

Article écrit par Vincent CLEVENOT le 10 novembre 2014

## Bien voir pour bien conduire

Plus de 90 % des décisions et des gestes nécessaires à la conduite dépendent des yeux. Pourtant, on estime que 8 millions d'automobilistes ont un défaut visuel non ou mal corrigé.

### UNE ACUITÉ ESSENTIELLE À LA CONDUITE

Pour bien appréhender la route et ses dangers, il est nécessaire de ne pas avoir de problème concernant certaines fonctions visuelles indispensables à la conduite. Parmi elles, il y a la conduite latérale ou périphérique qui permet de regarder droit devant soi tout en surveillant ce qui se passe sur les côtés. C'est elle qui nous permet de déceler le piéton qui s'apprête à traverser ou la voiture qui arrive de la gauche ou de la droite.

Autre fonction visuelle primordiale : la vision binoculaire. Les deux yeux, organes indépendants et parfois différents l'un de l'autre, travaillent en couple comme un seul œil, en parfaite coordination motrice et sensorielle.

Lorsqu'un œil, par exemple, est déficient (mauvaise acuité visuelle, correction mal adaptée...) il en résulte une perturbation de la vision binoculaire parfois compensée au prix d'un gros effort physique inconscient, toujours fatigant.

La vision de loin est également primordiale car, sur la route, les distances de sécurité permettent de compenser le temps nécessaire entre la perception visuelle et la réaction qui en découle. L'anticipation est liée à une bonne visibilité au loin et permet d'avoir une réaction rapide et instantanée.

Enfin, sur la route, la vision de près, si elle n'est pas aussi capitale que la vision de loin, est néanmoins essentielle pour la lecture des informations du tableau de bord ou d'une carte routière.

### DES ALTÉRATIONS NOMBREUSES ET INSIDIEUSES

Les troubles de la vue peuvent être la conséquence de différentes causes : défauts visuels, anomalies de l'œil, pathologie oculaire, vieillissement naturel de l'œil... En France, les troubles visuels touchent 68,4 % de la population\*.

Les défauts visuels (myopie, hypermétropie, astigmatisme) sont des imperfections géométriques qui se corrigent par le port de lunettes.

La presbytie qui est une baisse de la vision de près et qui s'installe à partir de 50 ans, est inexorable et touche chacun de nous, sans exception. C'est un vieillissement naturel de l'œil qui n'est ni un défaut visuel ni une maladie. Elle augmente progressivement jusqu'à 60 ans. Une presbytie non corrigée peut induire, à terme, des troubles de la vision de loin et conduire à une fatigabilité plus importante ainsi qu'une baisse de la vigilance ou une mauvaise appréciation des distances de sécurité par exemple.

Enfin, les maladies des yeux ou pathologies augmentent également de manière considérable les facteurs de risque sur la route. Le phénomène le plus courant est le vieillissement du cristallin. Il devient plus opaque, l'œil perd de sa transparence. C'est ce qu'on appelle la cataracte. Cette maladie qui apparaît après 60 ans représente un véritable danger pour les conducteurs car le trouble est progressif. Autre pathologie particulièrement insidieuse : le glaucome. C'est une maladie oculaire qui touche plus d'un million de personnes en France dont environ 400 000 qui en seraient atteintes sans le savoir. Elle concerne principalement les plus de 40 ans. Sa fréquence augmente avec l'âge. Le glaucome est une maladie du nerf optique, en charge de la transmission des images reçues par l'œil vers le cerveau. Cette maladie des yeux est, la plupart du temps, indolore. Elle est par conséquent souvent ignorée si elle n'est pas décelée lors d'un examen ophtalmologique. Outre le fait qu'un glaucome non soigné peut conduire à la cécité, il se traduit préalablement par un rétrécissement progressif et lent du champ visuel.

## DES FACTEURS À RISQUE

Même si tous les défauts de l'œil ont été corrigés, la vision peut cependant être altérée par d'autres facteurs extérieurs non dénués de conséquences sur la vue au volant. Ainsi, lorsque la nuit tombe, l'acuité visuelle, la vision des contrastes et des couleurs baissent, l'appréciation est perturbée. Même si le conducteur, grâce à ses phares ou aux éclairages des routes, n'est pas en situation de vision nocturne, il subit une altération plus ou moins légère de sa vision et augmente par conséquent les facteurs de risque. Au-delà du champ visuel réduit, l'œil doit s'adapter aux changements d'éclairage.

Le danger vient particulièrement de l'éblouissement provoqué par les phares des autres véhicules car l'œil met un peu de temps à récupérer ses fonctions visuelles ; il est donc, durant quelques fractions de seconde, en situation d'aveuglement. À noter : la résistance à l'éblouissement diminue avec l'âge. La fatigue oculaire se développe également beaucoup plus rapidement la nuit car les yeux sont particulièrement sollicités. La notion d'éblouissement est également valable lors de fort ensoleillement, directement face au soleil ou par réverbération des rayons solaires sur la route. Le passage d'une zone très éclairée à une zone sombre, comme un tunnel, nécessite une adaptation de l'œil qui, pendant quelques instants, perd toutes ses facultés. Là encore, le temps de récupération augmente avec l'âge.

Le port de lunettes de soleil est donc la réponse appropriée. Enfin, il ne faut pas oublier que ce qui affecte la santé peut, par la même occasion, affecter la vision. La fatigue, par exemple, ou bien la prise de médicaments agissent entre autres sur le système oculaire en réduisant la sensibilité lumineuse et la sensibilité aux contrastes. Les tranquillisants, sédatifs, somnifères, certains anti-inflammatoires anodins ou encore des produits livrés sans ordonnance peuvent provoquer des altérations de la vision plus ou moins importantes. La consommation d'alcool ou de drogues, qui plus est associée à celle de médicaments, est, en toute logique, à proscrire.

## UN CONTRÔLE INSUFFISANT DE LA VUE

Une enquête réalisée par l'ASNAV (Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue), laisse apparaître que près de 43 % des Français déclarent ne pas avoir passé de contrôle de leur vision depuis au moins deux ans. Parmi les 49 % ayant bénéficié d'un contrôle durant les douze derniers mois, seulement 13 % ne portent pas de lunettes. Ainsi, ce sont les porteurs de lunettes qui sont les plus attentifs à leur vue. Assez souvent, les pratiques de prévention et de suivi de la santé visuelle sont méconnues. Les réflexes à avoir concernant la vision sont pourtant simples :

- faire contrôler régulièrement sa vision même si on a l'impression qu'elle n'est pas altérée ;
- faire contrôler régulièrement celle des enfants dès l'âge de 3 ans (âge à partir duquel toutes les

facultés visuelles sont en place) ;

- à partir de 40 ans, réaliser un dépistage du glaucome ;
- devant toute anomalie visuelle, et même devant une simple fatigue visuelle, consulter un ophtalmologue ;
- à partir de 50 ans, un examen du fond d'œil permet de dépister une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

La vue est un bien précieux qu'il faut ménager et contrôler régulièrement car, sur la route, il y va de la sécurité de tous.

*\*Enquête IRDES "Santé et protection sociale" publiée en 2012.*