-net CJSM2-BT](#) qui permet de piloter plusieurs appareils en Bluetooth (un ordinateur et un smartphone), associer deux contacteurs pour le clic gauche et le clic droit et même piloter des appareils en infrarouge comme une télévision par exemple.

Ma configuration : 2 contacteurs reliés à l'électronique de commande par un câble en Y stéréo vers 2 monos, paramétrés en clic gauche et clic droit. Un appui long sur le contacteur droit permet de changer le mode de fauteuil (conduite, positionnement, Bluetooth, infrarouge). Dans le menu programmation, disponible par un appui long sur le bouton warning, on peut désactiver le bip à chaque clic.

	 <p>Modules de Fixation Link-It Votre contrôle à portée de main.</p> <p>Bras pour Commande au Menton Bras manuel ou électrique pour commande au menton.</p> <p>Joystick Allround Joystick multifonction, utilisation polyvalente.</p> <p>Contacteurs multi-fonctions Contacteurs individuels pour accès individuel.</p>
<p>Commande de fauteuil roulant avec 2 modules bluetooth et infrarouge</p>	<p><i>Quelques exemples de commandes et contacteurs adaptés</i></p>

1.2 Ordinateur: reconnaissance vocale

1.2.1 Dragon Naturally Speaking

Pour l'ordinateur, pour une utilisation avancée, la meilleure solution reste pour l'instant le logiciel de reconnaissance vocale [Dragon NaturallySpeaking](#) ([vidéo de démonstration](#)). Il permet, dans sa version pro, d'associer des raccourcis clavier et des commandes à des mots-clés ce qui permet de rester très productif dans le milieu professionnel avec des logiciels comme Excel, ou des logiciels spécifiques. Pour ma part, j'ai personnalisé des commandes pour mes logiciels de calcul et de simulation électronique. Comme expliqué ci-après, le module de reconnaissance vocale de Windows intègre peu à peu toutes les fonctionnalités de Dragon, qui semble délaissé par l'éditeur suite à son rachat par Microsoft.

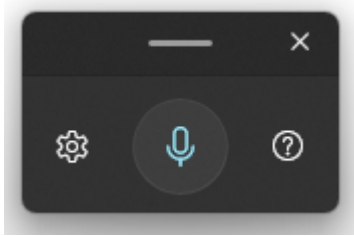
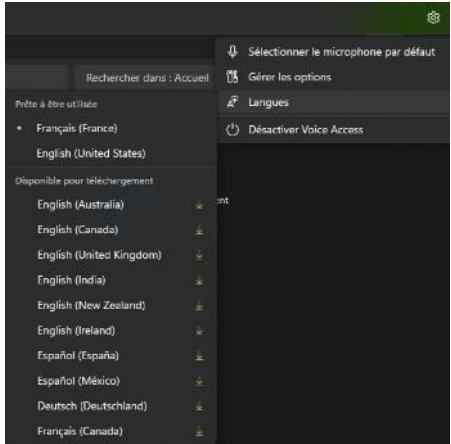
Dragon NaturallySpeaking permet de piloter Windows, de formater du texte, est assez bon en grammaire. Son catalogue de noms est assez limité mais on peut lui apprendre de nouveaux mots. À noter qu'on peut piloter la souris avec un système de découpage de l'écran en 9 cases, puis en neuf cases plus petites, etc., jusqu'à ce qu'on dise 'clic'.

[Dragon NaturallySpeaking 16](#) : 999 € dans sa version entièrement personnalisable au niveau des commandes et du vocabulaire (la version classique n'est plus commercialisée et le prix a presque triplé en quelques années malheureusement).

1.2.2 Reconnaissance vocale intégrée à Windows

Windows 11 contient désormais un module de reconnaissance vocale très efficace. Il y en a deux versions :

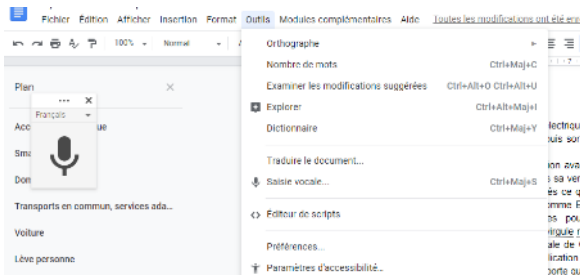
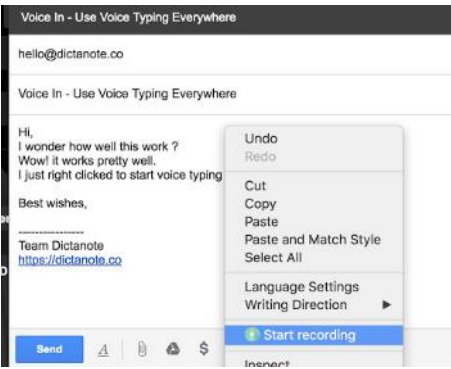
- une pour dicter du texte de manière ponctuelle. Elle est accessible à tout moment en appuyant sur le raccourci clavier Windows H. Il n'y a pas de dictée de ponctuation, cependant, en fonction de la tonalité de la voix, une ponctuation approximative est automatiquement intégrée.
- Un module ressemblant beaucoup à Dragon (qui a été racheté par Microsoft d'ailleurs, on peut donc supposer que c'est le même moteur de reconnaissance vocale), appelé l'accès vocal, a été introduit en 2022 en langue anglaise et en 2024 pour la langue française.. On peut l'activer depuis les paramètres de Windows, accessibilité, voix. Il est possible de dicter dans de nombreuses langues. On retrouve des possibilités similaires à Dragon, notamment pour le [contrôle de la souris](#) et la dictée, la correction, la modification et la sélection du texte, le lancement d'application ainsi que les commandes basiques de Windows (copier, coller...). Vous trouverez ici la [liste complète des commandes disponibles](#). La précision et la rapidité de la reconnaissance vocale sont très bonnes. Le module, en octobre 2024, ne semble pas totalement finalisé, notamment sur l'intégration de la ponctuation et de certaines commandes en français. De plus, on ne peut pour l'instant pas ajouter des mots personnels ni des commandes liées à des applications spécifiques. Cette fonctionnalité est disponible en langue anglaise depuis quelques mois avec une interface très intuitive, et on peut supposer que ce le sera en français dans un futur proche. Tout laisse à penser que ce module de reconnaissance vocale va remplacer Dragon, dont il adopte petit à petit toutes les fonctionnalités, en ayant l'avantage d'être intégré à Windows sans coût supplémentaire..

	
<p>Module de saisie vocale ponctuelle (Win + H)</p>	<p>Module "Accès vocal" de Windows 11</p>

1.2.3 Ordinateur : reconnaissance vocale Google

Une solution gratuite pour dicter du texte mais qui ne permet pas de contrôler l'ordinateur est d'utiliser la reconnaissance vocale de Google disponible dans Chrome et dans Google Drive. Elle a un vocabulaire extrêmement riche, elle reconnaît n'importe quel nom propre et est disponible dans la plupart des langues. La ponctuation est limitée (Point, Virgule, Point d'exclamation, Point d'interrogation, Nouvelle ligne, Nouveau paragraphe) en français. En anglais elle est beaucoup plus complète et on peut également sélectionner du texte, le formater, copier/coller et naviguer dans les documents à la voix. Elle fonctionne très bien même avec un micro standard, contrairement à Dragon NaturallySpeaking qui nécessite un très bon micro. En effet, le bruit de fond est tout d'abord traité puis supprimé avant d'analyser la voix. La reconnaissance vocale est extrêmement rapide. On peut ajouter une application à Chrome qui permet d'avoir accès à cette reconnaissance vocale depuis n'importe quel site :

[Voiceln](https://voiceln.com).

