



Campagne de prévention des pathologies oculaires



NOS YEUX si précieux et si fragiles à la fois

Tests d'auto-évaluation simples
permettant de vérifier la santé de vos yeux





ACTION4VISION

est un projet transfrontalier financé par le programme **Alcotra Interreg 2014 - 2020** qui vise à mener des actions de sensibilisation, de **prévention des problèmes liés à la vue** et d'expérimenter une méthode de prise en charge des personnes malvoyantes résidant dans les régions montagneuses des Alpes du Sud et dans les provinces d'Imperia et de Cuneo.

La valeur ajoutée de la coopération transfrontalière réside dans le partage de méthodes et d'outils de travail, dans une vision globale de la santé qui englobe les professions sanitaires, médico-sociales, socioculturelles et éducatives pour **répondre au problème commun de l'isolement** des personnes malvoyantes qui se trouve amplifié par leur situation géographique.

Les partenaires du projet sont :



LA MUTUALITÉ FRANÇAISE PACA SSAM



**L'INSTITUT DAVID CHIOSSONE — POUR LES AVEUGLES
ET LES MALVOYANTS — ONLUS**



L'AGENCE LOCALE SANITAIRE DE CUNEO



**L'ASSOCIATION DES PARENTS D'ENFANTS DÉFICIENTS
VISUELS (APEDV 06)**



L'ASSOCIATION VALENTIN HAÜY





PRÉVENTION :

Aidons nos yeux à rester en forme

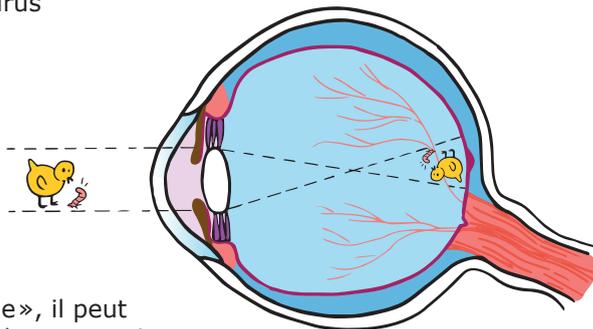
À 40 ans, nos yeux sont comme des caméras particulièrement délicates qui ont fonctionné depuis plus de trois cent cinquante mille heures.

Ils travaillent dans les conditions les plus variées de lumière et d'obscurité, de poussière et de vent, dans la chaleur comme dans le froid extrême, insérés dans un organisme qui, au fil des années, a été exposé à d'innombrables risques de maladies, à la gestion de virus et de bactéries, à des risques de traumatismes et d'accidents.

Le projet ACTION4VISION vous propose **des informations claires et quelques tests simples à effectuer** grâce auxquels vous pourrez vous faire votre opinion sur l'état de santé de votre vue.

La vie se prolonge et «à un certain âge», il peut être utile de faire quelque chose dans la perspective des prochaines... trois cent cinquante mille heures auxquelles nos yeux devront faire face.

En effet, au fil des ans, ils perdent une partie de leurs défenses, de leur élasticité et encourent des risques accrus de maladies. Connaître les principaux troubles et symptômes des maladies les plus courantes permet de **diagnostiquer à temps** tous les éventuels défauts et empêcher une réduction des capacités visuelles.





TESTS :

Il suffit d'un simple geste pour voir
<< comment se portent vos yeux >>

Une série de « tests » pour votre vue, que **vous pouvez faire très facilement vous-même**, et qui vous aident à comprendre avant qu'il ne soit trop tard s'il y a « quelque chose qui ne va pas ».

Aujourd'hui, par le simple geste de **vous masquer les yeux alternativement tout en suivant les instructions** qui se rapportent à chacun des tests proposés ici, vous pouvez éviter de rencontrer par la suite des difficultés et des situations d'inconfort.

