

# VOS YEUX



Ne perdez pas de vue  
le monde qui vous  
entoure

**GLAUCOMA NZ**  
TO SAVE SIGHT

Une fiducie charitable

# L'œil

**L'œil capte les informations visuelles et les envoie au cerveau sous forme d'influx nerveux. Le cerveau convertit ces informations en « images », qui correspondent à ce que nous voyons.**

L'œil se compose de tissus mous mais résistants. L'œil doit conserver sa forme pour pouvoir faire converger la lumière correctement. Pour cela il doit rester ferme, comme un ballon.

Le liquide présent dans la partie antérieure de l'œil, ce que l'on appelle l'humeur aqueuse, est pompé vers cette partie de l'œil. Il exerce juste assez de pression pour maintenir la forme de l'œil sans l'endommager. Cela signifie que la quantité de liquide pompée dans l'œil en continu est compensée par la quantité de liquide qui en est drainée en continu. Ce liquide qui circule autour des structures oculaires internes est ensuite évacué hors de l'œil via un système de canaux

La cornée est la « fenêtre » transparente située à l'avant de la pupille et qui, avec le cristallin, fait converger l'image sur la rétine.

L'iris est la partie colorée de l'œil.

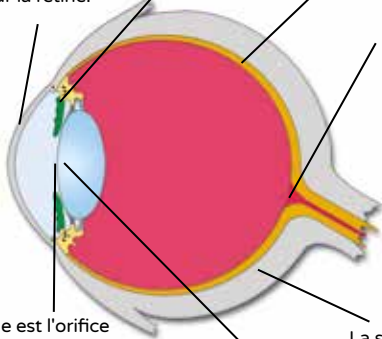
La rétine reçoit la lumière et enregistre les messages visuels.

Le nerf optique transmet les messages visuels de la rétine au cerveau.

La pupille est l'orifice de l'iris qui contrôle la quantité de lumière qui pénètre dans l'œil.

Le cristallin fait converger la lumière sur la rétine.

La sclère, ou sclérotique, est la couche externe résistante de l'œil.



microscopiques et un réseau de tissus.

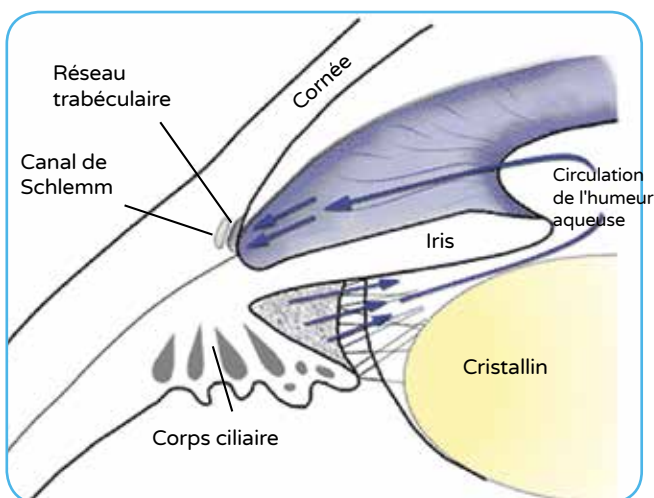
Ce système de drainage est situé au niveau de ce que l'on appelle « l'angle », à la jonction de l'iris et de la cornée. Normalement, la quantité de liquide produite est compensée par la quantité drainée, ce qui permet de maintenir une pression constante dans l'œil.

## Qu'est-ce que le glaucome ?

**Le terme « glaucome » est utilisé pour désigner un ensemble de maladies oculaires caractérisées par une destruction lente du nerf optique situé à l'arrière de l'œil.**

Les fibres nerveuses meurent progressivement, ce qui entraîne d'abord une perte de la vision périphérique (latérale). Cette perte visuelle est très lente et passe souvent inaperçue jusqu'à ce qu'elle ait atteint un stade avancé.

La perte visuelle est irréversible. Chez la plupart des gens, ces lésions sont dues à l'augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil, qui résulte d'un blocage de la circulation de l'humeur aqueuse ou de son drainage. Chez d'autres, les lésions peuvent être causées par une mauvaise irrigation en sang des fibres nerveuses optiques essentielles, une faiblesse de la structure du nerf et/ou un problème au niveau des fibres nerveuses elles-mêmes.



