



**Préservons nos  
yeux tout au long  
de notre vie**

**Mgéfi**  
groupe matmut

 PRÉVENTION

# Fragiles mais précieux... Prenons soin de nos yeux !

La vue est le plus sollicité de nos 5 sens. Elle nous permet de percevoir les couleurs, les formes, les positions...

Elle est essentielle pour intégrer et apprécier le monde qui nous entoure et communiquer avec les autres. Admirer ses proches, contempler la nature, observer un tableau, lire un livre, se déplacer, travailler, créer... La vue est un bien précieux et l'œil en est le premier vecteur. C'est pourquoi il est très important de préserver ses yeux, de faire régulièrement contrôler sa vue pour vivre le plus longtemps possible en voyant clair.

**Ce guide pratique vous apportera des informations sur le fonctionnement de l'œil et des clés pour le préserver, en bonne santé. Vous y trouverez également des informations sur la prise en charge des soins et équipements qui pourraient vous être proposés.**

**“ La vue est un bien précieux et l'œil en est le premier vecteur ”**



## SOMMAIRE

**4 |** L'œil : un organe complexe

**5 |** Protéger ses yeux chaque jour

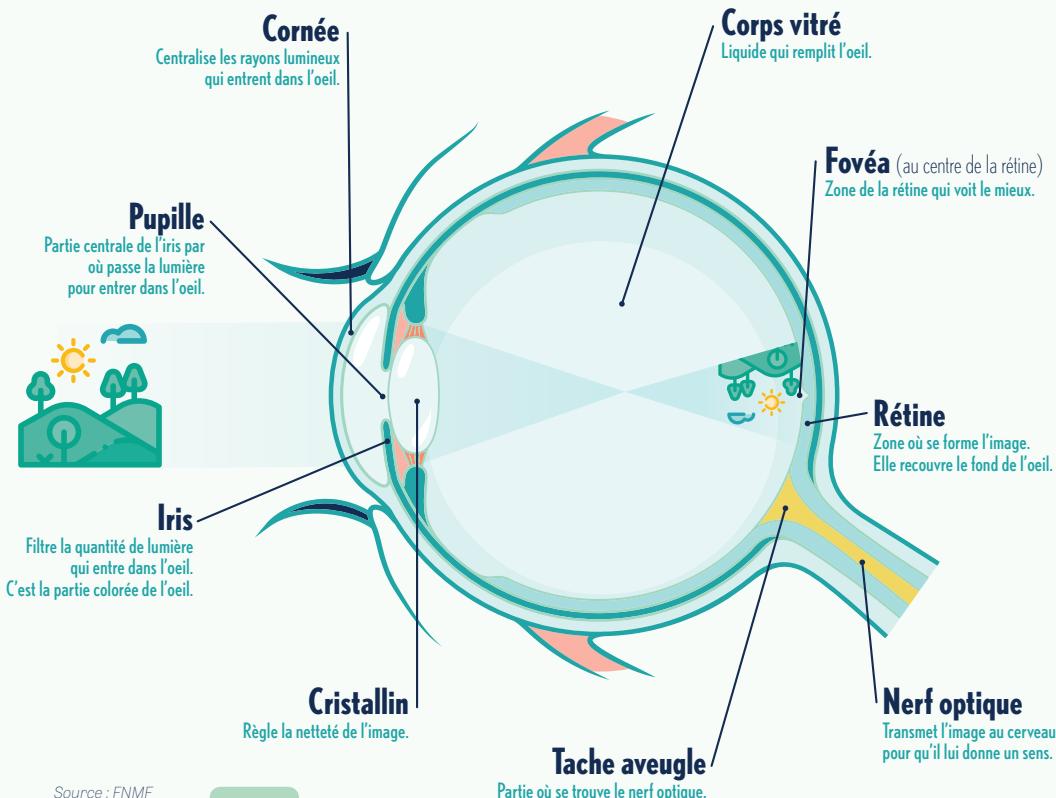
**7 |** Les problèmes de vue

**9 |** Les moyens de correction

**10 |** Le 100% Santé optique

# L'œil : un organe complexe

Directement relié au cerveau, l'œil humain est un petit globe mobile grâce à six muscles extraoculaires. Il est constitué d'une vingtaine d'organes vivants, tous essentiels pour voir correctement tels que :



Source : FNMF



## Le saviez-vous ?

**Voit-on avec nos yeux ou bien avec notre cerveau ?**

Parce que contrairement à ce que l'on peut croire, sans notre cerveau nous ne verrions pas grand-chose !  
Nos yeux servent à voir, mais c'est notre cerveau qui donne un sens à ce que nous voyons.

