



**N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER**

*Évitez que cela vous arrive*

## Soins de la vue

Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos yeux subissent des changements qui peuvent affecter notre vision. Nos yeux peuvent devenir plus sensibles à l'éblouissement et plus lents à s'adapter à la lumière, et les distances plus difficiles à évaluer. Les personnes âgées peuvent également développer des troubles de la vue : cataractes, glaucome ou dégénérescence maculaire, par exemple. Ces troubles peuvent entraîner progressivement des modifications de la vision périphérique et de la perception de la profondeur.

Compte tenu de l'importance de la vue dans la vie quotidienne, il est essentiel de reconnaître tout changement et d'y réagir le plus tôt possible. Même de petites dégradations de la vue peuvent augmenter le risque de chute.

## Conseils pratiques au sujet des lunettes

- Portez vos lunettes selon les recommandations de votre optométriste. N'oubliez pas de les nettoyer fréquemment.
- Les rayons UV peuvent endommager les yeux, même par temps nuageux. Les lunettes de soleil appropriées offrent une protection complète contre les UVA et les UVB.
- Si vos yeux larmoient, il se peut que vous soyez plus sensible à la lumière, au vent ou aux changements de température. Le simple fait de vous protéger les yeux ou de porter des lunettes de soleil peut résoudre le problème.
- Pour protéger vos yeux des blessures durant les travaux ménagers, portez des lunettes de protection adaptées à la tâche à accomplir.
- En cas de blessure à l'œil, consultez un professionnel de la santé qualifié dès que possible, car tout retard dans les soins peut entraîner une perte de vision permanente ou la cécité.

## Prendre soin des yeux

Il est important de vérifier régulièrement votre vision. Vérifiez si vous pouvez voir clairement les objets au loin. Vous pouvez également vérifier si vous pouvez lire facilement un texte de près. Cependant, n'oubliez pas de faire examiner vos yeux par un spécialiste de la vue au moins tous les deux ans ou chaque fois que vous remarquez des changements dans votre vision.

## Troubles de la vue pouvant affecter la vision



CATARACTES



RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE  
CORPS FLOTTANTS



DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE  
LIÉE À L'ÂGE,



GLAUCOME

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à [www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)