## Environ 2 % des Néo-Zélandais âgés de plus de 40 ans sont atteints de glaucome...

- Le glaucome est la première cause de cécité évitable en Nouvelle-Zélande et dans d'autres pays industrialisés.
- La moitié des personnes atteintes de glaucome ne le savent pas.
- Si le glaucome est détecté suffisamment tôt, le traitement peut empêcher sa progression et préserver la vue.
- Les lésions du nerf optique causées par le glaucome sont irréversibles.
- Le glaucome affecte actuellement environ 65 millions de personnes dans le monde.

## Qui est le plus à risque ?

Bien que tout le monde puisse développer un glaucome, les personnes répondant aux critères suivants présentent un risque plus élevé :

- 60 ans et plus
- Antécédents familiaux de glaucome
- Myopie
- Hypertension
- Prise de stéroïdes actuelle ou passée
- Antécédent de traumatisme de l'œil
- Origines africaines ou asiatiques (Sud-Est asiatique)

# Quels sont les symptômes du glaucome ?

- Le glaucome ne s'accompagne d'aucun symptôme jusqu'à la perte de la vue à un stade avancé de la maladie.
- Le glaucome est parfois surnommé le « voleur de vue silencieux ».
- Le glaucome est une maladie insidieuse.

La progression est généralement très lente, et les lésions détruisent la vision progressivement, en commençant par la vision périphérique (latérale). La personne ne se rend compte de rien jusqu'à ce que la majorité des fibres nerveuses soient endommagées et qu'une grande part de la vision soit détruite.

Ces lésions sont irréversibles. Le traitement ne peut pas restaurer ce qui est perdu. Néanmoins, avec un diagnostic précoce, ainsi qu'un traitement et un suivi appropriés, la vue peut être préservée et la progression de la maladie arrêtée ou ralentie.



Vision normale

La même scène vue par une personne atteinte d'un glaucome

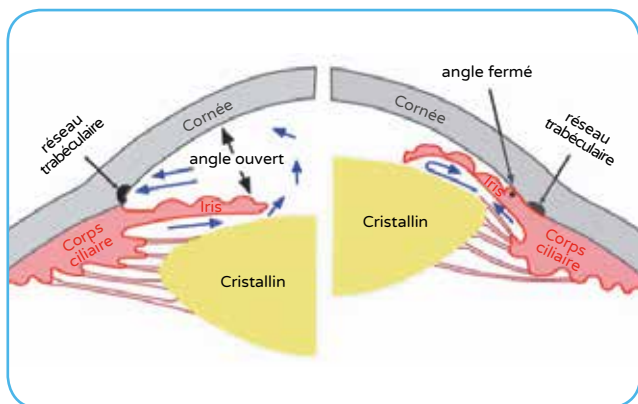


# Types de glaucome

Le terme « glaucome » englobe une variété de pathologies dont le point commun est qu'elles endommagent le nerf optique. Si votre ophtalmologiste vous a diagnostiqué un glaucome, il vous dira de quel type il s'agit.

## Glaucome à angle ouvert

Le glaucome primitif à angle ouvert est la forme la plus courante de glaucome. Dans ce cas, les canaux de drainage de l'œil offrent une résistance à l'évacuation du liquide. Cela entraîne une augmentation de la pression oculaire puisque le liquide ne peut plus s'écouler hors de l'œil. La plupart des gens n'ont aucun symptôme, ni de signes d'avertissement précoces.



## Glaucome à angle fermé

L'angle est situé à l'intérieur de l'œil et correspond à la jonction entre la cornée, à l'extérieur, et l'iris, à l'intérieur. Lorsque le liquide ne peut plus s'écouler hors de l'œil par l'angle car celui-ci est bloqué, il continue quand même d'être produit normalement mais ne peut plus s'évacuer de l'œil, ce qui entraîne une augmentation dangereuse de la pression oculaire. C'est ce qui se passe en cas de glaucome à angle fermé.

L'angle peut empêcher une évacuation suffisante du liquide pour diverses raisons. Si la personne est née avec un angle étroit, celui-ci devient encore plus étroit avec l'âge. Les hypermétropes et les personnes d'origine asiatique ont un risque plus élevé de développer un glaucome à angle fermé.