# Protéger ses yeux chaque jour

Nos yeux sont sollicités toute la journée et nos habitudes de vie ont un impact considérable sur leur santé. Et les conséquences se ressentent rapidement : inconfort et tension visuelle, sécheresse oculaire, vision trouble, maux de tête, picotements... autant de symptômes engendrés par une fatigue visuelle.

## Les origines de la fatigue visuelle

Plusieurs raisons peuvent être la cause d'une fatigue visuelle :

- La sécheresse de l'œil due à une atmosphère sèche, au tabac, à un ventilateur ou une climatisation.
- Le travail sur écrans, qui diminue la fréquence de clignement des yeux, entraîne une sécheresse oculaire. Les muscles sont fortement sollicités par la luminosité, en particulier.
- Si l'éclairage n'est pas adapté, qu'il soit éblouissant ou trop sombre, l'œil force et se fatigue donc plus rapidement.

## Comment soulager la fatigue visuelle ?

Si vous ressentez une gêne dans votre quotidien, n'hésitez pas à consulter un ophtalmologiste. Il pourra vous conseiller spécifiquement sur votre situation :

- Une correction par lunettes si nécessaire
- Une rééducation orthoptique et des exercices de relaxation oculaire
- Un traitement par collyre afin d'hydrater vos yeux



## Soulager et prévenir la fatigue visuelle

- Après 20 minutes de travail sur écran, détachez votre regard et posez-le sur un objet éloigné pendant une vingtaine de secondes.
- Assis et sans bouger la tête, regardez au loin, à droite puis à gauche, une vingtaine de fois. Puis répétez mais cette fois de haut en bas.
- Posez vos mains sur vos yeux sans appuyer. Tout en les gardant fermés, respirez tranquillement et maintenez la position pendant 2 minutes.
- Clignez fortement des yeux puis ouvrez-les en écarquillant très grand, plusieurs fois d'affilée, pour stimuler la production des larmes et ainsi favoriser l'hydratation.
- Pensez à dormir suffisamment !

## Attention au soleil !

Les rayons ultraviolets et la lumière visible bleue altèrent toutes les parties visibles de l'œil et augmentent les risques de Dégénérescence Maculaire liée à l'Âge (DMLA) et de cataracte.

Des lunettes de soleil de qualité s'imposent en cas de forte luminosité et pour les yeux fragiles, même en hiver. Sachez que les yeux des enfants sont particulièrement sensibles à la lumière et aux UV. Leur cristallin ne joue pas encore totalement son rôle de filtre. Méfiez-vous aussi des lunettes « gadgets » à tout âge et soyez attentifs à l'indice de protection UV indiqué sur les paires de lunettes proposées à la vente.

## Le saviez-vous ?

Certaines conditions augmentent le risque de surexposition aux UV :

- la neige réfléchie les UV à 80%,
- la mer à 20%,
- le sable à 10%
- l'herbe à 1%.



## Conseils

- Portez des lunettes solaires filtrantes, dès que le soleil brille.
- Tout verre teinté n'est pas filtrant.
- Des verres plus foncés ne sont pas nécessairement plus protecteurs.
- Les yeux des enfants sont plus sensibles aux rayons : protégez-les avec des lunettes adaptées à leur visage (elles resteront mieux en place).

# Les problèmes de vue



Les défauts visuels sont les troubles de la vue qui vont empêcher une personne de voir nettement un objet.

Il en existe 4 : la myopie, l'hyperméropie, l'astigmatisme et la presbytie.

Ils peuvent être corrigés par le port de lunettes ou des opérations laser.

## → La myopie :

il s'agit d'un œil trop puissant qui voit bien de près mais pas de loin. Elle peut également gêner en vision de près si elle dépasse un certain degré.

## → L'hyperméropie :

elle concerne un œil trop petit, pas assez puissant ou une malformation du cristallin. Dans ce cas, elle empêche la vision de près, en particulier la lecture et l'écriture, mais gêne généralement moins en vision de loin.

