



ma  
**DMLA.**  
& moi

*Tout savoir  
sur la prévention  
des chutes*

Brochure à destination des patients

DMLA : Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA)

**BAUSCH + LOMB**

# Edito

Les personnes atteintes d'un déficit visuel comme la DMLA sont 1,5 à 2 fois plus à risque de chuter et les conséquences d'une chute sont nombreuses et parfois malheureuses (hospitalisation, perte d'autonomie bien sûr, mais aussi peur de la chute, isolement, diminution de l'activité physique et parfois institutionnalisation).<sup>1</sup>

Heureusement, des solutions existent, à la fois en prévention de ces chutes ou dans le cadre d'une difficulté déjà installée...

Cela passe en premier lieu par un suivi de votre DMLA au niveau ophtalmologique.

Ensuite, il est possible d'agir, et ce le plus tôt possible, sur les facteurs environnementaux.

Tout l'enjeu est de mettre en place des solutions pour rester le plus longtemps chez soi dans les meilleures conditions tout en tenant compte des limites architecturales et financières. Cette démarche peut être amorcée par la visite d'un ergothérapeute à votre domicile.

Et enfin, les bénéfices d'une activité physique adaptée dans la prévention des chutes est réel. En effet, l'activité physique est un outil très efficace pour maintenir une bonne santé puisqu'elle agit sur le corps, avec les exercices, le mental, avec la prise de confiance en soi et en ses capacités et aussi le social, avec la possibilité de pratiquer en duo ou en petit groupe.

Cette brochure vous guidera pas à pas et vous apportera des pistes et conseils généralistes.

**Elle vous aidera, nous l'espérons, à amorcer votre réflexion pour vivre dans un lieu de vie qui correspond à vos besoins, et à rentrer ou poursuivre une démarche d'activité physique adaptée car maintenir ses activités pour rester en bonne santé, voilà la clé !**



**Patricia Chudy**  
Ergothérapeute spécialisée en  
basse vision



**Delphine Szachsznajder**  
Enseignante activité physique  
adaptée et santé

# Les CHUTES

## Comment peut-on les définir ?

L'institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) définit la chute comme une « **perte brutale et accidentelle de l'équilibre lors de la marche ou de la réalisation de toute autre activité et faisant tomber la personne sur le sol ou toute autre surface plus basse que celle où elle se trouvait** »<sup>2</sup>



## Est-ce fréquent ?

Les chutes représentent la majorité des accidents en France.<sup>2</sup>

1 femme sur 4

et

1 environ homme sur 6



déclarent être tombés au cours de l'année précédente.<sup>2</sup>

## Quelles sont les conséquences ?

Toutes les chutes ne sont pas graves mais la prudence s'impose, certaines peuvent être à l'origine de fractures, d'hospitalisations et de perte d'autonomie.<sup>2</sup>



## Quelles sont les raisons qui peuvent expliquer les chutes ?

Les aînés qui ont un déficit ou un trouble visuel sont 1.5 à 2 fois plus à risque de chuter que ceux qui n'en ont pas.<sup>1</sup>

Les chutes résultent d'une interaction de multiples facteurs. En particulier à l'intérieur de son domicile :<sup>2,3</sup>

### CHUTES

#### > Liées à la PERSONNE

- Âge
- Sexe (les femmes tombent plus souvent que les hommes).
- État de santé général
- Troubles de la vue (DMLA...)
- Manque d'équilibre et de force musculaire
- Peur de chuter
- (...)

#### > Liées à la L'ENVIRONNEMENT

- Environnement intérieur inadapté
  - Encombrement
  - Manque d'éclairage
  - Sol glissant
  - Mobilier inadéquat
  - (...)



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fait de chuter peut engendrer la peur d'une nouvelle chute.

Jusqu'à 50 % des personnes qui ont peur de tomber ont tendance à vouloir limiter en partie ou en totalité leurs activités sociales ou physiques en raison de cette peur.<sup>1</sup>

## CHUTES & DMLA : quels sont les liens ?

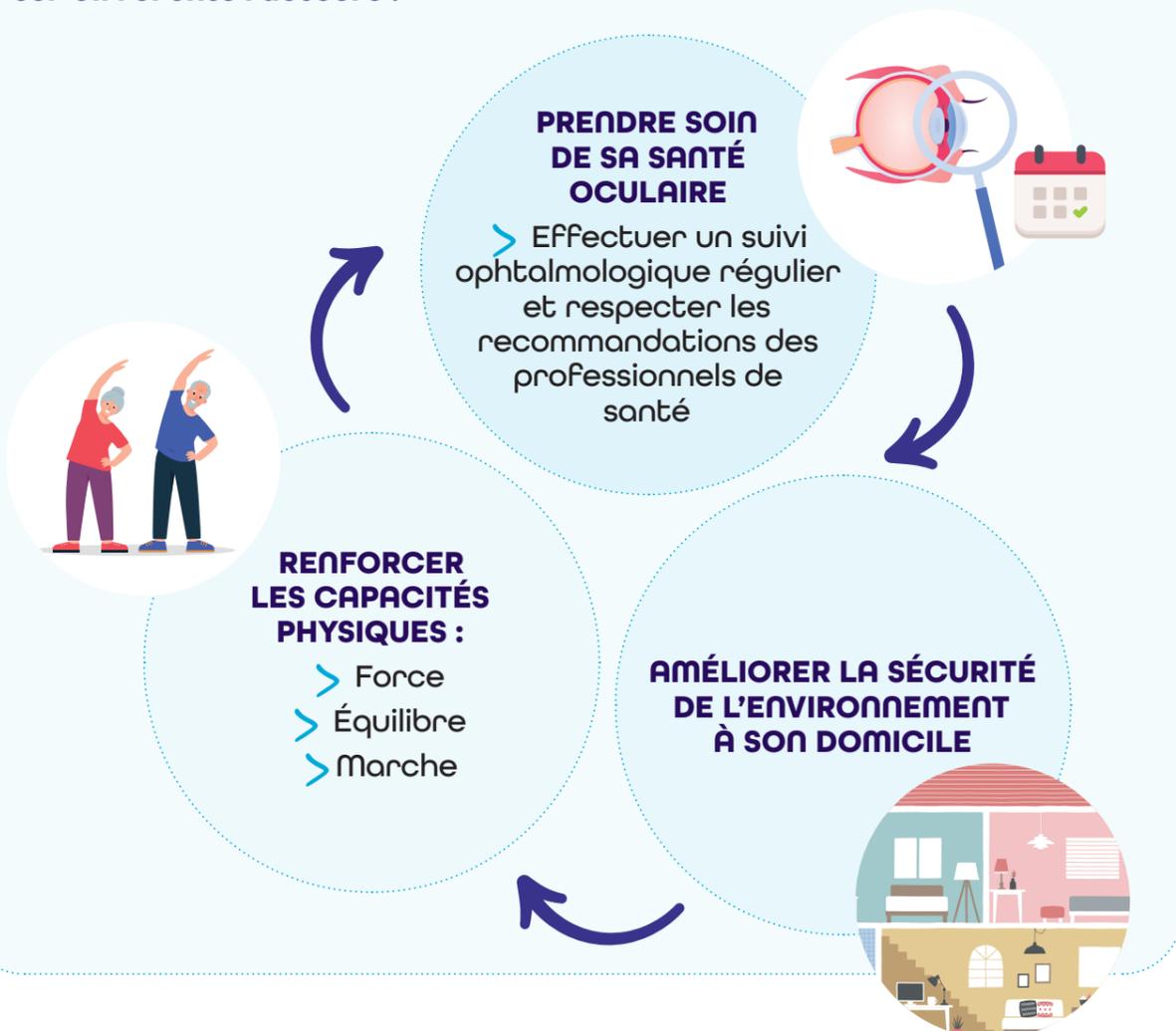
La déficience visuelle provoquée par la DMLA peut **gêner la perception des éléments de l'environnement** et provoquer ainsi une chute.<sup>1</sup>

