

Mon plan d'action

Mesures que je peux prendre
aujourd'hui pour m'aider à réduire le
risque de progression de la DMLA*



*Lutéine + zéaxanthine et acides gras oméga-3 pour la dégénérescence maculaire liée à l'âge.
L'étude clinique randomisée AREDS2 (Age-Related Eye Disease Study 2).
JAMA 2013;309(19):2005-2015. doi:10.1001/jama.2013.4997.

Lisez attentivement les étiquettes de vitamines

Compte tenu de tous les choix de vitamines offerts, il est important de lire les étiquettes pour vous assurer d'obtenir la formule d'éléments nutritifs recommandée par le NEI (*National Eye Institute*) pour les gens atteints de DMLA de stade modéré à avancé.

Tout d'abord, recherchez des vitamines portant la mention « AREDS2 » sur l'emballage. Vous pouvez ensuite vérifier les renseignements factuels du supplément pour vous assurer d'obtenir les concentrations quotidiennes spécifiques des six éléments nutritifs éprouvés sur le plan clinique recommandés par le NEI et qu'on retrouve dans PreserVision^{MD}, formule AREDS2* :

- Vitamine C (500 mg)
- Vitamine E (400 UI)
- Oxyde de zinc (80 mg)
- Cuivre (2 mg)
- Lutéine (10 mg)
- Zéaxanthine (2 mg)

Toutes les formules de PreserVision^{MD} sont fondées sur l'étude AREDS2 (*Age-Related Eye Disease Study*) du NEI. Consultez votre médecin au sujet de la formule PreserVision^{MD} qui vous convient.



Pour en apprendre davantage du NEI au sujet des études, visitez www.nei.nih.gov/amd

Faits sur les suppléments

Rappelez-vous de prendre PreserVision^{MD} deux fois par jour

Lors des études AREDS et AREDS2, les participants atteints de DMLA de stade modéré à avancé ont éprouvé une réduction du risque de progression de leur affection en prenant de fortes concentrations de suppléments d'antioxydants et de zinc deux fois par jour.* Il est important d'en faire autant.

Pour profiter pleinement des bienfaits des vitamines PreserVision^{MD}, prenez la dose recommandée, soit deux fois par jour, tous les jours, avec un repas.

CONSEIL : Intégrez PreserVision^{MD} à votre routine

Nous savons qu'il peut être difficile de vous rappeler de prendre vos vitamines. Le fait d'associer PreserVision^{MD} à une heure et un endroit spécifiques peut s'avérer utile.

Par exemple, préparez votre première dose de la journée en la plaçant à proximité de quelque chose faisant partie de votre routine du matin, comme votre cafetière ou votre brosse à dents.



*Lutéine + zéaxanthine et acides gras oméga-3 pour la dégénérescence maculaire liée à l'âge. L'étude clinique randomisée AREDS2 (Age-Related Eye Disease Study 2). JAMA 2013;309(19):2005-2015. doi:10.1001/jama.2013.4997.

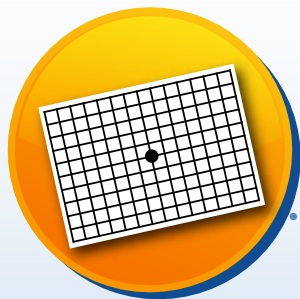


Surveillez votre vision tous les jours

Vous pouvez surveiller votre vision à la maison à l'aide d'un outil appelé la grille d'Amsler. Vous devriez tester chaque œil une fois par jour pour détecter les changements subtils de votre vision pouvant nécessiter l'attention de votre professionnel de la vue. L'absence de changement de ce que vous voyez est un bon signe. Continuez de prendre votre dose courante de Supplément de vitamines et de minéraux pour les yeux PreserVision^{MD} et consultez votre médecin comme il vous l'a indiqué.

Une grille d'Amsler magnétique se trouve dans votre trousse de bienvenue de Joie de voir^{MC}. Essayez de la garder dans un endroit bien visible, sur votre réfrigérateur par exemple.