## **Glaucome à pression normale**

Dans le cas d'un glaucome à pression normale, le nerf optique est endommagé bien que la pression oculaire ne soit pas particulièrement élevée. Les causes de ces lésions du nerf optique chez des personnes dont la pression intraoculaire est dans la plage dite normale sont encore incomprises aujourd'hui.

## **Syndrome pseudo-exfoliatif**

Dans le syndrome pseudo-exfoliatif, le réseau trabéculaire (l'éponge qui draine le liquide hors de l'œil) est bloqué par des particules blanches. Il est estimé que le syndrome pseudo-exfoliatif représente environ 25 % des glaucomes dans le monde entier.

## **Syndrome de dispersion pigmentaire**

Le syndrome de dispersion pigmentaire est une autre pathologie dans laquelle le réseau trabéculaire (l'éponge qui draine le liquide hors de l'œil) ne peut pas fonctionner correctement. Dans ce syndrome, des granules pigmentaires noirs obstruent le réseau, ce qui empêche le liquide de s'écouler normalement hors de l'œil. Les personnes myopes ont un risque plus élevé de développer ce type de glaucome.

## **Glaucome pédiatrique**

Les enfants peuvent développer un glaucome. Dans de nombreux cas, la cause est génétique, mais un glaucome pédiatrique peut parfois se développer suite à une chirurgie de la cataracte, à un traumatisme oculaire ou à une inflammation oculaire.

# Comment détecte-t-on un glaucome ?

**Les examens ophtalmologiques réguliers sont le seul moyen de détecter un glaucome à un stade précoce de la maladie :**

- Glaucoma NZ recommande d'effectuer un examen de dépistage du glaucome à 45 ans, puis tous les 5 ans jusqu'à l'âge de 60 ans et tous les 3 ans par la suite.
- Les personnes présentant des facteurs de risque pour le glaucome (voir page 4) doivent se faire examiner avant 45 ans.
- Si un diagnostic de glaucome est posé, suivez les conseils de votre ophtalmologiste et faites-vous examiner régulièrement comme recommandé.
- Si vous avez besoin de lunettes sans prescription ou avez des problèmes de vue, nous vous recommandons d'en profiter pour vous faire examiner les yeux.
- Il se peut également que vous deviez vous faire examiner les yeux plus souvent pour actualiser vos verres correcteurs ou si vous êtes atteint d'une autre maladie oculaire.

**En règle générale, un test de dépistage du glaucome comprend les éléments suivants :**

- Observation du nerf optique
- Examen à la lampe à fente
- Contrôle de la pression oculaire (tonométrie)
- Évaluation du champ visuel car le glaucome affecte la vision périphérique (latérale) en premier.



# Comment se traite un glaucome ?

## Les traitements incluent :

**Gouttes ophtalmologiques** : il s'agit de la forme de traitement la plus courante. Elles peuvent avoir différents dosages et formulations. Les gouttes peuvent être adaptées en fonction du patient et du type de glaucome. Le traitement du glaucome est un traitement à vie. Les gouttes ophtalmologiques doivent être utilisées régulièrement chaque jour.

Certaines personnes sont confrontées à des effets indésirables. Il est donc important de discuter avec votre médecin de tout problème de santé apparu depuis que vous avez commencé votre traitement avec des gouttes ophtalmologiques.

**Comprimés** : dans certains cas, des comprimés sont utilisés pour traiter le glaucome. Dans la plupart des cas, ils sont prescrits pour une courte période, jusqu'à ce qu'une intervention chirurgicale soit possible.

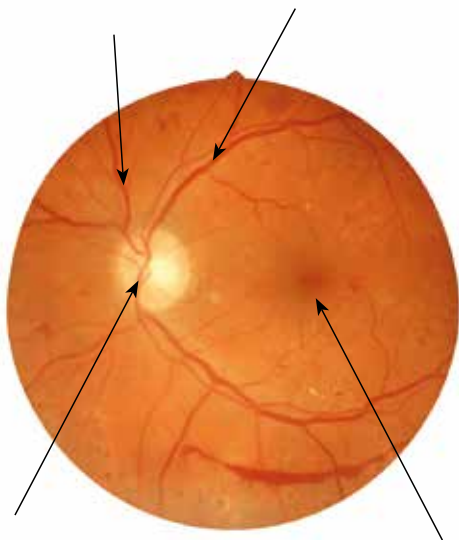
**Trabéculoplastie au laser** : utilise un rayon de lumière très concentré pour traiter l'angle de drainage de l'œil. Cette procédure chirurgicale facilite l'évacuation du liquide au travers du réseau trabéculaire. Dans de nombreux cas, il est nécessaire de poursuivre le traitement avec des gouttes ophtalmologiques après l'intervention au laser. Cette dernière dure 10 à 15 minutes et ne nécessite pas d'hospitalisation.

