

## Le 16<sup>ème</sup> baromètre de la santé visuelle démontre un fort impact des confinements sur la vue des Français

### PROFITEZ DES VACANCES POUR SOULAGER VOS YEUX !

*Depuis des mois, les yeux sont mis à rude épreuve. Avec, pour seul horizon l'écran d'ordinateur ou de smartphone, la vue des Français a beaucoup souffert comme le démontrent les chiffres du 16<sup>ème</sup> Baromètre de la Santé Visuelle, réalisé par OpinionWay\* pour l'AsnaV.*

#### Impact des confinements : la vue des plus jeunes en souffrance

Considérés jusqu'alors comme insidieux, imperceptibles ou peu douloureux, les troubles de la vue se sont, cette fois, fortement exprimés pour nombre de Français :

- **55 %** ont le sentiment d'avoir davantage sollicité leur vue depuis le début de la crise sanitaire. Chez les jeunes de 16 à 24 ans, ce chiffre bondit à **75 %** !

#### Conséquences :

- **près de 3 millions d'ados et de jeunes adultes ont découvert de nouveaux troubles visuels.** Si **un tiers** des Français a ressenti des troubles visuels non observés jusqu'alors, **39 %** des plus jeunes déclarent **spontanément** une baisse de la vision ou une vision floue, des maux de tête, une fatigue visuelle ou autres sensations douloureuses (picotement, brûlures, larmoiments...).

#### Explosion des temps d'écrans

Assez logiquement, la première raison invoquée pour expliquer ces symptômes repose essentiellement sur la consommation d'écrans.

L'ensemble de la population estime **à plus de 12 h 00** le temps quotidien passé majoritairement sur l'ordinateur et la télévision.

Pour les plus jeunes, seul le temps de sommeil est désormais exempté du temps passé sur écrans ! Plus de **16 heures par jour** qui se répartissent principalement entre l'écran d'ordinateur et le smartphone, voire se compilent en simultané pendant une durée estimée à 2 h 40.

### Il est temps de reprendre une "vue normale"

#### Des comportements vertueux... en trompe l'œil

Les déclarations des Français, soi-disant soucieux de préserver leur vue, sont bien souvent démenties par leurs actes. La crise sanitaire a apparemment fait prendre conscience à beaucoup de la nécessité de prendre soin de sa vue. Pourtant, elle n'a fait qu'exacerber des comportements déjà observés ces dernières années. Ainsi, après avoir constaté l'apparition de nouveaux troubles visuels, seule la moitié d'entre eux, un peu moins chez les jeunes, a décidé de consulter un ophtalmologiste. Or, cette négligence n'est pas nouvelle et n'a aucun lien avec la période de crise.

Pour preuve, la principale démarche de prévention qui consiste à effectuer un check up de routine chez son ophtalmologiste n'est plus entreprise que par **46 %** des Français, une donnée en chute de 28 points en 10 ans !

### Les troubles de la vue ne sont pas une fatalité

*Il est pourtant simple d'enrayer cette spirale grâce à quelques gestes de prévention. Face aux écrans, c'est l'auto discipline qui prime, alliée à un usage modéré, surtout pendant l'été, période idéale pour "décrocher" et s'adonner à d'autres activités, de plein air de préférence.*

#### Quelques conseils :

- **bien s'installer** : la distance idéale est **1,5 fois la diagonale de l'écran**, quel qu'il soit, et l'œil doit regarder le haut de l'écran.
- **utiliser la bonne lumière** : artificielle, elle doit être de même niveau de luminosité que l'écran et placée à moins de 3 mètres ; naturelle, elle doit provenir de façon perpendiculaire. **Et ne jamais regarder un écran dans le noir !**
- **faire des pauses régulières** : pour toute personne qui travaille sur écran, s'arrêter toutes les **20 minutes** pour faire une pause de **20 secondes** durant laquelle on portera son regard au plus loin tout en clignant **20 fois** des paupières. Pour une utilisation "loisirs", consacrer 10 % du temps d'écran à cette pause (1h 30 de jeu vidéo = 10 minutes de pause). Et **s'arrêter 1 heure au moins** avant le coucher.
- **porter ses lunettes** : qu'elles soient prescrites pour corriger un trouble de la vue ou pour "reposer ses yeux", face aux écrans, les lunettes doivent être **portées en permanence**. Ne **jamais attendre** de ressentir un trouble (picotement, larmoiement, maux de tête...) pour mettre ses lunettes.

*Les vacances, c'est le bon moment pour se détacher des contraintes de la vie courante en adoptant le bien être comme principe de vie. Prendre soin de sa vue en appliquant ces quelques gestes de prévention est à la portée de tous.*

*N'attendez pas la rentrée pour un bilan visuel ! Auprès d'un ophtalmologiste, d'un orthoptiste ou d'un opticien, plus de 20 000 professionnels de la santé visuelle sont à votre service.*

---

\* Baromètre 2021 réalisé entre le 2 et le 15 avril par OpinionWay pour l'AsnaV en application des procédures et règles de la norme IOS 20252. Toute référence, publication, citation, extrait, mention doit être obligatoirement accompagnée de la mention :

**"Baromètre de la Santé Visuelle [ASNAV](#) – [Opinion Way](#)"**

---

#### **À propos de l'AsnaV**

L'Association pour l'Amélioration de la Vue est une association privée qui sert l'intérêt général. L'AsnaV a une double mission d'information et de formation dans le domaine de la santé visuelle : l'information vers le grand public et la formation des professionnels de santé. L'AsnaV se mobilise autour de thèmes de la vie courante pour sensibiliser à la nécessité de conserver une vision de qualité tout au long de la vie. Présidée par Bertrand ROY, l'AsnaV regroupe l'ensemble des acteurs de la Santé Visuelle : les médecins Ophtalmologistes, les Orthoptistes, les Opticiens ainsi que les fabricants de verres correcteurs, de lentilles de contact, de montures de lunettes.