

Nouveau confinement : Comment bien gérer sa vue

Le premier confinement a conduit de nombreux Français à réaliser l'importance des yeux et de la vue, plus sollicités par les conditions induites : moins d'exposition à la lumière naturelle, plus d'utilisation des écrans, souvent par toute la famille...

Comment préserver vos yeux par des gestes de prévention simples à mettre en œuvre ?

Retenir les leçons du premier confinement

Au printemps, beaucoup de Français ont découvert le télétravail et tous ont utilisé de façon plus intense les écrans pour se détendre, se cultiver, acheter, s'informer etc.

22 %* des Français ont constaté l'apparition de troubles visuels non observés jusqu'alors.

Comment éviter ces troubles aujourd'hui alors que le télétravail est maintenu comme une obligation pour ceux qui le peuvent et que l'automne est peu propice au confort visuel (heure d'hiver + éclairage artificiel) : le manque de lumière, associé à une installation inadaptée et/ou une utilisation excessive des écrans, peuvent déclencher des symptômes de fatigue visuelle qu'il est aisé de soulager.

Retrouver [ICI](#) les conseils de l'Asnav pour une télé-activité sans abimer votre vue

Et pour tout savoir sur les conseils en éclairage dans les lieux privés et publics, les recommandations de **l'Association Française de l'Eclairage** sont à découvrir [ICI](#)

Ecoutez les symptômes d'une gêne visuelle...

La santé visuelle est considérée, à juste titre, comme **essentielle** par les autorités. L'ensemble des acteurs de la filière de santé visuelle (ophtalmologistes, orthoptistes, opticiens) maintiennent leurs activités dans le respect des gestes barrière (accueil sur rendez-vous, port du masque, gel, désinfection,...).

Aucune raison, par conséquent, de ne pas consulter, voire de retarder la "consultation" d'un professionnel de la santé visuelle si vous ressentez des troubles visuels : n'annulez pas votre consultation médicale, ne reportez pas votre rééducation orthoptique, n'hésitez pas aller chez votre opticien pour bénéficier d'un conseil, d'un test de vue, ou pour renouveler votre équipement optique (lunettes et/ou lentilles de contact).

**Vos yeux expriment vos sentiments et vos émotions... derrière le masque.
Ne les oubliez pas !!! Prenez votre vue en main... Prenez soin de vous...**

*** 22 % de l'ensemble des Français, 31 % chez les 16 – 24 ans**, ont constaté l'apparition de troubles de la vision non observés avant le confinement (*Les Français et la santé visuelle pendant et après le confinement - étude OpinionWay pour l'Asnav – juillet 2020*).



À propos de l'AsnaV

Créée en 1954, l'Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue est une association privée qui sert l'intérêt général. Présidée par Bertrand ROY, l'AsnaV regroupe l'ensemble des acteurs de la Santé Visuelle : les médecins Ophthalmologistes, les Orthoptistes, les Opticiens ainsi que les fabricants de verres correcteurs, de lentilles de contact, de montures de lunettes. L'AsnaV travaille sur 4 thèmes clés : l'établissement de relations privilégiées avec les institutions et les organismes concernés par la santé visuelle, la mise en œuvre de réseaux d'alerte et de dépistage efficaces, la formation des acteurs de la prévention, la communication vers le grand public.

