

# Pour lutter contre certains troubles oculaires, j'ai une bonne hygiène de vie

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)



Validé par

le Comité Scientifique Ophtalmologie

**Il existe un certain nombre de facteurs susceptibles de provoquer des troubles de la vue.**

## **Dois-je systématiquement protéger mes yeux du soleil ?**

L'exposition aux rayons solaires est associée à un risque plus important de développer certaines maladies de l'œil, comme:

- La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui altère la vision centrale de façon irréversible.
- La cataracte qui entraîne également une baisse de la vision du fait de l'opacification du cristallin, mais qui est réversible si elle est opérée.

Il est donc recommandé de protéger vos yeux du soleil en portant des lunettes possédant un filtre UVA et UVB et/ou en portant un chapeau à large bord. Les enfants aussi doivent porter des lunettes achetées chez l'opticien (il existe quatre gradations de filtre) et adaptées ainsi qu'un chapeau ou une casquette. Attention, la teinte n'a aucun rapport avec l'efficacité du filtre.

## **Fumer est-il dangereux pour mes yeux ?**

Il existe une relation démontrée entre certains troubles de la vue et la consommation de tabac. Cela est notamment vrai pour la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), qui est jusqu'à sept fois plus fréquente chez les fumeurs. L'arrêt du tabac est d'autant plus recommandé qu'il permet de normaliser ce risque : un ex-fumeur ne présente, en effet, pas de risque plus important qu'un non fumeur. En outre, le tabac pourrait aussi réduire l'efficacité de certains traitements utilisés pour soigner des affections de l'œil. Stopper

votre consommation tabagique permet donc aussi de préserver vos yeux !

## **Mon alimentation peut-elle améliorer ma vision ?**

La consommation importante de légumes et de fruits, sources d'antioxydants, est bonne pour vos yeux. Les légumes à feuilles foncées (épinards, laitue, romaine...) et les agrumes, riches en vitamines C, E, bêta-carotène et zinc, sont à privilégier. La consommation de graisses de type oméga-3, présentes dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, thon...) et dans l'huile de colza, est bonne pour vos yeux. Elle réduirait par deux le risque de DMLA et permettrait également de lutter contre la sécheresse oculaire.

## **Dois-je éviter certains aliments ?**

L'œil étant irrigué par une multitude de micro-vaisseaux sanguins, la vue est altérée lorsque ces derniers sont bouchés ou lésés. De ce fait, toute alimentation nocive pour le cœur et les vaisseaux l'est aussi pour l'œil. La consommation excessive de graisses saturées, que l'on trouve dans la viande, la charcuterie ou le beurre, est néfaste pour les yeux. Ce type d'alimentation multiplierait par deux le risque de DMLA.

## **Certaines maladies peuvent-elles provoquer des troubles de la vision ?**

Les maladies qui peuvent perturber la circulation sanguine, comme le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, le surpoids ou l'hypertension artérielle, peuvent se répercuter directement sur l'œil en entraînant des troubles de la vision. En traitant efficacement ces maladies, vous prenez aussi soin de vos yeux.

## **Certains médicaments sont-ils dangereux pour mes yeux ?**

Il existe des médicaments qui peuvent altérer la vision et provoquer des chutes ou des accidents. C'est la raison pour laquelle il est toujours important de bien lire la notice contenue à l'intérieur d'une boîte de médicaments.

Protéger vos yeux du soleil, consommer des fruits et des légumes, réduire votre consommation de graisses animales, arrêter le tabac sont des mesures qui permettent de réduire les risques de voir apparaître certains troubles visuels graves.