

Handicap et vie quotidienne: conseils et astuces d'un tétraplégique

Sébastien Lecointre, 29 Mai 2019



Introduction

J'ai 37 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 10 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 (pro), sebastien.lecointre@free.fr (perso)

Sommaire

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

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 par exemple, et en plus piloter des appareils en infrarouge comme un 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.



1.2 Ordinateur: reconnaissance vocale avec Dragon Naturally Speaking

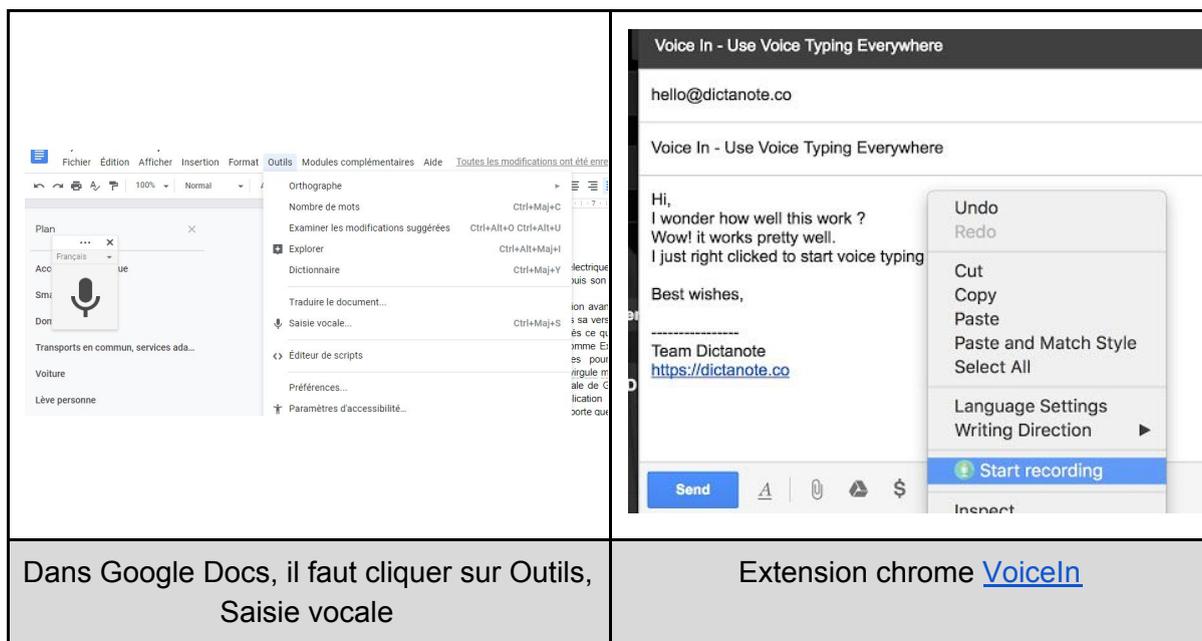
Pour l'ordinateur, pour une utilisation avancée il faut le logiciel de reconnaissance vocale [Dragon NaturallySpeaking](#) ([vidéo de démonstration](#)) qui dans sa version pro permet d'associer des raccourcis clavier et des commandes à des mots-clés ce qui permet de rester très productif dans le milieu 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.

Ce logiciel permet de piloter Windows, de formater du texte, est assez bon en grammaire. Son catalogue de noms propres 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 15](#) : 159 € dans sa version simple, 399 € dans sa version entièrement personnalisable au niveau des commandes et du vocabulaire.

