



Santé + prévention 16 oct. 2017

## Comment conserver des yeux sains

Nos organes sensoriels les plus importants ont besoin d'être protégés et soignés. De nombreux aspects doivent être considérés à cet égard.

**Nos yeux sont exposés en permanence à différentes causes d'irritation dans notre environnement, la poussière, les rayons UV, les particules étrangères et bien d'autres choses. Il est par conséquent important que nous soyons conscients de ces choses qui sont bonnes pour nos yeux, ainsi que de celles qui peuvent les abîmer. Voici quelques conseils pratiques.**

Nos yeux sont la fenêtre ouvrant sur un monde de couleurs vives. Ils nous permettent d'apprécier la magie du sourire d'un enfant, la fascination du monde des arts et la beauté indescriptible de notre planète. Lorsqu'il s'agit de dimensions, de fiabilité, de performance optique, d'adaptation aux conditions de luminosité qui changent, de consommation d'énergie et de durabilité, [> nos yeux](#) surpassent même l'appareil photo le plus moderne. Il va sans dire que nous devons accorder une attention toute particulière à nos yeux. **Voici les choses à faire et surtout à ne pas faire:**

## Most important Dos and Don'ts related to eye protection

### 1. Examens préventifs

Dès la naissance, nos yeux doivent faire l'objet d'une attention particulière. Ceci s'applique en particulier aux bébés prématurés et aux [> enfants](#), surtout ceux es frères et sœurs souffrent de strabisme ou d'amétropie. Tous les enfants doivent être examinés par un ophtalmologiste entre 6 et 12 mois, ainsi qu'entre 30 et 42 mois. Les enfants qui ont besoin de porter des lunettes dès leur plus jeune âge doivent continuer à passer des examens régulièrement.

**Les automobilistes** et les motards devraient passer des examens annuels pour être informés régulièrement sur leur acuité visuelle, leur champ de vision, leur vision scotopique et des couleurs, ainsi que leur sensibilité à la lumière vive.

Pour la plupart des gens, il est important de subir un dépistage régulier du **glaucome** dès l'âge de 40 ans; pour les patients à risque élevé, ceci s'applique dès l'âge de 20 ans. Les examens doivent être réalisés de préférence tous les deux ans. A partir de 55 ans, la **macula** doit être contrôlée régulièrement, idéalement une fois par an, pour garantir un [> diagnostic](#) suffisamment précoce d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Les fumeurs ou les personnes qui passent beaucoup de temps au soleil sont plus exposés.

## 2. Protection anti-UV

Les personnes qui passent beaucoup de temps au soleil sans protection adaptée risquent un **érythème solaire**; tout le monde le sait aujourd'hui. Mais beaucoup ne savent pas une chose: la cornée de votre œil peut aussi être enflammée, en raison de ce qu'on appelle «l'ophtalmie des neiges» ou la «brûlure par irradiation». Si ceci se produit, les nerfs dont les terminaisons sont dans la cornée sont exposés. Les symptômes comprennent de fortes douleurs, la sensibilité extrême à la lumière, ainsi que les yeux qui brûlent, qui rougissent et qui pleurent. Occasionnellement, cela peut même conduire à une baisse de la vue. Sur le long terme, une exposition aux UV peut entraîner un épaissement de la conjonctive et à des cataractes, ainsi qu'à un risque accru de dégénérescence maculaire. Il est par conséquent important de porter des lunettes de soleil qui filtrent les rayons UV de façon optimale. Idéalement, les lunettes de soleil doivent assurer une protection minimum contre les UVA/UVB de UV 400. Ceci garantit que les lunettes de soleil bloqueront tous les rayons lumineux nuisibles de la gamme des ultraviolets. Conseil: privilégier les grands verres de lunettes plutôt que les petits. Les derniers laissent passer la lumière en haut et sur les côtés de la monture. Le port de lunettes de soleil est impératif lorsqu'on [> dconduit un cabriolet](#), [> lorsqu'on fait du roller ou du vélo](#).

## 3. Air frais

Ce produit n'est pas seulement bénéfique pour les poumons, le cœur et les vaisseaux. La cornée de vos yeux tire donc son oxygène directement de l'air. Pour quelle raison? Elle ne fournit pas son propre oxygène. Les gens qui doivent rester dans une pièce enfumée et mal aérée doivent souvent soulager leurs yeux en prenant un peu d'air frais. De plus, les personnes portant en permanence des lentilles de contact doivent avoir un « jour pour les lunettes » de temps à autre pour reposer leurs yeux.

## 4. Ordinateur

Des études l'ont finalement prouvé de façon explicite: d'intenses périodes passées à travailler sur l'ordinateur et à fixer l'écran rendent les yeux très secs parce que nous clignons beaucoup moins fréquemment les paupières. Il est par conséquent important d'éloigner régulièrement vos yeux de l'écran pour les reposer lorsque vous travaillez sur l'ordinateur. Regardez loin de l'écran et à cette distance, fermez et ouvrez les yeux de temps en temps et efforcez-vous de cligner les paupières consciemment. Le yoga pour les yeux – [> consultez nos conseils pour la musculation des yeux](#) – peut aussi être relaxant pour vos yeux. Tous ces conseils vous aideront à répartir de façon optimale le film protecteur gras des yeux.

## 5. Hygiène

Les yeux font partie de notre corps; ceci est évident. Mais cela signifie également: vous devez toujours essayer de vous laver les mains avant de toucher vos yeux ou de les frotter.

