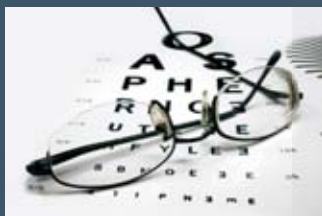


Pour y voir plus clair

NOTRE MODE DE VIE ACTUEL NOUS CONTRAINT À AVOIR DE TRÈS BONS YEUX. SI LES PROGRÈS CONSTANTS EN OPHTALMOLOGIE PERMETTENT DE CORRIGER LES TROUBLES VISUELS, IL EST IMPORTANT DE SURVEILLER DE PRÈS SA VUE POUR ÉVITER DES RISQUES GRAVES.



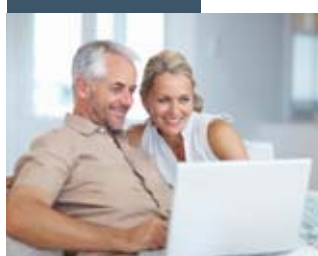
La vision de près est en permanence sollicitée.

Des yeux rivés sur écran

L'équilibre des yeux repose sur une alternance entre une vision de près et de loin. Or, nos activités quotidiennes nous contraignent à solliciter davantage notre vision binoculaire, c'est-à-dire fournie par les deux yeux. Assis pendant des heures devant un ordinateur ou des jeux vidéo, nous faisons travailler davantage les muscles de nos yeux qui peuvent manifester leur fatigue par des signes visibles : lourdeur des globes oculaires, rougeurs, picotements, éblouissements, maux de tête... Le clignement moins fréquent des paupières favorise également une sécheresse oculaire qui peut être accentuée par la climatisation dans les bureaux, par le port de lentilles de contact et par la fumée de tabac (dans les lieux privés).

Notre vue n'est pas affectée par le travail sur écran. En revanche, "il est révélateur de petits défauts visuels car il est très sollicitant pour la vue", montre une étude réalisée par l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) ⁽²⁾. Un défaut non corrigé risque alors d'augmenter la fréquence de la fatigue oculaire ; d'où l'importance de se faire contrôler régulièrement la vue par un ophtalmologiste. Si les symptômes de fatigue persistent, ce spécialiste pourra prescrire des séances de rééducation chez l'orthoptiste pour améliorer le pouvoir de convergence, c'est-à-dire la faculté de diriger les deux yeux vers le texte, lors de la lecture ou du travail sur ordinateur.

Pour soulager les yeux au quotidien, il est important de faire des pauses courtes et fréquentes (5 minutes par heure), de quitter régulièrement l'écran des yeux pour regarder au loin et de choisir un fond d'écran clair. Si possible, placer l'ordinateur perpendiculaire à la fenêtre ou, sinon, poser des stores pour éviter les reflets sur l'écran. L'idéal serait que le haut de l'ordinateur soit placé au niveau des yeux et que l'éclairage soit adapté pour éviter éblouissements et reflets.



DES DÉFAUTS VISUELS COURANTS

Pour préserver la santé de ses yeux, il est important de détecter, dès le plus jeune âge, un éventuel défaut visuel.

L'astigmatisme est un défaut de la courbure de l'œil, plus proche du ballon de rugby que du ballon de football, ce qui entraîne une vision déformée et floue, de près comme de loin.

L'astigmatisme est généralement lié à d'autres défauts visuels comme la myopie.

L'hypermétropie : l'œil est trop petit, d'où un trouble de la vision de près et de loin. Une hypermétropie modérée qui n'est pas anormale chez les jeunes enfants ne sera corrigée que si elle est importante et/ou s'accompagne d'un strabisme.

La myopie : l'œil étant trop long, les objets éloignés sont vus flous, tandis que la vision de près ou de très près est bonne.

Ce défaut qui a souvent une part génétique, apparaît généralement à l'adolescence et peut évoluer jusqu'à l'âge de 25 ans environ.

Le strabisme : fréquent chez les bébés et les enfants en bas âge, il est dû à un défaut de parallélisme des yeux qui louchent.





Au fil des siècles, nos yeux ont dû s'adapter aux exigences sans cesse croissantes de la civilisation.



