

Diagnostic :

# Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

**Pour faciliter votre  
compréhension et  
celle de votre entourage**

**une information  
à partager dans un  
contexte de réadaptation**



Institut de réadaptation  
en déficience physique  
de Québec

---

Institut universitaire

**Le format graphique utilisé dans ce guide convient aux personnes qui vivent des situations de handicap causées par des incapacités à percevoir les contrastes et par une vision centrale déficiente.**

Auteure : **Paule Bédard**



Spécialiste en  
réadaptation en  
déficience visuelle (SRDV.)  
Programme surdicécité

Graphisme adapté à la déficience visuelle :

**Audrey Marcotte-Dubuc**

Designer graphique

Collaboration au graphisme adapté :

**Paule Bédard**

Révision linguistique :

**Anne Simard**

Remerciements :

Aux membres du regroupement des spécialistes en réadaptation en déficience visuelle/basse vision et aux membres de l'équipe surdicécité.

© Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, 2008

**ISBN 978-2-922242-41-6**

**Soyez rassuré :**

**Vous ne serez pas « aveugle » à cause de cette maladie.**

**Vous percevrez cependant les images, les objets et les personnes de façon différente et moins bien qu'avant.**

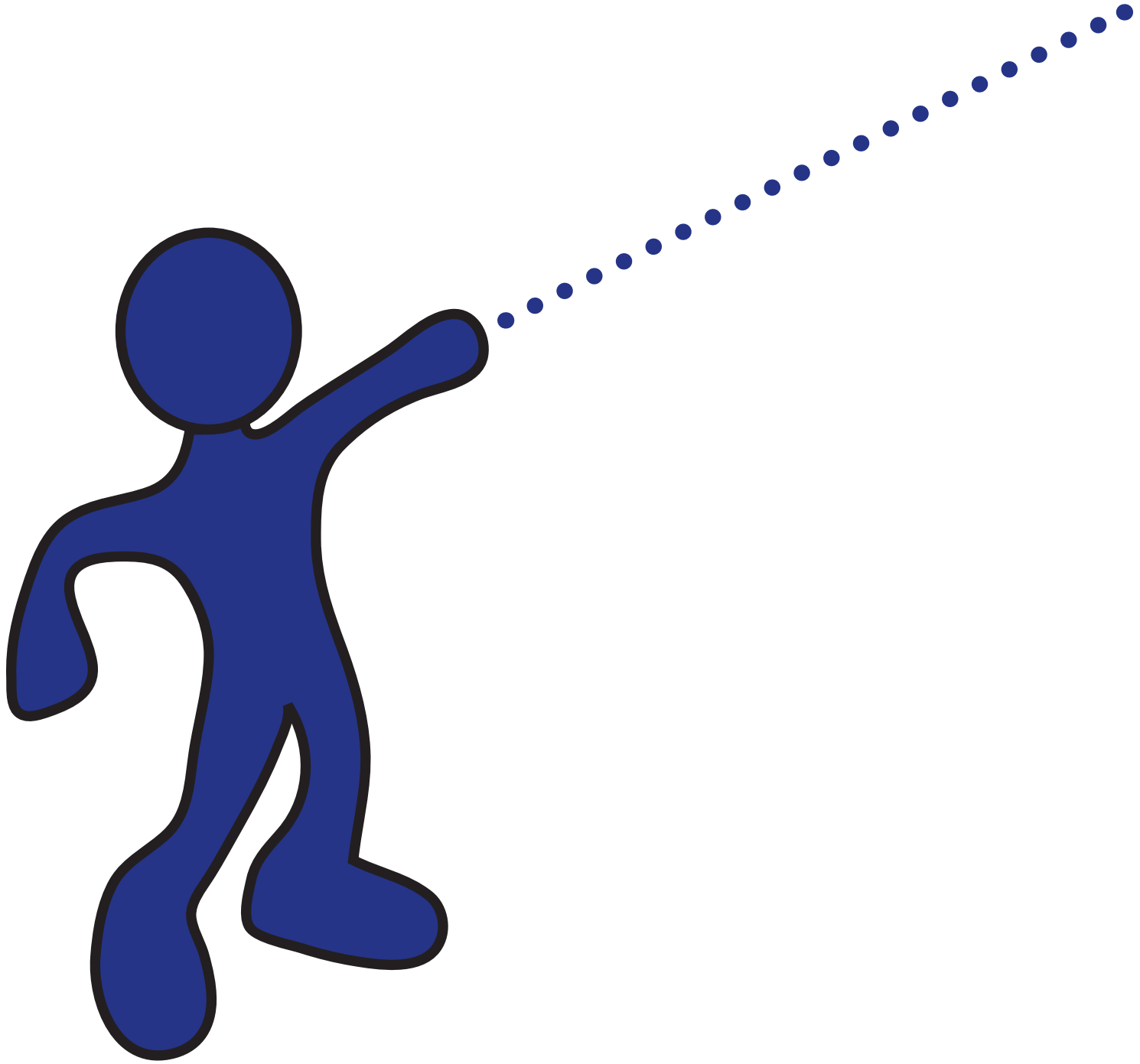
# **La dégénérescence maculaire est une atteinte de la vision centrale.**

