

Promouvoir la santé pour toutes et tous : Focus sur la méthode facile à lire et à comprendre (FALC) pour les personnes en situation de handicap

Linda Charvoz, professeure, HETSL

Andrea Lutz, chargé de recherche, DPSP, Unisanté

William Chollet, expert-usager

Catherine Charpié, coordinatrice-traductrice, Bureau Langage simplifié

Les petits déjeuners de la promotion de la santé, SSP, Etat de Fribourg, 11 juin 2025

Plan de la présentation

1. Promotion de la santé et handicap: un état des lieux
2. Un exemple de projet participatif en langage simplifié
3. Le langage simplifié
pour des informations accessibles

1. Promotion de la santé et handicap: un état des lieux

Le handicap: c'est quoi?

- Le handicap est une situation.
- Le handicap arrive quand :
 - Une personne a un problème dans son corps ou dans sa tête.
 - Cette personne a des difficultés pour participer à la vie avec les autres.
- Le handicap vient aussi de l'environnement.
 - Par exemple :
 - Les lieux ne sont pas adaptés.
 - Les règles sont compliquées.
 - Les autres personnes ne savent pas aider.



(Source : OMS, 2001)

Santé et handicap (1)

Il y a plusieurs types de handicap:

- handicap physique (difficulté à bouger)
- handicap mental
(difficulté à comprendre ou apprendre)
- handicap psychique
(troubles liés aux émotions ou au comportement)
- handicap auditif (difficulté à entendre)
- handicap visuel (difficulté à voir)
- polyhandicap
(plusieurs handicaps en même temps)



Il y a peu de recherches sur la santé des personnes en situation de handicap.

Santé et handicap (2)

- Les personnes en situation de handicap ont souvent une moins bonne santé que les autres
- Elles peuvent vivre moins longtemps
- Elles sont plus souvent exposées à des risques pour la santé, comme :
 - mal manger (pas assez ou pas équilibré)
 - ne pas bouger assez (être souvent assis ou allongé)
 - être en surpoids ou obèse
 - consommer de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues



Santé et handicap mental (OMS)

Les personnes avec une déficience intellectuelle ont plus souvent certaines maladies, comme :

- le diabète (problème avec le sucre dans le sang)
- l'asthme (difficulté à respirer)
- l'arthrite (douleurs dans les articulations)
- les maladies du cœur
- la tension trop élevée (hypertension)

Exemple

Les enfants avec une déficience intellectuelle ont 3 fois plus de risques d'avoir un diabète que les autres enfants.



Accès à la promotion de la santé

Les personnes en situation de handicap ont plus de difficultés pour accéder :

- aux informations sur la santé
- aux actions pour rester en bonne santé (comme les campagnes de prévention)

Ces difficultés viennent de plusieurs choses :

- des barrières de langue (informations pas traduites ou pas claires)
- des barrières intellectuelles (informations trop compliquées)
- des barrières matérielles (lieux ou outils pas accessibles)
- pas assez de professionnels formés
- discrimination (ne pas être traités comme les autres)



La promotion de la santé: c'est quoi?

Le point de vue des personnes concernées:

«*C'est avoir une bonne hygiène, j'imagine, manger correctement, et puis faire du sport surtout aussi.*»

«*Se sentir bien, se sentir écouté*»

«*C'est la quête, le chemin de l'apprentissage de la vie.*»

«*C'est aider les autres, m'en occuper, en prendre soin. Pour moi, c'est ça la santé.*»

(Focus groups menés dans deux établissements socioéducatifs vaudois, 2024)

Plusieurs documents de référence

- Ces documents donnent des conseils pour créer des projets de promotion de la santé.
- Ils tiennent compte des besoins des personnes en situation de handicap.
- Ils montrent des exemples de ce qui a bien marché.
- On peut s'en servir pour faire des projets similaires.



Agir à plusieurs niveaux

- Des offres pour la santé plus faciles à comprendre et à utiliser
- La participation des personnes en situation de handicap dans les projets
- Un travail commun entre des personnes de métiers différents
- Une bonne collaboration entre les personnes et les groupes
- L'implication des responsables des institutions



Améliorer la communication



La vaccination

Mieux comprendre
la vaccination



Facile
à lire et à
comprendre



2. Un exemple de projet participatif en langage simplifié

unisanté
Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne

HE
TSL | Hes·so

Pourquoi ce projet ?

En 2021, le programme Innobooster pour les personnes en situation de handicap a commencé.

Innobooster veut aider les bonnes idées. Il donne de l'argent pour commencer un projet.

Les projets doivent améliorer la vie des personnes en situation de handicap.

Les projets doivent être faits avec et pour les personnes en situation de handicap.

Ils utilisent des objets comme des téléphones ou des tablettes pour mieux vivre, travailler ou participer à la société.



Qui sommes-nous ?

Unisanté est un centre de santé publique.
Il aide les gens à être en bonne santé.

Des chercheurs en santé travaillent à Unisanté.



La HETSL est une école pour les éducateurs.

Des chercheurs travaillent aussi à la HETSL.

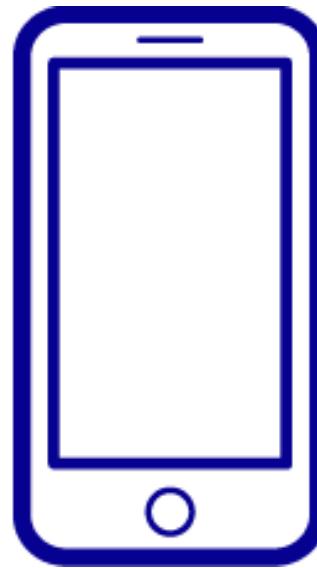


Notre première idée

Un groupe de personnes en situation de handicap, de chercheurs d'Unisanté et de la HETSL a eu une idée.

Créer une application pour le téléphone ou la tablette.

Cette application pourrait aider les personnes en situation de handicap à prendre soin de leur santé.



Ce que nous avons fait

Nous avons voulu savoir si notre idée était bonne.

Nous avons parlé avec des personnes :

- des personnes en situation de handicap,
- des éducateurs,
- d'autres personnes qui connaissent bien le sujet.



Ce que nous avons fait

Nous avons aussi observé
des personnes en situation de handicap.

Elles ont utilisé une application de santé
qui existe déjà.

Nous leur avons posé des questions
pour savoir ce qu'elles en pensent.



Ce que nous avons appris

Les personnes en situation de handicap s'intéressent à la santé.

Mais elles reçoivent peu d'explications sur ce sujet.

Certaines personnes n'ont pas de tablette ou de téléphone.

Elles ne peuvent donc pas utiliser ces sites internet ou ces applications.

D'autres personnes ne pensent pas à utiliser ces outils.

