

Les Canadiens et les risques pour leur santé visuelle

Connaissance et compréhension des risques, étude des comportements et recommandations aux Canadiens

Septembre 2017

Document développé en consultation avec les Drs Diana Monea et Jack DiBerardino, et avec le soutien d'Essilor Canada

Sommaire

- I. Introduction**
- II. Présentation des experts**
- III. Faits saillants et principaux enseignements**
 - a. Connaissance des facteurs de risques
 - b. Compréhension des risques
 - c. Problèmes de santé visuelle rencontrés
 - d. Attitude face aux problèmes de santé visuelle rencontrés
- IV. Conclusions et points de discussion**
- V. Recommandations aux Canadiens**

I. Introduction

Sujet majeur de santé publique et fonction essentielle pour se déplacer, apprendre ou entretenir des liens sociaux au quotidien, la vue a fait l'objet de nombreuses études scientifiques au cours des dernières décennies, que ce soit sur la protection des yeux, la prévention des troubles et des maladies oculaires ou les facteurs de risques externes et comportementaux. Avec l'évolution des modes de vie actuels rendant la population plus sédentaire et davantage portée sur l'utilisation de téléphones intelligents, d'ordinateurs, de téléviseurs et de tablettes numériques, force est de constater que nos yeux sont exposés à des situations nouvelles et à de nouveaux risques.

Comment les Canadiens perçoivent-ils ces risques ? Ont-ils une bonne connaissance et une bonne compréhension de ces risques ? Prennent-ils les bonnes décisions pour s'en prémunir et préserver leur capital « vue » ?

En réponse à ces questions, ce document de réflexion présente un état des lieux de la connaissance, de la compréhension des risques en matière de santé visuelle, et des comportements des Canadiens vis-à-vis de ces risques à partir des résultats d'un sondage omnibus réalisé par l'institut de sondage Ipsos, auprès de 1 200 Canadiens, en juin 2017.

Ce sondage avait pour objectifs :

- D'évaluer la connaissance des facteurs de risques externes et comportementaux des Canadiens ;
- D'évaluer leur compréhension de ces risques à travers le degré d'importance qu'ils leur accordent ;
- De connaître les problèmes de santé visuelle expérimentés par les Canadiens au cours des 12 derniers mois et leurs attitudes face aux problèmes rencontrés ;
- De mettre en évidence les différences de perception et d'attitude entre les hommes et les femmes, les générations et les provinces.

En complément, les résultats et les enseignements de cette étude ont été soumis à deux experts en optométrie, afin de proposer une analyse qualitative et éclairée, à la lueur de leur connaissance des risques en matière de santé visuelle et de leurs expériences pratiques. Les experts ont par ailleurs fourni des éléments de compréhension de ces risques et des comportements, à travers plusieurs points de discussion ainsi que des conseils aux Canadiens en conclusion de ce document.

Méthodologie

L'Institut Ipsos a conduit un sondage omnibus national sur Internet pour le compte d'Essilor Canada, du 5 au 7 juin 2017, auprès d'un échantillon de 1 200 Canadiens âgés de 18 ans et plus, représentatif de la population nationale. Cet échantillon a été établi selon la méthode des quotas, suivie d'une pondération, au niveau de variables démographiques nationales (âge, sexe et région) afin d'assurer la représentativité de l'échantillon sur l'ensemble de la population adulte canadienne.

À propos d'Essilor Canada

Parce que les Canadiens ont des besoins visuels ayant des conséquences sur leur vie et que leur santé visuelle nous tient à cœur, la mission d'Essilor Canada est d'*Améliorer la vision pour améliorer la vie*. Celle-ci inspire chacune de nos actions : le développement de nos produits, services, technologies, formations, initiatives philanthropiques, ainsi que notre implication au niveau de l'environnement, de la santé et de la sécurité.

Présente au Canada depuis 1972, Essilor est fière de soutenir l'économie canadienne avec plus de 1000 employés, 3 laboratoires de surfaçage numérique et 40 laboratoires régionaux et partenaires. Essilor Canada est une filiale d'Essilor International, le numéro un mondial de l'optique ophtalmique qui investit chaque année d'importantes sommes en recherche et développement afin de créer de nouveaux produits toujours mieux adaptés aux besoins des porteurs. Essilor conçoit, fabrique et personnalise une vaste gamme de verres et de traitements distribués par les professionnels de la vue et permettant de prévenir les problèmes de santé visuelle, de corriger et de protéger la vue. Les Canadiens peuvent faire confiance aux marques d'Essilor telles que Varilux®, Eyezen^{MC}, Crizal®, Xperio® et Transitions^{MD} pour leurs besoins visuels.

