



Nos yeux, si précieux *et si fragiles !*

Des conseils pour préserver
son capital visuel

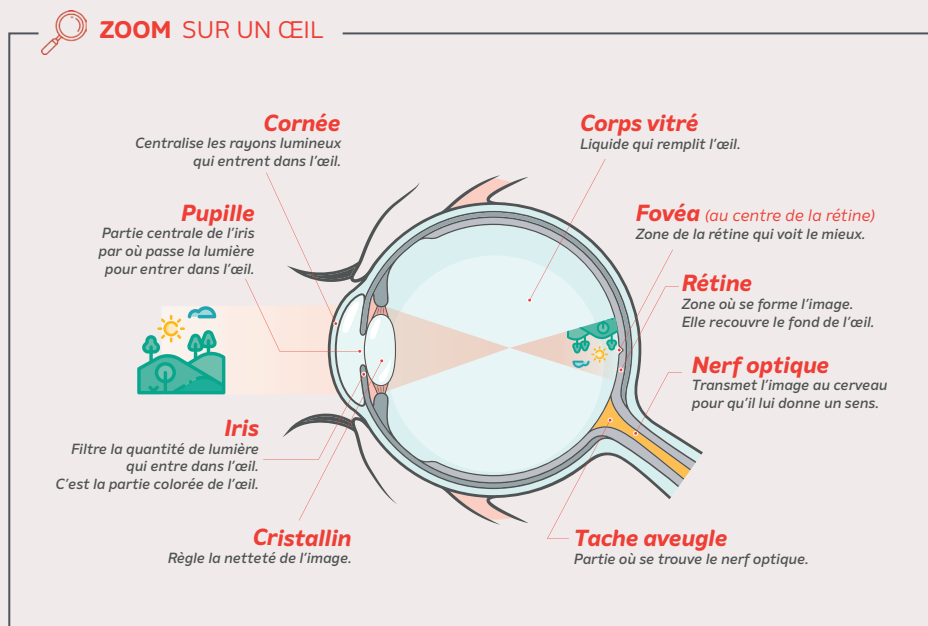


La vue, comment ça marche ?

VOIT-ON AVEC NOS YEUX OU BIEN AVEC NOTRE CERVEAU ?

Pourquoi cette question ? Parce que contrairement à ce que l'on peut croire, sans notre cerveau nous ne verrions pas grand-chose !

Nos yeux servent à voir, mais c'est notre cerveau qui donne un sens à ce que nous voyons : **80% des informations utilisées par notre cerveau passe par la vue** (source Asnav).



UNE BONNE VUE, C'EST À LA FOIS :

- ▶ Une bonne acuité visuelle (percevoir des détails fins, de loin, de près).
- ▶ Un champ visuel supérieur à 180°.
- ▶ Une bonne vision des couleurs et des reliefs.

Les risques visuels au fil des âges *de 0 à 20 ans*

À la naissance, un nourrisson ne voit qu'à 20 cm en noir et blanc. Il ne perçoit que des formes et ne reconnaît pas les visages. **À 3 mois**, il voit à 60 cm. **À 18 mois**, l'acuité visuelle d'un jeune enfant est encore limitée, entre 4 et 6/10^e. **À 5 ans**, l'enfant a acquis presque toutes ses capacités visuelles avec une acuité de 10/10^e.

Entre l'enfance et l'adolescence la vision de près est fortement sollicitée par la scolarité et les jeux vidéo. C'est la période où la myopie peut se développer.

LES SIGNES D'ALERTE pour aider les parents

- ▶ L'enfant est né prématurément et son poids est faible (*risque de rétinopathie des prématurés*).
- ▶ Une lueur blanche apparaît dans sa pupille.
- ▶ Il existe des cas de strabisme dans la famille.
- ▶ L'enfant refuse de gribouiller, se désintéresse des puzzles ou autres activités visuelles.
- ▶ Il est maladroit, se cogne souvent ou toujours du même côté.
- ▶ Il cligne fréquemment des yeux, fronce les sourcils, a les yeux rouges, qui piquent ou pleurent.
- ▶ Il a des maux de tête ou des douleurs dans la nuque.
- ▶ Il regarde toujours du même côté.
- ▶ Il est distrait en fin d'après-midi. Il confond certaines lettres.
- ▶ Il dessine, écrit ou lit le nez collé au cahier.
- ▶ Il lui arrive de perdre sa ligne en lisant et de la relire deux fois.
- ▶ Il dessine ou écrit de travers.

