

Ne prenez pas vos yeux au dépourvu

En lisant le journal, en conduisant votre voiture, devant la télévision ou votre ordinateur : vous utilisez vos yeux sans y penser. Pourtant votre vue est un capital, précieux et fragile, qu'il vous faut préserver. Y avez-vous pensé ?

Préserver votre vue, c'est d'abord protéger vos yeux : contre les rayons ultra-violet, le tabac, l'alcool. C'est aussi leur apporter, par votre alimentation, les principes actifs dont ils ont besoin. Une bonne hygiène de vie les rendra plus résistants aux possibles maladies.

Ces maladies, dont tout le monde parle sans bien les connaître - la cataracte, le glaucome, la dégénérescence de la rétine... - il faut les détecter le plus tôt possible si l'on veut pouvoir les soigner de manière efficace. C'est l'utilité du dépistage, destiné surtout à ceux qui sont plus particulièrement menacés, selon l'hérédité, l'âge, le diabète, les maladies du cœur et de la circulation, le tabagisme...

Dépister, bien sûr ! Mais pour quoi faire ? Les Ophtalmologistes de France, en partenariat avec les autres professionnels de la vue - opticiens et orthoptistes - et avec les entreprises du médicament, vous informent sur les compétences qui s'organisent. Pour se mettre à votre disposition, pour répondre à vos demandes et, lorsque c'est nécessaire, pour vous faire bénéficier des traitements les plus efficaces.

Vous pouvez agir pour votre vue. Sans attendre les premiers troubles, pensez chaque jour à ne pas hypothéquer votre capital le plus précieux. Des contrôles réguliers, dès le plus jeune âge, vous aideront à prévoir pour voir mieux et plus longtemps.

A vous de savoir préserver vos yeux pour mieux gérer votre capital-vue.



le ophtalmologiste

Association DMLA

Centre hospitalier intercommunal
Service d'Ophtalmologie
40, avenue de Verdun - 94000 Créteil
N° vert : 0800 880 660
www.ophtalmo.net/dmla/

Association française des diabétiques (AFD)

58, rue Alexandre Dumas - 75544 PARIS Cedex 11
Tél. : 01 40 09 24 25 - Fax : 01 40 09 20 30
N° vert : 0800 880 660
afd@afd.asso.fr
www.afd.asso.fr

Association France glaucome (AFG)

Fondation Hôpital Saint Joseph
185, rue Raymond Losserand - 75674 Paris cedex 14
N° vert : 0800 505 501
afglaume@wanadoo.fr
www.snof.org/accueil/afg

Comité de lutte contre le glaucome (CLG)

28, rue de Charenton - 75012 Paris
N° vert : 0800 603 660
www.snof.org/clg.html



les Ophtalmologistes de France

www.snof.org

Avec le concours de

Bausch & Lomb
Laboratoire Chauvin



GRANDOPTICAL
L'opticien qui fabrique les lunettes en 1 heure

A vous de vouloir voir mieux plus longtemps



les ophtalmologistes de France

vous offrent un
Passeport pour la vue

Le GLAUCOME

2^{ème} cause de cécité chez les adultes

Les conduits qui drainent les liquides à l'intérieur de l'oeil peuvent se rétrécir et s'obstruer. Il en résulte une pression interne qui peut détruire les fibres optiques, endommageant graduellement la vision. Il existe divers types de glaucomes. Le glaucome chronique est une maladie silencieuse qui peut rendre aveugle.

Au début, seule la vision périphérique est touchée, de sorte que bien des gens ne s'en rendent pas compte. Il est souvent d'origine héréditaire. Le glaucome aigu, beaucoup plus rare, cause des douleurs intenses à l'oeil et une impression de halo autour des lumières.

La moitié des glaucomes ne sont pas dépistés

La RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

1^{ère} cause de cécité avant 50 ans

Cette maladie est liée à l'accumulation de sucre dans le sang, entraînant un vieillissement prématuré des vaisseaux de l'oeil. Devenus fragiles, ces vaisseaux se rompent alors facilement, entraînant la cécité.

