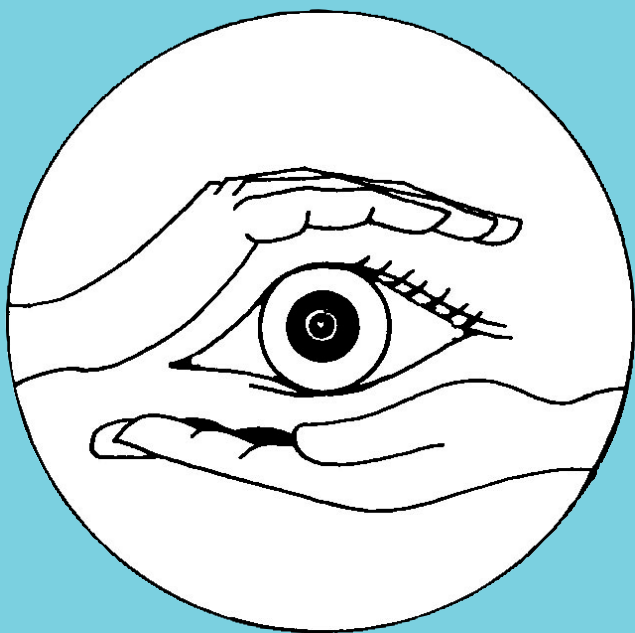


Prévenir...

les accidents des yeux



Delastre

19



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Mieux prévenir les accidents des yeux

La vision est un sens précieux

Il suffit de faire le test d'une marche « en aveugle » ou d'un repas pris dans le noir pour comprendre à quel point la vue est un sens indispensable à notre vie.

Avoir une bonne vue est une chance qu'il ne faut pas négliger. C'est aussi en soi un gage de sécurité. Rappelez-vous, « au volant, les yeux, c'est la vie ».

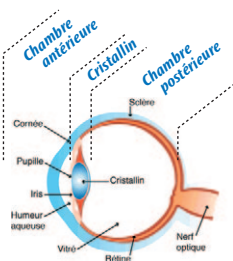
Nos yeux sont des organes vivants

Nos yeux sont des organes complexes, qui associent eau, tissus proches de celui de la peau (mais dont l'épaisseur est 5 fois plus fine que pour le reste du visage), cellules nerveuses, vaisseaux, etc.

Anatomie de l'œil

L'œil est situé dans un cadre osseux (ou cadre orbitaire). Il est entouré des muscles oculo-moteurs. Il comprend trois parties principales : la chambre antérieure, le cristallin et la chambre postérieure, elles-mêmes composées de différentes structures. Les annexes de l'œil comportent les paupières, les glandes et les voies lacrymales.

Toutes les structures de l'œil sont susceptibles d'être victimes de lésion.



Nos yeux sont fragiles

Nos yeux, parce qu'ils sont directement en contact avec l'extérieur, sont particulièrement exposés au risque de traumatisme.



De nombreuses atteintes des yeux peuvent perturber la vision. Apprenons à la préserver.

Sources

Manuel de thérapeutique médicale. APNET, Masson, 1991.

Ce qui peut venir troubler notre vision



Chaque année, des milliers de personnes perdent la vue ou ont une importante baisse de la vision, à la suite d'un accident qui peut avoir lieu à la maison, au travail ou en pratiquant certains sports.

3 principaux types de traumatisme

1 Les traumatismes par pénétration de corps étrangers 1 accident sur 3

La pénétration de corps étrangers est liée en particulier à des éclats volants.

Un traumatisme, même minime, peut être grave s'il est méconnu !

2 Les brûlures 1 accident sur 10

Elle sont dues à des éclaboussures de produits chimiques corrosifs, à des étincelles de soudage ou à des expositions à des rayons lumineux nocifs comme les rayons lasers.

Elles peuvent occasionner de graves lésions en l'absence de protection appropriée.

3 Les contusions oculaires

Elles se produisent surtout au cours du sport, à la suite d'un impact direct sur l'œil. Elles peuvent gravement le léser.

Les jeux de balles comme le baseball, le squash, le tennis, le hockey sont des sports à risque.



Le soleil est aussi un ennemi pour les yeux

Les rayons ultraviolets (UVA et UVB) émis par le soleil sont aussi dangereux pour les yeux que pour la peau. Une exposition solaire trop intense ou trop prolongée est un des facteurs qui peut favoriser la survenue d'une opacification du cristallin (cataracte) et/ou une dégénérescence de la macula*, deux maladies fréquentes entraînant une baisse gênante de la vision.

* La macula est le centre de la rétine. Elle est responsable de la vision fine et de la vision des couleurs.

Sources

Les accidents de l'œil. Les Accidents de la vie courante, Système Européen de Surveillance des Accidents - ELHASS, 1998.

Pour assurer la sécurité de vos yeux

9 lésions des yeux sur 10 pourraient être évitées par le respect de simples mesures de sécurité, en particulier par le port de lunettes de protection adéquates.

- **A la maison, les produits chimiques sont souvent toxiques !**

Les blessures graves sont surtout dues à l'utilisation de produits chimiques. Respecter bien les notices d'utilisation et porter des lunettes de protection en cas d'utilisation de produits dangereux.



- **Méfiance, jeux riment parfois avec dangereux !**

Placer les jouets dangereux comme les pistolets à air, les fléchettes, les pétards, en dehors de la portée des enfants.

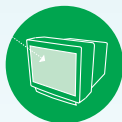


- **Les abus d'écran peuvent nuire à la santé des yeux !**

- Regarder vers le haut fatigue davantage les yeux que vers le bas, placez votre écran de façon à ce qu'en regardant droit devant vous, vos yeux tombent sur le haut de l'écran.

