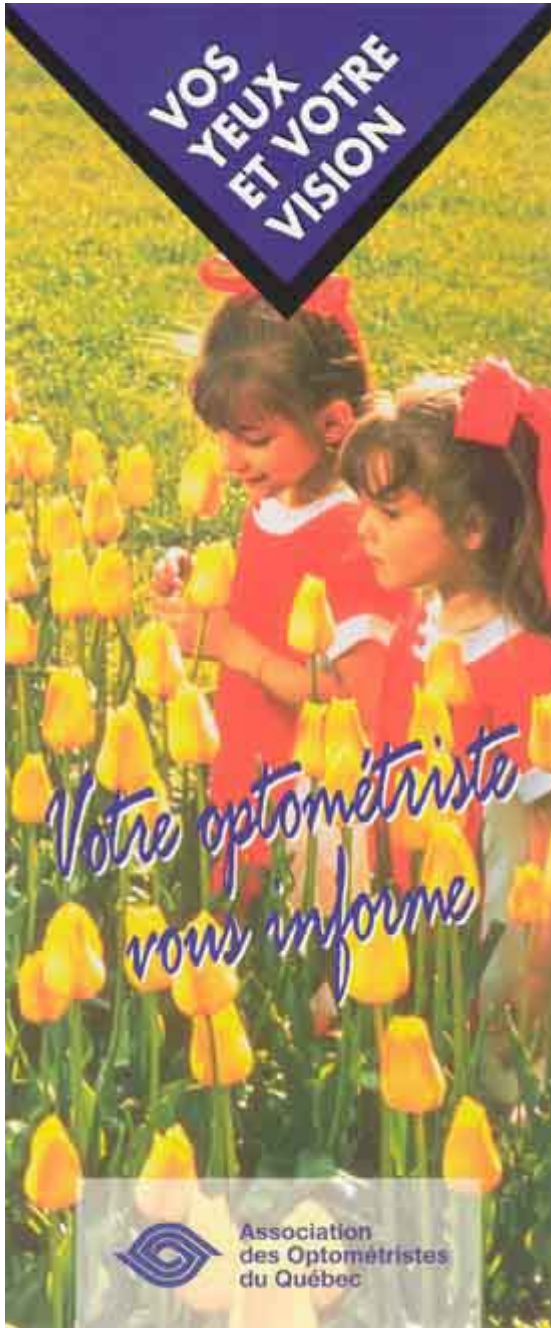


Vos yeux et votre vision



**N'hésitez pas à consulter
votre optométriste.**

**Il saura vous conseiller
sur ce sujet.**

Publié par



Association
DES
OPTOMÉTRISTES
DU
QUÉBEC

Vos yeux et votre vision

Vos yeux sont merveilleux. Ils vous donnent la possibilité d'accomplir de nombreuses activités et de découvrir le monde. Quatre-vingt pour cent de votre apprentissage se fait par les yeux. Comprendre le fonctionnement de vos yeux vous aidera à en prendre soin tout au long de votre vie.

Le fonctionnement de la vision

La vision débute avec l'entrée des rayons de la lumière dans l'oeil à travers la cornée, le premier tissu transparent. Puis, les rayons passent à travers la pupille, cette ouverture ronde au centre de l'iris, la partie colorée de l'oeil. La pupille varie de grandeur selon la quantité de lumière qui entre dans les yeux. Les rayons passent ensuite à travers le cristallin qui, en modifiant sa forme, focalise les rayons selon l'objet regardé: c'est la mise à foyer de l'oeil. Enfin, la lumière atteint la rétine et son énergie excite les cellules, créant un influx nerveux qui voyage via le nerf optique, au cerveau, pour l'interprétation de ce que l'on voit. En fait, l'oeil agit comme une caméra dotée de plusieurs lentilles.

