



## La santé de vos yeux

### Passer un examen de la vue

L'optométriste devrait être consulté de façon préventive au même titre que votre dentiste ou votre médecin. Concernant la fréquence des examens visuels, l'intervalle varie d'une personne à l'autre en fonction des facteurs de risque. Le risque de perte de vision est plus élevé si :

- vous êtes âgé de plus de 50 ans;
- vous avez une histoire familiale de maladie(s) oculaire(s);
- votre peau et vos yeux sont pâles;
- vous êtes diabétique;
- vous souffrez d'embonpoint ou êtes en mauvaise condition physique;
- vous êtes fumeur.



Même si vos facteurs de risques sont peu élevés, cela ne signifie pas pour autant que vous puissiez vous soustraire aux examens visuels. Les maladies oculaires peuvent se développer chez des personnes en très bonne santé, et ce, à tout âge.

### Port de lunettes solaires

Tout comme la peau, les yeux ont le pouvoir de renouveler leurs cellules en permanence. Cependant s'ils subissent des agressions lumineuses répétées, cela peut les rendre vulnérables. Ne pas se soucier de porter une protection solaire appropriée peut entraîner de fâcheuses conséquences : conjonctivites, ulcérations, cataracte et dégénérescence maculaire.

Les lunettes de soleil constituent la meilleure façon de protéger ses yeux des rayons UV. Cependant, seules des lunettes solaires de qualité sont en mesure d'assurer une bonne protection oculaire. Pour être sûr de la qualité, il ne suffit pas de choisir une teinte très sombre. La capacité de filtration des rayons nocifs est le premier élément à vérifier.

### Précautions pour l'utilisation de verres de contacts

Les verres de contact ne sont pas recommandables pour toutes les personnes. En effet, ils sont déconseillés à celles ayant des infections oculaires fréquentes ou des allergies oculaires. Toutefois, même si vous ne présentez aucune de ces conditions, vous devriez évaluer votre environnement de travail avant de considérer le port de verres de contact. Par exemple, si vous travaillez dans un milieu poussiéreux ou si vous êtes exposé à des vapeurs chimiques, il vous sera peut-être conseillé de ne pas les porter.

**Octobre :**  
**Mois de la santé**  
**de l'oeil**

Les études cliniques suggèrent que le port prolongé de verres de contact, particulièrement la nuit, augmente le risque de développer des ulcères cornéens. Un ulcère peut se former sur la cornée en un jour ou deux et entraîner une cicatrice permanente, voire la cécité. Pour cette raison, de nombreux ophtalmologistes conseillent à leurs patients de ne pas porter de verres de contact à port prolongé.

### Six étapes faciles pour des yeux en santé

- Faites examiner vos yeux par un professionnel des soins de la vue à intervalles réguliers. Vous pouvez être atteint d'une maladie oculaire importante sans présenter de symptômes.
- Cessez de fumer pour votre santé oculaire. Les fumeurs sont près de sept fois plus susceptibles que les non-fumeurs d'être atteints de dégénérescence maculaire.
- Mangez sainement. Les fruits et les légumes de couleur vive sont excellents pour les yeux. Choisissez des aliments riches en vitamines C et E, en bêta-carotène, en zinc et en lutéine.
- Demeurez actif. Le surpoids, une vie sédentaire et une pression artérielle élevée sont tous des facteurs de risque de plusieurs maladies oculaires.
- Protégez vos yeux du soleil. Portez un chapeau à larges rebords et choisissez des lunettes de soleil qui offrent au moins 98 % de protection contre les rayons ultraviolets.
- Portez des lunettes de sécurité. Lorsque vous faites du sport ou que vous travaillez avec des outils électriques.

(Sources : [www.opto.com](http://www.opto.com) et [www.fondationdesmaladiesdeloeil.org](http://www.fondationdesmaladiesdeloeil.org))

## Travaux d'automne

L'hiver approche et plusieurs se pressent pour effectuer des menus travaux avant les grands froids. Peu importe si vous ramassez des feuilles ou si vous grimpez une échelle pour nettoyer vos gouttières, un danger existe... Pensez d'abord à votre sécurité!

Chaque année, on dénombre de nombreux accidents mettant en cause des échelles et des escabeaux. Voici quelques rappels de sécurité si vous travaillez en hauteur :

- Assurez-vous que votre échelle est adéquate pour vos tâches.
- Placez toujours l'échelle sur un terrain au niveau et ferme.
- Avant de grimper dans l'échelle, assurez-vous que tous les mécanismes de sécurité sont engagés.
- Avant d'utiliser votre échelle, assurez-vous que les charnières et les barreaux sont bien en place et nettoyez la saleté.
- Ne vous étirez pas et ne vous penchez pas pour atteindre votre aire de travail. Descendez et replacez votre échelle.

La fameuse corvée de ramassage des feuilles peut être épuisante, mais aussi source de blessures. Soyez prudents :

- Utilisez un râteau ajusté à votre grandeur. Portez des gants si nécessaire pour prévenir les ampoules.
- Alternez souvent la position de vos bras et de vos jambes pour faire bien travailler tous les membres.
- Lorsque vous soulevez un sac de feuilles, gardez le dos bien droit et pliez les genoux... et non les hanches!
- Ne remplissez pas trop les sacs, surtout si les feuilles sont mouillées.
- Puisque le ramassage des feuilles est une activité vigoureuse, réchauffez-vous avant de commencer et après l'activité.

En cas d'hésitation, consultez des professionnels ou délégez ces tâches... les travaux d'automne ne méritent pas de blessures!

(Source : [www.familiprix.com](http://www.familiprix.com))

