

## LA SANTÉ OCULAIRE: PRÉVENIR LES DÉFICITS VISUELS DE LA PÉDIATRIE À LA GÉRIATRIE

*Julie Mauger, infirmière, étudiante au baccalauréat en sciences infirmières, UQAR, 2019*

### SANTÉ OCULAIRE ET RÔLE INFIRMIER

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2017), 253 millions de personnes présentent une déficience visuelle. De ce nombre, 81% des cas pourraient être évités ou traités avec un diagnostic et un traitement précoce. Les déficits visuels ont un impact important sur la qualité de vie des personnes atteintes. Concrètement, elles sont trois fois plus susceptibles d'être sans emploi, d'être impliquées dans un accident de véhicule motorisé ou de souffrir de dépression et d'anxiété. De plus, elles sont deux fois plus à risque de chutes (OMS, 2017).



Image du domaine public. Repérée à Pexels.com

Dans le cadre de notre exercice qui consiste à évaluer la condition physique et mentale d'une personne symptomatique (Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, 2018), nous nous devons d'évaluer les changements visuels et d'identifier les besoins pour pallier ces lacunes. Nous nous devons de faire de l'enseignement au patient sur sa maladie et les facteurs de risque, d'éduquer le patient et sa famille sur l'importance de la prévention et du traitement des maladies oculaires. Finalement, nous devons nous assurer que les traitements sont prescrits et administrés adéquatement. La déficience visuelle n'a pas d'âge, il faut en prendre soin autant en pédiatrie qu'en gériatrie.

### Signes d'un déficit visuel

Selon l'Association des optométristes du Québec (AOQ, 2019), certains signes et symptômes visuels nécessitent un examen complet par un optométriste ou un ophtalmologiste.

Chez l'enfant : Ne suit pas un objet mobile du regard, cligne souvent des yeux, plisse le front, se frotte les yeux, présente de la photophobie, du larmoiement abondant, cache un œil pour regarder ou se tourne la tête, pleure si on cache un œil et ne réagit pas si on cache l'autre œil, se cogne souvent, a de la difficulté à s'orienter, présente une asymétrie des yeux.

Chez l'adulte : Perte de vision unilatérale ou bilatérale, photophobie, diplopie, métamorphopsie, flou visuel ou scotomes, dyschromotopsie, présence de corps flottants, d'éclairs, de filets de lumière dans l'axe visuel, douleur soudaine, difficulté à la conduite de soir, changements dans le champ visuel.

### FACTEURS DE RISQUE

#### Exposition à la lumière

Une trop grande exposition aux rayons UV du soleil peut causer des problèmes oculaires tels que l'inflammation des muqueuses entraînant une conjonctivite ou une ulcération de la cornée, le développement précoce de la cataracte et de la dégénérescence maculaire.

Concernant la lumière bleue, des recherches sont en cours afin d'en comprendre les effets sur la santé oculaire. Actuellement, il n'y a aucune preuve indiquant que le type ou la quantité de lumière provenant des écrans cause des dommages oculaires irréversibles. De longues heures devant un écran peuvent toutefois causer de la fatigue oculaire et une réduction des clignements, provoquant ainsi de la sécheresse oculaire. Par contre, ces effets sont causés par les habitudes d'utilisation plutôt que par la lumière provenant de l'écran (Vimont, 2017).



## Traumatisme

Chaque jour, 200 travailleurs subissent une blessure oculaire ayant pour conséquence des heures de travail perdues et pour certains, une perte de vision temporaire ou permanente. Dans les sports, 42% des blessures aux yeux surviennent chez les enfants de moins de 14 ans (Fondation des maladies de l'œil, 2019).

## Maladies chroniques

Certaines maladies chroniques peuvent causer des déficits visuels. Par exemple, il a été démontré que l'hypertension artérielle ainsi que les maladies cardiovasculaires augmentent le risque de dégénérescence maculaire et de thrombose des artères et des veines rétiniennes. Le diabète peut causer entre autre de l'œdème maculaire, une ischémie maculaire ou de la néovascularisation. Finalement, les maladies auto-immunes peuvent être une cause d'uvéite (Société canadienne d'ophtalmologie [SCO], 2017).

## PRÉVENTION

### Examen de la vue

Une maladie oculaire peut se développer à tout âge et ce même chez une personne en pleine santé. Actuellement, au Québec, les frais d'examens de la vue sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec pour les enfants de 0 à 17 ans et pour les personnes âgées de 65 ans et plus.

L'AOQ (2019) recommande un premier examen visuel avant l'âge d'un an pour une détection précoce de problèmes oculaires. Un examen optométrique complet est recommandé vers l'âge de 3 ans, avant l'entrée en maternelle puis à chaque année par la suite jusqu'à l'âge de 17 ans. Pour les 18 à 64 ans, un suivi aux 2 ans est suggéré et finalement à chaque année pour les 65 ans et plus. L'optométriste et l'ophtalmologiste peuvent recommander un suivi plus rapproché selon l'état de santé oculaire actuel ou des facteurs de risque identifiés.



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

### Protection oculaire

Lors du choix de verres solaires, le coût n'est pas synonyme d'efficacité. La teinte du verre n'est pas non plus un indicateur de protection. Certains verres transparents peuvent bloquer les rayons UV alors que des verres teintés sans filtre peuvent laisser passer les rayons UV et créer des dommages à la rétine (Fondation des maladies de l'œil, 2019). Dans les sports tout comme au travail, il est important de porter une protection oculaire adéquate. Des lunettes de protection avec correction optique peuvent être utilisées mais elles doivent respecter les normes en matière de résistance aux chocs.

Vous pouvez consulter les recommandations de la SCO en suivant ce lien : [www.cos-sco.ca](http://www.cos-sco.ca)

## RÉFÉRENCES

Association des optométristes du Québec. (2019). Votre vision et vos yeux. Repéré à <https://www.aoqnet.qc.ca/votre-vision-et-vos-yeux/>

Fondation des maladies de l'œil. (2019). Sécurité oculaire. Repéré à <http://www.fondationdesmaladiesdeloeil.org/fr/securite-oculaire.php>

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. (2018). Champ d'exercice et activités réservées de l'infirmière. Montréal, QC : OIIQ.

Organisation mondiale de la santé. (2017). Soins oculaires. Repéré à <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/soins-oculaires-infographie2017-fr.pdf>

Société canadienne d'ophtalmologie.(2017a). Affections oculaires, les troubles et les traitements. Repéré à <http://www.cos-sco.ca/information-sur-la-sante-visuelle/affections-oculaires/>



Société canadienne d'ophtalmologie. (2017b). Sécurité visuelle. Repéré à <http://www.cos-sco.ca/information-sur-la-sante-visuelle/securite-visuelle/>

Vimont, C. (2017). Are Computer Glasses Worth It? Repéré à <https://www.aaopt.org/eye-health/tips-prevention/are-computer-glasses-worth-it/>