

## "Dès 40 ans" : les signes qui montrent que votre vue vieillit (et quand consulter)

**Partager sur La plupart des gens commencent à remarquer des changements dans leur vue à partir de la quarantaine. © pressmaster - Adobestock**

La baisse de la vue est un phénomène naturel qui survient avec l'âge. "La plupart des gens commencent à remarquer des changements dans leur vue à partir de la quarantaine. Cependant, la baisse de la vue peut varier d'une personne à l'autre en fonction de divers facteurs tels que la génétique, les habitudes de vie, et les conditions médicales préexistantes" explique le Dr Louis Hoffart, ophtalmologue à la clinique Monticelli-Vélodrome (Ramsay Santé) à Marseille.

Vous reculez les objets pour mieux les voir ?

L'un des premiers symptômes est la presbytie. "Il s'agit d'un trouble de la vision, causé par le vieillissement naturel de l'œil, qui se manifeste généralement par des difficultés à voir de près et à faire la mise au point, ce qui peut rendre la lecture et d'autres activités à proximité plus difficiles", explique l'expert. "En conséquence, les personnes atteintes de presbytie peuvent avoir besoin de tenir les objets à une distance plus éloignée pour les voir clairement, et elles peuvent avoir des difficultés à lire de près, à travailler sur un ordinateur ou à effectuer d'autres tâches qui nécessitent une vision de près. Elles ont également besoin de plus de lumière pour voir." Il est important de consulter un ophtalmo pour un bilan global. Le spécialiste pourra alors prescrire des lunettes de lecture ou des lentilles de contact multifocales ou encore proposer une chirurgie au laser.

Des yeux secs et rouges en fin de journée ?

La maladie des écrans ou syndrome des yeux secs est une condition oculaire de plus en plus fréquente, principalement due à une exposition prolongée aux écrans d'ordinateur, de téléphone portable, de tablette... "Lorsque vous fixez un écran pendant de longues périodes, vous avez tendance à cligner des yeux moins souvent, ce qui peut entraîner une évaporation excessive du film lacrymal et provoquer des symptômes de sécheresse oculaire", poursuit le Dr Hoffart. "Les yeux peuvent être secs, irrités, rouges en fin de journée, sensibles à la lumière ou brûler. La vision peut devenir floue, surtout en fin de journée. Parallèlement, la composition des larmes va se modifier et devenir de moins bonne qualité. Pour atténuer ces symptômes, il est recommandé de prendre régulièrement des pauses tout en utilisant des écrans, de cligner des yeux fréquem-

ment pour humidifier la surface oculaire, et d'utiliser des larmes artificielles ou des gouttes ophtalmiques lubrifiantes si nécessaire." Il est également important de régler correctement la luminosité et le contraste de vos écrans pour réduire la fatigue oculaire

Du mal à voir les phares des voitures ?

A partir de 60 ans, des problèmes de cataracte peuvent se manifester. "La cataracte se développe lorsque le cristallin, la lentille naturelle de l'œil devient trouble" , détaille le Pr Antoine Rousseau, praticien Hospitalier dans le service d'ophtalmologie de l'Hôpital National des 15-20 à Paris. "Le cristallin est normalement clair et transparent, mais avec l'âge (vers 70-75 ans), il peut devenir opaque, ce qui entraîne une vision floue ou trouble, une sensibilité accrue à la lumière (baisse des contrastes), une déficience de la vision des couleurs et des halos autour des sources lumineuses (phares de voitures par exemple)." La cataracte est traitée chirurgicalement, généralement vers 70 ans. "L'opération (qui dure une dizaine de minutes) consiste à retirer le cristallin trouble et de le remplacer par un implant artificiel adapté aux besoins de chaque patient, qui va également corriger la vue. Cela peut ainsi alléger le port de lunettes de correction." Cette procédure est généralement sûre, efficace, et mieux prise en charge. "La plupart des chirurgies de la cataracte sont réalisées en ambulatoire et ne nécessitent qu'une anesthésie locale." Des examens de la vue réguliers peuvent aider à dépister les signes précoces de cataracte et à prendre des mesures pour traiter la maladie avant qu'elle n'entraîne une détérioration significative de la vision.

