

# Cataractes

## Que se passe-t-il à la suite d'une chirurgie de la cataracte?

Les implants intraoculaires insérés dans vos yeux lors de la chirurgie servent de « nouveau cristallin » et peuvent parfois vous procurer une bonne vision de loin sans lunettes. Votre vision de près sera encore trouble. Votre optométriste vous prescrira de nouvelles lentilles pour vos lunettes environ quatre semaines après la chirurgie afin de maximiser votre vision de loin et de près.

*Le port des lunettes de soleil procure d'immenses bienfaits, car elles protègent vos yeux contre les rayons UV nocifs qui peuvent accélérer la formation de cataractes.*



Communiquez avec l'Association canadienne des optométristes pour trouver un ophtalmologiste dans votre localité ou près de celle-ci.

Composez le 1 888 263 4676  
ou visitez [www.opto.ca](http://www.opto.ca)

Un message sur la santé visuelle et oculaire de Vision Institute of Canada en partenariat avec :



NATIONAL COLLABORATING CENTRE  
FOR ABORIGINAL HEALTH

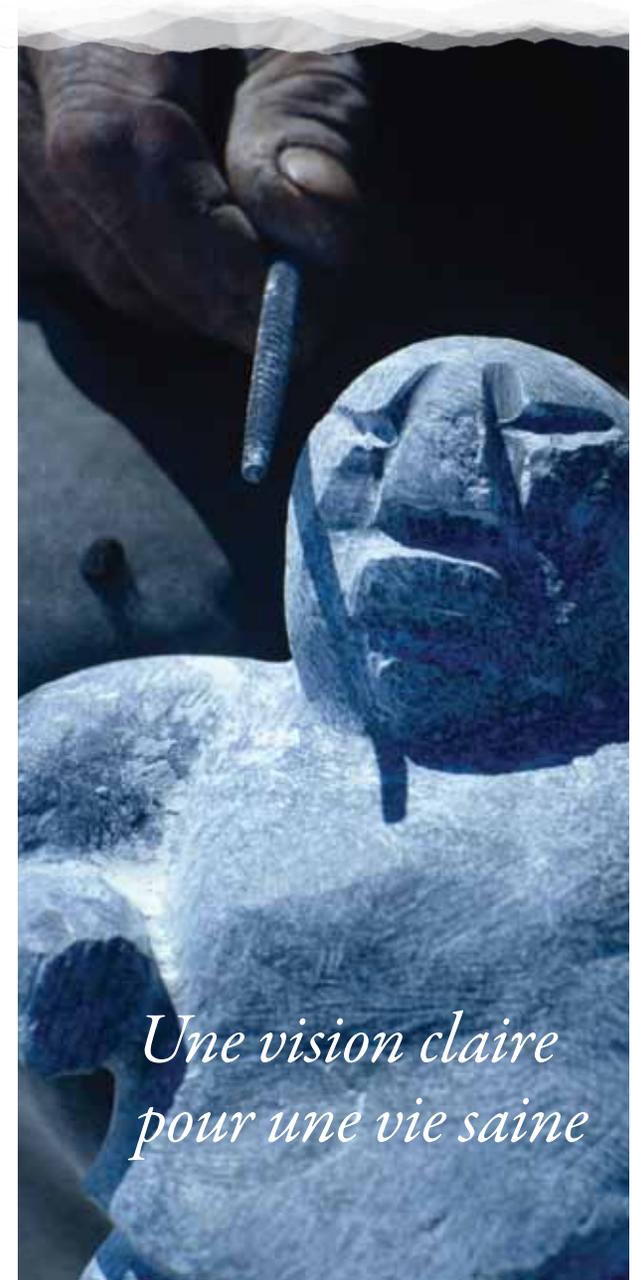
CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE  
DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

The Canadian  
Association of  
Optometrists



L'Association  
canadienne des  
optométristes

VISION  
INSTITUTE  
[visioninstitute.optometry.net](http://visioninstitute.optometry.net)

