

# Vous avez plus de 50 ans?

Renseignements importants sur vos yeux.

## Vitalux\*

Santé oculaire<sup>MC</sup>

> Des yeux sains dans un corps sain.

 **NOVARTIS**  
OPHTHALMICS

 **vitalux**  
Santé oculaire

	Oui	Non
J'ai plus de 50 ans.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de me nourrir de façon raisonnablement équilibrée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma santé est importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perdre la vue m'anéantirait.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Une saine perspective



Si vous êtes comme la plupart des Canadiens de plus de 50 ans, vous vous consacrez corps et âme à votre travail et vos loisirs et vous ne planifiez pas de ralentir ou vous arrêter de sitôt. En fait, vous planifiez fort probablement une longue retraite active et satisfaisante, bien au-delà de 70 et 80 ans. Pourquoi pas? Vous essayez de manger sainement, de faire de l'exercice et de visiter régulièrement votre médecin. Mais, qu'en est-il de vos yeux? Vos yeux ont des besoins spéciaux, nutritionnels et autres, pour rester en santé et prévenir certaines maladies. L'une de ces maladies, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), est la principale cause de cécité chez les gens de plus de 50 ans.



## > Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)?

La DMLA est une maladie dégénérative de la macula, liée à l'âge. La macula est une petite zone située en plein centre de votre rétine qui permet de voir les détails droit devant vous, comme les mots sur une page, les images à la télévision ou le visage de quelqu'un.

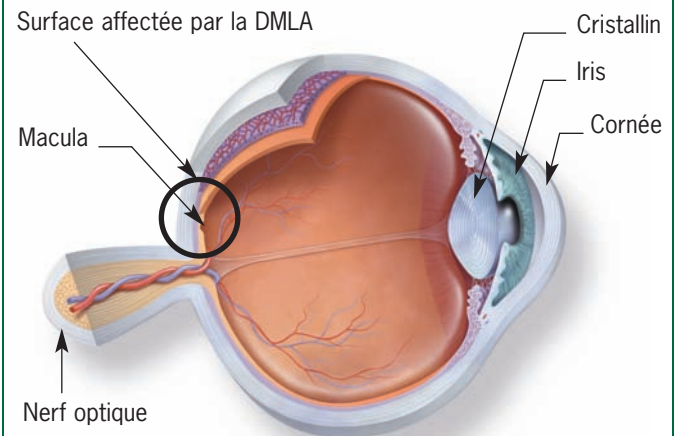
En endommageant la macula, la DMLA peut lentement détériorer votre vision centrale, parfois au point de vous rendre incapable de conduire ou même de lire.

À l'heure actuelle, plus de 2,1 millions de Canadiens de plus de 50 ans souffrent, à divers degrés, de DMLA et plus de

78,000 nouveaux cas sont diagnostiqués tous les ans. Comme il n'existe pas de cure à la DMLA, nous avons tout à gagner d'essayer de protéger la santé de nos yeux et de gérer les risques qui y sont associés. Des facteurs de risque liés à la DMLA ont été identifiés, dont certains peuvent être contrôlés ou modifiés, d'autres pas.

Plusieurs facteurs peuvent aider à déterminer votre vulnérabilité à la DMLA. Certains, comme l'âge et les antécédents familiaux, ne peuvent pas être modifiés. D'autres, touchant le style de vie et le comportement, sont des facteurs modifiables que vous pouvez choisir de contrôler.

## > Le globe oculaire, la rétine détaillée et la surface affectée par la DMLA.



## > Quels sont les facteurs de risque?

### Facteurs de risque non modifiables :

**Âge :** Il s'agit du facteur de risque le plus significatif de la DMLA. Les adultes dans la cinquantaine, la soixantaine et au-delà sont à risque d'être atteints de DMLA.

Le risque augmente à mesure qu'on vieillit : de 8,5 % chez les gens âgés de 43 à 54 ans jusqu'à 36,8 % chez ceux de plus de 75 ans.

