

Saviez-vous que le mois de mai est le mois de la santé visuelle?

En effet, nous profitons de ce mois-ci pour vous rappeler les différents facteurs qui peuvent influencer la santé de vos yeux et les mesures de prévention qui peuvent être appliquées au quotidien pour prévenir le plus possible les problèmes de vision ou le développement de maladies oculaires.

Plusieurs facteurs peuvent affecter la santé visuelle au quotidien, tels que :

- La lumière bleue : l'exposition prolongée aux écrans (ordinateur, téléphone cellulaire, etc.) est le principal facteur de la fatigue oculaire.
- Les rayons UV du soleil : une exposition excessive sans protection peut causer des maladies de l'œil.
- Un mode de vie malsain : la malnutrition, le tabagisme ou l'inactivité physique sont tous des exemples qui peuvent conduire à des problèmes de vision.



Voici QUATRE mesures à prendre pour protéger votre santé oculaire

1. Faire régulièrement un examen de la vue

Les personnes entre 20 et 64 ans devraient prendre un rendez-vous avec un optométriste tous les 2 ans pour un examen oculaire complet, tandis que les personnes âgées de plus de 65 ans devraient faire un examen de la vue annuellement, ou selon les recommandations de leur optométriste.

Des examens réguliers chez un optométriste sont essentiels pour détecter de façon précoce des problèmes oculaires et permettent ainsi une intervention rapide.

2. Porter des lunettes de soleil toute l'année

Saviez-vous que les rayons du soleil ne sont pas moins dangereux pendant la période hivernale? Puisqu'une grande partie des rayons solaires se reflètent sur la neige, les yeux sont exposés non seulement aux rayons du soleil provenant du ciel, mais aussi à ceux réfléchis par le sol. Pour bien protéger ses yeux, il est alors important de porter des lunettes de soleil tout au long de l'année.

3. Reposer ses yeux lors de l'utilisation d'appareils numériques

Une exposition prolongée à la lumière bleue émise par les ordinateurs, les téléphones cellulaires ou les tablettes peut entraîner divers symptômes de fatigue oculaire comme la sécheresse oculaire, la vision floue et des maux de tête.

Plusieurs actions peuvent être posées pour limiter les symptômes reliés à l'exposition de la lumière bleue artificielle, telles que : régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante, positionner l'écran utilisé de 50 à 90 cm des yeux, porter des lunettes qui filtrent la lumière bleue, bien hydrater ses yeux avec des gouttes lubrifiantes, etc.

Il est aussi important de détourner souvent le regard des écrans et de reposer les muscles de vos yeux. Pour ce faire, vous pouvez appliquer la règle du **20-20-20**. Cette méthode consiste à regarder pendant **20** secondes à **20** pieds à chaque **20** minutes pour solliciter la vision de loin. Ainsi, cela permet d'éviter que les muscles des yeux ne se contractent trop longtemps et n'entraînent une fatigue visuelle.

4. Avoir de saines habitudes de vie

Au même titre qu'une alimentation saine et équilibrée, bien dormir et maintenir une bonne condition physique sont des gestes favorables à la santé de nos yeux. Il est aussi recommandé de boire au moins 2 litres d'eau par jour pour assurer une bonne humidification des yeux.

Sources :

<https://opto.ca/fr/faut-y-voir>

<https://laurier-optical.com/fr/quels-sont-les-facteurs-qui-me-rendent-vulnérable-aux-problèmes-de-santé-oculaire-ou-de-vision/>

<https://www.jeancoutu.com/santé/conseils-santé/protection-solaire-en-hiver/>

<https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/comment-preserver-vos-yeux>

<https://iris.ca>