- Évitez que la lumière du jour arrive directement sur votre écran, placez votre écran perpendiculairement aux fenêtres.

- Pour diminuer la fatigue visuelle, faites une pause d'au moins 5 minutes toutes les heures.



- **Prudence avec les cosmétiques !**

Utilisez des produits et des cosmétiques, sans parfum, hypoallergéniques et de marques connues. Évitez les fards à paupières et les mascaras allergisants.



3 petits conseils pour le quotidien

- **La conjonctivite : l'œil est rouge et/ou ça pique !**

Toute rougeur ne veut pas dire conjonctivite. Cela peut être aussi le signe d'une infection, d'une tension de l'œil ou d'une inflammation.

- **L'œdème de la paupière ; ça gonfle énormément et ça gratte !**

Cela peut être d'origine allergique, Appliquez une compresse d'eau froide.

- **L'orgelet : un petit nodule sur le bord de la paupière**

C'est une infection d'une petite glande située à la racine des cils.

Appliquez une compresse chaude, 10 minutes, 3 à 4 fois par jour.

En cas de persistance ou de gêne, consultez votre médecin : il adaptera et complétera le traitement par un traitement local ou par la bouche, si besoin.

Respectez certaines précautions

● Au travail, mettez vos lunettes de sécurité !

Selon les travaux réalisés, le port de lunettes de sécurité munies d'écrans latéraux ou faciaux ou un masque de protection sont impératifs.



● Attention aux jeux de balles !

Si vous portez des verres correcteurs, préférez les lunettes avec verres incassables en cas de risque de recevoir une balle dans l'œil.



● Avant de vous mettre à l'eau, plongez couvert !

- Dans les piscines, l'eau est souvent très chlorée. Des lunettes adaptées sont conseillées.

- La plongée sous-marine peut entraîner différentes atteintes des yeux.

- Faites-vous conseiller le masque qui vous convient le mieux et respectez les paliers adaptés à votre niveau d'entraînement.



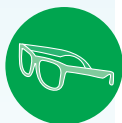
● Au soleil, les lunettes comme réflexe !

Les lunettes de soleil dès le plus jeune âge sont indispensables. Choisissez de préférence des verres à protection totale (100 %) contre les ultraviolets (UV).

- En haute montagne, sur neige ou sur glacier, la réverbération du soleil est majeure. Préférez une paire de lunettes très couvrante avec des caches sur les côtés.

- Au bord de la mer ou en bateau, l'effet miroir est important. Portez aussi de très bonnes lunettes de soleil.

- Attention, le pouvoir filtrant des verres contre les UV n'est pas lié à la teinte des verres.



● A moto, mettez la visière !

Pour se protéger contre la pénétration de corps étrangers dans l'œil, le port d'écran de protection pour les casques ou de lunettes adaptées est impératif.



Reconnaître les situations urgentes

Consultez immédiatement :

● En cas de projection d'un corps étranger dans l'œil ou de traumatisme direct sur l'œil, **même en l'absence de gêne.**

● En cas de symptômes comme une baisse brutale de la vision, une perte de la vision d'un d'œil, une perception d'un voile noir ou d'éclairs lumineux, **même si c'est temporaire.**

Sources

« Les équipements de protection individuelle des yeux et du visage. Choix et utilisation », INRS (Institut national de recherche et de sécurité), 1999. Bien choisir ses lunettes de soleil ? Santé Magazine, Site Internet santemagazine.fr

Qui contacter?

Dans l'urgence, les premiers gestes, c'est VOUS qui les réalisez.

- En cas de projection de produit chimique, rincez l'œil à grande eau pendant une dizaine de minutes.
- En cas de projection d'un corps étranger, ne cherchez surtout pas à le retirer, consultez un spécialiste.
- En cas de gonflement ou de saignement de la paupière, appliquez de la glace.

● EN CAS D'URGENCE

Composez le 15 (SAMU) ou le 18 (Pompiers). Si nécessaire, le SAMU ou les pompiers se rendent immédiatement sur le lieu de l'accident. Ils assurent les premiers soins sur place et vous transportent vers l'établissement hospitalier le plus proche.

Le service urgence ophtalmologique. Dans la majorité de centres hospitaliers, il existe des unités spécialisées pour les urgences ophtalmologiques. Renseignez-vous auprès du centre hospitalier le plus proche de votre domicile. Tel :

● POUR VOUS TRAITER EN DEHORS DE L'URGENCE

Votre médecin de famille. En cas de symptômes ou d'accident oculaire, il pourra apprécier l'urgence ou la gravité de l'atteinte, prodiguer les premiers soins puis vous recommander un spécialiste si besoin.

L'ophtalmologiste. C'est le médecin spécialiste des yeux. Il dispose d'outils sophistiqués lui permettant d'établir un diagnostic précis et de réaliser des soins spécifiques. Il fait aussi des opérations chirurgicales et est prescripteur des traitements et de verres correcteurs.

Pour la prévention : Le médecin du travail. Son rôle est primordial. En partenariat avec votre employeur, il doit tout mettre en œuvre pour assurer votre sécurité. N'hésitez pas à le questionner.

Pour le choix des lunettes : L'opticien. Il interprète les ordonnances rédigées par l'ophtalmologiste. Il ajuste les lunettes en fonction de votre vue et vous délivre des conseils sur le choix des verres ou des lentilles en fonction de vos besoins.

Dossier réalisé en collaboration avec le Dr Toufic Maalouf, Praticien Hospitalier, Centre Hospitalier Universitaire de Nancy.



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr