



◀◀ Vos yeux et le diabète ▶▶

VOTRE EXAMEN DE LA VUE... VOYEZ-Y!

 Connaissez les risques associés au diabète. **Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.**





1 Quels effets le diabète peut-il avoir sur mes yeux?

- Le diabète peut causer une «rétinopathie diabétique».
- La rétinopathie diabétique est la maladie oculaire diabétique la plus courante; elle touche 500 000 Canadiens¹.
- Des taux élevés de glucose dans le sang peuvent endommager les vaisseaux sanguins de la rétine et mener à la rétinopathie diabétique (voir la figure 1).
- La rétine est la membrane qui tapisse le fond de l'œil. Sensible à la lumière comme la pellicule d'un appareil-photo, c'est elle qui permet de voir.
- Les changements oculaires associés à la rétinopathie diabétique peuvent réduire votre vision (voir la figure 2).
- Pour obtenir de plus amples renseignements sur la rétinopathie diabétique, visitez <http://www.cos-sco.ca/fr/> sous l'onglet «GUIDES DE PRATIQUE CLINIQUE».

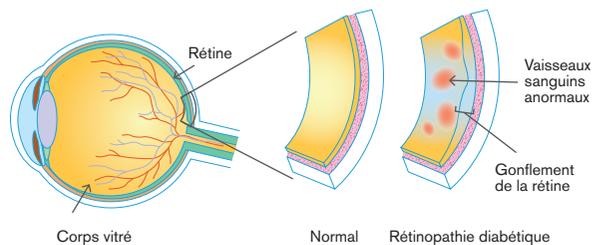


Figure 1. Rétinopathie diabétique



Figure 2. Vision se détériorant à mesure que la rétinopathie diabétique s'aggrave. Reproduit avec l'autorisation d'INCA³.

2 Pourquoi dois-je passer un examen de la vue?

- Le diabète peut avoir des effets sur vos yeux, qui peuvent altérer votre vision au fil du temps.
- Maintenir votre glycémie, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol dans les valeurs cibles peut prévenir ou réduire le risque de rétinopathie diabétique.
- Il est très important de passer des examens périodiques de la vue, car le diabète peut causer des dommages avant même qu'il soit diagnostiqué.
- Des examens périodiques de la vue permettent la détection précoce des changements avant même que vous constatiez une différence dans votre vision.



Les examens de la vue font partie de la prise en charge du diabète. La détection et le traitement précoces de la rétinopathie diabétique peuvent réduire le risque de cécité de 95 %².

- Les examens périodiques de la vue font partie de la prise en charge globale du diabète.

3 Que dois-je faire pour passer un examen de la vue?

- L'examen de la vue des personnes diabétiques peut être effectué par un ophtalmologiste ou un optométriste.
- Communiquez directement avec votre professionnel de la santé oculaire pour obtenir un rendez-vous ou demandez à votre médecin de vous orienter vers un spécialiste de la vue.

4 Comment se déroule l'examen de la vue?

- L'ophtalmologiste ou l'optométriste mettra des gouttes dans vos yeux pour dilater vos pupilles (c.-à-d. les agrandir).
 - Ces gouttes peuvent provoquer un léger picotement.
- Lorsque vos pupilles seront dilatées, le spécialiste examinera vos yeux à l'aide d'une lentille grossissante spéciale qui permet de bien voir le fond de l'œil.
- Les examens après dilatation des pupilles sont efficaces et sans danger, et font partie intégrante de la prise en charge du diabète.
- Ils ne prennent pas beaucoup de temps et peuvent vous aider à conserver votre vision!



Les examens de la vue sont parfois gratuits pour les personnes diabétiques.

5 Les personnes diabétiques doivent-elles payer pour passer un examen de la vue?

- Il se peut que votre régime provincial d'assurance-maladie rembourse l'examen de la vue chez les personnes diabétiques; si tel est le cas, vous n'aurez rien à débours^{er}. Renseignez-vous auprès de l'organisme responsable de votre province (p. ex. l'examen de la vue des personnes diabétiques est remboursé en Ontario).

* Moyennant des frais supplémentaires, votre professionnel de la santé oculaire pourrait vous offrir de prendre des photos de vos rétines pour les conserver dans votre dossier.