**Iridotomie au laser** : il s'agit du traitement de choix pour les glaucomes à angle étroit ou à angle fermé. La procédure dure 5 à 10 minutes et ne nécessite pas d'hospitalisation.

**Chirurgie (trabéculectomie)** : il s'agit de l'intervention chirurgicale la plus courante pour le glaucome. Elle est réalisée lorsque les gouttes ophtalmologiques et le laser n'ont pas permis de contrôler la pression oculaire. Dans une trabéculectomie, le chirurgien crée un nouveau canal pour améliorer le drainage du liquide hors de l'œil dans le but de réduire la pression.

**Chirurgie (procédures de dérivation, par ex. implant de Molteno)** : consiste à poser dans l'œil un tube en plastique flexible relié à une poche de drainage afin de faciliter l'écoulement de l'humeur aqueuse hors de l'œil et ainsi de réduire la pression oculaire. Cette intervention chirurgicale est généralement réalisée en cas d'échec de la trabéculéctomie. Selon les circonstances, certains patients peuvent présenter un risque de formation de tissus cicatriciels dans l'œil. Dans ce cas, ce type d'intervention est utilisé en premier lieu.

L'œil est la seule partie du corps dans laquelle les **vaisseaux sanguins** peuvent être examinés directement : l'examen de l'œil permet de détecter des signes de diabète, d'hypertension et de cholestérol élevé.



**Le nerf optique** transmet tout ce que vous voyez au cerveau. Les maladies telles que le glaucome, la sclérose en plaques et même les tumeurs cérébrales peuvent être détectées grâce à l'observation des changements dans le nerf optique.

**La macule** assure la vision centrale la plus précise. La dégénérescence maculaire, une maladie qui menace la vue, affecte cette partie de la rétine.

# Si vous êtes atteint d'un glaucome

- Prenez vos médicaments régulièrement, comme indiqué.
- Apprenez le nom de vos médicaments et leur posologie.
- Informez vos autres médecins et spécialistes de votre diagnostic de glaucome. Donnez-leur une liste de vos médicaments.
- Déterminez la fréquence des examens avec votre ophtalmologiste et respectez vos rendez-vous.
- Contactez votre ophtalmologiste en cas de symptômes ou troubles oculaires inhabituels.
- Discutez de votre glaucome avec vos proches et suggérez-leur de se faire examiner. N'oubliez pas que les glaucomes sont souvent héréditaires.
- Devenez membre de Glaucoma NZ pour vous tenir au courant des développements relatifs au glaucome. Tous les services et toutes les informations sont gratuits.
- Appelez le 0800 452 826, rendez-vous sur [www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz) ou envoyez un e-mail à [info@glaucoma.org.nz](mailto:info@glaucoma.org.nz).

## Mode de vie

### LE SOLEIL ET LES YEUX

De même que les rayons ultraviolets (UV) peuvent endommager la peau, les yeux peuvent être endommagés par l'exposition au soleil. L'exposition à long terme peut contribuer au développement de maladies oculaires, notamment la cataracte, le cancer de la paupière et, possiblement, la dégénérescence maculaire.



Dans l'idéal, les lunettes de soleil doivent bloquer les deux composantes des rayons UV, à savoir les UVB et les UVA, à raison de 99 % et 95 % respectivement. Même s'ils sont foncés, les verres en plastique non traité ne bloquent pas les rayons UV de manière appropriée. Vérifiez systématiquement que vos lunettes de soleil bloquent les UV.

## N'oubliez pas : les meilleures lunettes de soleil sont celles que vous portez

### EXERCICE

Le maintien d'un poids sain et d'une bonne forme physique permet de prévenir les infarctus et le diabète, ce qui est important pour votre bien-être général. Des études ont démontré que la pratique d'une activité d'endurance régulière contribue à réduire la pression oculaire. Par ailleurs, la pratique d'une activité physique régulière peut également réduire le risque de maladie oculaire telle que la dégénérescence maculaire. Les recommandations en la matière préconisent de faire de l'exercice pendant 30 minutes 3 fois par semaine.



