

OMD

Œdème maculaire diabétique

Comprendre l'OMD : un guide





> **Savoir c'est pouvoir. Prenez quelques minutes pour vous renseigner sur l'OMD—ça pourrait vous être utile à long terme.**

Table des matières

Œdème maculaire diabétique (OMD)	3
Présentation de l'OMD	7
Quels sont les facteurs de risque de l'OMD?	9
Quels sont les symptômes de l'OMD?	11
Comment pose-t-on le diagnostic de l'OMD?	13
Comment traite-t-on l'OMD?	15
À quelle vitesse la maladie évolue-t-elle?	16
Vais-je avoir l'OMD dans mon autre œil?	16
Vais-je perdre complètement la vue?	16
C'est votre vision : conservez-la	16
Vivre avec l'OMD	19
Ressources concernant l'OMD	22
Glossaire	23



2

> **L'œdème maculaire diabétique est une affection courante de la rétine et est une cause principale de cécité dans la population active.**

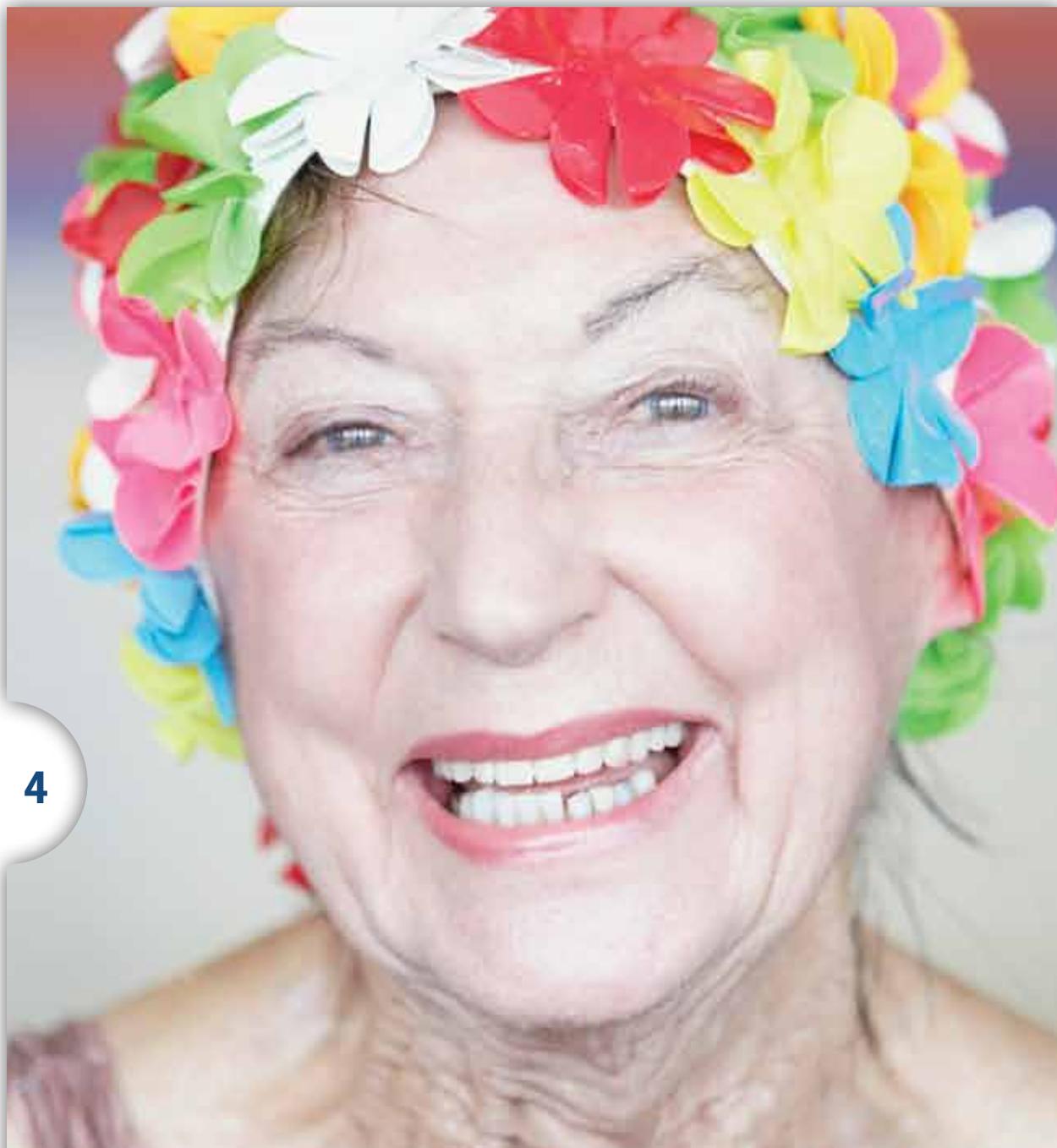


Œdème maculaire diabétique (OMD)

Si vous êtes comme la plupart des Canadiens, vous en savez probablement bien peu sur l'œdème maculaire diabétique (OMD). Même si vous en souffrez déjà, il se peut que vous ne compreniez pas ce qui se passe à l'intérieur de vos yeux. Ce livret a été conçu pour aider à répondre aux besoins des personnes pouvant présenter un risque d'OMD et des personnes chez qui cette maladie a récemment été diagnostiquée. Il y a quatre sections :

- 1. Présentation de l'OMD.** Renseignements généraux que tout le monde devrait savoir au sujet de l'OMD.
- 2. Facteurs de risque.** Renseignements utiles pour tous ceux atteints de diabète, puisque vous êtes susceptible d'être touché par l'OMD.
- 3. Qu'est-ce que l'OMD?** Une brève explication de l'OMD, comprenant les symptômes, le diagnostic et le traitement.
- 4. Vivre avec une perte de vision attribuable à l'OMD.** Renseignements pratiques et conseils pour tous ceux et celles aux prises avec une perte de vision due à l'OMD.