II. Présentation des experts

Dre Diana Monea

Dre Diana Monea est titulaire d'un doctorat de l'École d'Optométrie de l'Université de Waterloo, obtenu en 1978. Elle est la fondatrice, la propriétaire et la gestionnaire de trois cliniques d'optométrie offrant un service de soins oculaires complets dans deux provinces : une à Regina, en Saskatchewan, deux à Calgary, en Alberta.

Dre Monea s'est engagée à utiliser les meilleures pratiques en matière de diagnostic et les derniers équipements d'imagerie numérique pour les examens de la vue. En 1994, elle est devenue la première optométriste au Canada à concevoir un site Web dédié à l'information sur les yeux : www.drhonea.com. Son site Web actuel est www.eyehhealthcentres.com.

En outre, elle a été la première optométriste en Amérique du Nord à développer un profil d'étude de cas d'optométrie utilisant des images numériques, une topographie cornéenne et une analyse sur le terrain en se basant sur les examens de la vue de sa pratique clinique.

En 2016, Dre Monea a été honorée par la Chambre de commerce de Calgary pour son leadership et l'Association des Optométristes de l'Alberta pour la qualité de son service. Elle est un exemple d'apprentissage tout au long de la vie et de recherche de l'excellence.

Dr Jack DiBerardino

Dr Jack DiBerardino est titulaire d'un baccalauréat en sciences de l'Université de Waterloo, au sein de laquelle il a également poursuivi et complété son doctorat en optométrie en 1986. En 1995, il obtient son certificat dans le traitement et la gestion des maladies oculaires de la Northeastern State University.

Dr DiBerardino est un optométriste à temps partiel chez TLC Laser Eye Centers. Son expérience dans l'industrie des soins oculaires l'a amené à siéger à de nombreux comités consultatifs. Il est membre de l'Association des Optométristes de l'Ontario et est certifié par le ministère de la Santé et des soins de longue durée de l'Ontario, en qualité d'autorisateur et fournisseur du PAAF (Programme d'appareils et accessoires fonctionnels).

Dr DiBerardino est basé à Orangeville, en Ontario, où il possède un cabinet employant huit médecins et plus de vingt employés à plein temps.

III. Faits saillants et enseignements

a. Connaissance des facteurs de risques :

En introduction de cette étude, il était demandé aux Canadiens d'évaluer leur connaissance des risques pouvant affecter la santé visuelle (ne connaît pas du tout, connaît peu, connaît assez bien, connaît très bien).

Plus d'un Canadien sur deux (59 %) estime connaître assez bien ou très bien les risques qui peuvent affecter leur santé visuelle.

- Parmi les groupes d'âge, ce sont les jeunes Canadiens qui semblent avoir une meilleure connaissance des risques : 65 % pour les 18-34 ans, contre 57 % pour les 35-54 ans et 58 % pour les 55 ans et plus ;
- D'un point de vue géographique, la connaissance des risques est plus développée dans les provinces de l'Atlantique (66 %) comparativement aux provinces de l'Ouest (60 %), à l'Ontario (58 %) et au Québec (59 %).

b. Compréhension des facteurs de risques :

Le sondage demandait aux Canadiens d'estimer le degré d'importance des facteurs de risques externes et comportementaux pour la santé visuelle (pas important, peu important, assez important, très important).

Aux yeux des Canadiens, les deux facteurs de risques externes les plus importants en matière de santé visuelle sont l'exposition aux rayons UV par temps ensoleillé ou en été et l'exposition au rayonnement UV artificiel (lumière noire, lasers, lampes à bronzer). Ces deux facteurs de risques sont considérés comme très importants pour respectivement 65 % et 63 % des Canadiens, devant l'exposition aux rayons UV par temps couvert, pluvieux ou en hiver (39 %), l'exposition aux écrans numériques (35 %) et l'exposition aux lumières artificielles (26 %).