Elles ne savent pas toujours qu'ils existent.

Certains sujets sur la santé font peur ou mettent mal à l'aise.

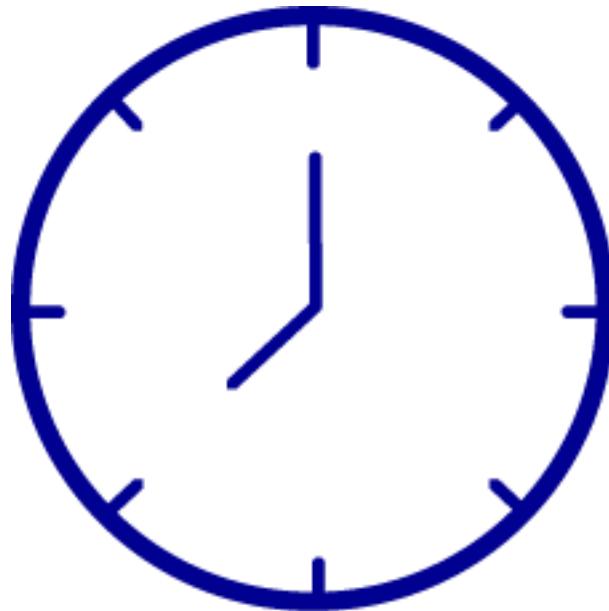


Ce que nous avons appris

Les éducateurs ne savent pas comment parler de la santé avec les personnes en situation de handicap.

Ils n'ont pas beaucoup de temps pour aider les personnes dans ce domaine.

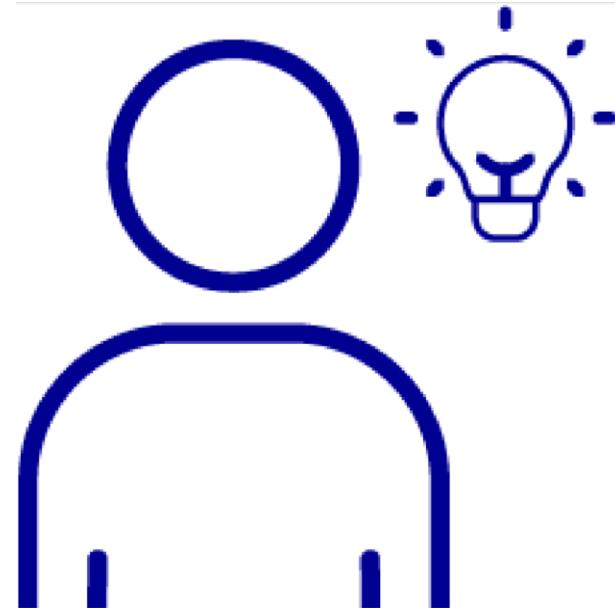
Ils doivent suivre les règles de l'institution.
Ils ne peuvent pas toujours faire ce qu'ils veulent.



Ce que nous avons compris

Notre idée ne marchait pas bien.

Nous avons dû réfléchir encore pour trouver une nouvelle idée.



Notre nouvelle idée

Nous voulons faire des livres faciles à comprendre.

Ces livres vont aider les personnes en situation de handicap à mieux prendre soin de leur santé.

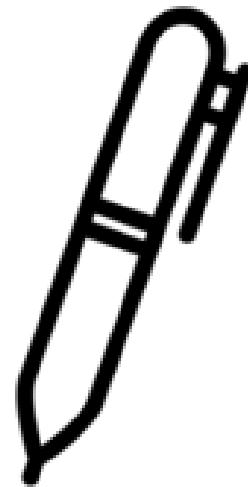


Notre nouvelle idée

Certaines personnes ne peuvent pas lire.

Alors, nous allons utiliser un stylo spécial.

Ce stylo peut lire à voix haute
ce qui est écrit dans le livre.

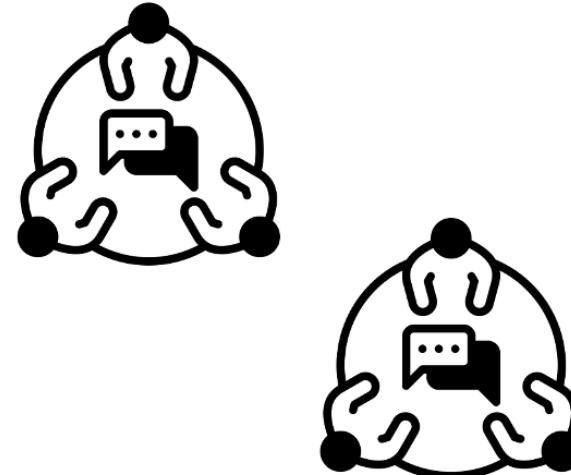


Comment nous avons fait

Nous avons discuté en groupe.

Nous voulons créer :

- une image
- des messages sur la santé
- un stylo



Nous avons créé une image

Nous avons discuté à partir d'une image faite de collages.

Nous avons donné toutes nos idées.



Nous avons créé une image

Un graphiste a dessiné nos idées.

Il nous a montré un premier brouillon.

Nous avons pu dire ce qui était bien et ce qui n'était pas bien.



Le graphiste a fait un nouveau dessin.

Nous avons donné notre avis.

Le graphiste a fait les changements.

Le dessin final nous a bien plu.



Nous avons créé une image

Nous avons aussi discuté de l'endroit où mettre le texte.

Nous avons choisi de faire des tirettes.



Nous avons enregistré des messages

Nous avons écrit des messages.

Nous avons enregistré ces messages sur des pastilles de couleur.

Nous avons collé les pastilles sur le dessin.

Quand la personne touche une pastille avec le stylo, le stylo parle.
Le stylo lit le message enregistré sur la pastille.



Nous avons enregistré des messages

Des informations sur la santé sont enregistrées sur les pastilles bleues.

Il y a des informations de base.

Par exemple : Louis travaille à la cafétéria de l'institution. Il est en mouvement pour travailler.

Il y a aussi des informations plus approfondies.

Par exemple: Le mouvement demande à mon corps de fournir un effort.



Nous avons enregistré des messages

Des questions sont enregistrées sur les pastilles roses.

Il y a des questions pour se rappeler.

Par exemple : Quels mouvements permettent de se déplacer ?

Il y a aussi des questions pour réfléchir à son comportement.

Par exemple: Quel est le dernier mouvement que j'ai fait pour me déplacer ?



Nous avons enregistré des messages

Des histoires racontées
par des personnes en situation de handicap
sont enregistrées sur les pastilles violettes.

Par exemple : William nous raconte
qu'il a oublié sa trottinette. Il a dû courir la
chercher.

