



*Vivre* avec

une *Rétinopathie Diabétique* et/ou  
un *Œdème Maculaire Diabétique*

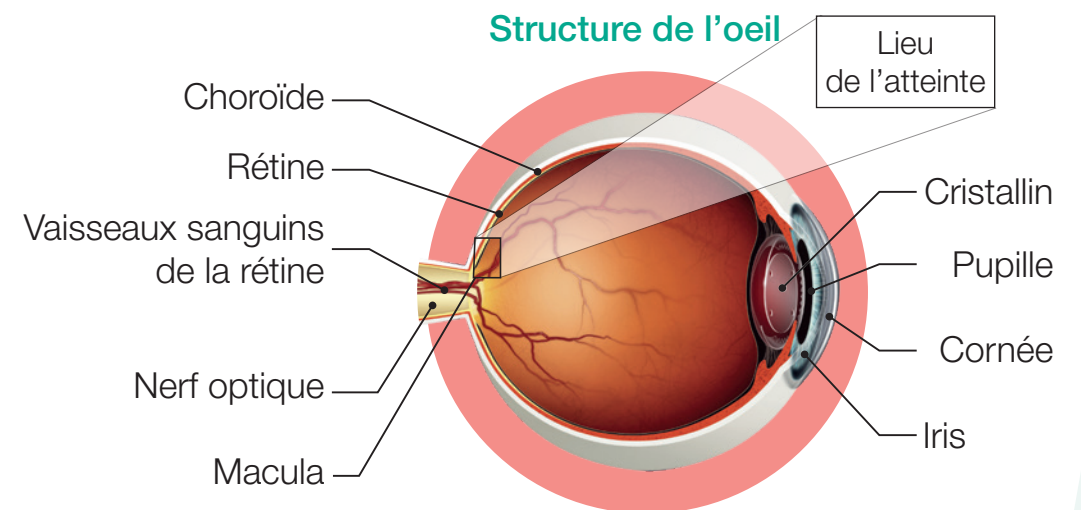
Questions / Réponses



# Les complications rétinienne du diabète

## > Qu'est-ce que la rétinopathie diabétique ?

La rétinopathie diabétique est une maladie qui touche la rétine.



La rétine, **essentielle à la vue**, recouvre la partie arrière de l'œil. **Sensible à la lumière**, elle **renvoie des images jusqu'au cerveau** grâce au nerf optique.

La macula (au centre de la rétine) **est essentielle à la vision fine des objets**. Elle permet notamment la lecture, la reconnaissance des visages et des détails.

La rétinopathie diabétique est une **complication oculaire du diabète, plus particulièrement de l'hyperglycémie**, c'est à dire lorsque le taux de sucre dans le sang est trop élevé.

## Les complications rétinienne du diabète

Pages 3 à 9

## La prise en charge

Pages 10 à 17

## La vie au quotidien

Pages 18 à 27

# Les complications rétinienues du diabète

C'est l'**atteinte des vaisseaux sanguins, qui alimentent la rétine** qui est à l'origine de la rétinopathie diabétique.

Après 20 ans d'évolution du diabète, 90% des diabétiques ont une rétinopathie.

La rétinopathie diabétique comporte **plusieurs stades d'évolution** :

- Les stades précoces de la maladie (ou rétinopathie diabétique non proliférante) se caractérisent par l'apparition de lésions visibles au niveau des petits vaisseaux sanguins de la rétine.
- La maladie peut ensuite **évoluer lentement vers des formes plus sévères**. Elles se caractérisent par un ralentissement étendu de la circulation sanguine puis par l'apparition de nouveaux vaisseaux sanguins (rétinopathie proliférante). Ces néovaisseaux, plus fins et fragiles, peuvent se rompre plus facilement et ainsi provoquer des saignements.

## > Qu'est-ce que l'œdème maculaire diabétique ?

L'œdème maculaire diabétique **est une complication de la rétinopathie diabétique**.