Parmi les répondants qui considèrent les différents facteurs de risque externes très importants :

- Les Canadiens âgés de plus de 35 ans sont plus conscients des risques liés à l'exposition aux rayons UV par temps ensoleillé que les milléniaux (génération Y) : 66 % des 35-54 ans et 74 % des 55 ans et plus estiment ce risque très important, contre seulement 55 % pour les 18-34 ans.
- Concernant l'exposition aux rayons UV par temps couvert, pluvieux ou en hiver, le constat est le même, dans des proportions moins élevées cependant : 32 % pour les 18-34 ans, 42 % pour les 35-54 ans et 41 % pour les 55 ans et plus.
- Les jeunes Canadiens semblent plus conscients des risques associés aux écrans numériques (milléniaux et génération X), et aux lumières artificielles (milléniaux).
 - 36 % des 18-34 ans et 40 % des répondants âgés de 35-54 ans considèrent les écrans numériques comme un facteur de risque important contre 29 % chez les 55 ans et plus.
 - Concernant les lumières artificielles, les milléniaux sont 31 % à les considérer comme un facteur de risque important, contre 26 % pour les 35-54 ans et seulement 21 % pour les 55 ans et plus.

- D'une manière générale, les femmes accordent plus d'importance que les hommes à ces risques externes, de même que les Canadiens anglophones. La différence est particulièrement notable pour les risques associés aux rayons UV :
 - Exposition aux rayons UV par temps ensoleillé ou en été : 57 % pour le Québec, 67 % pour l'Ontario, 69 % pour les provinces de l'Ouest et 67 % pour les provinces de l'Atlantique.
 - Exposition aux rayons UV par temps couvert, pluvieux ou en hiver : 31 % pour le Québec, 39 % pour l'Ontario, 42 % pour les provinces de l'Ouest et 42 % pour les provinces de l'Atlantique.

Au sujet des risques comportementaux, le facteur le plus important pour les Canadiens est sans conteste, le fait d'avoir des problèmes de vision non corrigés (comme une vision floue ou une mauvaise vision de près ou de loin), suivi par la conduite avec une exposition aux reflets éblouissants du soleil. Ces deux facteurs de risques sont considérés comme très importants pour respectivement 66 % et 55 % des Canadiens devant le port de lunettes inconfortables avec des montures tordues ou mal ajustées, des verres rayés ou non appropriés altérant la vue (44 %), la conduite de nuit avec une exposition aux lumières éblouissantes (40 %), les activités méticuleuses prolongées (34 %) et le travail ou la poursuite d'activités la nuit ou dans l'obscurité (31 %).

Parmi les répondants qui considèrent les différents facteurs de risque comportementaux très importants :

- La part des Canadiens à estimer ces deux facteurs de risques importants croît en fonction de l'âge :
 - Les problèmes de vision sont très importants pour 57 % des 18-34 ans, 66 % des 35-54 ans et 73 % des 55 ans et plus ;
 - La conduite avec une exposition aux reflets éblouissants du soleil est estimée comme un facteur de risque très important pour 47 % des 18-34 ans, 55 % des 35-54 ans et 61 % des 55 ans et plus.
- Les Canadiens de plus de 55 ans (44 %) et les femmes (43 %) sont plus nombreux à considérer la conduite de nuit avec une exposition aux lumières éblouissantes (phares des voitures, signalisations lumineuses, etc.) comme un facteur de risque très important.
- Encore une fois, les femmes et les Canadiens anglophones semblent les plus conscients des risques comportementaux en général. On note une différence particulièrement marquée entre le Québec et les provinces anglophones au sujet de la perception des risques liés aux problèmes de vue, la conduite avec une exposition aux reflets éblouissants du soleil ou aux lumières éblouissantes de nuit :
 - Problèmes de vue : 55 % pour le Québec, 67 % pour l'Ontario, 70 % pour les provinces de l'Ouest et 72 % pour les provinces de l'Atlantique.
 - Conduite avec une exposition aux reflets éblouissants du soleil : 42 % pour le Québec, 57 % pour l'Ontario, 61 % pour les provinces de l'Ouest et 57 % pour les provinces de l'Atlantique.
 - Conduite de nuit avec une exposition aux lumières éblouissantes : 30 % pour le Québec, 39 % pour l'Ontario, 45 % pour les provinces de l'Ouest et 45 % pour les provinces de l'Atlantique.

c. Problèmes de santé visuelle rencontrés :

L'étude a ensuite demandé aux Canadiens s'ils avaient rencontré des problèmes de santé visuelle au cours des 12 derniers mois, même occasionnellement (oui ou non).

Il en résulte que **85 % des Canadiens déclarent avoir rencontré des problèmes de santé visuelle** : démangeaisons oculaires, yeux larmoyants ou secs (56 %), fatigue oculaire (55 %), problèmes pour voir correctement les objets à distance (39 %) ou de près (37 %), vision double (12 %), et d'autres problèmes non spécifiés (1 %).

