

# ENVIRONNEMENT DIGITAL ET ASTHÉNOPIE

L'incidence de l'asthénopie est en constante progression.  
Principal incriminé : l'usage toujours plus intensif et diversifié des écrans numériques.  
Une évolution concomitante qui n'a pourtant rien d'une fatalité.  
Constats et pistes de solutions préventives en compagnie du Dr Marcus Safady,  
ophtalmologiste à Rio de Janeiro et président (2013-2014) de l'association  
des ophtalmologistes brésiliens, SBO - Sociedade Brasileira de Oftalmologia.



**Dr Marcus Safady**

Ophtalmologiste, président de la Sociedade Brasileira de Oftalmologia (SBO), Rio de Janeiro, Brésil

Diplômé en médecine en 1980 à l'Universidade Federal do Rio de Janeiro, Marcus Safady est inscrit comme ophtalmologiste auprès de l'Associação Médica Brasileira depuis 1984. Professeur du cours de spécialisation en ophtalmologie de la Sociedade Brasileira de Oftalmologia. Responsable du département Glaucome de l'Hôpital Fédéral de Bonsucesso, Rio de Janeiro. Actuellement président de la Sociedade Brasileira de Oftalmologia (SBO).

## MOTS-CLÉS

Asthénopie, fatigue visuelle, fatigue posturale, éblouissement, céphalées, maux de tête, yeux secs, perception de contraste, adaptation, confort, posture, écrans numériques, ergonomie, lecture électronique, outils digitaux, vie connectée, ordinateur, smartphone, tablette, Essilor® Eyezen™, verres ophtalmiques, protocole, examen visuel.

## Points de vue : Quel constat les ophtalmologistes brésiliens font-ils en matière de consultation ?

**Dr Marcus Safady :** Nous recevons dans nos cabinets de plus en plus de patients atteints d'asthénopie. Désormais, des symptômes tels que yeux secs, yeux rouges, sensations de tension oculaire, de vision trouble de près, de céphalées, de douleurs péri, intra ou rétro-oculaires ou encore sensations d'éblouissement, sont monnaie courante. Les origines de ces symptômes peuvent être réfractives (défaut visuel non - ou mal - corrigé), accommodatives ou musculaires et les cliniciens doivent considérer leur véritable cause pour les traiter efficacement.



Photographe © João Salamonde / joaosalamonde.com.br

### Quelle corrélation faites-vous entre asthénopie et écrans numériques ?

Si le patient est bien corrigé et ne présente pas de défaut de vision binoculaire particulier, les symptômes d'asthénopie sont généralement liés à des causes externes.

Au premier rang est en cause l'usage intensif de dispositifs digitaux, aujourd'hui omniprésents dans notre quotidien. Lorsque l'on travaille face à un écran nos yeux clignent moins souvent, d'où un dessèchement de la surface oculaire. L'effort d'accommodation et de convergence est également plus soutenu du fait de la proximité accrue des multiples écrans (smartphones et tablette s'utilisent à des distances plus rapprochées que l'ordinateur...). Nos yeux font un effort de fusion et de convergence sur des cibles plus ou moins pixélisées, de qualité et de contrastes variables, tout en restant exposés à des luminosités d'écrans fortes. La lumière émise se caractérise par une dominante de lumière blanche et éblouissante qui culmine dans le bleu à courtes longueurs d'onde. L'impact ophtalmique est inévitable.

### Ce type de troubles touche-t-il certaines populations, plutôt que d'autres ?

Les écrans exacerbent les défauts visuels existants et affectent également ceux qui ne portent pas de lunettes. Les études montrent que 60% à 90% des personnes tra-

vailleant sur des écrans ont des symptômes de troubles de la vue plus au moins gênants, indépendamment de leur correction visuelle. Les consultations en ophtalmologie mettent en évidence cette problématique auprès des adultes, des enfants et des adolescents. En effet, à

garder les yeux rivés sur les jeux vidéo, les téléphones portables, les ordinateurs toute la journée, y compris à l'école, les jeunes sont une population particulièrement exposée...

