

Pourquoi l'examen de la vue est-il obligatoire pour les conducteurs novices ?

Dans cette interview, l'optométriste Cécile Rouget explique l'importance des tests oculaires pour l'aptitude à la conduite et comment l'acuité visuelle des conducteurs novices peut affecter leur participation à la circulation routière.

INTERVIEW ANTONIA SEMMLER

Observez-vous une détérioration générale des résultats des tests oculaires chez les conducteurs novices en raison d'un effort continu et d'une distance trop faible entre les yeux et les écrans des smartphones et des ordinateurs ?

Tout à fait, le phénomène de myopisation lié à la diminution des distances de travail est prouvé. La baisse de la vision de loin chez les jeunes est à la hausse depuis plusieurs années. Ce phénomène est également renforcé par le manque de lumière naturelle. C'est pourquoi il est primordial de respecter des temps de pause lors du travail sur écran et de respecter une distance de lecture de 40cm. Nous rappelons également à titre préventif, que l'usage d'écran chez les jeunes enfants est à éviter. La prévention est essentielle chez les enfants. C'est pourquoi il est important d'effectuer une visite de contrôle chez un ophtalmologue dès le plus jeune âge.

Qu'est-ce que la lumière bleue et dans quels contextes la composante de lumière bleue des sources de lumière artificielle peut-elle endommager la rétine et les photorécepteurs ? Comment cela peut-il être traité ?

La lumière bleue est une partie de la lumière visible par nos yeux. Elle est présente de façon naturelle dans notre environnement mais elle est surtout émise par les écrans de nos ordinateurs, smartphones, éclairage LED ... La lumière bleue est également importante dans la régulation des hormones responsables du cycle du sommeil. Une exposition accrue et prolongée peut avoir des conséquences sur notre système visuel comme la fatigue visuelle, vieillissement prématuré des cellules rétinienne mais aussi une perturbation du cycle circadien et de l'endormissement. Afin de se

protéger de la lumière bleue il est recommandé de limiter le temps passé sur les écrans surtout en fin de journée. Le port de lunettes avec protection contre la lumière bleue est également recommandé (revêtement permettant une filtration des longueurs d'ondes bleues).

Nous sommes confrontés à des défis visuels tous les jours. Dans la circulation routière, les situations changent souvent rapidement. Dans quelle mesure la vision comportementale des jeunes conducteurs diffère-t-elle de celle des conducteurs expérimentés ?

N'ayant pas encore acquis les réflexes des conducteurs expérimentés, les jeunes conducteurs doivent être d'autant plus vigilants sur la route. En effet, une seconde d'inattention peut avoir de lourdes conséquences. C'est pourquoi il est d'autant plus important de ne pas être distrait par d'autres activités comme le smartphone. Les jeunes conducteurs doivent apprendre à bien évaluer les distances pour garantir les distances de sécurité mais aussi être vigilant à la vision périphérique notamment pour contrôler les angles morts. L'apprentissage de la conduite fait appel à tous les sens et surtout celui de la vision. Une bonne vision permet d'acquérir les bons réflexes au volant et est garante de la sécurité.

La conduite dans l'obscurité est associée à une limitation particulière de la vision pour certaines personnes. Existe-t-il une possibilité d'héméralopie chez les jeunes ? Comment la diagnostique-t-on ?

L'héméralopie est une perte importante des contrastes et du potentiel visuel dans des conditions de luminosité très réduite. La perte de vision nocturne peut avoir différentes causes comme la cataracte, le diabète, la rétinite pigmentaire



Cécile Rouget - Optométriste en chef du site principal de Swiss Visio à Lausanne

... Ce déficit peut également être liée à un déficit des photorécepteurs (cellules de la rétine). C'est pourquoi il est important de consulter votre ophtalmologue en cas de diminution ou de perte de vision nocturne.

VOTRE PARTENAIRE POUR LA SANTÉ OCULAIRE

Swiss Visio met à votre disposition toute une équipe de spécialistes engagés qui, dans une atmosphère agréable, fournissent des prestations dans le domaine des soins et de la chirurgie oculaires, partout en Suisse. Swiss Visio offre à tous les nouveaux conducteurs une consultation pour une ordonnance de lunettes, dans l'un de ses 14 centres suisses.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER
Swiss Visio Network
Av. du Servan 38 · CH-1006 Lausanne
+41 58 274 22 00 · www.swissvisio.net