3



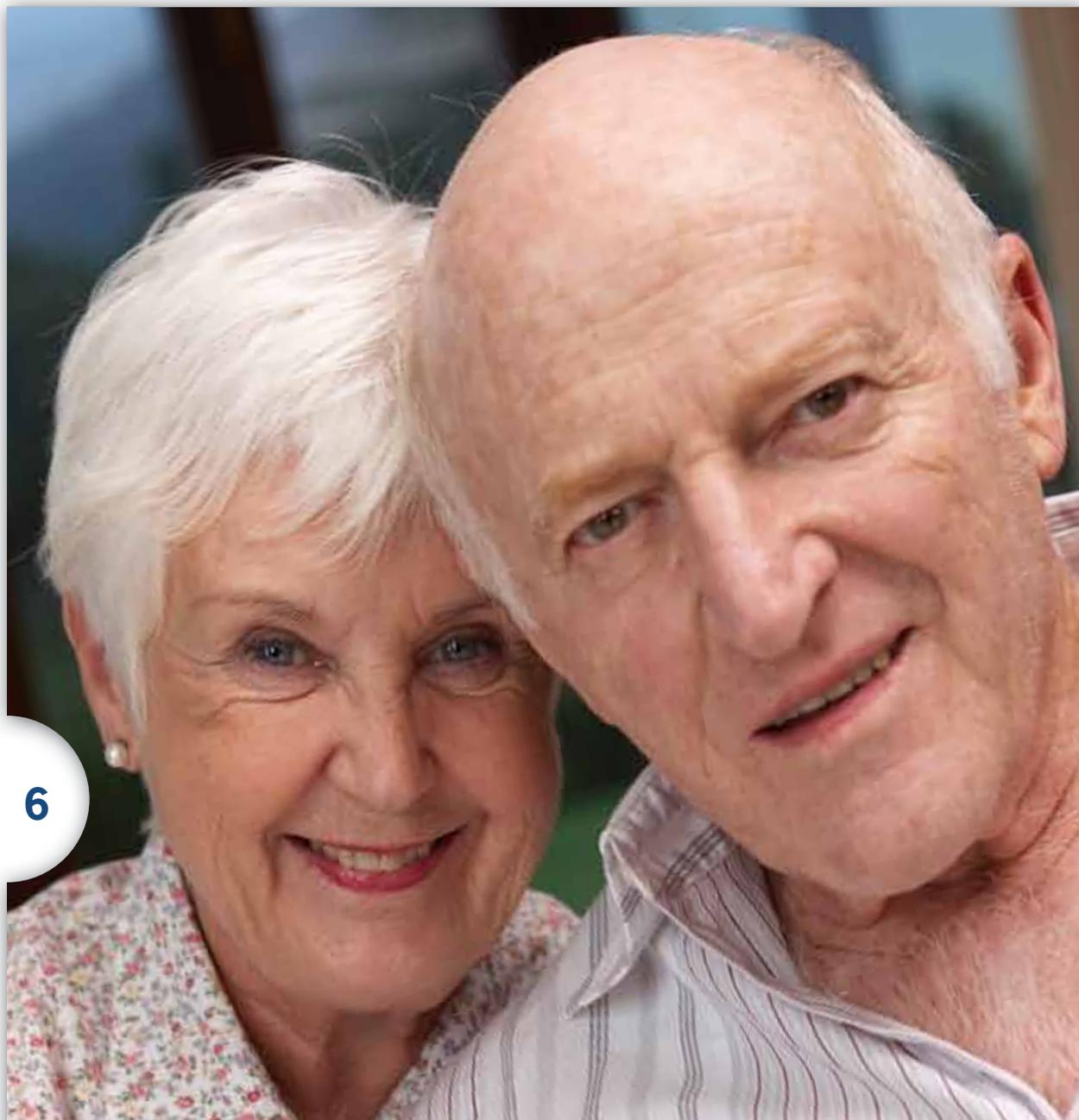
4

> Nombre de personnes ayant le diabète de type 1 et la plupart de celles ayant le diabète de type 2 connaîtront une certaine forme de rétinopathie.

Comme son nom l'indique, l'OMD est une maladie liée au diabète. Certaines personnes atteintes de diabète auront une forme de rétinopathie—un trouble de la rétine de l'œil. La rétinopathie diabétique peut progresser et se traduire par l'apparition de l'œdème maculaire diabétique qui peut nuire à votre vision. Il s'agit de l'une des causes de cécité les plus communes.

Bien que l'OMD ne puisse être guéri, des traitements sont offerts pour améliorer votre vision ou ralentir l'évolution de la perte de vision. Il y a également de nombreuses façons de jouer un rôle actif concernant votre propre santé, de prendre en charge votre diabète et de contribuer à la santé de vos yeux. Savoir c'est pouvoir. Prenez quelques minutes pour vous renseigner sur l'OMD—ça pourrait vous être utile à long terme.

5



- > **Le risque de développer l'OMD augmente avec la période de temps depuis laquelle vous êtes atteint du diabète. Environ 10 % des personnes diabétiques subiront une perte de vision attribuable à l'OMD sur une période de dix ans.**



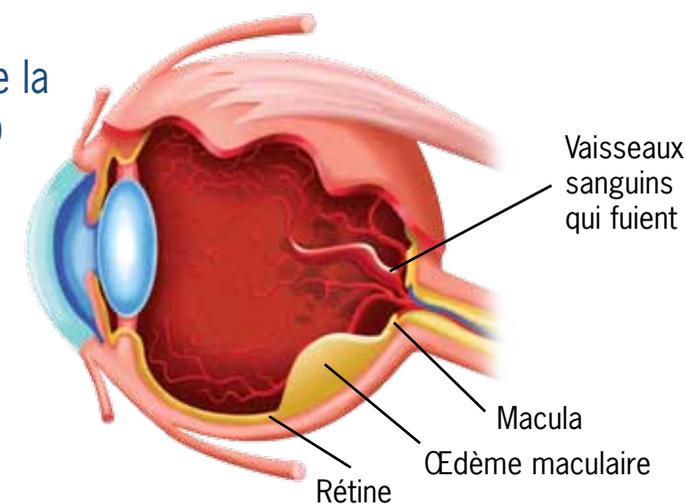
Présentation de l'OMD

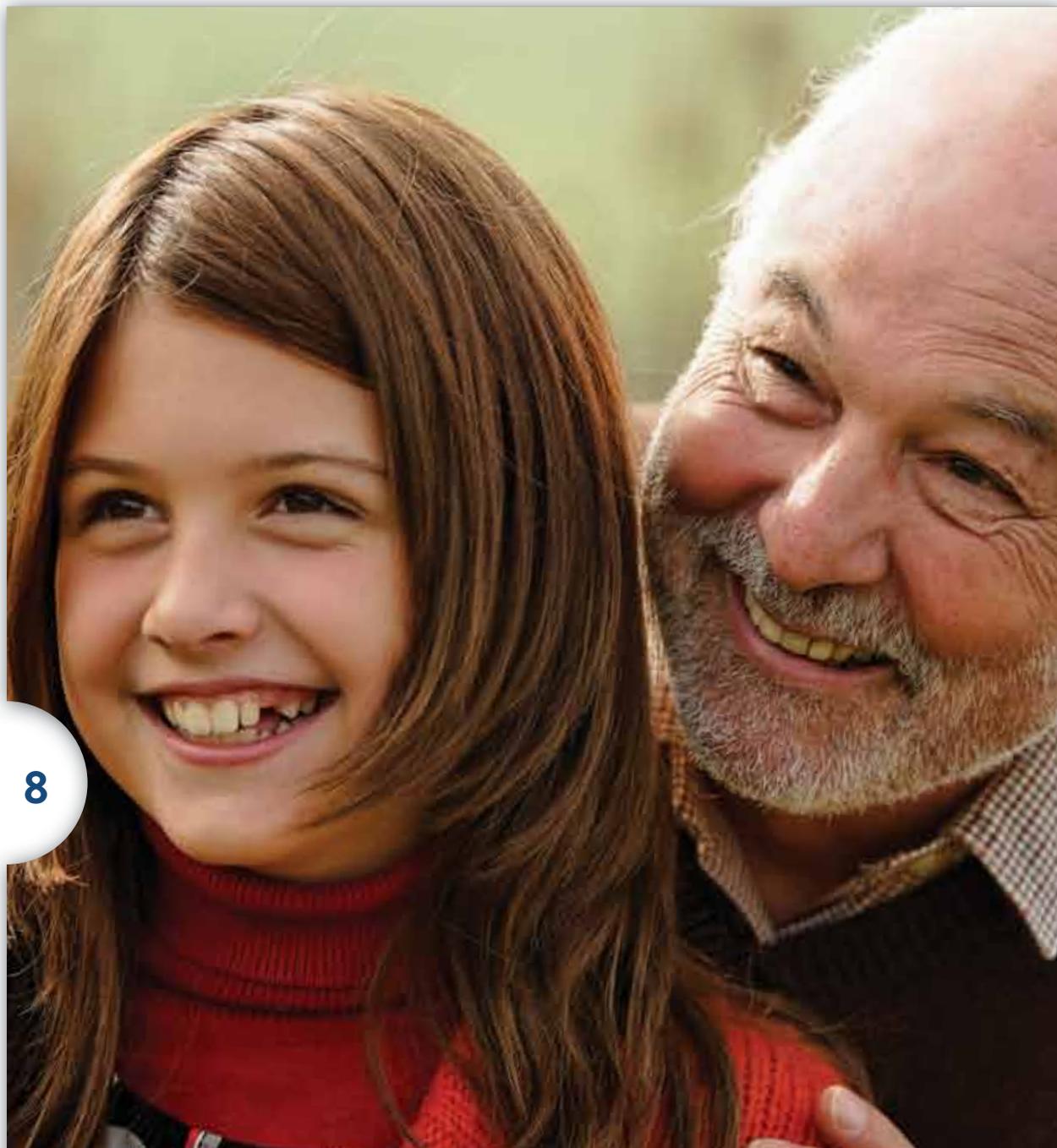
Certaines personnes atteintes de diabète connaîtront une forme de rétinopathie – un trouble de la rétine de l'œil. La rétinopathie diabétique peut progresser et se traduire par l'apparition de l'œdème maculaire diabétique aussi appelé enflure de la rétine. L'OMD se produit lorsqu'un liquide s'écoule vers le centre de la rétine, appelée macula, provoquant ainsi l'épaississement de celle-ci. L'enflure causée par le liquide qui s'échappe des vaisseaux sanguins brouille votre vision et nuit à votre capacité à lire et à voir clairement les détails.

Actuellement, environ 2,5 millions de personnes ont le diabète au Canada. Les personnes atteintes de diabète présentent un risque accru de complications oculaires.

L'OMD touche souvent les deux yeux. En fait, l'OMD se produit dans les deux yeux chez environ 71 % des personnes mais n'affecte pas toujours à la vision. Si vous avez la pathologie dans un œil, vous devriez parler à votre médecin pour vous pencher sur vos facteurs de risque afin de réduire les chances que l'OMD touche aussi l'autre œil.

- > Le globe oculaire et les détails de la rétine et de la zone touchée par l'OMD





8

- > **Il est important de prendre des mesures proactives et de faire tout ce qui est possible pour se renseigner sur la maladie et savoir comment réduire votre risque.**



Quels sont les facteurs de risque de l'OMD?

