



## Accéder à l'information et à sa compréhension pour une société inclusive

### Rédaction – Exemples « Avant – après »




Dans cette section, nous vous présentons quatre exemples de documents « avant-après » qui illustrent l'évolution de la rédaction d'une information pour qu'elle soit plus accessible et plus compréhensible.




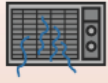







- **Exemple 1** : Information concernant l'eau de puits. Feuilles « avant-après » conçus par le CISSS de l'Outaouais.
- **Exemple 2** : Annonce de la Journée d'information et de sensibilisation - Influence des nouvelles technologies. (Société québécoise de la déficience intellectuelle – SQDI. Communiqué simplifié par Simplicom).
- **Exemple 3** : Information concernant la canicule. Nous vous présentons une capture d'écran de l'information pertinente à connaître, telle que présentée sur le site du ministère de la santé et des services sociaux.










Nous vous présentons ensuite trois documents différents portant sur la canicule, sous forme simplifiée.

- 3.1. Mesures de prévention lors de chaleur accablante (Pavillon du Parc, 2011)
- 3.2. Lorsqu'il fait très chaud (CISSS de l'Outaouais)
- 3.3. Canicule (Ville de Gatineau)
- **Exemple 4** : Questionnaire pour voter. Questions sur l'électeur (DéPhy Montréal, le Comité régional des associations en déficience intellectuelle (CRADI) et la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal (TCAIM). Questionnaire simplifié par Simplicom)