Le regard, propre à l'homme

L'œil humain ne se contente pas de voir, il a aussi le pouvoir de regarder. "Si la vue est l'organe sensoriel de la vision, le regard est l'organe psychique du sens, il est le souffle, la respiration du cerveau", explique le Pr Daniel Marcelli, pédopsychiatre ⁽¹⁾. Les yeux ont leur propre langage. Dans le regard qui n'est jamais neutre, s'exprime donc la subjectivité, l'intériorité de l'être. Si l'on est à peu près sûr de ce que l'on voit, peut-on être certain de ce que l'on perçoit ?

Nous existons par le regard de l'autre : en couvant des yeux son bébé, le parent fait de ce petit être qui vient au monde une personne. Si certains hommes existent au travers de ce qu'ils ressentent, d'autres ont besoin d'être vus, d'être considérés pour s'accorder une valeur.

Dans l'échange humain, l'expression du regard en dit parfois plus long que les discours les plus éloquentes. N'y a-t-il pas des regards qui tuent, d'autres qui font pâlir d'amour ? Pour définir un regard, les qualificatifs ne manquent pas : franc, haineux, fermé, méprisant, engageant, pétillant... Lorsque la communication par les yeux est incertaine ou équivoque, elle peut alors être soutenue par la parole et par les gestes.

Les yeux soumis à rude épreuve

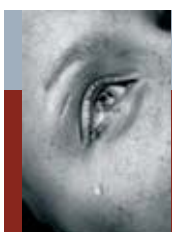
Au fil des siècles, nos yeux ont dû s'adapter aux exigences sans cesse croissantes de la civilisation. Alors que nos ancêtres scrutaient l'horizon pour suivre le rythme des saisons et des récoltes,

notre époque moderne nous contraint à solliciter sans cesse notre vision de près et ce, dès le plus jeune âge : difficile de poursuivre sa scolarité sans bénéficier de bons yeux. A l'ère de l'informatique, les différents métiers exercés aujourd'hui requièrent une grande précision de la vue : contrôleur aérien, caissière... À la sortie du bureau, un œil de lynx est également nécessaire pour se faufiler dans les embouteillages urbains, alors que nos aïeux enfourchaient

allègrement leur bicyclette sur les chemins de campagne. N'ayant pas à subir les outrages des ans, ils mouraient avant même d'avoir souffert des pathologies de l'œil qui, avec le vieillissement actuel de la population, sont en hausse aujourd'hui : cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), glaucome (voir encadré p.14). Autre rançon des temps modernes, la

pollution qui creuse progressivement le trou de la couche d'ozone, nous expose plus directement aux effets nocifs des rayons ultraviolets. Nos yeux subissent davantage les agressions du soleil, ce qui augmente les risques de souffrir de pathologies visuelles.

En feuilletant les vieux albums de photos de famille remontant au début du siècle dernier, il est intéressant de constater que les porteurs de lunettes ne sont pas légion. Loin de vouloir faire preuve de coquetterie, nos ancêtres se résolvaient à avoir une vue de taupe parce qu'ils ne bénéficiaient pas de tous ces appareils extrêmement sophistiqués qui permettent aujourd'hui de déceler très rapidement le moindre défaut visuel.



Préserver sa vue au soleil

Comme la peau, nos yeux disposent d'un capital soleil qui permet aux cellules de se renouveler régulièrement pour affronter les agressions des rayons ultra-violet. "Si la dose d'UV est très importante, ce capital s'épuise plus vite et l'œil devient vulnérable..." les expositions cumulatives aux UV peuvent favoriser l'apparition plus précoce de cataractes, d'une presbytie (de 5 à 10 ans) ou d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge, révèle une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM) ⁽³⁾. (voir encadré p.14).

Protéger ses yeux des rayons ultra-violet constitue donc une priorité dans sa vie quotidienne, que ce soit à la montagne, à la mer... ou en ville. Omniprésent, le soleil diffuse, en effet, ses rayons par temps couvert ou se réfléchit sur l'eau, la neige, le sable ou tout simplement sur un mur blanc ou une baie vitrée. Aussi, l'INSERM recommande-t-il d'être particulièrement vigilant lors de la pratique d'activités de loisirs : ski, voile, plage...



... pour ne citer qu'un exemple, la neige réfléchit 85% des UV ; en altitude, la quantité de ces rayons augmente de 10% tous les 1 000 mètres.