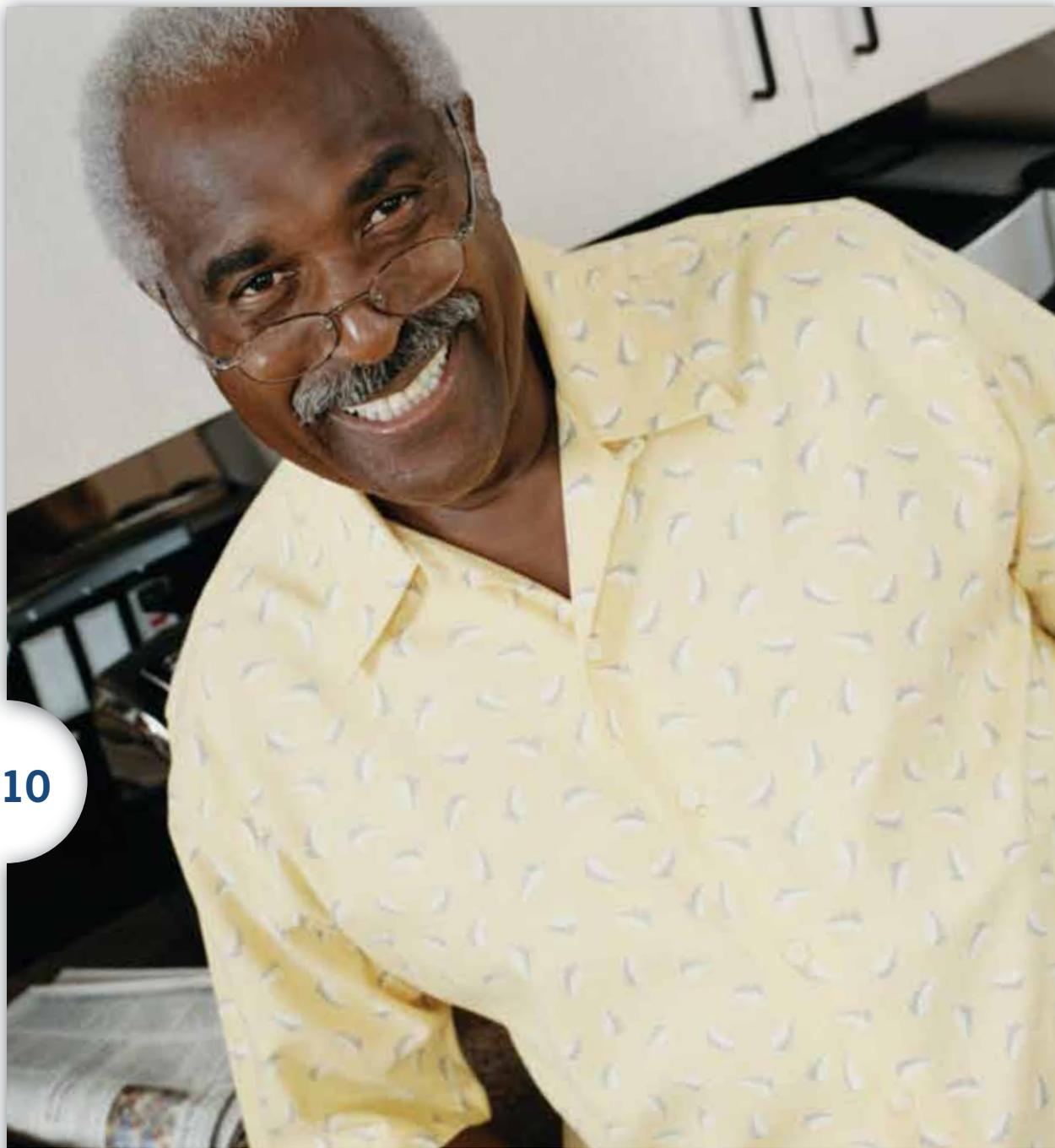
Parmi les facteurs pouvant vous rendre vulnérable à développer ou aggraver un OMD, il y en a que vous pouvez contrôler, d'autres pas. Voici quelques-uns des facteurs de risque connus et soupçonnés de l'OMD :

- > Risques associés au diabète :
 - Toutes les personnes atteintes de diabète–type 1 et type 2–sont susceptibles de développer un OMD. La probabilité d'avoir l'OMD est liée à la période de temps depuis laquelle vous êtes atteint de diabète ainsi qu'à votre niveau de contrôle du taux de sucre sanguin
- > Facteurs de risque associés au diabète de type 2 :
 - L'hypercholestérolémie
 - Le surpoids ou obésité
 - Le manque d'exercice
 - Le tabagisme

La recherche a démontré que votre origine ethnique et votre sexe n'ont aucune influence sur le risque que vous soyez touché par l'OMD.

De toute évidence, il est impossible de changer tout ce qui vous rend à risque, mais dans la mesure du possible, envisagez de modifier les habitudes de vie qui réduiront votre vulnérabilité d'être atteint du diabète de type 2. Si vous avez déjà le diabète, agissez pour maîtriser votre glycémie et consultez votre ophtalmologiste régulièrement pour passer des tests oculaires.

9



- > **La perte de vision due à l'OMD peut rendre plus difficiles les activités liées à la vision comme la lecture et la conduite. Cela peut considérablement impacter votre qualité de vie.**



Quels sont les symptômes de l'OMD?