Il est dû à une **accumulation de liquide au niveau de la macula, au centre de la rétine**.

Il s'agit de la **cause la plus commune de malvoyance** chez les personnes avec une rétinopathie diabétique. C'est pourquoi un dépistage annuel est fortement recommandé chez les personnes atteintes de diabète.

## > Quels sont les symptômes de la rétinopathie et de l'œdème maculaire diabétique ?

La rétinopathie diabétique est dite "sournoise" car **aucun symptôme n'est ressenti avant le stade des complications**.

En effet, au stade précoce de la rétinopathie diabétique, la vue n'est généralement pas modifiée.

# Les complications rétinienues du diabète

Au stade des complications, comme l'œdème maculaire diabétique, des symptômes peuvent apparaître comme **une baisse de la vue, une impression de voile devant les yeux, et parfois des douleurs.**

## > Atteint de rétinopathie et d'œdème maculaire diabétique, quelle évolution pour ma vue ?

L'évolution de la rétinopathie diabétique est habituellement lente et permet ainsi d'envisager des solutions.

Un rendez-vous régulier chez votre ophtalmologiste doit permettre de diagnostiquer précocement la rétinopathie diabétique et ainsi **prévenir l'évolution vers les complications.**

*Représentation d'une vision possible par une personne atteinte de rétinopathie diabétique*



## Diabète et malvoyance

Après 15 années de diabète, **10% des diabétiques souffrent de malvoyance et 2% d'entre-eux deviennent aveugles.**

**Si les cas sont rares, la rétinopathie diabétique demeure cependant la première cause de cécité (perte totale de la vue) en France chez les moins de 50 ans.**

## > Atteint d'œdème maculaire diabétique, qu'en est-il du deuxième œil ?

La rétinopathie et l'œdème maculaire diabétique **peuvent toucher les deux yeux.**

Dans les formes avancées de rétinopathie diabétique, environ 90 % des patients ont les deux yeux atteints.

## > La rétinopathie et l'œdème maculaire diabétique sont-ils héréditaires ?

A ce jour, l'hérédité n'est pas considérée comme un facteur de risque de développer une rétinopathie diabétique ou un œdème maculaire.

Il s'agit d'une complication de votre diabète associée à un mauvais contrôle de votre glycémie.

# Les complications rétinienues du diabète

## > Comment se fait le diagnostic ?

L'évolution de la rétinopathie diabétique est lente les premières années et sans symptômes.

Elle peut être révélée par **une baisse de vision** lors d'un examen ophtalmologique.

Le **fond d'œil** est l'**examen de référence** qui permet de **diagnostiquer et suivre une rétinopathie diabétique**.

Chez **les personnes diabétiques non traitées par insuline** et dont les **objectifs de contrôle** de la glycémie et de la pression artérielle sont **atteints**, il est conseillé de réaliser un **fond d'œil tous les 2 ans** (après un premier fond d'œil de référence).

En revanche, **le fond d'œil** doit être réalisé **tous les ans en cas de diabète et/ou de pression artérielle mal contrôlés** et chez les **patients traités par insuline**.

# La prise en charge

> Comment se déroule une consultation chez l'ophtalmologiste ?

## 1 Consultation du diagnostic

Afin de diagnostiquer une rétinopathie et/ou un œdème maculaire diabétique, votre ophtalmologiste vérifiera votre vue, l'étendue de votre champ visuel et mesurera la pression à l'intérieur de vos yeux.

Il réalise également un examen appelé "fond d'œil" :

- Des clichés de votre rétine sont réalisés à l'aide d'un appareil photo spécial appelé « rétinographe » et sont interprétés par votre ophtalmologiste.
- Cet examen peut également être réalisé à l'aide d'un microscope spécial appelé "lampe à fente", après dilatation (élargissement) de vos pupilles.
- Ce sont des **examens non douloureux** qui permettent de voir la rétine : sa partie centrale et les nombreux vaisseaux qui la parcourent.