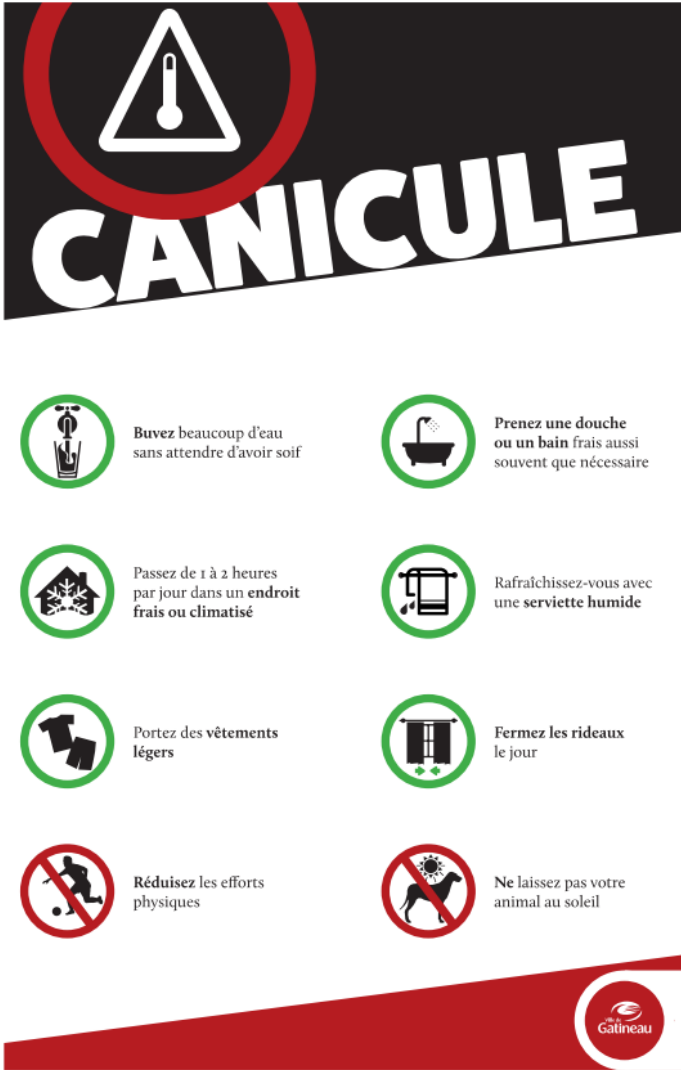


Avant		Après	PDF																				
<div>Exemple 1</div> <div>Eau de puits</div> <div>*Feuillets</div>	<div><div><div><div><div>DES</div><div>GOÛTS</div><div>ET DES</div><div>COULEURS</div></div><div><div>LES SYSTÈMES DE</div><div>TRAITEMENT</div><div>DE L'EAU</div></div><div><div>LA CONTAMINATION</div><div>BACTÉRIOLOGIQUE</div><div>ET LA DESINFECTION</div><div>DU PUIT</div></div></div><div><div><div><div>REGIE REGIONALE</div><div>DE LA SANTÉ ET DES</div><div>SERVICES SOCIAUX</div><div>DE L'OUTAOUAIS</div><div>DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE</div></div></div></div></div><div><p>On ne discute pas des goûts et des couleurs, mais le plupart des gens aiment quand même mieux une eau sans goût, ni couleur ni odeur. Même si ces caractéristiques n'ont habituellement aucune conséquence sur la santé, nous vous présentons les cas les plus fréquents dans les puits privés.</p><table><tr><th>Symptôme</th><th>Problème</th><th>Conséquence sur la santé</th><th>Solution</th></tr><tr><td>Odeur d'œuf pourri</td><td>Présence de soufre sous forme de H<sub>2</sub>S</td><td>Aucune</td><td>Éviter d'utiliser l'eau pour la cuisson ou la boisson. Faire aérer l'eau ou l'ajouter du chlore.</td></tr><tr><td>Taches roses, particulièrement sur le linge</td><td>Présence de manganèse</td><td>Généralement aucune</td><td>Faire du sable vert.</td></tr><tr><td>Taches rouges</td><td>Présence de fer</td><td>Généralement aucune</td><td>Faire du sable vert.</td></tr><tr><td>Eau dure</td><td>Présence de calcium</td><td>Généralement aucune</td><td>Adoucisseur.</td></tr></table><p><sup>1</sup> Quand il y en a trop pendant longtemps, les tuyaux s'encroûtent et peuvent donner un goût ou les bactéries se multiplient; certaines de ces bactéries peuvent être pathogènes.</p><p><sup>2</sup> L'adoucisseur ou le filtre, sans système pour désinfecter l'eau (chloreux, etc.), peuvent favoriser l'accroissance des bactéries; on ne recommande pas de les utiliser seul, à moins de vérifier fréquemment la qualité de l'eau (voir ci-dessus).</p><p>Pour différentes raisons (contaminants, goût, odeur, dureté), plusieurs personnes s'installent des systèmes de traitement de l'eau. On retrouve deux grandes classes de systèmes de traitement.</p><p>A) Pour l'élimination du goût, de l'odeur et des substances chimiques: filtres au charbon, osmose inverse, adoucisseurs, filtres au sable vert.</p><p>Il faut les entretenir régulièrement et rigoureusement car ils favorisent souvent la prolifération des bactéries, surtout dans une eau non traitée spécifiquement pour les micro-organismes. Pour cela, nous recommandons:</p><ol style="list-style-type: none"><li>1. Dans toute la mesure du possible, de mélanger quinze jours une fois l'eau au moins 30 secondes avant chaque utilisation.</li><li>2. De faire couler l'eau au moins 30 secondes avant chaque utilisation.</li><li>3. De changer les filtres ou résines fréquemment.</li><li>4. De suivre fidèlement les directives du fabricant, en étant plus prudent que dans le cas d'un système d'élimination des micro-organismes.</li><li>5. De faire faire des analyses bactériologiques de l'eau fréquemment, surtout si on n'a pas un système d'élimination des micro-organismes.</li></ol><p>B) Pour l'élimination des micro-organismes: ozoniseurs, chlorateurs, dispositifs à rayons UV, dialyseurs.</p><p>Ils devraient accompagner les systèmes conçus pour l'élimination du goût, de l'odeur et des substances chimiques dans les résidences alimentaires en eau non traitée. On préviendrait ainsi l'apparition de micro-organismes dans le système.</p><p>Mélanger l'eau de javel avec l'eau du puits si possible. Démarrer la pompe et couvrir tous les robinets; laisser couler jusqu'à ce que l'odeur de chlore soit perceptible. Fermer tout et laisser reposer 24 heures. Puis laisser l'eau couler jusqu'à ce que l'odeur de chlore disparaisse. De nouvelles analyses devraient être prises quelques jours plus tard si le puits était fortement contaminé avant la désinfection.