

## QUELQUES PISTES DE PRÉVENTION...

- Passer un examen complet de la vue avec dilatation des pupilles chez l'optométriste au moins une fois par année ou lors de tout changement ressenti au niveau visuel.
- Bien s'alimenter avec des fruits et des légumes de couleur foncée
- Cesser de fumer
- Faire de l'exercice

## QUE FAIT CHACUN DES SPÉCIALISTES DE LA SANTÉ OCULAIRE ?

### Optométriste

Les optométristes sont des professionnels de la santé qui détiennent un diplôme universitaire de docteur en optométrie et sont titulaires d'un permis de pratique émis par l'Ordre des optométristes du Québec. La plupart du temps en clinique privée, ils effectuent l'examen de la vue et fournissent des soins pour la correction de troubles visuels (ex. : lunettes, lentilles cornéennes, rééducation visuelle). Les optométristes peuvent prescrire certains médicaments d'ordonnance pour les yeux. Au besoin, les optométristes peuvent référer les patients vers d'autres professionnels de la santé ou à un établissement de réadaptation en déficience visuelle (plus d'information à ce sujet plus loin). Les optométristes prodiguent également des conseils afin de prévenir les troubles visuels et de promouvoir la santé oculovisuelle.

### Ophthalmologiste

Les ophtalmologistes sont des médecins qui ont fait une spécialité en ophtalmologie. Les ophtalmologistes traitent les maladies oculaires et effectuent les chirurgies de l'œil, comme la chirurgie de la cataracte par exemple. Les optométristes et les ophtalmologistes travaillent souvent ensemble dans le traitement et la gestion de diverses maladies des yeux des patients.

### Opticien d'ordonnances

Les opticiens d'ordonnances reçoivent une formation spécialisée en techniques d'orthèses visuelles. Les services professionnels dispensés par l'opticien sont orientés vers la pose, le remplacement, l'ajustement et la vente de lentilles ophtalmiques (lunettes et lentilles cornéennes) selon l'ordonnance émise par un optométriste ou un médecin ophtalmologiste. Ils peuvent recommander certains types de lentilles pour optimiser le confort visuel. De plus, les opticiens possèdent l'expertise pour guider dans le choix du style de monture qui correspond à la forme du visage et des verres qui maximiseront la qualité optique de la vision.

### Les établissements de réadaptation en déficience visuelle

Il existe plusieurs de ces établissements, répartis sur l'ensemble du territoire québécois, qui offrent des aides techniques ou des services (aménagement, orientation, etc.) de spécialistes en déficience visuelle ou en orientation et mobilité par exemple, pour aider à maintenir l'autonomie de la personne. L'optométriste ou l'ophtalmologiste sera en mesure de remplir un formulaire et de l'acheminer à un de ces établissements pour y orienter une personne qui nécessite de l'aide.

## QUELQUES PRÉCISIONS SUR LES MALADIES LES PLUS FRÉQUENTES

### Presbytie

Facteurs de risques	Signes et symptômes	Traitement	Notes
Âge	Difficulté à lire les petits caractères en vision de près Besoin de plus d'éclairage pour bien voir en vision de près	Lunettes Loupe	

### Cataracte

Facteurs de risques	Signes et symptômes	Traitement	Notes
Âge Génétique Exposition aux UV sans protection Tabagisme Diabète	Vue embrouillée/voilée Difficulté à bien percevoir les couleurs et les contrastes Éblouissement	Ajustement de la prescription en lunettes Chirurgie	La chirurgie de la cataracte s'effectue à l'hôpital ou en clinique privée, en chirurgie d'un jour. La personne opérée doit mettre des gouttes pendant quelques jours après la chirurgie. On opère un œil à la fois avec un délai d'un à deux mois entre les chirurgies.

### Glaucome de type silencieux

Facteurs de risques	Signes et symptômes	Traitement	Notes
Pression intraoculaire élevée Âge Génétique Diabète Myopie sévère	Peut n'avoir aucun symptôme pendant des années Perte de champ de vision périphérique La cécité peut survenir à un stade avancé	Gouttes oculaires Médicaments à prendre par la bouche Traitement au laser Chirurgie	Il n'existe aucun traitement curatif. Les dommages causés par le glaucome sont irréversibles. Les traitements visent à ralentir l'évolution du glaucome.

### Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

Facteurs de risques	Signes et symptômes	Traitement	Notes
Âge Génétique Tabagisme Maladie cardiovasculaire Rayons ultraviolets	Besoin de plus d'éclairage pour bien voir Perte progressive de la vision centrale Distorsion des lignes Tache sombre au centre du champ visuel Difficulté à reconnaître les visages	Selon le type de DMLA Prise de suppléments de vitamines antioxydantes et de certains minéraux Injection intraoculaire de médicament	Les dommages causés par la dégénérescence maculaire sont irréversibles.