	
<p>Dans Google Docs, il faut cliquer sur Outils, Saisie vocale</p>	<p>Extension chrome Voiceln</p>

1.2.4 Micro est installation sur le poste de travail

À noter que la société [speechware](https://speechware.com) fournit des micros filaires sur pied créés spécifiquement pour la reconnaissance vocale, qui en améliorent significativement le taux de réussite. J'utilise

quotidiennement le micro [USB 6-in-1 TableMike](#), qui a une très bonne qualité sonore, même en étant à une distance importante et variable du micro (une cinquantaine de centimètres). Cela permet aussi de ne pas porter en permanence un micro casque sur la tête. J'ai utilisé pendant des années des micros casque Bluetooth de la marque Jabra, qui sont beaucoup moins efficaces en reconnaissance vocale.

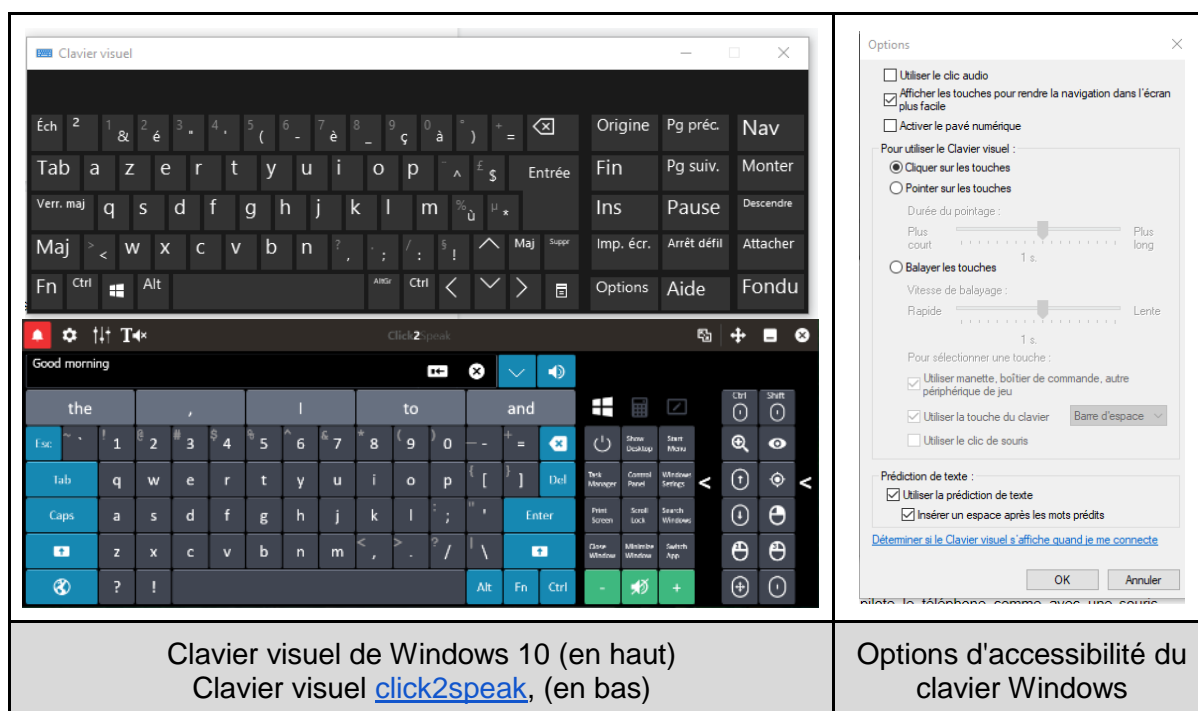
Pour une installation ergonomique du poste de travail, j'utilise le support [3M LX550](#) pour ordinateur portable permettant d'avoir l'écran à la bonne hauteur en face des yeux.



Mon installation d'ordinateur, avec le micro [USB 6-in-1 TableMike](#) pour la reconnaissance vocale et le support [3M LX550](#)

1.3 Clavier visuel Windows



En complément, quand on ne peut pas utiliser la voix, le clavier visuel de Windows est simple et efficace. Il a une bonne prédiction de mots, et permet également de faire du défilement si on utilise une commande à contacteur. Il existe également le logiciel gratuit [click2speak](#), qui a beaucoup plus d'options d'accessibilité : contrôle de la souris, retour vocal, interface très moderne avec beaucoup plus de fonctions et entièrement personnalisable. Il a été développé pour les personnes handicapées en Israël, avec le support d'une large communauté de programmeurs, de Google et de Microsoft.



1.4 Smartphone: commande et reconnaissance vocale

On peut piloter son smartphone depuis le joystick de la commande électronique de fauteuil roulant avec son module Bluetooth comme expliqué précédemment. Un curseur de souris apparaît alors à l'écran. Avec le premier contacteur, on clique comme si on tapait sur l'écran. Si on a un 2e contacteur, ça permet de revenir à la page précédente. On peut également utiliser une application comme [Dwell click](#) permettant de faire, en plus du clic court classique, un clic long, des balayages, de revenir à la page précédente ou à l'écran d'accueil. Elle permet également de mettre en évidence le curseur par 2 lignes.

L'ensemble des commandes vocales, notamment avec le mot-clé « OK Google » permet de piloter le téléphone (par exemple, "appeler l'hôpital de Garches", "envoyer un SMS à Julien", ...) et son environnement avec un système de domotique adapté ("Allumer la lumière du salon", "ouvrir la porte d'entrée"). On peut également accéder directement depuis le clavier à la reconnaissance vocale Google, très efficace, qui permet de dicter des mails, des SMS... par exemple depuis le clavier [Google Gboard](#)

	
<p>Application Dwell Click d'options du curseur</p>	<p>Saisie vocale avec le clavier Gboard</p>

Avec l'application [Google Voice Access](#), on peut commander entièrement le téléphone en vocal, appuyer sur n'importe quel bouton, faire des défilement, monter le volume, éteindre l'appareil, répondre à un appel... Selon les besoins on peut définir un décrochage automatique dans les paramètres d'accessibilité du téléphone. Malheureusement, on ne peut toujours pas définir une mise automatique en mode haut-parleur (l'application [auto speaker](#) ne fonctionne plus, l'application [JIB calls](#) le permet mais est payante et très chère). J'ai remonté le problème à l'équipe de support handicap de Google.

