



## LES AÎNÉS ET LE VIEILLISSEMENT - SOINS DE LA VUE

### Enjeu

À mesure que les gens avancent en âge, il est normal que leur vision change. Il existe toutefois des mesures à prendre pour préserver et même améliorer notre vision, si essentielle à notre sécurité et à notre autonomie.

### Contexte

Les effets du vieillissement sur la vision sont divers et vont de changements légèrement irritants à des maladies oculaires graves. Voici certains de ces changements :

- Difficulté à lire de petits caractères
- Prendre plus de temps pour s'adapter à la noirceur
- Être plus sensible à la lumière du soleil ou même à certaines ampoules électriques
- Perte de perception de la profondeur, ce qui rend difficile l'évaluation des distances
- Difficulté à distinguer les couleurs et autres contrastes
- Yeux secs
- Larmoiement

Étant donné que la vision est si essentielle à la vie quotidienne, il est important de reconnaître les changements. Un examen régulier de la vue permet de détecter rapidement les problèmes et aide à maintenir une bonne vision.

Chez la majorité des aînés, les pertes de vision normales liées à l'âge peuvent être

corrigées à l'aide de lunettes, de médicaments ou d'une chirurgie. Les aînés dont les problèmes de vision sont plus graves peuvent utiliser des aides visuelles et apporter des modifications à leur habitation et à leurs habitudes afin de demeurer autonomes et en sécurité. Divers services leur sont offerts pour les aider à s'adapter à la perte de vision.

### Symptômes de la perte de vision

À mesure que vous vieillissez, vous (ou quelqu'un d'autre) remarquerez peut-être que vous présentez des symptômes de détérioration de la vue. Par exemple :

- vous plissez les yeux ou vous êtes plus sensible à la lumière
- vous choisissez des objets ou des vêtements de couleurs vives
- vous renversez des aliments ou des boissons parce que vous avez mal jugé la distance
- vous avez de la difficulté à copier un texte
- vous devenez maladroit (p. ex. vous avez de la difficulté à enfiler une aiguille ou à boutonner une chemise)
- vous voyez des éclairs de lumière ou des mouvements rapides dans le coin de vos yeux
- vous avez de la difficulté à conduire le soir et la nuit
- vous avez des mouvements involontaires de l'oeil



- vous commettez des erreurs au volant (p. ex. manquer une rue ou un panneau)
- vous avez fait une chute après avoir manqué une marche ou posé le pied sur un objet que vous n'aviez pas vu

## Graves effets de la perte de vision sur la santé

En plus des changements et des symptômes susmentionnés, diverses autres maladies ou affections peuvent affecter la vision.

### Cataracte

Lorsqu'un secteur de l'œil est graduellement brouillé (opacification), ce qui empêche la lumière d'atteindre la rétine, on parle de cataracte. Cette opacification peut vous empêcher de lire ou de conduire à moins de vous faire enlever la cataracte. Heureusement, il s'agit de l'une des chirurgies courantes les plus réussies de nos jours.

### Corps flottants

Les corps flottants sont de petites particules qui flottent dans le champ de vision. Ils sont souvent sans danger et parfois, en bougeant l'œil, les corps se déplacent hors de votre vision centrale. Toutefois, si vous remarquez des changements soudains dans le nombre ou le type de corps flottants, ou qu'ils sont accompagnés d'éclairs lumineux, consultez un ophtalmologiste dès que possible. Il pourrait s'agir d'un grave problème.

### Glaucome

Le glaucome se développe lorsque la pression à l'intérieur de l'œil est trop élevée, causant la destruction des nerfs de la rétine. Si ce problème n'est pas traité rapidement, il peut causer une perte partielle ou totale de la vue. Puisque la plupart des gens ne présentent pas de symptômes précoces, il est important de subir régulièrement des examens de la vue. Ce problème est traité à l'aide de gouttes, de médicaments ou d'une chirurgie.

### Maculopathie liée à l'âge

La maculopathie liée à l'âge survient lorsque la macule (la partie centrale de la rétine responsable de la mise au point) est endommagée. Elle peut être causée par plusieurs facteurs, dont l'âge, et entraîne une perte permanente de la vision centrale. Des examens de la vue réguliers permettent de détecter rapidement cette maladie, qui peut mener à une perte totale de la vue. Des traitements au laser peuvent en ralentir la progression.

### Rétinopathie diabétique

Comme le nom l'indique, il s'agit d'un trouble lié au diabète. Des changements dans les vaisseaux sanguins privent la rétine d'oxygène. Cette maladie comporte plusieurs étapes pouvant mener à une perte totale de la vue. Parmi les symptômes, on compte une vue embrouillée et la présence de taches. Si vous êtes diabétique, consultez votre ophtalmologiste régulièrement et informez-le de votre condition. Les traitements peuvent ralentir la perte de la vue. Le traitement précoce au laser est souvent fructueux.

## Réduire les risques

Il existe diverses mesures pour protéger votre vision.

- Si vous avez plus de 45 ans, passez régulièrement un examen de la vue.
- Si vos yeux sont secs (picotements, irritation, etc.), un humidificateur et des gouttes pour les yeux peuvent vous aider. Dans certains cas graves, une chirurgie peut être nécessaire pour corriger le problème.
- Si vous avez des larmoiements, il est possible que vous soyez plus sensible à la lumière, au vent ou à la variation de température. Dans ce cas, protégez vos yeux ou portez des lunettes de soleil par exemple. Toutefois, il peut aussi s'agir d'une infection, d'une irritation ou d'un conduit bloqué, ce qui peut être traité. Consultez votre médecin pour connaître la cause exacte.
- Allumez les lumières. Le simple fait de remplacer une ampoule plus forte peut vous aider à mieux voir. Utiliser des ampoules de 100 ou de 150 watts peut réduire la fatigue de l'œil. Assurez-vous cependant 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. Les fumeurs sont plus à risque de développer une maladie de l'œil appelée maculopathie liée à l'âge.



- Réduisez l'éblouissement autant que possible en utilisant de bons abat-jour, des filtres pour les écrans d'ordinateur et des lunettes de soleil. 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 vos yeux des accidents dans votre domicile.
- 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.
- Prenez garde à l'effet ressort lorsque vous utilisez des câbles élastiques.
- Mangez bien. Un apport quotidien en vitamines et en minéraux présents dans les melons, les agrumes, les carottes, les épinards et le chou peut retarder la progression des maladies de l'oeil liées à l'âge, comme la maculopathie, le glaucome et la cataracte.
- Ne conduisez pas le soir ou la nuit si vous avez des problèmes de perception tridimensionnelle (perception de relief), d'éblouissements ou d'autres troubles de vision.

## Rôle du gouvernement du Canada

L'Agence de santé publique du Canada est déterminée à promouvoir et protéger la santé et le bien-être des Canadiens. La Division du vieillissement et des aînés, en particulier, diffuse de l'information sur le vieillissement en santé et favorise la promotion de la santé des aînés.

## Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur les soins de la vue chez les aînés, consultez les sites suivants :

Soins de la vue - Info-aînés  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/info\\_sheets/vision\\_care/index\\_f.htm](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/info_sheets/vision_care/index_f.htm)

Société canadienne d'ophtalmologie :  
[www.eyesite.ca](http://www.eyesite.ca)

Institut national canadien pour les aveugles :  
[www.inca.ca](http://www.inca.ca)  
416- 486-2500

Vous pouvez également consulter les sites suivants :

Site de la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de santé publique du Canada  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/)

Site de Santé Canada à l'intention des aînés :  
[www.hc-sc.gc.ca/jfy-spv/seniors-aines\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/jfy-spv/seniors-aines_f.html)

Des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité se trouvent au site de Votre santé et vous :  
[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245\* pour les malentendants.