**Malgré cette atteinte de la vision centrale, vous êtes habituellement :**

- ① Capable de lire des caractères agrandis sans aides optiques, par exemple les gros titres des journaux.**
- ② Difficilement capable de lire longtemps, n'importe où et dans les mêmes conditions qu'avant.**

**③ Incapable de lire des petits caractères sans utiliser par exemple une loupe ou une télévisionneuse; ces aides visuelles grossissent les caractères des documents écrits, comme ceux des journaux.**

**Dans tous ces cas, un éclairage localisé et adapté à votre condition facilitera votre lecture.**



# **Souvenez-vous qu'il est possible avec une DMLA :**

- ① De ne pas voir une tache sur un vêtement... et de voir **sans la chercher** une pièce de monnaie sur le plancher.**
- ② D'être plus fatigué à la fin d'une activité familière, parce que vous dépensez plus d'énergie à la réaliser.**
- ③ De ne pas reconnaître, quand vous les rencontrez en marchant sur la rue, des personnes que vous connaissez très bien, par exemple des amis ou des parents.**

# **Si elles n'en sont pas informées...**

**Si des personnes que vous connaissez très bien ne savent pas que vous avez un problème de vision, elles peuvent facilement croire que...**

**... vous êtes préoccupé,**

**... vous êtes distrait,**

**... vous êtes fâché contre elles.**



# **Il est pratiquement impossible...**

**... pour les gens que vous rencontrez de s'apercevoir que vous avez une déficience visuelle.**

**Pour éviter des situations fâcheuses, invitez certaines personnes de votre entourage à lire ce petit document...**

# Il est aussi possible :

- ① De se **décourager** parfois.
- ② Parce qu'aucun indice apparent ne leur rappelle que vous ne voyez pas comme avant, les personnes de votre entourage oublient vos nouvelles limites visuelles.

# **Vous n'êtes pas seul...**

**Plusieurs personnes du troisième âge sont atteintes de dégénérescence maculaire.**

**Il existe une association de personnes atteintes de dégénérescence maculaire.**

**La dernière page de ce document vous donne des détails à ce sujet.**

## Pour mieux voir :

- ① Approchez-vous de la cible à voir.
- ② Placez-vous dos à la lumière.
- ③ Ajoutez un éclairage localisé.
- ④ Agrandissez les textes ou documents utilisés fréquemment (recettes, menus, lectures spirituelles).

Exemple :

joyeux

joyeux

**Soyez plus patient.  
Prévoyez plus de temps.**



**⑤ Augmentez les contrastes.**

Exemple:

joyeux joyeux

**⑥ Utilisez des aides visuelles.**

**⑦ Apprenez à utiliser votre  
fixation excentrique...**

**Pour en savoir plus à ce sujet,  
consultez votre optométriste et  
votre spécialiste en réadaptation en  
déficience visuelle (SRDV.)**

# **Mythes et réalité :**

**Vos capacités visuelles n'ont pas diminué parce que...**

- ... vous avez trop utilisé votre vision,**
- ... vous avez lu dans de mauvaises conditions,**
- ... vous avez trop lu.**

# **Il est faux de penser que la « vue s'use ».**

**Au contraire, plus vous utilisez votre vision, plus vous améliorez vos habiletés visuelles.**

**L'important, c'est de vous accorder souvent des périodes de repos.**

# **N'attendez pas que vos yeux soient fatigués.**

- **Au cours de vos périodes de lecture...**
- **Pendant ou après un effort visuel...**

**... prenez régulièrement des périodes de repos d'environ 10 secondes en fermant vos yeux.**



**Pensez souvent à  
« cligner des yeux ».**

**(Temps de repos...)**

# **Sachez aussi que si vous utilisez trop votre vision...**

**... il est possible d'avoir mal à la tête ou d'avoir les yeux qui piquent et qui chauffent, ou encore d'avoir les yeux qui pleurent...**

**Cette situation est tout à fait normale, particulièrement quand vous vivez un changement visuel.**

**Apprenez à reposer vos yeux : fermez-les quelques instants au cours d'une activité.**

# Pourquoi ?

**Parce qu'au début, vous êtes en situation d'adaptation : vous faites toujours des efforts pour tenter de voir comme avant l'apparition des symptômes de la dégénérescence maculaire.**

# **Cette situation est très exigeante pour vous :**

**Les images sont moins claires. Au centre, elles peuvent être déformées, incomplètes, comme s'il y avait une tache qui vous empêche de bien voir. Tout cela vous oblige à faire des efforts.**