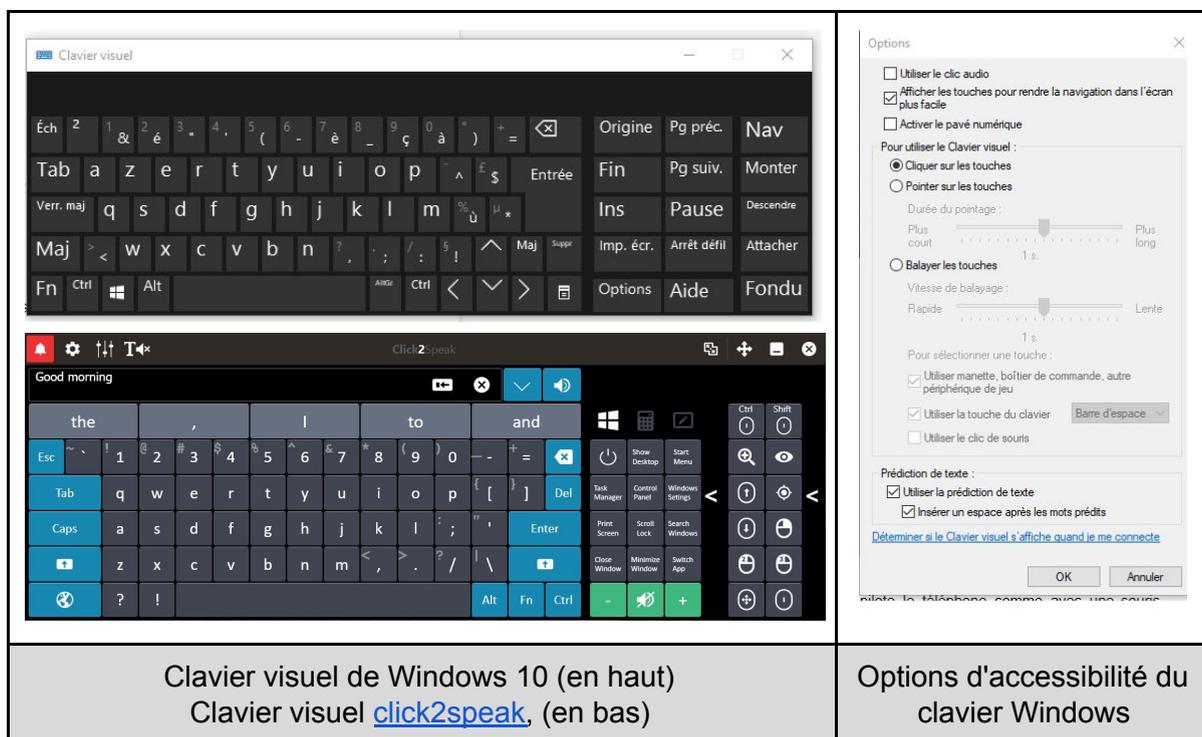
1.3 Ordinateur : reconnaissance vocale Google

Une solution gratuite, moins efficace mais tout de même assez avancée, 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. Cependant, elle permet juste de taper du texte et ne permet pas de piloter l'ordinateur. 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 Naturally Speaking qui nécessite un très bon micro. 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](#).



1.4 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.



1.5 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 curseurs 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 accéder également directement depuis le clavier à une 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](#), qui a été traduite en français en mars 2019 à ma demande, on peut commander entièrement le téléphone en vocal, appuyer sur n'importe quel bouton, faire des défilement, monter le volume, éteindre l'appareil, ... attention, la fonction répondre à un appel ne fonctionne pas encore très bien mais nul doute que Google ajoutera un correctif prochainement.

	<p><u>Commande « OK Google » puis :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ouvrir [une application] Retour Accueil Afficher les notifications Que dire ? Afficher toutes les commandes Augmenter le volume Baisser le volume Activer le Wi-Fi 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 Faire défiler vers la droite Faire défiler vers le haut Faire défiler vers le bas Faire défiler jusqu'en haut Faire défiler jusqu'en bas Balayer vers l'avant Balayer vers 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>

1.6 Téléphone fixe

Si vous ne pouvez décrocher un téléphone fixe standard, plutôt que d'acheter un téléphone fixe infrarouge adaptée aux personnes handicapées très cher, je vous conseille l'appareil [Voice Bridge](#). Lorsque vous recevez un appel téléphonique, en plus de sonner sur votre téléphone fixe, l'appel sera également dérivé vers votre téléphone portable avec une application dédiée. Même lorsque vous n'êtes pas chez vous, cette dérivation fonctionnera et les autres personnes de votre foyer peuvent toujours utiliser le téléphone classique sans aucun changement. Cet appareil coûte 99 €.



2. Domotique

A l'aide d'une [box domotique](#), au protocole Z wave +, on peut venir commander des portes avec serrure, des volets roulants, des lumières,... Et piloter l'ensemble avec une application sur son smartphone ou sur son ordinateur. Avec certaines box, on peut également tout piloter en vocal avec la commande "ok Google" ou une box Amazon Alexa. Attention dans ce cas aux problématiques de sécurité, quelqu'un qui pirate votre compte Google peut potentiellement ouvrir votre porte d'entrée.

On trouve un [comparatif des box en Z wave + ici](#). On trouve des modèles de la marque [Vera](#) à moins de 100 € qui sont très efficaces, le support de Google assistant devrait arriver courant 2019. Sinon, les marques [Jeedom](#) et [eedomus](#) proposent des box plus complètes avec plus de fonctionnalités pour des prix entre 200 et 300 €.