	<p><u>Commande « OK Google » puis :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ouvrir [une application] Retour Accueil Afficher les notifications Que puis-je dire ? Afficher toutes les commandes Augmenter/Baisser le volume Répondre à l'appel Activer/Désactiver le Wi-Fi Éteindre l'appareil Appuyer sur [OK] [OK] Appuyer de manière prolongée sur [Hangouts] Activer [le mode Avion] Désactiver [le mode Avion] Développer [l'élément] Réduire [l'élément] Faire défiler vers la gauche/droite Faire défiler vers le haut/bas Faire défiler jusqu'en haut/bas Balayer vers l'avant/l'arrière
<p>Interface permettant d'appuyer sur n'importe quel bouton ou lien en disant "appuyer sur 13" par exemple</p>	<p>Quelques commandes disponibles</p>

2. Domotique

Plutôt que d'utiliser un contrôle d'environnement dédié handicap qui vous coûtera une fortune ([Housemate](#), [GEWA connect](#)) et qui n'apportera que l'infrarouge qui est de toute façon disponible dans les commandes électroniques de fauteuil roulant, il vaut mieux partir uniquement sur des équipements compatibles Google Home ou Alexa que l'on pilotera depuis son téléphone ou une enceinte connectée en Wi-Fi.

Pour l'infrarouge, si le fauteuil ne permet pas de le commander ou si vous souhaitez pouvoir commander de l'infrarouge quand vous êtes dans votre lit par exemple, vous pouvez faire l'acquisition d'un module infrarouge commandable depuis un smartphone et à la voix pour 40 € : le [Broadlink RM Pro](#).

À l'aide d'un téléphone Android, on peut piloter l'ensemble de ses éléments domotique avec une application comme [Google Home](#). Il n'est plus vraiment nécessaire d'avoir une box domotique. De plus, on peut piloter entièrement à la voix la domotique depuis son téléphone avec la commande « OK Google ». Cependant, si le téléphone est en veille, le téléphone peut demander d'être déverrouillé à l'aide d'un code PIN par exemple ce qui peut être bloquant. Il peut donc être plus simple de faire l'acquisition d'une enceinte connectée, qui pourra piloter tous les éléments de la domotique à la voix sans problématique de batterie ni de déverrouillage. Il existe de nombreux modèles à moins de 100 € très efficaces comme le modèle [Google Nest mini](#). On peut piloter de très nombreux équipements, depuis les lumières, le chauffage, les volets roulants... voici quelques exemples :

- Télévision : les télévisions récentes peuvent être pilotées par une application sur le téléphone, et être déclarées dans Google home afin de pouvoir être pilotées à la voix. Exemple de commande vocale : « Allumer la télévision », « Regardez Stranger things sur Netflix sur la télévision », « Couper le son de la télévision »
- Volets roulants : Il suffit de remplacer l'interrupteur mécanique par un interrupteur commandé en Wi-Fi, voici [plusieurs exemples à un prix d'environ 25 €](#)
Exemple de commande vocale : « Fermer les volets roulants du salon »
- Lumières : La solution la plus simple et d'acheter des ampoules connectées, comme celles de la gamme [Philips Hue](#). On peut en piloter l'intensité, la couleur depuis une [application](#) sur le téléphone ou en vocal. On peut même coordonner les différentes ampoules d'une même pièce avec des scénarios prédéfinis et programmer un allumage progressif le matin pour un effet lever du soleil par exemple. C'est assez cher, mais ça marche très bien et c'est très agréable de pouvoir créer une ambiance lumineuse. Il existe à peu près tous les types d'ampoules, des plafonniers, encastrés ou non, des rubans LED, des lampes d'extérieur...
Exemple de commande vocale : « Allumer les lumières du salon », « Passer les lumières de la chambre en mode aurore boréale » (ce qui lance un scénario d'ambiance lumineuse)
- Chauffage : par tête thermostatique connectée ou par thermostat connecté ([Google Nest](#), [Netatmo](#), [tado](#), ...)
Exemple de commande vocale : « Régler le chauffage de la chambre à 21 °C »
- Porte (serrure, motorisation) : je vous conseille une [serrure connectée pour la porte d'entrée](#) (300 € environ). On peut toujours utiliser une clé traditionnelle, et la serrure en manuel pour les autres personnes. Je l'utilise tous les jours, c'est très efficace. Cependant, si on souhaite la connecter avec une motorisation de porte, ça devient plus compliqué car il faut que l'ouverture de la serrure, de la gâche avec une gâche

électrique et enfin du moteur soit coordonnées. Je vous conseille de faire appel à un professionnel sur ce sujet, comme la société [JIB HOME](#) qui propose cette prestation pour un total de 5500 €

Exemple de commande vocale : « Ouvrir la porte », « Fermer la porte »

- Lit médicalisé : à condition d'avoir choisi lors de l'achat les télécommandes infrarouges, avec le module [Broadlink RM Pro](#) évoqué précédemment par exemple. Exemple de commande vocale : « Baisser l'inclinaison du dossier du lit »

On peut même créer des scénarios comme par exemple :

Tous les jours du lundi au vendredi :

- à 7h30, commander la lumière progressivement avec un effet lever du soleil
- à 7h40 mettre la radio en marche
- à 7h45, ouvrir le volets roulants de la chambre

On peut séquencer des actions, et même intégrer des temporisations entre ces différentes actions.

		
Tête de chauffage thermostatique connecté	Serrure connectée pouvant s'adapter sur n'importe quelle porte, cela remplace le cylindre, environ 300€	Motorisation de porte Gilgen FD20, à coupler avec une serrure connectée et une gâche électrique

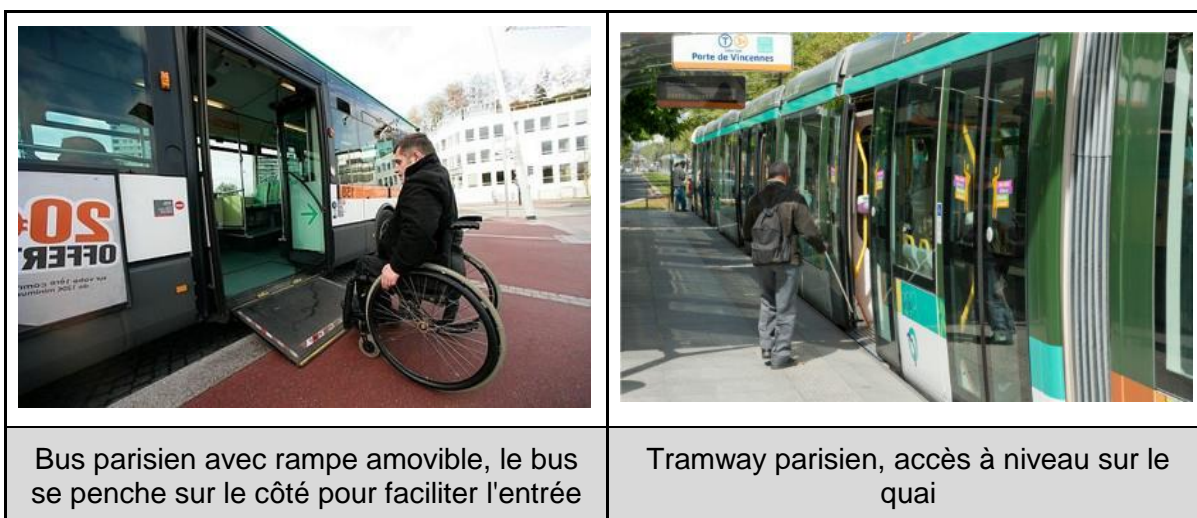
3. Transports

3.1 Transports en commun parisiens

La quasi-totalité des bus sont adaptés, néanmoins les espaces fauteuil sont souvent pris par les poussettes et il est parfois difficile de faire entendre raison aux passagers pour avoir une place. De plus, à Paris, les bus ne sont pas équipés de ceinture pour éviter au fauteuil de bouger en cas de coup de frein ou d'accélérateur brutal (ce qui est courant...).

Le métro à Paris est quasiment inaccessible, à part la ligne 14, en supposant que les ascenseurs dans les stations soient fonctionnels. À éviter.

Le tramway est par contre idéal.



3.2 Service public de transport adapté, taxis

Chaque département d'Île-de-France propose un service sponsorisé de taxi adapté, qui n'est pas toujours très disponible mais qui a du personnel formé au handicap et des tarifs très intéressants : le service [PAM](#).

Sinon, les [taxis G7](#) ont un service adapté (G7 access) de bonne qualité. Ils ont différentes voitures adaptées, certaines pouvant accueillir juste un fauteuil manuel avec un élévateur sur le côté (attention la hauteur à l'intérieur de la voiture est limitée), certaines pouvant accueillir un fauteuil électrique par une rampe à l'arrière de la voiture. Il faut bien préciser son besoin lors de la réservation par téléphone Le tarif est identique à celui d'un taxi classique.



Taxi adapté au fauteuil roulant manuel, hauteur limitée à l'intérieur



Taxi adapté à tous les fauteuils roulants

3.3 Voiture

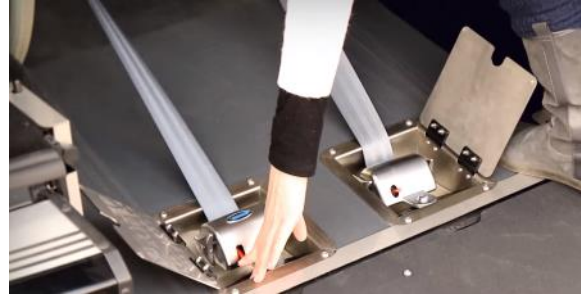
Plusieurs entreprises adaptent des voitures du commerce pour le handicap (décaissement et rampe à l'arrière pour fauteuil, adaptation de conduite...) : [Dijeu](#), [Paravan](#), [Morice](#), ...

Les modèles Ford offrent un très bon rapport qualité-prix, particulièrement le [Ford Grand Tourneo Connect](#) qui offre 2 places à l'avant, 3 places à l'arrière et un espace fauteuil très grand qui permet l'installation d'une personne en fauteuil électrique imposant, et une hauteur intérieure de l'espace fauteuil confortable. J'utilise cette voiture, et j'ai un fauteuil roulant [permobil F5 VS](#) très imposant et je fais 1,82 m.

Renault a son propre [service d'adaptation](#) pour les Kangoo, Traffic et Master. Le Kangoo, si une ou 2 places à l'arrière sont suffisantes pour vous, est un bon choix. Il est la seule voiture à bénéficier d'un système de rampe coulissante qui prend place sous le plancher, ce qui permet une pente plus faible et évite la gêne de la rampe à l'arrière de la voiture, tant pour la personne en fauteuil roulant que pour la visibilité du conducteur. Cependant, l'espace dédié au fauteuil est très petit. Si vous êtes en fauteuil roulant électrique, il faudra probablement un seul siège à l'arrière. Attention également à la hauteur de l'espace fauteuil qui est limitée et insuffisante pour les personnes un peu grandes.

Une entreprise de vente et de location fournit également des voitures de toutes les marques, et a une offre très large : [Handynamic](#).

On peut également louer une voiture adaptée auprès de spécialistes, ou en passant par une plate-forme de location de particulier à particulier : [Wheeliz](#).



Exemple de voiture adaptée : [Ford Grand Tourneo Connect](#)

3.4 Train

Avec le service d'aide en gare [accès plus](#) (qu'il faut réserver en plus du [voyage](#), même si vous avez précisé que vous êtes en fauteuil roulant, cf capture d'écran ci-dessous), vous avez un accompagnement au départ et à l'arrivée. Il faut arriver une demi-heure à l'avance en gare. En fauteuil roulant, pour certains trains TER et TGV simple étage, le personnel d'accompagnement doit utiliser un élévateur qui vous permet de rentrer dans le train. Pour les TGV double étage, sur les gares récentes ils sont au niveau du quai, les agents n'ont qu'à prendre une rampe qui est située à l'intérieur du train. Ils font ensuite monter par un système hydraulique le plancher à l'entrée de la voiture d'environ 30 cm. Ensuite, il s'abaisse et vous permet d'entrer en cabine. Des toilettes adaptées sont disponibles, malheureusement elles sont très petites et souvent en panne.

Vous payez le prix de la seconde classe pour une place en première, l'accompagnant a un tarif réduit. Pour les lignes internationales (Londres, Amsterdam...) la première permet de bénéficier soit de repas dans le train, soit d'un salon VIP au départ rempli d'excellentes friandises... pour un prix dérisoire.

La SNCF a fait un travail énorme sur l'accessibilité, le service est très bon, gratuit, et on peut voyager dans de très bonnes conditions au moins sur les grandes lignes.



[Service de réservation SNCF](#)



Exemple d'élévateur disponible en gare

3.5 Avion

Il faut bien spécifier lors de la réservation que vous êtes un voyageur handicapé, et spécifier le type de fauteuil. Certaines compagnies ont des services dédiés, comme [Air France](#) et sa filiale low cost Transavia. Ces 2 dernières compagnies sont largement au-dessus des autres concernant le traitement des personnes handicapées. Certaines compagnies, comme Air Caraïbes, font remplir un dossier extrêmement long et complexe. Récemment, ils m'ont renvoyé deux fois mon dossier en me demandant les notices de mon fauteuil roulant et tout un tas de détails très personnels avant d'accepter de me prendre en charge.

Ce sont les aéroports qui gèrent les transferts vers les avions. On est mis au dernier moment sur un fauteuil de transfert de largeur très réduite (35 cm, cf photo ci-dessous) qui permet de passer dans les allées de l'avion. Pendant tout le trajet on est sur un siège normal, attention aux escarres. On peut prévoir un coussin d'assise en prévention, le mieux restant bien sûr la classe affaire avec un siège qui peut s'allonger, mais cela coûte très cher

On peut demander à rester sur son fauteuil manuel jusqu'à l'arrivée dans l'avion, celui-ci sera mis dans la soute au dernier moment. Je ne recommande pas de venir avec son fauteuil roulant électrique, il risque d'être endommagé dans la soute et pour faire jouer les assurances c'est très compliqué et long. Pour ma part, j'utilise toujours un fauteuil manuel avec assistance électrique, le [Minotor 2.1](#)

