

NOS RECOMMANDATIONS POUR PRÉSERVER SON CAPITAL VISUEL

PRÉSERVER LA SANTÉ DE VOS YEUX PEUT RÉDUIRE VOTRE RISQUE D'AVOIR UNE MALADIE OCULAIRE. VOICI QUELQUES CONSEILS !



1

Faites vérifier vos yeux

Vos yeux aussi ont besoin d'examens réguliers. Certaines maladies oculaires graves (comme le glaucome ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge) n'entraînent parfois aucun symptôme. D'autres maladies, comme la rétinopathie diabétique, peuvent évoluer rapidement, si elles ne sont pas traitées. Une détection précoce permet un diagnostic et un traitement sans délai.



2

Protégez vos yeux du soleil

L'exposition à la lumière du soleil est associée à un risque accru de DMLA et de cataractes. Porter un chapeau et des lunettes de soleil qui bloquent au moins 98% des rayons ultraviolets (UV) est un excellent moyen !



3

Mangez sainement et faites de l'exercice

Consommez des légumes. Une alimentation qui contient beaucoup de matières grasses et peu d'éléments nutritifs accroît le risque de DMLA. Soyez actif. Un excès de poids, la sédentarité et l'hypertension sont tous des facteurs de risque de DMLA et de rétinopathie diabétique !



4

Cessez de fumer

Les personnes qui fument ont de 3 à 4 fois plus de risques d'être atteintes de DMLA que les non-fumeurs !



5

Pensez à la sécurité oculaire.

Lorsque vous travaillez avec des outils à moteurs, portez des lunettes de sécurité !