## → L'astigmatisme :

ce défaut se caractérise par une forme irrégulière de la cornée qui implique une déformation de l'image, touchant aussi bien la vision de loin que de près. Un point rond sera vu comme une ligne par une personne astigmate.

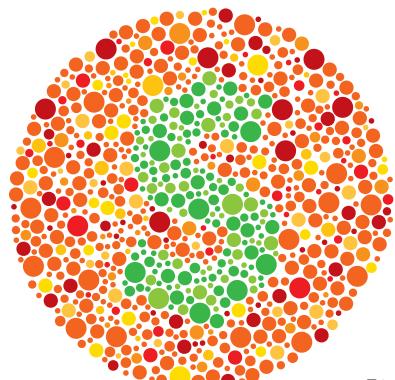
## → La presbytie :

ce processus naturel de vieillissement du cristallin se caractérise par la perte progressive de la capacité d'accommodation de l'œil. Ce dernier est de moins en moins capable de modifier sa courbure. L'image des objets proches se forme donc derrière la rétine, entraînant des difficultés pour lire, une vision floue de près et une fatigue oculaire.

## Le daltonisme

Cette maladie génétique modifie la perception des couleurs (rouge, vert et bleu, notamment). Il existe un test, appelé test d'Ishihara, qui permet à l'aide de planches semblables à celle ci-contre, de dépister les anomalies de la vision des couleurs.

**Aucun traitement ne permet de remédier au daltonisme, qui ne s'aggrave ni ne s'améliore au fil du temps. Généralement, les daltoniens vivent bien cette situation à laquelle ils se sont adaptés.**



## La Dégénérescence Maculaire liée à l'âge (DMLA)

La DMLA correspond à une dégradation d'une partie de la rétine, appelée macula, pouvant mener à la perte de la vision centrale.

Cette maladie d'origine multifactorielle est la première cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans. Bien que très invalidante,

la DMLA n'engendre jamais de totale cécité puisque la partie périphérique de la rétine reste intacte. Les premiers symptômes de la DMLA sont discrets mais doivent amener à consulter : déformation des images, ondulation des lignes droites, baisse de l'acuité visuelle, gêne en vision nocturne...

**Le diagnostic est souvent posé lors d'un examen ophtalmologique de dépistage pratiqué systématiquement après 50 ans.**



# Les moyens de correction

Les lunettes sont le mode de correction le plus répandu et sont aussi devenues un véritable accessoire de mode. Les opticiens sont là pour guider les patients dans leurs choix et les aider à trouver les bons verres ainsi qu'une monture adaptée à la forme de leur visage, à leur métier, à leur personnalité...

Différents types de verres ou de lentilles sont proposés en fonction des corrections de chaque patient :

- **Les verres optiques unifocaux** (ou simple foyer) permettent de corriger principalement la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme et la vision de près du presbyte. Ils sont dits simple foyer car la puissance optique est la même pour tout le verre. Ils ne permettent pas de corriger simultanément la vision de loin et de près.
- **Les verres ophtalmiques à double foyer** possèdent deux corrections juxtaposées : une à courte distance et une à moyenne distance. Ils permettent donc de corriger la vision de près et de loin.
- **Les verres progressifs** permettent aussi de voir correctement de loin et de près en corrigeant à la fois la presbytie et un autre défaut de la vision (hypermétropie, myopie, astigmatisme...). Contrairement aux verres à double foyer, la transition de correction d'une distance de vision à une autre se fait en douceur, apportant un meilleur confort d'utilisation.



## La prise en charge

La base de remboursement de l'assurance maladie obligatoire est différente pour les montures, les verres ou les lentilles. Pour éviter l'avance de frais et ainsi simplifier les démarches administratives, la majorité des opticiens pratiquent le tiers payant avec l'assurance maladie obligatoire et la Mgéfi. Pour un assuré au régime général, le taux de remboursement de ces équipements est de 60 % et le complément dépend du niveau de garantie souscrit auprès de la mutuelle.