Fond d'œil réalisé par un rétinographe

## Un accès au dépistage facilité !

Afin de faciliter l'accès au dépistage de la rétinopathie diabétique, il est maintenant possible de se faire dépister près de chez vous par un professionnel de santé formé à la réalisation des examens (fond d'œil) : l'orthoptiste.

L'orthoptiste travaille en coopération avec un ophtalmologiste qui effectuera la lecture en différé des examens par télé-médecine.

Le dépistage est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

## D'autres examens complémentaires peuvent être réalisés :

Ces examens seront effectués uniquement si votre examen du fond d'œil est anormal.

- **L'angiographie à la fluorescéine** consiste en l'injection d'un produit dans la veine du bras pour rendre plus visibles les vaisseaux de la rétine à l'examen du fond d'œil. Cet examen peut être responsable de phénomènes d'intolérance (ou allergies). Votre ophtalmologiste vous interrogera avant de le pratiquer afin de savoir si vous pourriez être intolérant.
- **La tomographie par cohérence optique** permet d'avoir des images des différentes couches de la rétine. C'est un examen indispensable dans le diagnostic et le suivi de l'œdème maculaire.

# La prise en charge



## Faites-vous conduire !

Le fond d'œil et l'angiographie nécessitent que votre pupille soit dilatée grâce à un collyre (gouttes). Ce dernier agit pendant **2 à 3 heures**, durant lesquelles votre vision sera floue et vous empêchera de conduire.

Prévoyez de venir avec un ami, un membre de votre famille ou bien de vous faire accompagner par un autre moyen. Des aides existent : n'hésitez pas à vous renseigner (cf. page 22).

En cas de baisse de vue gênante, votre ophtalmologiste pourra vous prescrire **des séances de rééducation visuelle chez un orthoptiste** (cf. page 15).

## > Quels sont les traitements de la rétinopathie et de l'œdème maculaire diabétique ?

Le premier traitement de la rétinopathie diabétique repose sur un **équilibre de votre glycémie et de votre pression artérielle** au quotidien.

Dans certains cas, en fonction du stade d'avancement de votre rétinopathie diabétique (proliférante et OMD) et **afin de prévenir la cécité et la malvoyance**, un traitement par laser pourra vous être proposé par votre ophtalmologiste.

Ce type de traitement permet de détruire, grâce à la chaleur du laser, les vaisseaux susceptibles de se rompre et diminuer ainsi le risque de saignement. Votre œil est anesthésié avec des gouttes avant chaque séance de traitement.



## 2 Consultation de suivi

Afin de prévenir l'évolution vers des complications, votre rétinopathie diabétique nécessite **des consultations obligatoires et régulières** chez votre ophtalmologiste.

Un **suivi régulier** est recommandé et ce, même en cas d'**absence de douleur ou de baisse de votre vue**.

En fonction de la gravité de votre maladie, votre ophtalmologiste définira avec vous la fréquence à laquelle vous devez être suivi.

# La prise en charge

En cas de formation d'un œdème maculaire, d'autres types de traitements pourront vous être prescrits afin d'améliorer votre vision.

Il s'agit de substances médicamenteuses appelées "anti-VEGF" directement injectées à l'intérieur de l'œil.

Des **corticoïdes** également injectés par injections intravitréennes sont une alternative dans le traitement de l'œdème maculaire diabétique.



Les traitements médicamenteux peuvent entraîner des effets indésirables. N'hésitez pas à poser des questions à votre ophtalmologiste et à vous reporter à la notice de votre traitement pour plus d'information. Votre ophtalmologiste vous remettra des numéros à contacter en cas d'urgence si vous ressentez des effets indésirables.

## Les injections intravitréennes (IVT)



L'injection est réalisée dans des conditions stériles chez l'ophtalmologiste.

