



La santé visuelle nous concerne tous autant que nous sommes. D'après l'enquête du Syndicat National des Ophtalmologistes de France (SNOF) et d'IPSOS en 2023 « [Les Français et leur ophtalmologiste pour leur santé visuelle](#) » [1], 59 % des Français se disent préoccupés par leur santé visuelle et **75 % déclarent porter un équipement correcteur, lunettes ou lentilles**. Ces chiffres augmentent et d'ici 2050, le nombre de personnes déficientes visuelles devrait même doubler.

Les différents types de troubles visuels

Nous avons vu lors de la [Journée nationale des aveugles et malvoyants](#) [2], la différence entre les troubles visuels et les pathologies visuelles. Pour rappel, les troubles sont comme des imperfections de l'œil alors que les pathologies sont [des maladies des yeux](#) [3].

Les principaux troubles visuels, aussi appelés « amétropies », sont ceux qui touchent le plus souvent la population. Il s'agit notamment de :

- **La myopie** : souvent héréditaire elle, est le trouble le plus commun qui rend la vision floue de loin.
- **L'hypermétropie** : contrairement à la myopie, elle rend la vision floue de près.
- **L'astigmatisme** a la particularité de rendre la vision floue, de loin comme de près.
- **La presbytie** : vieillissement naturel de l'œil, elle se caractérise par une perturbation de la vision de près. Elle touche majoritairement les personnes âgées de 40 ans.

Nous savons que les troubles visuels peuvent être la conséquence de différentes causes, survenues à la naissance, par accident ou avec le vieillissement. Il faut également de plus en plus prendre en compte l'exposition aux écrans qui fatiguent la vue. En effet, on constate depuis un certain temps que les porteurs de corrections visuelles, lunettes ou lentilles, sont de plus en plus jeunes : **49 % des 18-24 ans en sont équipés**.

La vue est l'un des sens que nous utilisons le plus au quotidien : 80 % de l'analyse de notre environnement extérieur passe par nos yeux. C'est pour cette raison qu'il faut [surveiller régulièrement sa vue](#) [4].

Le bon geste à adopter

Pour vérifier sa vue et détecter à temps des troubles ou pathologies visuels, il est conseillé de **contrôler sa vue chez l'ophtalmologue** ou chez un opticien agréé. Il est recommandé de suivre l'évolution de la vision à partir de l'âge de 3 ans et ensuite de faire un contrôle :

- Tous les 5 ans jusqu'à 45 ans.
- Tous les 2-3 ans à partir de 45 ans.
- Tous les deux ans après 65 ans.

Pour les personnes diabétiques, il est recommandé de faire un contrôle au moins une fois par an.

Dans 80 % des cas, les maladies de la vue peuvent être évitées ou soignées si elles sont détectées à temps.

Prenez soin de votre santé visuelle !



URL source:<https://www.chiensguides.fr/actualites/journee-mondiale-de-vue>

Liens

[1] <https://www.snof.org/pro/viesyndicale/actualites/communiqués-de-presse> [2]

<https://www.chiensguides.fr/node/1364> [3] <https://www.chiensguides.fr/node/1266> [4]

<https://www.chiensguides.fr/node/1194>