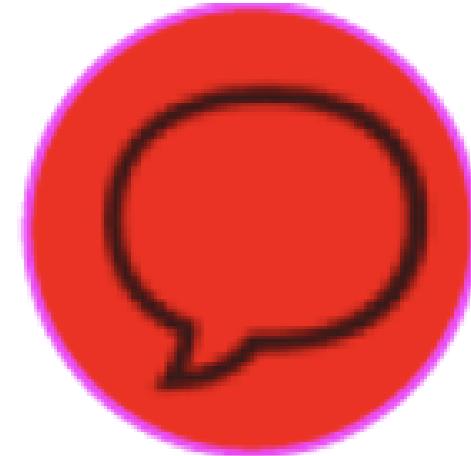


Nous avons enregistré des messages

Je peux enregistrer des messages sur les pastilles rouges.

Mes parents et mes amis peuvent enregistrer des messages sur les pastilles rouges.

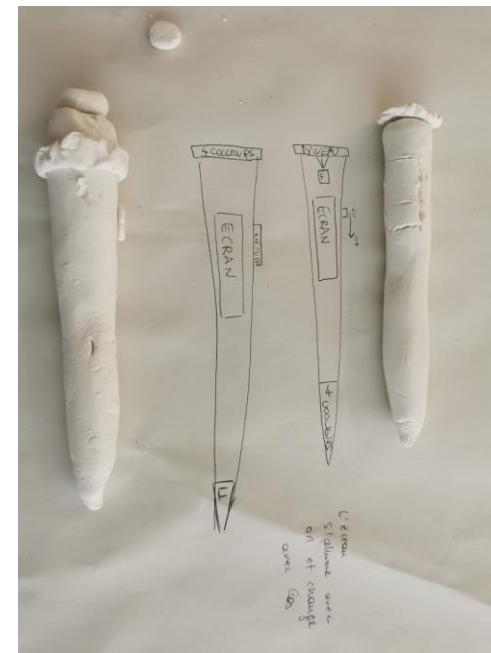
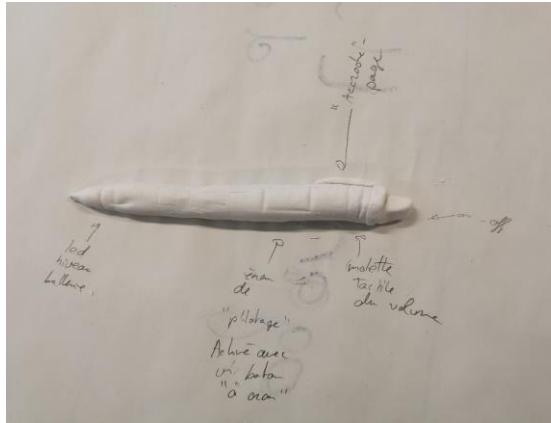
Mon éducateur peut aussi enregistrer des messages sur les pastilles rouges.



Nous avons créé un stylo

Tout le monde a fait un stylo en pâte à modeler.

Chacun a expliqué son idée de stylo.



Nous avons créé un stylo

Nous avons pris des idées.

Nous avons fait un stylo en pâte à modeler pour professionnels.

Le stylo peut être tenu de trois façons différentes.

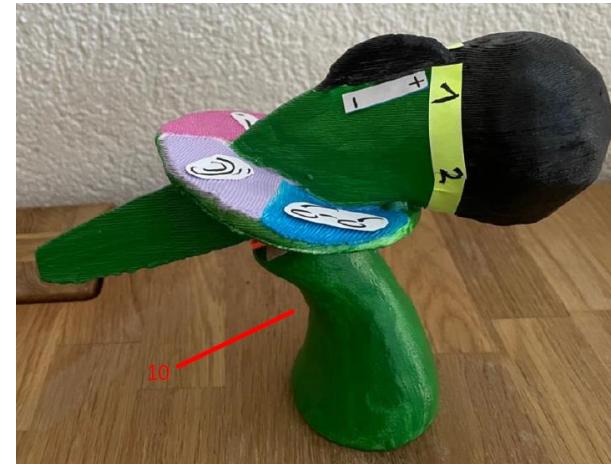


Nous avons créé un stylo

Nous avons scanné le stylo.

Nous avons imprimé le stylo en 3D.

Nous avons peint le stylo.



L'avis de William

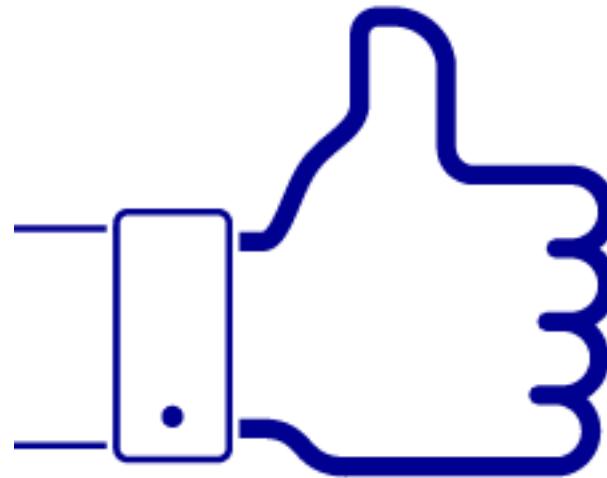
William fait partie de l'équipe.
Il a aussi réfléchi sur cette idée.

« Dans le projet, j'ai aidé
à construire un prototype,
une maquette. J'ai beaucoup aimé
la communication, l'entente,
le partage d'idées.



Nous avons testé notre idée

- 4 personnes vivant en institution ont testé notre livre et notre stylo.
- Les personnes ont trouvé le livre et le stylo intéressants et amusants.
- Elles ont aimé pouvoir réécouter ou lire les messages.
- Les personnes nous ont donné des idées pour améliorer l'image, les messages et le stylo
- Les personnes ont dit qu'elles voulaient aussi enregistrer des messages



Ce que nous allons faire maintenant

Nous allons continuer de réfléchir
à notre projet.



« Les petits déjeuners de la promotion de la santé »

Le langage simplifié pour des informations accessibles

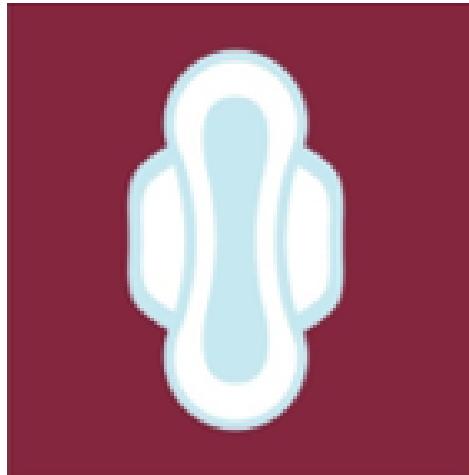
Mercredi 11 juin 2025, au CIS à Fribourg



**Je lis...
donc je suis**

Dans le canton de Fribourg, des protections hygiéniques menstruelles sont mises à disposition en libre accès dans les écoles ainsi que dans les institutions publiques et sportives.

