

Votre optométriste connaît vos yeux de fond en comble

Réponses aux questions posées à la D^{re} Lillian Linton, optométriste canadienne et présidente désignée de l'Association canadienne des optométristes.

Q. D^{re} Linton, je passe beaucoup de temps devant mon ordinateur. Mes yeux, qui sont devenus secs, me piquent et sont très sensibles à la lumière de mon bureau. Que me conseillez-vous?

R. Vous n'êtes pas seul – les Canadiens passent en moyenne sept à huit heures par jour devant un écran numérique et cette exposition prolongée apporte son lot de divers problèmes oculo-visuels pour un nombre accru de Canadiens. Ces problèmes des yeux décrivent souvent une affection appelée SVI, ou syndrome de vision informatique. Les symptômes du SVI peuvent comprendre non seulement des yeux secs qui piquent et une hypersensibilité à la lumière vive, mais aussi des maux de tête, une tension oculaire et de la fatigue.

Pourquoi ne pas adopter la « RÈGLE des 20-20-20 » que recommande l'Association canadienne des optométristes : après 20 minutes devant un écran, prenez une pause de 20 secondes pour regarder autre chose à 20 pieds de vous.

Soyez futé et rendez-vous sur le site www.opto.ca pour en savoir plus sur la façon d'atténuer les problèmes liés à l'ordinateur.

Q. D^{re} Linton, j'ai 45 ans et je ne me souviens pas à quand remonte mon dernier examen de la vue. Comment puis-je trouver un optométriste dans ma région?

R. Les optométristes, qui sont des professionnels dispensant des soins primaires pour la santé oculo-visuelle, vous incitent à subir un examen complet de la vue pour qu'on puisse dépister, atténuer et traiter toute infection oculaire ou visuelle. Beaucoup de maladies de l'œil n'ont aucun symptôme et peuvent passer inaperçues. Si elles ne sont pas reconnues et traitées, certaines affections peuvent entraîner des troubles permanents de la vision ou même la perte de la vision.

Selon des données récentes diffusées par les optométristes canadiens, 40 % des baby-boomers au Canada (entre 45 et 54 ans) se plaignent de problèmes oculo-visuels associés à l'utilisation prolongée d'un écran numérique, notamment une fatigue oculaire et des maux de tête. Comme vous appartenez à ce groupe d'âge, il est important de faire examiner vos yeux à intervalles réguliers.

Vous pourrez trouver un optométriste dans votre région en vous rendant sur le site www.opto.ca.