

Bien choisir ses aides optiques

par Christine MONCEAU, membre de GENESPOIR

A l'occasion de la rencontre annuelle 2018, Monsieur Clément des opticiens LISSAC est venu nous parler de différentes aides optiques et adaptations. Il insiste sur le choix des filtres et des montures et rappelle qu'il ne faut pas oublier l'orthoptie qui peut être pratiquée très tôt.

En introduction, Mr Clément rappelle les différents défauts visuels généralement présents dans les cas d'albinisme :

- Le nystagmus, mouvement involontaire des yeux, visible dès les premiers mois de la vie,
- Le strabisme, défaut de parallélisme des axes de vision,
- la photophobie, très forte sensibilité à la lumière,
- une myopie ou une hypermétropie,
- l'astigmatisme, anomalie de la vision due à des inégalités de courbure de la cornée.

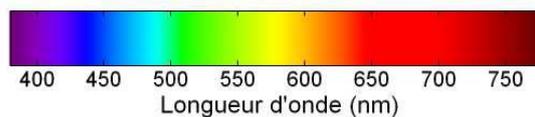
Des séances d'orthoptie dès le plus jeune âge

Le nystagmus et le strabisme nécessitent une prise en charge par un ophtalmologiste spécialisé en strabologie. Le plus tôt sera le mieux. Des exemples de traitement sont donnés :

- Le port constant de lunettes
- Le cache d'un œil avec un filtre Ryser ou Opticlude qui permet de stimuler la vue de l'œil non obturé
- La rééducation
- La chirurgie

Une large gamme de couleurs de filtres

Les filtres thérapeutiques diminuent l'éblouissement et augmentent les contrastes.



- Un filtre rouge laisse passer la lumière rouge mais absorbe le cyan (bleu + vert)
- Un filtre vert transmet la lumière verte mais absorbe le magenta (rouge + bleu)
- Un filtre cyan laisse passer la lumière cyan (bleu + vert) mais absorbe le rouge
- Un filtre jaune laisse passer la lumière jaune (vert + rouge) mais absorbe le bleu

Les couleurs choisies sont propres à la vue de chacun et dépendent des besoins. Les filtres seront adaptés en fonction des activités, lecture de près ou de loin, travail sur ordinateur, activités sportives. L'environnement intérieur ou extérieur est à prendre en compte. Le type de luminosité, temps clair, fort ensoleillement, temps brumeux est un autre facteur à intégrer. Bien sûr, les filtres seront essayés dans les conditions où le porteur aura à les utiliser. Certains opticiens prêtent les filtres avant de les adapter définitivement sur les lunettes.

Des montures bien couvrantes

Les lunettes de soleil peuvent être portées dès le plus jeune âge. Les lunettes couvrantes doivent comporter une bonne protection sur le côté. Elles doivent monter suffisamment haut, au-dessus de l'arcade sourcilière.



Des adaptations sur mesure pour les pratiques sportives existent. Des coques protectrices peuvent être rajoutées sur les côtés ou au-dessus des lunettes.



Différentes options pour les lunettes de soleil

- des filtres à clipser sur les verres :



- des sur-lunettes teintées à mettre par dessus les verres correcteurs :



- des lunettes teintées avec des verres correcteurs. Ci-dessous, les verres solaires galbés JULBO peuvent être adaptés avec des verres correcteurs pour la vue.

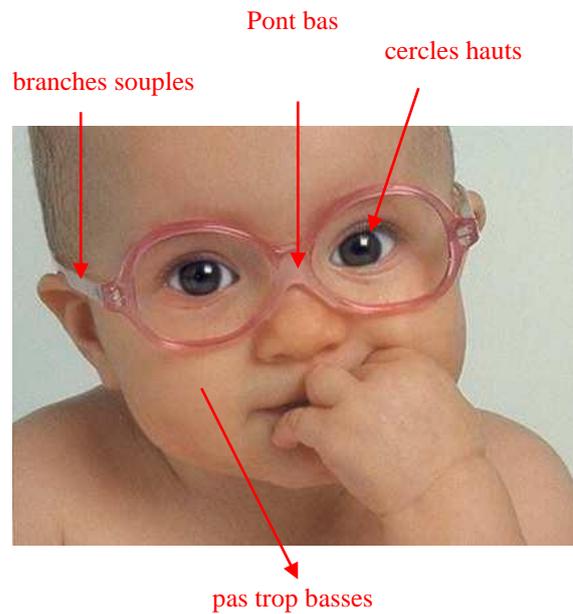


Les filtres peuvent être totalement unis. Ils peuvent aussi comporter un dégradé. Il existe également des verres polarisés supprimant les reflets générés par des surfaces planes comme un étang, la mer, une baie vitrée ou une route mouillée.