Le vieillissement entraîne divers changements physiologiques qui se manifestent lentement et, souvent, de façon imperceptible dans notre organisme :

- Notre taux métabolique ralentit et rend plus difficile la perte d'embonpoint.
- Nos besoins nutritionnels changent.
- Nos habitudes alimentaires peuvent changer et un grand nombre d'entre nous ne mangent pas aussi bien que nous le pensons.
- Notre organisme souffre plus facilement d'une carence de certaines vitamines et de certains nutriments.

On croit que tous ces facteurs, ainsi que d'autres associés au vieillissement, jouent un rôle dans le développement de la DMLA.

**Antécédents familiaux :** Des études cliniques ont permis de déterminer que les personnes dont un parent, un frère ou une soeur souffre de DMLA, peuvent être jusqu'à 3 fois plus vulnérables à la DMLA. Si vous savez ou soupçonnez qu'un membre de votre famille est atteint de DMLA, il est d'autant plus important pour vous de réduire vos risques.

**Sexe :** Les femmes sont plus à risque.

**Ethnie :** Les gens à la peau pâle risquent davantage de souffrir de DMLA que les gens à la peau foncée.

**Couleur de l'iris :** Les gens dont l'iris est pâle peuvent être plus vulnérables.



## Facteurs de risque modifiables :

**Alimentation** : Une alimentation pauvre en vitamines antioxydantes et en minéraux représente un facteur de risque significatif.

**Tabagisme** : Les fumeurs sont jusqu'à six fois plus à risque d'être atteints de DMLA.

### Exposition excessive au soleil :

La lumière bleue du soleil peut endommager la rétine.

**Embonpoint/obésité** : Un indice élevé de masse corporelle peut accroître le risque de progression de la DMLA à ses stades avancés.

Comme pour toute maladie, les symptômes peuvent se manifester chez des gens qui ne sont pas à risque et, inversement, ne jamais se développer chez ceux les plus à risque.

Ce qu'on sait, c'est qu'il semble y avoir un lien étroit entre le nombre de facteurs de risque présents et la vraisemblance d'être atteint de DMLA.

## > Quel est le lien entre les antioxydants et le risque d'être atteint de DMLA?

### Stress oxydatif

Le stress oxydatif survient lorsque votre organisme produit trop de radicaux libres et ne dispose pas assez d'antioxydants pour les équilibrer. On pense que le stress oxydatif joue un rôle significatif dans le développement de la DMLA parce que la rétine est particulièrement vulnérable.



Les radicaux libres sont des molécules destructrices créées par les processus métaboliques normaux du corps. S'ils restent en déséquilibre dans l'oeil, les radicaux libres peuvent endommager les cellules et entraîner la perte de vision centrale. Comme ils neutralisent les effets négatifs des radicaux libres, les antioxydants jouent un rôle important en prévenant l'endommagement des cellules. Les antioxydants sont des vitamines et des minéraux provenant surtout des aliments que nous mangeons. Il est important de s'assurer d'avoir tous les jours un apport suffisant d'antioxydants afin de réduire le stress oxydatif et les dommages subséquents aux cellules, qu'on croit contribuer au développement de la DMLA.

### > Que sont lutéine et zéaxanthine et pourquoi sont-ils importants?

Une macula saine qui fonctionne bien possède une densité élevée de lutéine et de zéaxanthine. Seule l'alimentation nous fournit ces deux antioxydants importants lesquels, dans le cadre d'études, se sont révélés avoir un effet protecteur contre la DMLA. On a également établi que la macula des gens atteints de DMLA comporte une plus faible densité de lutéine que celle de ceux ne souffrant



pas de cette maladie. Heureusement, il est possible de restaurer à un niveau normal la densité de lutéine dans la macula en prenant une forte concentration de lutéine (de 6 à 10 mg par jour). Ainsi, en augmentant votre apport de lutéine par l'alimentation et(ou) des suppléments, votre organisme peut en disposer d'une plus grande quantité pour prévenir les dommages oxydatifs et préserver la santé de votre macula.

