



# Comment protéger vos yeux

■ par le Dr Shahid Nasim

**Vos yeux sont l'un des organes les plus importants dans la vie de relation, mais ils sont fragiles. Comment peut-on en prendre soin au quotidien, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur ?**



## Des organes très sollicités

Les yeux captent les images et les transforment en signaux électriques, qui se dirigent par le nerf optique vers le cerveau. Ils nous aident également à gérer les signaux lumineux qui permettent à l'horloge interne de votre corps de fonctionner correctement.

Mais les yeux sont très vulnérables et il est donc essentiel de les protéger pour préserver et améliorer la vision. Toute la journée, ils sont sollicités de façon plus ou moins intense : travail sur écran, conduite d'un véhicule, éclairage artificiel, activité physique et pollution agressent la rétine et le cristallin sans que nous puissions réellement en maîtriser l'impact.

## Conseils pour protéger vos yeux

**Ne regardez pas la lumière.** L'exposition à la lumière excessive est l'une des causes du vieillissement oculaire. Si vous devez conduire la nuit, évitez de regarder directement les phares de la voiture qui arrive en face. Regardez légèrement de côté pour éviter d'être ébloui.

**Faites des pauses.** Le travail devant un ordinateur pendant plusieurs heures n'abîme pas la vue mais entraîne souvent une fatigue visuelle. Pour éviter rougeurs et irritations, faites une pause toutes les 20 minutes et organisez votre espace de travail, en plaçant l'écran à 70 cm des yeux au moins. Pour la conduite automobile soyez vigilant. Le picotement des yeux, le regard fixe, la vision brouillée, la nuque raide ou la sensation d'être à l'étroit dans ses vêtements sont les signes d'une fatigue, qui rend indispensable un arrêt sous peine de multiplier par trois le risque d'accident dans les 30 minutes.

**Soyez prudent.** Toute activité de jardinage ou de bricolage impose de protéger sa cornée des corps étrangers en portant des lunettes transparentes. De même pour la lecture, éclairez-vous convenablement pour profiter au mieux de ce

moment de calme ou d'évasion. Enfin, ne touchez pas vos yeux sans vous être lavé les mains. Une consigne simple qui vaut pour petits et grands et limite le risque d'infections et d'irritations. Microbes et poussières pourraient provoquer des troubles oculaires tels qu'une conjonctivite ou un orgelet.

## Troubles oculaires les plus fréquents

En dehors des 4 troubles de la vision (myopie, presbytie, hypermétropie, astigmatisme), examinés par **Francis Humberclaude**, il existe de nombreux problèmes oculaires qui nécessitent parfois une consultation médicale.

### La rétinopathie diabétique et hypertensive.

Le diabète et l'hypertension peuvent causer des dommages secondaires aux vaisseaux sanguins de la rétine. Le maintien d'un poids de santé grâce à l'exercice et à une bonne alimentation réduit les risques de diabète et d'hypertension. Des examens de la vue périodiques sont aussi recommandés.

**La cataracte.** En vieillissant, la lentille de l'œil devient progressivement opaque. Bien que la cause exacte des cataractes soit inconnue, on sait qu'une mauvaise alimentation, une exposition excessive aux rayons UV et le tabagisme augmentent ce risque.

**La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).** Cette maladie peut conduire à une perte de la vision centrale à mesure que vous vieillissez. La DMLA est une détérioration progressive de la macula (centre de la rétine) qui se produit avec l'âge et serait augmentée par le tabagisme, l'exposition aux rayons UV, une mauvaise alimentation et le manque d'exercice.

**L'ophtalmoplastie thyroïdienne.** Ce problème appelé aussi maladie de Graves, est une maladie auto-immune caractérisée par l'augmentation du volume du tissu conjonctif gras et par l'hypertrophie des muscles autour de l'œil. Le

**Toute la journée, nos yeux sont sollicités de façon plus ou moins intense.**

tabagisme est un important facteur de risque. Des examens de la vue complets et périodiques permettent de surveiller les changements qui peuvent mettre votre vision en danger.