De plus, la vision est également importante pour maintenir la posture, pour planifier les déplacements et pour s'orienter dans l'espace.<sup>1</sup>

La DMLA, en perturbant la vision **peut modifier l'équilibre et la posture du corps**, augmentant ainsi le risque de chute.<sup>1</sup>



**Malgré tout, les chutes ne sont pas une fatalité !**  
Des solutions existent, il est possible de prévenir les chutes en agissant sur différents facteurs :<sup>1,3</sup>



# La prévention des CHUTES

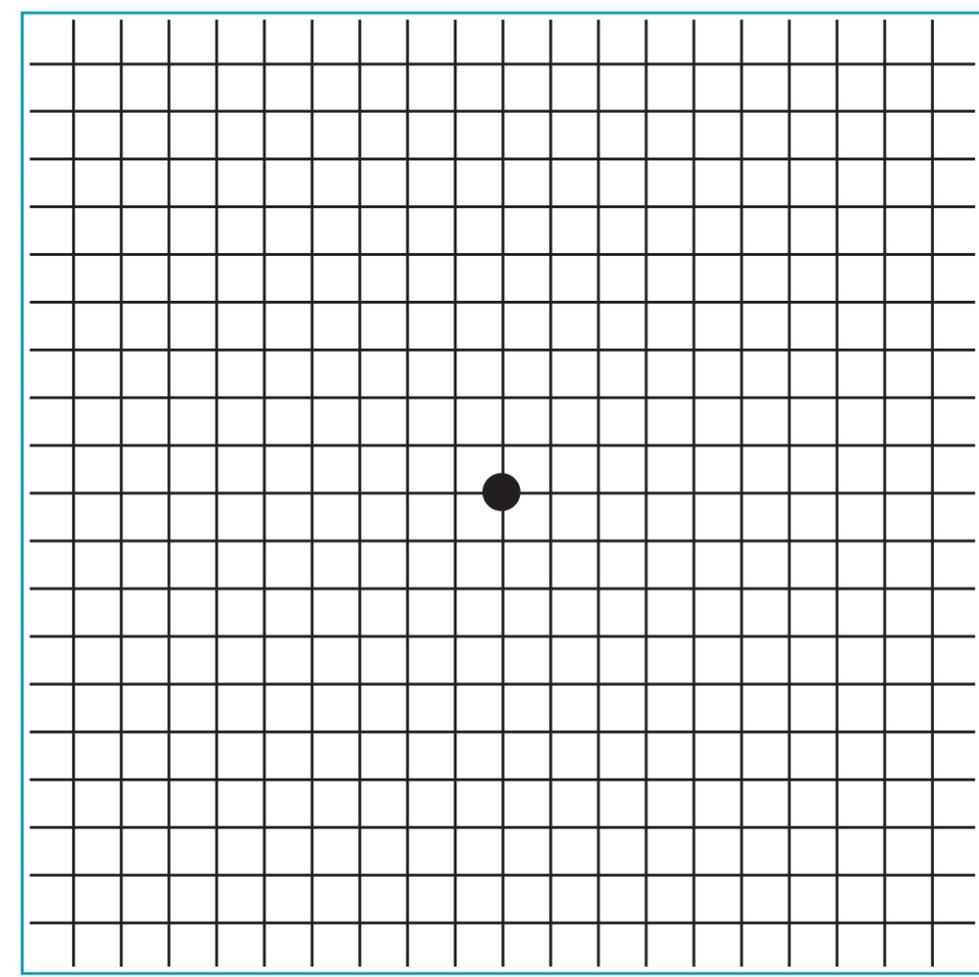
## 1 Prendre soin de sa SANTÉ OCULAIRE

> La première étape pour prendre de soin de sa santé est d'être bien informé ! Pour tout savoir sur la DMLA, le 1<sup>er</sup> numéro de la collection DMLA&moi vous explique en détail cette maladie, des premiers signes jusqu'aux traitements.

**Si vous ne l'avez pas, n'hésitez pas à demander à votre ophtalmologiste.**

> Ensuite, il est important de respecter la prescription des traitements et les conseils du médecin.

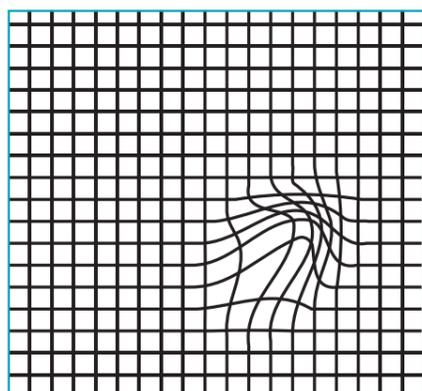
> Enfin, vous pouvez effectuer une auto-surveillance plusieurs fois par semaine grâce à la grille d'Amsler ci-dessous :<sup>4-6</sup>



< Vision normale

### Comment utiliser le test de la grille d'Amsler ?

- ✓ Faites le test dans une pièce bien éclairée.
- ✓ Placez-vous à environ 25 centimètres de la grille.
- ✓ Gardez vos lunettes correctrices ou lentilles si vous en utilisez.
- ✓ Cachez un œil.
- ✓ Fixez le point noir central tout en observant le quadrillage.
- ✓ Refaites le test avec l'autre œil.
- ✓ Toutes les lignes devraient être droites, toutes les intersections devraient former des angles droits et tous les cadres devraient être de la même taille.



### DMLA : vision centrale déformée

Les patients atteints de DMLA voient des lignes déformées, interrompues ou brisées, parfois des zones floues ou aveugles. Il est dans ce cas urgent de contacter son médecin.



### PENSEZ-Y !

Entre les consultations, vous pouvez effectuer une auto-surveillance plusieurs fois par semaines grâce à la grille d'Amsler.

## 2 Améliorer la **SÉCURITÉ** de l'environnement à son **DOMICILE**

Après la survenue d'un handicap visuel, l'aménagement de votre environnement quotidien peut s'avérer nécessaire :

- > pour mieux vous repérer et continuer à être autonome,
- > pour éviter les chocs et les chutes.<sup>7</sup>

### Quelques conseils généraux ....

#### Créer vos repères<sup>8,9,10</sup>

**Désencombrer** au maximum vos pièces et garder de la stabilité dans vos déplacements : commencer à repérer les pièces où vous avez déjà failli tomber. Quel en était la cause ? Un **passage étroit** entre un mur et un meuble ? une chaise instable lorsque vous vous levez en raison d'un revêtement de sol **glissant** ? Un **obstacle** tel qu'un seuil proéminent, un rebord de tapis, ou un câble dans le passage ?



**Ne chercher pas à tout supprimer** mais à retirer les principales causes d'une chute. Vous devez garder vos repères et vous en créer. Continuer à prendre appui sur une commode dans le salon si cet appui est important pour vous, fixer une butée de porte pour la rendre stable par exemple, retirer ou fixer les tapis au sol, poser des revêtements ou des patins antidérapants.

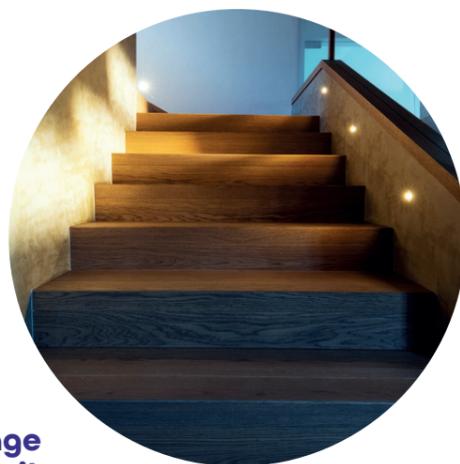
Il peut être difficile de se séparer de **certains meubles** ou de les déplacer dans votre logement mais **pensez au confort que cela pourra vous apporter dans vos déplacements et l'aide que cela pourra également apporter à vos proches aidants.**



**Ne gardez à portée de main et de vue** que les objets utilisés quotidiennement et régulièrement. Demandez à vos proches de ne pas modifier l'emplacement de vos objets. Vos objets doivent être placés toujours aux mêmes endroits afin de vous appuyer davantage sur votre mémoire et soulager votre vue à certains moments de la journée. Vous pouvez également commencer à vous servir de votre toucher pour reconnaître vos objets du quotidien.

