Plus d’un Français sur trois présente des déficiences visuelles. Pourtant dans 80% des cas, les maladies de la vue [1] pourraient être évitées ou soignées si elles avaient été détectées à temps ! Zoom sur les bons gestes à adopter.

Le nombre de personnes déficientes visuelles ne cesse d'augmenter. D'ici 2050, leur nombre devrait même doubler. La principale raison est le vieillissement de la population.

80 % de la connaissance de notre environnement passe par la vue

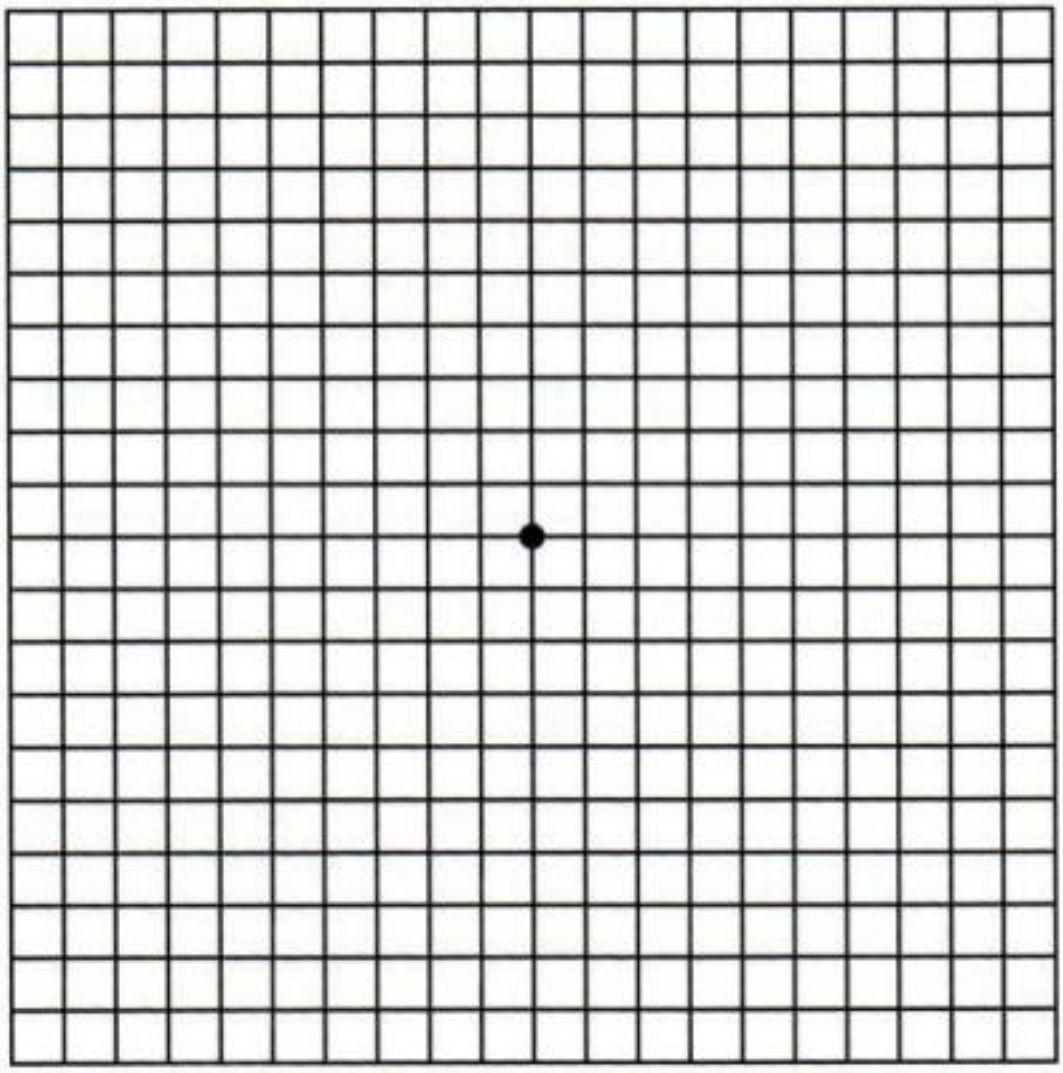
La vue est l'un des sens que nous utilisons le plus au quotidien pour preuve 80% de l'analyse de notre environnement extérieur passe par nos yeux. Au fur et à mesure que nous vieillissons, notre vue finit par baisser, un fait inéluctable qui n'échappe à personne. Pourtant seules 20 % des maladies de la vue [1] sont considérées comme incurables, notamment celles liées au diabète. Ce qui signifie que dans 8 cas sur 10 les déficiences visuelles pourraient être évitées ou soignées si elles étaient prises en charge à temps.

Un suivi ophtalmologique adapté

Le bon réflexe à adopter est de consulter un ophtalmologue afin de faire vérifier sa vue. L'objectif étant de détecter de possibles troubles ou tout simplement vérifier que tout va bien en pratiquant par exemple un examen du fond de l'œil, une prise de tension oculaire ou la mesure de l'épaisseur de la cornée… A partir de 45 ans, il est recommandé, en absence de symptômes spécifiques, de

consulter un ophtalmologue tous les deux ans (cf. infographie).

Contrôlez votre vue depuis chez vous grâce à la grille d'Amsler
Cet examen d'auto surveillance peut permettre de dépister une dégénérescence maculaire. [1] Les résultats sont à prendre comme une orientation et non un diagnostic. Il ne remplace pas les visites régulières chez votre ophtalmologue.



Mode d'emploi du test de la grille d'Amsler :
1) Positionnez-vous à 30-40 cm de la grille
2) Cachez l'un de vos yeux avec une main (si vous portez des lunettes pour lire, gardez-les)
3) Fixez le point central
4) Recommencez le test avec l'autre oeil (depuis l'étape 2)
Toutes les lignes devraient être droites, former des angles droits et être de la même taille. Si vous observez des distorsions des lignes, une tache sombre ou des blancs, consultez rapidement un ophtalmologue.

URL source:https://preprod.chiensguides.fr/actualites/surveiller-regulierement-sa-vue-premier-rempart-contre-larrivee-dune-deficience-visuelle

Liens
[1] https://www.chiensguides.fr/differentes-malvoyances-et-handicaps-visuels