</p><div><div>L'entretien et l'aménagement de votre Puits</div></div></div></div>	Symptôme	Problème	Conséquence sur la santé	Solution	Odeur d'œuf pourri	Présence de soufre sous forme de H <sub>2</sub> S	Aucune	Éviter d'utiliser l'eau pour la cuisson ou la boisson. Faire aérer l'eau ou l'ajouter du chlore.	Taches roses, particulièrement sur le linge	Présence de manganèse	Généralement aucune	Faire du sable vert.	Taches rouges	Présence de fer	Généralement aucune	Faire du sable vert.	Eau dure	Présence de calcium	Généralement aucune	Adoucisseur.	<div>Principaux contaminants de l'eau</div> <div><div><div>Contaminants microbiologiques</div><p>Les microbes qui proviennent de matières fécales comme les bactéries E. coli, entérocoques et coliformes fécaux peuvent contaminer votre eau de puits, par exemple, lors d'une fuite de fosse septique.</p><p>L'eau contaminée par des microorganismes d'origine fécale est non-potable. En boire peut causer des maladies graves surtout chez les jeunes enfants et les personnes âgées. Les symptômes les plus courants sont la diarrhée, les crampes abdominales, la nausée et les vomissements.</p><div>Que faire?</div><ul style="list-style-type: none"><li>Faire analyser votre eau au moins 2 fois par an.</li><li>Bouillir l'eau contaminée pendant au moins une minute à gros bouillons avant de la boire et pour des usages tels que le brossage de dents, la préparation de boissons et aliments pour bébés, etc. L'eau embouteillée est également une alternative.</li><li>Trouver la source de la contamination afin d'apporter les correctifs nécessaires et désinfecter le puits.</li><li>Procéder ensuite à de nouvelles analyses pour démontrer que votre eau est à nouveau propre à la consommation.</li></ul></div><div><div>Contaminants chimiques</div><div><div>Les nitrates ou nitrites</div><p>La présence de nitrates/nitrites dans l'eau d'un puits peut provenir d'activités agricoles à proximité (comme l'épandage de fumier ou d'engrais) ou d'installations septiques défectueuses.</p><p>La consommation d'une eau riche en nitrates ou nitrites peut présenter un risque pour la santé, particulièrement chez les femmes enceintes et les bébés de moins de 6 mois.</p><div>Que faire?</div><ul style="list-style-type: none"><li>Faire analyser nitrates ou nitrites 2 fois par année si vous habitez dans une zone agricole ou dans un secteur résidentiel où les installations septiques sont proches des unes des autres.</li><li>Si la norme québécoise de 10 mg/l est dépassée, installer un système de traitement d'eau adapté. Entretemps, les femmes enceintes et les bébés de moins de 6 mois devraient cesser de consommer cette eau et utiliser de l'eau embouteillée pour boire et préparer les boissons, ainsi que les biberons et aliments pour bébés.</li></ul></div><div><div>L'uranium</div><p>L'uranium est naturellement présent dans le sol et peut se retrouver dans l'eau de votre puits.</p><p>La consommation d'une eau riche en uranium peut causer des problèmes mineurs aux reins. Les effets à la santé disparaissent petit à petit lorsque la consommation cesse.</p><div>Que faire?</div><ul style="list-style-type: none"><li>Faire analyser votre eau pour savoir si la norme québécoise de 0,02 mg/l est dépassée.</li><li>Si elle l'est, installer un système de traitement d'eau adapté. Entretemps, utiliser de l'eau en bouteille pour boire et préparer les boissons dont les biberons et aliments pour bébés.</li></ul></div><div>En cas de contamination chimique, ne faites pas bouillir l'eau! L'ébullition n'éliminera pas le contaminant et pourrait même faire augmenter sa concentration dans l'eau.</div></div></div>	<div>Avant :</div> <div></div> <div>Après :</div> <div></div>
Symptôme	Problème	Conséquence sur la santé	Solution																				
Odeur d'œuf pourri	Présence de soufre sous forme de H <sub>2</sub> S	Aucune	Éviter d'utiliser l'eau pour la cuisson ou la boisson. Faire aérer l'eau ou l'ajouter du chlore.																				
Taches roses, particulièrement sur le linge	Présence de manganèse	Généralement aucune	Faire du sable vert.																				
Taches rouges	Présence de fer	Généralement aucune	Faire du sable vert.																				
Eau dure	Présence de calcium	Généralement aucune	Adoucisseur.																				