## Améliorez la LUMIÈRE

La vision joue un rôle très important dans l'équilibre. Selon le type de votre DMLA et en fonction de son stade, vos besoins en éclairage vont évoluer. Vous pouvez très bien avoir besoin d'une lumière très blanche et forte ou bien préférer des lumières plus douces. À vous de juger selon votre confort visuel.



- > **L'important est de mettre en place un éclairage bien dosé, correctement orienté pour éviter l'éblouissement, uniforme dans votre logement (évitez les zones d'ombre) et surtout personnalisé à vos besoins visuels.**

Repérez les espaces de votre logement où la lumière vous paraît insuffisante ou bien où celle-ci vous éblouit.

### Régulez la lumière du jour et évitez toutes sources éblouissantes <sup>8,9</sup>

**Si la lumière du jour vous gêne**, équipez-vous de rideaux, stores enrouleurs occultants ou de stores vénitiens. Ceux-ci vous permettront de réguler l'intensité de la luminosité en fonction des différentes périodes de la journée et des saisons.

### Adaptez la lumière artificielle ou ajoutez des systèmes lumineux <sup>8,9</sup>

**Si vous jugez que la luminosité est insuffisante**, remplacez vos ampoules ou équipez-vous de systèmes d'éclairage d'appoint tels que des chemins lumineux, des réglettes lumineuses ou des spots LED, notamment au-dessus du plan de travail de votre cuisine ou dans les placards. Les interrupteurs à détection de présence ou les ampoules à détection de présence apportent beaucoup de confort dans les lieux de passage (entrée, couloirs). Il existe aussi des lampes de poche pour des besoins plus ponctuels.



## Comment bien choisir ses AMPOULES ?

Plusieurs caractéristiques sont présentes sur les emballages d'ampoule. Pour répondre à votre confort visuel, prenez en compte :<sup>9</sup>

- > **Le flux lumineux**, exprimé en Lumen (lm), qui correspond à la puissance lumineuse émise par l'ampoule. Plus la lumière est intense, plus les lumens sont élevés. La lumière vous paraîtra plus forte, indépendamment de la couleur.
- > **La température de couleur**, exprimée en Kelvin (K), qui correspond à la couleur de la lumière émise par l'ampoule. Plus la lumière est blanche, plus la température de couleur est élevée.

### Quelques repères : <sup>8,9</sup>

Couleur de la lumière	Température de couleur en Kelvin (K)	Effet
Blanc chaud	≤ 3300 K	Confortable, préparation pour les périodes de repos
Blanc standard	± 4000 K	Objectif lumière pour le travail
Blanc froid	≥ 5300 K	Fraîcheur, stimulation

**Il est nécessaire de faire des essais pour connaître le type de lumière qui vous correspond le mieux. Votre opticien, orthoptiste ou encore ergothérapeute pourront vous conseiller.**



### À PROPOS DE LA LECTURE ... <sup>8,9</sup>

Il existe de nombreuses lampes et lampadaires, à poser, à clipser, sur bras articulé ou à tête pivotante. L'orientation de la lumière sera déterminante ainsi que l'emplacement de la lampe. Il est également préférable de se faire conseiller par un professionnel spécialisé en basse vision.

# Jouer sur les COULEURS

**Contraster** les objets de votre quotidien, vous permettra de faciliter leur repérage, d'attirer votre attention dessus et surtout d'évoluer dans un environnement visuel compréhensible. <sup>8,9,10</sup>



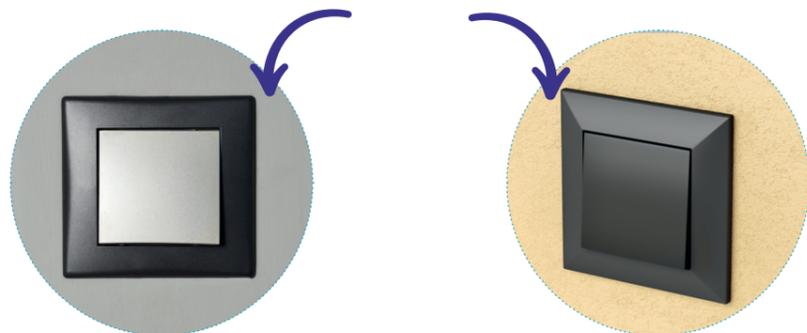
## Qu'est-ce que le contraste ?

**Le contraste dépend de l'écart des luminances** entre deux surfaces présentées simultanément. C'est la différence entre une couleur claire et une couleur foncée. Le contraste maximal s'obtient avec du noir sur blanc ou encore avec du blanc sur noir. Attention, tous les objets n'ont pas besoin d'être contrastés au maximum.

## Que faut-il contraster ?

**Contraster un meuble ou un canapé par rapport à la couleur du mur** vous aidera à vous repérer dans l'espace. Un interrupteur, une prise, une main courante dans les escaliers ou un couloir, une barre d'appui dans les WC ou la salle de bain ou encore un porte savon sont des objets judicieux à contraster.

Interrupteur foncé sur mur clair



**Vous pouvez également utiliser les contrastes pour signaler un obstacle ou un danger, tel qu'une marche ou les nez de marche et contre-marche de vos escaliers.**



**En cas de porte vitrée, porte de véranda par exemple, il est conseillé de poser un élément contrasté à hauteur des yeux.**



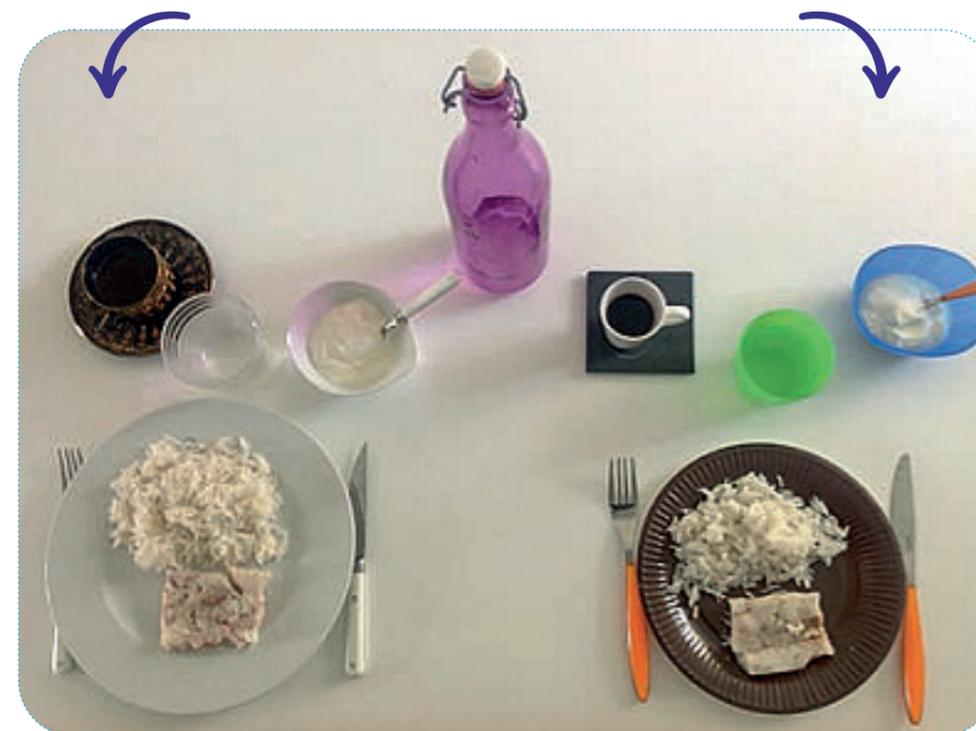
## Les contrastes pendant le repas aussi !

Pensez à contraster votre vaisselle, en fonction des aliments consommés. Vous aurez plus de plaisir à manger et serez plus à l'aise. <sup>8,9</sup>

**Vous trouverez un exemple ci-dessous :**

À gauche : sans contraste

À droite : avec contraste



**Enfin, éviter les surfaces brillantes, elles vont réfléchir la lumière et pourront créer une sensation d'éblouissement.**

**Utilisez les contrastes avec parcimonie car trop de contrastes créent de la confusion. N'utilisez les contrastes que comme supports d'information.**

# Focus sur quelques PIÈCES

## Quelques POINTS D'ATTENTION

Contrairement à ce que l'on croit, les chutes sont majoritaires dans la chambre et dans la cuisine. Mais les chutes survenant dans la salle de bain sont plus graves, avec plus de conséquences.

L'adaptation de ces 3 pièces est donc à prioriser.<sup>8,9</sup>



## Dans la chambre :

Facilitez vos changements de positions depuis le lit et pensez à l'éclairage notamment si vous avez l'habitude de vous lever la nuit.

Vous pouvez surélever le lit à l'aide de plots réhausseurs et utiliser une barre latérale de redressement pour sortir du lit plus facilement.<sup>8,9</sup>

Barre latérale de redressement



Plot réhausseur



## Dans la cuisine :

Il est conseillé de ranger les objets usuels à hauteur de préhension (éviter de monter sur un marche-pied), repenser les espaces de travail, de circulation pour éviter les déplacements inutiles ou pour conserver une continuité dans les prises d'appuis sur les meubles. Enfin, vous pouvez utiliser une desserte à roulettes pour déplacer des aliments de la cuisine à la salle à manger.<sup>8,9</sup>



## Dans la salle de bain :

Enjamber la baignoire peut devenir une difficulté avec l'avancée en âge.

Vous pouvez remplacer votre baignoire par une douche ou bien adapter l'environnement autour de la baignoire. Il existe de nombreuses solutions pour adapter la baignoire : planche de bain, siège pivotant ou à suspendre, ...<sup>8,9</sup>

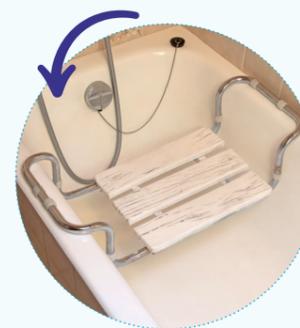
Planche de bain



Siège de bain pivotant



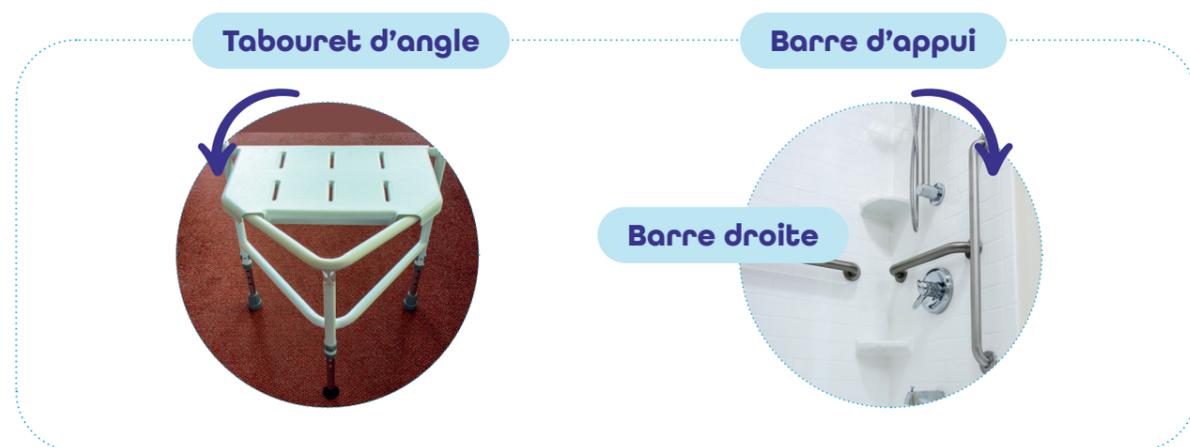
Siège de bain à suspendre



Tabouret de bain



Votre salle de bain est déjà équipée d'une douche ? Vous pouvez y ajouter des barres d'appui ou des sièges amovibles pour votre confort. Les barres d'appui à ventouse sont à proscrire.<sup>8,9</sup>



### Dans les WC :

La pose d'une barre d'appui dans les WC sera une aide pour vous asseoir et vous lever plus facilement. Cette barre doit être placée à une hauteur de 75 cm du sol. La partie inférieure de la barre sera à 20 cm du rebord de la cuvette.



## 3 Renforcer ses CAPACITÉS PHYSIQUES

**Nous savons bien qu'avec la DMLA la prise de repères est perturbée.**<sup>2,11,12</sup>

Vous ne voyez plus comme avant. Vous avez peut-être peur de vous déplacer car vous ne souhaitez pas tomber. Tout simplement, vous vous mettez en sécurité.

Cependant, il ne faut pas tomber dans l'excès et ne plus bouger du tout. Cela pourrait entraîner des conséquences néfastes pour votre santé, en perdant de la force et de la résistance musculaire, mais aussi au niveau cardio-respiratoire, avec plus d'essoufflement.

Tout ceci augmenterait vos risques de faire des chutes, ou bien de développer des comorbidités.

**Vous verrez qu'avec quelques astuces liées à la posture, vous pourrez mieux vous maintenir assis ou debout. Cette base nécessaire vous aidera à mieux ressentir votre corps et vous donnera de nouveaux repères.**

### Comment garder un BON ÉQUILIBRE ?

Rappelez-vous que pour maintenir un bon équilibre statique ou dynamique, il faut au moins deux composantes sur les trois suivantes :<sup>13</sup>

- > **la stabilisation du regard,**
- > **la proprioception** (sensibilité du système nerveux aux informations sur les postures et les mouvements, venant des muscles et des articulations),
- > **et l'oreille interne** (système vestibulaire). Cet **organe sensoriel** contribue à la perception du mouvement et de l'**équilibre du corps**.

**Avec la DMLA, vous pouvez avoir du mal à fixer votre regard, nous le savons. Certains pourront utiliser la vision périphérique. D'autres ne pourront plus. Néanmoins, ressentir son corps et renforcer les muscles profonds extenseurs (posturaux) et affiner son système vestibulaire vous sera très utile pour vous sentir plus stable et en sécurité.**

## Quels bénéfices pouvez-vous attendre d'une ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Grâce aux exercices que nous allons vous proposer, vous pourrez retrouver une meilleure aisance dans vos déplacements, en trainant moins les pieds au sol.



### **Cela vous fera diminuer vos risques de chutes.**

Vous apprendrez aussi à repérer les obstacles autrement, en utilisant votre reste visuel ou bien en étant guidé. Vous pourrez aussi pratiquer de l'endurance ou encore du renforcement musculaire en toute sécurité, afin de vous permettre de maintenir à minima vos capacités physiques actuelles. Vous pourrez ainsi réaliser vos actes de la vie quotidienne avec plus de sérénité.<sup>3,10</sup>

**Enfin, être en duo ou en petit groupe vous permettra de trouver une motivation sans failles pour pratiquer une activité physique avec du plaisir. Cela vous permettra de lutter contre un isolement social, et aussi de dédramatiser votre situation. Vous vous sentirez aussi boosté par les encouragements du groupe.**

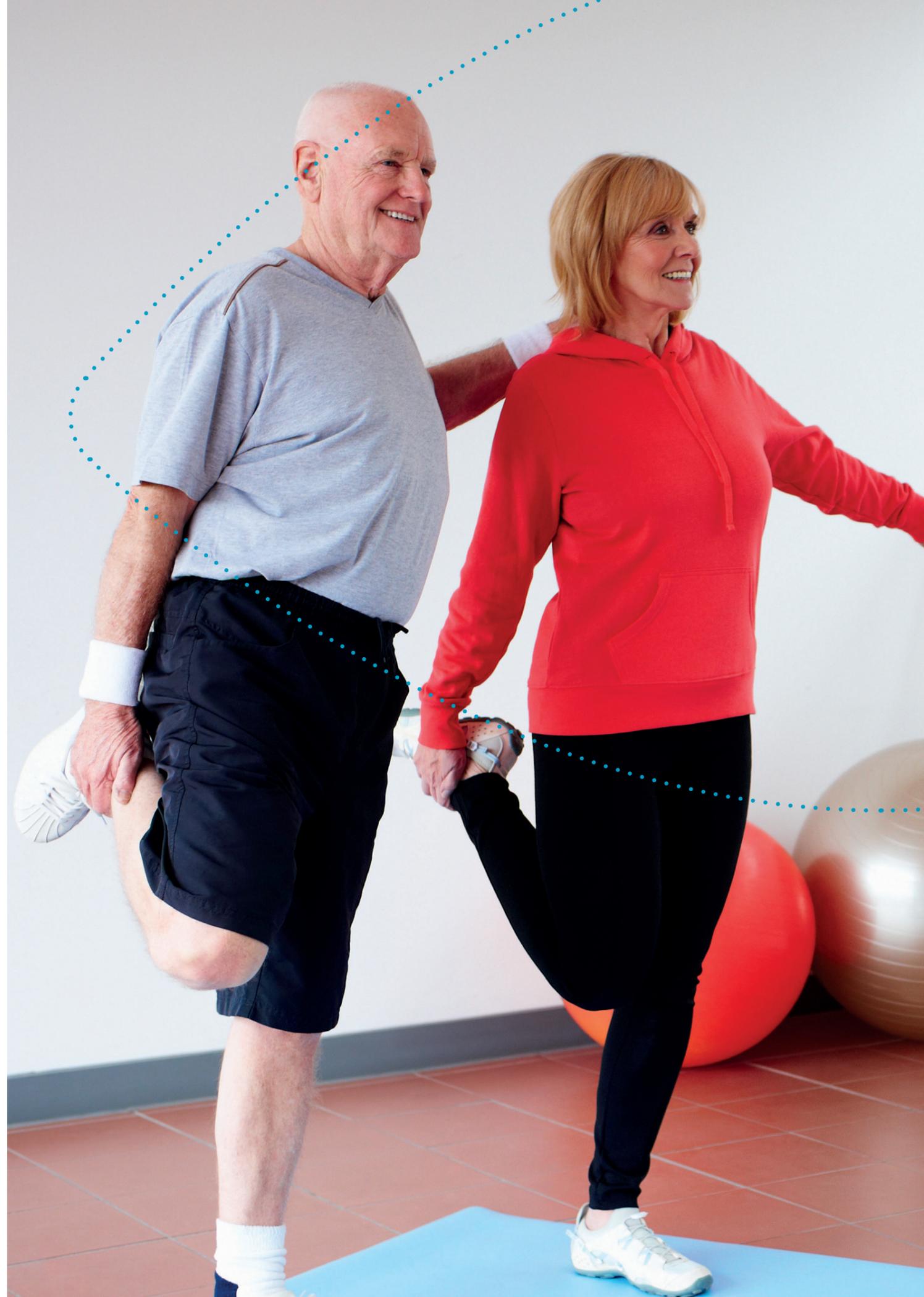
Alors, qu'attendez-vous ?



### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

**Certaines activités apportent aussi un intérêt positif sur la densité minérale osseuse. C'est le cas de toutes les activités réalisées en extérieur. En effet, la vitamine D se fixe sur les os grâce à l'exposition du corps au soleil.**

**Par exemple, une activité phare dans ce domaine est la marche nordique. (voir p 36 de la brochure ).<sup>14,15</sup>**



# À VOUS de jouer !

Dans les pages suivantes, nous vous proposons une série de postures et d'exercices spécialement conçus pour renforcer vos aptitudes physiques et vous sentir mieux dans votre corps !

VOUS EN RETIREREZ  
DE NOMBREUX BÉNÉFICES !

N'hésitez pas à les pratiquer le plus régulièrement possible, tout en tenant compte de vos capacités.



# POSITIONS de référence

Ces positions vous seront utiles pour réaliser les exercices proposés dans les pages suivantes.

## DEBOUT

1. **Placez** les pieds à la largeur de bassin, si possible bien parallèles.
2. **Relâchez** les genoux, ils ne doivent pas être tendus.
3. **Serrez** les fesses pour que le bassin avance. (Imaginez un cowboy qui tire en duel.)
4. **Arrondissez** légèrement le milieu du dos en rentrant la zone de l'estomac.
5. En serrant bien les abdominaux, **rapprochez** un peu les omoplates.
6. **Rentrez** le menton et **regardez** bien loin devant vous, à la hauteur des yeux. (Si vous ne le voyez pas, imaginez un point loin devant vous.)



## ASSIS (La plus économique)

1. **Asseyez-vous** sur une chaise de façon à ce que les pieds touchent complètement par terre.
2. **Relâchez** le milieu du dos en rentrant un peu la zone de l'estomac.
3. Les mains doivent se situer au niveau des hanches. Vous devez ressentir un relâchement en bas du dos. Si cela tire beaucoup, c'est que vous êtes très cambré de base.
4. **Regardez** devant soi à l'horizon ou imaginez un point.



Si vous êtes petits, il faudra certainement décoller vos dos du dossier, autrement vous risquez de creuser le dos.

### À NE PAS FAIRE

Se tenir trop droit comme un I, on creuse le milieu du dos et sternum en avant. Les mains seront légèrement en arrière des hanches.

Mettre ses épaules trop en arrière. Dos creusé +++ et abdominaux pas forts. Les mains seront très en arrière des hanches.

S'avachir en avant, les mains seront très en avant des hanches.



# ÉTIREMENT du dos

## ÉTIREMENT DU MILIEU DU DOS, ENTRE LES OMOPLATES

1. **Asseyez-vous** au bord de la chaise.
2. **Croisez** les doigts ou bien posez une main sur le poignet du second membre supérieur.
3. **Placez** les mains au niveau de la poitrine.
4. À l'expiration, **baissez** la tête en rentrant le menton, et arrondir le dos, puis **tendez** les bras vers l'avant.
5. À la fin de l'expiration, **relâchez** les mains vers les genoux, déroulez le dos pour revenir en position de départ, tout en inspirant.
6. **Recommencez**.



### ATTENTION

si vos épaules sont douloureuses,  
vous pouvez pousser vos mains  
en direction des genoux.



## ÉTIREMENT DES ÉPAULES ET DU GRAND DORSAL

1. **Asseyez-vous** au bord de la chaise.
2. **Placez** les mains sur les cuisses. À l'expiration, **faites glisser** les mains le long des membres inférieurs, en arrondissant le dos et en rentrant bien le menton.
3. À l'inspiration, **remontez** doucement vertèbres par vertèbres du bas vers le haut pour **revenir** en position de référence.
4. **Recommencez** 5 à 6 fois.



5. **Placez** les deux mains du même côté d'un genou. À l'expiration, **descendez** les deux mains ensemble le plus bas possible. Les genoux ne doivent pas bouger.
6. À l'inspiration, **redressez-vous** comme précédemment.
7. **Recommencez** l'exercice de l'autre côté.
8. Faire 5 à 6 fois de chaque côté.



# EXERCICES

## EXERCICE 1 : SQUAT SIMPLIFIÉ

### Se lever de la chaise

1. **Asseyez-vous** au bord de la chaise en ayant les pieds qui touchent complètement le sol (position de référence).
2. Le dos doit être arrondi en son milieu (zone de l'estomac rentrée).
3. Le regard est orienté vers le bas, à environ 2 ou 3 m devant soi.
1. **Posez** les mains juste au-dessus des genoux, sur les cuisses. Les membres supérieurs doivent pousser sur les cuisses.

