



## Surveillez la vue de vos enfants.

Dès que les enfants vont à l'école, ils doivent avoir un suivi régulier de leur vue et ce, tout au long de leur scolarité.



*i*

En 2002, selon les données de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), plus de 161 millions de personnes dans le monde étaient atteintes de déficience visuelle dont environ 37 millions d'aveugles. Toujours, selon l'OMS, 75 % des cas de cécité pourraient être évités.

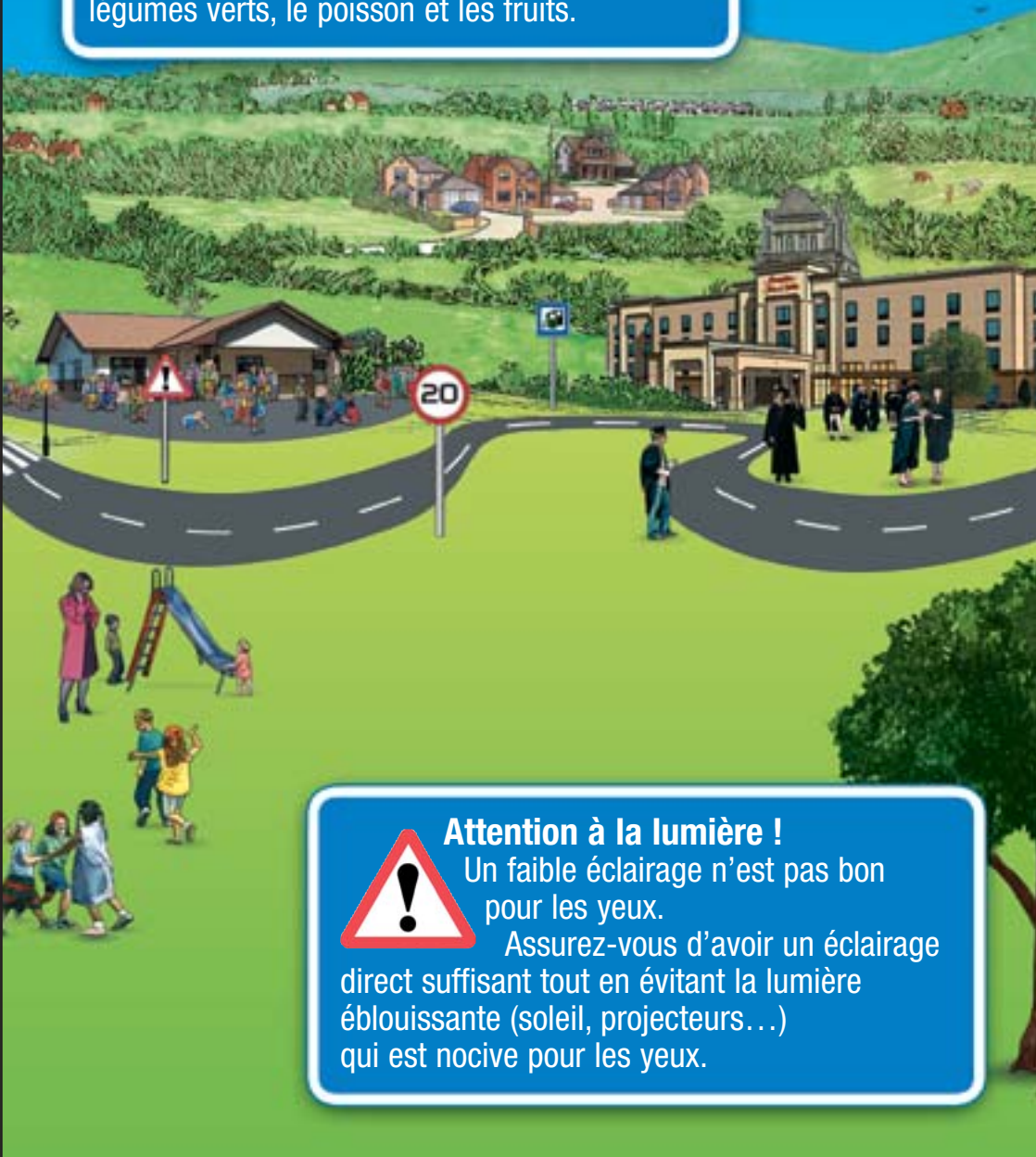




## Nourrissez vos yeux

Une alimentation saine est une des clefs du bon développement de la vue et de son maintien.