L'œil est préalablement désinfecté avec un produit antiseptique à base d'iode (pouvant tacher les vêtements) et insensibilisé par un anesthésiant.

Un écarteur à paupières stérile est mis en place.

L'injection dure seulement quelques secondes.

### Quelques conseils avant une IVT :

- Ne vous maquillez pas.
- Ne portez pas de vêtements clairs (une blouse qui pourra vous protéger d'éventuelles taches et une charlotte vous seront remises avant l'injection).



### Faites-vous raccompagner !

Suite à l'injection d'un anti-VEGF dans l'œil, il se peut que votre vision devienne floue et vous ne pourrez pas conduire. Prévoyez de venir avec un ami, un membre de votre famille ou bien de vous faire accompagner par un autre moyen.





# La prise en charge

## > Existe-t-il des astuces pour mieux voir ?

En cas de baisse importante de votre vue, votre ophtalmologiste pourra vous prescrire des **séances de rééducation chez un orthoptiste.**

Il s'agit d'un professionnel de santé spécialisé dans la rééducation des troubles de la vue.

Les séances ont pour objectif de vous aider à mieux tirer partie de vos possibilités visuelles et à identifier les aides techniques qui vous seraient nécessaires.

Ces aides techniques peuvent aller de la simple loupe à du matériel plus sophistiqué comme des appareils de cuisine parlants, des logiciels vocaux pour commander votre téléphone portable...

**Votre orthoptiste pourra vous conseiller.  
N'hésitez pas à lui en parler.**



## > Est-ce que l'équilibre de mon diabète permettra d'améliorer ma vision ?

L'équilibre de votre diabète, c'est-à-dire de votre taux de sucre dans le sang, est essentiel et reste **le meilleur traitement pour ralentir la progression de la maladie.**

Le moyen le plus efficace pour équilibrer votre diabète est d'avoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière adaptée à votre situation (cf. p17-18).

Il est très important de **surveiller vos apports en gras, notamment le taux de cholestérol**, ce facteur pouvant également influencer la progression de la maladie au même titre que l'hypertension artérielle.

### Vigilance générale

**Il est important de rééquilibrer le diabète de manière progressive afin d'éviter une aggravation de la complication.**

**Par ailleurs certaines périodes de la vie, considérées comme à risques pour votre maladie, nécessitent une surveillance renforcée.**

En effet, puberté, adolescence, grossesse, passage au traitement par pompe à insuline, chirurgie de la cataracte ou encore décompensation tensionnelle ou rénale peuvent entraîner une aggravation de votre rétinopathie diabétique.

# La vie au quotidien

## > Questions diverses ?...



### > Dois-je adapter mon alimentation ?

Une alimentation équilibrée fait partie intégrante du traitement du diabète.

**N'oubliez pas qu'un diabète mal contrôlé à une incidence sur la progression de la rétinopathie diabétique et sur l'OMD.** Il s'agit donc de privilégier une alimentation variée sans aliments interdits mais en quantité adaptée.

**Certains aliments bénéfiques pour la santé sont à privilégier comme par exemple les fruits** (attention cependant à ne pas abuser de certains fruits riches en sucre), **les légumes, les féculents ou encore le poisson.**

Au contraire, d'autres aliments sont à limiter comme les produits sucrés, salés et gras.

Il est conseillé de ne pas sauter de repas sur une journée et d'éviter de grignoter.

**N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Il vous aidera à maintenir une alimentation équilibrée et, si nécessaire, pourra vous orienter vers un(e) diététicien(ne).**



### > Y-a-t-il des activités conseillées ?

La pratique d'une activité physique régulière fait partie intégrante du traitement du diabète et réduit le risque d'apparition des complications.

à ce titre, toutes les activités physiques, qu'elles soient pratiquées dans la vie quotidienne (jardinage, ménage,...) ou lors d'activités sportives, ont un effet bénéfique.

