



Les secrets de Sylvie & Jean Laforme



Le saviez-vous ?

On estime que **93 % des plus de 50 ans souffrent de troubles de la vision** (presbytie, myopie...).

* Vision

* Aménagement du salon

* Bonnes postures

Les bons conseils de Jean pour aménager son salon :

De nombreux dangers, parfois insoupçonnés, sont présents dans la pièce à vivre. Voici quelques précautions à prendre pour limiter les chutes :

- **Veillez à bien vous chauffer, même à l'intérieur de la maison,** en mettant des chaussons qui tiennent à la cheville (évitez les chaussettes, babouches, tongs, mules)
- **Rangez les objets qui peuvent constituer un obstacle aux déplacements** (fils électriques, sacs, jouets qui traînent...)
- **Faites adhérer les tapis** à l'aide d'un sous tapis antidérapant ou de bandes adhésives placées sur tout le périmètre du tapis
- **Veillez au bon éclairage de la pièce de vie** en plaçant un interrupteur qui permet d'allumer l'ensemble de la pièce en évitant les zones d'ombre
- **Si vous portez des lunettes de lecture, pensez à les retirer avant de vous déplacer dans l'habitat** au risque d'avoir une mauvaise perception de la distance des objets



Prévenir et lutter efficacement contre les troubles de la vision :

Les troubles de la vision sont très courants lorsque l'on avance en âge et peuvent être à l'origine d'une diminution de la **perception des profondeurs**, d'une **réduction du champ visuel**, d'une **diminution de la sensibilité aux contrastes**, d'une **réduction de la précision des mouvements** qui peuvent augmenter les risques de chute.

On estime que **93 % des plus de 50 ans souffrent de troubles de la vision** (presbytie, myopie...), **76% souffrent de gênes visuelles occasionnelles** (fatigue visuelle, vision trouble...), **9% présentent des pathologies oculaires** (cataracte, glaucome, DMLA).

Qu'est-ce que la presbytie ?

C'est un processus normal de vieillissement de l'œil qui apparaît généralement après 40 ans. Elle est due au cristallin qui perd progressivement une partie de son élasticité et de sa capacité d'accommodation. L'œil ne parvient plus à restituer une image nette et les sujets présentent des difficultés à voir de près.

La cataracte :

Elle se caractérise par une **baisse progressive de la vue** due au cristallin qui s'opacifie avec l'âge laissant moins bien passer la lumière. Elle se manifeste par des difficultés à regarder la télévision et à lire, une diminution de l'intensité des couleurs, une sensation de brouillard et une sensibilité à la lumière. Le traitement de la cataracte passe par une intervention chirurgicale bénigne.

La DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge) :

C'est une **maladie de la rétine**, plus précisément de la macula en charge de transmettre 90% de l'information visuelle. Elle correspond à une perte progressive de la vision centrale. C'est la 1^{ère} cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans. Cette dégénérescence se manifeste par une déformation des images et des lignes droites, l'apparition d'une ou plusieurs petites tâches sombres ou noires au centre du champ de vision et une diminution de la sensibilité aux contrastes.

Le glaucome :

C'est une **maladie dégénérative atteignant le nerf optique** et le plus souvent liée à une augmentation de la pression intraoculaire. Il correspond à une perte progressive de la vision à la périphérie du champ visuel mais les symptômes ne sont pas tout de suite perceptibles. Or, une mauvaise prise en charge de cette maladie peut entraîner une perte totale et irréversible de la vision. En France entre 400 000 à 500 000 personnes présenteraient la maladie sans le savoir, c'est pourquoi **un dépistage systématique et régulier est recommandé à partir de 40 ans**.

Pour aller plus loin

Pensez également à vous installer confortablement. La lecture ou toute autre activité assise nécessite de prendre soin d'adopter une bonne posture. La courbure dorsale est à éviter. Si vous avez besoin de vous pencher, **fléchissez les genoux tout en gardant le dos bien droit**.

N'hésitez pas à demander l'aide d'un proche si vous devez porter des charges lourdes.



1

Faites des contrôles ophtalmologiques réguliers à partir de 40 ans.

2

Un dépistage précoce des troubles de la vision permet un traitement adapté et efficace.



Au Crédit Agricole, les assurés âgés de plus de 50 ans peuvent bénéficier d'un avantage exclusif : la couverture de l'Assurance des Accidents de la Vie est étendue à vos petits-enfants mineurs en cas de garde temporaire en l'absence de leurs parents et sans déclaration préalable.



Renseignez-vous auprès de votre conseiller.