

Paris le 22 mai 2020

ALERTE SANTE VISUELLE

Le mal voir aussi est asymptomatique

Pendant le confinement :

- ⇒ Vous avez certainement passé beaucoup trop de temps sur les écrans, sans respecter les temps de pause conseillés, vous étiez fatigué en fin de journée, vos yeux picotaient,
- ⇒ Vous avez peut-être observé que vos enfants adoptaient des comportements singuliers, comme se rapprocher très près de leurs livres, leurs cahiers ou des écrans,
- ⇒ Vous avez sans doute remarqué que vous aviez de plus en plus de difficultés à voir de loin, notamment quand vous avez repris la route...

Alors, il est temps de reprendre votre vue en main !

Le confinement a profondément fait évoluer nos modes de vie. Télétravail, école à la maison, loisirs connectés, nos activités ont toutes eu recours à un seul et même sens, souvent à son détriment : **LA VUE**.

Déjà, l'an dernier, **58 %¹ des Français** déclaraient avoir ressenti des troubles visuels à cause du temps consacré aux écrans. Ce chiffre atteint **75 %¹** chez les 16 – 24 ans.

↳ **Combien sont-ils aujourd'hui après ces 55 jours inédits ?**

Les écrans, seule fenêtre sur le monde

Début mai, les Français, interrogés par OpinionWay, ont reconnu utiliser massivement leurs écrans. **60 %²** d'entre eux ont augmenté le temps passé devant leurs divers écrans^{3 4}, une dépendance assumée pour **73 %²** qui déclarent ne pas s'être freinés dans leur pratique.

↳ **Quid des gestes de prévention pour soulager ses yeux ?**

La myopie, conséquence collatérale du confinement ?

Depuis plusieurs années on observe, dans le monde occidental, une évolution exponentielle du nombre de myopes⁵. On est au stade de l'épidémie et cela risque encore d'augmenter. L'utilisation intensive de la vision de près et le manque d'exposition à la lumière naturelle, à cause des écrans justement, sont deux facteurs identifiés de son développement.

↳ **Par l'information et des mesures de prévention généralisées simples, il est encore temps de "sauver" les jeunes générations. Pas besoin de vaccin !**

.../...

Préserver notre vue, une décision prioritaire

Parmi les leçons tirées de l'expérience confinement, le bien être comme principe de vie, prendre soin de soi et des siens, se préserver devient une nouvelle priorité des Français. En termes de santé visuelle, cela doit se traduire par des bonnes pratiques,

d'abord, pour les enfants et les jeunes :

- **plus d'1 million de 16 – 24 ans¹** n'ont jamais consulté un ophtalmologiste,
- près de **75 %¹ des parents** considèrent inutile une visite chez ce spécialiste avant l'âge de 6 ans, alors que certaines anomalies ne peuvent plus se corriger au-delà.

Pour la sécurité de tous :

- **8 millions de conducteurs⁶** ont une vision non ou mal corrigée.
- **Plus de 30%¹ des porteurs de lunettes** déclarent ne pas les porter lorsqu'ils conduisent.

Pour se protéger des effets nocifs du soleil

- **49 %¹ des Français** placent le look des lunettes de soleil en premier critère de choix lors de leur achat devant la qualité de protection assurée par les verres. Pire encore, **57 %¹ des parents** appliquent la même démarche lorsqu'il s'agit de choisir ces lunettes pour leurs enfants.

👉 **Les mesures d'urgence: passer un contrôle visuel ou un simple test, faire des pauses toutes les 20 minutes devant l'écran, se protéger du soleil..., autant de conseils à retrouver sur le site de l'Asnav**

<https://cmavue.org/>

Un réseau de spécialistes au service de la population

Les professionnels de la santé visuelle – **médecins ophtalmologistes, opticiens, orthoptistes** – ont assuré un service d'urgence pendant la période de confinement, soutenus par les fabricants et fournisseurs de verres et de lunettes. Toute la filière et les professionnels de santé sont à nouveau totalement disponibles, dans le strict respect des règles sanitaires établies.

Grâce au principe de **la délégation de tâches** qui a été institué pour faciliter votre contrôle de la vue et votre équipement, les opticiens et les orthoptistes, après examen de vue et en liaison avec votre médecin ophtalmologiste, peuvent procéder à un renouvellement de votre équipement si votre ordonnance initiale a été établie selon ces règles :

- il y a moins de 5 ans, si vous avez entre 16 et 42 ans,
- il y a moins de 3 ans, si vous avez plus de 42 ans.

La durée de validité de l'ordonnance pour les moins de 16 ans est d'1 an.

Que ce soit pour un bilan médical, un test de vue, un renouvellement de lunettes ou de lentilles de contact ou une rééducation orthoptique, placez la santé de vos yeux en tête de vos priorités post confinement.

Prenez soin de vos yeux ; c'est grâce à eux que s'exprime votre sourire derrière le masque !

-
- 1 - *baromètre de la santé visuelle 2019 – OpinionWay pour l'AsnaV*
 - 2 - *"Ma vie confinée" – étude OpinionWay – 6 mai 2020*
 - 3 - *la consultation des applications a bondi de 60 % depuis la mi-mars (Les Echos Week-end – 7 mai 2020)*
 - 4 - *Durée d'écoute de la télévision : 1 heure de plus en avril 2020 vs avril 2019 (communiqué Médiamétrie – 4 mai 2020)*
 - 5 - *37,7 % des étudiants présenteraient une myopie – étude universitaire en cours de publication*
 - 6 - *source AsnaV (plus de 30 000 tests de vue réalisés ces 20 dernières années)*

À propos de l'AsnaV

Créée en 1954, l'Association pour l'Amélioration de la Vue est une association privée qui sert l'intérêt général. Présidée par Bertrand ROY, l'AsnaV regroupe l'ensemble des acteurs de la Santé Visuelle : les médecins Ophtalmologistes, les Orthoptistes, les Opticiens ainsi que les fabricants de verres correcteurs, de lentilles de contact, de montures de lunettes. L'AsnaV oriente ses actions autour de quatre axes prioritaires : l'établissement de relations privilégiées avec les institutions et les organismes concernés par la santé visuelle, la mise en œuvre de réseaux d'alerte et de dépistage efficaces, la formation des acteurs de la prévention, la communication vers le grand public.