La meilleure protection contre le soleil demeure les lunettes solaires qui doivent être de bonne qualité et porter le label CE (Communauté européenne). Les spécialistes recommandent de choisir une catégorie de protection 3 pour une utilisation courante et 4 pour des conditions extrêmes.

Demander conseil à son opticien.

Il est capital d'apprendre aux enfants, dès leur plus jeune âge, à porter des lunettes de soleil, à mettre une casquette sur la tête, surtout s'ils ont les cheveux blonds et les yeux clairs ; les nourrissons doivent être placés systématiquement sous un parasol.

Le soleil,
un danger pour la vue
à long terme.



Protéger sa vue au volant

Conduire une voiture ou un deux-roues exige une vigilance de tous les instants.

"Plus de 90% des décisions et des gestes nécessaires à la conduite dépendent des yeux de son conducteur", signale l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav) ⁽⁴⁾.

Il est capital d'avoir une bonne vision et de déceler les moindres signes de fatigue visuelle qui réduisent la rapidité des réflexes ; c'est une cause fréquente des accidents de la route. Rappelons qu'au volant, il est interdit de téléphoner et déconseillé de fumer. "Allumer une cigarette en conduisant entraîne un rétrécissement immédiat du champ de vision", signale le Dr Wolfowicz. Une trop grande vitesse réduit, par ailleurs, le champ visuel. Si vous voulez vous protéger du soleil, évitez toutefois de porter des lunettes solaires trop foncées pour ne pas altérer la vision des couleurs.

Avant de conduire, prenez des repas légers, sans alcool, et faites des pauses régulières en cas de longs trajets. Attention, certains médicaments, "pour la plupart signalés par un triangle "danger somnolence" faussent votre appréciation des distances et de la vitesse", précise la Sécurité routière ⁽⁵⁾. Il s'agit notamment des psychotropes (somnifères, tranquillisants, antidépresseurs).



La grossesse à surveiller

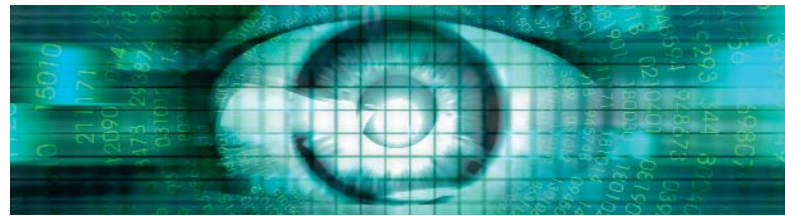
La toxoplasmose et la rubéole qui sont des maladies bénignes peuvent être redoutables durant la grossesse pour le futur bébé ; il risque alors de souffrir de graves malformations oculaires.

Avant d'être enceintes, beaucoup de femmes ont déjà contracté la toxoplasmose, une maladie parasitaire transmise en particulier par les chats, et sont donc immunisées. Pour les autres, un dépistage systématique par prise de sang, durant la grossesse, a permis de réduire considérablement les risques pour l'enfant à naître.

Grâce à la généralisation du vaccin ROR - rougeole, oreillons, rubéole - auprès de la population jeune, le risque d'être atteint par le virus de la rubéole durant la grossesse est moindre. Ce vaccin est entièrement pris en charge par l'assurance maladie. Pour les femmes qui ne sont pas immunisées contre cette maladie infectieuse, une sérologie par prise de sang permet d'exercer une surveillance étroite pendant la grossesse.



Les premiers défauts visuels apparaissent durant l'enfance.



La vue des personnes diabétiques

Les femmes diabétiques doivent être particulièrement surveillées durant leur grossesse pour ne pas développer une rétinopathie diabétique. Cette atteinte grave de la rétine peut être à l'origine d'une cécité, si elle n'est pas prise à temps.

Complication du diabète de type 1 et de type 2, la rétinopathie peut s'installer sans manifester de signes d'alerte. Ce risque est d'autant plus important "que le diabète est ancien et surtout mal équilibré", souligne le Dr Wolfowicz. Plus fréquent chez les diabétiques de type 2 qui sont en hausse importante dans la population à partir de 50 ans, la rétinopathie diabétique peut se manifester "sous des formes explosives chez des sujets atteints d'un diabète de type 1", ajoute-t-il.