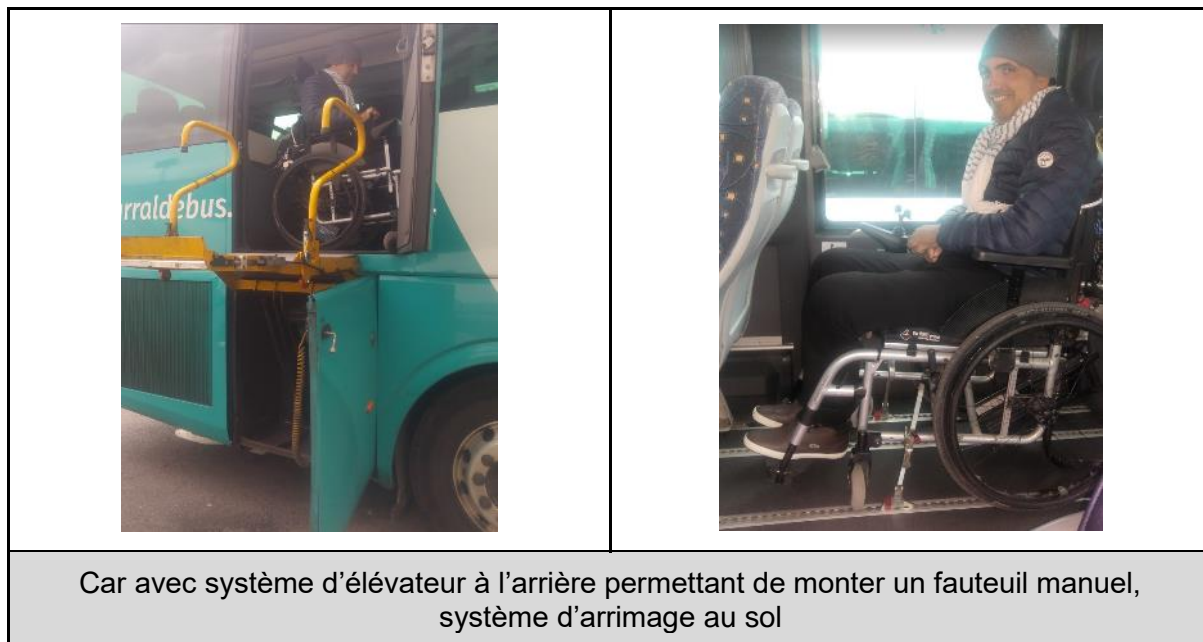
À noter que votre accompagnant ne peut être responsable à la fois de vous et d'un enfant de moins de 4 ans (ou 5 ans pour les vols internationaux).

De manière générale, si on peut partir en train c'est beaucoup plus simple...

	
Fauteuil de transfert pour aller jusqu'à sa place dans l'avion	Véhicule avec plate-forme élévatrice permettant de monter au niveau du quai d'embarquement

3.6 Car

Certains cars possèdent un système d'élévateur qui permet de monter un fauteuil manuel à l'arrière du véhicule. C'est plutôt inconfortable, et parfois les chauffeurs n'ont pas le système qui permet d'accrocher le fauteuil au sol (c'est du vécu, sur un trajet de San Sebastian vers Guggenheim). Il faut bien se renseigner avec la compagnie avant, en tout cas ça a le mérite d'exister et ça peut dépanner.



4. Aides techniques

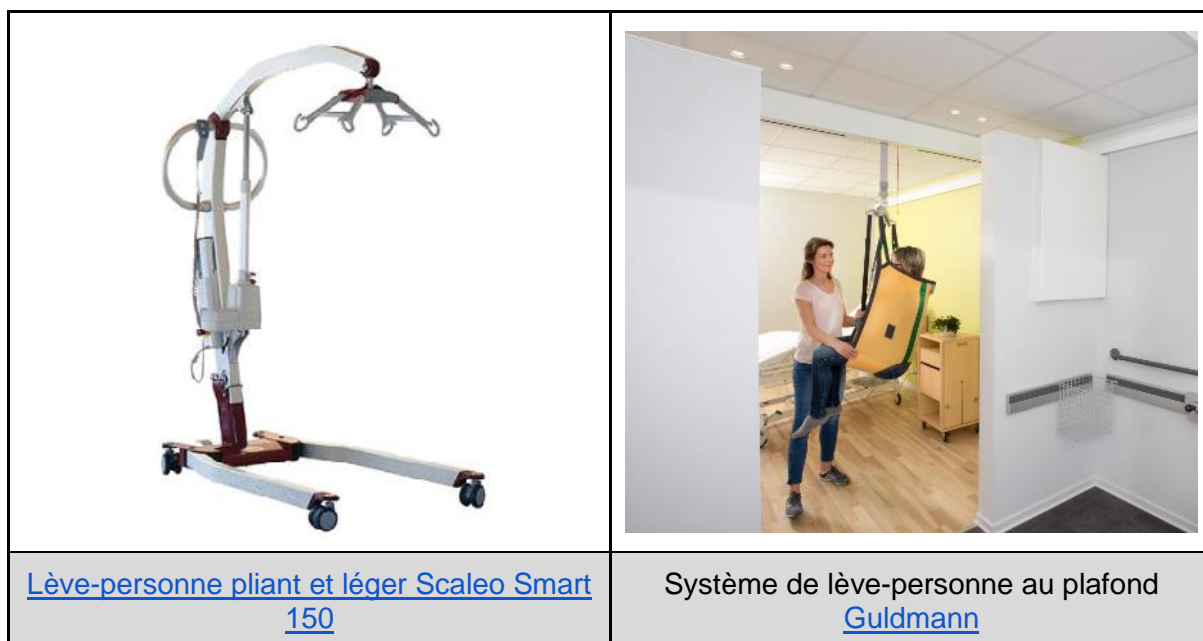
4.1 Lève personne

On peut obtenir une location de lève personne gratuitement avec la sécurité sociale, attention aux modèles « mini » et « maxi » dédiés aux faibles ou fortes corpulences, qui peuvent être très peu pratiques. Les revendeurs de matériel médical nous fournissent généralement ce qu'ils ont en stock, particulièrement lors d'une location courte en vacances, il faut donc bien préciser son besoin. Si vous avez besoin d'un lève-personne pliant pour le déplacer d'un logement à un autre, le modèle [Scaleo Smart 150](#) est particulièrement bien, mais cher.

Si vous pouvez vous le permettre, l'installation d'un lève-personne au plafond est d'un confort sans pareil tant pour le patient que pour les soignants. Quelques fabricants : [Guldmann](#), [Scaleo](#), [Handimove](#). Pour un système de rails permettant de faire un transfert n'importe où dans une chambre, compter environ 6000 €.

Il existe 2 types de configurations :

- les systèmes monorails pour lesquels le rail est intégré au plafond. On peut suivre un chemin prédéfini sans pouvoir s'en écarter.
- les systèmes avec module de levage sur rail à couverture totale de la pièce, composé de deux rails parallèles et d'un rail transversal sur lequel est monté le module. Ce système est préférable car il n'impose pas de se placer exactement sous le rail pour faire le transfert et apporte plus de souplesse.



4.2 Chaise douche de voyage

Il n'est pas possible de louer une chaise douche en France. Différentes solutions :

- Un modèle pliant, peu cher et remboursé par la sécurité sociale :



- Un modèle confortable, démontable et remontable très facilement, entièrement en plastique mais un peu encombrant une fois démonté :



- un modèle pliant, un peu étroit et pas très confortable mais dont le principal avantage est de tenir dans sa valise taille cabine avion. Il nécessite une dizaine de minutes de montage et est uniquement disponible sur commande aux États-Unis :



4.3 Rampe transportable

Pour dépanner, il est très utile d'avoir une rampe transportable très légère, en fibre de verre, et pliante. Je conseille le modèle Stepless lite, qui fait 3 kilos et qui est fourni avec un sac, et qu'on peut aisément mettre dans sa voiture ou même derrière son fauteuil. Elle coûte environ 650 € (chez [médical domicile](#) ou [identités](#)) pour la version de 70 cm de long, ce qui est suffisant pour passer un trottoir.