Avant		Après	PDF
<b>Exemple 2</b>  Journée d'information et de sensibilisation  Influence des nouvelles technologies  Annonce de l'événement	<p style="text-align: center;"><b>Du réel au virtuel, parlons de l'influence des nouvelles technologies</b></p> <p><b>Montréal, le 17 septembre 2018</b> - Le samedi 13 octobre aura lieu, au Collège Rosemont, une journée d'information et de sensibilisation destinée aux personnes vivant avec une déficience intellectuelle, sur les pratiques sécuritaires de navigation sur Internet.</p> <p>Victimes elles aussi de cyberintimidation, de vol d'identité et de fraude sur le web, les personnes vivant avec une déficience intellectuelle et leur famille sont de plus en plus nombreuses à vivre et à dénoncer cette réalité.</p> <p>L'Association du Québec pour l'intégration sociale (AQIS), l'Association de Montréal pour la déficience intellectuelle (AMDI) et Parents pour la déficience intellectuelle (PARDI), travaillant à la défense des droits des personnes vivant avec une déficience intellectuelle se sont ensemble penchées sur cette question et offrent une journée de sensibilisation gratuite sur la thématique <b><i>Du réel au virtuel, parlons de l'influence des nouvelles technologies.</i></b></p> <p>Rassemblés, des experts sur la question donneront de l'information, échangeront avec les participants et offriront aux personnes, familles et intervenants, des outils afin de reconnaître les signes précurseurs, de faire un signalement au besoin et d'adopter une pratique saine de navigation sur le web.</p> <p>Il sera question de discuter de l'importance d'outiller les utilisateurs à développer des comportements sécuritaires afin de protéger leur vie privée, de développer l'autonomie des personnes vivant avec une déficience intellectuelle quant à l'utilisation de ces technologies, d'aborder les côtés positifs des différentes plateformes sociales, les risques, les enjeux ainsi que l'importance de signaler et de dénoncer au besoin.</p> <p><a href="https://mailchi.mp/26a367138077/la-cyberintimidation-le-vol-didentit-et-la-fraude-aussi-chez-les-personnes-prsentant-une-dficience-intellectuelle?e=d676c6da41">https://mailchi.mp/26a367138077/la-cyberintimidation-le-vol-didentit-et-la-fraude-aussi-chez-les-personnes-prsentant-une-dficience-intellectuelle?e=d676c6da41</a></p>	<p><b>Communiqué</b> À partager tout de suite 17 septembre 2018</p>  <p><b>La sécurité sur Internet</b></p> <p>Le samedi 13 octobre, il y aura une journée d'information sur la sécurité sur Internet.</p> <p>La journée d'information est pour les personnes de 14 ans ou plus avec une déficience intellectuelle.</p> <p>La journée d'information a lieu au Collège Rosemont.</p> <p><a href="https://www.sqdi.ca/wp-content/uploads/2018/10/Communiqu%C3%A9_intimidation_vs_20180927.pdf">https://www.sqdi.ca/wp-content/uploads/2018/10/Communiqu%C3%A9_intimidation_vs_20180927.pdf</a></p>	<p>Avant :</p>  <p>Après :</p> 