Les tests que nous proposons sont :



LA GRILLE D'AMSLER

Le test de détection de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)



LE TEST DE DAMATO

Examen du champ visuel permettant la détection du glaucome et d'autres pathologies du nerf optique



LA VÉRIFICATION DES PHOSPHÈNES OU ECLAIRS DE LUMIÈRE

Altérations rétinienne ou tractions vitréennes



LES TESTS DE LA DÉGÉNÉRATION MACULAIRE



Grille d'Amsler



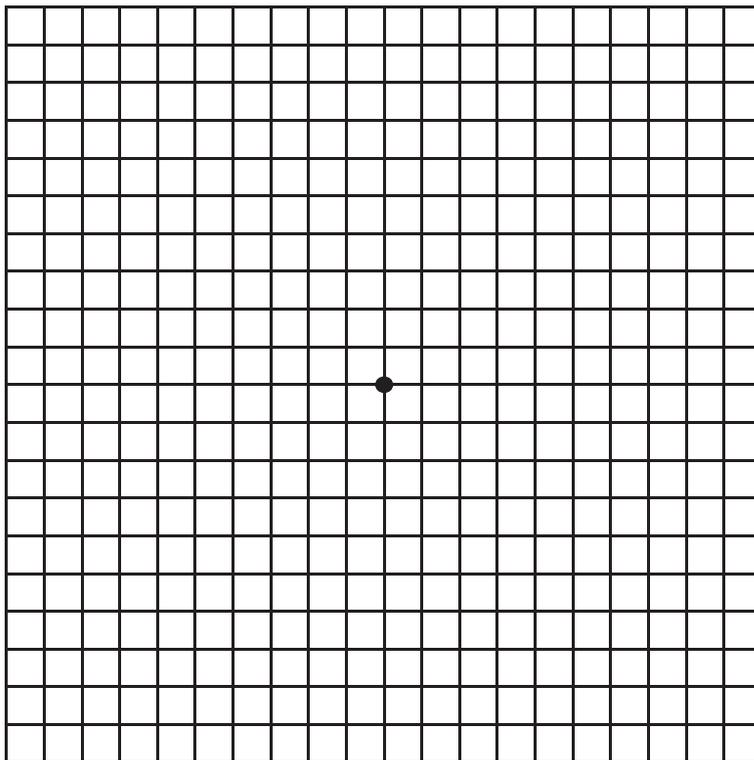
COMMENT UTILISER LE TEST

En vous couvrant un œil à la fois, placez le support de test à 30 centimètres de votre visage dans un environnement bien éclairé, fixez le point central tout en portant vos lunettes de lecture, si vous en utilisez.

COMMENT INTERPRÉTER LE TEST

Si vous percevez la grille de manière régulière, vous n'avez pas de problèmes de dégénérescence Maculaire (DMLA).

Si vous voyez la grille déformée ou «tachée», vous pourriez le cas échéant présenter un début de dégénérescence maculaire



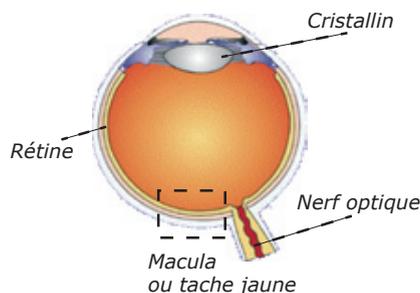


Qu'est-ce que la DMLA ?

Cette maladie affecte les personnes âgées même en bonne santé. Cette pathologie provoque une perte au niveau de la vision centrale ; il ne s'agit pas d'une cécité, mais de l'impossibilité de distinguer les détails sur une image fixe (le visage des personnes, les mots à l'intérieur d'un livre, les panneaux qui se trouvent dans les rues, les sous-titres à la télévision, etc.).

Les personnes âgées peuvent ainsi perdre beaucoup de leur autonomie et de leur joie de vivre.

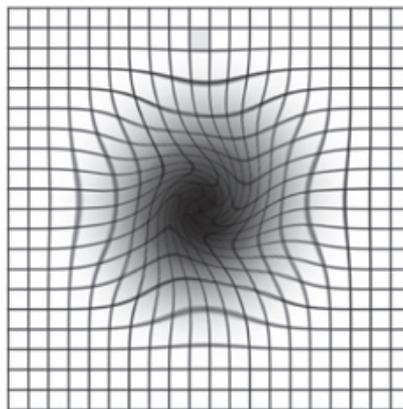
La DMLA fait partie des maladies considérées comme peu fréquentes dans le passé mais elles sont maintenant devenues plus courantes du fait de l'allongement de l'espérance de vie.



