

Comment préserver la santé de ses yeux?



La qualité de la vision évolue tout au long de la vie. Pour conserver une bonne vue le plus longtemps possible, il est important de préserver ses yeux des agressions de l'environnement et de les faire contrôler régulièrement par un ophtalmologiste. C'est la seule façon de détecter d'éventuels troubles visuels et de prévenir les principales maladies oculaires, comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome.



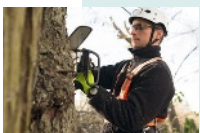
Sollicités en permanence, nos yeux sont des outils précieux. Grâce à eux, nous pouvons voir, lire, communiquer, travailler, créer ou encore nous déplacer. D'où l'importance d'en prendre soin tout au long de la vie pour pouvoir en profiter dans les meilleures conditions le plus longtemps possible. Première chose à faire: protéger ses yeux des agressions de l'environnement et du soleil en particulier. Si personne n'ignore aujourd'hui les effets des rayons solaires sur la peau, leurs conséquences sur la santé visuelle sont encore sous-estimées. Particulièrement agressifs, les ultraviolets atteignent directement le cristallin et contribuent à l'installation précoce

de la cataracte (opacification progressive du cristallin). Ce n'est pas tout: à long terme, en pénétrant jusqu'à la rétine, les rayons solaires peuvent endommager la macula et favoriser l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). « *L'exposition solaire prolongée a aussi des conséquences à court terme, explique le docteur Xavier Subirana, ophtalmologiste membre de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav). C'est par exemple le cas en hiver, à la montagne, où la présence de la neige peut quasiment doubler l'intensité globale des UV par réfléchissement. Sans protection, on risque alors de développer une ophtalmie des neiges.* » Cette kératite (inflammation de la cornée) extrêmement douloureuse est heureusement bénigne et disparaît spontanément en quelques jours. Un tel coup de soleil de l'œil est aussi possible dans d'autres contextes, et notamment en bord de mer en raison de la réverbération des rayons solaires sur l'eau et le sable.

Choisir des solaires de qualité

Les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, en raison de la fragilité et de l'immaturation de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Pour se protéger, que l'on soit petit ou grand, une seule solution: s'équiper de solaires de qualité. Avant d'acquiescer ces lunettes, vérifiez bien qu'elles répondent à la réglementation européenne. Le marquage « CE » doit figurer sur l'étiquette ou être gravé dans la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. « *La catégorie de protection, de zéro à quatre, doit aussi être indiquée, précise le docteur Subirana. Avec un niveau 3 et une mention UV 400 [qui indique un filtrage à 100 % des UV, NDLR], vos yeux seront bien protégés.* » Pensez également à vérifier la présence de la certification Afnor, qui garantit la bonne qualité des traitements utilisés pour le filtrage des rayons solaires. Enfin, « *la forme de la monture est également très importante, ajoute l'ophtalmologiste. Elle doit être suffisamment couvrante pour éviter que les UV ne passent par les côtés. La priorité, c'est la protection et non pas le caractère esthétique des lunettes.* » En effet, 60 % de la lumière qui pénètre dans l'œil ne rentre pas de face mais latéralement. De même, choisissez plutôt des verres galbés qui enveloppent bien l'œil.

Bricolage: méfiez-vous des éclats dans les yeux



Lorsque l'on manipule des matières dangereuses qui risquent de générer des éclats, comme le métal, il est indispensable de porter les lunettes de protection spécifiques que l'on trouve dans tous les magasins de bricolage. Même chose quand on utilise des produits chimiques, notamment lorsque l'on jardine, ou quand on effectue des travaux de décoration. N'oubliez jamais de lire les notices et modes d'emploi joints aux produits ou matériels que vous utilisez afin de savoir tout de suite comment réagir en cas d'accident.

Écrans et fatigue visuelle

D'après l'Asnav, si les écrans peuvent révéler des anomalies visuelles préexistantes, comme un astigmatisme ou un strabisme caché, « *ils ne génèrent pas intrinsèquement de pathologie visuelle* ». « *Le problème n'est pas le risque de l'écran mais la fascination qu'il provoque, explique le professeur Gilles Renard, membre d'honneur de la Société française d'ophtalmologie (SFO). Quand on le regarde, on a de la peine à s'en détacher, alors que, lorsque l'on est devant une feuille de papier par exemple, on la quitte facilement des yeux quelques secondes. Il faut faire la même chose avec les écrans: des pauses toutes les heures, en détournant simplement le regard ou en fermant les yeux.* » En utilisant des ordinateurs, des tablettes et des smartphones, nous

mettons nos yeux dans une situation pour laquelle ils ne sont pas conçus. Les muscles qui permettent à l'œil de s'adapter pour voir un objet fixe de façon nette et à courte distance sont fortement sollicités. La mise au point est donc permanente, ce qui, à la longue, peut provoquer de la fatigue visuelle (picotements, rougeur de l'œil, vision trouble, sensation d'éblouissement, maux de tête). Pour éviter les sensations désagréables, ne vous placez pas trop près de votre écran (40 centimètres minimum), faites des pauses visuelles régulières en regardant au loin, harmonisez la lumière de la pièce et portez vos lunettes de correction en permanence lorsqu'elles vous ont été prescrites. L'ordinateur doit en outre être placé perpendiculairement à la fenêtre pour éviter que la lumière du jour se reflète sur l'écran. Autre ennemi dont il faut se méfier: la lumière bleue, émise en particulier par les tablettes et les smartphones. « *En pénétrant jusqu'à la rétine, ses doses cumulées à long terme peuvent favoriser l'installation de la DMLA chez les personnes prédisposées*, précise le docteur Subirana. *Toutefois, la lumière bleue ne devient toxique qu'à très hautes doses.* » Par principe de précaution, certains fabricants ont déjà commencé à la limiter dans leurs écrans. De son côté, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande de réduire l'utilisation des écrans le soir avant le coucher (la lumière bleue perturbe aussi nos rythmes biologiques) ainsi que les éclairages riches en bleu (luminaires de type « blanc froid »).

Des examens à ne pas manquer

Prévus régulièrement tout au long de la vie, les contrôles ophtalmologiques ont pour but de repérer les troubles visuels (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie, amblyopie), mais aussi de détecter les pathologies plus graves, comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome. Lors de l'examen, l'ophtalmologiste évalue l'acuité visuelle, la réactivité pupillaire (fermeture correcte de la pupille à l'éclairement), la mobilité oculaire et éventuellement les champs visuels. Selon l'âge du patient, il procédera également à l'examen du fond de l'œil et mesurera la tension oculaire. Dans la petite enfance et l'enfance, les examens indiqués par le carnet de santé (à 2, 4, 9 et 24 mois, puis vers 3-4 ans, 6 ans et 8 ans) suffisent généralement à détecter les anomalies. « *Les contrôles qui y sont prévus sont bien calés et bien conçus*, précise le professeur Renard. *Si on les suit à la lettre, il y a peu de risques de passer à côté d'un trouble de la vision ou d'une maladie oculaire.* » Avant l'âge de 6 ans, la plupart des défauts visuels ont 75 % de chance d'être corrigés par la prise en charge ophtalmologique et la rééducation, souligne l'Asnav. À l'âge scolaire, les parents doivent aussi rester attentifs aux comportements qui nécessitent une consultation: par exemple, un enfant qui se rapproche de la télévision ou du tableau en classe pour mieux voir. À l'adolescence, période où s'installe la myopie, le contrôle n'est nécessaire qu'en cas de gêne. Dès la vingtaine et jusqu'à 45 ans, les ophtalmologistes conseillent un examen tous les cinq ans en moyenne. À partir de 42-43 ans, le contrôle doit devenir plus fréquent et avoir lieu tous les deux-trois



Attention aux verres teintés

Sachez que c'est la matière du verre, et la façon dont il a été traité, qui filtre les UV et non pas sa teinte. Un verre teinté qui ne filtre pas 100 % des UV ne fait que limiter l'éblouissement et n'a donc rien à voir avec le degré de protection. Porter ce type de lunettes est encore plus dangereux que de ne rien mettre du tout: derrière les verres, comme le niveau de la luminosité baisse sous l'effet de la teinte, la pupille se dilate, laissant ainsi pénétrer une plus grande quantité d'UV dans l'œil.



ans: c'est à ce moment-là que la presbytie se manifeste et que l'on commence à dépister le glaucome puis la DMLA. Si l'on porte des lunettes, la fréquence des contrôles est évidemment plus importante. Ils ont lieu lors du renouvellement de l'ordonnance des corrections, c'est-à-dire tous les ans pour les enfants jusqu'à 16 ans, tous les cinq ans entre 16 et 42 ans, et tous les trois ans ensuite.

● Delphine Delarue

À voir...

- 📄 Cmavue.org
- 📄 Labonnevue.fr
- 📄 Observatoire-sante.fr