**Vous n'êtes pas entraîné à fournir ces efforts.**

# **Voir n'est plus facile comme avant...**

**Même si vous ne verrez plus  
jamais comme avant, avec  
du temps, de la motivation et des  
efforts...**

**... vous apprendrez à voir autrement.**

**Avec le temps, vous serez peut-  
être surpris de constater qu'à votre  
domicile, vous fournirez des efforts  
moins grands pour réaliser certaines  
activités qui vous sont familières.**

# **Certaines activités resteront cependant toujours difficiles...**

**Particulièrement les nouvelles activités qui ne vous sont pas familières, ou encore des activités familières qui se dérouleront dans un endroit qui ne vous est pas habituel.**

**Selon les individus, certaines activités familières resteront difficiles même s'ils utilisent des stratégies et des aides visuelles.**

# **Après avoir vécu une réadaptation...**

**En changeant certaines de leurs façons de faire et en apprenant à utiliser des stratégies et des aides visuelles, plusieurs personnes continuent leur vie active et restent indépendantes.**

**Elles ont besoin d'assistance à l'occasion.**

# **Demander de l'assistance ne veut pas dire être dépendant.**

**Sachez faire la différence entre :**

**L'assistance au besoin  
(avoir des alliés, des  
complices)**

**L'autonomie à tout prix  
(refus de l'aide des autres)**



**Vos proches et vous pouvez compter sur le soutien des intervenants des programmes en déficience sensorielle de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec.**

## **Si des difficultés à entendre s'ajoutent à la DMLA...**

**La double déficience acquise (visuelle et auditive) augmente le niveau de difficulté de votre communication avec une ou plusieurs personnes.**

**Des intervenants des équipes en déficience auditive et en surdité peuvent vous proposer différentes stratégies et moyens techniques pour faciliter les communications avec vos proches.**

**Utilisez les stratégies proposées dans le feuillet :**

## **« 9 stratégies pour bien communiquer »**

(disponible à l'accueil de l'aile J de l'Institut et au secrétariat du Programme surdicécité).

# Quelques chiffres...

**Actuellement au Québec, parmi les personnes âgées de 65 ans et plus :**

**14,2 % ont des incapacités auditives ;**

**5,9 % ont des incapacités visuelles.**

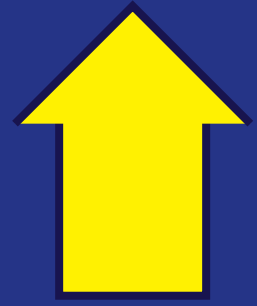
**En ce qui concerne les personnes âgées de 75 ans et plus :**

**Le taux de prévalence des incapacités auditives est de 22,1 % ;**

**celui des incapacités visuelles est de 8 %.**

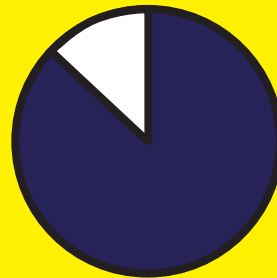
(Source : Institut de la statistique du Québec, 2001)

# Augmentation des demandes de service

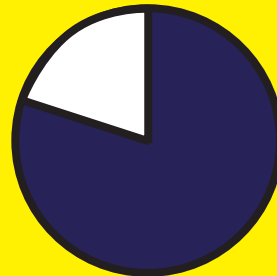


**Les demandes de service en déficience sensorielle provenant des personnes vieillissantes augmentent.**

**De 13 % en 2000,**



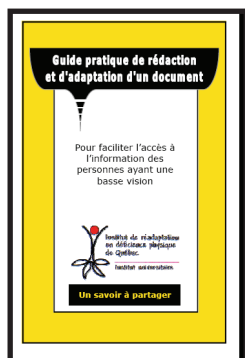
**elles passeront à 20 % d'ici 2030.**



# Concernant la déficience visuelle, l'Institut vous propose d'autres guides...



**①** Guide pratique d'accessibilité universelle.



**②** Guide pratique de rédaction et d'adaptation d'un document : pour faciliter l'accès à l'information des personnes qui ont une basse vision.



**3 Servir de guide à une personne qui a une incapacité visuelle.**



**4 Stratégies: pour améliorer votre autonomie à la maison et dans votre environnement.**

# Disponibles prochainement :

- ① **Conseils pour se faciliter la vie.**
- ② **Langue signée et basse vision : comment faciliter l'accès à l'information écrite à une personne qui a une basse vision et qui utilise une langue signée pour communiquer.**



# Une association et un site Web qui regorgent de renseignements utiles...

**Association québécoise de la  
dégénérescence maculaire (AQDM)**



**Pour plus d'information :**

**[www.degenerescencemaculaire.ca](http://www.degenerescencemaculaire.ca)**





**Institut** de réadaptation en  
déficiência physique de Québec

525, boulevard Wilfrid-Hamel

Québec (Québec) G1M 2S8

[www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)

**Téléphone : 418 529-9141**  
**poste 2000**