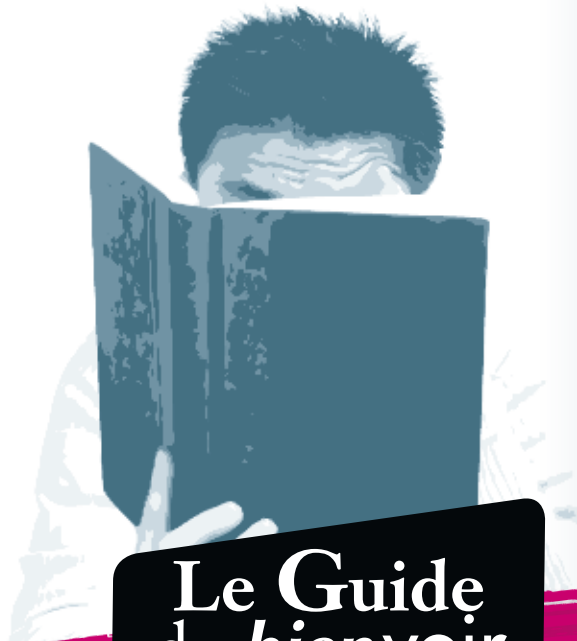


POUR DES YEUX EN PLEINE FORME, DISPOSEZ CHEZ VOTRE OPTICIEN DES AUTRES "Guides du *bien voir*".



reymann SIRET 738 500 370 001 14 - 03 69 22 67 00 - 34881 - Crédits Photos - Shutterstock.com

PRESBYTIE



**Le Guide
du *bien voir***

LA VUE
après **40 ans**

SOMMAIRE

- /// La presbytie 4
- /// Les signes révélateurs de la presbytie 6
- /// Les solutions pour corriger la presbytie 7
- /// Les verres progressifs 8
- /// Les lentilles de contact pour presbytes 11
- /// La vue de 45 à 70 ans et plus 12
- /// Êtes-vous presbyte ? Faites les tests 14



**Nul n'échappe
au temps qui passe**



À partir de 45 ans, votre vision prend une nouvelle dimension. En effet, tout comme le reste de notre corps, nos yeux vieillissent et sont plus souvent sujets à des troubles.

En tant qu'opticiens conseil, nous vous invitons à découvrir toutes les solutions pour garder des yeux en pleine forme... après 40 ans.

Après 40 ans, un phénomène 100% naturel : la presbytie

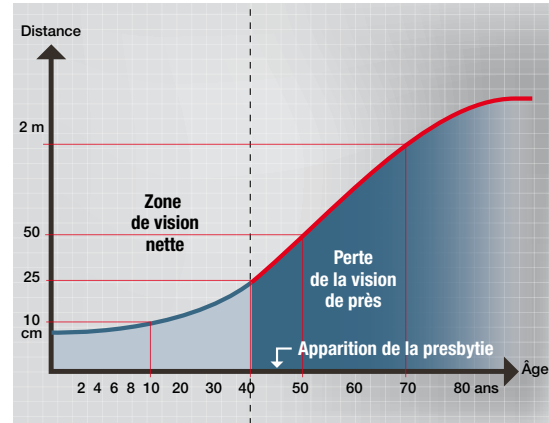
Le premier rendez-vous avec la presbytie a souvent lieu à un retour de vacances, lorsque la lumière est moins intense, les objets les plus familiers moins bien éclairés. Jusqu'alors, la mise au point des yeux était naturelle. Subitement, elle exige un effort.

Que s'est-il passé ? Un phénomène 100% naturel qui se manifeste aux alentours de 45 ans : le vieillissement du cristallin qui perd de sa souplesse, se bombe de façon insuffisante et de ce fait, accommode difficilement : l'image vue de près se forme en arrière de la rétine. Il en résulte une difficulté croissante à voir de près.

> LE GRAND RESPONSABLE : LE CRISTALLIN

Le cristallin est l'un des éléments du corps humain les plus étonnants. Il permet de voir à toutes les distances car il est capable de modifier rapidement sa courbure. Il est parfaitement fonctionnel dès la naissance mais le temps passant, il s'épaissit en accumulant des cellules, tout comme un tronc d'arbre croît par couches successives. Il perd alors de sa souplesse et la distance minimum à laquelle les yeux voyaient net augmente.

> Réduction de la zone de vision nette en fonction de l'âge



Source ASNAV



Les signes révélateurs de la presbytie

- > Vous tendez les bras pour lire le journal.
- > Vous ressentez des difficultés à lire les petits caractères.
- > Votre vision de près est floue.
- > Vous vous approchez de la lumière pour mieux lire.



