

Une bonne vue

La vue est essentielle dans la vie quotidienne. Rouler en voiture, aller à l'école, pratiquer un sport, lire ou utiliser un ordinateur ... vous utilisez tout le temps vos yeux, aussi bien pendant les activités professionnelles que pendant le temps libre. Les troubles visuels peuvent influencer fortement nos activités quotidiennes. Pour cette raison, prenez bien soin de vos yeux et consultez un oculiste à temps en cas de problème.



I. LES TROUBLES VISUELS LES PLUS FRÉQUENTS

MYOPIE

Une personne myope voit clairement ce qui se trouve dans son environnement immédiat, alors que tout ce qui est loin semble vraiment flou. Pour corriger ce trouble, une « lentille concave » est nécessaire. Celle-ci atténue optiquement l'œil, permettant une vision claire au loin.

HYPERMETROPIE

Une personne hypermétrope voit clairement ce qui est loin alors que les objets proches semblent flous. Pour cor-

riger ce trouble, une « lentille convexe » est nécessaire pour donner une force optique supplémentaire afin que les objets situés dans l'environnement immédiat soient visibles clairement.

ASTIGMATISME

L'astigmatisme est un trouble visuel très répandu causé par une cornée irrégulière, dont la surface est de forme ellipsoïdale comme un ballon de rugby. Les rayons lumineux sont cassés de manière irrégulière, ce qui provoque une vision floue de la plupart des distances. L'astigmatisme est généralement héréditaire, mais un manque de lumière et trop d'effort pour les yeux peuvent également exercer une influence.

DEGENERESCENCE MACULAIRE

La macula ou tache jaune de la rétine est responsable de la vision centrale utilisée lors de la lecture ou l'exécution de tâches précises. En cas de dégénérescence maculaire, la macula fonctionne moins bien, provoquant une diminution de la vision centrale. Les éléments centraux de la vision sont flous, déformés ou tachés, alors que les éléments situés sur l'extérieur sont toujours normaux. Les facteurs de risque sont : l'âge, l'hérédité, la lumière du soleil et le tabagisme.

GLAUCOME

Le glaucome est une affection du nerf optique, souvent associée à une pression intraoculaire accrue. Les symptômes n'apparaissent cependant pas immédiatement et la maladie peut évoluer tout un temps sans que le sujet ne s'en rende compte. Le glaucome entraîne progressivement une perte de certaines parties du champ de vision,

puis une diminution de la vue et, après une longue évolution, il peut même entraîner une cécité totale.

CATARACTE

La cataracte provoque l'opacification du cristallin, résultant en une image floue. Au début, une paire de lunettes ou des lentilles adaptées peuvent éventuellement apporter un soulagement. En cas de forte opacification du cristallin accompagnée d'une baisse gênante de la qualité de la vue, le cristallin est souvent retiré et remplacé par un cristallin artificiel au cours d'une opération. La cataracte peut être causée par certains troubles oculaires, par le diabète ou par l'usage de certains médicaments comme la cortisone. Cette affection apparaît souvent chez des personnes d'un certain âge (souvent après 65 ans).

PRESBYTIE

Le processus de vieillissement entraîne également des troubles de la vision. Le cristallin est moins élastique et s'adapte plus lentement.

La focalisation des yeux devient de plus en plus difficile pour des distances courtes, et c'est pourquoi vous tenez le livre à une plus grande distance de vos yeux pour parvenir à le lire.

SECHERESSE OCULAIRE

Si les yeux ne sont pas assez humidifiés, ils s'assèchent. C'est non seulement un phénomène désagréable, mais cela peut également affecter la vision.

Causes possibles : vieillesse, environnement de vie et de travail, port de lentilles de contact et utilisation de certains médicaments.

SYNDROME DE LA VISION ARTIFICIELLE

Travailler régulièrement à l'ordinateur peut fatiguer et assécher les yeux. Cela peut également entraîner le syndrome de la vision artificielle (SVA).

Pour éviter le syndrome de la vision artificielle, il est important de faire attention aux symptômes. Les plus répandus sont :

- des yeux secs ou brûlants ;
- une sensibilité à la lumière et une vue floue ;
- de la fatigue oculaire et des maux de tête.



QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER LE SYNDROME DE LA VISION ARTIFICIELLE :

Exercices pour les yeux

Conseil 1 : Clignez régulièrement des yeux. En effet, les larmes nettoient vos yeux.

Conseil 2 : Détournez régulièrement les yeux de votre écran. Cela aura le même effet pour vos yeux que de bons exercices d'étirement pour votre corps.

Conseil 3 : Fixez un point au loin. Tenez un doigt verticalement à environ 10 cm de votre nez. Vous verrez une double image de votre doigt. Maintenant, éloignez et rapprochez votre doigt de votre visage. Plus vous le répétez, mieux ce sera.

Conseil 4 : Frottez les paumes de vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Placez-les ensuite sur vos yeux. La chaleur les détendra.

Adaptez votre bureau :

Conseil 1 : Placez votre ordinateur de sorte que tou-

tes les fenêtres se trouvent sur le côté de votre écran.

Conseil 2 : Placez des protections contre le soleil devant les fenêtres afin que le soleil ne brille pas sur votre écran ou dans vos yeux.

Conseil 3 : Eteignez les lumières trop fortes.

Conseil 4 : Placez votre lampe de bureau à un endroit où elle ne réfléchit pas.

Conseil 5 : Placez un filtre anti reflet sur votre écran.

Conseil 6 : Placez votre écran à environ 50 à 60 cm de votre tête.

Conseil 7 : Nettoyez votre écran de temps en temps et placez votre porte document aussi près que possible de l'écran.

Conseil 8 : Réglez la luminosité et le contraste de votre écran. Vous devez adapter le niveau de luminosité à celui de la pièce. Lorsque c'est fait, ajustez le contraste jusqu'à atteindre la plus grande valeur confortable.

II. PRENEZ SOIN DE VOS YEUX

En prenant soin de vos yeux, vous pouvez les protéger préventivement. Tenez compte de ces indications pour diminuer les risques d'affections.

ALIMENTATION SAIN

Une alimentation saine est importante pour les yeux. Bien que des facteurs génétiques jouent souvent un rôle dans les affections oculaires, une alimentation saine a également une influence directe qui peut aider

à limiter les risques. Ce sont principalement les fruits et les légumes qui sont importants pour protéger les yeux des affections.

EVITEZ DE FUMER

Fumer ou rester dans un environnement enfumé irrite les yeux. De plus, fumer augmente clairement le risque de développer une dégénérescence maculaire.

PORTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL EN CAS DE LUMIERE FORTE

Utilisez des lunettes de soleil qui retiennent suffisamment les rayons nuisibles du soleil. Il en va de même pour les enfants, pour qui il est important de porter des lunettes de soleil en cas de lumière forte.

BONNE DISTANCE DE LECTURE

Gardez une distance d'au moins 30 cm lors de la lecture, de l'écriture ou du travail sur ordinateur. Si la distance est insuffisante, vous n'abîmez pas vos yeux mais ils se fatiguent plus rapidement, ce qui peut entraîner une baisse du confort, comme des maux de tête et des yeux douloureux.

CONTROLE CHEZ L'OCULISTE

Les personnes de plus de 40 ans devraient rendre visite à leur oculiste une fois tous les deux ans pour détecter préventivement les affections liées à l'âge comme la dégénérescence maculaire et le glaucome. Si vous avez plus de 50 ans, il vous est conseillé d'y aller chaque année.

Découvrez les Mutualités Libérales sur www.mutualiteliberale.be

Mutualité Libérale du Brabant

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - ☎ 02/219.01.54

info@mut403.be

Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 - ☎ 064/23.61.91

contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - ☎ 081/24.10.37

contact@mut409.be

Mutualité Libérale Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - ☎ 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

Mutualité Libérale de Liège

Boulevard Frère-Orban 45-46-47

4000 Liège

☎ 04/252.44.48 - ☎ 04/253.22.02

secretariat@libramut.be

Mutualité Libérale du Luxembourg

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 - ☎ 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

Editeur responsable :

Geert Messiaen, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition février 2012



Edition des Mutualités Libérales

Pour le plaisir
des yeux! ★

ENTRETENEZ
VOTRE CAPITAL SANTÉ!