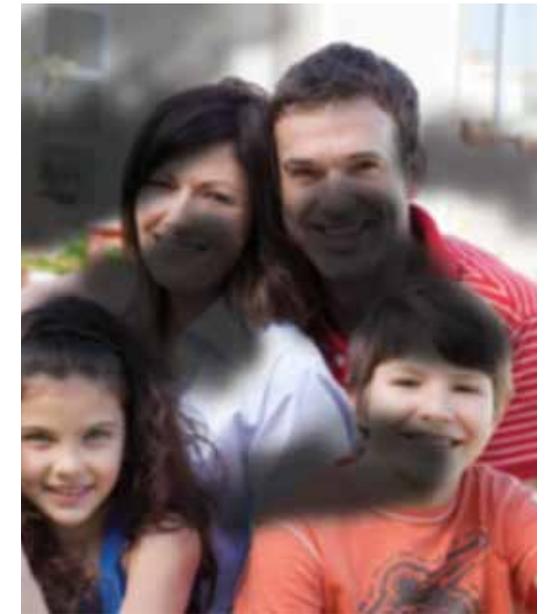
- > Vision floue
- > Perte de sensibilité au contraste

En cas d'OMD, il se peut que vous ne remarquiez pas tous les changements visuels qui se produisent au début. Au fil du temps, votre acuité visuelle se détériore et vous pouvez subir une perte de vision. C'est la raison pour laquelle il est important de passer régulièrement des tests oculaires.

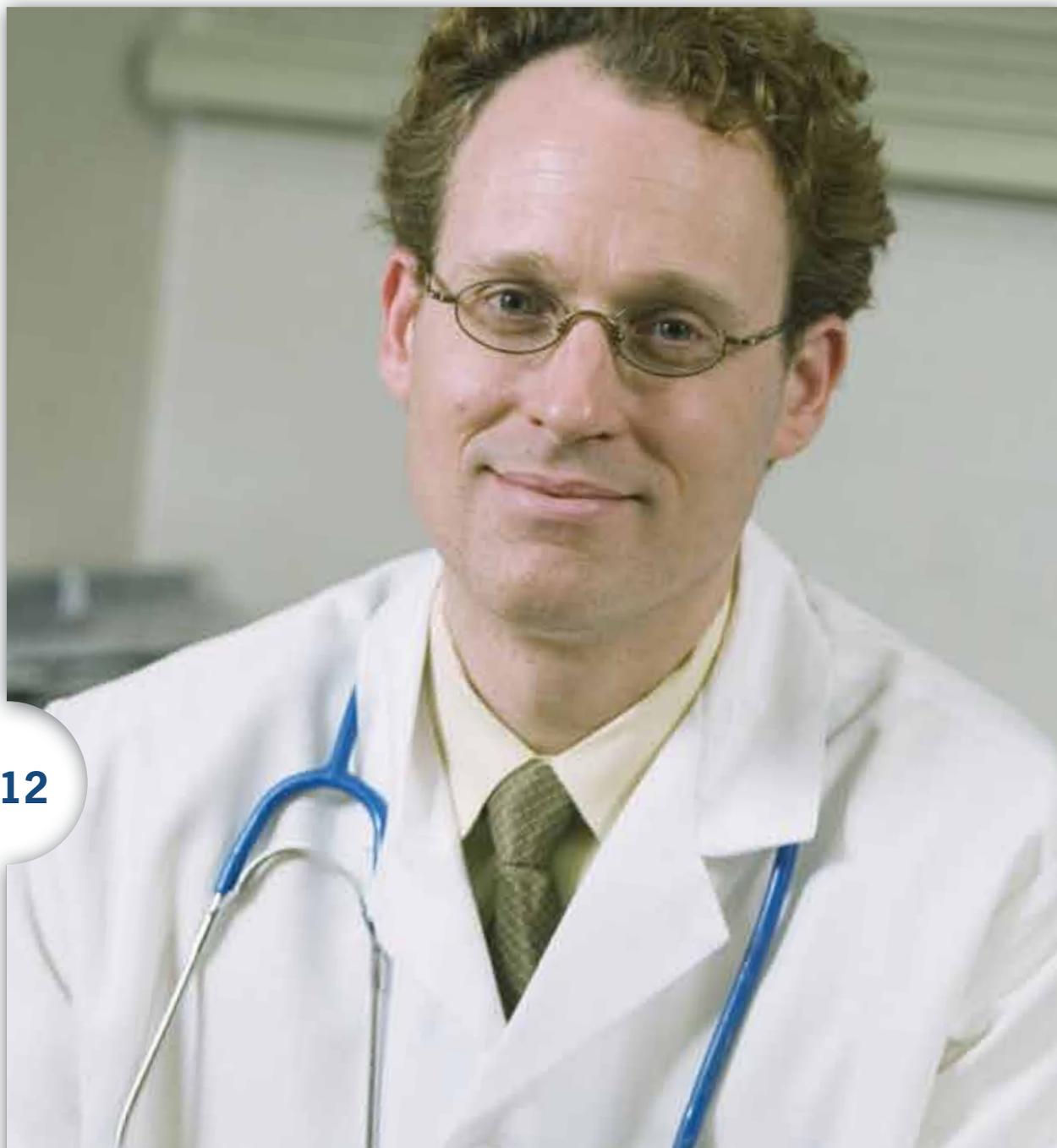
- > Comment l'OMD affecte votre vision



Vision normale



Vision avec OMD



> **L'OMD est diagnostiquée suite à un examen complet de la vue; alors assurez-vous de passer régulièrement des tests oculaires.**

Comment pose-t-on le diagnostic de l'OMD?

Si vous avez reçu un diagnostic de diabète, assurez-vous de vous soumettre à des examens ophtalmologiques annuellement afin que l'on vérifie s'il y a des signes de rétinopathie. Si votre professionnel de soin des yeux soupçonne un OMD, il vous enverra chez un spécialiste. Le spécialiste vous fera probablement passer un examen des yeux complet qui peut comprendre :

L'examen d'acuité visuelle. Cet examen mesure votre niveau d'acuité visuelle et évalue l'état de votre vision à différentes distances.

