

LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE DMLA



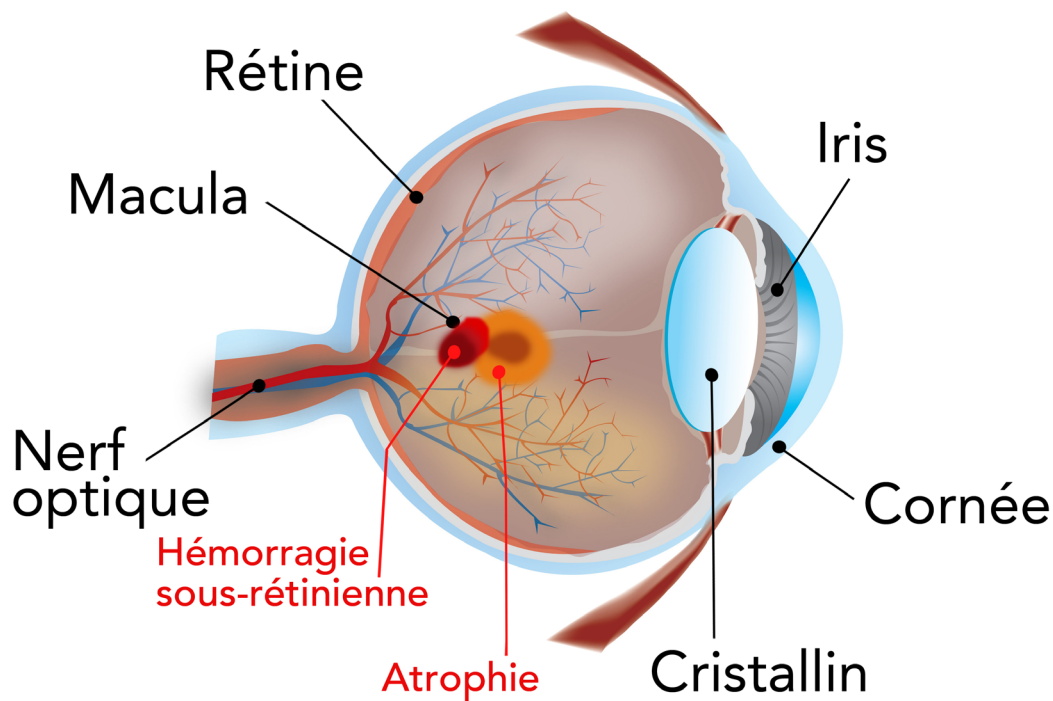


QU'EST-CE QUE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE

La dégénérescence maculaire constitue la principale cause de déficience visuelle chez les personnes âgées de 65 ans et plus. C'est une maladie qui endommage la région centrale de la rétine, appelée « macula ». Une macula saine permet d'avoir une vision centrale précise, capable de distinguer les détails.

Il existe deux types de dégénérescence maculaire : la dégénérescence maculaire atrophique, dite sèche, et la dégénérescence maculaire exsudative, dite humide. La première est la plus fréquente et progresse généralement très lentement, de telle sorte que la personne peut développer des stratégies pour s'adapter à cette perte de vision.

La seconde, la forme humide, est plus soudaine et se développe plus rapidement. En quelques jours seulement, elle peut engendrer une perte importante de la vision centrale.



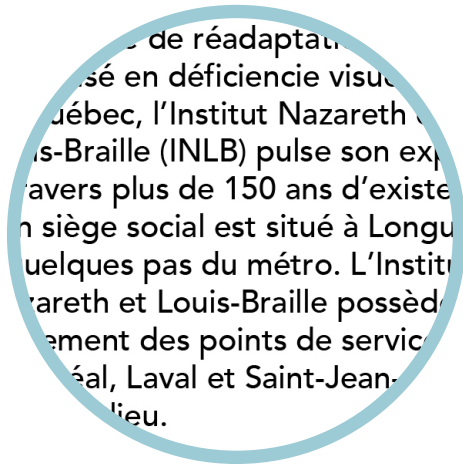
QUELS EN SONT LES EFFETS ?

Lorsque la dégénérescence maculaire endommage la macula, une tache plus ou moins importante apparaît au centre du champ visuel. La lecture, l'écriture, la reconnaissance des visages, l'exécution de travaux de précision peuvent alors devenir plus difficiles. Lorsqu'elle se déplace, la personne rencontre certaines difficultés : elle distingue mal les noms des rues, les numéros de locaux et les boutons d'ascenseur. Elle peut aussi avoir du mal à détecter les marches, en particulier la première et la dernière, et éprouver des problèmes d'éblouissement.

Par contre, la vision périphérique, c'est-à-dire celle qui permet de voir sur les côtés, est rarement affectée. C'est pourquoi les gens atteints de cette maladie ne deviennent pas aveugles. Ils continuent de discerner de petits objets contrastants au sol ou des objets en mouvement. En fait, ils continuent de percevoir tout ce qui apparaît dans leur champ de vision périphérique sans toutefois en distinguer les détails.