4.4 Sur matelas de voyage

Il existe un sur-matelas de voyage, efficace en prévention d'escarre, très abordable et remboursé par la sécurité sociale. Il est contenu dans un tube qui fait office de pompe, et existe avec poignées pour permettre les transferts latéraux (en prévention lors d'un transfert en ambulance par exemple). Un modèle de talonnière gonflable existe également pour la prévention des escarres de talon.



4.5 Système d'écriture pour tétraplégiques C5 ou plus bas

Pour les tétraplégique n'ayant pas de préhension au niveau de la main, mais ayant les deltoïdes, il existe un système très simple qui permet de fixer des couverts ou un stylo à la main. À utiliser conjointement avec une orthèse de poignet si besoin.



4.6 Vêtements, accessoires pour se prémunir du froid

Lorsqu'on est tétraplégique, la thermorégulation est très difficile et est aggravée par la paralysie. Le froid devient vite un problème récurrent, et pour s'en prémunir j'utilise les moyens suivants :

- des [chaussons en cuir et en laine d'alpaga](#) de la marque [flemmar](#), créés par Nassim, une personne paralysée qui s'est mis en tête de développer les chaussons de ses rêves. Le résultat est très réussi. En plus d'être assez esthétiques, le maintien au chaud est très efficace. Comptez entre 99 et 119 € pour les modèles les plus chauds. Attention, le modèle montant n'est pas facile à enfiler ni à enlever. À noter que l'entreprise a un engagement solidaire et offre toutes les 15 ventes une paire de chaussons à une personne handicapée, mais la liste d'attente est très longue
- une bouillotte cervicale en lin pour le soir. Le lin retient bien la chaleur et n'a pas d'odeur désagréable contrairement aux noyaux de cerises. J'ai fait faire sur mesure à ma tante une bouillotte très remplie qui permet de me réchauffer lorsque l'on m'allonge dans le lit. À éviter lorsqu'on est au fauteuil car ça peut vite peser sur les cervicales.
- Une [doudoune sans manche chauffante](#). La batterie permet de tenir 4 heures au plus haut niveau de chauffe. Initialement dédié pour les motards, les pêcheurs et ceux qui travaillent en extérieur, c'est également très utile en intérieur lorsqu'on souffre beaucoup du froid. On peut facilement adapter un [convertisseur AC/DC](#) et un [adaptateur](#) pour pouvoir le brancher des heures sans se soucier de la batterie. Il existe des [pantalons chauffant](#) sur le même principe.
- Un surpantalon de la marque Constant & Zoé, qui faisait de nombreux vêtements adaptés pour les personnes en fauteuil roulant et qui a malheureusement [cessé son activité](#) en 2024.



[Chaussons en cuir et en laine d'alpaga](#) de la marque [flemmar](#)



[Doudoune sans manche chauffante.](#)

4.7 Matériel d'occasion

Le site [JIB occasion](#) permet d'acheter et de revendre du matériel adapté d'occasion.

5. Assurance, mutuelle

Les mutuelles proposent parfois des remboursements très faibles sur les appareillages ou fauteuils roulants. De plus, il existe parfois des plafonds totalement incohérents : ma mutuelle proposait une base de remboursement de 100 % pour les fauteuils roulants, soit environ 5000 € sur un fauteuil roulant électrique, mais limité à 600 €. Suite à l'action des syndicats, cette limitation a été effacée et le remboursement porté à 500 % de la base de remboursement. Si vous ne travaillez pas, il faut choisir une mutuelle qui vous permettra d'obtenir des remboursements significatifs pour vos appareillages.

Il est quasi impossible d'obtenir un prêt immobilier, même avec de bons revenus, avec un handicap. Ou sinon, on vous propose une surprime d'assurance dissuasive. Et la [convention AERAS](#) (convention S'assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé) n'y change absolument rien, les assurances vous répondent ce qu'elles veulent. Ayant voulu faire un prêt à 30 ans pour une durée de 15 ans, l'assurance de la Société Générale a refusé de m'assurer pour le décès et m'a proposé une surprime énorme. Lorsque j'ai contredit le diagnostic médical, justificatif d'un professeur de Garches à l'appui, le Médiateur des assurances m'a répondu que l'assurance était libre de définir ses propres règles, fussent-elles injustes.

Heureusement, une patiente de Garches a créé son entreprise et propose des offres d'assurances, de mutuelles, spécialement adaptées, je conseille vivement : S.Y Mobilité, désormais intégrée à [astrolabe](#). Après de cette entreprise, l'assurance de mon prêt était 2 fois moins chère qu'avec la Société Générale. Et n'oubliez pas qu'une banque qui vous propose un prêt immobilier ne peut vous imposer de prendre sa propre assurance de prêt.

6. Vacances

6.1 Agences de voyage pour tourisme adapté

Tout d'abord, l'association de Paralysés de France via son service [APF évasion](#) propose des voyages accompagnés et subventionnés très intéressants. Ce sont des voyages de groupe.

[Adaptours](#) est une agence de voyage qui connaît parfaitement le handicap moteur et qui propose des voyages adaptés dans de nombreuses destinations de par le monde. Au final, le voyage est plus cher mais il permet d'être serein et d'être sûr d'avoir du matériel adapté sur place, éventuellement une aide humaine. J'ai testé en Martinique où j'ai pu bénéficier d'un hôtel avec chambre adaptée, lève personne, lit médicalisé, chaise douche, fauteuil de baignade et location d'une voiture adaptée. Avec en plus la réservation du billet d'avion avec les services adaptés à l'aéroport.

6.2 Hôtels spécialement adaptés pour les personnes handicapées

Si vous pouvez préférer partir en famille ou avec des amis, mais souhaitez être sûr d'avoir une structure parfaitement adaptée, du matériel médical et des activités adaptées à votre handicap, il existe des hôtels dédiés aux personnes handicapées. J'en ai testé 3, que je vous conseille vivement :

- [Lou Bastidou](#), un ensemble de 6 pavillons parfaitement adaptés dans la campagne près de Toulon. Il est possible d'avoir du matériel médical adapté, des infirmières, des kinés,.... L'endroit est très joli et très calme, le personnel est charmant. Il y a une piscine adaptée très agréable. Par contre on est un peu isolé.
- [Handioasis](#), à Marrakech, un hôtel à l'écart de la ville avec des chambres spécialement adaptées pour les personnes handicapées. Il y a une piscine avec système de transfert, des sorties adaptées sont prévues tous les jours. Le couple qui tient l'hôtel est charmant et est aux petits soins avec les clients. De plus, la nourriture est excellente. Attention aux chaleurs extrêmes en été pour les tétraplégiques.
- [Eria Resort](#), un hôtel parfaitement adapté en Crète. L'hôtel vient vous chercher à l'aéroport, vous fournit tout le matériel médical, a une piscine adaptée très belle. L'hôtel est un peu loin de la plage, et le trajet peut être un peu complexe en fauteuil manuel à cause du dénivelé. Cependant, c'est un très bon moyen de découvrir la Crète qui est magnifique.