On peut aussi se passer de box et utiliser uniquement des composants compatibles Alexa et Google Home avec une enceinte connectée. Mais on est alors plus limité en terme objets connectés notamment de sécurité, tout du moins pour l'instant.

Équipements possibles :

- [Serrure connectée pour la porte d'entrée](#), on a juste à remplacer le cylindre. 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.
- Motorisation de porte, lié à la serrure avec un capteur d'ouverture
- Commande de volet roulant (module encastrable dans le mur, environ 50 €)
- Commande de lumière (module se mettant derrière interrupteur, quelques dizaines d'euros)
- Commande de chauffage par tête thermostatique connectée ou par thermostat connecté
- Commande de lit médicalisé par un module qui vient dériver la commande pour pouvoir le piloter en infrarouge ou Z wave
- Commander de télévision, de chaîne audio, ...

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 ou Alexa ou mieux sur une box domotique commandée par le smartphone ou un ordinateur ce qui permettra de commander également des serrure connectée et qui est plus sécurisé car les commandes ne transitent pas par internet.

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 € : [Broadlink RM Pro](#).

Il est conseillé de se référer à la documentation de sa box domotique pour vérifier les équipements compatibles. Un installateur domotique peut par ailleurs rendre pilotable les équipements non prévus pour être connectés.

		
<p>Box domotique Z wave +, à partir de 100 €</p>	<p>Serrure connectée pouvant s'adapter sur n'importe quelle porte, cela remplace le cylindre, environ 600 €</p>	<p>Motorisation de porte Gilgen FD20, à coupler avec une serrure connectée par un capteur d'ouverture</p>

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 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 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](#), ...

Renault a son propre service d'adaptation pour les Kangoo, Traffic et Master. À noter que les modèles Ford offrent un très bon rapport qualité-prix, par exemple le [Ford Grand Tourneo Connect](#).

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



Exemple de voiture adaptée au transport de fauteuil roulant : [Ford Grand Tourneo Connect](#)

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

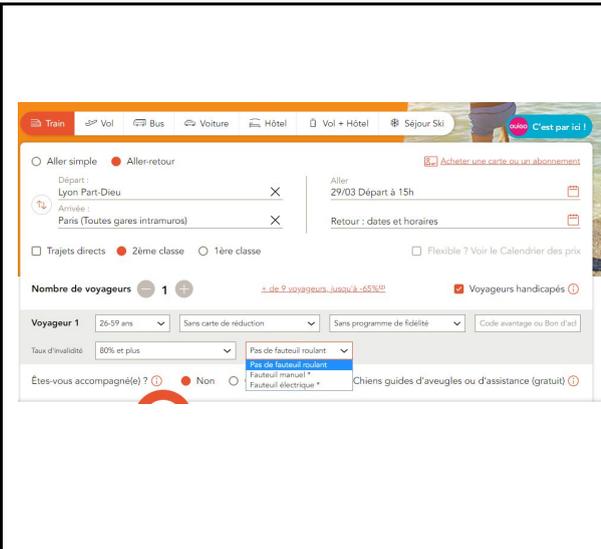
3.4 Train

Avec le service accès plus (qu'il faut réserver de manière explicite, cf capture d'écran), 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 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.

 <p>The screenshot shows the SNCF reservation interface. It includes fields for departure (Lyon Part-Dieu) and arrival (Paris), class selection (2ème classe), and a section for disabled passengers with options for wheelchair type (e.g., 'Fauteuil manuel') and assistance needs.</p>	 <p>The photo shows a person in a wheelchair being helped onto a train platform. A hydraulic lift is extended from the train to the platform, and a staff member is assisting the person.</p>
<p>Service de réservation SNCF pour les personnes handicapées</p>	<p>Exemple de système d'élévateur disponible en gare</p>

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.

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 comme le [Minotor 2](#) ou le [Albert e-fix](#).

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.

	
Car avec système d'élévateur à l'arrière permettant de monter un fauteuil manuel, système d'arrimage au sol	

4. Aides techniques

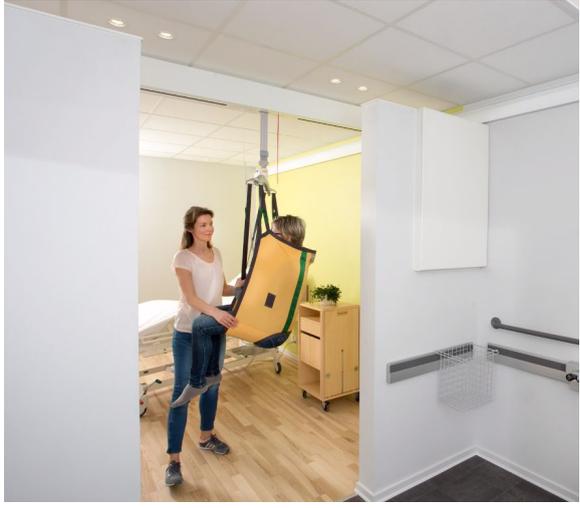
4.1 Lève personne

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 refilent 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 déplacement d'un logement à un autre, le modèle [Praxis médical 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](#), [Praxis](#), [Handimove](#). Pour un système de rails permettant de faire un transfert n'importe où dans une chambre, compter entre 4000 et 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.