PRÉVENTION

Des lunettes de protection qui filtrent les rayons bleus et ultraviolets, des précautions alimentaires et médicales et une surveillance attentive peuvent prévenir la maladie ou en limiter les effets.

**L'incapacité
de distinguer
les détails**





EXAMEN DU CHAMP VISUEL POUR LE GLAUCOME

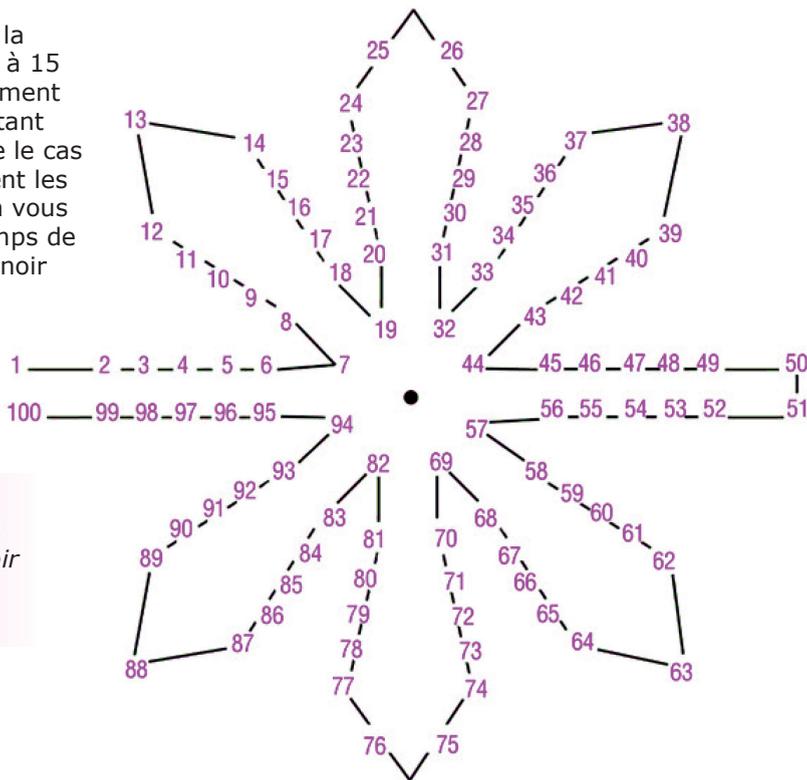


Le test de Damato



COMMENT UTILISER LE TEST ?

En masquant un œil à la fois, maintenez le test à 15 cm dans un environnement bien éclairé et, en portant vos lunettes de lecture le cas échéant, lisez lentement les chiffres de 1 à 100, en vous assurant en même temps de bien regarder le point noir situé au centre.



Notez les numéros qui correspondent à la disparition du point noir dans votre champ de vision.



COMMENT INTERPRÉTER LE TEST ?

Il existe une zone physiologiquement aveugle correspondant à chaque œil. Il sera donc normal de perdre de vue le point noir en arrivant à la lecture des chiffres suivants :

Œil droit: 44 45 57 56

Œil gauche: 6 7 94 95

— ➔ *Si pour les numéros restants, vous conservez une vision simultanée du chiffre et du point noir, cela signifie que votre champ de vision n'est pas endommagé par une pathologie, quelle qu'elle soit.*

— ➔ *Si la vue simultanée du chiffre et du point noir disparaît sur différentes zones, le champ de vision peut être endommagé par un glaucome ou une autre pathologie du nerf optique.*



Qu'est-ce que le glaucome ?

Il s'agit d'une maladie fréquente et « silencieuse », et le risque de la contracter augmente avec l'âge : 5 % des patients ont 50 ans et plus de 10 % sont des octogénaires.

