



Santé

YEUX SECS ne pleurez plus

En fin de journée, ils sont gonflés, larmoient ou démangent... La faute aux écrans de plus en plus petits et à la pollution ? Réponses et solutions avec le P^r Pierre-Jean Pisella.

Céleste, 17 ans, est assise sur le canapé du salon, son ordinateur sur les genoux, car elle finit de rédiger un devoir. En parallèle, elle lève les yeux sur la télé allumée et jette de temps en temps un œil sur sa tablette posée sur la table basse, afin de continuer d'échanger sur Facebook, tandis que, sur son smartphone, elle envoie un snapchat (photo instantanée) du héros de sa série... Le comportement de l'adolescente correspond, peu ou prou, à celui de millions d'utilisateurs d'écrans multiples : selon une étude Ipsos*, on utiliserait, tous âges confondus, quatre appareils digitaux par jour et par personne. Or ces différents écrans auxquels on peut attribuer des tâches spécifiques sont rarement placés à la même distance. Conséquence : les yeux doivent faire en permanence une mise au point très rapide pour s'adapter tant aux images qu'aux textes ou aux jeux vidéo. On comprend mieux dès lors que, au bout de six heures d'écran – moyenne du temps passé le week-end par les jeunes de 13 à 18 ans** –, l'œil puisse montrer des signes de fatigue ! Une fatigue que 44 % d'entre eux admettent d'ailleurs avoir déjà éprouvée et qui touche aussi bien les porteurs de lunettes que ceux qui n'en ont pas.

Parfois un problème de vue

Selon le P^r Pisella, chef du service ophtalmologie du CHU Bretonneau, à Tours : « Il faut se rassurer, un écran ne crée pas de problème oculaire ; bien plus souvent, dans cet état de suractivité, il le révèle. » La sensibilité de l'œil, voire des maux de tête en fin de journée, peuvent ainsi signaler une hypermétropie qui contraint à une accommodation permanente, de près comme de loin. Il s'agit d'une anomalie de vision à laquelle, si on est jeune et si elle est légère, on s'habitue sans s'en rendre compte. Après 35 ans, cette hyperactivité de l'œil peut être à l'origine de fatigue visuelle.

C'EST NOUVEAU!

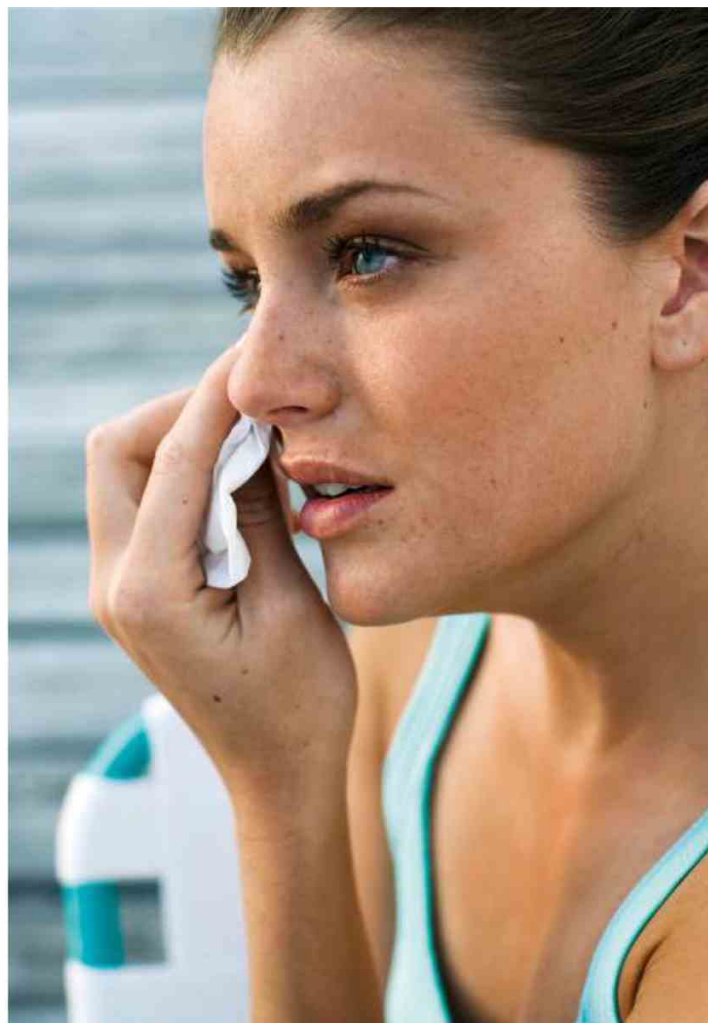
Pour ceux qui souffrent de sécheresse oculaire liée à un problème d'évaporation des larmes et qui cherchent un traitement durable, deux nouveaux appareils aident à désobstruer les canaux des glandes de Meibomius et à relancer la sécrétion de lipides :

- **LIPIFLOW** Il envoie des

pulsations thermiques sur les paupières. En une séance, 79 % des patients ont noté une amélioration à plus d'un an. Dans les centres ophtalmologiques équipés, 500 € env. la séance, non remboursés. Adresses sur lipiflow.fr.

- **E>EYE** il s'agit d'un traitement par lumière pulsée

nécessitant 3 ou 4 séances (de 100 à 120 € chaque) sur trois mois. L'activité des glandes de Meibomius est relancée immédiatement pour une semaine. L'amélioration étant cumulative, l'effet du troisième traitement dure plusieurs mois. En cours de distribution, [rens. sur e-swin.com](http://e-swin.com).



En cas de problème, il faut donc consulter l'ophtalmologue pour vérifier sa vue et, le cas échéant, se faire prescrire des lunettes adaptées, dites de confort. Il arrive aussi qu'une insuffisance de convergence des yeux crée des picotements, une sensation de sécheresse ou des maux de tête. Les deux yeux ont du mal à regarder ensemble vers l'intérieur sur des distances courtes comme devant un ordinateur ou un livre ; trop sollicités, ils doivent fournir un effort supplémentaire pouvant conduire à des intolérances.

Ce problème musculaire – oui, nous avons des muscles dans les yeux, c'est grâce à eux que nous pouvons regarder dans toutes les directions ! – peut être traité par de la rééducation orthoptique, sur prescription de l'ophtalmologue. Plus nouveau, les utilisateurs de smartphone (70 % des 20-65 ans) – en particulier les Français, qui écrivent beaucoup de SMS – lisent sur leur écran d'une façon hyperconcentrée. S'ils n'ont pas l'habitude – ou le temps – de zoomer et d'agrandir l'image, ils doivent déchiffrer des caractères plus petits et pixélisés, donc moins nets que les caractères habituels. Ces efforts de lecture plus soutenus peuvent générer un supplément de fatigue pour les yeux, qui s'exprimera par des irritations,

