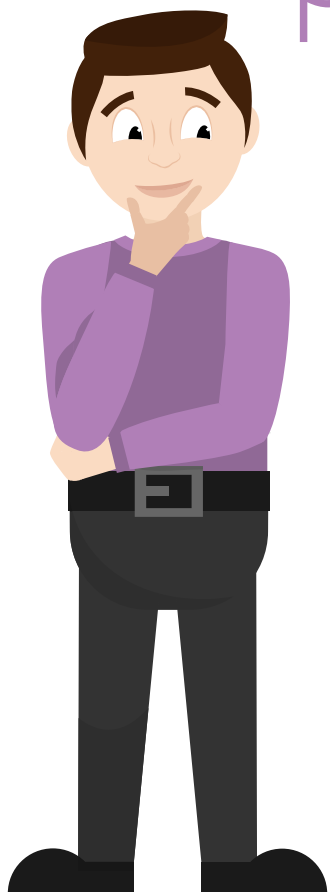




# Guide CATARACTE

Vivre  
sans  
lunettes

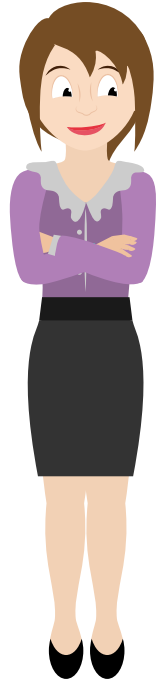
# Ce guide est-il fait pour moi?



- OUI si je souffre d'une CATARACTE
- OUI si je manifeste les symptômes suivants :
  - Je suis âgé de plus de 50 ans.
  - Je souffre d'une vision embrouillée et voilée.
  - J'ai une perception pâle des couleurs
  - Je souffre d'un éblouissement à la lumière.
  - J'ai une pupille moins foncée que la norme.
- Je ne souffre pas de cataracte, j'identifie mon défaut de vision en passant le pré-diagnostic en ligne :  
<http://www.vivresanslunettes.com/prediagnostic/>
- NON je ne souffre pas de cataracte, je télécharge le guide correspondant à mon défaut de vision sur :  
<http://www.vivresanslunettes.com/guides/>

**Pour mieux comprendre ma cataracte, me rendre sur la page suivante :**

<http://www.vivresanslunettes.com/la-cataracte-casablanca/>



# Comment gérer ma CATARACTE au quotidien et éviter qu'elle s'aggrave ?

## CONSEILS & PRECAUTIONS

### Au volant

Au volant la vue c'est la vie !

La conduite est l'activité qui sollicite le plus nos yeux. 90% des informations nécessaires à la conduite sont des informations visuelles : Vision de loin et champ visuel pour anticiper, vision de près pour lire le tableau de bord, vision nocturne, résistance à l'éblouissement...

Les personnes atteintes de Cataracte souffrent d'une basse vision: éblouissement, vision opaque et voilée ... Ce qui pose certain nombre d'obstacles au conducteur qui devient maladroit et dangereux au volant.

*De mauvaises conditions peuvent mettre ma vie en péril! Quelles précautions devrai-je prendre ?*

- Nettoyer régulièrement le pare-brise, les vitres et les rétroviseurs ! Un vitrage sale réduira ma performance visuelle de 10 à 25%. En cas de lumière rase, la saleté peut disperser la lumière de façon nuisible à mes yeux.
- Vérifier que mes essuie-glaces fonctionnent et veiller à avoir toujours une réserve suffisante de liquide lave-glace.
- Ne laisser aucun objet encombrant pouvant gêner la visibilité afin d'être en mesure de percevoir ce qui se passe autour de moi dans un rayon d'environ 180°.
- Quand le temps est lumineux et ensoleillé, porter des lunettes de soleil de qualité afin de préserver mes yeux.
- Adapter ma vitesse de conduite: Plus la vitesse augmente, plus mon champ visuel se réduit et se limite à une vision centrale de la route.



- Ne jamais regarder les phares des véhicules que je croise durant la nuit pour éviter un fort éblouissement mais plutôt diriger mon regard vers les bords de la route. Si, malgré tout, je suis ébloui, réduire alors immédiatement ma vitesse et me préparer à freiner de manière à pouvoir anticiper et réagir rapidement en toute situation. (Il est à noter que la résistance de l'œil humain à l'éblouissement diminue de 50% tous les 12 ans).
- Savoir que la cataracte rend la conduite gênante, difficile et inconfortable surtout la nuit. Il est, donc, préférable d'éviter de conduire la nuit



**Certains degrés de la cataracte pourraient obliger la personne atteinte d'arrêter de conduire. Il serait préférable de prendre conseil auprès de mon ophtalmologue.**

# Au bureau

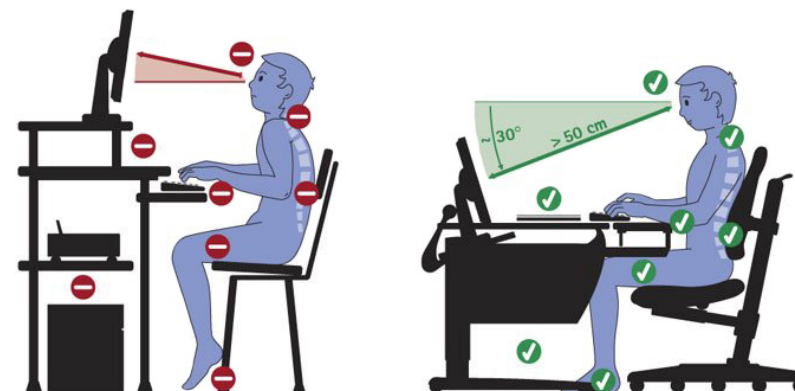


Travailler continuellement dans un univers stimulant pour l'œil pourrait le fatiguer et contribuer à l'aggravation du défaut de vision.

*Quelles précautions devrai-je prendre au bureau afin d'assurer à mes yeux un espace et des conditions de travail confortables et non nuisibles ?*

- Améliorer l'éclairage de mon espace de travail avec plus de lampes ou des lampes plus lumineuses
- En cas de travail prolongé sur ordinateur, éviter les petits écrans. ( Il est à noter que le standard est de 17 pouces).
- Régler correctement le contraste et la luminosité de l'écran pour éviter l'éblouissement
- Utiliser des couleurs faciles à différencier: Fond blanc, lettres noires ... ainsi qu'une police lisible avec une grande taille de caractères.
- Utiliser une loupe pour lire

- Cligner souvent mes yeux : le travail sur écran impose une fixation soutenue qui espace le rythme de clignement des paupières.
- Rester bien hydraté: boire beaucoup d'eau.
- Aérer et humidifier la pièce : éviter au maximum un espace climatisé et sec.
- Lors des projections ou présentations, éviter qu'un pointeur laser soit dirigé vers mes yeux. Ce faisceau laser est dangereux surtout sous un éclairage diffus.
- Pour éviter les réflexions lumineuses parasites, préférer un environnement mat : bureau mat ... Utiliser un filtre anti-reflets, si mon écran est fait d'une surface très réfléchissante.
- Dépoussiérer mon écran régulièrement pour optimiser la netteté de l'image.
- Mon écran doit être perpendiculaire à la fenêtre (équipée de rideaux ou de stores), et à plus de 2 mètres. Jamais d'écran face ou dos à la lumière.
- Mon plan de travail doit être bien orienté : éclairage à gauche si je suis droitier, et inversement si je suis gaucher. Cela évite les ombrages qui obstruent la vision.
- Adopter une bonne posture devant mon écran:











# En pratiquant du sport

Penser à protéger mes yeux en choisissant des lunettes de soleil adéquates au sport que je pratique:

## SI JE PRATIQUÉ ...

## LA TEINTE ADAPTÉE EST:

|   |   |
|---|---|
|  Pêche, cyclisme sur route, roller                                       |  jaune polarisant  |
|  Sports de glisse (temps de brouillard)<br>sports de cible (tir, chasse) |  orange            |
|  Golf, tennis  |  brun clair      |
|  Sports nautiques, sports de plage                                     |  brun polarisant |
|  Randonnée, escalade, VTT<br>sports de glisse                          |  brun            |
|  Alpinisme, ski sur glacier  |  brun foncé      |

# A table

## La santé de mes yeux passe par mon assiette

Pour bien nourrir les yeux atteints de Cataracte, il faudrait manger varié et équilibré, en favorisant les fruits et les légumes car ils sont riches en vitamines, en pigments et en autres antioxydants.

### Quels aliments devrais-je privilégier ?

- *L'orange, la mandarine, le kiwi, la fraise, la myrtille, la mûre, le brocoli, le chou, les épinards, le persil ...* sont riches en Vitamine C qui contribue à retarder l'évolution de la cataracte grâce à ses propriétés antioxydantes.

- *Le maïs* (à consommer de préférence avec un peu d'huile pour faciliter l'absorption par l'organisme), *le chou frisé, les épinards, les feuilles de navet, les pommes ...* sont riches en lutéine et en zéaxanthine: des antioxydants qui permettent de ralentir la progression de la cataracte.



- *Les cacahuètes, les Huîtres, le Foie, le Chocolat noir, les Pommes de Terre, les Noix, les Raisins, les Lentilles, les Haricots secs, les germes de blé, l'Agneau ...* sont riches en minéraux : Zinc & Cuivre. Ces derniers aident les yeux à absorber les vitamines et antioxydants contenus dans les aliments.

### Exemple de menu type pour une journée :

#### • Petit-déjeuner :

- Lait grand verre de jus d'orange frais
- Pain complet et confiture de fraise, d'orange ou d'abricot
- Fruit frais au choix: Kiwi, fraises, mûres ...

#### • Déjeuner :

- Salade variée: Tomate, Mozzarella, pomme de terre, persil, chou frisé, maïs, ...
- Agneau rôti
- Pain complet
- Mandarines ou pomme



#### • Collation :

- Chocolat noir
- Fruits secs: Noix, raisins secs ...

#### • Dîner :

- Soufflé aux épinards et au foie
- Pain complet



Il est important de boire au minimum 2 litres d'eau par jour, de préférence de l'eau minérale.

## Au quotidien

L'environnement dans lequel j'utilise mes yeux ainsi que certaines mauvaises habitudes de vie affecteront l'évolution de ma cataracte.

- Ne pas fatiguer mes yeux inutilement, pour des activités dont je pourrai me passer.
- Offrir à mes yeux de bonnes nuits de sommeil
- Cesser de fumer et de consommer de l'alcool
- Faire contrôler le diabète et l'hypertension artérielle régulièrement
- Maintenir un poids sain et éviter l'obésité
- Eviter une exposition excessive aux rayons du soleil sans protection
- Eviter une exposition aux rayonnements ionisants (tels que ceux utilisés dans les rayons X et la radiothérapie du cancer)
- Eviter l'utilisation prolongée de corticostéroïdes ou corticoïdes
- Porter des lunettes ou un chapeau à larges bords pour réduire l'éblouissement en extérieur pendant la journée.
- Sous la douche, éviter les produits contenant le Sodium Lauryl Sulfate (SLS) qu'on retrouve dans certain Shampoing et gel douche (bien lire les composants du produit). Ce composant peut irriter les yeux et causer des effets agressifs à long terme.
- Eviter les ampoules et écrans à rayonnement LED (appelé lumière bleu violet). Ces rayons sont éblouissants, nocives et toxiques pour les yeux.



Mon  
**CATARACTE**  
m'handicape  
et je **souhaite**  
la **corriger** !

Seule la chirurgie peut guérir la **cataracte**, il s'agit de **l'extraction par phacoémulsification**:

- **La cataracte** est émulsifiée et aspirée par un petit orifice ensuite le cristallin opaque est remplacé, à travers une incision de quelques mm, par un cristallin artificiel transparent qui permettra une vision nette et claire.

Cette technique constitue une véritable révolution, elle se fait sous anesthésie locale, ne dure que quelques minutes et permet une récupération visuelle rapide (en quelques heures) et une guérison complète en un mois.



[www.vivresanslunettes.com](http://www.vivresanslunettes.com)

15, Rue Kadi Iass, 2<sup>ème</sup> étage Maârif - Casablanca - Maroc  
E-mail: [contact@vivresanslunettes.com](mailto:contact@vivresanslunettes.com)  
Tél: 05 40 01 31 86