Mangez des aliments riches en caroténoïdes, vitamine A, acides gras essentiels tels que les légumes verts, le poisson et les fruits.



## Attention à la lumière !

Un faible éclairage n'est pas bon pour les yeux.

Assurez-vous d'avoir un éclairage direct suffisant tout en évitant la lumière éblouissante (soleil, projecteurs...)  
qui est nocive pour les yeux.



## **Vous attendez un enfant ?**

Plusieurs troubles visuels sont héréditaires. Vérifiez si dans votre famille il y a des glaucomes ou autres problèmes oculaires et consultez votre médecin pour avis.



## **Soyez informé**

Si vous notez des changements de votre vue tels que une vision double ou floue, une douleur soudaine dans un ou les 2 yeux, vous devez aussitôt consulter un ophtalmologiste. Informez le des traitements en cours et de votre histoire familiale.



## Protégez votre vue



90% des blessures oculaires peuvent être évitées par le port de lunettes de soleil ou de lunettes protectrices. Des règles simples comme le lavage des mains pour éviter la diffusion des infections et le port de lunettes protectrices pour prévenir la projection de produits chimiques dans l'œil sont recommandées. Respectez aussi, en voiture, la réglementation de boucler votre ceinture de sécurité : les plaies du globe oculaire par pare-brise sont responsables d'un nombre important de cécités.



## Maintenir une bonne vue



Les yeux secs, l'usage intensif de l'ordinateur et de la télévision peuvent causer des perturbations visuelles. La fatigue oculaire n'est pas directement liée à la perte de vision mais peut provoquer des maux de tête et du stress et rendre les yeux plus vulnérables aux infections. Voir plus haut nos conseils.

GOOD FOOD



## Surveillez votre vue

Même s'il n'y a pas de problèmes oculaires dans votre famille, quand vous atteignez l'âge de 65 ans, allez chez l'ophtalmologiste une fois par an. Il peut détecter différents troubles visuels (comme le glaucome) avant que vous n'en ressentiez les troubles.



## L'Alliance pour la Santé et l'Avenir développe une série de recommandations pour aider chaque personne à se maintenir en bonne santé tout au long de la vie. Ce dépliant concerne la vue et vous informe sur les différents troubles de la vision, les traitements et la prévention



### *Pourquoi la prévention de la perte de la vision est-elle importante ?*

La vue est indiscutablement l'un des 5 sens les plus importants. Les yeux sont des organes sensibles, fragiles et vulnérables. C'est pourquoi il est indispensable de suivre les avertissements suivants pour vous assurer une bonne vue. La prévention est la clef de la préservation de la vue à long terme. Contrairement aux idées reçues, la perte de vision n'est pas un processus normal du vieillissement. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 75% des cas de cécité et de déficience visuelle pourraient être évités par un suivi et un traitement approprié.



### *Types de perte de la vision curables*

**Les troubles de la réfraction** : myopie, astigmatisme, hypermétropie, presbytie. Cinq millions de grands malvoyants dans le monde le sont en raison de troubles sévères de la réfraction non corrigés. Ces troubles peuvent être très facilement corrigés par le port de lunettes ou de lentilles.

