



Division du vieillissement et des aînés

Soins de la vue Info-aînés

Il est normal que notre vue change avec l'âge. Nos yeux peuvent avoir de la difficulté à lire les petits caractères, prendre plus de temps pour s'adapter à la noirceur et être plus sensibles à la lumière. De plus, lorsque la perception de la profondeur est affectée, il peut devenir difficile d'évaluer les distances et de distinguer les couleurs et autres contrastes.

La vue nous procure bien des plaisirs, mais elle est aussi essentielle à notre sécurité et à notre autonomie. Comme les yeux nous rendent de grands services, ils méritent que nous leur accordions les meilleurs soins.

Traitez bien vos yeux!

Allumez les lumières. Vous éclairer avec des ampoules de 100 ou de 150 watts peut réduire la fatigue de l'oeil (mais assurez-vous que votre luminaire est conçu pour ce type d'ampoule!). Un bon éclairage dans les escaliers peut aider à prévenir les chutes.

Ne fumez pas. Des études montrent que la cigarette constitue le plus grand risque de développer une maladie de l'oeil appelée maculopathie liée à l'âge (MLA). Cette maladie cause des pertes de vision graves et permanentes.

Réduisez l'éblouissement. Les abat-jour et les filtres pour les écrans d'ordinateur ou de télévision sont des moyens simples de protéger vos yeux de l'éblouissement. Le jour, portez des lunettes de soleil qui protègent à 99 ou à 100 % contre les rayons UVA et UVB, qui sont néfastes même par temps gris.

Protégez-vous. Beaucoup de gens perdent la vue parce qu'ils n'ont pas pris de précautions. Voici quelques façons de prévenir les accidents :

- placez un couvercle sur les poêles à frire;
- assurez-vous que les aérosols et les pulvérisateurs ne pointent pas dans votre direction;
- portez des lunettes de sécurité dans votre atelier ou lorsque vous utilisez des produits chimiques comme l'ammoniac.

Mangez bien. Un apport quotidien en vitamines et en minéraux présents dans les melons, les agrumes, les carottes, les épinards et le chou retarde l'apparition des maladies de l'oeil liées à l'âge. Demandez à votre médecin si vous pouvez ajouter ces aliments à votre régime quotidien.

Bougez. Les personnes atteintes du glaucome qui font de l'activité



physique au moins trois fois par semaine peuvent réduire de 20 % leur pression intra-oculaire. Comme certains exercices (p. ex. sautilllements) peuvent être néfastes, demandez à votre médecin de vous suggérer des exercices sécuritaires.

Prenez un rendez-vous annuel.

Souvent, les troubles de la vision apparaissent lentement, sans qu'on s'en aperçoive. Si vous avez plus de 45 ans, il est primordial de subir un examen de la vue chaque année. La détection précoce d'un problème peut faire la différence entre un trouble de la vision et une perte de la vue.

Troubles de la vue

Voici les troubles liés à l'âge les plus fréquents :

Presbytie - Difficulté à distinguer nettement les objets rapprochés ou les petits caractères. Habituellement, les lunettes de lecture permettent de corriger le problème.

Cataractes - Un secteur de l'oeil est brouillé, ce qui empêche la lumière de passer. Si le secteur se trouve au centre de la lentille, vous serez peut-être incapable de lire ou de conduire. On peut corriger grâce à une chirurgie, qui réussit bien dans 95 % des cas.

Corps flottants - Petites particules qui flottent dans le champ de vision et qui, souvent, ne présentent aucun danger.

Consultez un ophtalmologiste si vous (ou si une personne remarque que vous) :

- plissez les yeux ou grimacez à cause de la lumière (vos yeux sont peut-être plus sensibles)
- renversez des aliments ou des boissons parce que vous avez mal jugé la distance
- avez de la difficulté à copier un texte
- devenez maladroit (vous avez de la difficulté à boutonner une chemise ou à trouver les aliments dans votre assiette)
- voyez des éclairs de lumière ou des mouvements rapides dans le coin de vos yeux
- ne voyez plus très bien le soir et la nuit
- avez des mouvements involontaires de l'oeil
- commettez des erreurs au volant (p. ex. manquer une rue ou un panneau). Ne risquez pas votre sécurité et celle des autres. Les risques d'être impliqué dans un accident de voiture sont beaucoup plus élevés (200 %) pour les conducteurs du troisième âge ayant un trouble de la vision.
- avez chuté après avoir manqué une marche ou posé le pied sur un objet que vous n'aviez pas vu



Si un corps flottant apparaît dans votre ligne de vision, bougez l'oeil et il disparaîtra probablement. Si vous remarquez des changements soudains dans les corps flottants, qu'il y en a plus, ou qu'ils sont accompagnés d'éclairs lumineux, consultez un ophtalmologiste dès que possible. Il peut s'agir d'un grave problème.

