



Octobre - Mois de la vue

14 octobre 2023 - Journée mondiale de la vue

5 bonnes habitudes pour des yeux en santé

Mieux vaut prévenir que guérir, dit le proverbe. C'est effectivement une excellente stratégie pour préserver la santé de nos yeux le plus longtemps possible. Voici cinq bonnes habitudes à adopter.

1. Visiter son optométriste régulièrement.

« L'examen de la vue en dit long sur la vision, mais aussi sur la santé oculaire et certaines maladies, déclare Sylvie Gariépy. L'optométriste peut notamment détecter les problèmes de cataractes, de dégénérescence maculaire et de glaucome. » On l'inscrit illico dans notre agenda.

2. Se protéger du soleil, été comme hiver.

Selon le Dr Boulos, l'exposition aux rayons UV sans protection peut à la longue causer des dommages aux yeux, entraîner une malposition des paupières, accélérer le développement des cataractes et favoriser la formation d'une tumeur sur les paupières ou d'un mélanome intraoculaire. Promis, on ne sort plus sans lunettes de soleil!

3. Faire de l'exercice physique.

« Des études ont démontré que la pratique régulière d'une activité physique modérée diminue la pression intraoculaire et, par le fait même, la progression du glaucome », note le Dr Harasymowycz.

4. Retirer ses lentilles tous les soirs.

On ne devrait jamais dormir avec nos lentilles cornéennes. Le manque d'oxygène risque de détériorer la cornée.

Conséquences possibles: infection, œdème de la cornée, perforation de l'œil, et plus encore. Le Dr Boulos conseille même de les retirer dès notre retour à la maison pour favoriser une bonne oxygénation et reposer nos yeux.

5. Lutter contre la sécheresse oculaire.

La télévision, l'ordinateur, le cellulaire et la tablette sont autant de sources lumineuses qui engendrent de la sécheresse et de la fatigue oculaire. Pour les prévenir, le Dr Harasymowycz recommande de détacher régulièrement notre regard de l'écran et de lubrifier nos yeux avec des larmes artificielles.