## 6. Cosmétiques

Les personnes qui aiment se maquiller les yeux ne doivent utiliser que des produits soumis à des tests d'allergies et qui ne contiennent pas de conservateurs. Les produits irritent les yeux parce qu'ils attaquent le film protecteur gras sur la cornée. Le soir, il est important de se rappeler d'enlever le mascara, l'eyeliner et l'ombre à paupières de vos cils et de vos paupières.

## 7. Crèmes pour les yeux

Les personnes qui utilisent une crème pour les yeux doivent tout d'abord se renseigner de manière approfondie, car les produits ne doivent pas contenir d'huiles pénétrantes. Ces huiles peuvent rompre le film lacrymal et provoquer des allergies. Evitez d'appliquer des crèmes pour le visage directement sur le contour de vos yeux.

## 8. Particules étrangères

Les particules étrangères peuvent endommager la cornée sensible et provoquer une inflammation de l'intérieur de l'œil. Dans ce cas, faites attention: si une particule étrangère perce la cornée, cette perforation se referme d'elle-même. Il n'est alors plus possible de voir les dommages de l'extérieur. Toutefois, si vous frottez votre œil dans cet état, cela peut conduire à de petites lésions et abrasions, et il est donc impératif de consulter un ophtalmologiste. Votre ophtalmologiste enlèvera si nécessaire la particule étrangère et vous prescrira un médicament pour soigner l'inflammation et la douleur.

## 9. Brûlures par des produits chimiques

Les corrosions sont le plus souvent provoquées par des acides ou des alcalins se trouvant par exemple dans le calcaire ou dans les nettoyants ménagers. La conjonctive ou la cornée de l'œil peut être directement endommagée. Il est important de rincer immédiatement l'œil afin de retirer ou de diluer les substances entrées en contact avec celui-ci. Si vous n'avez pas de solution de rinçage des yeux à disposition, rincez avec de l'eau potable ou de l'eau du robinet. Consultez ensuite immédiatement un ophtalmologue!

## Test des troubles visuels en ligne ZEISS

Est-ce que vous distinguez bien les contrastes et les couleurs ? Faites le test ici, rapidement et en toute simplicité !

[Commencer le test maintenant !](#)

## Mon Profil Visuel

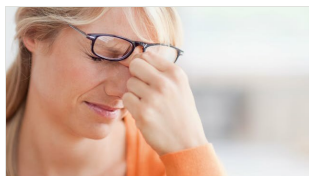
Déterminez vos habitudes visuelles personnelles maintenant et trouvez votre solution de verre individualisée.

[Vérifiez votre Profil Visuel maintenant !](#)

## Trouver un opticien ZEISS près de chez vous



## Articles afférents



### Une paire de lunettes mal adaptée ou de mauvaises conditions de luminosité risquent-elles d'endommager vos yeux ?

Découvrez ce qui se passe lorsque vos yeux doivent faire trop d'effort pour s'adapter

Santé + prévention 16 oct. 2017  
Balises : Votre opticien optométriste



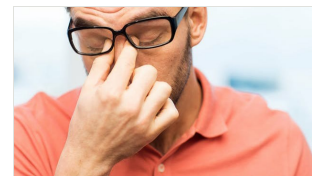
### Les questions à poser lors de votre prochain rendez-vous

Santé + prévention 16 oct. 2017  
Balises : Votre opticien optométriste



### Quelques conseils pour choisir un professionnel de la santé oculaire

Santé + prévention 16 oct. 2017  
Balises : Votre opticien optométriste



### Des lunettes trop serrées ? Retrouvez toutes nos astuces pour une vision confortable et des lunettes parfaitement ajustées.

Pour bénéficier d'une vision optimale, différents critères sont déterminants : les branches, le pont de nez, mais également la monture.

Santé + prévention 16 oct. 2017  
Balises : Votre opticien optométriste

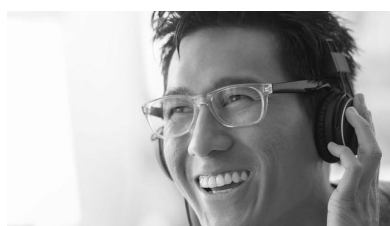
## Produits afférents



### Lunettes de soleil avec un traitement miroité

Un style affirmé et un supplément pratique.

[En savoir plus](#)



### Gamme des verres unifocaux

Un prix accessible pour des produits à la pointe de la technologie

[En savoir plus](#)



### Verres solaires

Verres solaires : quelle teinte est la bonne ?

[En savoir plus](#)



---

### Explorer

Comprendre la vision  
Santé + prévention  
Style de vie + mode  
Conduite + mobilité  
Sport + loisirs  
Vie professionnelle

### M'aider à choisir

Lunettes de lecture + lunettes pour la vision de loin  
Verres progressifs  
Lunettes de soleil  
Lunettes de travail  
Lunettes de sport  
Lunettes pour enfants  
Traitements des verres  
Lentilles de contact  
Nettoyer ses verres de lunettes  
Chez l'opticien

### Services

Mon Profil Visuel  
Dépistage des troubles visuels en ligne  
Accéder à votre e.certificat

### Pour les professionnels de la vue

Instruments + technologies  
Verres de lunettes ZEISS  
Solutions de nettoyage ZEISS  
PartnerNet  
VisuStore