

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

CORRECTIONS



**Le Guide
du *bien voir***

À CHAQUE DÉFAUT VISUEL
sa **solution**



SOMMAIRE

/// La myopie	4
/// L'hypermétropie	6
/// L'astigmatisme	8
/// La presbytie	10
/// Testez votre vision	12

La vie est belle,
la vue est belle.



Une bonne vue est un don précieux. Il y a tant de choses à voir, à découvrir, à admirer...

Notre métier d'opticiens conseil consiste à sauvegarder et à optimiser votre plaisir de voir et à vous accompagner au fil des âges en vous proposant toujours les équipements qui vous correspondent et vous ressemblent. Sachez que pour chaque problème de vision, nous trouverons ensemble les solutions.

Dans
le monde,
1 personne sur 5
porte des
lunettes

La myopie

Environ 25% des français sont concernés par cette déformation de l'œil qui empêche de voir correctement de loin. Les femmes sont deux fois plus nombreuses à souffrir de myopie que les hommes.

> QU'EST-CE QUE LA MYOPIE ?

La myopie est un défaut de vision dû à un œil "trop long": la distance entre la cornée et la rétine est trop importante. L'image se forme en avant de la rétine et le myope voit mal de loin mais bien de près.

> LES SIGNES RÉVÉLATEURS

- > Vous plissez les yeux pour voir de loin.
- > Vous croisez vos amis dans la rue sans les reconnaître.
- > Votre enfant écrit le nez collé à son cahier ou se rapproche de la télévision pour la regarder.

» Bon à savoir

La myopie peut être héréditaire. En effet, un enfant dont les 2 parents ont besoin de lunettes a toutes les chances de devoir en porter à son tour.

> COMMENT CORRIGER LA MYOPIE ?

La myopie se corrige grâce à des verres divergents, encore appelés concaves. Ils sont conçus pour éloigner l'image sur la rétine et restituer une bonne vision jusqu'à l'infini. Plus la myopie est importante, plus les verres sont épais sur les bords et lourds, ce qui est inesthétique, inconfortable et limite le choix des montures. Heureusement, les verres bénéficient aujourd'hui des dernières innovations technologiques, les rendant plus performants et plus agréables.

> SOLUTION VERRES

Afin d'en finir avec les verres trop épais et trop lourds, nous vous proposons des verres amincis, ultra-légers, qui valorisent votre regard et que vous aurez plaisir à porter.

> SOLUTION LENTILLES

La myopie se corrige aisément par le port de lentilles.

>> POUR EN SAVOIR PLUS, PROCUREZ-VOUS NOTRE "GUIDE DU BIEN VOIR" SPÉCIAL LENTILLES.

3 NIVEAUX DE MYOPIE

- > Une "petite" ou faible myopie de 0 à -2 dioptries
- > Une myopie "moyenne" entre -2 et -6 dioptries
- > Une "forte" myopie de -6 à -20 dioptries

Dioptrie = l'unité de valeur du défaut visuel / correction du verre.

L'hypermétropie

L'hypermétropie est un trouble visuel fréquent, parfois héréditaire. Ce défaut est répandu chez les jeunes enfants, car leur œil est court. Mais il se rencontre également chez l'adulte avec une bonne tolérance quand son intensité reste modérée.

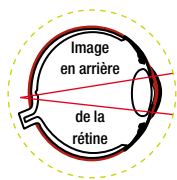
En effet, l'œil a alors tendance à compenser et le trouble passera en général inaperçu jusqu'à 40 ans.

> QU'EST-CE QUE L'HYPERMÉTROPIE ?

L'hypermétropie est un défaut de vision touchant un œil insuffisamment puissant, "trop court". L'image se forme en arrière de la rétine, ce qui explique que l'hypermétrope voit mieux de loin que de près. S'il arrive à voir net, c'est au prix d'un effort fatigant.

> LES SIGNES RÉVÉLATEURS

> Vous avez des maux de tête, les yeux qui fatiguent. Ces manifestations sont plus fréquentes le soir et après le travail.



> COMMENT CORRIGER L'HYPERMÉTROPIE ?

L'hypermétropie se corrige grâce à des verres convergents, encore appelés convexes. Ils vous permettent de voir de près : comme une loupe, ils grossissent les images.

> SOLUTION VERRES

Un hypermétrope a longtemps été identifié à cause de l'effet grossissant de ses verres. Aujourd'hui, les progrès nous permettent de vous proposer des verres très fins au centre, plats et très légers. Nous vous recommandons également des verres à profondeur de champ combinés avec un traitement anti-reflets. Cela vous évitera de fatigants mouvements du buste pour accommoder et éliminer les reflets gênants. Aucun détail ne vous échappera.