	
<p>Lève-personne pliant et léger Praxis Smart 150</p>	<p>Système de lève-personne au plafond Guldmann</p>

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 :



[Chaise de douche pliante Invacare Lima](#)

- Un modèle entièrement pliant très pratique mais uniquement pour les petits gabarits



[Fauteuil de douche axsol Wheelable](#) (1165 €)

- un modèle pliant, avec sa valise taille cabine avion, bien mais cher, disponible uniquement aux États-Unis et qui nécessite une dizaine de minutes de montage



[Fauteuil de douche démontable Nuprod MC4000TX](#) (environ 1500 \$)

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 ce modèle, 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 634 €.



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 Matériel d'occasion

Le site [Handi 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](#). 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 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 depuis peu 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 au plafond 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, Accessibilité, choisir les équipements

 <p>Besoins en matière d'accessibilité</p> <p>Sélectionnez les équipements dont vous avez besoin pour vous déplacer confortablement. Les entrées larges doivent faire au moins 81 cm de large.</p> <p>Entrée dans les lieux</p> <p><input type="checkbox"/> Accès de plain-pied</p> <p><input type="checkbox"/> Porte large</p> <p><input type="checkbox"/> Accès à l'entrée bien éclairé</p> <p><input type="checkbox"/> Accès plat à la porte d'entrée</p> <p>Déplacements</p> <p><input type="checkbox"/> Couloir large</p> <p><small>Les couloirs du rez-de-chaussée sont d'une largeur minimum de 91 cm.</small></p> <p><input type="checkbox"/> Ascenseur</p> <p><small>Si besoin, contactez l'hôte à propos de la largeur de l'ascenseur.</small></p> <p>Chambre</p> <p><input type="checkbox"/> Accès de plain-pied</p> <p><input type="checkbox"/> Lit ajustable en hauteur</p> <p><input type="checkbox"/> Lit réglable électrique</p> <p><input type="checkbox"/> Porte large</p> <p><input type="checkbox"/> Accès large au lit</p> <p>Salle de bain</p> <p><input type="checkbox"/> Accès de plain-pied</p> <p><input type="checkbox"/> Barres d'appui pour WC</p> <p><input type="checkbox"/> Barres d'appui pour douche</p> <p><input type="checkbox"/> Entrée large</p> <p><input type="checkbox"/> Siège de douche</p>	
<p>Extrait des filtres de recherche pour l'accessibilité</p>	<p>Un exemple de location parfaitement accessible près d'Avignon</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 des gens 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 [Astoria 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 [Astoria 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.
- Voici la liste des [sites labellisés tourisme handicap sur l'île](#)

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.

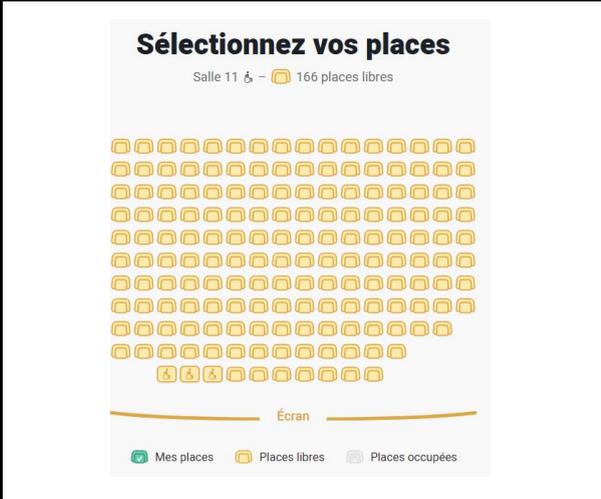
7. Sorties culturelles

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 [Gaumont Pathé](#), sur le site de réservation on peut accéder directement aux places dédiée 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 Gaumont 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 par exemple 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 formés à vos besoins. Pour trouver des gens compétents, je vous conseille de publier une annonce 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](#).