



## LES CLEFS EN NORD DU BIEN VIEILLIR

### « DMLA, un dépistage précoce crucial »

#### Le saviez -vous ?

La DMLA, Dégénérescence Maculaire liée à l'Age est une maladie touchant les personnes de plus de 50 ans, qui affecte l'œil et plus particulièrement, une petite région au centre de la rétine, appelée macula ; cette zone hautement spécialisée permet les activités visuelles fines et détaillées.

La dégénérescence de la macula est la première cause de malvoyance chez les personnes âgées de plus de 50 ans.

Cette maladie se traduit par une baisse progressive de la vision aboutissant à une perte de la vision centrale.

Ces patients ne deviennent pas aveugles mais la DMLA a un retentissement sur leur vie quotidienne et leur autonomie ;

Au quotidien, elle occasionne des troubles importants pour la vision fine, la lecture, les achats en magasin, l'identification de la monnaie, l'utilisation d'appareils à affichage, les repas (éplucher les légumes..), les tâches administratives (faire les comptes, les chèques..), la conduite automobile, la reconnaissance des personnes...

Les personnes gardent généralement une autonomie pour se déplacer, s'orienter et se mouvoir dans une pièce et se promener.

Ce handicap joue sur le moral et accentue de façon objective et subjective l'isolement des personnes ;

La DMLA se présente sous 2 formes une humide et une sèche qui se distinguent par leurs vitesses et types d'évolution, leurs fréquences et traitements.

#### Les signes- symptômes

Cette maladie se caractérise par des lignes droites qui semblent onduler ou déformer ou se tordre, par la perception de points dans certaines zones visuelles ou d'une tâche noire centrale.

4 symptômes importants doivent alerter la personne et amener à consulter rapidement:

- Baisse de la sensibilité aux contrastes
- baisse de l'acuité visuelle

- Déformation des lignes droites
- apparition d'une tâche sombre centrale

### **Quelques conseils de prévention**

A l'heure actuelle, on ne guérit pas de la DMLA. On sait, en revanche, ralentir son évolution. Plus on intervient tôt, plus c'est efficace...d'où l'importance du dépistage ;

### **Comment la dépister ?**

Pour rester en bonne santé, autonome et participer à part entière à la société, le dépistage des maladies visuelles entraînant la perte d'autonomie est essentiel. Les premiers symptômes passent souvent inaperçus lorsqu'un œil est atteint ; il est donc important de surveiller sa vue et tester régulièrement sa vue, œil par œil (cf test « grille d'Amsler »)

En cas de doutes ou d'anomalies ou de déformation de la grille d'Amsler, consulter en urgence un ophtalmo qui pratiquera les examens (fond d'œil ...) ; Lors de la prise de rendez- vous, décrire précisément les signes pour obtenir une consultation rapidement

### **Comment réduire le risque ?**

La première cause de DMLA est le vieillissement ; elle semble qu'elle touche plus fréquemment les femmes que les hommes et les personnes à peau claire ; il y aurait une prédisposition génétique : le risque est multiplié par 4 en cas d'antécédents familiaux.

Des études en cours montrent que l'on peut réduire le risque de DMLA ; des facteurs de risques sont identifiés tels que le tabagisme, la surcharge pondérale, le déséquilibre alimentaire.

Un régime alimentaire approprié riche en antioxydants, lutéine et acides gras oméga 3 permet de diminuer le risque d'évolution

### **Il est ainsi recommandé :**

#### **→ d'avoir une consommation régulière :**

- de fruits, en particulier rouges (myrtilles..),
- de légumes verts riches en lutéine (épinard, brocolis, choux ..),

- de poissons gras riches en oméga au moins 2 à 3 fois par semaine (saumon, hareng, maquereau, thon..),
- de jaune d'œuf,
- de végétaux, sources d'anti oxydants (noix, germe de blé, soja, thé cacao) et d'aliments contenant des micronutriments antioxydants tels que vitamine C, vitamine E, sélénium, zinc, et caroténoïdes (carottes, tomates, pastèques, melons...)

*Pour certains patients, l'ophtalmologiste pourra prescrire des compléments alimentaires pour couvrir les besoins quotidiens en antioxydants, lutéine et oméga 3*

→ d'arrêter ou diminuer le Tabac

→ de pratiquer une activité physique régulière et lutter contre la surcharge pondérale

→ de porter des lunettes de soleil

*Une activité visuelle excessive ou répétée (lecture, travaux sur ordinateur, expositions à la lumière) ne jouerait aucun rôle dans le développement de la maladie*

**Que faire en cas d'installation de la maladie ?**

**Des mesures peuvent aider à améliorer le confort visuel;**

**Par exemple :**

→ **utiliser des aides visuelles** (loupe, agrandisseur..) **du matériel adapté** (guide ligne pour la lecture, téléphone à grosse touche, plan incliné pour faciliter la lecture, réveil à gros caractères..)

→ **améliorer la qualité de l'éclairage**

Un guide de l'INPES est à disposition pour donner des conseils complémentaires ; Des Associations donnent aussi des informations sur la DMLA.

### **Contacts**

**Conseils guide INPES :** [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) Guide à télécharger « quand la malvoyance s'installe »

→ Association DMLA : [www.association-dmla.com](http://www.association-dmla.com) Tel n° vert 0 800 880 660

→ Association RETINA : [www.retina.fr](http://www.retina.fr) Tel n° Azur 0 810 30 20 50

**GRILLE D'AMSLER**

**Il est indispensable de tester sa vue régulièrement à l'aide d'une grille d'Amsler :**

Cachez vous un œil, et avec l'autre fixez le point central de la grille.

Si la vision d'un de vos yeux a baissé de façon récente et rapide ou si vous avez la sensation de voir des lignes droites déformées, dans ce cas n'hésitez pas à prendre rendez-vous le plus rapidement possible chez l'ophtalmologiste.

