



LA VUE

Une bonne vue est indispensable pour prendre le volant.
Or, avec l'âge, apparaissent inéluctablement des altérations de la vision dommageables pour la conduite.

Quand consulter un ophtalmologiste ?

- ▶ En cas de baisse de votre acuité visuelle, même unilatérale,
- ▶ En cas d'antécédent oculaire familial,
- ▶ En cas de maladie générale, hypertension artérielle, diabète,
- ▶ En cas d'accident oculaire, projection, corps étranger, œil rouge, traumatisme...
- ▶ En cas d'anomalie de votre champ visuel,
- ▶ Sur avis de votre médecin du travail,
- ▶ Après 40 ans, pour un suivi régulier, avec mesure de la tension oculaire et examen du fond d'œil.

Les bons réflexes pour garder une bonne vision :

- ▶ Faites contrôler votre vue régulièrement par votre ophtalmologiste,
- ▶ Portez votre correction visuelle systématiquement,
- ▶ Choisissez des verres adaptés à vos besoins,
- ▶ Protégez-vous des rayons ultraviolets partout et toute l'année en portant des verres filtrant la totalité des UV,
- ▶ Prévenez les accidents oculaires en portant, le cas échéant, des lunettes de sécurité,
- ▶ Au travail :
 - Adoptez une bonne posture pour lutter contre la fatigue visuelle,
 - Protégez vos yeux des accidents dus aux éblouissements par le soleil. Des lunettes de protection existent (65 000 accidents oculaires par an au travail).

Sachez que la vision de nuit est de moins bonne qualité que la vision du jour.

Focus code de la route

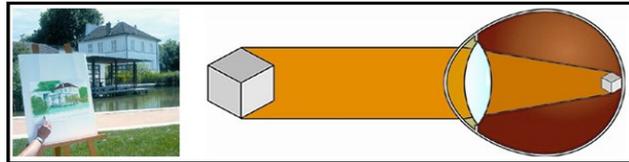
L'acuité visuelle doit être au moins 5/10° pour les deux yeux ensemble. Si un œil a une acuité visuelle inférieure à 1/10°, l'autre doit avoir au moins 5/10. Le champ visuel horizontal des yeux doit être au moins de 120°.

Le non-respect des restrictions d'usage mentionnées sur le permis de conduire (port de verres correcteurs) est sanctionné d'une amende de 135 € et d'un retrait de 3 points (art. R. 221 du Code de la route).

En cas de contrôle vous devez être en capacité de présenter vos lunettes, (même si vous portez des lentilles).

Le fonctionnement de l'œil :

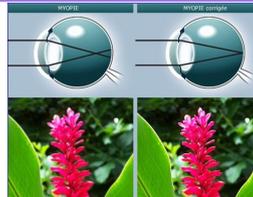
L'image se forme sur la rétine et le cerveau reçoit une image nette.



En revanche, lorsque l'image ne se forme pas sur la rétine, la vision est floue. Les défauts visuels les plus courants sont :
la myopie, l'hypermétropie et l'astigmatisme.

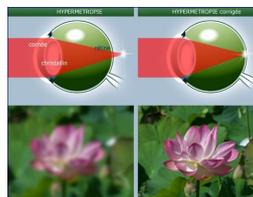
Testez-vous

- Vous avez des difficultés à percevoir des objets éloignés ?
- A regarder des films ?
- A lire de loin ou à conduire ?
- Vous avez tendance à plisser les yeux pour mieux voir ?



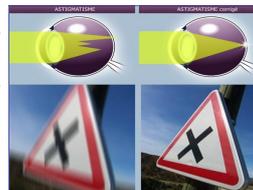
► Vous êtes certainement myope

- Votre vision de loin est bonne mais votre vision de près est floue ou fatigante ?
- Vous souffrez de maux de tête après un travail de près prolongé ?
- Vous ressentez une fatigue visuelle en fin de journée ?



► Vous êtes certainement hypermétrope

- Votre vision de loin et de près vous semble floue et déformée ?
- Il vous arrive souvent de confondre les lettres H et N ?
- Vous ressentez des troubles de la vision lorsque vous lisez ?



► Vous êtes certainement astigmatique

Crédit photo : lentillesdecontact.e-monsite.com



www.actionsantetravail.fr

D.013 - Mars 2018

