



Coup d'œil

sur ma santé visuelle

Petit guide
pour mieux connaître
les problèmes de vision
et les maladies des yeux



Fédération
des acteurs de
la solidarité

NOUVELLE-AQUITAINE

Une bonne santé visuelle

Qu'est-ce ça veut dire ?

Avoir une bonne santé visuelle, c'est d'abord avoir une bonne vision, c'est-à-dire bien y voir, de près comme de loin, de jour comme de nuit.

Il existe aussi de nombreuses maladies des yeux qui peuvent être graves et présenter des risques importants d'aggravation jusqu'à devenir aveugle.

Heureusement, pris à temps, ces problèmes de vision ou ces maladies peuvent très souvent être traités et vous permettre de préserver vos yeux en bonne santé.



Testez votre vue en ligne :

www.labonnevue.fr

Les problèmes de vue



La myopie

Difficultés pour voir de loin



L'astigmatisme

Vision floue des contours et des formes, de près comme de loin



L'hypermétropie

Difficultés à faire le point de près



La presbytie

Difficultés pour voir de près, qui apparaissent avec l'âge



Le daltonisme

Difficultés à bien voir les couleurs

Le saviez-vous ?

Depuis le 1^{er} janvier 2020, votre opticien doit vous proposer un choix de lunettes (montures et verres) remboursées à 100%. Surtout n'utilisez pas de loupes qui risquent d'aggraver vos problèmes de vue.

Les maladies des yeux

La cataracte

Un voile opaque se crée dans l'œil, diminuant la visibilité et la netteté des objets. C'est une maladie qui s'opère assez facilement.

Le glaucome

Maladie du nerf optique, souvent liée à une hypertension de l'œil. Attention, cette tension ne se ressent pas toujours ! Le glaucome peut être détecté uniquement par un ophtalmologue.

La DMLA

Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age

C'est une atteinte de la vision centrale, qui peut entraîner une cécité si elle n'est pas soignée.

La rétinopathie diabétique

C'est une maladie des petits vaisseaux sanguins de la rétine, qui peut entraîner une baisse de la vision.

La myopie forte

Elle peut entraîner le développement d'autres maladies : décollement de la rétine, atrophie, hémorragie maculaire, ou cataracte.

Le saviez-vous ?

Le diabète est une maladie qui peut aussi avoir de lourdes conséquences sur votre vision. Les personnes diabétiques doivent consulter un ophtalmologue régulièrement et sont prioritaires.

Les professionnels de la vision et de la santé de vos yeux

L'ophtalmologue

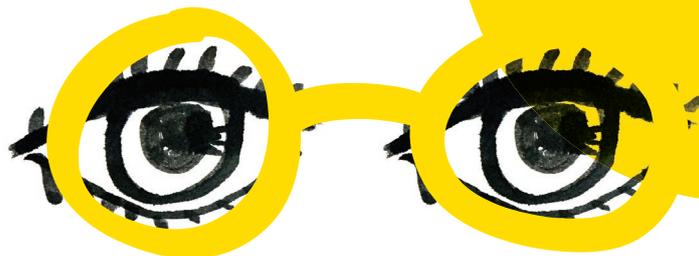
C'est le médecin de vos yeux qui peut faire des contrôles, des examens et des actes chirurgicaux. Les consultations sont prises en charge par la sécurité sociale ou la CMU.

L'orthoptiste

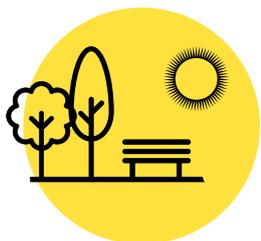
Ce professionnel de santé est spécialisé dans la rééducation. Les consultations sont remboursées si elles sont prescrites par un médecin.

L'opticien

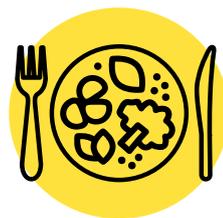
Il vous proposera des lunettes adaptées à vos besoins, à partir d'une ordonnance délivrée par l'ophtalmologue. Vous pouvez demander des devis à plusieurs opticiens.



Des idées pour protéger votre vision



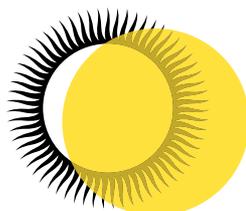
Exposez-vous au moins deux heures par jour à la lumière extérieure



Privilégiez une alimentation équilibrée



Essayez de ne pas trop fumer et de ne pas boire trop d'alcool.



Protégez vos yeux du soleil

Des yeux en bonne santé



un meilleur confort de vie

- reconnaître les gens que vous croisez dans la rue,
- bien voir les prix de ce que vous achetez,
- remplir des papiers administratifs,
- faciliter votre travail et/ou votre vie quotidienne...

Pensez à consulter avant même de ressentir des symptômes (troubles de la vision, douleurs...), idéalement tous les deux ans.

Consulter un professionnel de santé est un droit qui ne peut vous être refusé pour aucune raison.

Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin, à un professionnel de santé ou à votre accompagnateur(trice) social(e).

Le saviez-vous ?

Dans certains cas, votre problème de vision peut être reconnu comme un handicap et vous ouvrir l'accès à des droits.