### > Une saine alimentation n'est-elle pas suffisante?

Le vieil adage «Nous sommes ce que nous mangeons» est vrai. Une alimentation saine fournit toute une moisson de bienfaits pour la santé, notamment en ce qui concerne la santé des yeux. On a identifié des antioxydants spécifiques qui aident à réduire le risque de DMLA, mais pour bon nombre d'entre nous, le fait de manger suffisamment des bons aliments, surtout les fruits et les légumes fournissant ces antioxydants, peut s'avérer difficile.

En fait, bien que le Guide alimentaire canadien recommande que tous les adultes de plus de 50 ans mangent sept portions de légumes et de fruits par jour, beaucoup de Canadiens de ce groupe d'âge en consomment nettement moins.

Ainsi, l'alimentation de nombreux Canadiens ne fournit pas les fortes concentrations d'antioxydants nécessaires pour réduire leur risque d'être atteints de DMLA. Le recours à des suppléments, comme Vitalux\* Santé oculaire<sup>MC</sup>, peut donc être un moyen pratique de s'assurer d'un apport quotidien adéquat d'antioxydants.

### > Qu'est-ce que Vitalux\* Santé oculaire<sup>MC</sup>?

Vitalux\* Santé oculaire<sup>MC</sup> a spécialement été formulé pour réduire le risque d'être atteint de DMLA et promouvoir la bonne santé. Il s'agit d'un supplément unique en son genre, combinant des vitamines oculaires et des multivitamines pour les adultes de 50 ans et plus. En tant que supplément oculaire, il contient les vitamines antioxydantes et les minéraux spécifiques – dont 10 mg de lutéine – dont les bienfaits pour la santé oculaire ont été éprouvés. En tant que supplément multivitaminique, il contient

les mêmes vitamines et minéraux qu'on retrouve dans les formules de multivitamines quotidiennes favorisant la bonne santé en général.

Il n'est donc pas nécessaire de prendre un autre supplément de vitamines en plus de Vitalux\* Santé oculaire<sup>MC</sup> – un produit pratique pour la santé des yeux et celle du corps.



## > Quelles mesures pouvez-vous prendre pour préserver la santé de vos yeux?

### Si vous pensez être à risque, songez à ce qui suit...

- Renseignez-vous sur les facteurs de risque et déterminez ceux qui s'appliquent à vous particulièrement.
- Modifiez vos habitudes pour éliminer les facteurs de risque modifiables.
- Adoptez une alimentation riche en antioxydants, surtout des légumes à feuilles vert foncé, comme les épinards, lesquels contiennent de fortes concentrations de lutéine.
- Visitez régulièrement votre spécialiste des soins de la vue.
- Demandez à votre spécialiste des soins de la vue si vous devriez prendre les multivitamines Vitalux\* Santé oculaire<sup>MC</sup>.
- Visitez [www.vitaluxsanteoculaire.ca](http://www.vitaluxsanteoculaire.ca) pour en apprendre davantage sur Vitalux\* Santé oculaire<sup>MC</sup>.

Comme il n'existe pas de cure à la DMLA, il est préférable d'adopter une approche proactive et de réduire vos risques dans la mesure du possible.



## > Renseignements importants pour les fumeurs et les ex-fumeurs récents.

**Les fumeurs et ex-fumeurs récents doivent consulter leur médecin avant de prendre tout médicament contenant du bêta-carotène.**

Pour de plus amples  
renseignements, visitez :

[www.vitaluxsanteoculaire.ca](http://www.vitaluxsanteoculaire.ca)



Novartis Ophthalmics  
Novartis Pharma Canada Inc.  
Mississauga, ON L5N 2X7

\* Vitalux est une marque déposée.

<sup>MC</sup> Vitalux Santé oculaire est une marque de commerce.

VTX-070502F