

## **4. CONTINUER À SORTIR ET SE DÉPLACER**

Beaucoup pensent que la DMLA oblige à rester chez soi. C'est faux : avec quelques précautions et de bons conseils, il est tout à fait possible de continuer à sortir, à se déplacer, voire à voyager en toute sécurité.

Pensez à votre dernière sortie : avez-vous hésité avant de franchir la porte ? Avez-vous renoncé à certains trajets par crainte de vous perdre ou de trébucher ?

Ce chapitre est là pour vous redonner confiance, identifier ce qui vous limite, et vous proposer des stratégies concrètes pour vous déplacer avec sécurité et plaisir.

### **A. Les enjeux de la sortie avec la DMLA**

Sortir reste possible et même bénéfique, mais cela demande un peu plus d'attention et parfois quelques ajustements. Être conscient·e de ce qui peut poser problème permet de mieux s'y préparer, sans renoncer au plaisir de sortir.

### **a. Repérer les obstacles**

Un trottoir irrégulier, un passage piéton peu marqué, un poteau mal contrasté peuvent surprendre. Anticiper ces situations permet d'avancer plus sereinement.

Les marches, particulièrement en descente, deviennent difficiles à évaluer quand la vision centrale manque. Ainsi, les bordures de trottoir peuvent sembler "fondre" dans le sol.

### **b. Composer avec la lumière changeante**

Un rayon de soleil brutal, un reflet sur une vitre, ou l'alternance entre zones sombres et claires peuvent fatiguer ou éblouir momentanément.

Pour réduire cet inconfort, portez une casquette à visière, des lunettes de soleil teintées ou des verres filtrants. Privilégiez aussi les sorties aux heures où la lumière est plus douce : milieu de matinée ou fin d'après-midi.

Et n'hésitez pas à faire une pause à l'ombre si nécessaire.

### **c. Reconnaître ses limites**

Certains lieux ou moments de la journée (foule, faible luminosité, fin d'après-midi) demandent plus d'énergie visuelle. S'autoriser à choisir le bon moment ou à être accompagné, c'est aussi préserver son autonomie.

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide ou à refuser une sortie dans des conditions difficiles.

Connaître ses limites, c'est aussi se protéger.

### **d. Surmonter l'appréhension de sortir**

La peur de sortir est légitime après un diagnostic de DMLA. Vous craignez de tomber, de vous perdre, de déranger les autres, ou simplement d'être jugé.

Ces émotions sont normales. Rappelez-vous que la majorité des gens sont bienveillants et prêts à aider si vous le demandez clairement.

Commencez par de très courts trajets (boîte aux lettres, boulangerie) pour reprendre confiance progressivement. Chaque petite sortie réussie renforce votre assurance et repousse la peur. Si l'angoisse persiste, n'hésitez pas à en parler à un