



NEWSLETTER N°31



CDOS

DRÔME

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DMLA

JUILLET,  
**2023**

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie chronique de la zone centrale de la rétine, appelée macula. Elle apparaît après 50 ans et évolue progressivement.

Suivez nous :



La DMLA est une maladie invalidante, elle affecte le centre de la vision de la personne. Lorsqu'un œil est atteint, il existe un risque accru d'attente du deuxième œil, on parle alors d'attente bilatérale. Cependant, la DMLA peut rester asymétrique.

### QUELQUES CHIFFRES :



8%

La DMLA concerne environ 8% de la population française.



1%

Elle touche 1% des personnes de 50 à 55 ans.



10%

Elle touche environ 10% des personnes de 65 à 75 ans.



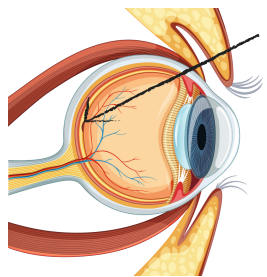
25-30%

La DMLA concerne environ 25-30% des plus de 75 ans.

Avec l'allongement de l'espérance de vie, le nombre de personnes atteintes de DMLA ne va cesser de croître.

Aujourd'hui, elle est la principale cause de malvoyance chez l'adulte de plus de 50 ans dans les pays industrialisés.

### QU'EST-CE-QUE LA MACULA



**MACULA :** Constituée de cellules spécialisées équipées de photorécepteurs, elle permet de voir les détails, distinguer les couleurs au centre de l'image. Si celle-ci est abîmée, la vision centrale est floue et imprécise, alors que la vision périphérique et de côté sont conservées.

### Les facteurs de prévention



LIMITER L'EXPOSITION EXCESSIVE AU SOLEIL



LUNETTES DE SOLEIL



LIMITER LA PRISE DE POIDS

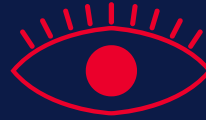


ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

# 2 Formes de DMLA



## LA DMLA SÈCHE

Dans la DMLA sèche, on observe un amincissement anormal de la macula associé à la disparition de cellules équipées de photorécepteurs. Ce phénomène entraîne la création de trous dans la macula. Ce qui provoque une altération lente et progressive de la vision centrale.



## LA DMLA HUMIDE

Dans la DMLA humide, on observe un développement anormal des vaisseaux sanguins dans la macula. Ces vaisseaux sont fragiles et laissent diffuser du sang et/ou du sérum. Cela affecte l'organisation de la rétine et altère les photorécepteurs. La perte de l'acuité visuelle est rapide (quelques semaines) et peut s'accompagner d'hémorragie rétinienne.



### Les facteurs de risques



L'ÂGE



L'OBÉSITÉ



LE TABAC



ANTÉCÉDANTS DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES



LES PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES



ALIMENTATION RICHE EN CHOLESTEROL ET AGS\*

\* ACIDE GRAS SATURÉ

# Activité physique et DMLA

Équipements adaptés à l'activité physique



Il existe des équipements oculaires spécialisés pour la pratique sportive.

➤ Certains permettent d'améliorer les performances visuelles et d'éviter les traumatismes oculaires des pratiquants. Ce qui permet **l'accès de tous à toutes les activités physiques** même avec des troubles visuels, qui peuvent être corrigés avec un suréquipement de qualité adapté.

➤ D'autres, permettent de protéger les globes oculaires d'éventuels coups ou traumatismes. Le risque pour les yeux n'est pas uniquement en lien avec l'intensité et ou la violence de certaines activités. On peut également retrouver des projectiles (eau chlorée, sable,...) et les UV, qui peuvent altérer la vue.

Votre opticien vous aidera dans le choix d'une paire de lunettes qui soit confortable et vous garantissent une sécurité dans la pratique de votre sport favori.

## ➤ Les bénéfices pour la vision

Les personnes qui pratiquent une activité physique régulière, développent des facultés visuelles plus performantes (augmentation du champ visuel, de la rapidité des mouvements oculaires,...) :



Champ visuel élargi



Meilleure acuité visuelle



Meilleure coordination de près



Meilleur mouvement des yeux



Meilleure vision latérale



Meilleure coordination de loin

➤ Ces compétences sont naturellement travaillées lors d'une activité physique, ce qui permet un entraînement régulier. L'activité physique joue un rôle dans la prévention de la DMLA.