Les pathologies suivantes peuvent être évitées par la prévention et/ou le traitement :

- **Cataracte** – La cataracte demeure la première cause de cécité dans toutes les régions du monde (18 millions de personnes), à l'exception des pays les plus développés. Cette affection oculaire aboutit à l'opacité totale du cristallin.
- **Glaucome** – Affection de l'œil caractérisée par une élévation de la pression oculaire. Cette affection se traduit par un rétrécissement du champ visuel qui, non traitée, peut conduire à la cécité.
- **Trachome** – Affection contagieuse, liée au manque d'hygiène et répandue dans les pays en voie de développement. Les infections répétées causent des lésions cicatricielles à l'intérieur de la paupière. Celles-ci provoquent un retournement des cils qui frottent alors sur la cornée. Ces lésions de la cornée entraînent une perte de vision grave et finalement la cécité.
- **Rétinopathie diabétique** – C'est une complication du diabète due à une détérioration des vaisseaux sanguins au niveau de la rétine. La symptomatologie est silencieuse au stade débutant de la maladie mais si elle n'est pas traitée elle peut conduire à une altération progressive de la vision voire à la cécité.
- **Xérophtalmie** – Cette maladie est due à une carence en vitamine A. Elle est caractérisée par une sécheresse des yeux qui conduit à une opacité de la cornée et à un stade plus avancé à une perte plus ou moins complète de la vision. Les enfants mal nourris sont touchés par cette maladie.

*Saviez-vous que la cause dominante de perte de vision et de cécité dans le monde occidental après 50 ans est appelée **dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)** ?*

Cette maladie se traduit par une vision centrale floue liée à la destruction de la partie centrale de la rétine. Des traitements sont recommandés afin de limiter la progression de la maladie et de préserver la vision restante. L'atteinte visuelle n'est pas réversible. C'est pourquoi il est très important de consulter un spécialiste dès que vous notez un changement de votre vue.



## *Quels symptômes doivent vous alerter ?*

Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes énumérés ci-dessous, vous devez consulter un spécialiste le plus tôt possible :

- Vision double ou floue
- Halos lumineux
- Incapacité à voir clairement les visages
- Images déformées ou sans éclat
- Une partie des lettres ou des mots manquent
- Couleurs délavées ou ternes
- Se cogner contre des obstacles ou difficulté d'apprécier les distances
- Difficulté d'accommodation en passant de la luminosité à l'obscurité
- Taches lumineuses scintillantes dans le champ visuel latéral
- Phares de voiture éblouissants
- Douleur soudaine dans un œil ou les deux yeux
- Mouches volantes dans votre champ visuel



## *Que devez-vous faire pour protéger votre vue ?*

Vous devez suivre les recommandations suivantes :

- **Protégez vos yeux des rayons ultraviolets** – Évitez de regarder directement le soleil (spécialement en cas d'éclipse solaire), portez des lunettes de soleil, un chapeau à large bord lors d'exposition au soleil. Assurez-vous que vos lunettes de soleil arrêtent 99-100% des rayons ultraviolets.
- **Évitez la lumière éblouissante** – les rayons lumineux directs ou se reflétant sur une surface brillante peuvent endommager vos yeux. Quand vous lisez ou travaillez, il est préférable d'avoir une lumière derrière vous ou sur le côté. Quand vous regardez la télévision ou quand vous êtes devant votre ordinateur, l'écran ne doit pas être face à la lumière (vous évitez ainsi le reflet de la lumière sur l'écran).
- **Supprimez le tabac** – les fumeurs ont un risque sensiblement accru de développer des lésions de dégénérescence maculaire liée à l'âge par rapport aux non fumeurs.