### ALIMENTATION

L'adoption d'une bonne alimentation est une composante extrêmement importante des choix de mode de vie que vous faites au quotidien. Une alimentation riche en graisses saturées et en sucre peut augmenter votre risque de développer une maladie oculaire. Des études ont démontré que la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge surviennent moins souvent chez les personnes dont l'alimentation est riche en vitamines, en minéraux, en protéines saines, en acides gras oméga 3 et en lutéine.



Il est également bien connu que boire une grande quantité d'eau (un litre en l'espace de 15 minutes) peut

entraîner une augmentation transitoire de la pression oculaire chez certains patients atteints de glaucome.

Les acides gras oméga 3 présents dans le poisson, les graines de lin, les noix et l'huile de colza permettent également de prévenir la sécheresse oculaire et possiblement la cataracte.

## VITAMINES ET ANTIOXYDANTS

Parmi les vitamines et les minéraux importants pour les yeux, on peut citer le zinc et le cuivre, les vitamines antioxydantes C, E et A (sous forme de bêta carotène), la lutéine et le sélénium (un minéral antioxydant). Ces vitamines peuvent réduire le risque de dégénérescence maculaire. La vitamine B12 et l'acide folique peuvent réduire le risque de cataracte.



Les fruits et légumes vert foncé ou de couleur vive sont ceux qui contiennent le plus d'antioxydants ayant un effet protecteur pour les yeux. La lutéine, que l'on trouve dans les légumes vert foncé tels que les épinards, le chou à feuille, les petits pois, le brocoli et les blettes, est l'un des antioxydants à effet protecteur pour les yeux les plus connus.

## MÉDICAMENTS

De nombreux traitements contre les allergies, tels que les antihistaminiques et les décongestionnants, contiennent des ingrédients qui peuvent avoir un effet sur certains types de glaucome. Certains médicaments peuvent dilater la pupille. Chez une personne atteinte d'un glaucome à angle étroit ou à angle fermé, cela peut causer une crise de glaucome aigu par fermeture de l'angle. Si vous avez des angles étroits, consultez un ophtalmologiste avant d'utiliser ces médicaments.

Les stéroïdes peuvent augmenter la pression oculaire chez certains patients. Habituellement, cette réaction se produit suite à l'administration de gouttes ophtalmologiques contenant des stéroïdes, mais elle s'observe également lors de l'administration d'autres formes de stéroïdes, y compris les crèmes pour la peau (particulièrement si elles sont appliquées autour de l'œil), les comprimés et même les inhalateurs.

## TABAGISME

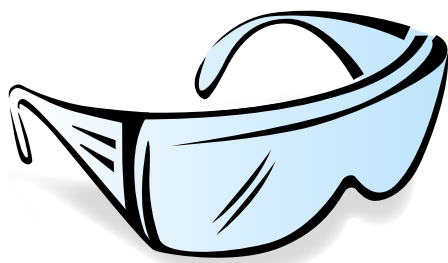
Les recherches ont établi un lien étroit entre le tabagisme et la cécité due à la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Par ailleurs, le tabagisme peut endommager les vaisseaux sanguins qui irriguent l'œil. Il peut également aggraver les maladies oculaires liées au diabète.

## PROTECTION OCULAIRE

Si votre activité pose un risque de traumatisme pour les yeux, que ce soit au travail, à la maison ou dans la pratique d'un sport, portez des lunettes de protection.

# PROTECTION DES YEUX

## Veillez-y !



# À propos de Glaucoma NZ

## DÉCLARATION DE MISSION

**Glaucoma NZ est une fiducie charitable non gouvernementale. Elle a été établie en 2002 et a pour mission d'éliminer la cécité due au glaucome.**

Glaucoma NZ a pour objectif d'éliminer la cécité due au glaucome en :

- sensibilisant le public au glaucome ;
- apportant un soutien aux personnes atteintes de glaucome et en les tenant informées ;
- participant à la formation des professionnels de la santé impliqués dans la prise en charge du glaucome ;
- supportant la recherche sur le glaucome en Nouvelle-Zélande.

