

# LA SANTÉ DES YEUX

## QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR PRÉSERVER LA SANTÉ DE VOS YEUX

### PROTÉGEZ VOS YEUX

Il est normal que notre vision change en vieillissant. Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour protéger vos yeux et améliorer votre vision.

### CONSEILS POUR PROTÉGER VOS YEUX

- › Les adultes de 65 ans et plus devraient passer un examen des yeux au moins une fois par année
- › Découvrez si vous présentez des risques élevés de développer une maladie oculaire (connaissez vos antécédents médicaux familiaux)
- › Passez des examens physiques réguliers pour vérifier si vous souffrez de diabète et d'hypertension
- › Surveillez les changements dans votre vision (vision trouble, perte de vision, points foncés) et informez un professionnel de la santé de ces changements
- › Faites plus d'exercice
- › Protégez vos yeux des rayons UV dommageables
- › Mangez bien et de manière équilibrée
- › Ne fumez pas

**Les adultes âgés de 65 ans et plus présentent plus de risques de développer certains problèmes oculaires qui peuvent affecter la vision, y compris :**

**Cataractes :** Vision trouble ou déformée en raison de l'embrouillement du cristallin de l'œil au fil du temps.

**Dégénérescence maculaire :** Maladie qui occasionne des changements dégénératifs dans la vision centrale. Elle est la cause principale de la perte de vision chez les personnes plus âgées.

**Glaucome :** Maladie causée par une forte pression dans l'œil; peut entraîner une perte de vision grave si le problème n'est pas détecté et traité dans ses débuts

**Basse vision :** Vision très limitée qui, sans traitement, affecte les activités quotidiennes d'une personne.

**Maintenir un mode de vie sain et passer des examens de la vue régulièrement peut aider à optimiser votre santé oculaire.**