



Communiqué de presse

Septembre 2009

## Plus de la moitié de la population souffre de “fatigue visuelle”

Varilux explique ce qu’est la fatigue visuelle et comment l’éviter.

***Pas moins de 80% de l’information que nous emmagasinons passe par nos yeux (1). Ils sont donc constamment sollicités et souffrent manifestement de plus en plus de l’évolution constante de notre style de vie moderne, caractérisé par l’usage croissant des écrans. Ces derniers peuvent entraîner une fatigue visuelle, accompagnée d’une sensation de brûlure ou de picotement et des conséquences comme l’hypersensibilité à la lumière ou les céphalées.***

**L’importance de détecter et d’identifier la fatigue visuelle à un stade précoce par rapport à de véritables troubles visuels.**

La fatigue visuelle n’est pas un trouble de la vue et il est possible d’y remédier rapidement, contrairement à un trouble visuel léger ou sérieux. Les problèmes visuels, par contre, peuvent être héréditaires, en fonction de leur nature et de leur gravité. Les troubles visuels graves sont presque toujours présents dès la naissance. Grâce au dépistage précoce professionnel et centralisé de l’ONE (Office de la Naissance et de l’Enfance) depuis 2003, le nombre de jeunes enfants qui portent des lunettes a fortement augmenté en Belgique. Et c’est une bonne chose parce que des études récentes montrent notamment que la capacité d’apprentissage psychomotrice des enfants souffrant d’un trouble visuel corrigé à un stade précoce par des lunettes, évolue mieux.

Si le public s’entête à croire que les facteurs environnementaux ont une incidence sur les troubles visuels, le docteur Vincent Paris, chef du département de Strabologie et Ophtalmologie pédiatrique à l’Université de Liège et président-fondateur de la Société Belge de Strabologie, apporte la correction suivante : *“Il est inexact de croire que des facteurs environnementaux comme les écrans peuvent être associés à l’apparition de troubles visuels. En ce qui concerne l’augmentation de la fréquence ou de l’importance des défauts réfractifs, l’incidence des écrans est nulle. Par contre, il est vrai qu’à l’heure actuelle les enfants cumulent très tôt les efforts de fixation scolaire et ceux de la fixation de l’écran et ces efforts peuvent effectivement engendrer une fatigue visuelle.”* En raison de l’utilisation croissante des ordinateurs et des écrans, le nombre de personnes confrontées à la fatigue visuelle augmente chaque année.

(1) Source : [www.orthoptistes.fr](http://www.orthoptistes.fr)

## **Qu'est-ce que la fatigue visuelle ?**

Notre société moderne amène la population active à rester rivée chaque jour devant un écran d'ordinateur. Devant l'ordinateur, on travaille, on communique, on développe des réseaux et on se détend. Les écrans donnent donc naissance à une nouvelle forme d'effort visuel.

Les usagers concentrent leur vision à une distance constante de +/- 80 cm, ce qui provoque un effort tonique de l'accommodation pouvant entraîner une fatigue visuelle.

La fatigue des yeux n'est pas en soi un trouble de la vue. Cette fatigue n'a aucune influence nocive sur les capacités visuelles ni à court terme ni à long terme et disparaît la plupart du temps très peu de temps après avoir cessé de fixer l'écran.

Les symptômes typiques de la fatigue visuelle sont notamment l'instabilité de la qualité visuelle, la vue trouble ou double et une sensation de picotement ou de brûlure aux yeux. La plainte qui figure en haut de la liste dans 60% des cas est la céphalée de type céphalée de tension (persistante, essentiellement frontale et qui augmente en fin de journée ou en fin de semaine). De nombreuses personnes souffrant de fatigue visuelle présentent aussi une photophobie anormalement marquée.

Les personnes qui nécessitent déjà une correction visuelle ou qui ne portent pas des verres adéquats verront la fatigue visuelle apparaître plus vite. Si le trouble de la vue est déjà corrigé au moyen de verres adaptés, cette personne souffrira moins de fatigue visuelle et la probabilité est même grande que la fatigue visuelle disparaisse d'elle-même dans ce cas.