PRÉVENTION :

Il provoque des dommages à la vue qui sont irréversibles mais son identification précoce, grâce à la mesure de la pression intraoculaire, permet de prévenir toute perte de vision grâce à des soins chaque jour plus efficaces et plus faciles à réaliser.

Le glaucome est également une maladie héréditaire : la personne dont certains membres de la famille ont un glaucome présente un facteur de risque plus important et doit donc faire l'objet de contrôles plus minutieux.





EXAMEN POUR DÉTECTER LES ALTÉRATIONS RÉTINIENNES OU TRACTIONNEMENTS VITREIENNES



Examen des phosphènes ou des éclairs de lumière

COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

Les phosphènes ou photopsies consistent en la vision d'étincelles et d'éclairs de lumière, parfois colorés, qui peuvent le cas échéant être un symptôme de maladies rétiniennes ou vitréo-rétiniennes (affectant à la fois la rétine et le corps vitré, c'est-à-dire le liquide gélatineux qui remplit la cavité du globe oculaire).

QUELLES PATHOLOGIES CES SYMPTÔMES PEUVENT-ILS SIGNALER ?

Les altérations de la rétine ou les tractions vitreuses peuvent créer des phénomènes ressentis faisant penser à des éclairs de lumière ou des flashes d'appareil photo.

Ces symptômes peuvent être causés par des altérations périphériques (telles que des trous dans la rétine) ou par des pathologies plus graves (telles que le décollement de la rétine).

Ils peuvent aussi être causés par un détachement initial postérieur du corps vitré ou par ses altérations. Parfois, ils peuvent se présenter chez des personnes qui ne souffrent pas de pathologies oculaires, quelles qu'elles soient.





Pourquoi et quand se manifestent-ils ?



Lorsque le gel vitré exerce une traction sur la rétine, en provoquant la vision de flashes et d'éclairs en l'absence d'un véritable stimulus lumineux dans l'environnement extérieur.

Ils peuvent se manifester lorsque le corps vitré se détache de la rétine, en particulier chez les personnes de plus de 50 ans.

En effet, le gel vitré, lorsqu'il s'épaissit, exerce un étirement sur le tissu rétinien provoquant l'apparition d'éclairs de lumière pouvant apparaître ou disparaître pendant plusieurs semaines.

Dans ce cas, il est important d'essayer d'éviter les efforts (éviter de soulever des charges trop lourdes) pour ne pas endommager la rétine.

Lorsque la vision des corps en mouvement augmente et que le champ de vision se rétrécit (avec l'apparence d'une sorte d'effet de « tente »), il faut immédiatement consulter un ophtalmologiste pour examiner le fond de l'œil, un décollement de rétine pouvant s'être produit.





Que faire si les tests ont mis en évidence quelques problèmes ?

Contactez notre **Equipe Mobile de Santé Visuelle au 04 13 21 12 20 ou par mail à emsv@actimut.fr** pour relater de manière précise quel est le test qui a mis en évidence le problème. Nous vous répondrons en vous indiquant la démarche à suivre et le cas échéant en vous orientant vers un professionnel ou en vous donnant rendez-vous sur votre territoire pour un dépistage avec notre orthoptiste dans une des permanences la plus proche de chez-vous.



La Mutualité Française PACA SSAM Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes

La Mutualité Française PACA SSAM développe, participe et gère un réseau de Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (SSAM), notamment des services et établissements sanitaires, sociaux et médicosociaux à l'attention de tout public, dont les personnes âgées, les personnes en situation de handicap et la petite enfance, conformément au code de la Mutualité et aux textes législatifs et réglementaires en vigueur.

La Mutualité Française PACA SSAM a construit une relation partenariale avec les collectivités où elle est figure de référence, au regard de solutions sociales adaptées. Dans le cadre de son action d'amélioration de l'offre de services de soins, la Mutualité gère à ce jour 90 SSAM sur le territoire régional (centres d'audition, centres de santé dentaire, centres optiques, SAMSAH, Crèches,...).



PRÉVENTION ADULTES

