



L'hypertension, ça existe aussi dans les yeux !

Le globe oculaire est une coque inextensible dans laquelle est secrété en permanence un liquide. Lorsque ce liquide n'arrive plus à s'évacuer correctement, la pression dans l'œil augmente et les fibres du nerf optique souffrent : brouillard et voile devant les yeux apparaissent et cela tardivement, quand au moins 90 % du nerf optique est atteint. Pour éviter cet écueil, l'ophtalmologiste mesure tous les deux ans la pression régnant à l'intérieur de l'œil à partir de la cinquantaine et traite si nécessaire, avant que le nerf optique soit endommagé.

Pourquoi surveiller la rétine ?

Diabète et hypertension artérielle peuvent abîmer les petits vaisseaux nourriciers de la rétine et provoquer une rétinopathie, première cause de cécité avant 60 ans. Quant à la DMLA, qui correspond à une atteinte de la partie la plus importante de la rétine (la macula), elle est la première cause de malvoyance des plus de 60 ans. Or, bien avant que des symptômes n'apparaissent -perte de la vision des détails ou de la vision en cas de rétinopathie, baisse brutale de la vue et/ou vision des lignes droites déformées en cas de DMLA-, l'ophtalmologiste peut repérer des anomalies à l'examen de la rétine et, si besoin, traiter pour stabiliser ou ralentir l'évolution.

L'ophtalmologiste pour tous vers la cinquantaine ?

Aucun «quinqua» n'échappe à la presbytie (baisse de la vision de près). C'est donc une bonne occasion pour voir l'ophtalmologiste qui vérifie également la pression régnant à l'intérieur de l'œil, l'état de la rétine et du cristallin (lentille naturelle à l'intérieur de l'œil). Ce dernier devient parfois opaque (c'est la cataracte) après 60 ans (ou plus tôt, suite à un traumatisme). Il peut alors être remplacé par un implant transparent.

Accidents des yeux : pour beaucoup évitables

Quel est le problème ?

Sciure, balle, bouchon, coup de poing, produit chimique, etc. : les yeux ne sont pas à l'abri d'un corps étranger ou d'un mauvais coup.

Comment prévenir ?

Pour pratiquer un sport à risque (escrime, VTT, cross, etc.), masque et/ou casque s'imposent. Egalement utiles : un masque fermé pour bricoler, un masque de soudure pour souder, des lunettes spéciales éclipses pour en observer, etc. Enfin, une bouteille de champagne doit s'ouvrir en la tenant verticale, mais jamais dirigée vers quelqu'un !

Quand consulter d'urgence ?

En cas de brûlure chimique, de corps étranger pointu fiché dans la cornée ou de traumatisme par un objet de la taille inférieure à celle de l'orbite (car il n'a pu être amorti), c'est une urgence visuelle. Pour savoir où consulter, le centre 15 peut être de bon conseil, car le médecin régulateur sait où trouver un ophtalmologiste de garde, 24h sur 24.



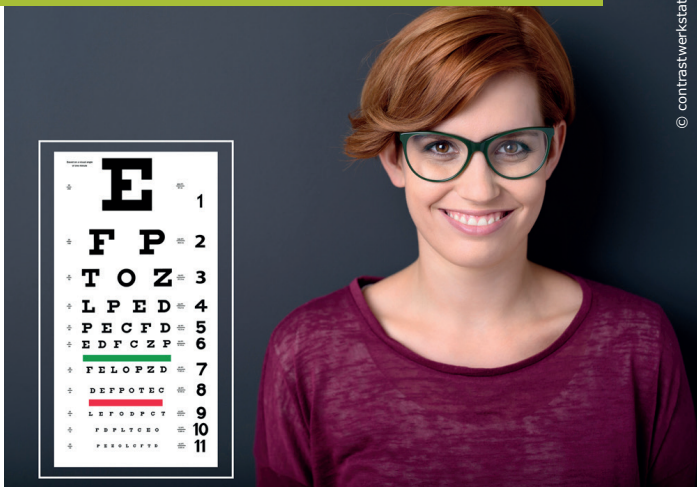
La santé gagnante



Guide santé visuelle



Des précautions à prendre tout au long de la vie !



De quoi s'agit-il ?

Tous les Français sont concernés tôt ou tard par un trouble visuel, ne serait-ce que par la presbytie (baisse de la vision de près) à laquelle personne n'échappe autour de la cinquantaine !

La règle d'or

La rétine mérite beaucoup d'attention car c'est là que se concentrent toutes les cellules capables de convertir la lumière en signal électrique. Or la rétine est particulièrement sensible à l'accumulation de déchets toxiques tout au long de sa vie et qui finissent par entraver son bon fonctionnement. Pour l'aider à se débarrasser de ces déchets, elle a besoin de deux pigments que l'on trouve dans les fruits et les légumes colorés (asperges, brocolis, choux, courgettes, endives, épinards, kiwis, maïs, petits pois, poivrons, raisins, etc.). Ces pigments sont la lutéine et la zéaxanthine. Enfin, prendre soin des petits vaisseaux nourriciers de la rétine passe également par la pratique d'une activité physique tout au long de sa vie.