L'examen de l'œil après dilatation. Des gouttes sont déposées dans vos yeux pour agrandir ou dilater les pupilles et permettre au professionnel des soins des yeux de voir l'intérieur de vos yeux. Il utilise une loupe grossissante spéciale pour examiner votre rétine et votre nerf optique dans le but de vérifier s'il y a des signes de lésions et d'autres problèmes oculaires.

La tonométrie. Un appareil mesure la pression interne de l'œil. Il se peut que des gouttes anesthésiques soient déposées dans votre œil pour ce test.

La tomographie par cohérence optique (TCO). Lors de cet examen, un appareil photographique spécial permet de capturer des images de votre rétine. Grâce à cette intervention, les médecins peuvent plus facilement diagnostiquer, traiter et prendre en charge les maladies de la rétine.

L'angiographie fluorescéinique. Un colorant spécial est injecté dans votre bras. Des photographies sont prises à mesure que le colorant circule dans les vaisseaux sanguins pour se rendre jusqu'à la rétine. Ce test permet à votre professionnel de soins oculaires d'identifier tout vaisseau sanguin qui fuit.

L'examen du fond d'œil. Dans le cadre de cet examen, on emploie un microscope spécialisé fixé à une caméra, conçu pour capturer la surface interne de l'œil, y compris la rétine.



> **Le traitement de l'OMD requiert une collaboration entre vous et votre équipe de soins de santé.**

Comment traite-t-on l'OMD?

L'OMD est traité par un anti-facteur de croissance de l'endothélium vasculaire (anti-VEGF) et la photocoagulation au laser. Dans certains cas, votre spécialiste des yeux pourra recommander une combinaison des traitements. Vous et votre spécialiste établirez ensemble quel traitement est le meilleur pour vous.

Traitement aux anti-facteurs de croissance de l'endothélium vasculaire (anti-VEGF). Ce traitement emploie des médicaments conçus précisément pour un usage oculaire. On pense que le VEGF provoque des fuites anormales des vaisseaux sanguins vers la macula ce qui entraîne l'œdème. Ces médicaments anti-VEGF sont injectés dans l'œil afin de prévenir cette situation.

Photocoagulation au laser. Votre ophtalmologiste provoquera des brûlures en dirigeant le laser chaud dans les zones où se produit la fuite des vaisseaux sanguins qui touche la vision centrale. Cette intervention ralentit l'écoulement et réduit la quantité de liquide dans la rétine.

Ces traitements ne guérissent pas l'OMD. Il s'agit d'une condition chronique qu'il faut surveiller. Il est important que vous passiez régulièrement des tests oculaires, que vous maîtrisiez votre glycémie et que vous apportiez des modifications à votre mode de vie pour réduire le risque de perte de vision.

À quelle vitesse la maladie évolue-t-elle?

La progression de l'OMD est un processus graduel provoquant une diminution de l'acuité visuelle qui passe inaperçue jusqu'à ce que la macula soit touchée. Vous pourriez ne pas ressentir de symptômes lors des stades très précoces de la maladie. À des stades plus avancés, votre vision pourrait devenir brouillée ou votre champ de vision obstrué dans certaines zones.

Vais-je avoir l'OMD dans mon autre œil?

L'œdème maculaire diabétique touche souvent les deux yeux. Si un œil est déjà touché, vous devriez parler à votre médecin pour vous pencher sur vos facteurs de risque afin de réduire les chances que l'OMD touche aussi l'autre œil.

Vais-je perdre complètement la vue?

L'œdème maculaire diabétique non traité peut s'avérer grave et peut entraîner une perte de vision permanente. La vision peut se détériorer jusqu'à correspondre à la cécité légale, voire pire. La détection et le traitement précoce peuvent contribuer à ralentir la progression de la perte de vision.

C'est votre vision : conservez-la

Votre vision est précieuse – faites tout en votre pouvoir pour la conserver. Voici différentes mesures que vous pouvez prendre pour y parvenir.

Surveillez activement votre vision :

- > Visitez régulièrement votre spécialiste des soins des yeux ou de l'OMD et ne manquez jamais les rendez-vous prévus

- > Si vous remarquez un changement de votre vision, contactez votre spécialiste des soins des yeux sans délai
- > Prenez des mesures proactives en matière de réadaptation visuelle et utilisez tous les outils et aides visuelles (p. ex., une loupe) qui peuvent vous servir

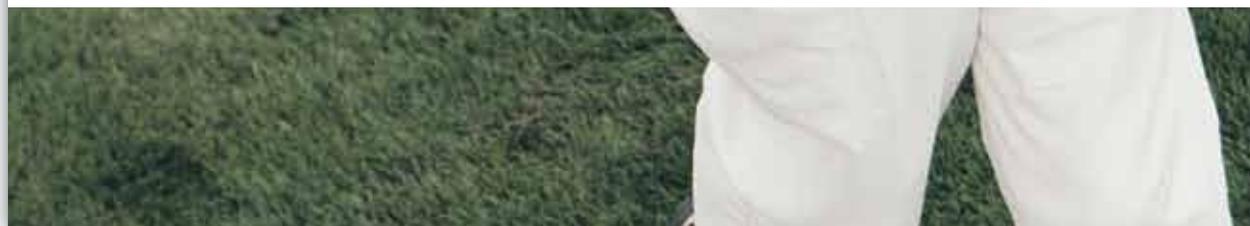
Prenez en charge votre diabète :

- > Prenez vos médicaments contre le diabète comme indiqué par votre professionnel de la santé
- > Surveillez régulièrement votre glycémie. C'est la meilleure façon de prendre en charge votre diabète
- > Maîtrisez votre hypertension artérielle
- > Maintenez un poids santé et gérez votre régime alimentaire avec votre équipe de soins de santé. Votre médecin peut vous dire ce que vous devriez manger et ce que vous devriez éviter ainsi qu'à quel moment vous devez manger
- > Si vous fumez, parlez avec votre médecin au sujet d'un programme d'abandon du tabac et essayez d'arrêter dès que possible
- > Faites de l'exercice pour prévenir l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie

Vous avez un rôle important à jouer en ce qui concerne la prise en charge de votre diabète. Assurez-vous de détecter une perte de vision précoce et d'obtenir un traitement le plus rapidement possible.