	Avant	Après	PDF
<div>Exemple 3.1</div> <div>Canicule</div>	<div>Précautions à prendre</div> <div>Chez les adultes</div> <div>Lors d'une vague de chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer votre confort et diminuer les risques pour votre santé ou celle de vos proches.</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>Hydratez-vous suffisamment :<ul style="list-style-type: none"><li>buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.</li></ul></li><li>Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.</li><li>Rafraîchissez-vous souvent :<ul style="list-style-type: none"><li>baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour;</li><li>rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;</li><li>passiez au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).</li></ul></li><li>Protégez-vous de la chaleur :<ul style="list-style-type: none"><li>réduisez vos efforts physiques;</li><li>portez des vêtements légers.</li></ul></li><li>Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.</li><li>Surveillez l'émission d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.</li></ul></div> <div><a href="https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/">https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/</a></div>	<div><div><div><div></div><div>Mesures de prévention lors de chaleur accablante</div><div>PAVILLON DU PARC</div><div></div></div><div><div><div></div><div>• Boire beaucoup d'eau sans attendre d'avoir soif</div></div><div><div></div><div>• Passer 1 à 2 heures dans un endroit frais ou climatisé</div></div><div><div></div><div>• Réduire les efforts physiques</div></div><div><div></div><div>• Porter des vêtements légers</div></div><div><div><div></div><div>• Prendre une douche ou un bain frais aussi souvent que nécessaire</div></div><div><div></div><div>• Se rafraîchir avec une serviette humide</div></div><div><div></div><div>• Fermer les rideaux le jour</div></div></div><div><div>En cas de malaise, appeler Info-Santé au 8-1-1 ou communiquer avec un médecin. En cas d'urgence, appeler le 9-1-1.</div><div>© Pavillon du Parc 2011</div></div></div><div>Adresse internet non disponible</div></div></div>	<div>Avant :<div></div></div> <div>Après :<div></div></div>

Avant		Après	PDF
<b>Exemple 3.2</b>  Canicule	<h3>Précautions à prendre</h3> <p><b>Chez les adultes</b></p> <p>Lors d'une vague de chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer votre confort et diminuer les risques pour votre santé ou celle de vos proches.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hydratez-vous suffisamment :<ul style="list-style-type: none"><li>• buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.</li></ul></li><li>• Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.</li><li>• Rafraîchissez-vous souvent :<ul style="list-style-type: none"><li>• baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour;</li><li>• rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;</li><li>• passez au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).</li></ul></li><li>• Protégez-vous de la chaleur :<ul style="list-style-type: none"><li>• réduisez vos efforts physiques;</li><li>• portez des vêtements légers.</li></ul></li><li>• Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.</li><li>• Surveillez l'émission d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.</li></ul> <p><a href="https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/">https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/</a></p>	<div> <b>Lorsqu'il fait très chaud...</b></div> <div><b>Je m'hydrate</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• boire de l'eau toute la journée, même quand on ne ressent pas la soif</li><li>• faire boire les jeunes enfants et les bébés aux 20 minutes</li></ul></div> <div><b>Je me rafraîchis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• se rafraîchir souvent (baignade ou douche, serviette mouillée, air conditionné, arrosoir, etc.)</li><li>• porter des vêtements légers et de couleur pâle</li><li>• se protéger du soleil, porter un chapeau et chercher l'ombre</li><li>• planifier les activités à des périodes plus fraîches de la journée</li></ul></div> <div><b>J'évite</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• de consommer : alcool, thé, café et boissons gazeuses</li><li>• de fournir des efforts physiques intenses</li></ul></div> <div><b>Je me renseigne</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• prendre des nouvelles sur l'état de santé de ses proches et des personnes vulnérables</li><li>• appeler Info-Santé 811 ou votre médecin en cas de doute</li><li>• appeler le 911 en cas d'urgence</li></ul></div> <div><p>Pour plus d'information : <a href="https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca">cisss-outaouais.gouv.qc.ca</a></p><p>Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais Québec </p></div> <p><a href="https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2018/06/Aide-m%C3%A9moire_chaleur.pdf">https://cisss-outaouais.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2018/06/Aide-m%C3%A9moire_chaleur.pdf</a></p>	<p>Avant :</p>  <p>Après :</p> 