L'acuité visuelle

C'est la capacité de discriminer les détails. On la mesure avec le test connu de la charte des lettres, des dessins ou symboles calibrés. On note généralement les résultats sur 6 (6/6 système métrique) ou sur 20 (20/20, système anglais). Ainsi, une acuité visuelle de 6/12 (ou 20/40) signifie qu'il faut s'approcher à 6 mètres (ou 20 pieds) pour voir quelque chose normalement vu à 12 mètres (40 pieds). Cette mesure indique votre capacité de vision.

Les anomalies visuelles (amétropies)

La myopie

C'est le problème visuel créé par la focalisation de l'image devant la rétine qui fait en sorte que les images sont embrouillées en vision de loin mais peuvent demeurer claires en vision de près. Le plissement des yeux est un signe commun de la myopie : il permet de diminuer l'embrouillement. En effet, les rayons pénétrant au centre de l'oeil sont peu déviés et peu sujets à l'embrouillement.

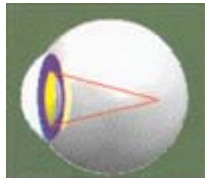


Figure 1. Oeil myope: l'image se focalise devant la rétine.

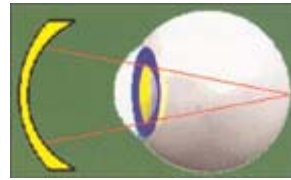


Figure 2. Une lentille concave corrige la myopie

L'hypermétropie

C'est le problème visuel créé par la focalisation de l'image derrière la rétine et qui fait en sorte que l'oeil doit faire un effort pour voir de loin et de près, créant parfois une fatigue visuelle ou un embrouillement aux deux distances. Les symptômes communs sont la difficulté de se concentrer et maintenir longtemps une vision claire en lecture et écriture, la fatigue ou les maux de tête après un travail de fixation prolongée, surtout au près.

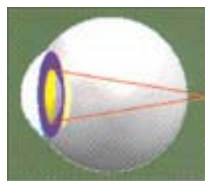


Figure 3. Oeil hypermétrope: l'image se focalise derrière la rétine.

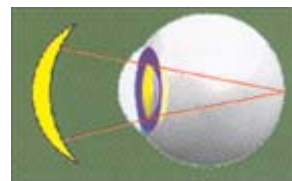


Figure 4. Une lentille convexe corrige l'hypermétrope.

L'astigmatisme

C'est le problème visuel créé par un défaut de la courbure de la cornée et/ou du cristallin et qui fait en sorte que les images sont embrouillées ou distordonnées à toutes les distances. L'astigmatisme peut causer de l'embrouillement, des maux de tête, des inconforts oculaires et de la fatigue visuelle, variables selon le degré d'astigmatisme.

Les surfaces oculaires sont toriques, i.e. une courbure est plus plate que l'autre. On entend souvent dire que ces yeux ont la forme d'un ballon de football.

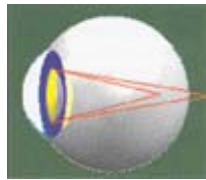


Figure 5. Oeil astigmaté: l'image se focalise en deux endroits créant la distorsion.

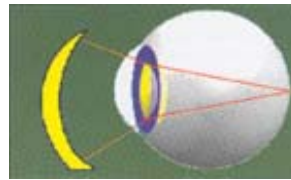


Figure 6. Une lentille torique (à 2 courbures) rétablit une image claire dans le cas de l'astigmatisme.

La presbytie

Avec le temps, le cristallin perd son élasticité et sa capacité de focaliser les images perçues au près. Les individus dans la quarantaine notent souvent une diminution graduelle de la mise à foyer lors de la lecture. On doit alors lire plus loin que la distance normale. Les symptômes communs de la presbytie sont l'embrouillement de près, les maux de tête, la fatigue visuelle et la difficulté à travailler longtemps au près.

Héréditaire vs Acquis

Les anomalies visuelles sont souvent héréditaires mais peuvent aussi se développer en réponse aux facteurs environnementaux et comportementaux. La plupart évoluent dans la temps avec la croissance et le vieillissement, ce pourquoi un examen optométrique est nécessaire.

