



Ta vue, mode d'emploi.

Myopie, fatigue visuelle et lentilles de contact : ce qu'il faut savoir pour protéger tes yeux au quotidien.

01 Myopie : net de près, flou de loin

Un œil myope est souvent trop grand ou trop puissant. La myopie apparaît le plus souvent à l'adolescence ou vers 20 ans — parfois avant, avec alors un risque d'évolution plus marqué.

- **Hérédité** et temps passé de près (écrans, lecture) augmentent le risque
- **Verres freinateurs** portés au moins 12h/jour si prescrits
- **Contrôle ophtalmologique** tous les 1 à 2 ans pour détecter tôt
- **2h dehors par jour** minimum, lumière naturelle

02 Fatigue visuelle : quand les yeux n'en peuvent plus

Écrans, cours, conduite, activités de précision : tout effort visuel prolongé peut fatiguer les yeux, avec ou sans défaut de vue existant.

Maux de tête

Douleurs oculaires

Vision trouble

Yeux qui piquent

- **Contrôle ophtalmologique**, complété d'un bilan orthoptique si besoin
- Porter ses **lunettes prescrites** pendant les efforts visuels
- Penser à **cligner des yeux** devant les écrans pour éviter la sécheresse
- Adopter la **règle des 20/20/20**, expliquée ci-dessous

LE RÉFLEXE À ADOPTER

La règle des 20 / 20 / 20

20

MINUTES

Toutes les 20 minutes passées sur un écran ou un livre



20

MÈTRES

Regarde un point situé à 20 mètres ou plus



20

SECONDES

Fixe-le pendant au moins 20 secondes avant de reprendre

03 Lentilles : 3 règles non négociables

RÈGLE 1

Mains propres avant toute manipulation

RÈGLE 2

Jamais sous l'eau — robinet, mer ou piscine

RÈGLE 3

Toujours retirées avant de dormir

Avis ophtalmologique avant de se lancer ; port maximum 10-12h/jour, 6-7j/semaine. Plus de 90 % des infections liées aux lentilles viennent d'un mauvais usage : bien utilisées, elles n'exposent à aucun risque particulier.