



L'Association canadienne des optométristes souligne le besoin persistant de sensibilisation en matière de santé oculaire au sein de la population canadienne et appelle à la mise en place d'une stratégie nationale dédiée

Faire de la santé oculaire, des soins de la vue et des services de réadaptation visuelle une priorité en matière de santé de la population nécessite une stratégie nationale.

Ottawa, ON, 26 août 2024 – À l'approche de la nouvelle année scolaire et de la session parlementaire d'automne, l'Association canadienne des optométristes (ACO) dévoile les résultats d'un sondage sur les soins de la vue et la sensibilisation à la santé oculaire. Réalisée en juin dernier, l'enquête fait partie d'une évaluation continue visant à identifier les lacunes et à guider les interventions pour des soins de la vue optimaux à travers tout le pays. L'enquête montre des améliorations par rapport à l'enquête réalisée en 2022, mais souligne des besoins persistants de sensibilisation des Canadiens à la santé oculaire.

"Bien que 65 % des Canadiens et des Canadiennes se disent préoccupés par leur santé oculaire, ce sondage souligne que les gens en savent peu à ce sujet et sur les principales maladies oculaires qui comportent un risque de cécité en l'absence d'intervention appropriée ", indique le Dr Martin Spiro, président de l'Association canadienne des optométristes. **"Attendre l'apparition de symptômes peut exposer les personnes à des risques importants, en particulier au sein d'une population vieillissante, chez celles et ceux qui passent beaucoup de temps devant un écran et dans un contexte d'épidémie de myopie chez les enfants."**

Plus qu'un simple coup d'œil

Plus de 8 millions de Canadiens sont menacés par des affections oculaires, les adultes âgés (55 ans et plus) étant plus touchés par des maladies provoquant une perte de vision. Avec le vieillissement de la population canadienne, le nombre de personnes souffrant de déficiences visuelles va augmenter.

Les résultats de l'enquête révèlent qu'il est nécessaire de renforcer l'éducation et la sensibilisation à la santé oculaire et aux maladies des yeux afin que les Canadiens et les Canadiennes comprennent pleinement l'importance des examens complets réguliers.

Selon le sondage, bien que la connaissance de la cataracte ait augmenté (65 % contre 62 % en 2022), la connaissance d'autres maladies oculaires courantes reste largement inchangée : 46 % des Canadiens savent ce qu'est le glaucome, 39 % la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), 28 % la sécheresse oculaire associée aux lentilles de contact et 21 % la rétinopathie diabétique.

"De nombreuses affections oculaires graves ne présentent pas de symptômes évidents au départ. **Il est essentiel d'intégrer les soins oculaires dans les habitudes de santé de tous les groupes d'âge, des tout-petits aux personnes âgées**, car il est possible de traiter ou prévenir la perte de vision dans 75 % des cas si elle est détectée au plus tôt", précise le Dr Spiro.

Temps d'écran et santé oculaire

Avec les progrès technologiques, les appareils numériques prennent de plus en plus de place au travail, à l'école ou pendant les loisirs. Il en résulte une augmentation d'un groupe de problèmes oculaires et visuels liés à l'utilisation d'écrans numériques, connus sous le nom de syndrome de vision informatique ou de fatigue oculaire numérique.

Selon le sondage :

- Comme en 2022, les adultes canadiens déclarent passer en moyenne 7,1 heures sur un écran, soit une augmentation par rapport aux 6,4 heures passées avant la COVID.
- Les parents déclarent que leurs enfants passent en moyenne 3,8 heures par jour devant un écran, ce qui représente une baisse par rapport aux 4,4 heures indiqués en 2022, mais une hausse par rapport aux 2,9 heures passées avant l'apparition de la COVID-19.
- Neuf parents sur dix (89 %) estiment qu'un temps d'écran prolongé est préjudiciable à la santé oculaire de leurs enfants, soit une augmentation par rapport à 2022 (83 %).
- Parmi ceux constatant une augmentation du temps d'écran de leurs enfants depuis la COVID, six parents sur dix (62 %) reconnaissent également que passer plus du temps devant un écran a eu un impact négatif sur la santé oculaire de leurs enfants.

« À mesure que notre dépendance à l'égard des appareils numériques augmente, il est important d'être conscient de [notre comportement lorsque nous utilisons des écrans](#) et d'adopter de bonnes habitudes pour une meilleure santé oculaire, comme faire des pauses régulières, cligner des yeux pour soulager les yeux secs ou fatigués, ajuster les écrans et réduire l'éblouissement, ou utiliser des lunettes d'ordinateur », poursuit M. Spiro.

L'utilisation des médias numériques par les enfants a augmenté et commence plus tôt dans l'enfance. L'ACO recommande de [limiter le temps passé devant un écran](#) et d'encourager l'activité en plein air.

Lorsque les enfants entament leur parcours scolaire, il peut s'avérer difficile de limiter le temps devant un écran, avec l'école virtuelle et les divertissements électroniques. Par conséquent, prendre l'habitude de faire des pauses régulières loin des écrans toutes les 30 à 60 minutes permet de détendre les yeux. Pour tous les enfants, le temps d'écran est déconseillé au moins une heure avant le coucher, afin de favoriser un meilleur sommeil.

Il est important d'équilibrer le temps consacré aux jeux vidéo par des jeux créatifs, en plein air et tranquilles. Des études ont montré qu'une heure de temps en plein air par jour pour les enfants

peut aider à retarder l'apparition de la myopie. Le port des lunettes de soleil et d'un écran solaire est également recommandé lors des activités à l'extérieur.