Parmi les répondants qui ont déclaré avoir rencontré des problèmes de santé visuelle :

- Les démangeaisons oculaires, les yeux larmoyants ou secs affectent davantage les provinces anglophones : 64 % dans les provinces de l'Ouest, 57 % en Ontario et 56 % dans les provinces de l'Atlantique, contre 43 % au Québec.
- La fatigue oculaire notamment liée à une exposition prolongée aux écrans est une préoccupation plus importante pour les jeunes générations : 64 % des 18-34 ans, 56 % des 35-54 ans contre 45 % des 55 ans et plus. La fatigue oculaire peut être liée aux lumières artificielles et aux écrans numériques (voir section a).
- La fatigue oculaire est également la préoccupation n° 1 pour les femmes et pour les Québécois :
 - 61 % des femmes canadiennes éprouvent de la fatigue visuelle, contre 49 % chez les hommes
 - 53 % des Québécois éprouvent de la fatigue oculaire

Par ailleurs, **plus d'un tiers des Canadiens déclarent avoir parfois du mal à identifier des objets nettement à distance, ce qui pourrait être un signe de myopie.**

- Les milléniaux sont les plus nombreux à avoir de la difficulté à voir correctement les objets de loin : 45 % des 18-34 ans contre 39 % des 35-54 ans et 33 % des 55 ans et plus.
- La proportion des répondants qui éprouvent des difficultés à voir correctement des objets de loin est plus importante en Ontario (39 %) et dans les provinces de l'Ouest (42 %), comparativement au Québec (36 %) et aux provinces de l'Atlantique (32 %).

À l'inverse, **les Canadiens de 35 ans et plus sont les plus nombreux à déclarer avoir des problèmes pour voir correctement les objets de près, ce qui pourrait être associé à la presbytie** : 45 % des 35-54 ans et 46 % des 55 ans et plus contre 18 % des 18-34 ans.

La vision double affecte davantage les jeunes générations : 16 % des 18-34 ans, 12 % des 35-54 ans, 8 % des 55 ans et plus.

De façon générale, **les hommes et les Québécois ont tendance à déclarer avoir moins de problèmes visuels** :

- 17 % des hommes déclarent n'avoir connu aucun problème de santé visuelle, contre 12 % chez les femmes ;
- 19 % des répondants au Québec n'ont également pas connu de problème de santé visuelle contre 17 % dans les provinces de l'Ouest, 15 % en Ontario, et 10 % dans les provinces de l'Atlantique.

d. Attitude face aux problèmes de santé visuelle rencontrés

Pour comprendre les attitudes des Canadiens face aux problèmes rencontrés, l'étude s'est penchée sur le nombre de Canadiens qui ont consulté un professionnel de la vue après avoir expérimenté des problèmes visuels dans les 12 derniers mois, même occasionnellement, et, dans le cas contraire, les raisons qui ont motivé le fait de ne pas consulter.

Bien que 85 % des répondants disent avoir expérimenté des problèmes de santé visuelle au cours des 12 derniers mois, même occasionnellement, seuls 57 % d'entre eux ont déclaré avoir consulté un professionnel de la vue durant cette même période. À l'inverse, près d'un Canadien sur deux (43 %) ayant eu des problèmes de santé visuelle n'est pas allé consulter un professionnel de la vue au cours des 12 derniers mois.

- Cette proportion est plus importante pour les groupes d'âge 18-34 ans (48 %) et 35-54 ans (50 %) et dans les provinces de l'Ouest (48 %) et de l'Atlantique (46 %)
- La consultation d'un professionnel de la vue est un réflexe plus présent chez les répondants âgés de 55 ans et plus (69 %), au Québec (59 %) et en Ontario (60 %).

La principale raison évoquée par les Canadiens ayant expérimenté des problèmes de santé visuelle et qui ont déclaré ne pas avoir consulté un professionnel de la vue est que l'inconfort était jugé minime (48 %).

- Supporter un inconfort minime pour justifier la non-consultation d'un professionnel de la vue est une raison évoquée plus fréquemment chez les jeunes Canadiens : 51 % des 18-34 ans, 45 % des 35-54 ans et 47 % des 55 ans et plus.

