



ÉVALUATION DE L'ACUITÉ VISUELLE

L'évaluation de votre acuité visuelle pour détecter des changements qui pourraient être indicatifs d'une DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) peut être réalisée en combinant 3 méthodes complémentaires. Ces tests visent à déterminer si des zones de votre vision centrale présentent des distorsions, par exemple si vous voyez une ligne ondulée à la place d'une droite ou si les lettres d'un texte sont floues ou invisibles.

Les tests que nous proposons sont les suivants :

- ✓ Test de champ visuel
- ✓ Test de vision de près
- ✓ Grille d'Amsler

1

TEST DE CHAMP VISUEL



- ✓ **Couvrez un œil avec votre main**, sans exercer de pression.
- ✓ **Regardez autour de vous et vérifiez si des distorsions apparaissent.** Il est plus facile de regarder les bords des portes, des fenêtres, des écrans de télévision, des carrelages et des cadres.
- ✓ **Répétez le test avec l'autre œil.**
- ✓ Si vous constatez une distorsion, **contactez votre ophtalmologiste.**

2

TEST DE VISION DE PRÈS

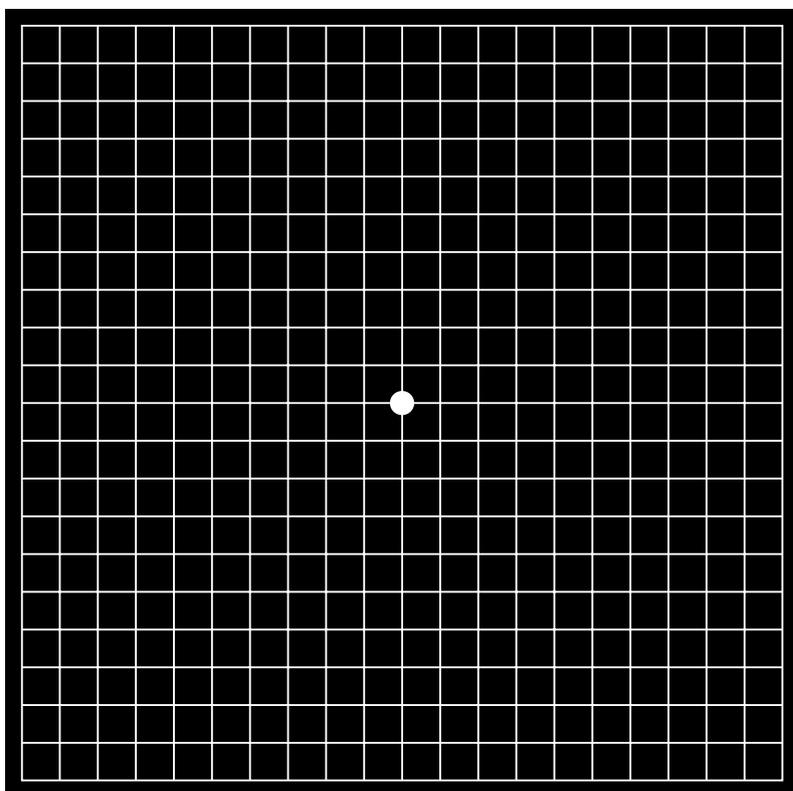
- ✓ **Mettez vos lunettes de lecture** si nécessaire.
- ✓ **Couvrez un œil avec votre main**, sans exercer de pression
- ✓ **Lisez le tableau suivant et observez si vous constatez des déformations des lettres.**
- ✓ **Répétez le test avec l'autre œil.**
- ✓ Si vous constatez une distorsion, **contactez votre ophtalmologiste.**

- 1,0** La DMLA est une pathologie qui peut entraîner une perte progressive de la vision. C'est la plus fréquente des maladies maculaires et elle touche généralement les personnes âgées de plus de 50 ans. Lorsqu'elle est diagnostiquée à un stade précoce, certains traitements permettent de prévenir la déficience visuelle. La DMLA affecte la macula, une petite zone située au centre de la rétine et chargée de la vision centrale.
- 0,8** Par conséquent, la dégénérescence maculaire compromet la vision centrale et, pour cette raison, ce que vous voyez apparaît flou ou déformé, ce qui entraîne une perte d'acuité visuelle et limite la capacité à différencier les couleurs, sans pour autant altérer la vision périphérique. Les facteurs de risque sont la prédisposition génétique, l'âge et le tabagisme (unanimement reconnus) ; le fait d'être une femme, l'hypertension et l'obésité (facteurs en cours d'étude), auxquels s'ajoutent des facteurs liés au stress oxydatif, comme l'exposition chronique à la lumière.
- 0,6** Une alimentation inadaptée est un facteur de risque majeur de la DMLA. La combinaison de ces différents facteurs, chez les personnes présentant une prédisposition génétique, favorise l'apparition de druses, lesquelles constituent la première étape du développement de la DMLA. À l'heure actuelle, il n'existe aucun médicament permettant de prévenir l'apparition de la DMLA. Toutefois, il est conseillé d'éviter les facteurs de risque, de suivre les conseils diététiques et de modifier son mode de vie.
- 0,4** Les nutriments tels que la lutéine et la zéaxanthine, les vitamines C, D et E, certains oligo-éléments (zinc et cuivre), les acides gras oméga-3 et certains polyphénols (resvératrol et hydroxytyrosol) ont démontré leurs propriétés bénéfiques. La DMLA sèche ou atrophique est la forme la plus fréquente (85-90 % des patients) et la moins grave.
- 0,1** Les cellules visuelles de la rétine sont remplacées par des zones atrophiques (sans cellules visuelles) autour de la macula, qui s'étendent peu à peu sans causer de problèmes visuels au début. La DMLA humide ou exsudative est une forme moins fréquente (10-15 % des patients), mais elle progresse plus rapidement.

3

GRILLE D'AMLSER

- ✓ **En portant vos lunettes de lecture, si nécessaire, placez la grille à 40 cm** de distance sous un éclairage approprié et couvrez un œil sans exercer de pression.
- ✓ **Fixez le point central du regard. Vous devez pouvoir voir le reste de la grille tout en gardant l'œil fixé sur le centre. En gardant le regard sur le point central, notez si des lignes sont ondulées, floues ou effacées.**
- ✓ **Répétez le test avec l'autre œil.**
- ✓ **Si vous constatez une distorsion, contactez immédiatement votre ophtalmologiste.**



Exemples de distorsions :

