

Mes yeux : j'y veille d'un bon œil

Quand on a un diabète, il est essentiel de prendre soin de ses yeux. Un examen à réaliser au minimum tous les deux ans, l'examen du fond d'œil, permet d'assurer ce suivi en dépistant d'éventuelles complications du diabète au niveau des yeux. Explications.



L'examen du fond d'œil fait partie des examens de suivi recommandés quand on a un diabète. Il permet de voir la rétine pour vérifier son état. La rétine est une fine membrane essentielle à la vue qui recouvre la partie arrière de l'œil. Avec un diabète déséquilibré, c'est-à-dire avec un taux de sucre dans le sang (glycémie) durablement élevé, les petits vaisseaux sanguins de la rétine risquent de se dilater ou de se boucher. De nouveaux vaisseaux, plus fragiles, se forment. Ils peuvent se rompre et entraîner des saignements, ce qui détériore la rétine.

Je fais un examen du fond d'œil régulièrement

Cette complication due au diabète (rétinopathie diabétique) peut se développer silencieusement, sans gêne ni douleur, pendant plusieurs années. C'est seulement à un stade avancé que des troubles

de la vision apparaissent. Si elle est dépistée tôt et traitée rapidement, son évolution peut être ralentie. Il est donc essentiel de réaliser un examen du fond d'œil régulièrement, au moins tous les deux ans.

J'équilibre mon diabète pour limiter les risques

La consultation ophtalmologique permet également de détecter d'autres atteintes des yeux plus fréquentes chez les personnes ayant un diabète : la cataracte et le glaucome (voir l'encadré). Pour limiter le risque d'apparition de ces complications,

vous pouvez agir au quotidien avec un diabète équilibré et une tension artérielle contrôlée.

Cela passe par une activité physique régulière adaptée à votre situation, l'équilibre alimentaire, ainsi que le suivi de votre traitement. L'arrêt du tabac est également essentiel. Surtout, parlez-en avec votre médecin traitant ou avec votre ophtalmologiste lors d'une prochaine consultation. ■

> En savoir plus : ameli-sophia.fr
(Le diabète > Mieux connaître le diabète
> Examens de suivi recommandés
> Examen du fond d'œil)

Pour y voir plus clair...

- **Rétinopathie diabétique** : complication du diabète au niveau des yeux qui se caractérise par une atteinte de la rétine. Dans les cas les plus graves, la rétinopathie peut entraîner une perte progressive de la vue.
- **Cataracte** : atteinte du cristallin, la lentille qui se trouve à l'avant de l'œil. La cataracte rend le cristallin opaque, entraînant une baisse progressive de la vue.
- **Glaucome** : atteinte du nerf optique due à une augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil. Le glaucome peut entraîner une réduction du champ visuel, une baisse de la vue ou des douleurs.

ON PEUT VOUS AIDER

L'ophtalmologiste et l'orthoptiste Deux professionnels rien que pour vos yeux

Pour faciliter l'accès à l'examen du fond d'œil, l'Assurance Maladie encourage la mise en œuvre progressive d'un nouveau dispositif de dépistage avec les ophtalmologistes et les orthoptistes. Armelle Mélusson, orthoptiste, et le docteur Xavier Zanlonghi, ophtalmologiste, exercent ensemble dans la région nantaise. Ils nous en disent plus sur l'examen du fond d'œil.

« La rétinographie ? C'est juste une photo ! » explique le docteur Zanlonghi. « Cela prend seulement 15 minutes, tous les deux ans au moins. » Cette photographie de l'œil, la rétinographie, permet de dépister une éventuelle rétinopathie diabétique (voir l'encadré ci-dessus).

« J'ai été formée pour la réaliser » précise Armelle Mélusson. « Je transmets les photos sous format numérique à l'ophtalmologiste pour qu'il les analyse. » « Les images sont d'une qualité extraordinaire ! » s'enthousiasme le docteur Zanlonghi. Puis l'ophtalmologiste adresse en retour les résultats au médecin traitant et au patient. « Le médecin traitant a un rôle essentiel » souligne Armelle Mélusson, « en rappelant l'importance du suivi des yeux et en orientant ses patients vers un orthoptiste ou un ophtalmologiste. »

Un examen facile à réaliser...

« Parfois, obtenir un rendez-vous rapide avec un ophtalmologiste n'est pas

simple » reconnaît le docteur Zanlonghi, « et il n'y en a pas toujours exerçant à proximité du patient. » Ainsi, en prenant rendez-vous auprès d'un orthoptiste, l'examen du fond d'œil devient plus facile d'accès : « les délais d'attente des patients diminuent » indique Armelle Mélusson, « aussi bien pour le rendez-vous que pour l'analyse des clichés et la réception des résultats. C'est bien sûr pris en charge à 100 % pour les personnes avec un diabète en Affection de longue durée (ALD) ».

... pour suivre la santé de vos yeux

Consulter un orthoptiste pour l'examen de suivi de vos yeux fait « évoluer dans

le bon sens la pratique du métier, basée sur le dépistage et la rééducation oculaire » estime Armelle Mélusson. Pour le docteur Zanlonghi, « cela libère du temps à l'ophtalmologiste pour soigner ses patients. Notamment en cas de complications sévères ». Car l'objectif est bien de les détecter au plus tôt. « Le diabète est insidieux : il faut au moins 15 ans pour que la rétinopathie diabétique soit ressentie par la personne » rappelle le docteur Zanlonghi. « Quand il y a des troubles de la vision, il est déjà bien tard. » Donc tous les deux ans au moins, pensez à l'examen du fond d'œil réalisé par l'orthoptiste et l'ophtalmologiste : « juste une photo » pour veiller sur vos yeux. ■