

Les aides optiques ; ce que vous devez savoir.

Mon ophtalmologue dit qu'il ne peut pas changer mes lunettes.

Votre ophtalmologue fait ici uniquement référence à la vision de loin (et non pas à la vision de près, utilisée lors de la lecture). Pour améliorer votre vision de loin (une distance de 2 m, c'est déjà loin), il n'existe en effet pas d'autres lunettes que celles que vous avez éventuellement déjà. Les lunettes que l'on porte habituellement servent à corriger la vue parce que l'œil est trop grand (myopie), trop court (hypermétropie) ou que sa surface n'est pas parfaitement sphérique (astigmatisme). On peut aussi avoir des lunettes parce que - avec l'âge - on ne voit plus bien de près (presbytie). Ces problèmes sont facilement résolus avec les lunettes conventionnelles.

Malheureusement, lorsqu'une maladie se déclare dans les yeux, c'est la rétine (le plus souvent) qui est atteinte et ne peut plus recevoir l'image de façon nette. Ainsi, quelles que soient les lunettes que l'on essaye - même en augmentant leur puissance - cela ne change rien : l'image est toujours floue parce que la rétine est malade. La seule chose que l'on puisse faire pour que cette rétine perçoive malgré tout quelque chose est d'agrandir. Si les caractères sont grossis suffisamment, la personne malvoyante pourra lire. Les lunettes habituelles ne grossissent pas les caractères, elles ne font que « corriger un défaut de vue », ce n'est pas la même chose !

Les moyens grossissants que nous avons à notre disposition sont les suivants :

Pour la vision de loin, les monoculaires (sorte de jumelles qui permettent de voir des détails comme le numéro du bus ou un horaire... on ne peut pas voir et marcher en même temps ; on ne verrait pas ses pieds...)

Pour la vision de près, les lunettes-loupe, les loupes et les appareils de lecture.

Existe-t-il un moyen qui puisse me permettre de lire ?

Les lunettes que nous pouvons vous faire essayer sont des lunettes grossissantes pour la lecture, appelées *lunettes-loupe*. Elles sont très efficaces (elles offrent un champ de vision plus grand que les loupes), mais ne conviennent pas à tout le monde (cela dépend du nombre de fois qu'il est nécessaire d'agrandir les caractères pour que vous puissiez les lire ; cela dépend aussi de votre confort de lecture).

Il existe d'autres moyens de lecture comme les loupes et les appareils de lecture.

Avertissement

Si les aides optiques (ou les appareils de lecture) ne redonnent pas la vision optimale à laquelle vous étiez habitué,

- le texte doit être tenu très près des yeux, ce qui modifie la position de lecture
- plus les lunettes-loupe sont fortes, plus il faut se rapprocher du texte
- plus la loupe grossit, plus elle est petite (il n'existe pas de grande loupe qui soit en même temps très puissante)
- selon le grossissement du moyen proposé, il n'est pas possible de lire plusieurs mots à la fois; il faut donc avancer mot par mot le long des lignes et apprendre à ne pas se perdre en changeant de ligne
- la vitesse de lecture est diminuée
- la lecture n'est pas toujours possible sur une longue durée
- de la fatigue et de l'inconfort peuvent être ressentis
- on ne peut pas voir net dans toutes les distances à la fois

... elles offrent cependant l'avantage de vous redonner la capacité de lire, ou - si vous lisez toujours - la possibilité de lire avec moins de fatigue.

Puis-je améliorer ma capacité de lecture par l'habitude ou l'entraînement ?

Certainement, l'utilisation de tels moyens suppose d'ailleurs la plupart du temps un entraînement. Celui-ci a pour but l'amélioration du confort et de l'efficacité de lecture (vitesse et endurance). Il faut compter environ entre 3 et 8 séances. Vous pouvez décider en tout temps d'arrêter ou de poursuivre.

L'utilisation de moyens optiques puissants, les efforts visuels que je fais peuvent-ils provoquer une baisse de vision ?

Ni les efforts que vous faites, ni l'utilisation de moyens grossissants, ne sont dangereux pour la vision. L'évolution ou la stabilisation de la maladie ne dépend jamais de la manière dont on utilise sa vue. Si parfois malheureusement, la vision diminue, cela n'est jamais dû à un comportement que l'on aurait eu.