**Variante ++ : Tendez** les membres supérieurs vers l'avant.



1. **Penchez-vous** en avant jusqu'à ce que les fesses décollent de la chaise et qu'on ait un appui stable sur les pieds.
2. **Regardez** toujours au même endroit en faisant avancer le bassin vers l'avant. Pour cela, il faut serrer les fesses, sans tendre les genoux.
3. **Redressez** ensuite le regard à l'horizon.



### ATTENTION

Si vous avez du mal à fixer un point devant vous, gardez l'alignement du corps comme expliqué précédemment et imaginez un point à la hauteur de vos yeux, le plus loin possible.

Vous pouvez aussi vous aider d'une chaise, placée à la perpendiculaire de vous. Vous pourrez poser l'une de vos mains sur le haut du dossier pour vous stabiliser lors de la station debout.

### Se rasseoir sur la chaise

1. **Abaissez** le regard à 2 ou 3 m devant soi et au sol (le même que précédemment).
2. **Posez** les mains sur le bas des cuisses et prendre appui sur les cuisses.  
**Variante - : Posez** les mains sur les accoudoirs pour se rasseoir.  
**Variante ++ : Tendez** les membres supérieurs vers l'avant.
3. **Pliez** les genoux en mettant les fesses vers l'arrière jusqu'à sentir que vous êtes bien assis sur la chaise.
4. **Gardez** le dos arrondi en son milieu et **redressez** le regard.  
**Variante ++ des consignes 3 et 4 :** Dès que vous sentez votre chaise frôlée l'arrière de la cuisse, on se relève.



L'idée n'est pas forcément d'enchaîner les exercices très rapidement. Il faut garantir votre sécurité avant tout.

### Vous pouvez faire :

**Niveau 1 :**  
10 répétitions

**Niveau 2 :**  
15 répétitions

**Niveau 3 :**  
20 répétitions

## EXERCICE 2 : SQUAT ENCHAINÉ D'UNE MONTÉE DE GENOUX

Un fois debout avec le regard à l'horizon (ou le point imaginé loin devant vous) :

1. **Pliez** le coude gauche en ayant la main vers l'avant et **levez** le genou droit. **Ne tendez** pas la jambe d'appui.  
**Variante -** : Vous pouvez réaliser l'exercice avec la main sur le dossier d'une chaise.
2. **Reposez** le pied au sol et se rasseoir.
3. **Relevez** puis **pliez** le coude droit de la même manière et **levez** le genou gauche.  
**Variante -** : Vous pouvez réaliser l'exercice avec la main sur le dossier d'une chaise.
4. Reposez le pied au sol et se rasseoir.  
**Variante +** : Vous pouvez le faire sans appuis sur la chaise à la perpendiculaire de vous.  
**Variante ++** : Vous pouvez frôler la chaise et vous relever. Vous n'avez pas forcément besoin de vous assoir si vous êtes à l'aise.  
**Réalisation** : 10 fois de chaque côté. Vous pourrez faire 2 à 3 séries si vous le souhaitez.



## EXERCICE 3 : GAINER LA CHEVILLE ET APPRENDRE À POUSSER AVEC TOUS LES ORTEILS

1. **Placez** vous debout derrière une chaise. **Placez** une seconde chaise derrière vous si vous pensez que votre équilibre est précaire.
2. **Tenez** vous sur le dossier de la chaise placée devant vous et **restez** en position du cowboy avec le regard loin devant.
3. **Décollez** les talons du sol pour se retrouver sur la pointe des pieds.
4. **Revenez** en position neutre.  
**Variante ++** : Réalisez un squat simplifié puis montez sur la pointe des pieds. Revenez les pieds au sol puis rasseyez-vous ou frôlez la chaise avant de recommencer.  
**Réalisation** : 10 à 20 fois.



### ATTENTION

si vous avez des douleurs aux orteils, ne décollez pas forcément les talons très haut. Si vous ne pouvez pas, essayez au minimum de prendre appui un peu plus sur l'avant du pied sans décoller les talons.

## EXERCICE 4 : ÉQUILIBRE UNIPODAL (SUR 1 PIED)

1. **Placez-vous** debout derrière une chaise. Vous pouvez placer une seconde chaise derrière vous, ou encore vous placez entre un mur et la chaise.
2. **Regardez** loin devant vous ou bien **imaginez** un point loin devant vous à la hauteur de vos yeux.
3. **Mettez-vous** en appui sur un pied tout en conservant la position du cowboy et le genou légèrement fléchi.

**Variante - :** Prenez appui sur le pied droit et déchargez un peu de poids sur les orteils du pied gauche.

**Variante + :** Réalisez l'exercice en se tenant qu'avec une seule main, ou bien le bout des doigts.

**Variante ++ :** Réalisez l'exercice sans s'aider d'un appui supplémentaire.



### Vous pouvez faire :

**Niveau 1 :** tenir 30 sec par pied en se tenant

**Niveau 4 :** tenir 30 sec sans se tenir

**Niveau 2 :** tenir 1 min par pied en se tenant

**Niveau 5 :** tenir 1 min sans se tenir

**Niveau 3 :** tenir 1 m 30 par pied en se tenant

**Niveau 6 :** tenir 1m30 sans se tenir

## EXERCICE 5 : ÉLÉVATION LATÉRALE DES MEMBRES INFÉRIEURS (FESSIERS)

1. **Placez-vous** debout derrière une chaise, le dossier face à vous. **Ayez** un mur derrière vous ou bien une seconde chaise pour vous rassoir si besoin.

2. **Posez** les mains sur le dossier.

**Variante + :** Vous pouvez essayer de n'apposer qu'une seule main sur le dossier. Dans ce cas, vous pouvez placer la chaise sur votre côté de jambe qui sera en appui.

**Variante ++ :** Vous pouvez essayer de décoller quelques secondes la main du dossier, puis reprendre appui dessus. Cela plusieurs fois pendant l'exercice.

**Variante +++ :** Réalisez l'exercice sans se tenir, avec un mur derrière soi.

3. À l'inspiration, **décollez** la jambe droite vers l'extérieur, en gardant les pieds parallèles.
4. À l'expiration, **redescendez** la jambe droite vers la jambe d'appui. Vous pouvez soit reposer le pied au sol, soit le rapprocher en gardant le pied décollé.
5. **Recommencez** l'exercice selon le niveau indiqué.
6. **Réalisez** le même exercice pour l'autre membre inférieur.



### Vous pouvez faire :

**Niveau 1 :** 10 fois grands mouvements d'une jambe, puis l'autre jambe

**Niveau 2 :** 10 fois grands mouvements + 10 sec de maintien en élévation max + 5 grands mouvements



### ATTENTION

il se peut que vous soyez plus à l'aise sur l'un des deux pieds. Adaptez donc le niveau, notamment sur l'aide de maintien des mains sur la chaise. Le plus important n'est pas de ne pas se tenir, mais plutôt de se sentir stable pour réaliser l'exercice correctement, sans prendre de mauvaises positions.

## EXERCICE 6 : RENFORCEMENT DU DOS ET DES ÉPAULES

**Asseyez-vous** au bord d'une chaise de sorte à avoir les pieds bien à plat au sol. **Relâchez** le milieu du dos. **Regardez** bien à l'horizon, ou bien **imaginez** un point fixe devant vous.

1. **Joignez** les deux paumes des mains à plat au niveau de la poitrine. Les coudes sont le plus rapprochés possibles. Si vous avez du mal à les rapprocher, **maintenez** le plus petit écart possible entre les coudes.
2. Si cela tire déjà, **maintenez** la position pendant l'inspiration. Sinon, **relevez** l'ensemble mains + coudes vers le haut pendant toute la durée de l'inspiration.
3. À l'expiration, **redescendez** et **relâchez** les coudes.

**Réalisation** : 3 séries de 10 répétitions. Prenez 2 à 3 minutes entre chaque série. Vous pouvez aussi alterner cet exercice avec un exercice des membres inférieurs, directement pour éviter d'attendre.



