

UNE VIE AU FIL DE LA VUE

A chaque instant, dans chaque activité de la vie quotidienne, notre vision est sollicitée. L'ASNAV apporte quelques conseils pour la préserver, en complément de ceux prodigués par les professionnels de la vue.



A l'enfance tout se joue avant 10 ans

La vue se développe jusqu'à 6 ans et évolue jusqu'à 16 ans.

Des rendez-vous de prévention, mentionnés dans le carnet de santé, sont nécessaires à 9 mois, 3 ans, 6 - 8 ans, 12 - 15 ans.

Attention, certaines anomalies comme l'amblyopie doivent absolument être traitées avant 6 ans.

Pas
d'écran
avant 3 ans



ALERTE MYOPIE :

le nombre d'enfants myopes est en constante augmentation. Outre la génétique, des causes comportementales et environnementales sont aujourd'hui identifiées dans son développement comme le manque de lumière naturelle ou des activités prolongées en vision de près. La myopie évolue avec l'âge. Il est donc important de la dépister au plus tôt.



De 20 à 40 ans, une vue performante

Un trouble de la vue détecté dans les jeunes années ?

Un suivi systématique est nécessaire. En l'absence, un contrôle médical tous les 5 ans est recommandé.

Et tout symptôme doit conduire à une prise en charge médicale rapide.



Port des lunettes
ou des lentilles
de contact
prescrites



45 ans, l'âge de raison

L'apparition de la presbytie est le bon moment pour effectuer un bilan complet chez l'ophtalmologiste et prévenir d'éventuelles pathologies liées à l'âge que seul le dépistage peut révéler.



Adapter
son poste
de travail à
son équipement
en verres
progressifs



Bien voir pour bien vieillir

Pour conserver son autonomie, pour profiter de ses activités favorites, une bonne vue est indispensable.

Les visites médicales doivent être plus fréquentes, surtout en cas de pathologies identifiées.



Améliorer
l'éclairage
à domicile
pour le confort
et la sécurité



Information sur
www.cmavue.org

A TOUT ÂGE, PRÉVENTION ET PROTECTION

Des écrans et des yeux

On le sait aujourd'hui, ce ne sont pas les écrans qui génèrent des troubles de la vue, mais la façon dont on se comporte face à eux.

Pauses régulières obligatoires



Pour une bonne cohabitation, quelques règles simples :

- Bien se positionner à une distance d'1,5 fois la taille de la diagonale,
- Être bien éclairé, avec une source de lumière perpendiculaire, et jamais dans le noir,
- Faire des pauses toutes les 20 mn pendant 20 secondes en regardant le plus au loin possible,
- Porter ses lunettes sans attendre de ressentir de gêne.

NE PERDEZ PAS DE VUE LES PROFESSIONNELS DE LA VUE

L'Ophthalmologiste est le médecin spécialiste de l'œil et de ses annexes. Il prescrit les corrections optiques, dépiste les maladies de l'œil, prescrit les soins appropriés et pratique la chirurgie le cas échéant.

L'Orthoptiste réalise des actes de rééducation, de dépistage et d'exploration de la vision. Il peut prescrire des corrections optiques sous conditions (faible correction et absence de pathologie).

L'Opticien délivre les corrections optiques sur prescription médicale. Il peut renouveler les verres correcteurs et adapter la prescription initiale sous conditions.

Tout comme la peau, les yeux sont sensibles aux rayons du soleil, en particulier aux rayons UV invisibles.

Protéger ses yeux avec des lunettes solaires certifiées par le marquage CE est essentiel pour éviter des lésions à court ou à long terme.

C'est particulièrement indispensable pour les enfants dont les yeux sont beaucoup plus fragiles. Une exposition intense aux UV dans l'enfance peut conduire à un vieillissement précoce de l'œil et à des pathologies associées.



Soleil, attention les yeux

Protection contre les UV même par temps nuageux



Au volant la vue c'est la vie®

Au volant, la vue c'est la vie ! En quelques mots tout est dit.

Dès l'examen du permis de conduire, et tout au long de la vie, des contrôles de vue réguliers sont indispensables. La réglementation impose à chacun de s'assurer qu'il a les capacités visuelles nécessaires pour prendre le volant. Un trouble de la vue peu gênant dans la vie quotidienne peut s'avérer handicapant en situation de conduite, en particulier la nuit.

Pourtant 8 millions de conducteurs ont une vision non ou mal corrigée tandis que 42 % déclarent ne pas porter leurs lunettes au volant !



90 % des informations nécessaires à la conduite d'un véhicule passent par la vue.