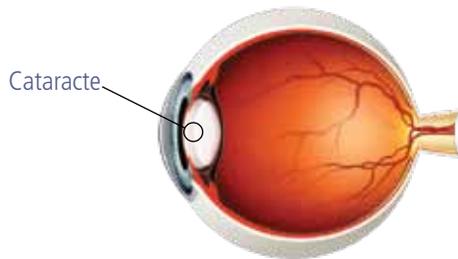


*Une vision claire  
pour une vie saine*

# Cataractes

## Qu'est-ce qu'une cataracte?

La cataracte se produit lorsque le cristallin de l'œil normalement transparent devient opaque et trouble. Les cataractes peuvent prendre la forme de petites zones troubles ou de grandes zones opaques qui peuvent entraîner une perte marquée de la vision.



## Qui est atteint de cataractes?

On retrouve le plus souvent les cataractes chez les personnes de plus de 60 ans, mais il arrive que des personnes plus jeunes, y compris les nouveau-nés en soient atteintes.

## Quelle est la cause des cataractes?

Personne ne connaît la cause exacte des cataractes. Nous savons qu'une modification chimique a lieu dans l'œil et qu'elle fait que le cristallin devient trouble. Cela peut être causé par le vieillissement ou être l'œuvre de l'hérédité, d'une blessure ou d'une maladie. La surexposition aux rayonnements ultraviolets présents dans la lumière du soleil, le tabagisme et la prise de certains médicaments sont également des facteurs de risque de

formation de cataractes. Les cataractes se forment habituellement dans les deux yeux, mais souvent à un rythme différent.

## Est-ce possible de prévenir les cataractes?

Pour le moment, il n'existe aucune méthode éprouvée pour prévenir la formation de cataractes. Le port des lunettes de soleil vous procure d'immenses bienfaits, car elles protègent vos yeux contre les rayons UV nocifs qui peuvent accélérer la formation de cataractes. Des études ont révélé qu'une alimentation riche en fruits et en légumes et la consommation de suppléments de vitamine A, C et E et de lutéine peuvent être bénéfiques. Une alimentation à faible teneur en glucides (sucres) peut également réduire le risque de cataractes, tout comme la consommation de poisson et d'acides gras Oméga-3 qui contribue au ralentissement de leur progression.

## Quels sont les signes et les symptômes des cataractes?

Les cataractes se forment sans douleur et sans rougeur. La formation d'une cataracte peut se manifester par une vision trouble ou floue, par l'apparition de taches devant les yeux et par l'impression d'avoir un film qui recouvre les yeux. Une amélioration temporaire de la vision de près et une augmentation de la sensibilité à la lumière éblouissante peuvent également se produire, plus particulièrement le soir.



## Comment pose-t-on le diagnostic de cataractes?

Un examen de la vue complet réalisé par un optométriste ou par un ophtalmologiste peut déterminer si une cataracte se forme dans votre œil.

## Comment traite-t-on les cataractes?

Au stade précoce de la formation d'une cataracte, alors que la vision est peu touchée, votre optométriste peut vous prescrire de nouvelles lentilles pour vos lunettes afin de vous procurer la vision la plus perçante possible. Lorsque les cataractes interfèrent avec vos activités quotidiennes et que les lunettes n'améliorent plus votre vision, votre optométriste vous recommandera à un ophtalmologiste (chirurgien des yeux) qui pourrait suggérer leur extraction. Cette chirurgie est relativement simple et obtient un taux de réussite de 95 pour cent.

## Quand devrai-je faire extraire mes cataractes?

La formation de cataractes peut se produire lentement au cours de nombreuses années ou rapidement au cours de quelques mois. Certaines ne progresseront jamais jusqu'au point de devoir être extraites. Lorsque les modifications apportées aux lunettes ne procurent plus une vision fonctionnelle, votre optométriste fixera un rendez-vous avec un chirurgien de cataractes.