

# santé

## magazine

ISSN 0397-0329

Chute sur le **COCCYX** grave pour la santé ?

**DENTS** des soins au juste prix !  
Couronne/Bridge/Inlay/Implant

**PÉNIS • TESTICULES  
PRÉPUCE • PROSTATE**  
Quand les hommes ont mal

**THYROÏDE À SURVEILLER**  
Qui ? Quand ? Comment ?

**Rééducation périnéale**  
Toujours nécessaire ?

**SENIORS** : attention aux ordonnances à rallonge !

**CHIRURGIE ESTHÉTIQUE**  
Opérée le matin, sortie le soir, est-ce sans danger ?

**Huiles Essentielles : les nouveaux antibiotiques**

### NOS SÉRIES MÉDICALES

- **Consultation** : Les brûlures d'estomac
- **Examen** : Tout savoir sur le frottis
- **Convalescence** : Après l'entorse de la cheville
- **Opération** : Le pacemaker

T 01114 - 352 - F : 2,70 €

**PEAU**  
Stop aux crises de LICHEN PLAN

**NOUVEAU**  
**MAIGRIR en dormant**

Scientifiquement prouvé !

**LE SOMMEIL EST VOTRE ALLIÉ**

- POUR**
- > Éliminer les graisses
  - > Stabiliser votre poids
  - > Avoir moins faim

# Je perds la vue

**Lorsqu'on a une vue très faible, tous les gestes deviennent compliqués et parfois dangereux. Les conseils des professionnels pour se faciliter la vie.**

En France, les structures comme le CRPM, où les patients sont conseillés par une équipe pluridisciplinaire comprenant ophtalmologistes, orthoptistes, ergothérapeutes, psychologues... sont peu nombreuses. « Depuis une dizaine d'années, la prise en charge des malvoyants s'améliore, mais nous avons beaucoup de retard », remarque le Dr Xavier Zanlonghi. Cet ophtalmologiste a créé, dans la région de Nantes, un réseau de soins de proximité fédérant des professionnels de la "basse vision". Il n'en existe que deux autres en France, l'un à Marseille, l'autre à Rennes.

## On manque d'équipes spécialisées

Pourtant, les besoins sont réels. Juliette, 65 ans, bénévole au sein de l'association DMLA, témoigne : « Beaucoup de personnes nous appellent pour parler de leur vie quotidienne et demander des conseils. Les femmes se désolent de ne plus pouvoir se maquiller. Elles sont obligées de demander à leur mari comment s'habiller. L'autre jour, une grand-mère nous racontait qu'elle ne reconnaissait plus sa petite-fille qu'à la voix. »

Trop souvent, ces personnes ignorent les aides dont elles peuvent bénéficier.

## Des malvoyants de plus en plus nombreux

En France, 600 000 personnes souffrent de glaucome, une maladie qui détruit progressivement le nerf optique. Plus de 400 000 patients sont atteints de DMLA. Ils seront deux ou trois fois plus nombreux d'ici 2030. Entre 50 000 et 70 000 personnes ont une rétinite pigmentaire, maladie d'origine génétique. Enfin, 10 % des diabétiques souffrent de rétinopathie, une maladie qui peut rendre aveugle et qui pourrait être évitée par un meilleur suivi ophtalmologique.

**A**tteint de rétinite pigmentaire, Claude Foucher, 56 ans, perd progressivement la vue. Son champ visuel se réduit au fil des ans, l'obligeant à limiter ses déplacements. « Dans la rue, je me fais injurier

parce que je bouscule les gens. Il m'est arrivé d'être traité d'alcoolique parce que j'ai du mal à marcher droit. J'accroche les présentoirs dans les magasins... C'est drôle une fois ou deux, mais quand ça vous arrive des centaines de fois, c'est dur à vivre. »

