

# La ménopause peut-elle causer des problèmes oculaires ?

CANADIAN COUNCIL  
OF THE BLIND



LE CONSEIL CANADIEN  
DES AVEUGLES

Savais-tu que la ménopause peut être associée à plusieurs problèmes oculaires? Cela est dû aux fluctuations hormonales qui ont lieu durant cette période. Quand une femme entre en ménopause, son corps produit moins d'œstrogène et de progestérone, ce qui peut entraîner divers changements corporels, y compris au niveau des yeux. L'un de ces changements notables réside dans l'altération de la façon dont la lumière pénètre et circule à travers les yeux. Les yeux secs sont une condition oculaire courante chez les femmes pendant la ménopause. Ceci se produit parce que le déséquilibre hormonal affecte les glandes sébacées responsables de la lubrification oculaire.

En plus de la sécheresse oculaire, les femmes peuvent également présenter un risque plus élevé de glaucome et de cataracte pendant la ménopause. La recherche suggère une forte corrélation entre la ménopause et le risque de développer un glaucome, en particulier pour les femmes qui entrent en ménopause avant l'âge de 45 ans. Bien que le lien direct entre la ménopause et les cataractes ne soit pas entièrement clair, certaines études indiquent que l'utilisation d'une hormonothérapie substitutive augmente de 14 % la probabilité de nécessiter une ablation de la cataracte. Pour maintenir la santé oculaire après la ménopause, il est essentiel de consulter régulièrement un ophtalmologiste. De plus, adopter une alimentation équilibrée, éviter de fumer et maintenir une pression artérielle et un taux de sucre sains sont des mesures importantes pour préserver la santé de vos yeux.