**La sécheresse de l'œil.** L'œil sec est un problème qui affecte le film lacrymal et découle d'une carence en larmes ou d'une évaporation excessive. Ce manque d'humidité entraîne des dommages sur la surface oculaire et pourrait être occasionné par la prise de certains médicaments (tel que le Surmontil).

**La conjonctivite.** Si vous souffrez de démangeaisons oculaires ou que vos yeux sont vaseux, irrités, roses ou rouges, vous souffrez sans doute de conjonctivite, une maladie courante assez facile à gérer et à traiter.

**Le glaucome.** C'est un groupe de maladies associées à la pression intraoculaire qui peuvent causer des dommages progressifs au nerf optique. Son dépistage peut être difficile, car il varie en gravité. Les symptômes sont : halos colorés autour des sources lumineuses, impression de brumes ou de brouillards visuels, douleurs oculaires et maux de tête parfois accompagnés de vomissements. Cette hypertension permanente excessive dans les yeux entraîne une dureté du globe oculaire et peut occasionner la cécité si l'état n'est pas corrigé.

La cause du glaucome pourrait provenir d'une hyper-toxémie causée par l'abus des boissons (alcoolisées, fermentées, thé, café) et d'aliments acidifiants (sel, sucre, farine, protides). La sédentarité et les chocs émotionnels augmentent les risques de glaucome, qui affecte souvent les hypertendus, les diabétiques et les hyperthyroïdiens.

**Taches toxiques dans les yeux.** Il s'agit de points flottants, de « mouches volantes », qui gênent le parcours des rayons lumineux à l'intérieur de l'œil. Ces points flottants sont constitués par des particules de tissus opaques dans l'humeur vitrée et de déchets du métabolisme rétinien qui n'ont pas été éliminés à cause de la mauvaise santé, de l'insuffisante circulation du sang et de l'énergie.

## Conseils pour la santé des yeux

Pour préserver votre vue, consommez des produits riches en vitamine A, présente notamment dans le jaune d'œuf, le foie de veau, le beurre, la carotte, la tomate, le potiron et le poisson. Les antioxydants sont à mettre en première ligne. Ce sont eux qui assurent la protection contre les radicaux libres qui agressent les yeux. Signalez qu'une prise quotidienne d'antioxydants à dose forte améliore souvent les sécheresses oculaires rebelles ainsi que le DMLA. La lutéine et la zéaxanthine, pigments colorés de la macula, partie centrale de la rétine, appartiennent à la famille des caroténoïdes dans laquelle on trouve les fruits et légumes jaunes, orange, l'acide gras oméga 3.



Certaines plantes sont particulièrement riches en ces substances notamment la **myrtille** sous toutes ses formes (jus, fruits, compotes, poudre de plantes), mais aussi la carotte, la tomate (en coulis) et les pépins de raisin... La liste des nutriments intéressants pour la vision est longue, il serait possible d'y ajouter : le silicium organique, le germanium organique et les vitamines.

Enfin, la suppression de l'alcool et la lutte contre le surpoids ont démontré leur efficacité notamment sur la DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge). Dès que possible, cessez de fumer, car le tabagisme est aussi pointé du doigt comme un facteur de risque de cataractes et de dégénérescence maculaire.

## Une protection efficace

En vivant sainement et en passant régulièrement des examens de la vue, vous favorisez une réelle protection très efficace. Les ophtalmologistes recommandent un examen tous les 10 ans (chez les 18-40 ans), tous les cinq ans (entre 41 et 55 ans), tous les trois ans (pour les 56-65 ans) et tous les deux ans pour les 65 ans et plus. Si vous souffrez de diabète ou si vous avez des antécédents familiaux de glaucome ou de cataracte, augmentez la fréquence de vos visites pour trouver des solutions adaptées. ■

**Pour préserver votre vue, consommez des produits riches en vitamine A.**

### Références :

- <https://olgaphone.com/blog/maladie-oeil/guide-maladie-des-yeux-00031/>
- <https://humanis.com/particulier/mutuelle-sante/conseils-protéger-yeux-limiter-troubles-oculaires/>