FICHE CONSEIL SANTE

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

Pharmacie de l'Europe
23, rue d'Avignon
62510 Arques
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

Ophtalmologie

Presbytie, tout le monde est touché

De quoi parle-t-on ?

Tout le monde devient presbyte à partir de l'âge de 45-50 ans.
Les premiers symptômes sont des **picotements aux yeux**, des **larmoiements**, des **maux de tête**, des **erreurs de lecture** qui se multiplient, une **fatigabilité** à la lecture.

Le responsable, c'est le cristallin.
Derrière l'iris coloré des yeux, en face de la pupille, se trouve une petite lentille transparente et bombée sur ses deux faces : le cristallin. Cette lentille est capable de se déformer instantanément sous l'action d'un muscle : de la même manière qu'un **«autofocus»** d'appareil photo, le cristallin permet **l'accommodation,** c'est à dire la **mise au point automatique dans la vision rapprochée**.

Ainsi :

- pour la vision de ce qui est situé entre l'horizon et 5 mètres, le cristallin est dans sa forme au repos,
- pour la vision de ce qui est situé entre 5 mètres et 70 cm, le cristallin se contracte modérément (cette vision n'est perturbée que dans les presbyties importantes),
- pour la vision de ce qui est situé entre 70 cm et 5 cm, le cristallin doit se contracter de plus en plus fortement.

L'œil normal d'un bébé voit net un objet situé à 5 cm de ses yeux **mais avec l'âge cette limite de la netteté s'éloigne progressivement et inéluctablement !**
De 5 cm à la naissance, on passe à 10 cm à 20 ans, 25 cm à 40 ans, 50 cm à 50 ans et 2 mètres à 70 ans.
La distance habituelle de lecture se situant entre 30 et 40 cm, on comprend pourquoi on devient presbyte entre 40 et 50 ans.

En pratique, l'on se rend compte d'une presbytie débutante quand :

- vos bras ne sont plus assez longs pour vous permettre de lire le journal,
- vous n'arrivez plus à mettre le fil dans le chat de l'aiguille,
- vous vous approchez de la lumière pour lire,
- des maux de tête apparaissent de plus en plus tôt lors de vos lectures.

Pour mesurer votre gêne visuelle, faites le test ci-dessous.

Placez vous à 33 cm du texte : si le texte n° 5 vous apparaît flou, vous êtes peut-être presbyte. Les différents pavés de texte vous permettront d'évaluer ensuite le degré de cette presbytie.

1. Si j'arrive
2. à lire ce texte
3. jusqu'au bout,
4. ça veut dire que
5. je ne suis pas encore presbyte.

Informations de publication
Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia

Pharmacie de l'Europe
23, rue d'Avignon
62510 Arques
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

Ophtalmologie

Presbytie, tout le monde est touché

(Suite)

Que peut-on faire ?

Le cristallin perd de son élasticité avec l'âge comme une loupe qui perdrait de sa puissance d'année en année. La correction de la presbytie consiste donc **à compenser cette perte de puissance** en utilisant des verres ou des lentilles appropriés ou en ayant recours à la chirurgie.

	Les verres unifocaux	**Les verres bifocaux**	**Les verres progressifs**	**Les lentilles de contact**
	Ces verres convergents (ou **«verres-loupe»**) simples ne permettent que la vision de près.	Ce sont des **«double foyers»** : dans la partie inférieure, un segment est conçu pour voir de près ; le reste du verre pour voir de loin.	Ils permettent de voir net à toutes les distances. Leur puissance optique varie progressivement entre la partie supérieure du verre (vision de loin) et la partie inférieure (vision de près).	En France, près de **50 000 personnes** ont choisi ce mode de correction de la presbytie. Surtout des femmes, des sportifs et des porteurs de lentilles «d'avant».
Avantage	On voit de près dans tous les points des verres.	On voit alternativement de près et de loin sans avoir à quitter ses lunettes.	On voit net à toutes les distances en toute discrétion.	Simple foyer, bifocales ou progressives, elles sont pratiques et confortables. Elles existent en version jetable ou traditionnelle.
Inconvénient	A partir de quelques mètres, la vision est floue. Pour bien voir au-delà, on doit enlever ses lunettes ou regarder par-dessus.	On voit imparfaitement aux distances intermédiaires (images segmentées).	Ils peuvent demander un temps d'adaptation.	Elle requièrent un minimum de discipline.
Pour qui ?	Les presbytes débutants qui ne portent leurs lunettes qu'occasionnellement, surtout pour lire ou coudre.	Ceux qui ont déjà porté des lunettes pour corriger leur vision de loin (myope, astigmate ou hypermétrope).	Les personnes qui souhaitent retrouver une vision naturelle, qu'ils aient ou non porté des lunettes auparavant.	Les personnes qui refusent les lunettes, et les «habitués» de ce mode de correction.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

Pharmacie de l'Europe
23, rue d'Avignon
62510 Arques
www.europe-pharma.com
----- Votre pharmacien ------

Ophtalmologie

Presbytie, tout le monde est touché

(Suite)

La chirurgie

- Les implants multifocaux :
c'est la technique la plus sûre de correction chirurgicale de la presbytie. Cette technique s'apparente à celle de la chirurgie de la cataracte car **elle remplace le cristallin par une lentille.** Elle est indolore. La récupération visuelle est rapide et la vision s'améliore encore après plusieurs mois.

- Le lasik pour presbytie :
c'est un procédé au laser qui **traite la cornée en superficie** pour la rendre multifocale (la cornée ainsi traitée joue le rôle d'un verre progressif).

Myopie et presbytie
La personne myope de plus de 40 ans peut dans la majorité des cas, lire sans verres correcteurs : en effet la myopie est due à une forme en «loupe» de l'œil ; cette anomalie qui affecte la vision de loin permet donc naturellement de compenser la presbytie.
Les personnes jeunes et myopes qui souhaitent traiter chirurgicalement leur myopie doivent savoir qu'à la quarantaine elles devront rechausser des lunettes car leur presbytie ne sera plus compensée.

Si vous achetez une paire de lunettes unifocales prémontées dans votre pharmacie, faites très attention à plusieurs choses :

- ne choisissez pas des verres plus forts que nécessaire,
- vérifiez que les verres sont bien centrés sur vos yeux,
- vérifiez que vos deux yeux ont besoin d'une correction identique,
- privilégiez le confort de lecture plutôt que l'effet grossissant.

Demandez conseil à votre pharmacien ; il vous adressera à un opticien ou un ophtalmologue si les lunettes unifocales simples ne suffisent pas à corriger vos problèmes de vision.

Informations de publication
Médecin rédacteur Dr Jérôme CACARIÉ McCann Santé Multimédia