



### Quels sont les facteurs qui augmentent le risque de développer une rétinopathie ?

- Diabète de longue date ;
- Glycémie souvent élevée ;
- Pression sanguine élevée ;
- Taux élevé de cholestérol dans le sang ;
- Hérité ;
- Grossesse, dans le cas du diabète de type 1.

### Agissez pour réduire le risque de développer une rétinopathie ou pour en ralentir l'évolution !

- Maintenez votre glycémie le plus possible dans les valeurs cibles.
- Surveillez votre pression sanguine et votre taux de cholestérol dans le sang.
- Pratiquez de l'activité physique sur une base régulière.
- Privilégiez une alimentation saine et équilibrée.
- Cessez de fumer ou de vapoter, s'il y a lieu.
- Ayez un suivi régulier de votre santé visuelle auprès d'un ou d'une optométriste.

## Ressources

Association des optométristes  
du Québec  
aoqnet.qc.ca

Ordre des optométristes  
du Québec  
ooq.org

Association des médecins  
ophtalmologistes du Québec  
amoq.org

### Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi **D**  
universi-d.com

Diabète  Québec  
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

# La santé des yeux et le diabète

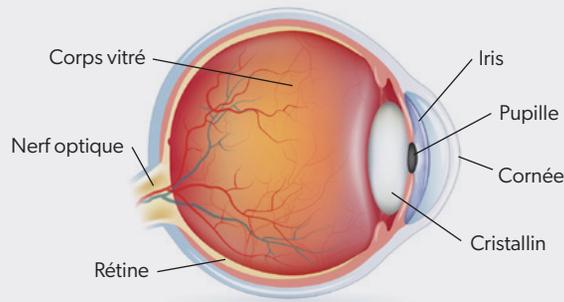
Comprendre la  
rétinopathie diabétique



## Qu'est-ce que la rétinopathie ?

La rétinopathie est une atteinte de la rétine. La rétine est la membrane située au fond de l'œil qui reçoit les rayons lumineux et qui permet de voir.

On parle de **rétinopathie diabétique** lorsque la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang, est souvent élevée et endommage les vaisseaux sanguins qui nourrissent la rétine. Des vaisseaux anormaux peuvent également se développer sur la rétine. Ces anomalies empêchent la rétine de bien faire son travail et peuvent nuire à la vision.



## Pourquoi agir ?

Le diabète peut commencer à causer des dommages aux yeux sans qu'il n'y ait nécessairement de symptômes. Si la situation évolue et que rien n'est fait, il y a des risques de perdre la vision.



**Le diabète est la principale cause de perte de la vision chez les adultes de 65 ans et moins.**

## Quels sont les principaux symptômes ?

- Vision embrouillée qui varie d'une journée à l'autre ;
- Vision double, apparue de façon subite ;
- Sécheresse des yeux ;
- Changement dans la perception des couleurs ;
- Présence de nombreux corps flottants apparus subitement, avec ou sans flashes lumineux ;
- Perte de la vision (très floue, comme au travers de la brume).

**Consultez rapidement un ou une optométriste si un changement survient dans votre vision.**



**Vue normale**

**Cataractes**



**Rétinopathie**

**Glaucome**

**Le diabète augmente également les risques de développer un glaucome et des cataractes.**

## Comment peut-on détecter la rétinopathie ?

L'examen qui permet de détecter la rétinopathie est l'examen du fond de l'œil qui se fait habituellement en dilatant la pupille à l'aide de gouttes. Cet examen doit obligatoirement être interprété par un ou une optométriste ou un ou une ophtalmologiste.

L'examen du fond de l'œil est généralement fait dans le cadre d'un examen complet de la santé de l'œil. Cela permet également de détecter tout autre problème lié au diabète et ainsi prévenir une perte importante de la vision.

## La fréquence des examens

	Premier examen	Suivi
Diabète de type 1	5 ans après le diagnostic chez les personnes de 15 ans et plus	Chaque année ou selon les recommandations du ou de la professionnel·le
Diabète de type 2	Au moment du diagnostic	Chaque année ou aux deux ans, ou selon les recommandations du ou de la professionnel·le
Diabète de type 1 ou de type 2 et grossesse	Avant la conception	Durant le premier trimestre, au besoin durant la grossesse et une fois dans l'année post-partum

## Quel est le traitement de la rétinopathie ?

La rétinopathie se traite principalement par un traitement au laser des vaisseaux sanguins de la rétine effectué par l'ophtalmologiste. Cela permet généralement de diminuer les risques d'une perte de vision importante.