Les anomalies oculo-visuelles

Le strabisme

C'est la condition visuelle où les deux yeux ne sont pas adéquatement alignés ensemble. Dans certains cas, un oeil fixe alors que l'autre tourne soit vers l'extérieur (exotropie), soit vers l'intérieur (ésotropie), ou dans la verticale (hypertropie). Le strabisme apparaît habituellement dans la petite enfance mais parfois plus tard, selon la cause. Le traitement peut nécessiter le port de lunettes ou des exercices (orthoptique). Un traitement doit être entrepris avant l'âge de 6 ans ou dès son apparition si la condition est requise, dans certains cas une chirurgie est envisagée.

L'amblyopie

Synonyme d'oeil paresseux, l'amblyopie est la condition visuelle où la vision est réduite dans un ou les deux yeux même si une correction optique est portée. L'amblyopie accompagne souvent le strabisme ou un défaut de vision unilatéral non corrigé à temps. Des lunettes et des exercices peuvent l'améliorer.

Le glaucome

Le glaucome est une maladie de l'oeil qui entraîne une destruction lente et progressive du nerf optique. Cette maladie peut être causée par une trop grande quantité de liquide (humeur aqueuse) produite dans l'oeil, par une mauvaise évacuation de ce liquide, par une mauvaise irrigation sanguine du nerf optique ou par un ensemble de ces facteurs. Non diagnostiquée ni traitée, cette maladie peut entraîner une perte majeure du champ visuel et, à l'extrême, causer la cécité.

Les cataractes

Plusieurs éléments contribuent au développement de cataractes : l'âge, un traumatisme, les effets secondaires de médicaments (cortisone, etc.) ou des radiations (UV), les maladies systémiques (diabète). Le cristallin s'opacifie graduellement et cause une diminution de la vision. Le patient perçoit aussi des halos, des éblouissements et un inconfort au soleil. Le seul traitement se fait par chirurgie et implantation d'une lentille correctrice à l'intérieur de l'oeil.

La dégénérescence maculaire

La macula est la zone dans votre oeil où la vision est la plus précise. 25% des personnes de plus de 65 ans sont sujettes à la dégénérescence de cette zone, causant une diminution progressive de la vision. Des examens de contrôle fréquents et, selon le cas, la prise de comprimés antioxydants font partie des traitements suggérés même si la condition est incurable à long terme. Des traitements laser peuvent éviter le développement d'hémorragies et des pertes visuelles sévères qui surviennent dans 10% des cas atteints.

Les mouches volantes

Elles sont souvent des particules de protéines ou autres matériaux naturels flottant dans le liquide interne de l'oeil. Si ces particules sont suffisamment grosses, elles causent des ombres et l'on a l'impression de les voir flotter devant nos yeux. On les appelle aussi "corps flottants". Elles peuvent également être causées par une

détérioration du fluide oculaire (le vitré) ou survient naturellement avec le temps. S'ils s'accompagnent de flashes de lumière, ils peuvent être signes d'atteinte à la rétine. En tout temps, les mouches et/ou flashes devraient faire l'objet d'un examen détaillé de la rétine sous dilatation pupillaire.

Conseils préventifs

- Consultez votre optométriste régulièrement. Avec les années, vos yeux changent et un examen oculo-visuel régulier peut détecter des problèmes potentiels avant qu'ils ne deviennent plus sérieux. Votre optométriste vous indiquera la fréquence requise de vos examens de suivi.
- Utilisez une correction visuelle adéquate pour vos loisirs, sports et travail. Discutez de vos activités avec votre optométriste.
- Consultez votre optométriste annuellement s'il existe des facteurs héréditaires d'atteintes visuelles dans votre famille.
- N'utilisez que des lentilles de première qualité. Des distorsions peuvent vous causer des dommages visuels, spécialement dans les corrections solaires.

**N'hésitez pas à consulter
votre optométriste.
Il saura vous conseiller
sur ce sujet.**