

## QUESTIONS/RÉPONSES

### Faut-il protéger les enfants du soleil dès la petite enfance ?

C'est indispensable : le cristallin laisse passer plus d'ultraviolets avant l'âge de 6 ans. Les méfaits du soleil sont donc encore plus violents lors de la petite enfance.

### Comment détecter un problème de vision chez mon enfant ?

Maux de tête, yeux rouges, légers strabismes peuvent être des indices, ainsi que, plus indirectement, des problèmes scolaires. Si votre enfant louche, plisse les yeux, n'hésitez pas à consulter un ophtalmologiste. Si l'enfant est prématuré ou si les parents souffrent de myopie ou de strabisme, les risques sont plus importants. Au moindre doute, faites examiner la vue d'un enfant dès l'âge de 2 à 3 ans : certains troubles apparaissent très tôt, et sont plus facilement améliorés s'ils sont soignés précocement.

### Puis-je subir sans risque une opération de la cataracte ?

C'est le seul traitement efficace contre cette opacité du cristallin. Cette opération chirurgicale, menée sous anesthésie locale, est totalement maîtrisée et les complications sont rares. Elle consiste à remplacer le cristallin endommagé par un cristallin artificiel.

### Quelles habitudes peuvent nuire à la santé de mes yeux ?

La consommation de tabac et d'alcool ou une alimentation pauvre en fruits et légumes sont des facteurs de risque pour la santé des yeux. Les expositions au soleil, pas ou mal protégées, sont à éviter, pour les enfants comme pour les adultes. Enfin, on ne peut guère aujourd'hui éviter les écrans vidéo ou d'ordinateur, mais mieux vaut faire des pauses de temps à autre pour éviter le dessèchement des yeux et les irritations qui vont avec.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France Télévision et l'Assurance Maladie sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska© FNMIF Mai 2003

Faites confiance à de vraies mutuelles

FLASH SANTÉ

| 12 |

## Mieux préserver la santé de mes yeux



[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

**La vision doit être contrôlée dès l'enfance : traitées tôt, certaines anomalies peuvent être rééduquées ou du moins ne pas empirer. L'environnement et les habitudes de vie peuvent également causer des troubles : préserver la santé de ses yeux, c'est alors une question d'hygiène et de prévention.**

## ➔ Des troubles à repérer rapidement

### L'astigmatisme

Dû à une forme irrégulière de l'œil, il provoque une fatigue oculaire. Plus il est marqué, plus il diminue l'acuité visuelle et déforme l'image. L'astigmatisme apparaît dès la petite enfance et peut être corrigé par des verres. Mais mis à part les cas les plus importants, on peut attendre 4 ans pour prescrire des lunettes.

### L'hypermétropie

L'œil est trop court et des efforts oculaires constants sont nécessaires pour voir net. Si une légère hypermétropie est normale à la naissance, elle est censée baisser progressivement pour disparaître à l'adolescence. Sinon, les efforts fournis sont de plus en plus difficiles et fatigants avec l'âge, c'est pourquoi certaines hypermétropies ne sont détectées qu'à l'âge adulte. Des verres correcteurs peuvent corriger l'hypermétropie, mais ils ne sont pas toujours indispensables.

### La myopie

Elle est due à un œil trop long. Le système optique est déformé, et la vision de loin est floue.

La myopie apparaît souvent durant l'adolescence et augmente jusqu'à l'âge adulte. Les plus fortes myopies apparaissent plus tôt et continuent d'augmenter plus tard. Il est possible de corriger la myopie avec des verres correcteurs.

### Le strabisme

Convergent ou divergent, il ne faut pas le négliger, surtout chez l'enfant. Sans traitement, il peut nuire définitivement à la vision. De plus, il peut être le signe de maladies oculaires graves.



## ➔ Des risques à prévenir

### Le soleil

Les rayonnements solaires peuvent endommager la cornée, le cristallin et la rétine. Certains dégâts sont temporaires, telle la « kératite des neiges », douloureuse irritation de la cornée. D'autres sont permanents : des expositions répétées fragilisent la cornée et favorisent la formation de la cataracte. Le mot d'ordre : portez des lunettes filtrant les rayons ultraviolets et infrarouges et des chapeaux. Et protégez plus particulièrement vos enfants.

### Hygiène de vie

L'alcool et le tabac sont des facteurs de risque supplémentaires pour la santé des yeux.

### Les écrans des ordinateurs

Devant un écran, nos yeux clignent 5 fois moins et sont plus écarquillés. Plus exposés, ils ont alors tendance à s'assécher. Or, les larmes protègent les yeux. Prenez donc quelques pauses lorsque vous travaillez à l'ordinateur.



### Presbytie : le vieillissement inéluctable

La presbytie n'épargne personne. Après 40 ans, les yeux perdent progressivement leur pouvoir d'accommodation, c'est-à-dire la possibilité de « faire le point » sur un objet. La vision de près devient difficile, sans que la vision de loin en soit affectée. Il est possible de corriger la presbytie avec des verres, cela n'aura aucune influence sur son évolution.

### Quelle technique de correction ?

Il y a seulement quelques années, les verres étaient la seule solution aux problèmes optiques. Mais d'autres alternatives existent aujourd'hui.

### Lentilles

Question confort, leur avantage est incontestable. Elles compensent aujourd'hui la plupart des troubles de la vision : astigmatisme, hypermétropie, myopie, presbytie.

### Chirurgie

Technique en plein développement, elle corrige myopie, hypermétropie et astigmatisme, à l'aide d'un laser qui retouche la forme de l'œil. Mais les conditions à long terme de certaines méthodes ne sont pas encore connues, et un acte chirurgical présente toujours des risques.

## POUR EN SAVOIR +

### ➔ "Les Opticiens Mutualistes"

Le réseau "Les opticiens Mutualistes" regroupe aujourd'hui 380 centres d'optique sur l'ensemble du territoire. Le réseau a pour but de faciliter l'accès aux prestations optiques de qualité au plus grand nombre, au meilleur coût, et de limiter le reste à charge. Il propose entre autres une activité basse vision, une marque propre OPALIA... Retrouvez les centres d'optique de votre département sur [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr).