

## QUESTIONS/RÉPONSES

### Faut-il protéger du soleil les yeux des enfants?

Oui. Chapeau, casquette, lunettes, 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 durant la petite enfance.

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

Faites systématiquement examiner sa vue par un ophtalmologiste dès l'âge de 2 à 3 ans. Plissement des yeux, maux de tête, yeux rouges, maladroitness, chocs ou chutes, ainsi que plus indirectement des difficultés scolaires constituent des indices qui doivent inviter à consulter. Certains troubles peuvent facilement être corrigés s'ils sont détectés précocement.

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

La chirurgie est le seul traitement efficace contre cette opacification du cristallin. L'opération consiste à remplacer le cristallin endommagé par un cristallin artificiel. Menée sous anesthésie locale, elle est parfaitement maîtrisée et ses complications sont rares.

### 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. De même que les expositions au soleil, pas ou mal protégées, en particulier pour les enfants. 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 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle met tout en œuvre pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, qualité, innovation, solidarité : 2400 services de soins et d'accompagnement mutualistes 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 2400 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... 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 sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Conception : Citizen Press/Illustrations : Inna Karlukovska © FNMF mars 2010

## Mieux préserver ma vue



Appelez le :  
**3935**  
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe  
Du lundi au vendredi de 9h à 19h



**La vision doit être contrôlée dès l'enfance et tout au long de la vie. Traitées tôt, certaines anomalies peuvent être réduites. La plupart peuvent être corrigées efficacement par des verres ou par la chirurgie. Une bonne hygiène de vie et quelques précautions peuvent également contribuer à préserver vos yeux.**

## ➔ Des troubles à repérer

### L'astigmatisme

Dû à une forme irrégulière de l'œil, il provoque une fatigue oculaire, diminue l'acuité visuelle et déforme l'image. Il peut apparaître à tout âge.

### 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 fatigants avec l'âge, c'est pourquoi certaines hypermétropies ne sont détectées qu'à l'âge adulte.

### La myopie

Elle est due à un œil trop long. La vision de loin est alors 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.

### Le strabisme

Le fait de loucher ne doit pas être négligé, surtout chez l'enfant. Sans traitement, il peut nuire définitivement à la vision. De plus, il peut être le signe de maladies oculaires graves.



### La presbytie

Après 40 ans, les yeux perdent progressivement leur pouvoir d'accommodation, c'est-à-dire la capacité de faire la mise au point sur un objet. La vision de près devient difficile, sans que la vision de loin en soit affectée.

## ➔ Des risques à prévenir

### Le soleil

Les rayonnements solaires peuvent endommager la cornée, le cristallin et la rétine. Certains dégâts sont temporaires, comme la « kératite des neiges », douloureuse irritation de la cornée. D'autres sont permanents : des expositions répétées au soleil fragilisent la cornée et favorisent la formation de la cataracte. Le mot d'ordre : porter une casquette ou un chapeau à bord large et des lunettes de soleil de catégorie 3. Protégez plus particulièrement les enfants et même les bébés.



### Mode de vie et environnement

L'alcool et le tabac sont des facteurs de risque pour la santé des yeux, tout comme une alimentation déséquilibrée et le surpoids. À l'inverse, une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et qui fait la part belle aux matières grasses végétales et aux omégas 3 (présents notamment dans les poissons gras) peut réduire le risque de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Cette maladie de la rétine, qui touche 1,3 million de personnes en France, constitue la première cause de cécité chez les plus de 50 ans. Certaines maladies chroniques (hypertension, diabète...) peuvent également avoir des répercussions, et même engendrer une cécité. Il est donc important que ces pathologies soient prises en charge par votre médecin traitant.

## ➔ Quelle technique de correction ?

Les lunettes correctrices sont la plus ancienne solution aux problèmes optiques. Mais d'autres alternatives existent aujourd'hui.

Les lentilles peuvent compenser la plupart des troubles de la vision : astigmatisme, hypermétropie, myopie, presbytie.

Technique maintenant bien éprouvée et toujours en progrès, la chirurgie au laser peut corriger certaines myopies, hypermétropies, astigmatismes et même, depuis peu, la presbytie.

Depuis quelques années se développe également la pause d'implants ou lentilles intraoculaires. Chacune de ces techniques doit être discutée au cas par cas avec le médecin, car tout le monde ne peut pas en bénéficier (myopie forte, instable par exemple).

## POUR EN SAVOIR +

### ➔ Conserver son capital visuel

En contactant **Priorité Santé Mutualiste\*** au 3935 (prix d'un appel local à partir d'un poste fixe), vous obtenez, âge par âge, des réponses à toutes vos questions pour conserver votre capital vue.

### ➔ Les Opticiens Mutualistes

Ils regroupent **670 magasins partout en France. Ouverts à tous les assurés sociaux, ils proposent un reste à charge maîtrisé, le tiers payant et un service de qualité. Ces magasins distribuent à la fois de grandes marques et des marques « propres » à prix modique. Pour connaître le magasin le plus proche de chez vous, rendez-vous sur [www.lesopticiensmutualistes.fr](http://www.lesopticiensmutualistes.fr) ou appelez le 0811 91 92 93 (coût d'un appel local).**

\*Priorité Santé Mutualiste est un service créé par les mutuelles de la Mutualité Française réservé aux adhérents des mutuelles et à leurs ayants droit.