Le remboursement est soumis à prescription de l'ophtalmologue et la durée de validité de l'ordonnance pour un renouvellement (directement auprès de l'opticien ou de l'orthoptiste) est différente suivant l'âge :



### Pour les lunettes

- 1 an pour les enfants de moins de 16 ans
- 5 ans pour les personnes de 16 à 42 ans
- 3 ans au-delà de 42 ans



### Pour les lentilles

- 1 an pour les enfants de moins de 16 ans
- 3 ans au-delà de 16 ans

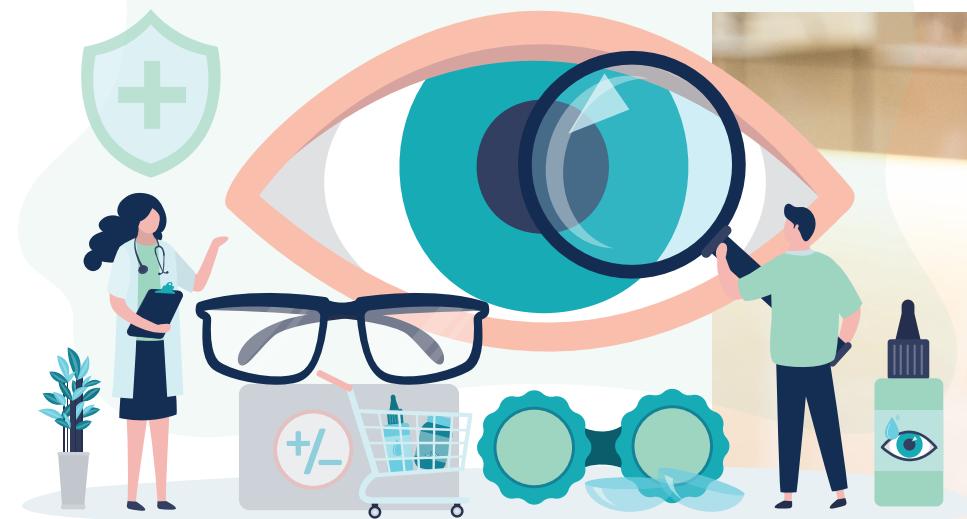
# Le 100 % Santé optique

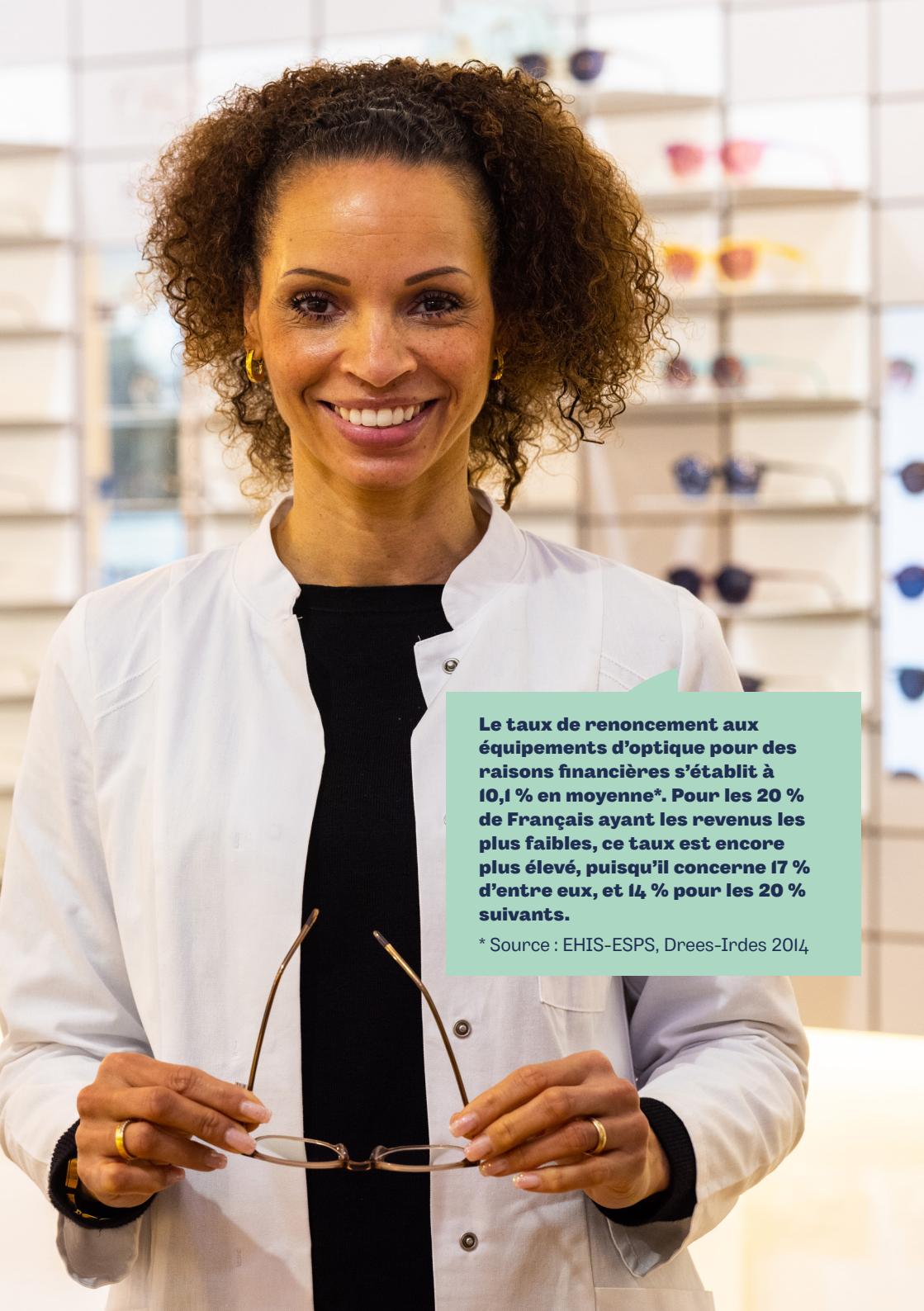
Le panier de soins 100 % Santé optique, ou Reste à charge 0, vise à proposer un équipement complet (monture + verre) intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et la complémentaire santé du patient. Depuis le 1er janvier 2020, la réforme impose aux opticiens de proposer dans leurs points de vente au moins 17 modèles de montures pour adultes et 10 modèles montures pour enfants, en deux coloris différents. Le prix de ces montures incluses dans le panier 100 % Santé, aussi appelé « panier A », ne peuvent dépasser 30€. Ce panier de soins propose également des verres aux tarifs plafonnés. Ceux-ci comprennent trois traitements : amincissement, anti-reflets et anti-rayures. La prestation anti-lumière bleue n'est pas incluse dans le panier de soins des verres. Ainsi, le tarif maximal d'un équipement optique complet 100% Santé, pour une faible correction, est de 95 € pour des verres unifocaux ou 180 € pour des verres progressifs. Pour les patients dont la correction est plus importante, ces

tarifs peuvent atteindre à 265 € maximum pour des verres unifocaux ou 370€ pour des verres progressifs. Encore une fois, ces prestations sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et la Mgéfi.

La réforme prévoit aussi que le patient puisse « panacher » son panier de soins 100 % Santé. Ainsi, s'il le souhaite, le patient peut choisir une monture 100 % Santé et des verres dont le tarif est libre. Ou inversement, il est libre de bénéficier des verres du panier de soins 100% Santé et s'équiper d'une monture hors panier. Dans ce cas, les prestations hors paniers de soins 100% Santé seront remboursées selon les conditions du contrat complémentaire santé souscrit.

**La fréquence de renouvellement d'équipements remboursés tous les deux ans reste inchangée. Pour les patients dont la vue se serait dégradée, ce délai est ramené à un an. Aucun délai n'est nécessaire pour les patients atteints d'une maladie de type glaucome ou DMLA.**





**Le taux de renoncement aux équipements d'optique pour des raisons financières s'établit à 10,1 % en moyenne\*. Pour les 20 % de Français ayant les revenus les plus faibles, ce taux est encore plus élevé, puisqu'il concerne 17 % d'entre eux, et 14 % pour les 20 % suivants.**

\* Source : EHIS-ESPS, Drees-Irdes 2014

# Besoin de conseils ?



**09 69 39 69 29**

(Appel gratuit)

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h



**mgefi.fr**



**Mgéfi**

6, rue Bouchardon – CS 50070  
75481 Paris Cedex 10



Retrouvez-nous sur



**Mgéfi**  
groupe matmut