Pour imprimer d'autres grilles d'Amsler, visitez Joiedevoir.ca



Si vous fumez, essayer d'arrêter

Le tabagisme peut nuire à vos yeux, tout comme à l'ensemble de votre corps.

La fumée de cigarette peut endommager la rétine et réduire le débit sanguin dans les tissus oculaires, ce qui pourrait mener à la DMLA et augmenter le risque de sa progression.

Comme fumer est à la fois une accoutumance physique et une habitude mentale, il peut être difficile d'arrêter.

CONSEIL : Envisagez de créer votre propre plan de cessation à l'aide du guide ci-dessous.

- 1 = Fixez une date de cessation
- 2 = Informez votre famille et vos amis que vous planifiez cesser de fumer
- 3 = Prévoyez les défis auxquels vous ferez face
- 4 = Éliminez le tabac de votre domicile, votre voiture et votre lieu de travail
- 5 = Consultez votre médecin en vue d'obtenir de l'aide pour cesser de fumer

Pour faire le premier pas dès aujourd'hui, visiter teleassistancepourfumeurs.ca



Maintenez un bon état de santé général

L'obésité, l'hypertension artérielle et un taux élevé de cholestérol peuvent tous contribuer au développement d'une DMLA de stade avancé.

Faites de l'exercice

Comme il a été démontré que l'exercice physique réduit le risque de progression de la DMLA, essayez d'en faire pendant une période de 30 minutes au moins trois fois la semaine. Parmi les activités à envisager, mentionnons la marche rapide, le jogging léger ou la bicyclette. Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercice.

Mangez bien

Une alimentation riche en gras peut entraîner le dépôt de plaques graisseuses dans les yeux et ainsi augmenter le risque de DMLA. Il est possible de pouvoir ralentir la progression de la DMLA en adoptant une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, surtout les légumes-feuilles vert foncé.

Faites vérifier votre pression artérielle et vos taux de cholestérol lors de vos visites régulières chez le médecin.





Protégez vos yeux des rayons ultraviolets (UV)

Une exposition excessive aux rayons UV peut accélérer la progression de la DMLA. Pour vous aider à protéger vos yeux, envisagez de porter des chapeaux à larges bords et à limiter vos activités à l'extérieur entre 10 h et 16 h lorsque les rayons UV sont les plus forts. Des lunettes de soleil de bonne qualité portées à longueur d'année sont aussi importantes.

Pour bénéficier d'une protection optimale, recherchez ce qui suit :

- Une protection de l'ordre de 99 à 100 % contre les UVA et les UVB indiquée sur l'étiquette du fabricant; en cas d'incertitude, demandez les conseils du vendeur ou de la vendeuse ou de votre spécialiste de la vue
- Des verres suffisamment foncés pour réduire l'éblouissement, mais pas au point d'altérer les couleurs
- Des verres suffisamment grands pour bloquer la lumière UV sous tous les angles; des lunettes de soleil enveloppantes sont idéales



Respectez vos rendez-vous chez votre spécialiste de la vue

Seul un professionnel qualifié des soins de la vue peut détecter certains changements de la DMLA. Il est donc important que vous respectiez tous vos rendez-vous prévus, comme vous l'a indiqué votre médecin.

Envisagez d'apporter une liste de questions à poser à votre médecin. Vous pouvez utiliser cette liste comme point de départ :

Ma DMLA progresse-t-elle?

Ma dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) progresse-t-elle?

Quelle formule PreserVision me convient?

Y a-t-il des changements que je devrais songer à apporter à mon style de vie pour réduire mes risques?

Pour obtenir d'autres questions à poser à votre médecin, visitez Joiedevoir.ca



BAUSCH + LOMB
Mieux voir pour mieux vivre.

Bausch & Lomb Canada, Vaughan, Ontario, L4K 4B4.
© Valeant Canada LP.
MD/™ sont des marques de commerce de Bausch & Lomb Incorporated ou de ses affiliés.