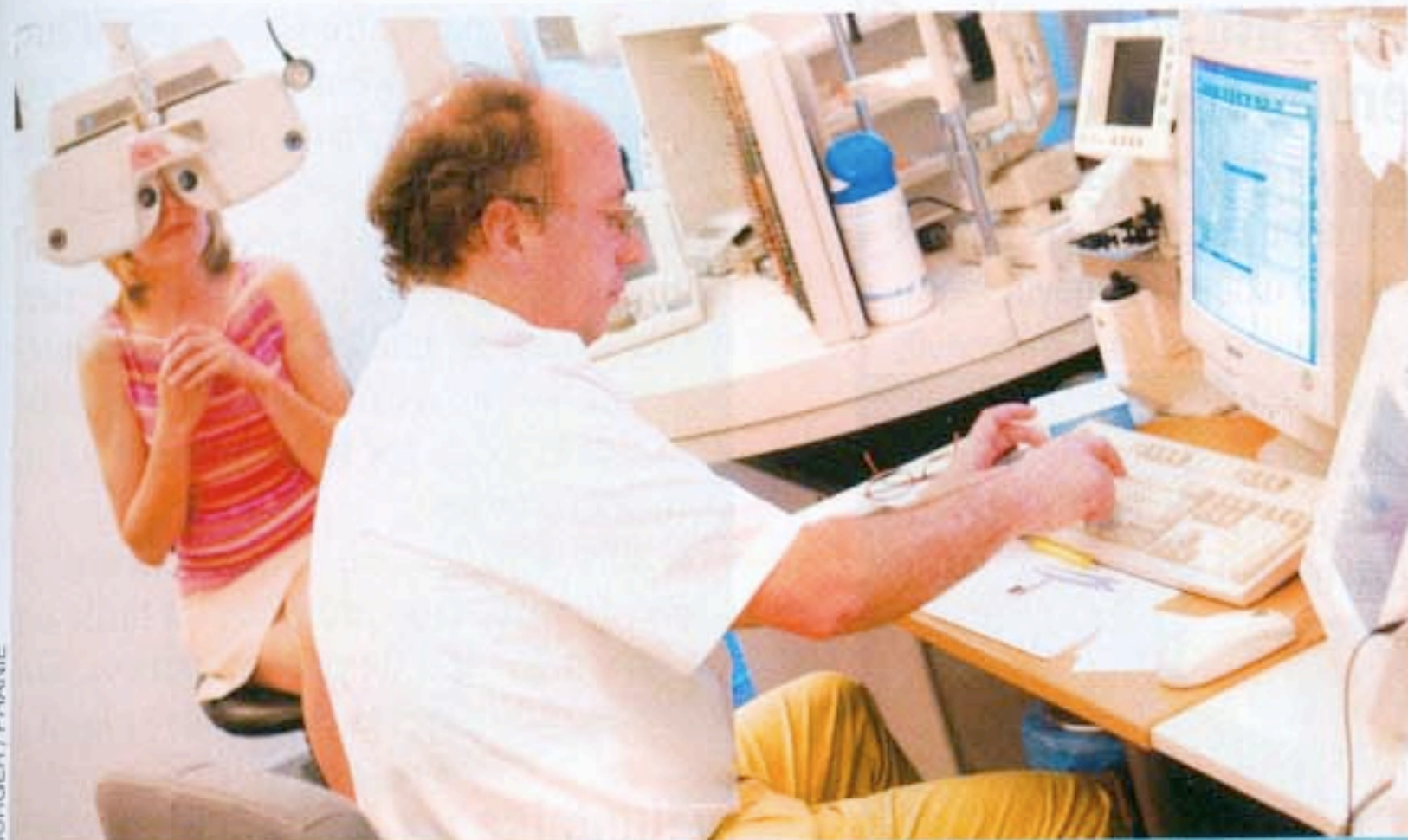
Perdre la vue vous plonge dans un univers hostile, où tous les gestes de la vie quotidienne – lire, traverser la rue, faire la cuisine – deviennent compliqués et, souvent, dangereux.

En effet, « 80 % des informations sont fournies par la vue, explique le Dr Pascale Ronzel, ophtalmologiste et médecin-directeur du Centre de rééducation pour personnes malvoyantes (CRPM), à Paris. Les répercussions d'une déficience visuelle sur la vie des patients seront très différentes selon leur histoire et leur personnalité. Certains ont l'impression qu'ils ne peuvent plus rien faire. Ici, nous les aidons à reprendre confiance en eux. »



L'ophtalmologiste commence par un examen minutieux de la rétine.

# comment faire face



En dépistant plus tôt des maladies comme le glaucome ou la rétinopathie diabétique, on pourrait éviter la survenue de graves handicaps visuels.