## ➤ Un ralentissement de la perte visuelle

La pratique d'une activité physique régulière ralentit le développement de la DMLA. En effet, cela réduit considérablement la prolifération des vaisseaux sanguins anormaux dans l'œil et cela augmente le nombre de cellules photoréceptrices.

# Quel sport pour les yeux ?

Toute activité physique qui permet à notre regard de s'éloigner des écrans et de faire de l'exercice est profitable à la santé générale et plus particulièrement à la santé visuelle. Mais certaines ont des bienfaits en lien avec leur spécificité. Parmi ces activités, on retrouve le golf et le tennis de table.

## Le golf

Le golf, est **importé des Pays-Bas** au XIIIème siècle, il porte alors le nom de "colf".



Le Golf consiste à jouer **une balle avec un club** depuis l'aire de départ jusqu'au trou en la frappant de un ou de plusieurs coups successifs.

Le golf permet de travailler **la force, la souplesse** et la proprioception. Ce qui permet de **prévenir l'arthrose** et **les troubles de l'équilibre**.



Le golf permet de **pratiquer en douceur**, en alliant **marche, temps de récupération, frappe de balle**.

Le golf est une activité parfaitement **adaptée** aux personnes qui **reprennent une activité physique**. La marche permet de **prévenir les maladies cardiovasculaires** et **d'améliorer leur capacité cardiorespiratoire**. Elle diminue également la tension artérielle qui protège ainsi la rétine des maladies oculaires.

Le **Médocosport-Santé** du CNOSE, met en avant l'intérêt du golf dans la **prévention** des maladies oculaires.



Selon lui, le golf permet de travailler son **orientation spatio-temporelle**, **d'analyser une situation** et **d'adapter la décision**. Il permet **d'affiner la vue**, grâce aux différentes sollicitations : calculs de distances, déterminations des trajectoires, analyse du relief, ...



CONTACT COMITÉ

0475754769

71, rue Latécoère  
26000 VALENCE



## Le tennis de table



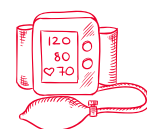
Le tennis de table ou ping-pong, est **né en Angleterre**, à la fin du XIXème siècle.

Joué sur une **table séparée par un filet**. **2 à 4 joueurs** s'affrontent en 3 à 4 sets gagnants.



Le tennis de table est une activité idéale pour **renforcer l'acuité visuelle** et la santé des yeux.

Le fait de devoir constamment garder les yeux rivés sur la balle, **stimule les yeux** et les oblige à **s'adapter** aux changements de vitesse et de distance.



Comme toutes les autres activités cardiovasculaires, il accroît également le flux sanguin et contribue à **réduire la tension artérielle**.

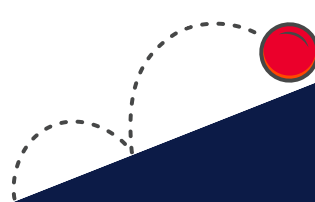
Ce qui **protège la structure et la fonction rétinienne** contre la dégénérescence qui conduit à des maladies oculaires comme la DMLA.

La fédération développe des programmes "Pong Santé", afin d'adapter le tennis de table aux personnes qui ont des **problématiques de santé**.



Le contrôle de la motricité fine et la coordination œil main sont développés avec cette activité.

**Pas de panique, dans le tennis de table, c'est vous qui choisissez l'intensité avec laquelle vous jouez**



CONTACT COMITÉ

contact@cdatt.fr

0475754780

71, rue Latécoère  
26000 VALENCE



# Association DMLA



Créée en 2003, l'association DMLA est une **association de patients**.



Elle compte aujourd'hui, **1600** adhérents dont **1500** sont des patients.



Elle a pour objectif d'**écouter, soutenir** et **informer** les patients et leur entourage.

## L'association DMLA vous propose :



Des informations sur la prévention, le dépistage et les traitements.



Un soutien psychologique et des conseils de vie quotidienne.



Des renseignements sur vos droits.



L'antenne de Valence en partenariat avec la ville de Valence vous accueille :

**Tous les 1er jeudis du mois**  
**De 14h30 à 17h**  
**Au pôle de santé de la ville de Valence**

La phrase de  
Suzanne

**"Celui qui voit, ne peut pas comprendre ce que c'est que d'être mal voyant."**



06.88.04.62.79

[antennedmlavalence@gmail.com](mailto:antennedmlavalence@gmail.com)

[www.association-dmla.org](http://www.association-dmla.org)

4 Rue du clos Galliard, 26000 valence