Le meilleur traitement de la rétinopathie diabétique demeure la prévention : régime alimentaire, stabilisation du diabète, exercice physique, correction d'une éventuelle hypertension artérielle, suppression du tabac... "Les personnes diabétiques doivent prendre rendez-vous tous les ans chez l'ophtalmologiste, ce qui est rarement fait", indique le Dr Wolfowicz.

Protéger la vue de nos enfants

La vue se construit dès les premières semaines après la naissance. Dans le cadre des examens de santé mis en place par la Protection maternelle et infantile (PMI), les bébés bénéficient de plusieurs rendez-vous obligatoires pour vérifier leur état oculaire (8^e jour), pour détecter un éventuel strabisme (4^e mois) et à deux ans pour évaluer leur acuité visuelle. Ne perdez pas de vue ces rendez-vous ! Après une première visite obligatoire entre 5 et 6 ans, l'enfant sera régulièrement suivi dans le cadre de la médecine scolaire. Ces bilans réguliers ne doivent pas vous empêcher de prendre rendez-vous tous les ans chez l'ophtalmologiste pour détecter d'éventuels défauts visuels et, en particulier, le strabisme et l'hypermétropie (voir encadré p.10). Ces troubles sont très bien corrigés par des lunettes.

Des progrès constants en ophtalmologie.



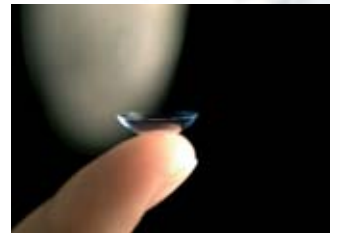
Quatre questions

au Dr Jean-Antoine Bernard,

Directeur scientifique

de la Société française

d'ophtalmologie (SFO)



Qu'en est-il du traitement de la cataracte ?

Le seul traitement demeure la chirurgie pour les patients qui ressentent une gêne visuelle. Une petite incision est pratiquée en périphérie de la cornée ; ensuite, le cristallin cataracté est morcelé et aspiré grâce à une sonde à ultrasons. Les progrès des appareils et de la finesse des implants permettent de réaliser des incisions de plus en plus courtes, réduisant d'autant les risques mécaniques et inflammatoires. Aujourd'hui, l'hospitalisation pour une opération de la cataracte est très brève (une ½ journée en ambulatoire).

Quels sont les progrès optiques pour les lunettes et les lentilles de contact ?

De plus en plus élaborés, les verres de lunettes sont incassables et anti-reflet. Il est possible aujourd'hui de monter des verres parfaitement adaptés aux besoins visuels des personnes, tout en répondant aux canons de la mode. Pour les presbytes, les verres progressifs se sont substitués aux verres à double, voire triple foyer, pour un meilleur confort de vue.

Les lentilles de contact ont bénéficié également de grands progrès techniques. Plus souples, les matériaux récents ont une parfaite perméabilité à l'oxygène, ce qui améliore le confort des utilisateurs. La forme des lentilles s'est également affinée pour obtenir une meilleure tolérance. Aujourd'hui, les lentilles peuvent être adaptées aux défauts visuels des personnes. Il est possible de corriger à la fois une myopie, un astigmatisme, une presbytie et une hypermétropie : du sur mesure !

La chirurgie réfractive par laser peut-elle corriger tous les défauts optiques de l'œil ?

Si la chirurgie réfractive pour corriger la myopie a fait la preuve de son succès, les résultats sont moins probants pour l'hypermétropie ou pour un très fort astigmatisme. On peut recourir alors à la pose d'un implant intra-oculaire. La technique d'intervention consiste à pratiquer une petite incision de la cornée et à placer une lentille à l'intérieur de l'œil. Si la qualité de ces implants s'est beaucoup améliorée, ce type de chirurgie réfractive comporte des risques "invasifs" : en effet, il faut pratiquer une ouverture dans le globe oculaire.

Reste la presbytie : actuellement la chirurgie réfractive ne sait pas rétablir l'accommodation perdue avec les années. Néanmoins, c'est un domaine en pleine évolution où de multiples solutions sont en concurrence : laser, chirurgie du cristallin clair, implants intra-oculaires.

Qu'en est-il du glaucome et de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ?

La fréquence de ces deux pathologies de l'œil augmente avec l'âge et le vieillissement de la population. Leur prise en charge a cependant bénéficié des progrès extraordinaires des techniques d'imagerie. La tomographie à cohérence optique (OCT), l'équivalent de l'échographie, permet d'obtenir des images en coupe très fines de différentes zones oculaires. L'OCT accompagne désormais complètement la surveillance de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et de son traitement. Il conforte également le diagnostic de glaucome de façon très précoce, donnant ainsi toutes ses chances au traitement, avant l'installation de dégâts visuels définitifs. Cet examen rapide et indolore est une véritable révolution !



LES PATHOLOGIES VISUELLES LIÉES À L'ÂGE

La presbytie : en vieillissant, le cristallin perd peu à peu de son élasticité et la faculté d'accommodation qui permet la mise au point automatique à toute distance et, notamment, de près. La presbytie qui survient inéluctablement autour de 40-45 ans se manifeste par une difficulté à lire les petits caractères d'imprimerie.

La cataracte : elle est due à une modification du cristallin qui, à partir de 70-80 ans, s'opacifie de façon partielle ou totale : baisse de l'acuité visuelle, sensation de brouillard ou de voile devant les yeux, modification des couleurs qui deviennent plus ternes...

Maladie fréquente à partir de 40 ans, le **glaucome** peut provoquer des lésions sur le nerf optique, à l'origine d'une cécité. Cette atteinte oculaire qui est due à une augmentation de la pression du globe oculaire évolue le plus souvent sournoisement, sans provoquer de douleur à l'œil ni de baisse de la vision. D'où l'importance d'un contrôle régulier de sa tension oculaire chez l'ophtalmologiste. Le **glaucome aigu**, qui se manifeste par des douleurs importantes, peut devenir une urgence visuelle gravissime en quelques heures.

Première cause de cécité chez les personnes de plus de 50 ans, la **DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)** est une maladie dégénérative de la macula, (zone au centre de la rétine) qui est responsable de l'acuité visuelle. Comme elle se développe sans bruit, son diagnostic est souvent établi dix à quinze ans après l'apparition de la maladie.

Contrôler sa vue avant qu'il ne soit trop tard

À chaque âge de la vie, correspondent des étapes pour la vue. Les premiers défauts visuels apparaissent durant l'enfance, avant de se stabiliser jusqu'à environ 40 ans. Ensuite, les yeux montrent des signes de fatigue.

Généralement, les personnes qui portent des lunettes ou des lentilles de contact consultent régulièrement leur ophtalmologiste. Les autres doivent impérativement faire un contrôle de leur vue, tous les deux ans puis chaque année à partir de 45 ans, pour dépister d'éventuels troubles ou maladies visuelles qui surviennent avec l'âge.

L'hygiène des yeux au quotidien

Les solutions de lavage oculaire sont utiles pour retirer les sécrétions d'un œil infecté (avant de mettre un collyre antibiotique) ou pour calmer les yeux irrités par le chlore à la sortie de la piscine.

La prise de certains médicaments (somnifères, antidépresseurs, anti-histaminiques contre l'allergie...), le port de lentilles de contact ainsi que les atmosphères enfumées peuvent irriter et dessécher l'œil. Instillez des larmes artificielles ou du sérum physiologique.

Les lentilles de contact nécessitent un entretien méticuleux. Il faut bien se laver les mains, avant de les mettre dans l'œil et ne jamais les laver à l'eau du robinet. Le maquillage s'effectue toujours après la pose des lentilles. Surtout, "ne jamais mettre ses lentilles lorsqu'on prend une douche ou que l'on se baigne en piscine", ajoute le Dr Wolfowicz. Et ne jamais garder une lentille si l'œil est rouge et/ou douloureux.

Rédaction Christine Laouéan



Les risques de l'âge



LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Ne négligez aucune douleur, aucun signe anormal qui pourrait révéler un problème sérieux.

Les signes qui doivent inquiéter :

- un œil rouge, gonflé, surtout si vous portez des lentilles (les ôter immédiatement) ;
- un œil douloureux, voire très douloureux ;
- une vision trouble ;
- une perte plus ou moins brutale, plus ou moins totale, plus ou moins durable, du champ de vision ;
- des signes visuels aveuglants : mouches volantes devant les yeux, grandes lueurs bleuâtres, éclairs, flashes lumineux devant les yeux ;
- des déformations visuelles : au lieu d'être droites, les lignes ondulent en forme de courbes, d'ondulations ;
- des pupilles dilatées.

