

# 12 octobre : journée mondiale de la vue

## PRESERVER SA SANTE VISUELLE EST ESSENTIEL

Prendre soin de sa santé visuelle c'est préserver sa vue. Pour ce faire, il convient de se protéger les yeux de la lumière (rayons UV, écrans bleus...) et **d'éviter la fatigue des yeux**.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA FATIGUE DES YEUX ?

La fatigue des yeux comprend la fatigue visuelle et la fatigue oculaire.

- La **fatigue visuelle** : baisse d'acuité visuelle, sensation d'éblouissement, altération du champ visuel ...
- La **fatigue oculaire** : l'œil pique, s'irrite, devient sec (sécrétion lacrymale insuffisante), rouge avec un clignement peu fréquent.
- Des **maux de tête**.

### QUELLES SONT LES CAUSES ?

- Une exposition prolongée à un écran d'ordinateur (travail et loisirs)
- Une longue période de conduite d'un véhicule
- Un éclairage excessif ou au contraire insuffisant
- La lumière bleue émise par le soleil, les écrans et les ampoules LED...

Mais également :

- L'hypermétropie, l'astigmatisme non corrigés, ou une correction mal adaptée
- Un déséquilibre binoculaire comme le strabisme
- Des maladies de l'œil : inflammations, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge.

### QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

- Impact sur la qualité du travail, baisse de la performance intellectuelle et de la concentration
- Fatigue générale pouvant entraîner des maux de tête mais également des douleurs rachidiennes liées à des problèmes de posture (l'écran est mal positionné par rapport aux yeux).

### COMMENT L'EVITER ?

- Corriger les troubles de la vision avec des lunettes, lentilles, ou chirurgie au laser
- Travailler à bonne distance de l'ordinateur (au moins 30 cm), en évitant la lumière du jour sur l'écran
- Faire une pause toutes les heures, avec les yeux éloignés de l'écran en regardant au loin
- Cligner des yeux pour enrayer la sécheresse oculaire
- Porter des lunettes antifatigue pour faciliter l'accommodation à l'écran.

### COMMENT LA SOULAGER ?

Effectuer des exercices au quotidien permettra de diminuer la fatigue oculaire voire d'améliorer sa vision :

- La **rééducation orthoptique** ou « gym des yeux » pour optimiser la vision binoculaire (sur ordonnance de votre ophtalmologue).
- Le **yoga des yeux** pour faire travailler en douceur les globes oculaires (auprès d'un orthoptiste sans ordonnance).

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les 3350 opticiens du réseau de Santéclair (1) vous proposent d'effectuer gratuitement un examen de la vue pour vérifier votre acuité visuelle et vous conseiller sur la suite la plus adaptée à votre situation :

- Nécessité d'une consultation chez un ophtalmologue : les centres d'ophtalmologies du réseau permettent d'obtenir un rdv en moins de 15j et donnent également accès à des orthoptistes.
- Equipements pour diminuer la fatigue visuelle en fonction de la gêne et de l'utilisation prolongée des écrans : les filtres à lumière bleue (les verres photochromiques filtrent aussi la lumière bleue) ou verres spécialement réalisés pour soulager l'utilisation prolongée des écrans.

Les centres de chirurgie réfractive du réseau vous font bénéficier de tarifs négociés sur les opérations de la myopie, de l'astigmatisme, de l'hypermétropie ou de la presbytie.



(1) Santéclair, Partenaire de GMF – SA au capital de 3 834 029 € - Siège social : 7 mail Pablo Picasso – 44 046 Nantes Cedex 1 - immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977. Les opticiens partenaires Santéclair sont accessibles selon l'implantation du réseau. Leurs coordonnées sont consultables à partir de l'espace client GMF.FR – Service en vigueur au 1.10.19 et susceptible d'évoluer dans le temps.

GMF Assurances - société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - entreprise régie par le code des assurances - RCS NANTERRE 398 972 901 - siège social : 148 rue Anatole France, 92300 LEVALLOIS-PERRET - La Sauvegarde (RCS NANTERRE [612 007 674](https://www.levallois-perret.fr)).