Une tache au milieu de la vision ?

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui se développe généralement chez les personnes âgées de plus de 50 ans, est un autre facteur, beaucoup plus gênant. "C'est la première cause de cécité dans les pays industrialisés après 65 ans" , reprend le Dr Hoffart. Il s'agit d'une maladie progressive qui affecte la macula, la partie centrale de la rétine, où se trouvent les photorécepteurs. Son rôle est d'évacuer les déchets de la rétine. "Elle se caractérise notamment par une tache sombre au centre de la vision, une déformation des lignes droites ou une baisse de la vision. La macula est responsable de la vision centrale et de la vision détaillée, ce qui est essentiel pour des activités comme la lecture, la conduite et la reconnaissance des visages. "Plus la prise en charge est précoce, mieux c'est", ajoute le Pr Antoine Rousseau. Il y a peu de traitement de cette maladie, notamment dans la forme sèche, qui est aussi la plus courante. "Pour la forme humide, également appelée DMLA exsudative ou néovasculaire, et qui est une forme plus avancée de la maladie, on peut faire des injections intravitréennes d'anti-VEGF (facteur de croissance endothélial vasculaire)" , préconise le Dr Hoffart. Indolores, elles sont réalisées directement dans le vitré de l'œil pour bloquer la croissance des vaisseaux sanguins anormaux et réduire la fuite de liquide dans la rétine. "Cela permet de stabili-

ser la vue du patient. Sans traitement, la DMLA de forme humide peut entraîner une perte de vision sévère."

Une douleur oculaire intense ? (c'est une urgence)

Enfin, le glaucome est une maladie qui endommage le nerf optique et est souvent associée à une augmentation de la pression intraoculaire. "Cela peut entraîner une perte progressive du champ visuel et, dans les cas graves et non traités, une cécité permanente. Il touche environ 5 % des plus de 50 ans et 10 % des plus de 75 ans" , rappelle le Professeur Rousseau. Le glaucome peut progresser sans symptômes évidents jusqu'à ce que des dommages permanents soient déjà présents. "C'est pourquoi des examens réguliers de la vue sont essentiels pour dépister le glaucome à un stade précoce et commencer le traitement approprié pour prévenir une perte de vision significative" , insiste le Dr Hoffart. Il existe plusieurs types de glaucome. "Le plus courant est le glaucome à angle ouvert, qui se développe lentement et souvent sans symptômes évidents au départ. Le glaucome à angle fermé est moins fréquent mais peut être plus soudain et entraîner une douleur oculaire intense, une vision floue, des halos autour des lumières et des nausées." C'est une urgence absolue.

La meilleure huile essentielle contre les tiques (son odeur les repousse)

Cette boisson est excellente pour soulager l'arthrose (c'est un anti-inflammatoire naturel)

Les collyres sont le traitement de première intention pour la plupart des cas de glaucome. Ils sont généralement administrés une à plusieurs fois par jour et agissent en diminuant la production de liquide intraoculaire ou en augmentant son drainage. "Les différents types de collyres peuvent inclure des bêta-bloquants, des agonistes adrénergiques, des analogues de la prostaglandine et des inhibiteurs de l'anhydrase carbonique" , conclut le Dr Hoffart. Si les traitements médicaux et au laser ne sont pas efficaces pour contrôler la pression intraoculaire, une chirurgie peut être recommandée afin de créer un nouveau passage pour le liquide intraoculaire afin de réduire la pression.

<https://img-3.journaldesfemmes.fr/4hgezoINg5JVGdZGiMJZIZUz57A=/1500x/smart/befd4c6bbe9c4124b0b59c9883a53aab/ccmcms-jdf/39972777.jpg>



<https://img-3.journaldesfemmes.fr/4hgezoINg5JVGdZGiMJZIZUz57A=/1500x/smart/befd4c6bbe9c4124b0b59c9883a53aab/ccmcms-jdf/39972777.jpg>

*par Peggy Cardin-Changizi*