## **Qui souffre le plus de fatigue visuelle ?**

*Docteur Vincent Paris : "Les problèmes de fatigue visuelle ne sont pas faciles à identifier chez de jeunes enfants. Lorsqu'un enfant fait de fortes mimiques avec son visage, il s'agit toujours de l'expression d'une nervosité excessive. De même qu'un enfant qui se rapproche fortement de l'objet qu'il fixe ne montre pas par là qu'il souffre d'un problème visuel. La plupart des enfants savent soutenir un effort accommodatif important. Ils aiment donc se rapprocher des images qu'ils apprécient (livre, dessin, TV, ...). Un enfant qui présente un problème visuel pratiquement depuis la naissance ne dispose par nature d'aucune valeur de référence antérieure. Pour faire simple : il ne peut pas se plaindre d'avoir perdu quelque chose qu'il n'a pas encore acquis. Par contre il va intuitivement développer des stratégies adaptatives : il va tourner la tête pour réduire éventuellement l'angle de son strabisme, il va fermer un œil pour éviter de voir double et il va surtout éviter de fixer trop longtemps, changeant de jeu en permanence ou ne maintenant pas son attention à l'école."*

En fait, la fatigue visuelle apparaît seulement chez les étudiants qui fixent intensément leurs manuels ou restent devant l'écran d'ordinateur pendant des heures ou chez les jeunes adultes qui font leurs premiers pas dans la vie professionnelle. Le groupe-cible formé par les actifs de 20 à 45 ans souffre donc le plus de fatigue visuelle à cause d'une fixation de longue durée pendant la journée et ce, tant pendant le trajet en voiture que pendant la journée derrière un écran et en soirée, avec la lecture d'un livre ou devant la télévision.

Professionnellement, les personnes qui travaillent devant un écran sont assurément un groupe-cible sensible, mais aussi les dentistes, les coiffeurs et d'autres professions qui doivent fixer intensément.

### **Comment remédier à la fatigue visuelle ?**

Pour soulager rapidement la fatigue visuelle, il faut interrompre l'effort visuel, même pendant une ou deux secondes seulement, afin de soulager l'effort tonique fourni. En outre, le docteur Paris conseille de porter de temps en temps le regard au loin, si possible par la fenêtre, pour relâcher l'accommodation.

Le port de lunettes avec des verres adaptés contribue à éviter la fatigue visuelle. Varilux a déjà 50 ans d'avance en matière d'innovation et offre aussi des solutions pour lutter contre la fatigue visuelle.

Par exemple, **Crizal Forte**, le dernier revêtement d'Essilor, qui éclaircit le verre et supprime les reflets gênants, l'une des causes de la fatigue visuelle.

**Essilor AntiFatigue** est idéal pour les étudiants et les jeunes professionnels. Il soutient l'effort fourni par les yeux par une légère modification d'intensité dans la zone inférieure du verre et une protection UV maximale.

**Varilux Computer** est adapté pour les personnes de plus de 40 ans et il a été spécialement conçu pour le travail sur ordinateur. Grâce à son ergonomie idéale, ce verre est adapté aux distances de travail sur ordinateur et donne une meilleure vue avec une position du corps naturelle.

Plus d'infos auprès des opticiens Varilux agréés dont vous trouverez la liste sur [www.actionvariluxactie.be](http://www.actionvariluxactie.be)

---

**Note pour la presse:** Vous trouverez plus d'informations sur Essilor sur [www.essilor.nl](http://www.essilor.nl) et [www.essilor.be](http://www.essilor.be). Pour un complément d'information sur Essilor dans le Benelux, vous pouvez contacter Silvie Geerts par téléphone: 31 (0) 40 - 20 65 833 ou par courriel: [geertss@essilor.nl](mailto:geertss@essilor.nl)

### **À propos d'Essilor**

Essilor International est l'une des plus grandes entreprises au monde dans le domaine de l'optique visuelle. L'entreprise est présente dans plus de 100 pays et compte près de 30.000 collaborateurs dans le monde. Sa production s'élève à plus de 300 millions de verres ophtalmiques et se déroule dans 16 usines et plus de 240 ateliers de surfaçage. En outre, 4 centres R&D travaillent en permanence sur le renouvellement et l'amélioration des produits. Son chiffre d'affaires global est légèrement supérieur à 3 milliards d'euros. Le siège d'Essilor International est situé à Paris. Dans le Benelux, Essilor possède des succursales à Eindhoven (siège), Bruxelles et Zevenaar. Une grande partie des verres destinés au marché du Benelux sont fabriqués sur prescription à Zevenaar. Grâce à un processus de fabrication élaboré et presque entièrement automatisé, les verres ophtalmiques sont polis, colorés et pourvus d'un traitement antireflet et anti-griffe.