SUIVI MEDICAL

- Visite obligatoire chez le pédiatre au 8^e jour, à 9 mois et aux 2 ans de l'enfant.
 - Visite tous les 2 ans chez l'ophtalmologue, si pas d'anomalie, à partir de 3 ans.
- Une pathologie visuelle dépistée précocement peut-être réversible.

RECOMMANDATIONS

- ▶ Même si aucune anomalie visuelle ne s'est révélée pendant les premiers mois, la surveillance ne doit pas se relâcher.
- ▶ Pour conserver de bonnes capacités visuelles, des gestes simples sont importants : porter des lunettes de soleil, faire des pauses régulières devant l'écran d'ordinateur ou les jeux vidéo, garder ses lunettes en permanence lorsque l'on doit en porter.

Livre, tableau noir ou encore écran d'ordinateur... la scolarité exige de grandes capacités visuelles aussi bien pour la lecture que pour l'écriture.

À l'école, 90 % des apprentissages font intervenir la vision.

Il est donc primordial de faire contrôler la vue des enfants pour leur éviter d'être pénalisés à cause d'un trouble visuel.



LE SAVIEZ-VOUS ?

20 % des enfants ont un problème de vue non corrigé (source : Asnav).

Les risques visuels au fil des âges *de 20 à 45 ans*

Si les antécédents familiaux et médicaux peuvent expliquer les problèmes de vue, **certains événements de la vie demandent une attention particulière**, notamment la grossesse ou la survenue d'une pathologies.

LES RISQUES en milieu professionnel

La vue est fortement sollicitée et les risques sont nombreux notamment lorsque l'œil est exposé à :

- **Des dangers mécaniques :** projection d'éclats de bois, de poussière, etc.
- **Des substances biologiques ou chimiques :** secteur médical ou agro-alimentaire, traitement des déchets, etc.
- **Des taches nécessitant un travail minutieux.**
- **Des écrans :** la lumière bleue émise par les ordinateurs, tablettes numériques et plus généralement par les LED est nocive, voire toxique pour les yeux (*source : Institut de la vision*).

LES SIGNES D'ALERTE

- ▶ Inconfort ou fatigue visuelle : picotements, yeux rouges, vision floue, clignotements, éblouissements, larmoiements.
- ▶ Maux de tête.
- ▶ Fatigue au volant
- ▶ Perte de concentration.
- ▶ Multiplication des erreurs.
- ▶ Baisse de qualité dans l'exécution des tâches.
- ▶ Perturbation de l'humeur.

SUIVI MEDICAL

Visite tous les 3 ans chez un ophtalmologue.

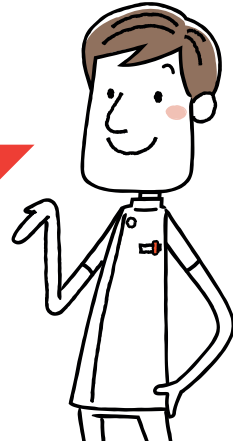
RECOMMANDATIONS

- ▶ Portez régulièrement vos lunettes de correction ou de repos.
- ▶ Utilisez des filtres antireflets et/ou anti-lumière bleue.
- ▶ Placez l'écran perpendiculairement à la source de lumière extérieure.
- ▶ Réglez l'intensité lumineuse de l'écran et la lampe d'appoint.
- ▶ Réglez la position de l'écran en fonction de votre correction visuelle.
- ▶ Protégez vos yeux des projections de particules (Équipement de Protection Individuel - EPI).
- ▶ Essayez au maximum d'alterner vos tâches.

UNE BONNE ASTUCE :
LA RÈGLE DES 4X20 !

Une pause de **20 secondes**,
toutes les **20 minutes**,
en regardant à **20 pas**
et en clignant **20 fois** des yeux.

(source: Asnav)



LE SAVIEZ-VOUS ?

41 % des jeunes (16 à 24 ans) ayant des problèmes de vue conduisent sans correction *(source: Asnav)*.