Yeux secs - Occasionnent des problèmes (picotements, irritation, etc.) si vos glandes ne produisent pas assez de larmes. Votre médecin vous suggérera peut-être d'utiliser des gouttes hydratantes pour les yeux ou de placer un humidificateur dans votre maison. Parfois, une chirurgie est requise.

Larmolement - Surproduction de larmes par les glandes. Vous êtes peut-être tout simplement plus sensible qu'avant à la lumière ou au vent. Dans ce cas, protégez vos yeux (p. ex. avec des lunettes de soleil). Il peut aussi s'agir d'une infection ou d'un conduit bloqué qui requiert un traitement. Consultez votre médecin pour connaître la cause exacte.

Perte de la vue

Même si le dépistage et le traitement précoce des problèmes peuvent arrêter ou ralentir la maladie, la plupart des pertes de vision sont permanentes. Un traitement précoce peut vous donner le temps d'apprendre à rester actif avec une perte de vision. Pour en savoir plus à ce sujet, communiquez avec un

centre local de soins de la vue ou avec l'Institut national canadien pour les aveugles.

Voici les principales causes de perte de la vue liée à l'âge :

Glaucome - Pression trop élevée à l'intérieur de l'oeil. Si ce problème n'est pas traité rapidement, il peut causer une perte partielle ou totale de la vue. Comme les symptômes ne sont pas évidents, il est très important de subir des examens réguliers. Ce problème est traité à l'aide de gouttes, de médicaments ou d'une chirurgie.

Maculopathie liée à l'âge - Affecte la vision centrale. Elle peut survenir dans un oeil ou dans les deux yeux. Des examens de la vue réguliers permettent de détecter rapidement cette maladie, qui peut mener à une perte totale de la vue.

Rétinopathie diabétique - Trouble lié au diabète. Il survient lorsque la rétine manque d'oxygène. Parmi les symptômes, on trouve la vue embrouillée et la présence de taches. Cette maladie comporte plusieurs étapes pouvant mener à une perte totale de la vue.

Si vous êtes diabétique, consultez votre médecin régulièrement pour relever tout changement de votre vision. Les traitements peuvent ralentir la perte de la vue. Le traitement précoce au laser est souvent fructueux.



Chez la majorité des aînés, les pertes de vision normales liées à l'âge peuvent être corrigées ou arrêtées à l'aide de lunettes, d'un médicament ou d'une chirurgie.

D'autres doivent faire appel aux aides destinées aux handicapés visuels et apporter des changements à leur habitation et à leurs habitudes afin de demeurer autonomes et en sécurité.

Pour ceux qui ont des pertes de vision plus graves, beaucoup de services sont là pour vous aider durant la dure période d'adaptation.

Pour plus d'information...

Si vous désirez subir un examen de la vue, cherchez sous la rubrique **Optométristes** dans les Pages jaunes.

Pour en savoir plus sur les troubles de la vue, la prévention des chutes, la sécurité routière et les moyens de mener une vie active avec un handicap visuel, appelez les organisations suivantes ou visitez leur site Web :

Troubles et perte de la vue

Institut national canadien pour les aveugles

Tél. : (416) 486-2500

www.cnib.ca/

Ce site Web offre beaucoup d'information sur les maladies de l'oeil,

la perte de la vision et les moyens d'obtenir de l'aide.

Prévention des chutes

Agence de santé publique du Canada
Division du vieillissement et des aînés
Tél. : (613) 952-7606

www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines
Ce site vous offre des informations et des publications sur la santé, la sécurité à domicile, les aides fonctionnelles et la prévention des chutes.

Sécurité routière

Ministère des Transports de l'Ontario

www.mto.gov.on.ca/french/pubs/your-driving.htm

Ce site fournit des conseils et trucs pour aider les aînés à conduire de façon sécuritaire.

Nous remercions l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) de sa contribution à la préparation de ce feuillet.

*Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines*

Cette publication est disponible en formats substitués, sur demande.

*H30-11/8-7F
0-662-78848-6*