6.3 Partir en France

6.3.1 Hôtel

La plupart des hôtels des grandes chaînes, ou rénovés ces dernières années ont au moins une chambre adaptée, c'est-à-dire avec une douche au sol, des espaces suffisamment larges et des barres d'appui. Le label tourisme et handicap moteur est un plus, et garantit une accessibilité encore meilleure: voir le [moteur de recherche des sites labellisés](#). Il faut généralement appeler directement l'hôtel pour être sûr d'avoir la chambre adaptée, et poser les bonnes questions sur l'accessibilité. Il arrive régulièrement qu'on vous dise qu'il y a une chambre accessible, avec une « baignoire adaptée » qui ne vous sera pas très utile...

6.3.2 Location

Pour louer pour les vacances une maison ou un appartement adapté, le site le plus sérieux est [Gîtes de France](#) sur lequel on peut sélectionner les locations labellisées tourisme et handicap moteur, qui est un label extrêmement sérieux garantissant une très bonne accessibilité.

On peut également aller sur le site [Abritel](#), qui propose un filtre de recherche « accessible en fauteuil roulant » qui n'est pas toujours bien renseigné par les propriétaires. De plus, cela ne garantit pas d'autres critères d'accessibilité (douche au sol, etc.) et ne répond à aucune certification. Cependant, c'est toujours mieux que rien.

<p>Accessibilité</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Déficience Auditive (1174)<input type="checkbox"/> Fonctions mentales (1160)<input type="checkbox"/> Fonctions physiques (962)<input type="checkbox"/> Déficience Visuelle (703)<input type="checkbox"/> Accès Handicapés (35)	<p>Sécurité et accessibilité</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Milieu sans allergène<input checked="" type="checkbox"/> Accessible en fauteuil roulant<input type="checkbox"/> Ascenseur
<p>Critères de recherche d'accessibilité sur le site Gîtes de France correspondant à une labellisation tourisme handicap (label très sérieux)</p>	<p>Critères de recherche d'accessibilité sur le site Abritel</p>

6.3.3 Airbnb

Avec [Airbnb](#), vous pouvez choisir des critères d'accessibilité extrêmement précis. C'est une très bonne initiative, cependant c'est un peu une coquille vide pour l'instant. La plupart des réponses, si vous cherchez un logement avec lève personnes par exemple, ne sont pas pertinentes : ce sont des erreurs d'indexation des propriétaires. Cependant, il faut saluer l'initiative et ça progressera certainement au fil du temps. Quand vous faites une recherche, cliquez sur plus de filtres, Éléments d'accessibilité.

<p>Éléments d'accessibilité</p> <p>Entrée et stationnement pour les voyageurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Entrée de plain-pied pour les voyageurs <input type="checkbox"/> Longueur de l'entrée des voyageurs supérieurs à 81 centimètres <input type="checkbox"/> Place de parking accessible <input type="checkbox"/> Accès de plain-pied à l'entrée <p>Chambre</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Accès de plain-pied à la chambre <input type="checkbox"/> Longueur de l'entrée de la chambre supérieurs à 81 centimètres <p>Salle de bain</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Accès de plain-pied à la salle de bain <input type="checkbox"/> Longueur de l'entrée de la salle de bain ou pièce jointe à 81 centimètres <input type="checkbox"/> Barre d'appui pour toilettes <input type="checkbox"/> Barre d'appui pour douche <input checked="" type="checkbox"/> Douche de plain-pied <input type="checkbox"/> Siège de douche ou de bain <p>Équipement d'accessibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Lève-personne mobile ou fixe au plafond 	
<p>Extrait des filtres de recherche pour l'accessibilité</p>	<p>Un exemple de location parfaitement accessible près de Bordeaux</p>

6.3.4 Location de matériel médical

Si vous avez besoin de matériel adapté comme un lève personnes, on peut en louer sur ordonnance auprès d'un représentant médical (comme [Bastide médical](#) par exemple) et le faire livrer à l'hôtel à l'avance. En France, il n'est pas possible de louer une chaise douche (cf chapitre Aides techniques, chaise douche de voyage).

6.3.5 Baignade

La majorité des plages surveillées en France sont équipées de fauteuil de baignade, [Hippocampe](#) et [tiralo](#). Le plus pratique est le [fauteuil tiralo](#) qui roule facilement sur le sable, qui est très confortable et qui surtout flotte dans l'eau et permet de se baigner. Certaines plages, comme celle de Nice, sont équipées d'un véritable service dédié aux personnes handicapées avec plusieurs fauteuils de baignade et du personnel pour réaliser les transferts et aider à l'accès à l'eau. Sinon, il faut compter sur la bonne volonté des sauveteurs.

		
<p>Le Tiralo ROULE</p>	<p>Le Tiralo FLOTTE</p>	<p>Le Tiralo est aussi un BAIN de SOLEIL</p>
<p>Fauteuil de baignade tiralo</p>		

6.4 Partir en Espagne

L'Espagne est beaucoup plus accessible en fauteuil roulant que la France, tant au niveau des équipements publics que dans les hôtels. Je suis allé en Andalousie, en Catalogne et au pays Basque. Dans la plupart des bars ou restaurants où je suis allé, il y avait des toilettes accessibles. Les hôtels ont également très souvent des chambres adaptées, et on trouve même des chambres spécifiques avec portes électriques, lève personne au plafond, lit médicalisé, chaise douche, contrôle d'environnement... j'ai testé l'hôtel [Zinema 7](#) à Saint-Sébastien qui contient tous ces équipements ([vidéo](#)). On trouve une chambre similaire dans un hôtel chic à Barcelone : le Majestic Hotel Spa Barcelona ([vidéo](#)). Et il y en a d'autres certainement.

On peut aller à Barcelone en train. Pour aller à Sébastien, je vous conseille le TGV jusqu'à Hendaye puis on peut prendre un taxi adapté jusqu'à Saint-Sébastien.



Chambre adaptée au handicap moteur de l'hôtel [Zinema 7](#) à Saint-Sébastien

6.5 Partir en Martinique

L'île de la Martinique n'est pas très accessible, il vaut mieux préférer un fauteuil manuel ou manuel motorisé au fauteuil électrique, mais on peut en connaissant les bonnes adresses et les astuces bénéficier d'un séjour très agréable dans un endroit paradisiaque. Voici quelques adresses que j'ai pu tester lors d'un séjour en Martinique en 2017 et que je vous conseille :

- Location d'une voiture adaptée : [Saint-Pierre locations](#)
- Une association qui vous permettra de louer du matériel médical, y compris une chaise douche, et même un fauteuil de baignade. Elle pourrait également vous conseiller pour les activités et bien d'autres choses encore : [Martinique accessible](#)
- La [distillerie Depaz](#) dont la visite est totalement adaptée au fauteuil

- L'[hôtel bambou](#), labellisé tourisme handicap, où je suis allé, qui contient une chambre adaptée avec douche au sol, un élévateur pour accéder au restaurant qui domine la plage, une rampe pour aller sur la plage.

6.6 Plus d'informations pour préparer son voyage

L'excellent [blog Handilol de Rudy et Julien](#) qui ont testé de nombreuses destinations dans le monde entier. Ils donnent plein d'informations pratiques sur l'accessibilité des différentes villes qu'ils ont visitées, ceci avec beaucoup d'humour.