46 % des 20-46 ans ont une altération de la vision *(source: Dress)*.

Les risques visuels au fil des âges *au-delà de 45 ans*

C'est autour de 45 ans qu'apparaissent les symptômes de la presbytie : vous ressentez des difficultés pour lire des petits caractères, vous avez besoin d'éloigner le texte pour mieux voir, d'améliorer l'éclairage, etc.

Avec l'avancée en âge, certains troubles de la vision deviennent plus fréquents, tels le glaucome, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), la cataracte, etc.

SUIVI MEDICAL

Tous les 2 ans, visite chez un ophtalmologue: contrôle de l'acuité visuelle, de la tension oculaire et de la rétine, en particulier si vous avez du diabète.

RECOMMANDATION

Les jeunes presbytes, pensant que corriger la presbytie risque de l'augmenter, retardent sa prise en charge. Au contraire, les jeunes presbytes non-corrigés vont se fatiguer. De plus, **la presbytie évolue physiologiquement** avec ou sans correction. **Il est donc préférable de la compenser pour obtenir le meilleur confort visuel.**



LE SAVIEZ-VOUS ?

40 % des plus de 78 ans portent des lunettes non-adaptées à leur vue!
(source : Inserm 2018)

Quelques rappels

UTILISATION ET ENTRETIEN

Pour les lunettes de vue :

- > Passer les lunettes sous l'eau claire à température ambiante (l'idéal étant d'utiliser un produit spécifique) puis les essuyer avec un tissu microfibre.
- > Eviter de les nettoyer avec les mouchoirs en papier ou les vêtements et d'utiliser du savon.

Pour les lentilles de contact :

- > Respecter le temps de port des lentilles et les consignes d'entretien pour optimiser le maintien de votre confort et de votre physiologie oculaire.
- > Penser à retirer les lentilles de contact avant de dormir.

DURÉE DE VALIDITÉ DE VOTRE ORDONNANCE

Pour les lunettes de vue :

- > 1 an pour les enfants de moins de 16 ans.
- > 5 ans pour les adultes de 16 à 42 ans.
- > 3 ans pour les adultes de plus de 42 ans.

Pour les lentilles de contact :

- > 1 an pour les enfants de moins de 16 ans.
- > 3 ans pour les adultes de plus de 16 ans.

LES REMBOURSEMENTS DES LUNETTES

Les lunettes de vue sont prises en charge par l'Assurance maladie et votre organisme complémentaire santé, si vous disposez d'une ordonnance en cours de validité.

Possibilité de renouvellement des équipements :

- > Jusqu'à 6 ans : tous les 6 mois
- > De 6 ans à moins de 16 ans : tous les ans
- > + de 16 ans : tous les 2 ans

Lorsqu'il y a modification de la vision, l'Assurance maladie rembourse une paire de lunettes **sans délai particulier, sur prescription d'un ophtalmologue.**

Votre opticien déterminera le degré de remboursement de votre équipement et vous éditera un devis. Quel que soit votre âge, votre organisme complémentaire pourra prendre en charge, tous les ans ou tous les deux ans, une partie ou l'intégralité des frais non remboursés par l'Assurance maladie.

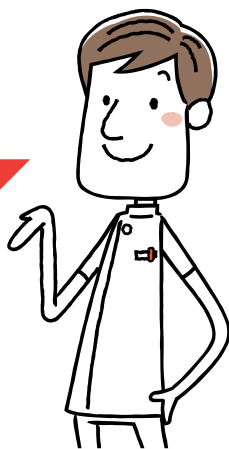
Le «100% Santé» permet aux Français couverts par une assurance complémentaire d'accéder plus facilement aux remboursements optiques (mais aussi dentaires et auditifs).

Dans le cadre de cette réforme, une sélection de montures et de verres est proposée en magasin. En choisissant un modèle parmi ceux compris dans cette gamme, vous pouvez acquérir des lunettes de qualité sans reste à charge.

Pour bénéficier du 100% santé, vous devez obligatoirement avoir un contrat complémentaire santé «responsable», qu'il soit individuel ou collectif (proposé par votre entreprise). Pour être certain de pouvoir bénéficier de cette réforme, consultez votre contrat.

**POUR S'ÉQUIPER,
DES SOLUTIONS EXISTENT !**

N'hésitez pas à demander conseil à votre opticien et à vous rapprocher de votre mutuelle.