**«Les symptômes d'asthénopie sont généralement liés à des causes externes corrélées à l'usage des dispositifs digitaux, omniprésents dans notre quotidien.»**



Photographe © João Salamonde / joaosalamonde.com.br

**«Les écrans exacerbent les défauts visuels existants et affectent également ceux qui ne portent pas de lunettes.»**

#### **Quelles sont les solutions et préconisations les plus courantes ?**

Les patients ne sont pas forcément au fait des causes. Quand ils consultent, ils viennent en général pour un problème de réfraction. Ils parlent de fatigue visuelle, de symptômes ressentis. Aux ophtalmologistes d'être attentifs et participer à la lutte contre ce réel fléau. Les recommandations sont simples : un bon examen visuel (acuité visuelle, vision binoculaire, accommodation), une étude de la réfraction, du conseil ergonomique (bonnes

pratiques d'utilisation du matériel informatique) et la prescription d'un traitement (collyres soulageant la sécheresse oculaire) ou d'une solution préventive telle qu'un verre ophtalmique adapté.

#### **Comment s'organise la prise en charge au Brésil ?**

Au Brésil, comme dans les autres pays, des problèmes oculaires liés à l'omniprésence des écrans numériques sont généralisés. Les professionnels de la vision sont de plus en plus sensibilisés et un protocole "standard"





Photographe © João Salomonde / joaosalamonde.com.br

**«À garder les yeux rivés sur les jeux vidéo,  
les portables, les ordinateurs toute la journée,  
y compris à l'école, les jeunes  
sont une population particulièrement exposée...»**

commence à émerger. Potentiellement très bénéfique pour le patient, il s'organise en quatre points. Premier point : des consultations de plus en plus fréquentes avec l'âge, pour arriver à un rythme annuel. Second point : des conseils en ergonomie (posture, éclairage, repos...) pour éviter l'exacerbation des problèmes. Troisième point : une meilleure lubrification de la surface oculaire, par simple intensification des clignements ou via des solutions lacrymales artificielles. Enfin, le dernier point et élément central du dispositif de prévention de l'asthénopie liée au digital : la prescription de verres ophtalmiques adaptés aux spécificités et à l'omniprésence des écrans.

#### **Quelles sont les caractéristiques recherchées pour ces verres préventifs ?**

Elles sont au nombre de deux. La première correspond à un apport de puissance en bas du verre pour soulager l'effort accommodatif de l'œil. Quelques fractions de dioptrie supplémentaires sont une aide précieuse lorsque l'on travaille pendant des heures face à un écran. La seconde est la présence de filtres bloquant la lumière bleue et l'effet d'éblouissement : un traitement antireflet sélectif réduit la luminosité des écrans et bloque la lumière bleue nocive.



Photographe © João Salomonde / joaosalamonde.com.br

**«Élément central du dispositif de prévention de l'asthénopie liée au digital, la prescription de verres optiques adaptés aux spécificités et à l'omniprésence des écrans.»**

Un verre optique parfait doit combiner ces deux caractéristiques pour lutter efficacement contre l'asthénopie générée par le digital.

**Des caractéristiques en adéquation avec l'offre Eyezen, conçue par les centres de recherche Essilor ?**

Absolument !



#### INFORMATIONS CLÉS

- L'usage intensif des écrans numériques accroît le nombre de cas d'asthénopie.
- Le problème concerne toutes les catégories d'âge et autant les personnes présentant des défauts visuels que celles ne portant pas de lunettes.
- Au Brésil, un protocole en quatre points, simple à mettre en place, permet de lutter efficacement contre ce type de troubles optiques.
- Des verres combinant dioptries ajoutées en bas du verre et filtre de lumière bleue sont les principaux outils préventifs de l'asthénopie liée aux écrans.