

MIEUX VIVRE



**APPRENDRE
À SE DÉPASSER**

À 60 ANS, GÉRARD (À L'ARRIÈRE DU TANDEM) SE PRÉPARE À PARCOURIR 12 800 KM EN TANDEM POUR REJOINDRE PÉKIN À PARTIR DE PARIS. UN VOYAGE DE QUATRE MOIS ET DEMI DURANT LEQUEL IL VA FAIRE DÉCOUVRIR LES JOIES DE CE SPORT... MAIS QU'EST-CE QUI FAIT DE GÉRARD UN SPORTIF HORS DU COMMUN ?



■ MIEUX VIVRE

Gérard (en photo à l'entraînement et avec Bernard Hinault) est atteint de rétinite pigmentaire, une maladie qui lui a peu à peu fait perdre la vue. Il raconte : " *J'ai un champ visuel compris entre 5 et 10° et 1/50 d'acuité aux deux yeux. Cela équivaut à regarder à travers un petit trou recouvert de papier huilé. Plus jeune, je faisais régulièrement de longues balades à vélo avec un groupe d'amis. C'est ce que j'ai eu le plus de mal à abandonner lorsque ma vue s'est dégradée. J'ai ensuite connu quelques années difficiles où il m'a fallu accepter mon handicap puis j'ai recommencé avec un tandem et monté une association*. Je voulais aider d'autres malvoyants, sensibiliser le public et récolter des fonds pour la recherche. Le tandem représente ce qui devrait se passer dans notre société entre valides et handicapés : nous devons avancer ensemble.* "





"Les premiers symptômes sont apparus vers 20-25 ans. Je voyais moins bien dans la pénombre tandis que mon champ visuel rétrécissait. À 40 ans, je fixais mes interlocuteurs bizarrement, ne reconnaissais plus mes amis dans la rue et renversais régulièrement ce qui se trouvait autour de moi. Les gens voyaient que quelque chose n'allait pas mais ils pensaient que j'étais demeuré, hautain, maladroit ou même saoul. C'était très difficile à vivre."



"Et ma vue continuait de baisser. Peu à peu, les couleurs se sont mélangées et les contrastes ont disparu, m'empêchant de distinguer les trottoirs ou les marches. Je me souviens du jour où je me suis étalé devant la terrasse d'un café. Les rires ont fusé et je me suis enfui. J'avais mal et surtout j'avais honte."

■ MIEUX VIVRE

"Pour conserver mon autonomie, j'ai fait un stage dans un Centre "basse vision". J'y ai appris à lire le braille, à me servir d'une canne et surtout à relativiser le regard des autres. Les gens sont plus souvent maladroits que méchants. Ils ne savent pas comment se comporter. Par exemple, il n'est pas rare qu'on me fasse traverser la rue sans me demander mon avis. Je me souviens aussi d'un soir où trois sans domicile fixe avaient décidé de m'aider à monter dans mon taxi. L'un me soulevait la jambe, l'autre me baisait la tête et le troisième essayait de me porter !"



"C'est à nous d'expliquer comment nous pouvons être aidés. Au restaurant, par exemple, le serveur a tendance à s'adresser à celui qui nous accompagne. Pour l'éviter, je me présente et lui demande de m'expliquer sa carte et la façon dont sont disposés les éléments sur la table et dans l'assiette : le verre à midi, la viande à 3 heures, la garniture à 9... Une fois le contact établi, tout est beaucoup plus facile."





3% DES FRANÇAIS SOUFFRENT AUJOUR'HUI DE MALVOYANCE

Une population en augmentation du fait du vieillissement, souvent ignorée et qui se montre peu par crainte du regard d'autrui ou du fait d'un environnement inadapté. Nous devons apprendre à vivre ensemble. *Texte et photos Audrey Plessis*

**Association Yvoir, 22 rue de Bûtche, 67 000
Strasbourg. Renseignements sur
<http://www.ases.asso.fr> à cyclotourisme ou auprès
de Jean-Pierre Steinmetz au 03 88 26 38 67.*