- **Évitez le contact main-œil** – Lavez-vous les mains régulièrement, évitez de frotter vos yeux après avoir touché un animal (spécialement les reptiles comme les serpents, les lézards).
- **Portez des protections oculaires** – 90% des accidents peuvent être évités par le port de protections. Particulièrement recommandé lors de manipulations de produits chimiques ou industriels.
- **Soyez informé des effets secondaires des médicaments** – Certains médicaments contre le rhume ou l’allergie et les corticostéroïdes augmentent la pression intra-oculaire et vous devez vous abstenir d’en prendre si vous avez un risque de glaucome ou de cataracte.
- **Prenez en main votre vue** – Soyez acteur et tirez profit des différents moyens à votre disposition pour améliorer votre vue. Rappelez-vous l’utilité de visites régulières chez l’ophtalmologiste.



### **Comment maintenir une bonne vue ?**

- **Réduire la fatigue oculaire** – La fatigue oculaire rend les yeux sensibles aux infections ou irritations. Elle peut être réduite en ayant un éclairage suffisant et en observant de bonnes règles de travail (lire à une distance minimale de 35 cm).
- **Gardez vos yeux humides** – Les yeux secs sont cause d’irritations et plus sujets aux infections qui peuvent aboutir à des troubles visuels plus sérieux. Évitez les atmosphères surchauffées et sèches afin de prévenir l’évaporation des larmes ou utilisez des larmes artificielles. Votre ophtalmologiste peut vous proposer d’autres solutions alternatives.
- **Entraînez vos yeux** – Les exercices peuvent améliorer la coordination main-œil. Voici un exemple d’exercice :

**1** Fermez les yeux

**2** Lentement et doucement levez les yeux au plafond puis regardez le sol

**3** Répétez 3 fois

**4** Fermer les yeux

**5** Lentement tournez les yeux vers la gauche, ensuite vers la droite

**6** Répétez 3 fois

- **Alimentation** – Une nourriture saine permet d’éviter des troubles visuels. Mangez des légumes verts, des fruits frais, des fruits secs car ils sont riches en nutriments nécessaires à une bonne vue.

## Alimentation pour une vision saine

<b>Caroténoïdes</b>	
Vitamine C	Poivrons (rouge, vert), choux
Vitamine E	Fraises, brocoli, oranges
Lutéine et Zéaxanthine	Graines de tournesol, amandes, noisettes, épinards, choux
Bioflavonoïdes	Agrumes, cerises, raisin, prunes
Selenium	Noix du Brésil, levure, fruits de mer
Zinc	Bœuf, blé, noix
<b>Vitamine A</b>	Huile de foie de morue, carottes, patates douces
<b>Acides gras essentiels</b>	Saumon, truite, maquereau

GOOD FOOD



### Comment l'ophtalmologiste peut vous aider ?

A tous les âges, une visite chez l'ophtalmologiste s'impose pour une détection précoce et un traitement approprié des troubles visuels.

## Calendrier des examens

De 0 à 2 ans	Examen lors des visites mensuelles de la première année, et ensuite à 18 et 24 mois
De 3 à 5 ans	Une visite tous les ans ou 2 ans
De 6 à 19 ans	Visites selon les besoins
De 20 à 29 ans	Une visite
De 30 à 39 ans	Deux visites
De 40 à 65 ans	Visite tous les 2 ou 4 ans
Après 65 ans	Visite annuelle

Chaque personne est différente et l'ophtalmologiste déterminera la fréquence des visites. Au début de leur survenue, la rétinopathie diabétique et le glaucome sont ignorés, car asymptomatiques. Il est donc impératif, si l'on se sait porteur d'un diabète, ou si l'on appartient à une famille de glaucomateux, d'être examiné de façon approfondie, avec dilatation de la pupille, au moins une fois l'an.



Alliance pour la Santé & l'Avenir



Santé Guide

**VISION**

Guide pour préserver votre santé tout au long de votre vie.  
[www.healthandfuture.org](http://www.healthandfuture.org) - [www.ilc-france.org](http://www.ilc-france.org)

Alliance pour  
la Santé & l'Avenir

*ce document a été réalisé avec les conseils du Professeur Chaine, chef de service à l'hôpital Avicenne à Bobigny, et du Professeur Pouliquen de l'Académie de médecine.*