VISION NORMALE



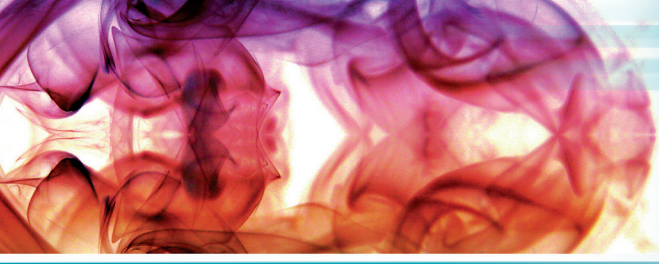
VISION AVEC DMLA



EXISTE-T-IL DES TRAITEMENTS ?

Pour la dégénérescence maculaire dite sèche, il n'existe pas de traitement concluant à l'heure actuelle. Par contre, on peut ralentir la progression de la maladie en adoptant de saines habitudes de vie. Aussi, la prise de suppléments de vitamines et minéraux formulés spécifiquement pour la dégénérescence maculaire peut être bénéfique lorsque la maladie est à un stade modéré ou avancé.

Pour la dégénérescence maculaire dite humide, de nouveaux traitements sont maintenant offerts. Une discussion avec un spécialiste de la rétine sur le traitement approprié pour chaque situation s'avère essentielle.



QUELLES AUTRES SOLUTIONS SONT ENVISAGEABLES ?

Les intervenants de l'Institut sont à votre écoute et peuvent vous aider de différentes façons afin que vous demeuriez le plus autonome possible. Ils pourront :

- travailler avec vous pour répondre à vos besoins et vous permettre de réaliser les activités qui vous tiennent à cœur ;
- vous aider à utiliser votre vision de façon optimale ;
- vous offrir un entraînement à la vision excentrique (méthode de réadaptation visuelle visant à compenser la perte de vision centrale) ;
- trouver des stratégies compensatoires (nouvelles façons de faire) pour effectuer vos activités de la vie quotidienne et vos soins de santé ;
- vous conseiller et vous enseigner des astuces qui vous permettront de vous déplacer de façon sécuritaire ;
- recommander des adaptations de votre environnement selon vos besoins visuels ;
- conseiller vos proches.



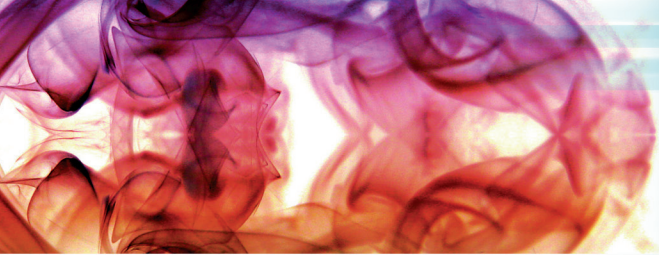
QUESTIONS FRÉQUENTES

Est-ce que je vais devenir aveugle ?

Non, la vision périphérique, c'est-à-dire celle qui permet de voir sur les côtés, est rarement affectée. C'est pourquoi les gens atteints de cette maladie ne deviennent pas aveugles.

Si je lis ou regarde la télévision, est-ce que cela aggravera la maladie ?

Non, le fait de lire, de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur n'aggravera pas ou n'accélérera pas l'évolution de la maladie. Toutefois, cela peut causer de la fatigue, c'est pourquoi nous vous conseillons de prendre des pauses.



EST-CE QU'IL Y A UN MOYEN DE PRÉVENTION?

Vous pouvez agir sur certaines de vos habitudes de vie et ainsi diminuer les risques de progression de la maladie. En effet, il est recommandé de cesser de fumer, d'avoir une alimentation saine et riche en antioxydants, d'éviter l'excès de poids et de faire de l'exercice. Il est également conseillé de protéger vos yeux des rayons UV. Le port de lunettes de soleil, en toute saison, est donc une bonne habitude à prendre.

Un examen complet de la vue de façon régulière est l'un des meilleurs moyens de prévention. Par exemple, la détection précoce des signes associés à la dégénérescence maculaire dite humide permettra un meilleur traitement et par conséquent, de meilleurs résultats. Il est donc important de suivre les recommandations de votre optométriste ou de votre ophtalmologiste, qui travaillent en complémentarité pour préserver votre vision.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS? NOTEZ-LES.

Installation

Institut Nazareth et Louis-Braille

1111, rue Saint-Charles Ouest

Longueuil (Québec) J4K 5G4

450 463-1710

1 800 361-7063

L'INLB est aussi installé

- Montréal
- Montérégie
- Laval

AUTEURS :

Collectif d'auteurs de l'Institut Nazareth et Louis-Braille

Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, le présent ouvrage par quelque procédé que ce soit, sans avoir obtenu au préalable l'autorisation écrite de l'éditeur.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Nous remercions toutes les personnes qui ont collaboré à ce guide :

Sylvie Auclair
chef de programme

Justine D'Amour Savoie
spécialiste en réadaptation en déficience visuelle

Claire Fréchette
spécialiste en réadaptation en déficience visuelle

Rebecca Henry
spécialiste en réadaptation en déficience visuelle

Danielle Lessard
optométriste

Bianka Lussier-Dalpe
spécialiste en réadaptation en déficience visuelle

Maxine Sawyer
spécialiste en réadaptation en déficience visuelle