> SOLUTION LENTILLES

L'hypermétropie se corrige aisément par le port de lentilles.

>> POUR EN SAVOIR PLUS, PROCUREZ-VOUS NOTRE "GUIDE DU BIEN VOIR" SPÉCIAL LENTILLES.



3 NIVEAUX D'HYPERMÉTROPIE

- > Une "petite" hypermétropie de 0 à 2 dioptries (celle qui passera, en général, inaperçue jusqu'à 40 ans)
- > Une "moyenne" hypermétropie entre 2 et 6 dioptries
- > Une "forte" hypermétropie au-delà de 6 dioptries et jusqu'à environ 20 dioptries

Dioptrie = l'unité de valeur du défaut visuel / correction du verre.

L'astigmatisme

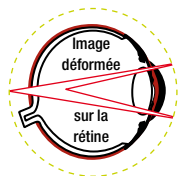
C'est la cornée qui généralement est responsable de ce défaut de vision observé à tous les âges. Il n'évolue pas, ou très peu, et s'associe souvent à une myopie ou une hypermétropie. La cornée est souvent de forme ovale au lieu de ronde et présente un défaut de courbure selon un axe horizontal, vertical ou oblique. Environ 18% des français sont concernés par l'astigmatisme et 11% des enfants.

> QU'EST-CE QUE L'ASTIGMATISME ?

L'astigmate a une vision floue de près comme de loin. Il ne perçoit pas nettement les contrastes entre les lignes horizontales, verticales ou obliques.

> LES SIGNES RÉVÉLATEURS

- > Vous confondez les signes proches comme le h et le n, ou encore le 8 et le 0.
- > Combiné avec la myopie ou l'hypermétropie, cela peut provoquer une fatigue visuelle et des maux de tête.



> COMMENT CORRIGER L'ASTIGMATISME ?

L'astigmatisme se corrige à l'aide d'un verre torique dont les courbures compensent celles de la cornée. Le verre a une épaisseur variable au bord, car la puissance de correction diffère selon l'axe de l'astigmatisme. La différence d'épaisseur est d'autant plus importante que l'astigmatisme est fort. Vos verres sont fabriqués avec une "irrégularité" de courbure inverse à celle de la cornée afin d'annuler les conséquences sur la vision.

> SOLUTION VERRES

Ensemble, nous choisissons les verres qui vous correspondent le mieux. Ils seront dans tous les cas légers et ultra-minces pour vous assurer un meilleur confort, une esthétique accrue et une totale protection contre les rayons solaires nocifs.

> SOLUTION LENTILLES

L'astigmatisme se corrige aisément par le port de lentilles.

>> POUR EN SAVOIR PLUS, PROCUREZ-VOUS NOTRE "GUIDE DU BIEN VOIR" SPÉCIAL LENTILLES.

» Bon à savoir

Le choix des montures est très important. L'orientation de vos verres dans votre monture et leur positionnement devant vos yeux sont fondamentaux. N'oubliez donc pas de prendre en considération leur forme. Les montures rondes peuvent en effet favoriser la rotation du verre dans la monture. Privilégiez les lunettes à monture rigide (moins déformable) : il est en effet essentiel que vos verres restent parfaitement centrés pour vous garantir une bonne vision.

La presbytie

La presbytie est une évolution naturelle de la vue, qui concerne tout le monde à partir de la quarantaine. Le premier rendez-vous avec la presbytie a souvent lieu à votre 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.

> QU'EST-CE QUE LA PRESBYTIE ?

C'est le vieillissement naturel du cristallin qui perd de sa souplesse, se bombe de façon insuffisante et de ce fait, accommode difficilement. Il en résulte une difficulté croissante à voir de près.

> LES SIGNES RÉVÉLATEURS

- > 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.

> COMMENT CORRIGER LA PRESBYTIE ?

Si vous n'avez jamais porté de lunettes, vous avez le choix d'une solution simple : les verres de lecture qui corrigeront votre vision de près uniquement ; pour voir de loin, il vous faudra ôter vos lunettes. En solution intermédiaire, il existe les verres mi-distance qui vous permettront de voir net de près et dans un champ de vision plus étendu. Cependant la solution la plus complète et la plus confortable est le verre progressif.