Avant		Après	PDF
Exemple 3.3  Canicule	<div>Précautions à prendre</div> <div>Chez les adultes</div> <p>Lors d'une vague de chaleur, votre état de santé peut se détériorer rapidement. Vous pouvez prendre certaines précautions pour améliorer votre confort et diminuer les risques pour votre santé ou celle de vos proches.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hydratez-vous suffisamment :<ul style="list-style-type: none"><li>buvez de 6 à 8 verres d'eau par jour. Suivez les indications de votre médecin concernant la quantité de liquide à boire, s'il y a lieu.</li></ul></li><li>Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car l'alcool peut aggraver la déshydratation.</li><li>Rafraîchissez-vous souvent :<ul style="list-style-type: none"><li>baignez-vous ou prenez une douche ou un bain frais chaque jour;</li><li>rafraîchissez votre peau avec une serviette mouillée plusieurs fois par jour;</li><li>passiez au moins 2 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés (bibliothèques, centres commerciaux, etc.).</li></ul></li><li>Protégez-vous de la chaleur :<ul style="list-style-type: none"><li>réduisez vos efforts physiques;</li><li>portez des vêtements légers.</li></ul></li><li>Prenez des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.</li><li>Surveillez l'émission d'avertissements de chaleur et suivez les recommandations d'Environnement Canada ou de la direction de santé publique de votre région.</li></ul> <div><a href="https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/">https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/</a></div>	<div></div> <div>Adresse internet non disponible</div>	<div>Avant :</div> <div></div> <div>Après :</div> <div></div>

Avant		Après	PDF
Exemple 4  Questionnaire pour Voter	<p><b>Information sur l'électeur</b></p> <p>1. Quelles limitations fonctionnelles avez-vous?</p> <p>2. Est-ce la première fois que vous votez à une élection municipale?    Oui    Non</p> <p><b>Site internet</b></p> <p>3. Avez-vous utilisé le site internet?    Oui    Non</p> <p>4. Avez-vous eu de la difficulté à naviguer dans le site?    Oui    Non</p> <p>5. Avez-vous trouvé les réponses à vos questions?    Oui    Non</p> <p>6. Avez-vous des commentaires concernant le site internet?</p> <p><b>Mesures facilitant l'exercice du droit de vote</b></p> <p>7. Avez-vous consulté la liste des mesures spéciales?    Oui    Non</p> <p>8. Avez-vous consulté le manuel de l'électeur?    Oui    Non</p> <p>9. Si oui, avez-vous utilisé le manuel de l'électeur dans l'un des formats suivants : gros caractère, braille, audio, publiphone, vidéo LSQ et langage simplifié?</p> <p>10. Si non, pourquoi n'avez-vous pas utilisé un des formats ci-haut mentionnés?</p> <p>11. Avez-vous des commentaires relativement à l'avis de révision et de la carte de l'électeur?</p>	<p><b>Information sur vous</b></p> <p>1. Quelles sont vos difficultés ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• J'ai une difficulté pour me déplacer. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</li><li>• J'ai une difficulté pour lire et comprendre. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</li><li>• J'ai une difficulté pour écrire. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</li><li>• J'ai une difficulté pour entendre. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</li><li>• J'ai une difficulté pour voir. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</li><li>• J'ai une autre difficulté. <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</li></ul> <p>Mon autre difficulté est :</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Avant :</p> <p></p> <p>Après :</p> <p></p>
	Adresse internet non disponible	Adresse internet non disponible	