> **Les gens qui apprennent à s'adapter peuvent continuer à faire ce qu'ils aiment.**



Vivre avec l'OMD

Un diagnostic d'OMD ne signifie pas nécessairement une condamnation à une vie en état de cécité. Cependant, la maladie peut avoir un effet profond sur votre qualité de vie. Une perte importante de vision centrale peut affecter grandement votre capacité à fonctionner comme auparavant. Il pourrait vous être extrêmement difficile d'accomplir les activités qui vous ont toujours paru normales comme lire, conduire et regarder la télévision. Mais vous devriez pouvoir continuer à fonctionner de façon autonome en recourant à des aides visuelles et à une réadaptation.

Toutefois, le fardeau émotif résultant d'une perte de vision constitue une des plus grandes difficultés à surmonter. Lorsque le diagnostic est posé, les gens peuvent ressentir une foule d'émotions : choc, incrédulité, déni, ressentiment, colère, rage, tristesse et sentiment de perte. La plupart de gens traversent aussi une période de dépression laquelle, non traitée, peut entraîner encore plus de problèmes que ceux créés par la perte de vision. Demandez de l'aide au besoin. Vos proches, votre famille, vos amis et même d'autres personnes atteintes d'OMD sont là pour vous aider.

Il est essentiel d'apprendre de nouvelles façons de continuer à vivre. Les gens qui apprennent à s'adapter de manière à poursuivre ce qui leur tient à cœur obtiennent de meilleurs résultats. Par exemple, si vous adorez lire, vous pouvez vous servir d'une loupe ou écouter des livres sonores, des méthodes permettant de maintenir votre autonomie et votre confiance.



20

- > **Les spécialistes et l'INCA peuvent offrir divers appareils et trucs pratiques pour améliorer la vision ainsi que des conseils en matière de réadaptation.**



L'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) ou d'autres spécialistes de la basse vision peuvent vous aider à votre perte de vision. Les spécialistes et l'INCA peuvent offrir divers appareils et trucs pratiques pour améliorer la vision ainsi que des conseils en matière de réadaptation, un programme d'entraide et d'autres services pour vous aider à tirer le meilleur parti de la vision qu'il vous reste et accroître votre autonomie.

La réadaptation en matière de basse vision et un réseau de soutien solide formé de proches et d'amis, les groupes de soutien de personnes atteintes de l'OMD et des organismes comme l'INCA peuvent tous vous aider à faire face à la perte de vision.

Si vous avez besoin de plus amples renseignements sur une meilleure prise en charge de votre diabète, l'Association canadienne du diabète offre des cours et met d'autres outils à votre disposition.

21

Ressources concernant l'OMD

Il est possible de trouver des renseignements supplémentaires sur l'OMD et du soutien par le biais des ressources suivantes :

INCA

Tél. : 1-800-563-2642

www.cnib.ca

Association canadienne du diabète (ACD)

Tél. : 1-800-226-8464

www.diabetes.ca

Conseil canadien des aveugles (CCA)

Tél. : 1-877-304-0968

www.ccbnational.net

Société canadienne d'ophtalmologie (SCO)

www.eyesite.ca

Foundation Fighting Blindness

Tel. : 1-800-461-3331

www.ffb.ca

L'Association canadienne des optométristes (ACO)

Tel. : 1-888-263-4676

www.opto.ca

Coalition nationale pour la santé visuelle

Tel. : 416-480-5091

www.visionhealth.ca

Glossaire des termes courants associés à l'OMD

Diabète

Maladie chronique (permanente) caractérisée par des taux élevés de sucre dans le sang.

Œdème maculaire diabétique (OMD)

Épaississement de la rétine en cas de diabète causé par une fuite de liquide des vaisseaux sanguins vers la macula.

Rétinopathie diabétique

Maladie de la rétine de l'œil qui se produit avec le diabète.

Hypertension

Terme utilisé pour décrire une haute tension artérielle. La tension artérielle est une mesure de la force exercée par le sang sur les parois des artères lorsque le cœur pompe le sang dans le corps.

Insuline

Hormone naturelle qui aide les cellules du corps à utiliser le sucre dans le sang pour obtenir de l'énergie.

Macula

Petite zone centrale de la rétine responsable de la vision fine et détaillée.

Photorécepteurs

Il s'agit d'extrémités nerveuses qui absorbent la lumière entrant la rétine et la macula. Ils ont la capacité de transformer cette lumière en énergie électrique qu'ils transmettent au cerveau, lequel l'enregistre sous forme d'images.

Rétine

La rétine tapisse le fond de l'œil et agit comme le film d'une caméra. C'est un tissu mince, à plusieurs couches, qui couvre environ les deux tiers de la surface interne de l'œil et contient des millions de photorécepteurs.