Les toilettes équipées sont reconnaissables grâce à ce logo :



Précarité menstruelle

Même si l'offre s'adresse à tout le monde, les jeunes et les personnes vivant à la limite de la pauvreté sont particulièrement ciblées. Une utilisation prolongée ou inadéquate d'une protection menstruelle voire leur fabrication maison, au moyen de papier de toilette ou de couches pour enfant, peut engendrer des problèmes de santé comme des démangeaisons, voire des infections pouvant être graves.

J'écris de manière claire...

Pourquoi ?

J'écris de manière claire... pour qu'on me comprenne bien

4 bonnes raisons d'écrire de manière claire :

1. Vous créez un sentiment de compétence chez la personne et un lien de confiance entre vous
2. Vous atteignez vos objectifs de communication
3. Vous économisez du temps: le vôtre et celui de votre public
4. Vous respectez les droits de chacun : les vôtres et celui de la personne

Confiance

Efficacité

Economie

Respect

Le canton et les communes de Fribourg
offrent à toutes les femmes
des protections hygiéniques gratuites.

Où ?

Vous les trouvez **dans les toilettes** avec ce logo :



dans les écoles / dans les places de sport / dans les bâtiments publics.

Pourquoi ?

Les protections hygiéniques sont chères.

Mais pour la santé, il est important de mettre des **bonnes protections**.

Il ne faut **pas faire** les protections soi-même.

Par exemple avec du papier de toilette. Cela peut donner des infections.

pro infirmis

Bien comprendre les informations, c'est

un droit fondamental !



Pourquoi ?

Bien comprendre, c'est un droit pour toutes et tous

- Pour mieux participer
- Pour mieux choisir pour sa vie

« Je lis... donc je suis »

Des informations claires, c'est quoi ?

FALC (Facile à lire et à comprendre) ?

Langage clair ?

Langage simplifié ?

Où en sommes-nous ?

Cadre européen de référence pour les langues



Aperçu des niveaux linguistiques - Ecole club Migros

pro infirmis

3 niveaux de complexité



A1 : très facile



A2: facile

B1: moyen

FALC (Leichte Sprache)

Langage clair (Einfache Sprache)