1. **Saisissez** une bouteille (500 ml ou 1 L maximum) ou un petit haltère, en plaçant vos mains de chaque côté. L'objet doit être à l'horizontal par rapport au sol.
2. **Placez** les mains avec l'objet choisi à hauteur de la poitrine. Vos coudes doivent se placer de part et d'autre de votre tronc. Vous ne devez pas avoir d'espace entre les coudes et le tronc.
3. À l'inspiration, **amenez** l'objet en avant en tendant les bras. Si vous n'avez pas de soucis d'épaules, vous pouvez aller à l'horizontale. Si vous ressentez une gêne, vous pouvez baisser la ligne des mains près des genoux.
4. À l'expiration, **fléchissez** les coudes pour ramener l'objet à la position de départ, à la poitrine.

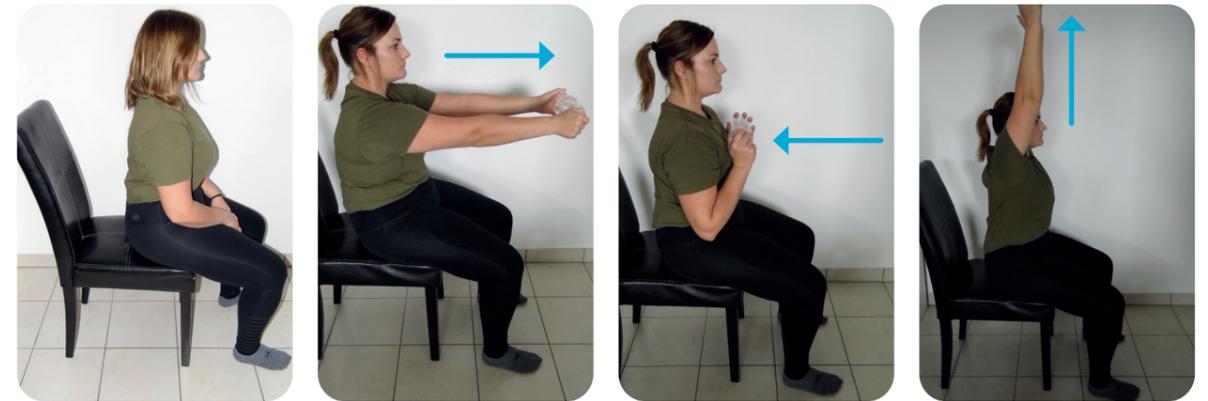


### ATTENTION

les coudes doivent être vers l'avant  
et ne pas monter par les côtés.

5. À l'inspiration suivante, **montez** les mains le plus possible vers l'avant.
6. À l'expiration suivante, **abaissez** les coudes jusqu'à les porter de part et d'autre du tronc, afin d'avoir l'objet au niveau de la poitrine.

**Réalisation** : 3 séries de 10 à 20 répétitions.



## EXERCICE 7 : ROTATEURS ET CEINTURE SCAPULAIRE

1. **Asseyez-vous** au bord d'une chaise de sorte à avoir les pieds bien à plat au sol. Relâchez le milieu du dos. **Regardez** bien à l'horizon, ou bien imaginez un point fixe devant vous.
2. **Saisissez** une bouteille (500 ml ou 1 L maximum) ou un petit haltère, en plaçant vos mains de chaque côté. L'objet doit être à l'horizontal par rapport au sol.
3. **Placez** les mains avec l'objet choisi à hauteur de la poitrine. Vos coudes doivent se placer de part et d'autre de votre tronc. Vous ne devez pas avoir d'espace entre les coudes et le tronc.
4. À l'expiration, **tournez** l'ensemble « épaules + tête » vers la droite en essayant de ne pas bouger les genoux.

**Variante +** : lorsque vous avez tourné les épaules et la tête, essayez de tendre les bras sur le côté (au moins le bras opposé à la rotation).

5. À l'inspiration, **revenez** à la position de départ.
6. À l'expiration suivante, **faites** la même chose de l'autre côté.

**PS** : Vous sentirez que les côtes tirent. Cela est normal.

**Si vous avez des douleurs dans les épaules, gardez les mains et l'objet près de la poitrine.**

**Réalisation** : 10 fois de chaque côté.



**Variante +++ :** l'exercice peut se réaliser debout, en position « cowboy ». Pensez à bien rentrer la zone de l'estomac afin que le dos soit légèrement arrondi en son milieu. Cela protégera le dos. Réalisez ensuite les consignes 3 à 6 énoncées ci-dessus.



### VARIANTE ++

## EXERCICE 6 + 7 :

1. **Asseyez-vous** au bord d'une chaise de sorte à avoir les pieds bien à plat au sol. **Relâchez** le milieu du dos. **Regardez** bien à l'horizon, ou bien **imaginez** un point fixe devant vous.
2. **Saisissez** une bouteille (500 ml ou 1 L maximum) ou un petit haltère, en plaçant vos mains de chaque côté. L'objet doit être à l'horizontale par rapport au sol.
3. **Placez** les mains avec l'objet choisi à hauteur de la poitrine. Vos coudes doivent se placer de part et d'autre de votre tronc. Vous ne devez pas avoir d'espace entre les coudes et le tronc.
4. À l'expiration, **tournez** l'ensemble « épaules + tête » vers la droite en essayant de ne pas bouger les genoux.

**Variante + :** lorsque vous avez tourné les épaules et la tête, essayez de tendre les bras sur le côté (au moins le bras opposé à la rotation).

5. À l'inspiration, **revenez** à la position de départ. **Prenez** un souffle de récupération.
6. À l'inspiration, **amenez** l'objet en avant en tendant les bras. Si vous n'avez pas de soucis d'épaules, vous pouvez aller à l'horizontale. Si vous ressentez une gêne, vous pouvez baisser la ligne des mains près des genoux.
7. À l'expiration, **ramenez** l'objet près de la poitrine.
8. À l'inspiration suivante, **récupérez**, avant de tourner la tête et les épaules vers la gauche en expirant.
9. **Revenez** en position de départ et recommencez.

**Réalisation :** 10 tours / exercice assis ou bien debout.

**PS :** le regard se fixe toujours avec la direction des mains. Donc à droite, puis au centre, puis à gauche, puis à droite etc... On recherchera toujours un point horizontal réel ou imagé pour augmenter nos repères.

## EXERCICE 8 : ÉLÉVATION LATÉRALE DU MEMBRE SUPÉRIEUR



**ATTENTION**  
à ne pas réaliser si vous souffrez du syndrome de la coiffe des rotateurs

1. **Niv 1 : Asseyez-vous** au bord de la chaise en ayant les pieds à la largeur du bassin et bien à plat. Le dos relâché en son milieu (hauteur de l'estomac). **Regardez** droit devant vous.  
**Niv 2 : Tenez** debout en effectuant le « cowboy ».
2. **Saisissez** un petit haltère ou une petite bouteille (500 ml ou 1 L maximum) dans une main.
3. À l'inspiration, **élevez** le membre supérieur qui tient la bouteille jusqu'à l'horizontale (pas plus).
4. À l'expiration, **abaissez** doucement la bouteille jusqu'à vos hanches.