Un dépistage très insuffisant

la DMLA

(dégénérescence maculaire liée à l'âge)

Principale cause de cécité après 50 ans

La macula assure l'acuité visuelle maximale au centre de la rétine. Elle peut dégénérer graduellement avec l'âge. C'est la vision centrale qui se perd, celle qui permet de lire, d'enfiler une aiguille et de voir les détails. Elle se traduit par une vision floue, entrecoupée de lignes ondulées. Chez les plus de 70 ans, une personne sur trois est touchée par cette maladie à divers degrés.

Un diagnostic encore trop tardif

Savoir, c'est pouvoir prévoir

Parlez-en à votre o

INFORMER

CONSEILLER

DEPISTER

SOIGNER

SURVEILLER

Vivez votre vue avec modération

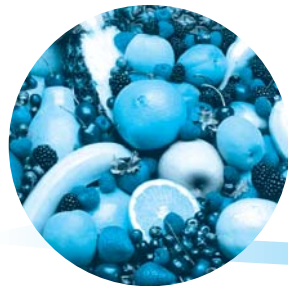
L'abus de tabac peut attaquer le nerf optique avec baisse visuelle importante et définitive. Le **tabagisme** serait à l'origine de 20% de la cécité chez les plus de 50 ans.

L'obésité favorise le diabète sucré et l'hypertension artérielle. Deux maladies dangereuses pour l'œil. L'excès de mauvaises graisses qui s'accumulent dans les vaisseaux sanguins peut boucher les petits vaisseaux de l'œil et diminuer la vision.

Le soleil est nécessaire à notre vie, mais toutes les radiations qu'il émet ne nous sont pas bénéfiques. Certaines, en particulier les ultraviolets, peuvent être dangereuses. L'œil humain possède des défenses naturelles, mais elles ne sont pas toujours suffisantes. Le soleil est un des responsables du vieillissement du cristallin (cataracte) et de la rétine.

Mettez votre vue au vert

La vitamine A est nécessaire au fonctionnement de certaines cellules visuelles de la rétine : les bâtonnets. Sa carence entraîne d'abord un déficit de la vision nocturne. Si la carence n'est pas traitée, une sécheresse oculaire apparaît. Elle peut être responsable de complications et au pire, de la perte de l'œil. Les sources alimentaires de vitamine A sont : les huiles de foie de poisson, les légumes et les produits laitiers.



Le bon régime rétine

Arrêter de fumer !

Réduire la consommation d'acides gras saturés et végétaux

Privilégier les poissons gras et leurs fameux oméga-3, plus particulièrement l'acide docohexaénoïque, plus connu sous le nom de DHA., dont le rôle protecteur contre le vieillissement rétinien est désormais prouvé

Augmenter sensiblement sa consommation en fruits et légumes verts.



Surveillez votre vue régulièrement

À partir de 45-50 ans,

même si vous n'avez pas de problème de vue, une visite de contrôle régulière est recommandée.

Le renouvellement de lunettes est l'occasion de détecter des problèmes plus graves : glaucome, rétinopathie diabétique, DMLA...

La survenue de la presbytie est l'occasion pour les personnes dont la vue n'a jamais été corrigée de faire un examen complet.

La présence ou l'absence de lunettes ne protègent pas d'une autre maladie oculaire ; mais il n'y a pas que les porteurs de lunettes qui doivent se faire suivre.

Après 65 ans,

à vous d'éviter ou de retarder les maladies oculaires liées à l'âge

Soyez encore plus vigilant si vous avez :

- ▶ Des antécédents familiaux
- ▶ Des yeux clairs
- ▶ De l'hypertension
- ▶ Une origine africaine ou antillaise
- ▶ Une hypermétropie ou une forte myopie
- ▶ Une maladie qui peut menacer les yeux (diabète)
- ▶ Des antécédents de maladies oculaires
- ▶ Un traitement médicamenteux

Quand consulter ?

Jusqu'à 45 ans :

- tous les 5 ans
- tous les 3 ans en cas d'absence de contrôle de l'acuité visuelle à l'école ou au travail

A partir de 45-50 ans

- tous les deux - trois ans

Après 65 ans

- tous les deux ans au moins



LES EXAMENS MEDICAUX NE PEUVENT ETRE FAITS QUE PAR UN OPHTALMO

SURVEILLER

ORIENTER

ACCOMPAGNER

ECOUTER

REPENDRE