Bien choisir sa monture

Les montures plastiques, obligatoires pour les enfants de moins de six ans, sont fortement recommandées. Pour assurer un équipement confortable et sécurisant, elles devront comporter :

- un pont bas car l'arrête nasale est encore peu formée
- des branches souples car l'épiderme est fragile et les tempes rebondies
- des cercles hauts
- Elles ne doivent pas descendre trop bas sur les pommettes qui sont rebondies et sur un épiderme fragile



Il est possible d'adapter un nez en silicone sur toutes les montures.



Des verres organiques légers et résistants aux chocs sont obligatoires pour les moins de dix-huit ans. Le type de verres dépend ensuite de la vue et des besoins de chacun. Des verres à double foyer peuvent convenir à certains. Des traitements existent pour rendre les verres plus résistants ou pour les amincir.

Un réglage en magasin tous les deux mois

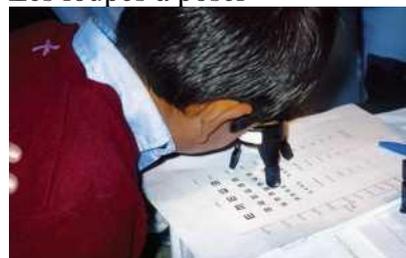
Pour un traitement optique efficace et afin que les lunettes soient bien ajustées sur le visage de l'enfant, des visites de contrôle régulières chez l'opticien sont vivement conseillées. Il est important aussi de toujours disposer d'une seconde paire de secours.

Quelques aides précieuses

Les loupes apportent une aide ponctuelle très utile au quotidien. La loupe de poche peut être emmenée partout



Les loupes à poser



Les grossissements vont de quatre à dix fois.

Vidéo-loupes et vidéo-agrandisseurs

Les vidéo-loupes et vidéo-agrandisseurs offrent un large choix en fonction de la vue et des besoins de chacun. Les vidéo-loupes de poches sont facilement transportables. La taille de l'écran varie de trois, cinq, sept à dix pouces. Différentes options existent : connecter le matériel sur un écran de télévision ou un ordinateur, rajouter une synthèse vocale, grossir les lettres au fil de l'écriture.



Le télé-agrandisseur existe également au format bureau avec un écran de 17, 19, 22, ou 26 pouces. Les options connectables, synthèse vocale et la possibilité d'un plateau de lecture sont également disponibles.



Lire de loin

Les monoculaires sont très utiles pour une lecture ponctuelle de loin : un nom de rue, un panneau horaire dans une gare, une étiquette de prix en magasin, des affichages dans les musées.... Le grossissement varie selon le modèle de quatre, six, huit à dix fois. Son utilisation

demande un petit apprentissage et une certaine habitude.



monoculaire grossissement 4X



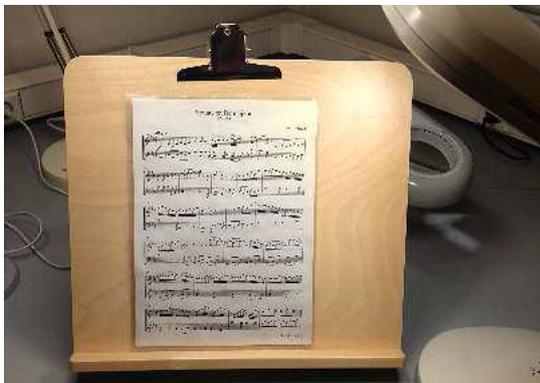
Monoculaire grossissement 6X



Monoculaire grossissement 8X

Soigner l'éclairage

Outre les aides optiques, il faudra porter une attention particulière à l'ergonomie. Le pupitre apporte un confort de lecture et évite les mauvaises postures qui sont dommageables à terme pour les cervicales.



Un bon éclairage est indispensable pour un bon confort de lecture et pour limiter la

fatigue. De nombreux modèles de lampes basse vision, lampes portatives, ampoules LED lumière du jour, lampes loupes existent sur le marché.



Pour les travaux informatiques, différents logiciels de grossissement de caractères peuvent être installés.

Et bien sûr, il ne faut pas oublier les précieux outils comme tablettes, smartphones, iPhones, qui offrent de nombreuses possibilités pour le choix des caractères, couleurs, contrastes. Sans compter les dictionnaires, livres numériques, GPS, cartes, jeux et applications diverses qui nous rendent de grands services !