

Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge

Vendredi 03 octobre 2025

Nous étions 32 inscrits à écouter très attentivement la conférence sur la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).

C'est une maladie progressive de la rétine.

La rétine est une membrane qui tapisse la face interne de l'œil, qui permet, la vision



fine, la reconnaissance des détails, des visages, la conduite automobile ...

La DMLA débute en général sur un œil et ne conduit pas à une absence totale de la vision, mais peut entraîner une perte importante de celle-ci.



Le dépistage est le meilleur moyen de prévention.

Plus le diagnostic est précoce, plus les chances de préserver la vision augmente.

Il suffit de consulter régulièrement un ophtalmologue une fois par an.

Il existe aussi l'auto

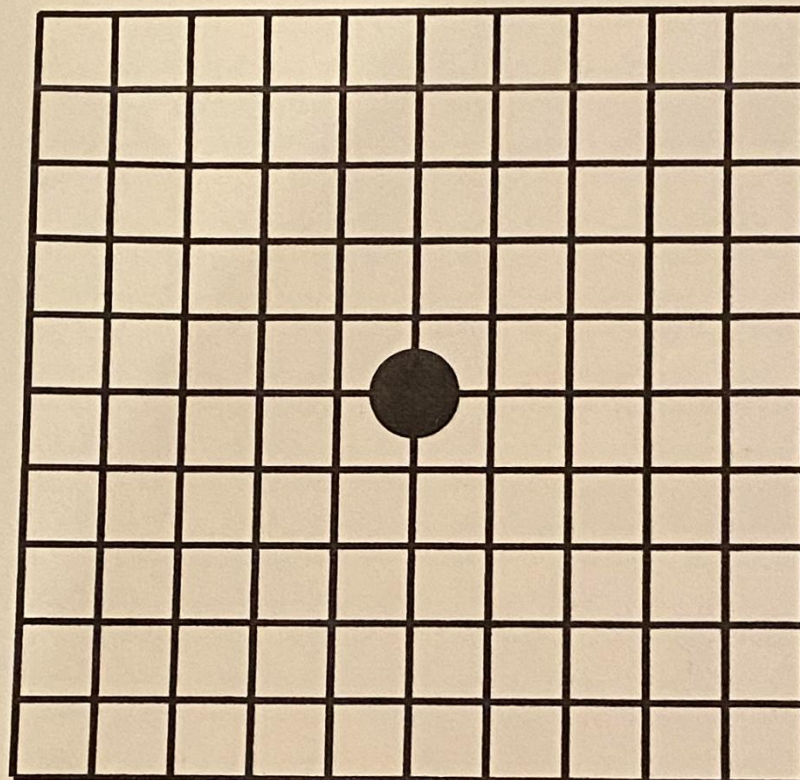
surveillance grâce au test de la grille d'AMSLER qui permet de vérifier soi-même notre vision et ainsi de réagir rapidement si elle évolue.

Il existe deux formes de DMLA :

- Atrophique (dite sèche)
- Exsudative (dite humide)



Elles ont les mêmes répercussions sur la vision et peuvent coexister.



Fixez le point central, cachez l'œil droit,
puis l'œil gauche.

Si une ou plusieurs lignes **manquent**,
ou si elles sont **déformées ou ondulées**,
ou s'il y a une **tâche sombre** dans la grille,
consultez **rapidement** votre ophtalmologiste.

Une bonne hygiène de vie peut éviter l'évolution de la
DMLA :

- Il s'agit d'une alimentation riche en OMEGA 3 que tout le monde connaît.

- Le soleil aussi, cet ami qui nous veut du bien et qui permet de faire le plein de vitamine D.
- Bouger est également une source d'amélioration de la vision.

Comment pouvons-nous agir ?

Soigner son assiette. Bonne nouvelle, un régime « idéal » a été identifié pour réduire le risque de développer une DMLA. Il s'agit d'une alimentation riche en oméga 3, en antioxydants et en pigments maculaires. Alors, qu'est-ce qu'on mange ?

- **Le poisson, c'est bon.** Au moins deux fois par semaine, consommez du poisson idéalement gras (saumon, thon, maquereau, sardine, hareng...).
- **Graines et huiles, vos alliés.** Prenez une petite poignée de fruits à coque par jour (noix, noisettes, amandes, noix de cajou...) et, pour agrémenter vos plats, variez les huiles (olive, colza, lin, noix, noisette).
- **Des légumes qui affichent la couleur.** Sans modération, privilégiez les légumes aux feuilles vertes (choux, épinards, brocolis...) et de couleur rouge, verte, jaune et orange (poivrons, avocats, carottes, maïs, courges...).

- **Des fruits pour le plein d'énergie.** Kiwi, agrumes, mangue, fraise, grenade... sont à privilégier pour leur haute teneur en vitamine C et leurs propriétés antioxydantes. A consommer en quantité raisonnable bien sûr.
- **Enfin, pensez à consommer régulièrement des œufs (le jaune est riche en pigments).**

Une alimentation de type méditerranéen, riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, huile et poissons gras, réduit de 41% le risque de développer une DMLA (source Inserm).

Merci à Madame Simone TISSERAND, membre de l'association DMLA, qui a organisé avec beaucoup de bienveillance cette riche conférence.

Adresse utile :

- Association DMLA
- Numéro vert : 0 800 880 660
- www.association-dmla.org



Raymonde GATTA
Monique FISTER