> LES SOLUTIONS POUR CORRIGER LA PRESBYTIE

>> LA SOLUTION SIMPLICITÉ

- > **Les verres simples de lecture.** Ils ne corrigent que la vision de près, à environ 40 cm. Pour voir de loin, vous devez en permanence ôter vos lunettes ou regarder par-dessus, ce qui, en plus, dénonce l'âge du porteur...

>> LA SOLUTION INTERMÉDIAIRE

- > **Les verres mi-distance.** Leur conception permet de voir nettement l'ensemble du poste de travail ou plus généralement ce qui se trouve dans l'environnement immédiat. Il est possible de lire le journal tout en voyant nettement les personnes qui vous entourent.

>> LA SOLUTION LA PLUS COMPLÈTE

- > **Les verres progressifs.** Si vous portez déjà des lunettes, myope, hypermétrope ou astigmat, la solution optimale pour corriger votre presbytie est le verre progressif. Il vous assure une vision nette et précise à toutes les distances.



Zoom sur les verres progressifs nouvelles générations

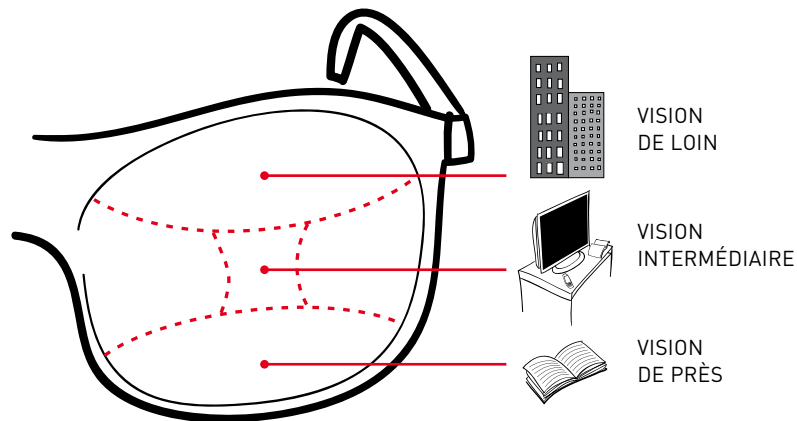
Solution idéale pour tous les presbytes, ils corrigent à la fois la presbytie et les défauts visuels déjà présents : myopie, hypermétropie, astigmatisme. Ils offrent une vision nette à toutes les distances, de loin comme de près, avec une même paire de lunettes.

Les verres progressifs ont aujourd'hui fait la preuve de leur efficacité. En France, plus de 40% des presbytes en portent.

> RIEN QUE DES AVANTAGES QUI VONT VOUS CHANGER LA VUE

- > Une vision nette à toutes distances, dans toutes les situations.
- > Un excellent confort en vision de loin, de près et intermédiaire.
- > Une vision de loin "extra large" pour bien voir sur les côtés.
- > Une vision de près rapidement accessible.
- > Une vision stable et ultra-précise grâce à une adaptation immédiate.
- > Une adaptation des verres aux petites montures.

Votre opticien tiendra compte de différents paramètres : style de vie, activités, besoins visuels spécifiques pour vous proposer les verres progressifs qui vous conviendront le mieux.



> 3 CATÉGORIES DE VERRES PROGRESSIFS

>> LES VERRES GÉNÉRALISTES

> Ce sont les verres les plus simples. Ils sont calculés avec des paramètres correspondant aux critères moyens. Ils conviennent au plus grand nombre. Ils vous demanderont parfois quelques jours d'adaptation et, souvent, de modifier légèrement vos habitudes posturales. Ils conviennent parfaitement à des exercices de lecture occasionnels.

>> LES VERRES HAUTE-TECHNOLOGIE

> L'opticien prendra en compte un certain nombre de paramètres particuliers correspondant à vos besoins. Vous vous y adapterez plus vite, vous modifierez peu, voire pas du tout, vos habitudes posturales. Mais la précision de vision dans les parties périphériques de votre champ de vision ne vous semblera pas parfaite. Ils répondent à vos besoins quotidiens, aussi bien professionnels, que personnels.

>> LES VERRES INDIVIDUALISÉS

> Les plus chers : vous entrez dans l'ère nouvelle des progressifs. Entièrement conçus pour vos besoins visuels propres, vous vous y adapterez immédiatement, sans modifier vos habitudes posturales, et votre qualité de vue sera bonne jusqu'à la limite de votre champ de vision. Le verre absolu pour quiconque veut allier performance maximum et confort de vision inégalé.



Les lentilles de contact pour presbytes : un astucieux complément des lunettes

À chaque moment son mode de correction optique. Une soirée ? Une compétition sportive ? Passez aux lentilles. Les lentilles de contact pour presbytes sont un complément astucieux des lunettes. Invisibles, elles vous suivent dans tous vos mouvements.

Pour une occasion ou pour la vie, les lentilles pour presbytes, c'est la liberté : demandez-nous conseil.



**Après 45 ans :
faites contrôler
votre vue régulièrement !**

Lorsque la presbytie apparaît, certaines activités de la vie quotidienne présentent des difficultés ignorées jusqu'alors (augmentation de la distance de lecture, difficultés à lire une carte routière...). Profitez de ce moment pour faire un bilan complet de votre vue et ainsi prévenir de certaines pathologies.

ÂGE	de 45 à 60 ans	de 60 à 70 ans	70 et plus
L'évolution	<p style="text-align: center;">← Vieillessement naturel →</p>		
La surveillance	Tous signes d'alerte dans les activités quotidiennes	Apparition de la cataracte et de certaines pathologies liées au vieillissement	Généralisation de certaines pathologies
La prévention	Contrôle de la vue par le médecin du travail / visites régulières chez l'ophtalmologue	<p style="text-align: center;">← Visite annuelle chez l'ophtalmologue indispensable →</p>	
La vue au quotidien	<p style="text-align: center;">← Respecter les règles d'ergonomie visuelle de travail sur l'écran →</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter la correction visuelle à la pratique de sports • Pas d'exposition au soleil sans protection <p style="text-align: center;">← Vérifier régulièrement les capacités visuelles à la conduite d'un véhicule →</p>		

> PATHOLOGIES DE L'ŒIL

>> CATARACTE

> Opacification du cristallin entraînant une baisse progressive de la vue, voire une cécité si aucun traitement n'est administré. Attention au diabète et au tabac.

>> GLAUCOME

> L'augmentation de la pression du globe oculaire est l'une des principales caractéristiques du glaucome. Cette pathologie provoque des ravages, car elle ne s'accompagne d'aucune douleur, ni d'aucun trouble de la vue dans un premier temps. La prévention reste le mot d'ordre dans le combat contre cette pathologie.

>> DMLA

> Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge qui peut apparaître autour de la cinquantaine. La macula située au centre de la rétine permet l'affichage des détails précis dans la vision centrale. Sa dégénérescence provoque une baisse rapide de la vision, et dans un second temps, une tache noire permanente apparaît. La DMLA est la première cause de cécité chez les plus de 50 ans.

Êtes-vous presbyte ? Faites les tests !

TEST DE DÉPISTAGE

- > Ressentez-vous des difficultés à lire les petits caractères ? OUI NON
- > Tendez-vous les bras pour lire le journal ? OUI NON
- > Prenez-vous du recul pour bien voir votre écran d'ordinateur ou de téléphone portable ? OUI NON
- > Votre vision de près est-elle floue ? OUI NON
- > Avez-vous tendance à vous approcher de la lumière pour lire, bricoler, cuisiner?.. OUI NON
- > Avez-vous plus de 40 ans ? OUI NON

TOTAL

>> Si vous avez une majorité de OUI, vous êtes presbyte.

Si vous venez de découvrir votre presbytie, consultez sans attendre votre ophtalmologiste pour un examen complet de votre vue.

TEST DE DÉPISTAGE

- > Tenez ce texte à 30 centimètres de vos yeux. Essayez de lire le paragraphe n°3 en cachant un œil, puis l'autre. Si vous éprouvez des difficultés, consultez un spécialiste : vous êtes peut-être déjà presbyte !
- 6 Bien voir, à toutes distances, sans avoir besoin de manipuler sans cesse ses lunettes, devient de plus en plus une nécessité quand les yeux sont fatigués.
- 5 Les nouvelles possibilités offertes par les verres progressifs permettent maintenant à tous les presbytes de conserver l'essentiel de la vision qu'ils avaient jusqu'alors. Les verres de près
- 4 classiques, au contraire, ne conservent une bonne vision qu'en deçà de 40 ou 50 cm. Au-delà, lorsqu'on lève les yeux pour regarder plus loin, la vue devient de plus en plus trouble, et l'on est obligé d'abaisser
- 3 ou de soulever ses lunettes pour retrouver une vision nette. Bien voir, à toutes les distances, sans avoir besoin de manipuler sans cesse ses lunettes, devient de plus en plus une nécessité quand les yeux sont fatigués. Les nouvelles possibilités offertes par les verres progressifs permettent