## GOVERNANCE

Glaucoma NZ est gérée par un Conseil de direction composé d'experts de toute la Nouvelle-Zélande en ophtalmologie, en optométrie et en commerce.

## ADHÉSION GRATUITE

Tous les services et toutes les informations sont offerts gratuitement au public.

Pour devenir membre, contactez Glaucoma NZ.

Vous recevrez un kit d'information pour les nouveaux membres, un soutien continu et des mises à jour, notamment le bulletin d'information Eyelights, des invitations à des réunions publiques et bien plus encore.

## FINANCEMENT

Le financement de Glaucoma NZ est assuré exclusivement grâce à des dons publics, des parrainages, des subventions accordées par des fiducies et des initiatives de collecte de fonds.

# Glaucoma NZ – Activités

## ÉDUCATION/SENSIBILISATION

- Réunions destinées au public et aux patients
- Présentation sur les lieux de travail et auprès de groupes communautaires
- Conférences et expositions en rapport avec la santé
- Ressources pédagogiques
  - Livrets d'information sur le glaucome
  - Site Internet
  - Bulletin d'information Eyelights
- Numéro vert de conseil (0800 452 826)
- Campagne de sensibilisation annuelle (en juillet)

## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Programme de formation professionnelle continue pour les professionnels en ophtalmologie impliqués dans la prise en charge du glaucome.

## RECHERCHE

Glaucoma NZ apporte son soutien à la recherche sur le glaucome réalisée en Nouvelle-Zélande.

## COLLECTE DE FONDS

- Action annuelle de sensibilisation et d'appel à dons (en juillet)
- Parrainages
- Évènements
- Subventions
- Dons publics

## PLAIDOYER ET SOUTIEN

- Défense et représentation des intérêts des personnes atteintes de glaucome
- Groupes de soutien à l'échelle nationale



# Adhésion GRATUITE à Glaucoma NZ

- OUI, je souhaite devenir membre de Glaucoma NZ et recevoir un kit d'information, un soutien continu et des mises à jour sur les développements relatifs au glaucome, y compris le bulletin d'information « Eyelights », des invitations à des réunions publiques et bien plus encore.

Pour devenir membre gratuitement, veuillez fournir les renseignements demandés ci-dessous et envoyez ce formulaire à l'adresse indiquée :

TITRE

---

PRÉNOM

---

NOM

---

ADRESSE

---

---

CODE POSTAL

---

NUMÉRO(S) DE TÉLÉPHONE

---

ADRESSE ÉLECTRONIQUE

---

ENVOYEZ PAR LA POSTE À :

Glaucoma NZ

Department of Ophthalmology

The University of Auckland

Private Bag 92019

Auckland 1142, Nouvelle-Zélande

Sinon, vous avez la possibilité de devenir membre en fournissant vos renseignements directement à Glaucoma NZ par e-mail à [info@glaucoma.org.nz](mailto:info@glaucoma.org.nz), par téléphone au **0800 452 826** ou en ligne sur le site [www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz).



Sans votre nom et  
votre adresse, nous ne  
pourrons pas vous tenir  
informé.



Recevez les dernières  
actualités de  
Glaucoma New Zealand  
en remplissant  
et retournant ce  
formulaire d'adhésion.





**BLINDNESS**

FROM

**GLAUCOMA**

IS

**PREVENTABLE\***

**Get your eyes examined**

**GLAU@MA NZ**  
TO SAVE SIGHT

For more information phone **0800 452 826**  
or visit **[www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz)**

\* If detected early and treated appropriately

## Adhésion gratuite

Devenez membre de Glaucoma NZ pour vous tenir au courant des développements relatifs au glaucome. Tous les services et toutes les informations sont gratuits.

Glaucoma NZ  
Department of Ophthalmology  
The University of Auckland  
Private Bag 92019  
Auckland 1142  
Nouvelle-Zélande

Glaucoma NZ est une fiducie charitable immatriculée (CC21421).

Téléphone : 0800 452 826 (0800 GLAUCOMA)  
09 373 8779

Fax : 09 373 7947

E-mail : [info@glaucoma.org.nz](mailto:info@glaucoma.org.nz)

Site Internet : [www.glaucoma.org.nz](http://www.glaucoma.org.nz)



Une fiducie charitable