Faire des soins oculaires une routine

De nombreuses personnes négligent l'importance d'un examen complet permettant le dépistage précoce des problèmes de vision et de santé oculaire. Un examen complet des yeux constitue le meilleur outil de dépistage précoce des maladies oculaires et de plusieurs maladies systémiques.

Selon le sondage :

- 74 % des Canadiens disent faire examiner leurs yeux au moins une fois tous les deux ans.
- 87 % des personnes interrogées pensent que les enfants devraient passer un examen de la vue tous les deux ans.
- 45 % font examiner les yeux de leurs enfants chaque année.

« **Il est essentiel que les enfants aient un examen complet de la vue chaque année.** En effet, le système visuel des enfants se développe et évolue rapidement, ce qui rend essentiel le dépistage précoce de troubles oculaires tels que la myopie, afin de gérer ou de ralentir sa progression. En outre, les enfants ne peuvent souvent pas exprimer leurs symptômes aussi clairement que les adultes et ne pas savoir ce qu'est une vision « normale » », déclare le Dr Spiro.

C'est pourquoi l'ACO recommande¹ aux parents de planifier des examens complets de la vue pour leurs enfants d'abord dès l'âge de six à neuf mois, puis entre deux et cinq ans, et ensuite chaque année jusqu'à l'âge de 19 ans.

Après 19 ans, le développement des yeux se stabilise, ce qui permet des examens tous les deux ans pour les adultes en bonne santé qui n'ont pas d'affections oculaires connues. Toutefois, après 65 ans, des examens annuels sont à nouveau recommandés en raison de l'incidence et du risque accrus de maladies oculaires.

"Bien que l'enquête montre que les Canadiens font confiance principalement aux professionnels de la santé oculaire pour obtenir des informations sur leurs yeux, nous devons encore lutter contre certains mythes qui perdurent. C'est pourquoi nous sommes mobilisés pour non seulement fournir des soins visuels optimaux, mais aussi pour discuter avec nos patients des bonnes habitudes à prendre et pour les sensibiliser à la santé oculaire tout au long de l'année. Toutefois, pour garantir des soins visuels optimaux à l'échelle du pays, cela nécessite des efforts sur plusieurs fronts ", poursuit le Dr Spiro.

¹ [Prise de position: Dépistage des troubles de la vision chez les enfants et examen complet de la vue](#)

Appel à une stratégie nationale

La santé oculaire, les soins de la vue et les services de réadaptation doivent devenir une priorité pour la santé de la population. Cela implique notamment l'investissement dans la recherche, l'éducation et le soutien du public, la rationalisation du processus d'approbation des nouveaux médicaments et des nouvelles technologies pour traiter/prévenir la perte de vision, et l'amélioration de l'accès aux soins pour les populations vulnérables, notamment les peuples autochtones, les enfants et les personnes âgées.

Le projet de loi d'initiative parlementaire C-284 vise à atteindre ces objectifs en créant la "[Loi prévoyant l'élaboration d'une stratégie nationale sur les soins oculaires](#)". Présenté en juin 2022 par l'honorable Judy Sgro, députée de Humber River - Black Creek, le projet de loi a été adopté par la Chambre des communes au printemps et se trouve actuellement en deuxième lecture au Sénat, où il doit être renvoyé au Comité des affaires sociales et scientifiques.

"Nous espérons l'adoption rapide du projet de loi C-284 lorsque le Parlement reprendra ses travaux en septembre. Nous continuerons d'interpeller les sénateurs et sénatrices sur la nécessité de soutenir ce projet de loi, car nous pensons qu'il peut apporter des changements positifs significatifs à la santé oculaire et aux soins de la vue au Canada, où le bien-être des patients et des patientes est primordial", conclut M. Spiro.

Pour en savoir plus sur les troubles oculaires, les maladies, les options de traitement, les examens, et plus encore, visitez la [Bibliothèque de la santé oculaire de l'ACO](#).

-30-

À propos de l'enquête :

Un sondage en ligne a été réalisé auprès de 2 000 Canadiens âgés de 18 ans et plus, entre le 5 et le 21 juin 2024, à l'aide du panel en ligne LEO de Léger. À des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de cette taille produit une marge d'erreur ne dépassant pas 2,2 %, 19 fois sur 20. Le panel en ligne de Léger compte environ 400 000 membres à l'échelle nationale et son taux de rétention est de 90 %.

À propos de l'Association canadienne des optométristes :

Les optométristes sont des fournisseurs indépendants de soins de santé primaires et représentent la première ligne de la santé visuelle. Les optométristes exercent dans divers contextes : la plupart travaillent en cabinet privé, d'autres dans des cliniques, des hôpitaux, des

centres de santé communautaire, des entreprises d'optométrie, la recherche, l'enseignement et l'administration. L'Association canadienne des optométristes (ACO) est la voix nationale de l'optométrie. Reconnue au Canada et à l'étranger comme l'un des principaux défenseurs de la profession, l'ACO offre leadership et soutien à plus de 8 300 membres (optométristes, étudiant.e.s et assistant.e.s optométriques) afin d'améliorer la santé des yeux et la clarté de la vision de tous les Canadiens et toutes les Canadiennes. Pour plus d'informations, visitez le site <https://opto.ca/fr>

Demandes médiatiques :

Veillez contacter Julie Vanghelder, directrice des communications et du marketing, jvanghelder@opto.ca