Si vous n'avez pas l'habitude de bouger beaucoup, vous pouvez privilégier certaines activités pour commencer comme :

- la marche à pied sur terrain plat,
- une activité physique en milieu aquatique.

**Il est recommandé de pratiquer chaque jour 30 minutes de marche rapide, ou son équivalent dans d'autres activités : entretien du jardin et de la maison, vélo ou natation.**

**Parlez-en à votre médecin. Il vous conseillera sur les activités que vous pouvez pratiquer et les précautions à mettre en place pour les réaliser en toute sécurité.**



# La vie au quotidien

## > Questions diverses ?...

### > Le tabac peut-il accentuer la maladie ?



La tabac **augmente le risque de développer un diabète de type 2** et peut également **contribuer à son développement lorsqu'il est déclaré.**

Le tabac **augmente également le risque de développer des complications** telle que la **rétinopathie diabétique** et ce, **quel que soit le type de diabète.**

**Il est donc fortement conseillé d'arrêter de fumer. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin ou pharmacien.**

### > L'alcool peut-il accentuer la maladie ?



De façon générale, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. De plus, chez le diabétique, l'alcool peut provoquer des hypoglycémies sévères. Il est donc recommandé d'**éviter la consommation excessive d'alcool.**

### > Est-il possible de conduire avec une rétinopathie et/ou un œdème maculaire diabétique ?



La rétinopathie, l'œdème maculaire diabétique et la conduite ne sont pas incompatibles.

Cependant la baisse de la vision peut entraîner une perte d'aptitude à conduire.

Au niveau de la loi, la conduite n'est pas compatible avec une rétinopathie ou un œdème maculaire diabétique **si la vision des deux yeux est inférieure à 5/10** (après correction : lunettes, lentilles de contact, chirurgie).

Cela signifie que si vous avez une acuité visuelle nulle ou inférieure à 1/10 sur le 1<sup>er</sup> œil, la conduite est incompatible si l'autre œil a une acuité visuelle inférieure à 5/10<sup>ème</sup>.

**Si vous avez des doutes concernant votre capacité à conduire, n'hésitez pas à en parler avec votre ophtalmologiste.**

# La vie au quotidien

## > Questions diverses ?...

### > Est-il possible de voyager ?



Il n'existe pas de contre-indication à prendre le train ou l'avion en cas de rétinopathie ou d'œdème maculaire diabétique.

Néanmoins, il n'existe pas de données précises pour pouvoir répondre à cette question.

Parlez-en avec votre ophtalmologiste.

### > Est-il possible d'aller au soleil ?



Le soleil n'est pas considéré comme un facteur de risque prouvé de la rétinopathie diabétique et/ou de l'OMD.

Il est néanmoins fortement conseillé de se protéger les yeux des rayons du soleil, dans un principe de précaution, particulièrement en cas d'éblouissement. Ces derniers pouvant être agressifs pour votre rétine.

**Si vous sortez au soleil, pensez à porter un chapeau et des lunettes de soleil d'indice UV suffisant.**

## > Est-il possible de bénéficier de soutien humain ou financier ?

Si votre handicap visuel nécessite d'acquérir du matériel spécialisé, de faire des travaux pour rendre votre logement accessible ou de rémunérer une personne pour vous aider, vous pouvez peut-être bénéficier d'aides financières.

**Plusieurs aides existent :**

- **L'APA** (Allocation Personnalisée d'Autonomie) pour les dépenses liées à la perte d'autonomie des personnes âgées de plus de 60 ans
- **La PCH** (Prestation de Compensation du Handicap)
- **Les aides des caisses de retraite**
- **Les aides des complémentaires santé**
- **Le service social et juridique de la Fédération Française des Diabétiques** vous propose des informations et des conseils (assistance par téléphone, mail ou courrier) pour vous aider à mieux connaître vos droits (santé, travail, discrimination...) et régler certains litiges. Le service intervient sur des sujets très variés tels que : le permis de conduire, le droit du travail, le droit des malades, le droit de la protection sociale, le handicap. Les questions doivent avoir un lien direct avec le diabète.

