MATINÉE PRÉVENTION SANTÉ — MSP DU VAL DE L'EYRE

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
- **Contrôle ophtalmologique** tous les 1 à 2 ans pour détecter tôt
- **Verres freinateurs** portés au moins 12h/jour si prescrits
- **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	RÈGLE 2	RÈGLE 3
Mains propres avant toute manipulation	**Jamais sous l'eau — robinet, mer ou piscine**	**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.

Samedi 29 août 2026 · 9h – 12h · MSP du Val de l'Eyre

Document remis lors de la matinée prévention jeunes — gratuit, sans rendez-vous, 15-25 ans

15 – 25 ANS