➤ Ces 3 niveaux : Langage simplifié

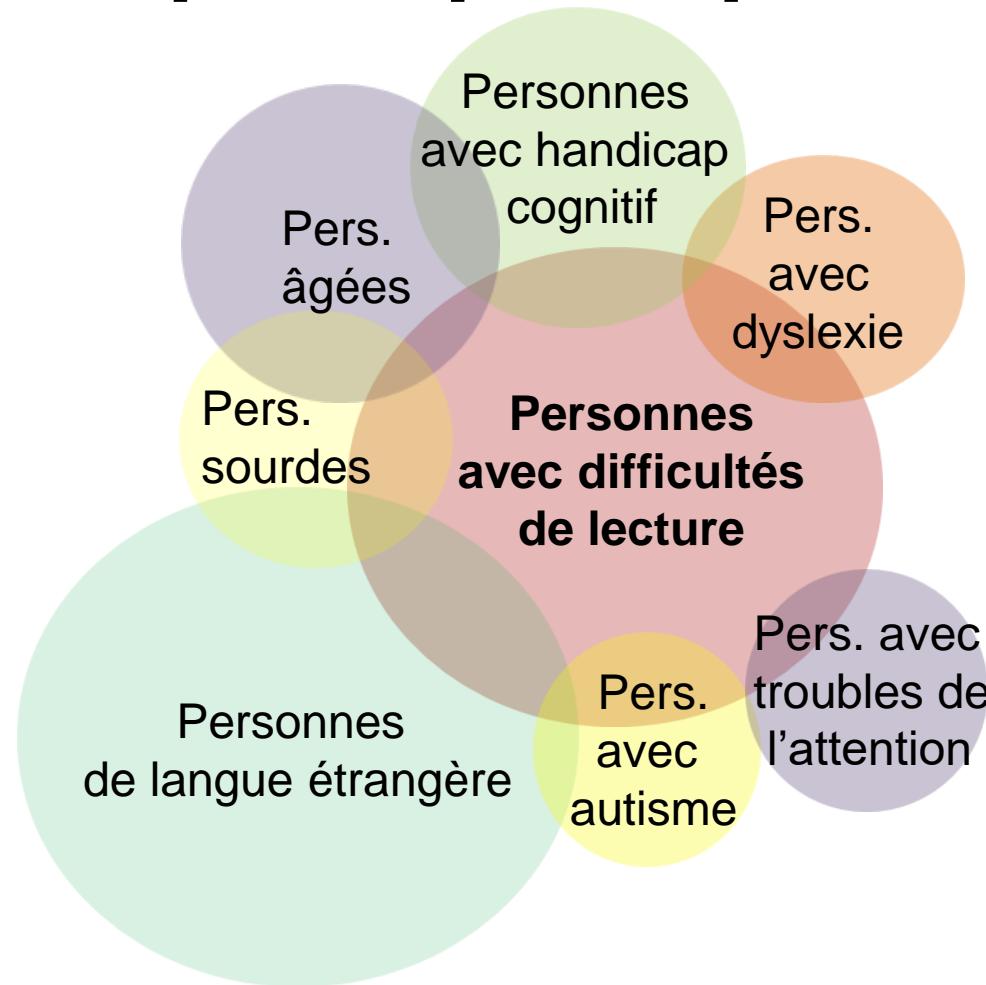


pro infirmis

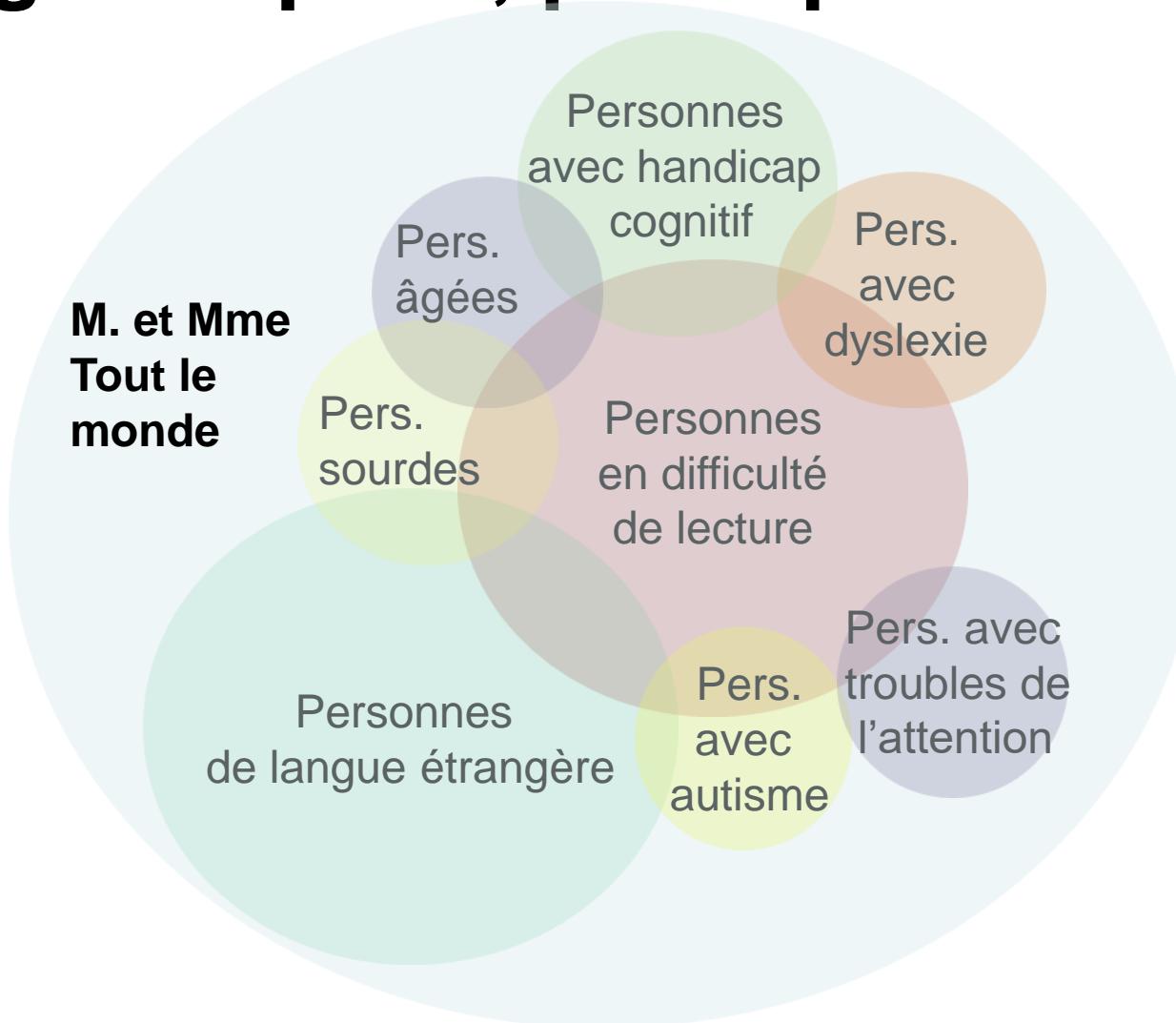
Le Langage simplifié

Pour qui ?

Le Langage simplifié, pour qui ?



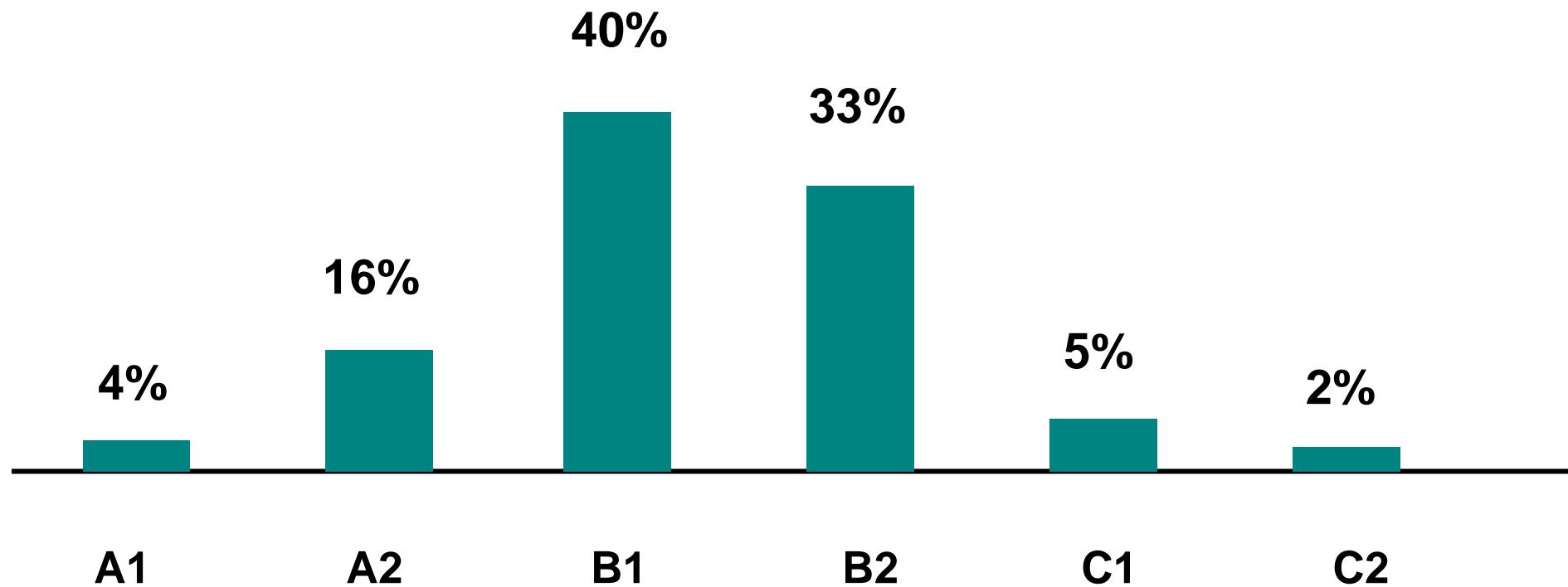
Le Langage simplifié, pour qui ?



Et la population en général ?

