

# L'âge de la rétine pourrait prédire le risque de décès précoce

Par Catherine Cordonnier Le 20 jan 2022 à 17h58

- [MÉDECINE](#)
- [VOTRE SANTÉ & VOUS](#)
- [MÉDECINE DU FUTUR](#)
- [SANTÉ DES SENIORS](#)

**Une différence entre l'âge d'une personne et l'âge biologique de la rétine, appelé "écart d'âge rétinien" pourrait permettre de dépister le risque de décès précoce.**

Plusieurs études ont déjà montré qu'il est possible de détecter de façon précoce

l'apparition de la maladie de Parkinson ou de la maladie d'Alzheimer, en étudiant la vascularisation de la rétine. Une nouvelle étude, publiée dans le British Journal of Ophthalmologie, indique que la rétine pourrait également être un outil de dépistage du risque de décès précoce.

## SUR LE MÊME SUJET Détecter Parkinson à travers les yeux ?

Selon les chercheurs australiens, la différence entre l'âge d'une personne et l'âge biologique de sa rétine, appelé "écart d'âge rétinien" pourrait être un indicateur de vieillissement et de décès précoce. Pour leurs recherches, ils se sont appuyés sur 80 169 images de fonds d'œil d'adultes âgés de 40 à 69 ans et ont étudié les proportions de « vieillissements rapides » : les personnes dont la rétine semblait plus vieille que leur âge réel, avec des écarts d'âge rétinien de plus de 3, 5 et 10 ans. "De grands écarts d'âge rétinien en années étaient significativement associés à des risques de décès de 49% à 67% plus élevés, autres que les maladies cardiovasculaires ou le cancer" soulignent les chercheurs.

"Cette étude montre que la rétine offre une « fenêtre » unique et accessible pour évaluer les processus pathologiques sous-jacents des maladies vasculaires et neurologiques systémiques qui sont associées à des risques accrus de mortalité"

ajoutent-ils

**5 choses que vos yeux dévoilent sur votre santé**

- MÉDECINE
- VOTRE SANTÉ & VOUS
- SANTÉ PRATIQUE
- HYPERTENSION

Chaque matin, vous prenez le temps de souligner votre regard. Mais derrière le maquillage se cachent certains signes qui en disent long sur votre état de santé. Demain matin, vous ne vous regarderez plus de la même façon dans le miroir...

### **Vous faites de l'hypertension**

L'hypertension artérielle est souvent appelée "le tueur silencieux" parce que cette pathologie, qui peut entraîner une maladie cardio-vasculaire ou un AVC si elle n'est pas soignée, n'a pas de symptômes visibles. Sauf dans les yeux. L'hypertension peut en effet provoquer le rétrécissement des petits vaisseaux sanguins de la rétine.

Si l'ophtalmologiste s'en aperçoit et vous le signale, ne tardez pas à prendre rendez-vous chez le cardiologue.

### **Vous avez une carence en vitamine A**

Si vous avez des difficultés à voir la nuit,

cela signifie peut-être que vous avez besoin d'un régime plus riche en légumes et fruits orange et jaune (pour le bêta-carotène) et en poissons gras (pour la vitamine A).

Les problèmes de vision de nuit sont en effet fréquents chez les personnes carencées en vitamine A. Le manque de cette vitamine provoque la diminution d'un pigment appelé rhodopsine, qui contrôle la façon dont notre œil perçoit la lumière. La solution : manger des carottes, des patates douces, des épinards et du beurre !

### **Vous souffrez d'une maladie inflammatoire**

Depuis une semaine, vous vous réveillez avec les yeux endoloris et injectés de sang, sans pour autant avoir fait la fête ou passé de nuit blanche ? Cette douleur et cette rougeur sont peut-être le signe d'une uvéite, une inflammation de l'œil qui signale souvent qu'il y a une autre inflammation ailleurs dans le corps. La maladie de Crohn,

la **polyarthrite rhumatoïde** ou **le psoriasis** sont des maladies inflammatoires qui provoquent des symptômes dans les yeux d'une personne sur quatre atteinte par l'une de ces maladies.

### **Votre thyroïde dysfonctionne**

Observez bien les photos (**ou les selfies**) que vous avez prises pendant les fêtes : si vous avez l'impression que votre regard ressemble à celui d'un animal pris dans les phares d'une voiture, c'est peut-être le signe que votre thyroïde fonctionne mal. Avoir les yeux exorbités peut indiquer que **la thyroïde s'emballe** (c'est l'hyperthyroïdie) et produit des hormones qui attaquent les muscles et les tissus de l'orbite.

La **maladie de Basedow**, responsable de 75% des hyperthyroïdies, est 5 à 10 fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes et elle provoque des symptômes oculaires dans 50% des cas.

### **Vous souffrez d'allergie**

Vous avez des cernes sous les yeux qu'aucune nuit de sommeil **ou séance de maquillage** ne parviennent à masquer ? Vous souffrez peut-être de **rhinite allergique**. En effet, si vous inhalez de la poussière, du pollen, des poils d'animaux ou tout autre allergène, cela déclenche (entre autres réactions) l'afflux de sang sous les yeux. Cela se remarque tout de suite car, à cet endroit, la peau est la plus fine de tout votre corps. Parlez-en à un dermatologue pour vous aider à déterminer ce qui peut être la cause de l'allergie. Il vous prescrira un **antihistaminique** qui fera disparaître ces marques noires sous les yeux.