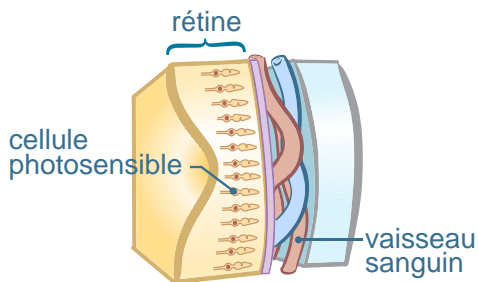




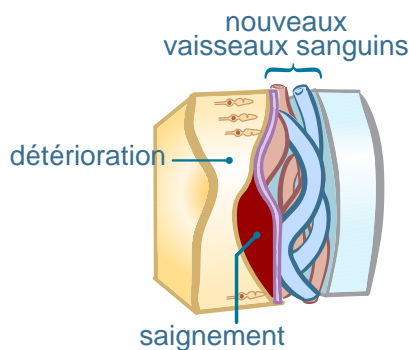
DMLA de type sec ou de type humide

La **DMLA de type humide** est responsable de la majorité des cas où survient une importante perte de vision associée à la DMLA.

La DMLA de type humide apparaît lorsque des vaisseaux sanguins commencent à croître anormalement sous la macula. Ils saignent et endommagent cette zone. La DMLA de type humide se manifeste rapidement.



Rétine normale



DMLA de type humide

Symptômes

Les symptômes de la DMLA varient d'une personne à une autre. Ils incluent :

- Vision embrouillée ou floue
- Lignes droites qui semblent ondulées ou déformées
- Contraste moins vif ou sensibilité aux couleurs
- Difficulté à voir de loin
- Petite tache aveugle croissante au centre du champ visuel



Vision normale



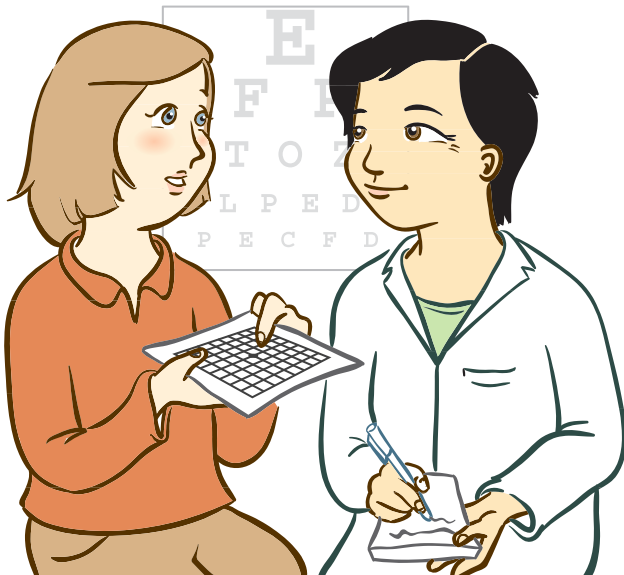
Vision altérée par la DMLA



Dépister la DMLA

Le test d'Amsler est un test tout simple que vous pouvez effectuer à la maison. Vous pouvez télécharger le test d'Amsler à l'adresse suivante :

<http://www.cnib.ca/frn/amsler>.



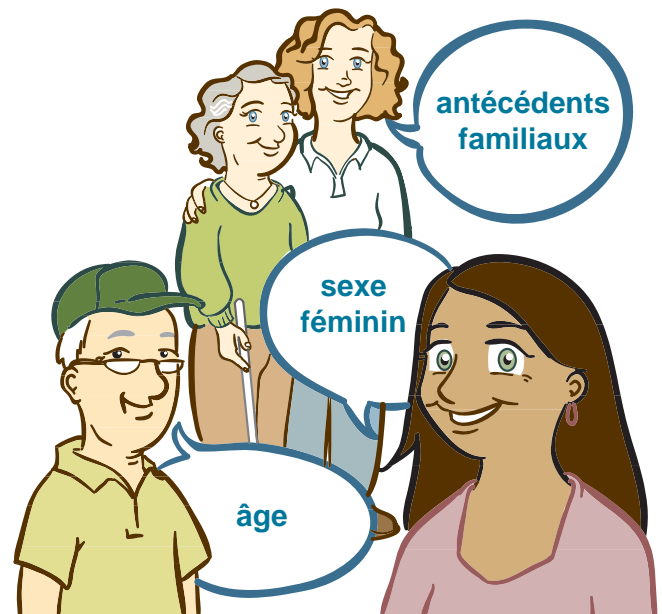
Des examens oculaires à intervalles réguliers sont essentiels, car vous pourriez être atteint de DMLA sans présenter de symptômes :

- Consultez votre professionnel des soins de la vue au moins tous les deux ans.
- Si vous êtes âgé de plus de 50 ans ou s'il y a des cas de DMLA dans votre famille, une visite annuelle chez votre professionnel des soins de la vue est fortement recommandée.

Facteurs de risque

Les facteurs de risque non-modifiables sont des éléments sur lesquels vous n'avez aucun contrôle :

- **Âge**
- **Sexe féminin**
- **Antécédents familiaux de DMLA**
- Divers autres facteurs sont aussi actuellement à l'étude tels que le teint et les yeux pâles ainsi que la race



Contrôlez la situation!

Vous **pouvez** changer les facteurs de risque **modifiables** :

- **Cessez de fumer** : Le tabagisme augmente radicalement votre risque de DMLA.
- **Protégez vos yeux des rayons du soleil** : Portez un chapeau et des lunettes de soleil ayant une protection UV de 98 p. cent.
- **mangez sainement et demeurez actif** : Adoptez un régime faible en gras qui vous permet de maintenir un poids santé; Mangez des légumes aux couleurs vives et certains types de poissons comme le thon et le saumon.

Et n'oubliez pas de subir des examens oculaires à intervalles réguliers!



Guérison et traitement



Il n'existe aucun remède pour la DMLA. Certains traitements peuvent cependant inverser, ralentir ou arrêter la progression de la maladie dans certains cas. Si vous êtes atteint de DMLA, discutez avec votre professionnel des soins de la vue des solutions qui s'offrent à vous et communiquez immédiatement avec INCA (1 800 563-2642 ou info@inca.ca) afin que votre famille et vous puissiez recevoir une aide essentielle.

Pour obtenir de plus amples renseignements :

- INCA (www.cnib.ca/frn/amd)
- AMD Alliance International (www.amdalliance.org)
- Le service d'information de la Société canadienne d'ophtalmologie (www.eyesite.ca)
- l'Association canadienne des optométristes (www.opto.ca)