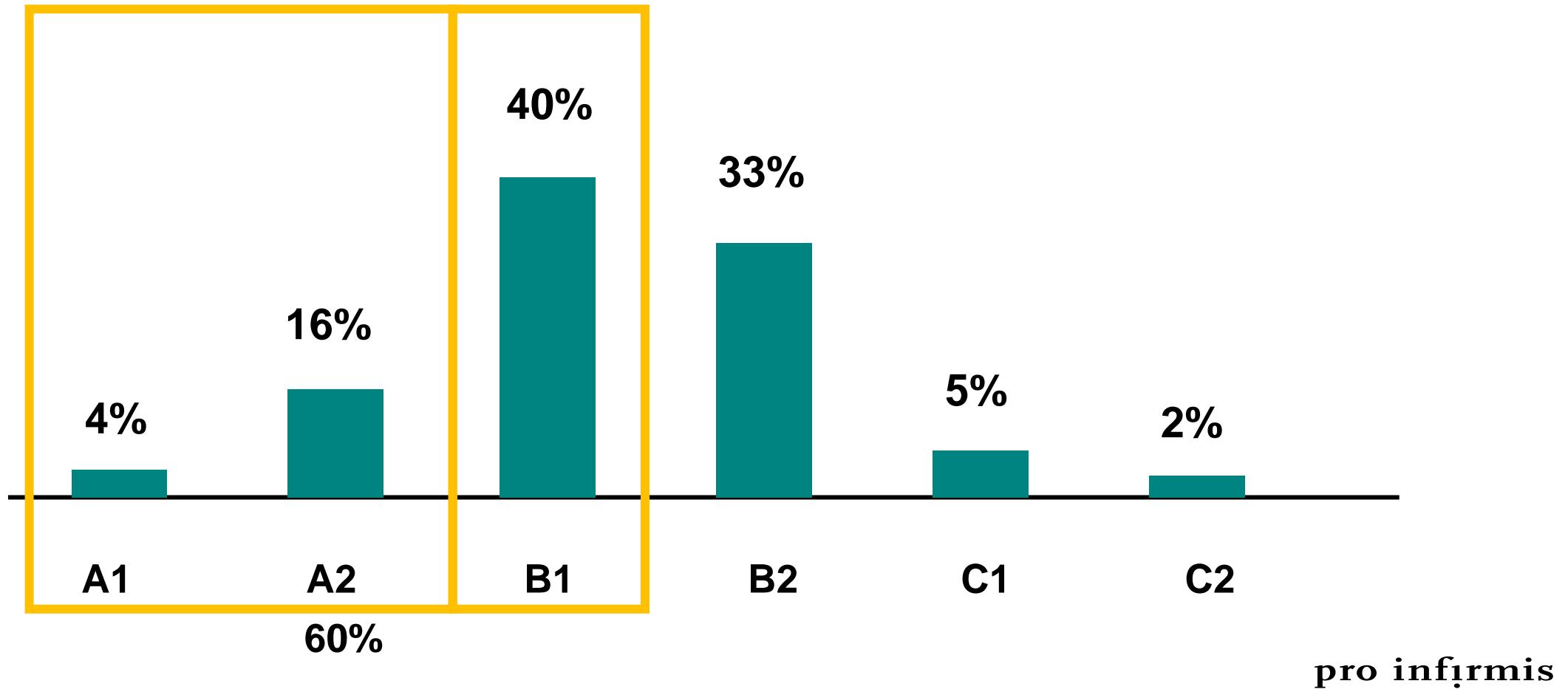


Niveau de compétence de la population



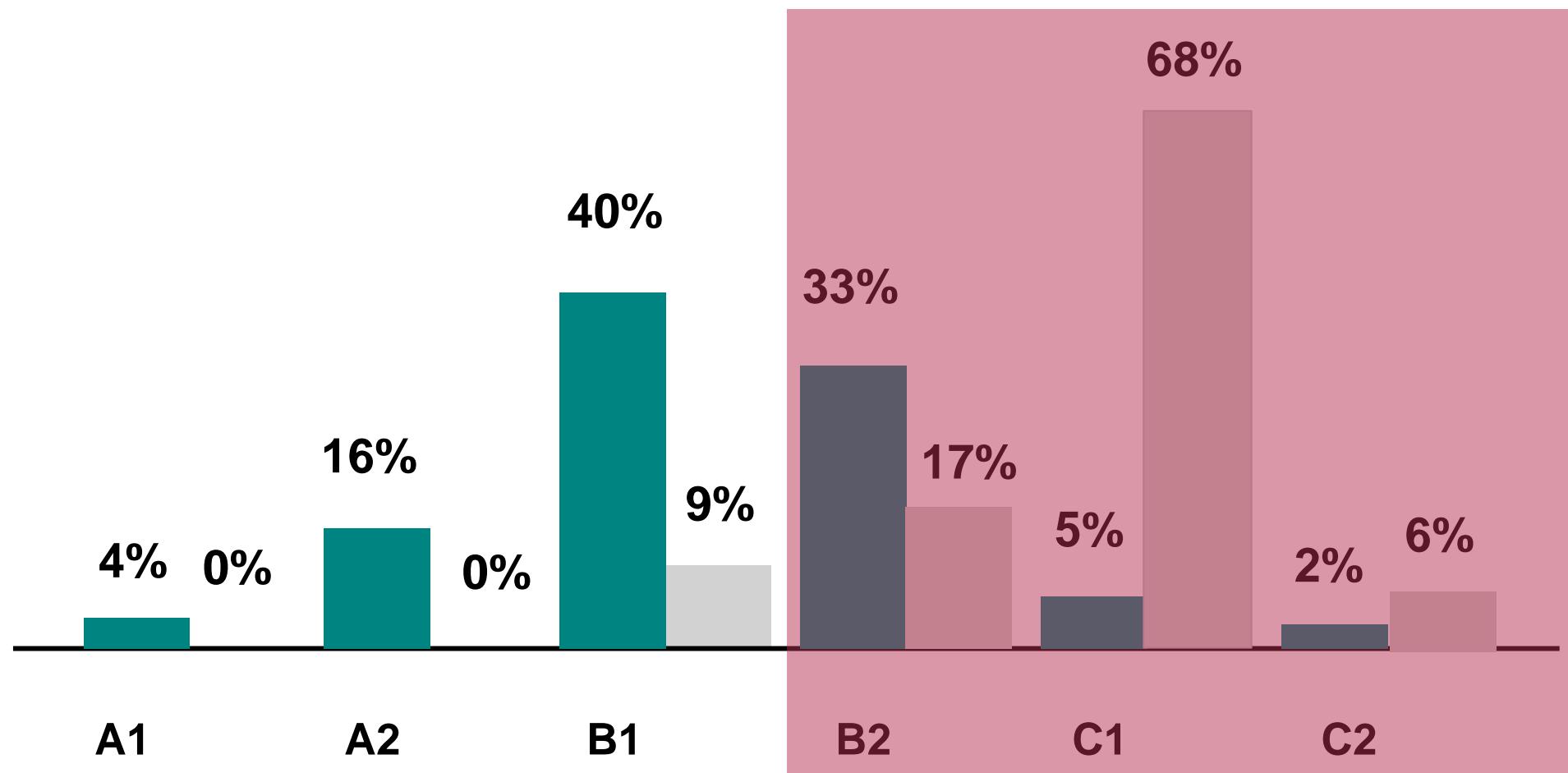
Réf: R. Beekveldt, Spass am Lesen Verlag und «Level One Studie», Uni Hamburg, 2011

■ Niveau de compétence
de la population



■ Niveau de compétence
de la population

■ Niveau des infos données
par les administrations et les entreprises



60% population = 10 % infos

90% informations pro infirmis

Dans nos sociétés occidentales, nous observons une attitude contradictoire concernant la naissance: d'une part on souhaite un accouchement le plus « naturel » possible tout en attendant d'autre part une sécurité absolue pour la mère et l'enfant. Il s'agit donc de réussir un accouchement physiologique tout en prenant le risque minimum. Ceci implique une surveillance très attentive de la santé maternelle et fœtale tout au long de l'accouchement.