Parmi les raisons mentionnées pour justifier la non-consultation d'un professionnel de la vue, les raisons budgétaires (26 %) et la couverture d'assurance (21 %) figurent en deuxième et troisième position. Ces raisons sont particulièrement évoquées par les 18-34 ans et les 55 ans et plus :

- Raisons budgétaires : 29 % chez les 18-34 ans, 23 % chez les 35-54 ans et 26 % chez les 55 ans et plus ;
- Couverture d'assurance : 20 % chez les 18-34 ans, 19 % chez les 35-54 ans et 24 % chez les 55 ans et plus.

Enfin, d'autres raisons mentionnées incluent des considérations concernant la prise de rendez-vous, le manque de temps ou la durée de consultation. Pour 16 % des répondants, le rendez-vous est trop compliqué à organiser ou trop éloigné dans le temps, tandis que 8 % trouvent la durée de consultation trop longue. Ces raisons sont plus fréquemment invoquées par les 18-34 ans et les 35-54 ans et par les Québécois :

- Le rendez-vous est trop loin dans le temps ou trop compliqué à organiser :
 - 16 % des 18-34 ans et 19 % des 35-54 ans, contre 8 % des 55 et plus.
- La consultation est trop longue :
 - 9 % des 18-34 ans et 9 % des 35-54 ans, contre 3 % des 55 et plus ;
 - 12 % au Québec, 8 % en Ontario, 6 % dans les provinces de l'Ouest et 2 % dans les provinces de l'Atlantique.

IV. Conclusions et principaux points de discussion

Ce document de travail s'appuie sur un sondage mené par Ipsos auprès des Canadiens sur les risques liés à leur santé visuelle. L'enquête visait à évaluer la connaissance et la compréhension de ces risques par les Canadiens et à connaître leur comportement lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes de santé visuelle. Les principaux enseignements ont été soumis à deux experts en santé visuelle dont les commentaires et les conclusions ont permis d'identifier des pistes d'amélioration en matière d'éducation et de prévention pour une bonne santé visuelle.

Connaissance et compréhension des facteurs de risque

L'étude a délivré plusieurs enseignements importants, à commencer par la connaissance globale des risques liés à la santé visuelle : 59 % des Canadiens estiment en effet avoir une bonne connaissance des risques dans leur ensemble. Si ce chiffre est loin d'être alarmant, force est de constater que 41 % des Canadiens avouent leur méconnaissance des risques, ce qui donne une bonne idée de l'effort à fournir en matière d'éducation pour sensibiliser la population à la santé visuelle et aux différents facteurs de risque. Dre Diana Monea souligne le besoin pressant d'information sur la santé visuelle : « *Nous devons travailler fort pour éduquer le public sur l'importance de préserver sa vue tout au long de sa vie.* »

Concernant la compréhension des facteurs de risque externes, les rayons UV naturels et artificiels sont bien assimilés comme étant des facteurs de risques importants pour respectivement 65 % et 63 % des Canadiens. Des chiffres qui surprennent cependant Dr Jack DiBerardino : « *Malgré les nombreuses campagnes médiatiques au cours des dernières décennies, 35 % et 37 % de la population ne sont toujours pas conscients du risque. C'est beaucoup. Je pense que les Canadiens ne font pas le lien entre la dangerosité des UV pour la peau, qu'ils comprennent bien à travers les coups de soleil ou plus sérieusement les mélanomes, et le risque pour leurs yeux.* »

Du côté des risques comportementaux, les Canadiens considèrent que les facteurs de risque les plus importants sont les problèmes de vue non corrigés (66 %) et la conduite avec les reflets éblouissants du soleil (55 %). Ces chiffres reflètent également une différence entre les risques perçus et les risques réels pour la santé visuelle. L'étude montre ainsi que les Canadiens sont surtout sensibles aux risques dont les symptômes se manifestent à travers une douleur ou un inconfort, bien qu'ils ne soient pas nécessairement les plus dangereux pour l'œil. En effet, il existe une différence notable entre les symptômes, leur intensité et les risques. De nombreuses personnes ne prennent pas en considération les risques silencieux, comme la surexposition aux rayons UV, qui ne présentent pas de symptômes douloureux, mais constituent cependant de sérieuses menaces à long terme.

L'étude montre également des disparités entre les générations, les hommes, les femmes et les provinces dans l'importance accordée aux différents types de risques. De façon générale, les femmes, particulièrement celles âgées de 35 ans et plus, sont plus conscientes des risques et de leur importance que les hommes. « *Les femmes ont été bien éduquées par les fabricants de cosmétiques et les spécialistes du soin de la peau sur les effets du soleil sur leur peau* », explique Dre Monea. « *Les femmes sont souvent les personnes qui prodiguent les soins au sein des familles et consultent les professionnels de la santé bien plus souvent que les hommes. Et parce qu'elles ont aussi tendance à vivre plus longtemps, elles sont plus susceptibles de s'occuper des aînés dans leur famille* », ajoute-t-elle.

