

Soins de la vue

À mesure que les gens avancent en âge, il est normal que leur vision change. Il existe toutefois des mesures à prendre pour préserver et même améliorer notre vision, si essentielle à notre sécurité et à notre autonomie.

Étant donné que la vision est si importante à la vie quotidienne, il est essentiel de reconnaître les changements. Un examen régulier de la vue permet de détecter rapidement les problèmes et aide à maintenir une bonne vision.

Conseils pour protéger votre vision:

- Si vous avez plus de 45 ans, passez régulièrement un examen de la vue.
- Si vos yeux sont secs (picotements, irritation, ou brûlement), un humidificateur et des gouttes pour les yeux peuvent vous aider. Dans certains cas graves, une chirurgie peut être nécessaire afin de corriger le problème.
- Si vous avez des larmoiements, il est possible que vous soyez plus sensible à la lumière, au vent ou à la variation de température. Dans ce cas, protégez vos yeux ou portez des lunettes de soleil. Si cette situation persiste, consultez votre médecin pour en savoir la cause exacte et le traitement si nécessaire.
- Allumez les lumières. Le simple fait d'installer une ampoule plus forte peut vous aider à mieux voir.
- Ne fumez pas. Les fumeurs sont plus à risque de développer une maladie de l'oeil appelée maculopathie liée à l'âge.
- Portez des lunettes de soleil qui protègent à 99 ou à 100 pour cent contre les rayons UVA et UVB. Les rayons UV sont néfastes, même par temps gris.
- Protégez vos yeux des accidents dans votre domicile.
- Placez un couvercle sur les poêles à frire.
- Assurez-vous que les aérosols et les pulvérisateurs ne pointent pas dans votre direction.
- Portez des lunettes de sécurité dans votre atelier ou lorsque vous utilisez des produits chimiques comme l'ammoniac.
- Mangez bien. Un apport quotidien en vitamines et en minéraux présents dans les melons, les agrumes,

Vieillir en santé... Mental, physique et spirituel

est publié en français et en anglais par le :

Secrétariat des aînés en santé, CP 6000,

Fredericton (N-B) E3B 5H1

Télé : 506-457-6811

aines@gnb.ca

www.gnb.ca/aines

Vieillir en santé

Mental, physique et spirituel



les carottes, les épinards et le chou peut retarder la progression des maladies de l'oeil liées à l'âge.

- Ne conduisez pas le soir ou la nuit si vous avez des problèmes de perception tridimensionnelle (perception de relief), d'éblouissements ou d'autres troubles de vision.

Source: www.hc-sc.gc.ca

Pour plus d'information:

Association des optométristes du Nouveau-Brunswick

490, rue Gibson, Unité 1,

Fredericton (N-B) E3A 4E9

Télé : 506-458-8759 Téléc : 506-450-1271

www.nbao.ca