



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 les fumeurs courent un plus grand risque de développer une maladie de l'oeil appelée *maculopathie liée à l'âge* (MLA), qui cause des pertes de vision graves et permanentes.

Réduisez l'éblouissement. Protégez vos yeux en utilisant de bons abat-jour et un filtre sur votre écran d'ordinateur. 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;
- lorsque vous utilisez des câbles élastiques, prenez garde à l'effet ressort.

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.



Faites examiner vos yeux. 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 régulièrement un examen de la vue. La détection précoce d'un problème peut faire la différence entre une bonne 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, qui se présente généralement après 40 ans.

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

Corps flottants – Petites particules qui flottent dans le champ de vision et qui, souvent, ne présentent aucun danger. Si un corps flottant apparaît dans votre ligne de vision, bougez l'oeil et il se déplacera. 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 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 qu'avant)
- renversez des aliments ou des boissons (peut-être avez-vous 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, particulièrement en conduisant votre véhicule
- 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 pour les conducteurs du troisième âge ayant un trouble de la vision
- avez fait une chute après avoir manqué une marche ou posé le pied sur un objet que vous n'aviez pas vu



consultez un ophtalmologiste dès que possible. Il pourrait s'agir d'un grave problème.

Yeux secs – Ce problème survient souvent avec l'âge. Vous pouvez ressentir des picotements, de l'irritation, etc., lorsque vos glandes ne produisent pas assez de larmes. Votre médecin vous suggérera peut-être d'utiliser des compresses chaudes, des gouttes hydratantes pour les yeux, ou d'installer un humidificateur dans votre maison. Parfois, une chirurgie est requise.

Larmolement – Il s'agit d'un problème commun causé par la 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, d'une irritation ou d'un conduit bloqué qui requiert un traitement. Consultez votre médecin pour connaître la cause exacte.

Perte de la vue

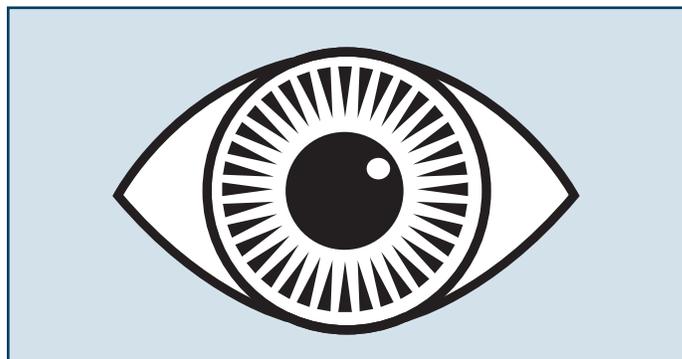
Voici les principales causes de perte de la vue liées à l'âge :

Glaucome – Pression trop élevée à l'intérieur de l'oeil, 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. 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 – Dommage à la partie centrale de la rétine, qui affecte l'acuité de la vision. Elle peut être due à plusieurs facteurs, dont l'âge, et cause 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 – Trouble lié au diabète. Des changements dans les vaisseaux sanguins font en sorte que 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 spécialiste de la vue régulièrement et informez-le de votre condition. 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, de médicaments 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 ou demandez à votre médecin de vous référer à un **ophtalmologiste** si cela est indiqué.

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

Troubles et perte de la vue

Société canadienne d'ophtalmologie
www.eyesite.ca

Institut national canadien pour les aveugles
Tél. : (416) 486-2500; www.cnib.ca

Association canadienne des optométristes
www.opto.ca

Prévention

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

Communiquez avec le **ministère des Transports de votre province** ou territoire pour obtenir des informations concernant la sécurité au volant pour les personnes âgées. Le site Internet du ministère de l'Ontario offre des conseils de conduite utiles :
www.mto.gov.on.ca/french/pubs/yourdriving.htm

Nous remercions la Société canadienne des ophtalmologistes et l'Institut national canadien pour les aveugles de leur contribution.

*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.

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada. Rév. 2006.
N° cat. : H30-11/8-7F ISBN : 0-662-78848-6