Consultez sans tarder un ophtalmologiste ou les urgences à l'hôpital.

À lire

- (1) "Les yeux dans les yeux, l'énigme du regard"
Pr Daniel Marcelli. Ed : Albin Michel (2006)
- (2) "Le travail sur écran" (2009)
Institut national de recherche et de sécurité (INRS)
En ligne : www.inrs.fr
- (3) "Prise en charge optique et chirurgicale des amétropies"
Institution nationale de la santé et de la recherche médicale (INSERM)
En ligne : www.inserm.fr
- (4) "Au volant, la vue c'est la vie"
Dépliant de l'association nationale pour l'amélioration de la vue (ASNAV)
En ligne : www.asnav.fr
- (5) Sécurité routière,
Ministère de l'écologie, de l'énergie, du développement durable et de la mer
En ligne : www.securiteroutiere.gouv.fr

Consulter également

- Association nationale pour l'amélioration de la vue
Elle édite des dépliants à destination du grand public : "Ultraviolets : attention les yeux", "La vue après 40 ans", "Bien voir à l'école". L'ASNAV organise chaque année les journées nationales de la vision.
En ligne : www.journeesdelavision.info
En ligne : www.asnav.org
- L'Institut de la vision
Il donne des informations sur les maladies oculaires.
En ligne : www.institut-vision.org
- Un site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
En ligne : www.prevention-soleil.fr
- La Sécurité solaire est un centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)
En ligne www.soleil.info
- La Société française des ophtalmologistes donne "l'essentiel sur les maladies oculaires"
En ligne : www.sfo.asso.fr

Remerciements

Nous remercions le Dr Jean-Antoine Bernard et le Dr Jean-Marc Wolfowicz pour leur précieuse collaboration.



Rencontres bleues : les générations s'enchantent...

Du 5 octobre au 18 novembre 2009, les 25 rencontres bleues organisées conjointement par Eovi mutuelle drôme arpica et Eovi services et soins, autour du chant, ont rassemblé plus de 950 personnes toutes générations confondues.

SEM
A
NOV
E



Chaque année, les retraités et les personnes âgées sont particulièrement à l'honneur en octobre* lors de la Semaine Bleue. De multiples animations ont lieu dans toute la France et, bien entendu, dans la Drôme et en Ardèche. En 2009, la traditionnelle participation de la mutuelle à cette manifestation a pris de l'ampleur avec une volonté marquée de développer les échanges entre les générations. Le service promotion de la santé a organisé une vingtaine de Rencontres bleues dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées d'Eovi services et soins.

Le temps d'une heure, Isabelle Saviot a rapproché, autour de son orgue de barbarie, les enfants venus de crèches, d'écoles, de collègues ou de centres aérés, les personnes âgées, leurs familles, des bénévoles de la mutuelle, des membres du personnel et des commissions locales... plus de 950 personnes en tout !

Etre acteur, pas spectateur

Petit ou grand, chacun a participé à sa manière aux chansons, vocalises, jeux de voix et de respiration. Le jeu facilite le dialogue, incitant peu à peu à lâcher prise. Comptines et vieux refrains fredonnés ensemble au son de l'orgue de barbarie réveillent les souvenirs des plus âgés et sont une découverte pour les plus jeunes. La musique devient prétexte à partager, échanger et communiquer. "Nous ne voulions pas d'un spectacle", commente Dominique Peltier, animatrice promotion de la santé. L'objectif était de rendre le public acteur et de favoriser la rencontre des générations. Principalement destinées aux résidents des structures d'hébergement, ces rencontres ont aussi rassemblé des bénéficiaires des soins infirmiers et du maintien à domicile. "Grâce à la forte mobilisation du personnel et des commissions locales, ces personnes, souvent isolées, ont pu partager un moment convivial", explique Régine Mazoyer, responsable du service promotion de la santé. Un panneau de photos et des témoignages écrits des participants contribueront à prolonger ces agréables rencontres.

* du 19 au 25 octobre en 2009