«L'accouchement est un processus naturel qui malgré toutes les précautions d'usage peut réservé des imprévus.»

Tout le monde souhaite **la meilleure naissance possible**, pour la mère et pour l'enfant.

Pour cela, ici en Europe, les équipes médicales doivent mettre ensemble 2 choses très différentes :

- proposer à la mère un **accouchement** le plus **naturel** possible
- assurer **toute la sécurité**, pour la mère et l'enfant, avec le minimum de risque.

Pour cette raison, l'équipe médicale doit surveiller attentivement la santé de la mère et l'enfant. Et ceci, tout au long de l'accouchement.

L'accouchement, c'est naturel.
Mais on ne peut pas tout prévoir.
Pour cela, il faut assurer toute la sécurité possible.

Le langage simplifié, c'est quoi ?

Un mot-clé : l'accessibilité

Le langage simplifié, c'est quoi ?

C'est une lecture facile :

- Bien voir
- Bien comprendre
- Sur des textes
- Sur des écrans



Règles générales du falc

Quelques mots sur...

- Les mots
- Les phrases
- Le texte
- La mise en page

Mais il faut aussi tenir compte des caractères spéciaux et des nombres, des images, du format, etc...

Survol express des règles du FALC (A2) (valables aussi pour les infos orales)

- Mots simples
- Phrases courtes (1 idée par phrase)
- Si possible, utiliser le «Vous»
- Pas de concept, plutôt des verbes et des exemples

Exemple en collaboration avec la Ligue contre le cancer : 3 livrets (accès sous «Boutique»: [Brochures Soins des dents](#))



Pourquoi aller chez le dentiste avant le traitement du cancer ?

Vous allez commencer un traitement contre le cancer. Mais **avant**, faites un contrôle chez le dentiste.

Si vous avez **déjà** commencé le traitement, allez chez le dentiste le plus vite possible.

Vous vous demandez peut-être : « J'ai le cancer. Mais pourquoi je dois contrôler mes dents ? »



Nous vous l'expliquons.

Le plus important à faire **avant** le traitement :

- Allez chez le dentiste.
- Dites que vous avez un cancer.
- Demandez de faire un **bilan dentaire**. C'est un contrôle.



Comment soigner vos dents pendant le traitement du cancer ?

Le traitement du cancer peut abîmer les dents.

Nous vous donnons quelques conseils.



Le plus important pendant le traitement :

- Soignez vos dents le mieux possible.
- Si vous avez mal, allez chez le dentiste.
- Parlez de votre cancer à votre dentiste.



Qui paie les soins dentaires pendant un traitement du cancer : la caisse-maladie ou vous ?

Pendant le traitement, vous soignez vos dents le mieux possible.

Mais si vous avez des problèmes, allez chez le dentiste.



Le plus important sur les soins dentaires pendant le traitement du cancer :

- Vos dents peuvent souffrir **à cause des traitements**.
- La caisse-maladie paie la facture si vous avez besoin de soins dentaires **à cause des traitements**.
- Le dentiste utilise le **bilan dentaire**. C'est un **contrôle fait avant** le traitement du cancer.

Règles du langage simplifié (Falc)

Si :

- les mots sont faciles et les phrases sont courtes
- les autres règles sont respectées
- **un groupe de relecture a relu et bien compris le texte**

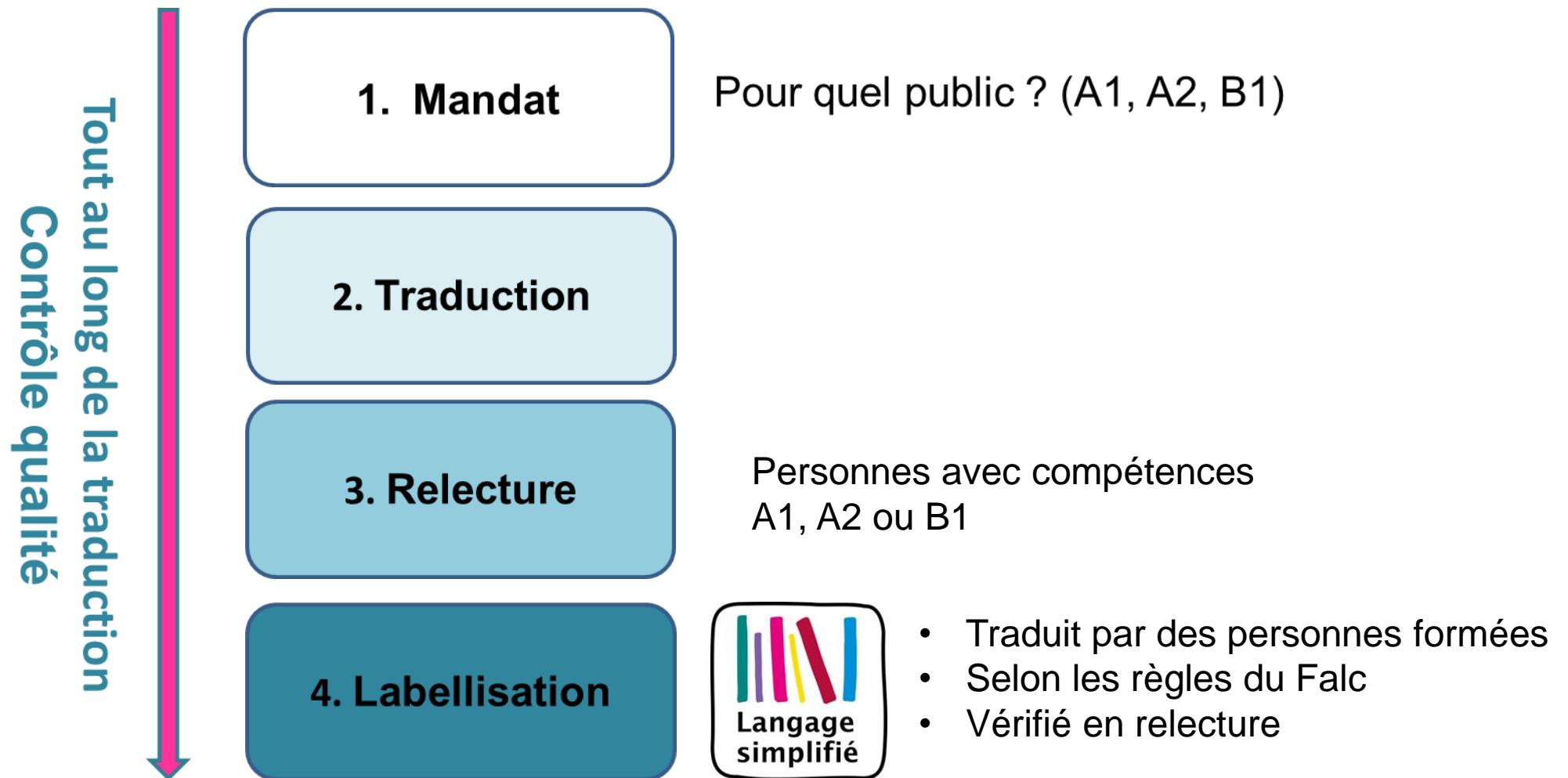
Alors:



(ou falc)



Comment nous travaillons?



Le langage simplifié

Pour quels domaines ?

Pour quels domaines ?

Pour **tous les domaines** de la vie :

- Vie de tous les jours
- Santé
- Culture
- Loisirs
- Formation
- Papiers administratifs...

Les séances de relecture



Les séances de relecture

12 relecteurs ou relectrices

3 groupes de personnes

A1 – A2 – B1

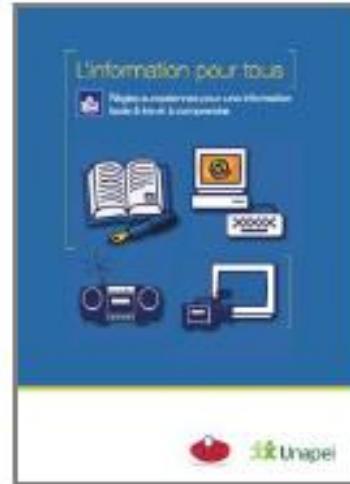


pro infirmis



pro infirmis

Quelques guides utiles



Guides utiles pour le Falc (A2)

- L'information pour tous: règles européennes...

<https://www.unapei.org/publication/linformation-pour-tous-regles-europeennes-pour-une-information-facile-a-lire-et-a-comprendre/>

- Directives pour les documents faciles-à-lire (IFLA)

<https://archive.ifla.org/VII/s9/nd1/iflapr-59f.pdf>

- Communiquer pour tous : guide pour une information accessible

<https://edudoc.ch/record/212066?ln=fr>

- Facile à surfer (insieme, FHNW)

<https://insieme.ch/fr/produit/facile-a-surfer/>

Sites et guides pour le langage clair (B1)

- Site CellCIPS (VD) : un langage clair et facile

<https://info.vd.ch/dfjc/actualites/2021/octobre/8/le-langage-clair-pour-etre-compris-par-tous>

- CellCIPS (canton de Vaud) : Le langage clair pour tous. Conseils et règles

<https://www.dropbox.com/s/3bihap8vx3csb7o/Langage%20clair%20pour%20des%20textes%20accessibles.pdf?dl=0>

- Rédiger en langage clair : Avec des mots

<https://www.avecdesmots.com/prestations-langage-clair/>

- 11 outils du langage clair

<https://www.relire-et-corriger.net/11-outils-du-langage-clair>

Offres du BLS (Bureau Langage simplifié) de Pro Infirmis

- **Traduction** adaptation en langage simplifié
- **Selecture** par des personnes concernées = **Labélisation**
- **Conseils** (pour une adaptation de textes ou de sites internet)
- **Correction et selecture** d'un texte déjà rédigé de manière simple
- **Sensibilisation d'équipe** (environ 3h) avec **atelier pratique**
- Possibilité d'**approfondissement** de la pratique sur une autre demi-journée, avec la présence de personnes concernées

Notre adresse:

**Bureau Langage simplifié
Catherine Charpié
Pro Infirmis
Route St-Nicolas-de-Flüe 2
1700 Fribourg**



058 775 30 00

langage.simplifie@proinfirmis.ch

www.langage-simplifie.ch

www.büro-leichte-sprache.ch

pro infirmis

Merci de votre attention !

Références

- Bec É. Adaptation et accessibilité des messages de prévention en faveur des personnes handicapées. Montpellier: CREAL-ORS Languedoc-Roussillon, 2018.
- Bergström, H., Elinder, L. S., & Wihlman, U. (2014). Barriers and facilitators in health education for adults with intellectual disabilities—A qualitative study. *Health Education Research*, 29(2), 259-271. <https://doi.org/10.1093/her/cyt111>
- Brooker K, van Dooren K, McPherson L, Lennox N, Ware R. A systematic review of interventions aiming to improve involvement in physical activity among adults with intellectual disability. *Journal of Physical Activity & Health*. 2015;12(3):434-44.
- Charvoz, L., Guinchard, M., Lutz, A. (2024). Pour une promotion de la santé accessible aux personnes résidant en établissement socioéducatif : Développement d'un prototype de livre interactif. *Revue suisse de pédagogie spécialisée*, 14 (04), 18-24.
- Heller, T., McCubbin, J. A., Drum, C., & Peterson, J. (2011). Physical activity and nutrition health promotion interventions : What is working for people with intellectual disabilities? *Intellectual and Developmental Disabilities*, 49(1), 26-36. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-49.1.26>
- Karrer, M. et E. Hamel. 2015. Promotion de la santé et formations du secteur social. *Evolutions*. No. 34, Juillet 2015.
- Karrer, M., & Jaeger, M. (2016). Travail social : À la croisée de l'action sociale et de la santé publique. *La Santé en action*, 435.
- Lutz, A., Charvoz, L., Amstutz, D., Perrelet, V., Guerdat, O., Veyre, A., & Zürcher, K. (2023). Concevoir une autre promotion de la santé. REISO. *Revue d'information sociale*. <https://www.reiso.org/articles/themes/handicaps/10292-concevoir-une-autre-promotion-de-la-sante>
- Marks, B. A., & Heller, T. (2003). Bridging the equity gap : Health promotion for adults with intellectual and developmental disabilities. *Nursing Clinics of North America*, 38(2), 205-228.
- Scott HM, Havercamp SM. Systematic Review of Health Promotion Programs Focused on Behavioral Changes for People With Intellectual Disability. *Intellectual and Developmental Disabilities*. 2016;54(1):63-76.
- WHO, 2022, Global report on health equity for persons with disabilities.