### Vous pouvez faire :

**Niveau 1 :** 10 répétitions

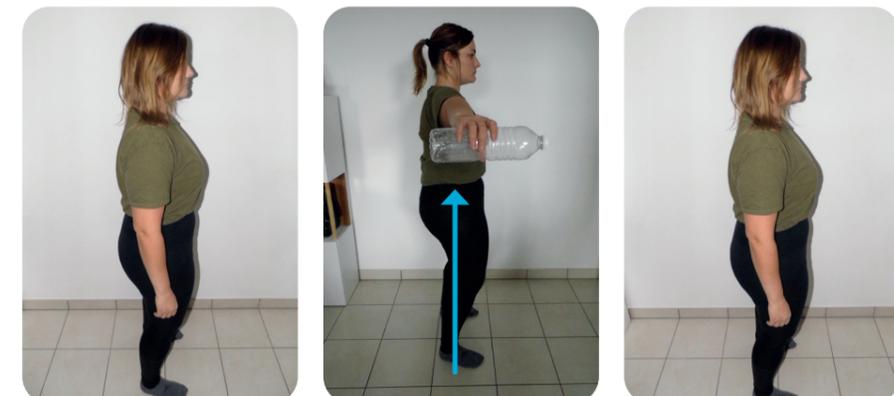
**Niveau 2 :** 15 répétitions

**Niveau 3 :** 10 répétitions / maintient 5 sec en l'air / puis 5 répétitions

### Position assise



### Position debout



## EXERCICE 9 : ABDOMINAUX ET RENFORCEMENT DES PIEDS/CHEVILLES/ ET QUADRICEPS

1. **Placez** une chaise devant vous. Selon le niveau de souplesse, **tenez** soit le dossier, soit le milieu de l'assise. Il faut pouvoir tendre ses bras et ses jambes, en formant un L majuscule.
2. Pour ce faire, une fois installé, **reculez** les pieds. Il ne faut pas être trop prêt de la chaise. **Reculez** ensuite les fesses pour essayer de former le L. Si vous êtes souples, il s'agira plutôt d'un V fermé. Cela doit vous étirer derrière les jambes, surtout derrière les cuisses et aussi au niveau des épaules. Le regard se trouve au sol, face à vous, et les oreilles sont au niveau des épaules. Ceci sera votre position de repos.
3. **Pliez** ensuite les genoux. Le regard ne bouge pas. Le dos va s'arrondir. Les genoux ne doivent pas dépasser votre ligne d'orteil, sinon vous risquez de ressentir une douleur aux genoux.
4. Pour les plus courageux, on tentera ensuite de décoller les talons du sol, sans mettre d'appuis supplémentaires dans les bras. Le poids doit bien rester au niveau des pieds. Pour cela, les fesses vont devoir s'abaisser lorsque vous décollerez les talons. Vous sentirez que ça tire dans les pieds, les cuisses et les abdominaux.

Vous pouvez placer une seconde chaise derrière vous (assise sous les fesses) si vous avez peur de tomber.

**Variante + :** Si c'est facile, en position 4, tentez de lâcher une main droite de la chaise pour la placer au-dessus de la fesse droite. Reposez le tout, avant de réitérer l'exercice pour le côté gauche.

**Réalisation :** 5 à 10 fois maximum.



## NIVEAU LE PLUS DIFFICILE

1. **Placez** les mains sur le dossier de la chaise ou bien au milieu de l'assise selon le niveau de souplesse.
2. **Placez** un pied de façon à ce que la ligne des fesses soit bien au-dessus du pied d'appui. Le pied doit se situer au milieu de la ligne des mains, pour faciliter votre équilibre.
3. Les membres supérieurs doivent être tendus et reculez les fesses au-dessus du pied d'appui. Le regard se trouve par terre, en face de vous, les oreilles au niveau des épaules.
4. **Elevez** ensuite l'autre pied le plus en arrière possible. **Imaginez** que votre talon aille le plus loin possible en arrière.
5. **Regroupez** les deux membres inférieurs en pliant les genoux. Et **recommencez** de l'autre côté.
6. Pour les plus souples, vous pouvez mettre les avant-bras sur l'assise de la chaise et faire le même exercice, cela aura pour conséquence d'élever encore plus haut le second pied.

**Réalisation :** Ne cherchez pas forcément à en enchaîner beaucoup de suite. Vous pouvez en faire un ou un de chaque côté, vous redresser. Si besoin, asseyez-vous car cet exercice peut jouer sur la tension. Il ne faudra pas le réaliser vite.

Dans tous les cas, si vous bougez la chaise, c'est que vous mettez trop d'appui sur les mains.

10 fois de chaque côté est déjà bien.



### Pour les plus forts

Réalisez le placement 1 / 2 / 3. Commencez par rapprocher le genou de la jambe libre près des mains (les épaules doivent être au-dessus des mains pour ne pas faire glisser la chaise), avant de revenir en position de départ et de reculer le talon. Si la chaise recule, c'est que vous êtes trop proche ou mal placé.

## EXERCICE 10 : MARCHE NORDIQUE

1. **Tenez-vous** debout, en position de référence (cf début des exercices).
2. **Marchez** normalement en laissant traîner les bâtons. Lorsque les bras vont en arrière, vous devez sentir une résistance au sol qui provient du bâton. Si ce n'est pas le cas, **pliez** les coudes et avancez la main opposée aux pieds. De cette façon, vous sentirez de manière plus intense la résistance au sol lorsque le bras reculera.
3. Quand vous sentez la résistance au sol, **fermez** légèrement la main sur le bâton pour qu'il ne traîne plus au sol. **Marchez** de la même manière. Quand vous sentez la résistance dans le sol, c'est le moment opportun pour pousser avec vos membres supérieurs.

Vous pouvez marcher aisément 1 à 2h. Vous pouvez être en capacité à marcher en parlant. Lorsque que vous ne pouvez plus parler, vous êtes à une intensité plus élevée mais sans danger. N'allez pas au-delà.





# A RETENIR

- > Les personnes atteintes de DMLA sont plus à risque de chute.
- > Différents facteurs sont impliqués comme une diminution de la vision propre à la DMLA, qui perturbe la perception de l'environnement, mais aussi l'équilibre et la posture.
- > Malgré tout, les chutes ne sont pas une fatalité et des solutions existent pour les prévenir :
  - Un suivi régulier chez votre ophtalmologiste.
  - Une adaptation de votre domicile et la mise en pratique de conseils pour la vie quotidienne.
  - Un travail musculaire pour renforcer et avoir confiance dans votre corps.



**Des professionnels peuvent vous accompagner dans cette démarche : ergothérapeutes, enseignants d'activité physique adaptée. N'hésitez pas à vous tourner vers eux pour maintenir votre état de santé au mieux sans crainte de chuter !**

Retrouvez l'ensemble des brochures du programme MaDMLA&Moi et les autres brochures d'informations sur la DMLA à l'adresse suivante :

<https://www.bausch.fr/brochures-conseils-patient/>

ou en **flashant ce QR code** >



## Références bibliographiques

1. Duquette Josée, La prévention des chutes chez les aînés ayant une déficience visuelle, 2013.
2. Thélat La surveillance épidémiologique des chutes chez les personnes âgées. BEH 2017;16-17:328-35.
3. AMELI. <https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees>. Consulté le 08-04-2022.
4. Collège des Ophtalmologistes Universitaires de France (COUF) Item 127 : Dégénérescence Maculaire Liée à l'âge (DMLA) 2013.
5. INSERM. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/degenerescencemaculaire-lee-age-dmla>. Consulté le 01/04/2022.
6. Association DMLA. <https://association-dmla.org/test-de-la-grille-damsler/> Consulté le 01 04 2022.
7. CNSA. <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/vivre-a-domicile-avec-une-maladie-ou-un-handicap/vivre-domicile-avec-un-handicap-visuel>. Consulté le 01 04 2022.
8. ROBERT PY. Rapport SFO Déficiences visuelles 2017
9. CHRISTIAEN-COLMEZ MP & BOHON F, Voir + : Optimiser l'environnement visuel, aide à la conception d'un environnement visuel, 2020.
10. Routon M et Ferrant M. DMLA : des solutions pour vivre pleinement. Association Valentin Haüy 2021.
11. White UE et al. Determinants of concern about falling in adults with age-related macular degeneration. Ophthalmic Physiol Opt 2021; 41: 245-254.
12. Van Landingham SW et al. Fear of falling in age-related macular degeneration. BMC Ophthalmology 2014, 14:10.
13. Albinet C. Contrôle attentionnel de la stabilité posturale chez la personne âgée institutionnalisée : effets d'un programme d'activité physique. Annales de réadaptation et de médecine physique 2006;49 :625-631.
14. Kato T et al. Nordic Walking Increases Distal Radius Bone Mineral Content in Young Women. J of Sports Science and Medicine (2020) 19, 237-244
15. Landrier JF. Vitamine D : sources, métabolisme et mécanisme d'action. Cahier de nutrition et de diététique 2014;49:245-51.