PROFESSIONNELS : QUI CONSULTER ?

L'OPHTALMOLOGUE

Aussi appelé ophtalmologiste, **c'est un médecin spécialisé** dans toutes les maladies et troubles divers pouvant toucher les yeux et influencer sur la qualité de la vision.

L'OPTICIEN LUNETIER

C'est un expert de la vision, détenteur d'un diplôme d'État. Il peut : contrôler la vue, réaliser des montages en optique, tailler et adapter les verres compensateurs dans les montures de lunettes. Enfin il apporte des conseils et vend des équipements permettant la compensation des défauts visuels : lunettes de vue, lentilles de contact, loupes, lunettes de soleil, etc.

L'ORTHOPTISTE

C'est un spécialiste du dépistage des troubles et de la rééducation visuelle (strabisme, défaut de convergence, amblyopie, etc.). Il agit sur prescription médicale d'un ophtalmologiste, mais aussi d'autres médecins (neurologue, ORL, etc.).

Prendre soin de sa vue *au quotidien*

PROTÉGER SA VUE DU SOLEIL

Le soleil est nécessaire, mais toutes ses radiations ne sont pas bénéfiques. Les ultraviolets (UV) peuvent être dangereux. **L'œil humain possède des défenses naturelles, mais elles ne sont pas toujours suffisantes.**

- ▶ Portez des lunettes solaires filtrantes, dès que le soleil brille.
- ▶ Les yeux des enfants sont plus sensibles aux rayons : protégez-les avec des lunettes adaptées à leur visage (elles resteront mieux en place).

Attention au soleil de printemps : **54 % des Français portent systématiquement leurs lunettes de soleil l'été**, notamment à la plage, alors qu'ils ne sont que **31 % à les porter en ville**, y compris par beau temps (*source : Asnav*).

Pourtant, **dès le début du printemps, le soleil devient menaçant** quel que soit le lieu et il est important de porter des lunettes de soleil pour la préservation de notre capital visuel.

PRIVILÉGIEZ LA CLASSE 3 !

Tout verre teinté n'est pas filtrant !
Des verres plus foncés ne sont pas nécessairement plus protecteurs. **Privilégiez la mention CE obligatoire.**



Confort et esthétique
Intérieur, ciel voilé



Luminosité
solaire atténuée



Luminosité
solaire moyenne



Forte luminosité
solaire



Luminosité exceptionnelle
Interdit pour la conduite



PRÉSERVER SA VUE PAR L'ALIMENTATION

Il est possible de ralentir le processus de dégénérescence maculaire (DMLA, rétinopathie diabétique...) grâce à **une alimentation équilibrée**, contenant des nutriments protecteurs :

- ▶ **Des acides gras Omega-3** : poissons gras (saumon, hareng, maquereau, thon) et huiles végétales (noix, soja, germes de blé).
- ▶ **De la lutéine** : petits-pois, laitue, brocolis, épinards, choux frisés et choux de Bruxelles, maïs, etc.
- ▶ **Des vitamines antioxydantes** (vitamines C et E, bêta-carotène) **et des minéraux** (zinc et cuivre) : fruits et légumes.

ASSURER SA SÉCURITÉ SUR LA ROUTE

- ▶ Faites **contrôler régulièrement votre vue** et **portez une correction adaptée**.
- ▶ **Quand le temps est lumineux, portez des lunettes de soleil** pour vous protéger de l'éblouissement.
- ▶ Si votre vue est corrigée, il est fondamental d'**opter pour des lunettes de soleil adaptées**.
- ▶ **Attention aux médicaments** : certains peuvent fausser votre vision, notamment l'appréciation des distances et de la vitesse. Ils sont signalés par trois niveaux de risque, indiqués sur la boîte.



PROTEGER SES YEUX À LA MAISON

Attention à la manipulation d'outils et aux petits éclats projetés dans les yeux lors de bricolages à la maison.

La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000
Personnes protégées

157
Mutuelles

Près de 900
Actions de prévention et de promotion de la santé par an

Près de 490
Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Brochure réalisée par la Mutualité Française Occitanie, avec le concours d'un professionnel spécialisé.

occitanie.mutualite.fr