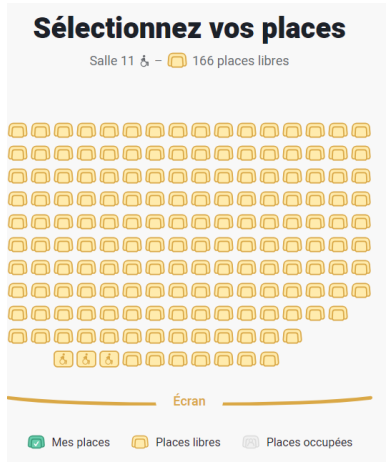

7. Sorties culturelles

La plupart des musées publics ont fait de gros efforts d'adaptation. Les musées nationaux particulièrement, comme le [château de Versailles](#), le [musée des arts premiers](#), etc. Ils proposent des tarifs réduits particulièrement avantageux pour les personnes handicapées et leur accompagnant. Beaucoup de musées privés sont également accessibles, comme la [fondation Louis Vuitton](#) par exemple. Cela permet également souvent de ne pas avoir à faire la queue. Cependant, il est généralement toléré un seul accompagnant pour passer devant tout le monde, il faut souvent négocier pour expliquer au personnel que si on vient en groupe, ce n'est pas que pour qu'une partie fasse la queue et l'autre pas.

Pour les salles de spectacles, il y a très souvent des places dédiées avec des tarifs particuliers. Pour y avoir accès, il faut souvent appeler directement les salles de spectacles. C'est le cas de l'[Olympia](#), la [salle Pleyel](#), l'[opéra de Paris](#)...

De très nombreux cinémas sont adaptés, avec des emplacements libres dédiés au fauteuil roulant. Ils sont la plupart du temps au premier ou au dernier rang, et on doit prendre des ascenseurs dans le cinéma pour y accéder. Il arrive que ces ascenseurs soient en panne, dans ce cas ne peut accéder à la salle. Cela m'a valu plusieurs fois des billets gratuits... lorsque les places sont au premier rang, ça peut être peu pratique en fauteuil, surtout qu'en fauteuil roulant électrique, avec la hauteur du fauteuil, on gêne beaucoup ceux qui sont au 2e rang. Pour les cinémas [Pathé](#), sur le site de réservation on peut accéder directement aux places dédiées au fauteuil roulant, pour les cinémas [UGC](#) on peut voir sur le site Internet quelle salle dispose de places adaptées.

Attention, pour les personnes sensibles au froid comme moi, les salles de cinéma sont souvent très climatisées, il faut bien se couvrir.

	
<p>Réservation de places pour fauteuil roulant sur le site Pathé (on voit les 3 pictogrammes fauteuil roulant au premier rang)</p>	<p>Réservation de places pour un cinéma UGC, pictogrammes fauteuil roulant indiquant la disponibilité de place adaptée pour cette salle</p>

8. Travailler

Si vous travailliez avant de devenir handicapé, je vous conseille dans la mesure du possible de reprendre votre travail. C'est ce que j'ai fait, à un rythme adapté : je fais 3 jours de télétravail, et 2 jours sur site. On peut reprendre tout d'abord à temps partiel en « mi-temps thérapeutique » mais attention dans ce cas le salaire est limité à un plafond défini par la sécurité sociale d'un peu plus de 2000 € nets.

Il faut un employeur un peu souple, par exemple dans mon cas le temps de faire la toilette et d'arriver il est souvent plus de 10 heures du matin. Mais en utilisant des moyens informatiques adaptés, on travaille bien souvent aussi efficacement que n'importe qui. Surtout qu'à force par exemple de ne pas pouvoir écrire et prendre des notes, on développe la mémoire et on devient plus productif et efficace. Il y a la problématique du transport, l'employeur peut faire appel à un transporteur privé, on peut faire appel à la [PAM](#), ou bien louer une voiture comme c'est mon cas. L'employeur peut bénéficier de différentes subventions avec l'[agefiph](#). Moins connu, l'employeur peut également déduire les dépenses en faveur de ses salariés en situation de handicap de son amende s'il n'a pas le quota de personnes handicapées. Mon employeur utilise ce moyen pour subventionner la location de ma voiture adaptée.

Pour ceux qui cherchent un travail, il existe des sites dédiés pour la recherche et l'offre d'emploi pour les personnes en situation de handicap. Il ne faut pas s'en cacher, on bénéficie bien souvent d'une discrimination positive car les entreprises cherchent à avoir leur quota de personnes handicapées. Quand on est en fauteuil roulant, on fait souvent office de « vitrine » pour la politique handicap de l'entreprise mais c'est gagnant-gagnant.

Socialement et intellectuellement, le retour au travail est extrêmement enrichissant. C'est un très bon moyen d'être inclus dans la société civile. Pour ceux qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas travailler, ils peuvent aussi à cette fin rejoindre une association.

9. Avoir des enfants

Il est souvent possible, malgré le handicap, d'avoir des enfants. Rapprochez-vous de vos médecins référents pour en savoir plus. Il vaut mieux s'y prendre tôt, pour les hommes il faut parfois congeler du sperme en vue d'une utilisation pour une éventuelle fécondation in vitro. Dans tous les cas, il faut en parler à son médecin en centre de rééducation afin de ne pas être pris au dépourvu.

Il ne faut pas avoir peur d'avoir des enfants, de ne pas pouvoir s'en occuper comme il faut. Les enfants s'adaptent à tout. J'ai 2 enfants et je m'en occupe différemment des autres papas mais ils sont très heureux et moi aussi. Quand ils sont petits, on peut utiliser un [porte-bébé](#) pour les porter. Au lieu de l'accrocher dans le dos, ce qui peut vite être douloureux quand on a des muscles limités ou paralysés, on peut accrocher le porte-bébé derrière le fauteuil. Quand ils ont 2 ans, ils peuvent venir en sécurité sur nos genoux ce qui fait une poussette d'appoint de compétition.

Les enfants posent vite des questions pour savoir pourquoi on est en fauteuil, comment c'est arrivé, quelle était la couleur la voiture dans laquelle on avait un accident, etc. mais quand on dit à un enfant, « j'ai eu un accident et mes jambes ne fonctionnent plus », il assimile et ne juge pas, et au contraire il peut vite s'amuser du fauteuil, jouer avec les boutons, les phares...



Moi et mon premier fils

10. Auxiliaires de vie

Si vous avez besoin d'auxiliaires de vie, vous pouvez passer par une association en prestataire ou bien en mandataire. En prestataire, l'association peut vous changer à tout moment les personnes qui interviennent chez vous. En mandataire, vous choisissez les personnes que vous embauchez directement. Si vous passez par une association comme l'association des paralysés de France, en mandataire, elle vous fait les papiers, les fiches de paie et les démarches. Vous pouvez également le faire vous-même, notamment en utilisant par exemple les chèques emploi service.

Je vous conseille de passer en mandataire, car il est plus facile d'avoir du personnel qui reste chez vous à long terme afin qu'il soit parfaitement formé à vos besoins. Pour trouver des gens compétents, je vous conseille de publier une annonce sur le site [indeed](#).

11. Coiffure, esthéticienne... à domicile

Quand on est en fauteuil roulant, il est parfois compliqué de se rendre chez le coiffeur, chez l'esthéticienne, ... Il existe des plateformes internet permettant de prendre rendez-vous à domicile avec des professionnels comme le très bon site [Wecasa](#).