6 À quelle fréquence est-il recommandé de passer un examen de la vue?

- Si vous notez des changements dans votre vision, consultez immédiatement votre spécialiste de la vue.
- Si votre vision est bonne, il est recommandé de passer un examen de la vue **une fois par année**, à moins d'indications contraires de votre ophtalmologiste ou optométriste.
 - N'oubliez pas que votre vision peut changer sans que vous vous en rendiez compte.
 - La rétinopathie diabétique peut s'aggraver pendant la grossesse; c'est pourquoi il est important de passer un examen de la vue avant et pendant la grossesse.



Les personnes diabétiques devraient passer un examen de la vue une fois par année. Cela ne nécessite pas beaucoup de temps et peut vous aider à conserver votre vision!



Votre vision peut changer sans que vous vous en rendez compte.

7 Et si je n'ai pas d'ophtalmologiste ou d'optométriste?

- Le dépistage de la rétinopathie diabétique peut être fait par l'intermédiaire d'un programme de dépistage par télémedecine.
- Un technicien prend une photographie du fond de vos yeux et l'envoie à un spécialiste de la vue qui déterminera si vous présentez une rétinopathie diabétique et/ou si vous avez besoin d'un suivi.

8 Et si je présente une rétinopathie diabétique?

- Il existe des traitements très efficaces contre la rétinopathie diabétique; votre spécialiste de la vue vous expliquera en quoi ils consistent.

9 Que puis-je faire pour réduire mon risque de rétinopathie diabétique?

- Les personnes diabétiques devraient suivre les recommandations « **ACTION** » :

- A** A1C (taux d'HbA1c) – Mesure du contrôle de la glycémie; doit être de 7% ou moins
- C** Cholestérol – Taux de C-LDL de 2,0 mmol/L ou moins
- T** Tension artérielle – Contrôle optimal de la tension artérielle (inférieure à 130/80 mm Hg)
- I** Intervention sur le mode de vie – Activité physique régulière, saine alimentation, maintien d'un poids santé
- O** Ordonnances – Médicaments de protection cardiaque (même si la tension artérielle et le taux de C-LDL sont normaux)
- N** Non-fumeur – Arrêt du tabagisme*

10 Ressources

- Consultez les ressources ci-dessous pour obtenir de plus amples renseignements sur la rétinopathie diabétique et le diabète :
 - **Société canadienne d'ophtalmologie** : www.cos-sco.ca/fr/
 - **Association canadienne des optométristes** : www.opto.ca/fr/health-library/le-diabete-et-vos-yeux
 - **INCA** : www.inca.ca (utilisez le simulateur de perte de vision pour découvrir comment une personne atteinte de RD voit le monde!)
 - **Angiogenesis Foundation** : www.eyecandoit.org (en anglais)
 - **Diabète Canada** : www.diabetes.ca
 - **American Academy of Ophthalmology** : www.geteyesmart.org (en anglais)
 - **American Academy of Optometry** : www.aaopt.org (en anglais)

Références

1. INCA. Vivre avec une rétinopathie diabétique. Votre guide personnel sur la rétinopathie diabétique. <http://www.cnib.ca/fr/vos-yeux/maladies-oculaires/Point-de-vue/retinopathie-diabetique/Pages/HCP.aspx>. Consulté le 3 juin 2017.
2. National Eye Institute. Facts About Diabetic Eye Disease. <https://www.nei.nih.gov/health/diabetic/retinopathy>. Consulté le 3 juin 2017.
3. INCA. SimulVision. <http://www.cnib.ca/fr/vos-yeux/maladies-oculaires/Point-de-vue/Pages/SimulVision.aspx>. Consulté le 3 juin 2017.
4. Lignes directrices de pratique clinique de l'Association canadienne du diabète. Guide de référence rapide. http://guidelines.diabetes.ca/cdacpg_resources/Quick_Reference_WEB_FR_Jan2017.pdf. Consulté le 3 juin 2017.

Pour obtenir des exemplaires additionnels de cette brochure, veuillez communiquer avec la SCO (cos@cos-sco.ca ou 613-729-6779).

© 2017, Société canadienne d'ophtalmologie
 Cette brochure est offerte grâce à une subvention à l'éducation accordée sans restriction par Bayer Canada.