Diabète de type 1

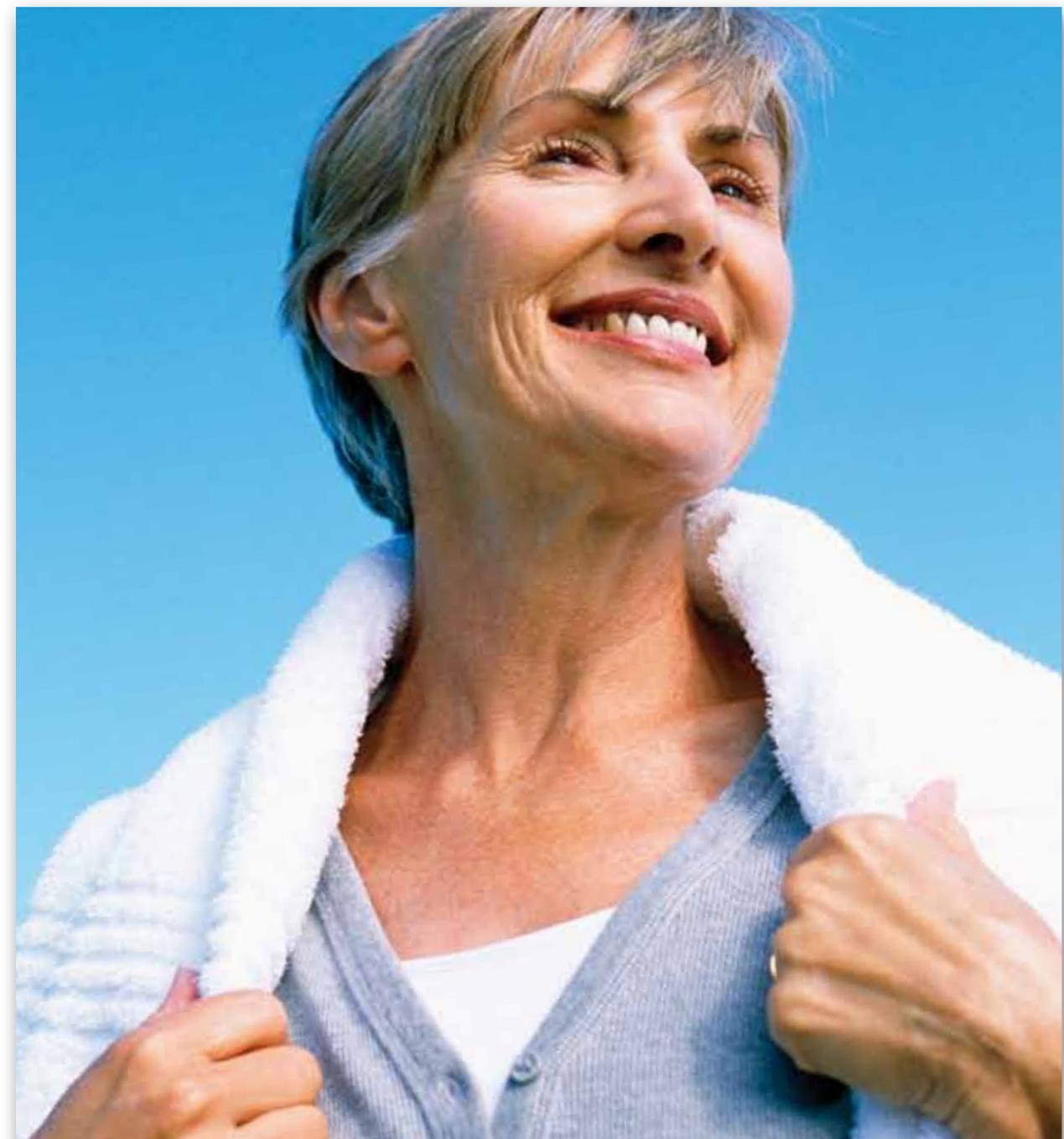
Maladie chronique (permanente) qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline pour maîtriser le niveau de sucre dans le sang.

Diabète de type 2

Maladie chronique (permanente) caractérisée par des taux élevés de sucre (glucose) dans le sang. Le diabète de type 2 est la forme la plus commune de diabète.

Facteur de croissance de l'endothélium vasculaire (VEGF)

Substance produite par les cellules qui stimule la formation de nouveaux vaisseaux sanguins et provoque des fuites anormales des vaisseaux sanguins.

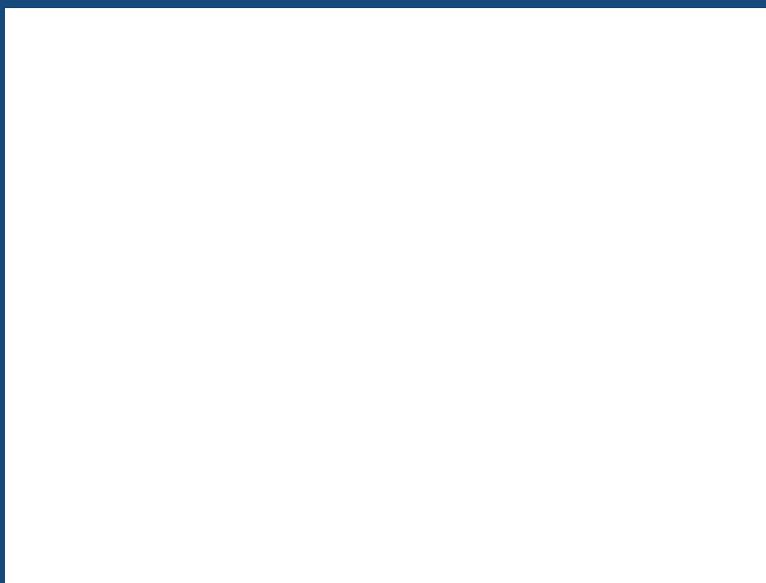


> **Un réseau de soutien solide formé de proches et d'amis, les groupes de soutien pour l'OMD et des organismes peuvent tous vous aider à faire face à votre perte de vision.**



Pour plus amples renseignements,
composez-le :

1-800-363-8883



Novartis Pharma Canada inc.

Dorval (Québec) H9S 1A9

www.novartis.ca

☎ 514.631.6775 📠 514.631.1867

Imprimé au Canada LUC-12-01 5535777
© Novartis Pharma Canada inc. 2012