Trois ennemis à connaître

Les ultraviolets : ils augmentent les risques de cataracte et de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), d'où la nécessité de protéger ses yeux et ceux des enfants, dès leur plus jeune âge, avec des lunettes de soleil de catégorie 3 norme CE en été (catégorie 4 dans les glaciers ou sur l'eau).

La lumière bleue : émise par les écrans et les LED, elle aurait des effets délétères sur la rétine. Ces appareils doivent être éteints quand ils ne servent pas.

Le tabac sous toutes ses formes : c'est un ennemi notoire des petits vaisseaux nourriciers de la rétine. Le plus sage est de ne jamais fumer !

La santé visuelle durant l'enfance

Quels sont les quatre examens à faire avant six ans ?

Au 8ème jour de la vie

L'examen des yeux du nouveau-né permet de vérifier qu'il n'a pas de malformation ou de pupilles blanches, ce qui peut être un signe de cataracte congénitale ou de rétinoblastome (tumeur de la rétine). Pour la même raison, si les photos prises avec flash font apparaître un reflet blanc au niveau de la pupille de l'un des yeux (toujours le même), il faut en parler rapidement au médecin.

Au 9ème mois

Le médecin vérifie si le nourrisson suit correctement un objet du regard, s'il réagit à la lumière et s'il n'a pas de strabisme, auquel cas l'avis d'un ophtalmologiste s'impose pour détecter un œil voyant moins bien que l'autre et qui ne travaille plus, laissant l'autre porter la vision. En effet, il y a urgence à faire bouger cet œil paresseux (amblyope), faute de quoi le cerveau le considèrera comme aveugle et ce sera définitif.

A 24 mois

Outre l'examen de l'œil, le médecin teste la vision en montrant une série d'images de près puis de loin et en demandant à l'enfant de nommer ce qu'il voit ou, à défaut, de montrer une image similaire.

Avant l'entrée en école primaire

Il est indispensable de faire vérifier la vision de son enfant avant l'apprentissage de la lecture, même en l'absence de signe évocateur d'un trouble visuel, a fortiori si au moins l'un des parents a des problèmes de vue (hypermétropie, astigmatisme, myopie -dont la révélation peut être plus tardive chez l'enfant).

Quand voir l'ophtalmologiste ?

Il faut consulter au moindre signe pouvant évoquer un trouble visuel, c'est-à-dire si l'enfant est particulièrement maladroit, s'il fronce souvent les sourcils, cligne des yeux, est distrait lors de la lecture. Ou s'il se plaint d'avoir les yeux qui piquent et des maux de tête en fin d'après-midi, s'il louche en regardant son cahier ou enfin s'il écrit ou dessine le nez collé sur sa feuille.



La santé visuelle chez l'adulte jeune

Que dépister ?

Certains troubles visuels à l'origine d'une gêne pour bien voir de près comme de loin ne se préviennent pas. Un contexte familial est fréquent. Ces troubles doivent être dépistés le plus tôt possible car ils sont susceptibles de retentir sur la vie quotidienne. Ils peuvent être corrigés par des lunettes, des lentilles ou par chirurgie.

L'hypermétropie

Elle est due à un œil trop court responsable d'une vision floue, à moins de fournir un effort permanent, d'où des maux de tête en fin de journée.

La myopie

Due à un œil trop long, elle gêne la vision de loin.

L'astigmatisme

Due à une cornée (membrane superficielle de l'œil) de forme ovale au lieu d'être ronde, elle est source de confusion entre des lettres et des chiffres (O, S, D, Q, G, 6, 9, 8) et de vision floue.

Quand consulter d'urgence ?

Certains symptômes doivent alerter car on les retrouve dans la plupart des urgences ophtalmologiques non accidentelles. C'est le cas d'une baisse brutale de la vision (plus facile à repérer quand on ferme d'abord un œil, puis l'autre) ou d'une amputation du champ visuel, d'une douleur oculaire, d'une vision double et/ou d'une rougeur.

- De violentes douleurs, un œil rouge et des troubles de la vision d'installation brutale laissent suspecter un glaucome aigu.
- L'apparition soudaine de points bleutés, lumineux, fixes ou d'éclairs lumineux laissent craindre un décollement de la rétine.
- La baisse brutale de la vision d'un œil, même transitoire, peut annoncer une occlusion de l'artère centrale de la rétine.
- Une douleur importante avec rougeur, larmoiement et vésicules sur la paupière et autour de l'œil font penser à un zona ophtalmique.
- Un œil rouge et très douloureux peut aussi être lié à un problème d'ulcération de la cornée, qui touche avec prédilection les personnes ayant un problème de sécheresse oculaire et les porteurs de lentilles négligents.