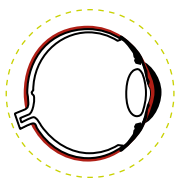
> SOLUTION VERRES

Les verres progressifs, solution idéale pour tous les presbytes, corrigent à la fois la presbytie et les défauts visuels déjà présents. Ils offrent une vision nette à toutes les distances, de loin comme de près, avec une seule paire de lunettes. Grâce aux nouvelles technologies, et au contraire des verres à double foyer, votre vision est stable et ultra-précise grâce à une adaptation immédiate.

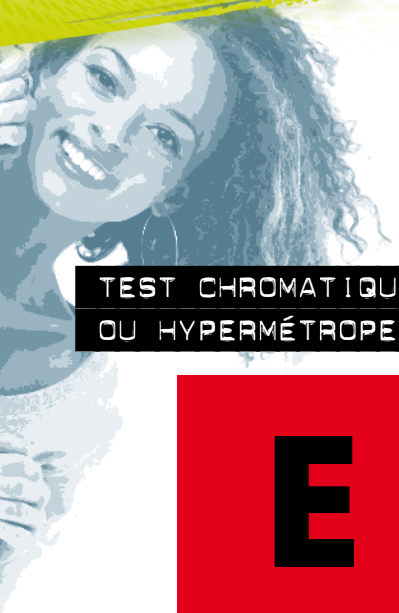
> SOLUTION LENTILLES

La presbytie se corrige aisément par le port de lentilles.

>> POUR EN SAVOIR PLUS, PROCUREZ-VOUS NOTRE "GUIDE DU BIEN VOIR" SPÉCIAL LENTILLES.



Testez
votre vision !



TEST CHROMATIQUE : MYOPE
OU HYPERMÉTROPE ?



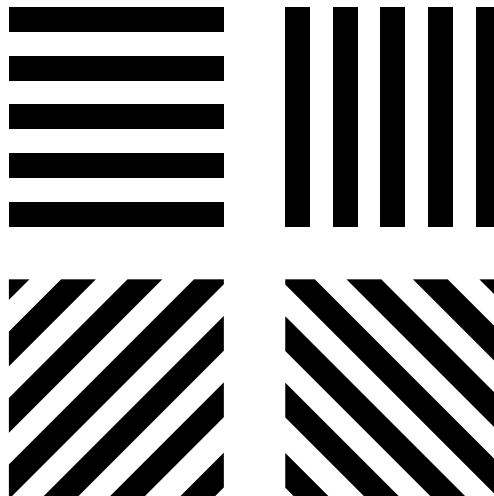
© ASNAV

> Regardez à 5 mètres, de chaque œil séparément, ces deux lettres.
Si vous voyez le E plus net ou plus noir, soit dans le rouge, soit dans le vert, c'est que votre vision de loin présente des déficiences.

>> D'une manière générale, si vous voyez le E plus noir ou plus net dans le rouge que dans le vert, c'est que vous êtes probablement myope. À l'inverse, si vous voyez le E plus noir ou plus net dans le vert que dans le rouge, vous êtes certainement hypermétrope.

TEST D'ASTIGMATISME

> Placez-vous à 5 mètres de cette page. Avec la main, sans appuyer, cachez un œil, puis l'autre. Si les barres de l'un de ces carrés ne vous paraissent pas aussi noires les unes que les autres, si certaines semblent grises, vous êtes probablement astigmat.



© ASNAV

TEST DE VISION DE PRÈS

Un automobiliste doit avoir une bonne vue non seulement de loin, mais de près, ne serait-ce que pour pouvoir lire rapidement une carte routière dans ses moindres détails, parfois même dans des conditions déféctueuses d'éclairage.

© ASNAV

> Placez le texte ci-dessus sur une table sous un bon éclairage à environ 30 cm des yeux. Avec la paume de la main droite repliée "en coquille", masquez l'œil droit sans appuyer sur vos paupières, et essayez de lire jusqu'à la dernière ligne. Puis, avec la paume gauche, faites de même avec l'autre œil. Vous devriez être capable de lire à cette distance le texte intégralement.

TEST DE VISION DE LOIN



© ASNAV

> Placez-vous exactement à 2 m de la page. Cachez un œil, puis l'autre, comme pour le test de vision de près, de façon à contrôler chaque œil séparément. Si vous avez tout lu sans difficulté, vous avez probablement une bonne acuité visuelle centrale... mais ne vous en tenez pas à ce test.

Ces tests sont distrayants et peuvent vous permettre de détecter un problème de vision ; mais rien ne vaut un contrôle régulier de votre vue chez l'ophtalmologiste. Parlez-en à votre opticien, il saura vous conseiller et répondra à toutes vos questions.