

Lettre de la fhadimac No 11

14 novembre 2002

Deux numéros de la lettre de la FHADIMAC consacrés aux problèmes oculaires révèlent l'importance de l'association diabète et yeux.

La lettre de juillet 1999 cite ces phrases de Saint-Mathieu :

*« L'œil est la lampe du corps.
Si ton œil est vraiment clair, ton corps est dans la lumière ».*

La vue est un don de Dieu. Elle nous permet d'admirer les merveilles de la nature.

Rien de plus beau et de plus gratuit que le spectacle de fleurs épanouies ou de l'immensité de l'océan s'étendant à l'infini sous le scintillement des rayons du soleil.

Rien de plus agréable et gratuit que le sourire de l'être aimé.

Ne soyez pas aveugles.

Le diabète est la principale cause de cécité dans les pays industrialisés chez les individus de 24 à 70 ans.

Beaucoup de personnes atteintes de diabète redoutent les complications oculaires. Près de 2% d'entre elles deviennent aveugles 15 ans après l'apparition de cette maladie et 10% souffrent de graves handicaps visuels.

Déjà au moment du diagnostic de diabète, un adulte sur cinq présente des complications oculaires de cette maladie.

Les maladies de l'œil sont difficiles à détecter et ne se manifestent qu'à un stade très avancé.

Agissez avant de constater ces problèmes.

Faites contrôler vos yeux régulièrement.

On peut classer les complications oculaires en trois grandes catégories :

- 1- la cataracte
- 2- la rétinopathie diabétique
- 3- l'œdème maculaire

1- La cataracte :

Le cristallin est une lentille située à l'intérieur de l'œil et qui laisse converger les rayons de la lumière sur la rétine. Cette lentille devient opaque dans les cas de cataracte. Cette modification est accélérée lorsque le diabète est mal contrôlé. Les opérations de cataracte sont très efficaces et permettent de recouvrer la vue.

2- La rétinopathie diabétique

Elle est la forme la plus spécifique et la plus courante d'atteinte des yeux chez le diabétique. Elle intéresse la rétine qui est située au fond de l'œil et qui fonctionne comme le film d'une caméra.

3- L'œdème maculaire

La macula est la région centrale de la rétine. La maculopathie peut engendrer la cécité.

Le traitement au laser permet de soigner ces deux dernières affections de l'œil liées au diabète et de réduire de 60% les risques de cécité.

Toutefois, la prévention reste le meilleur moyen d'éviter les maladies de l'œil.

« Une once de prévention vaut mieux qu'une tonne de traitement ».

Il est donc important de :

1- Faire contrôler les yeux régulièrement.

Le diabétique doit avoir un examen annuel des yeux ou plus souvent si nécessaire.

L'examen doit être pratiqué par un ophtalmologue qualifié. Tout changement de la vue et du fondus doit être communiqué au médecin traitant.

2- Eviter de fumer :

Le tabac favorise les troubles cérébraux et cardio-vasculaires par atteinte des gros vaisseaux du cerveau et du cœur ainsi que les complications oculaires par modification des petits vaisseaux de la rétine.

3- Contrôler le taux de glycémie :

Il faut maintenir la glycémie à un niveau proche de la normale.

Nous avons constaté que les diabétiques mal contrôlés présentaient plus d'atteintes oculaires (> 44%) que ceux dont la glycémie était maintenue à un taux satisfaisant (20%).

4- Suivre un régime équilibré :

En tenant compte de l'index glycémique des aliments, du type de diabète et des possibilités économiques du patient.

5- Faire des exercices physique:

Il abaisse le taux de sucre sanguin, favorise l'action des hypoglycémiants et contribue à la perte de poids.

6- Prendre régulièrement ses médicaments :

Ils abaissent le taux de sucres du sang : l'insuline, indispensable dans le diabète de type 1, les hypoglycémiants oraux ou l'insuline dans le diabète de type 2.

En résumé :

Un contrôle strict du diabète associé à la normalisation de la tension artérielle permet de prévenir et de retarder la progression des complications oculaires de cette maladie. Cette diminution de risques des atteintes oculaires peut atteindre jusqu'à 76%.

« Ne perdez pas les risques de vue ».

Tel est l'adage de la Journée Mondiale du Diabète 2002 (JMD).

Cette année, la FHADIMAC est fière d'associer le Dr Michel Péan de la SHAA (Société Haïtienne Aide aux Aveugles) et les Drs Réginald Taverne, Françoise Rocourt et François Romain de l'Association Haïtienne d'Ophthalmologie aux activités de la JMD.

DEVENEZ MEMBRES DE LA

FHADIMAC

FORMULAIRE DE MEMBRE

Nom, Prénom: _____

Âge: _____ Sexe: _____ Profession: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ Boîte Postale: _____

JE VEUX ETRE MEMBRE **ADHERANT ?** **ACTIF ?** DE LA FHADIMAC

COTISATION: Gdes

Renvoyer ce formulaire à la **FHADIMAC**: 208, Lalue, - P.O. Box 48 - Tél: 245-6335