« Il est vrai que certains ophtalmologistes ne s'occupent que de la maladie et ne donnent pas de conseils pour gérer le handicap », regrette le Dr Ronzel, dont l'activité démontre, au contraire, que l'on peut faire beaucoup pour aider les malvoyants.

## Apprendre à voir autrement

François, 69 ans, atteint de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), va bientôt commencer des séances d'orthoptie. « Mon œil le plus atteint garde une vision périphérique. Je pense qu'on pourrait l'utiliser. » De fait, on peut, par des exercices, s'entraîner à "voir autrement", de façon à utiliser au mieux les capacités restantes.

Au cours de ces séances, on peut aussi "réapprendre" à lire avec des aides optiques (loupes, vidéo-agrandisseurs...). « Ces appareils sont pratiques pour déchiffrer une facture, faire des mots croisés, mais pour lire un roman il vaut mieux choisir les cassettes enregistrées ou les livres en gros caractères », précise Christian Mérat, opticien.

Hélas, ces systèmes coûtent très cher et ne sont, pour la plupart, pas pris en charge par la Sécurité sociale (un vidéo-agrandisseur coûte environ 3 000 €). On peut, malgré tout, s'adresser à un "Site pour la vie autonome"\*, pour obtenir

une aide financière. Mais les moyens dont disposent ces structures officielles sont très variables d'un département à l'autre.

## Réaménager son intérieur

« Je casse toute ma vaisselle, je verse l'eau à côté du verre... » Malgré une vigilance de chaque instant, le moindre geste est un véritable casse-tête pour Frédérique, 49 ans, atteinte d'une forme grave de glaucome. Sur les conseils d'un ergothérapeute spécialisé, on peut réorganiser son intérieur de la manière la plus pratique possible (voir encadré ci-dessus). Ces astuces, souvent simples, vous changent réellement la vie.

## Affronter la rue

François, malgré une vision extrêmement réduite, continue de se déplacer seul dans la rue. « Sur les trajets habituels, je fais appel à ma mémoire. Mais cela m'oblige à rester très concentré. » Claude se débrouille de la même manière : « Je balaie le paysage comme si j'avais une caméra et j'enregistre les images. Lorsque je reviens au même endroit, je me repasse le film dans la tête. »

Chacun a ses petits trucs pour affronter les carrefours, la foule et les transports en

## Astuces pratiques

Le moindre geste du quotidien peut être un vrai casse-tête. Des astuces pour réorganiser son intérieur :

- Poser des repères tactiles pour reconnaître les programmes du lave-linge, les couleurs de vêtements, les températures du four...
- Jouer des contrastes de couleurs pour la vaisselle.
- Utiliser des verres anti-renversement, des assiettes inclinées pour que la nourriture ne déborde pas....

commun. Frédérique s'est lancée un véritable défi. « Je me suis tellement fait traiter de "mémé" parce que je me déplace lentement que j'ai décidé qu'on ne remarquerait plus mon handicap. » Depuis, elle s'entraîne à se servir de tous ses sens quand elle marche dans la rue.

Plutôt que d'improviser ses déplacements, on peut aussi suivre un apprentissage avec un professionnel : « Un instructeur de locomotion vous montre comment prendre des repères dans la rue. Il peut, bien que ce soit une étape difficile psychologiquement, vous apprendre à utiliser une canne blanche, à la fois pour gérer les obstacles et vous signaler aux autres », explique le Dr Ronzel.

Pour trouver l'adresse d'un spécialiste "basse vision" ou du matériel adapté, le mieux est de demander conseil auprès des associations de patients.

SYLVIE DELLUS ■

\* Renseignements auprès des Conseils généraux.

## OÙ S'INFORMER ?

- Retina France : 0 810 30 20 50 (n° azur), [www.retina-france.asso.fr](http://www.retina-france.asso.fr)
- Association DMLA : 0 800 880 660 (n° vert), [www.ophtalmo.net/dmla/](http://www.ophtalmo.net/dmla/)
- France glaucome : 0 800 505 501 (n° vert), [http://monsieur.wanadoo.fr/france\\_glaucome/](http://monsieur.wanadoo.fr/france_glaucome/)
- Association Valentin Haüy : 01 44 49 27 27, [www.avh.asso.fr](http://www.avh.asso.fr)
- Des adresses et des renseignements sur [www.bassevision.net](http://www.bassevision.net)