# La vie au quotidien

## Pour contacter le service social et juridique :

- Par téléphone : au **01 40 09 24 25**, le mardi de 8h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h
- Par mail :  
**service.social@federationdesdiabetiques.org**
- Par courrier :  
**37/39 avenue Ledru-Rollin - 75012 Paris**

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de ces différents organismes.

## Le rôle des proches est aussi important :

Ils peuvent être déterminants pour le succès de la prise en charge de votre rétinopathie diabétique/OMD. Ils pourront vous aider dans toutes vos tâches quotidiennes qui vous sont difficiles. Ils seront là également pour vous remonter le moral quand cela est nécessaire.

**N'hésitez pas à les solliciter.**



## Concilier OMD et vie professionnelle

Si vous êtes salarié ou en recherche d'emploi et que vous avez une rétinopathie diabétique et un OMD, vous pouvez solliciter une reconnaissance administrative de votre maladie.

La reconnaissance du handicap visuel pourra vous permettre de bénéficier d'avantages aussi bien pour trouver un emploi que pour le conserver.

C'est la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) qui délivre la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé.

Mais c'est auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) que vous trouverez toutes les informations et l'accompagnement nécessaires au dépôt de la demande (<http://www.mdpsh.fr/>).

Contactez-les pour connaître vos droits et les démarches à suivre.

# La vie au quotidien

## > Existe-t-il des associations de patients ?

En France, il existe de nombreuses associations qui ont pour mission d'informer et conseiller les personnes avec un diabète et/ou un handicap visuel :

### Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 90 associations locales, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de patients diabétiques. Fondée en 1938 et reconnue d'utilité publique depuis 1976, elle est totalement indépendante de toute institution publique, de tout organisme ou entreprise privée, et de toute corporation professionnelle.

Ses missions principales sont de défendre et protéger les droits des personnes atteintes de diabète, d'accompagner les personnes diabétiques, d'informer et prévenir le plus grand nombre sur la maladie, de soutenir la recherche et l'innovation en diabétologie.

Pour en savoir plus :

<https://www.federationdesdiabetiques.org>

Tél. : 01 40 09 24 25

### Association Retina France

Depuis 1984, Retina France finance la recherche médicale sur toutes les maladies de la rétine (RP, DMLA, Usher, ...).

Elle informe, assiste et aide les malvoyants au quotidien. L'association est reconnue d'utilité publique.

Pour en savoir plus : [www.retina.fr](http://www.retina.fr)

Tél. : 05 61 30 20 50

### Association française des aidants

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société, pour que soient pris en considération ceux d'entre nous qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap, quel que soit son âge.

Pour en savoir plus : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

### L'Aide aux Jeunes Diabétiques

Créée dans les années 1950, l'Aide aux Jeunes Diabétiques est une association originale qui allie familles de patients, patients et soignants pour aider les jeunes qui ont un diabète à vivre une vie pleinement épanouissante tout en préservant leur santé.

Pour en savoir plus : <http://www.ajd-diabete.fr/>

Tél. : 01 44 16 89 89

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Vous trouverez dans cette brochure  
des informations pour mieux comprendre  
les complications ophtalmologiques du diabète.**

**Ces explications et recommandations peuvent  
compléter celles apportées par votre médecin,  
mais ne les remplacent pas.**

**N'hésitez pas à contacter votre ophtalmologiste  
pour plus d'informations.**

Coordonnées du médecin

**En collaboration avec :**

**Laura Phirmis** (Responsable Information Diabète)

**Marie-Laure Le Pommelec** (Administratrice de la FFD)



**Bayer HealthCare SAS**

Division Pharmaceuticals

Parc Eurasanté - 220 avenue de la Recherche

59120 Loos, France

[www.bayer.fr](http://www.bayer.fr)