Par ailleurs, si près de trois quarts (74 %) des Canadiens âgés de 55 ans et plus considèrent les rayons UV naturels comme le principal facteur de risque, ils ne sont que 29 % à considérer que l'exposition aux écrans

numériques comme problématique, contrairement aux jeunes Canadiens, pour qui ce nouveau risque semble être une importante source de préoccupation.

Ces différences peuvent s'expliquer par les nombreuses campagnes de sensibilisation sur l'importance de bien se protéger des rayons du soleil, menées dans les années 90, mais également par le fait que de nombreux Canadiens ont vu leurs parents subir les conséquences douloureuses de la surexposition aux UV. Selon Dre Monea, « *beaucoup de baby-boomers ont eu affaire à des pertes de vision chez leurs parents, se souviennent de la dépendance occasionnée et de la manière dont cela a affecté sérieusement leur qualité de vie. À mesure qu'ils vieillissent à leur tour, ils comprennent que les maladies oculaires comme la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) peuvent leur arriver avec des conséquences graves s'ils ne protègent pas leur santé visuelle* ». La DMLA est l'une des conséquences des effets cumulatifs de la surexposition à la lumière bleue, tandis que l'exposition aux rayons UV à long terme est la principale cause de cataractes. Néanmoins, si les cataractes peuvent être guéries, la DMLA ne se soigne pas, et constitue l'une des principales causes de perte de vision chez les personnes âgées de 50 ans et plus.

La préoccupation concernant les risques liés à une exposition prolongée aux écrans numériques est plus récente, mais grandit au sein des jeunes générations confrontées à l'omniprésence des écrans dans leur quotidien, et ce, depuis leur plus jeune âge. Dans le cadre d'un mode de vie sain, la modération et la prévention sont essentielles pour conserver une bonne hygiène visuelle. L'utilisation excessive d'écrans digitaux et la fatigue oculaire induite peuvent être problématiques sans pour autant causer de complications à court terme. Les Canadiens peuvent d'ores et déjà limiter le risque en réduisant l'exposition, en prenant des pauses ou, pour les personnes qui travaillent avec des écrans, en utilisant des verres ou des traitements filtrant sélectivement la lumière bleue nocive. « *Nous devons attendre les études longitudinales pour savoir si l'exposition excessive à la lumière bleue cause des dommages aux cellules de la rétine, mais des études récentes montrent que la performance visuelle et le confort visuel augmentent avec l'utilisation de verres qui filtrent sélectivement la lumière bleue à haute énergie, bien mieux qu'avec les filtres jaunes non sélectifs* », explique Dr DiBerardino. « *Le contrôle de la lumière bleue à haute énergie semble offrir d'autres avantages, tels que le contrôle de l'éblouissement sur les ordinateurs, une sensibilité au contraste améliorée, une diminution de la fatigue oculaire numérique et une amélioration du rythme circadien* ».

Problèmes de santé visuelle et comportements

L'étude s'avère également instructive quant aux problèmes de santé visuelle vécus par les Canadiens et leurs attitudes face à ces problèmes : 85 % des Canadiens ont rencontré des problèmes de santé visuelle au cours des 12 derniers mois à travers des démangeaisons oculaires, des yeux larmoyants ou secs (56 %), de la fatigue oculaire (55 %), des problèmes pour voir correctement les objets à distance (39 %) ou de près (37 %), et des problèmes de vision double (12 %).

Pourtant, de nombreux Canadiens ne font pas nécessairement le lien entre les symptômes et leurs causes. « *Beaucoup de personnes éprouvent des symptômes, mais ne se savent pas que ces problèmes sont causés par la fatigue oculaire numérique. La fatigue oculaire numérique s'exprime à travers de nombreux symptômes comme l'irritation des yeux, une vision double, un larmoiement excessif ou des yeux secs, un clignement ou un plissement des yeux excessifs* », ajoute Dre Monea. Par ailleurs, de nombreuses personnes ne prennent pas suffisamment en considération les risques silencieux, des risques comme la surexposition aux rayons UV, qui ne présentent pas de symptômes douloureux, mais représentent cependant de sérieuses menaces à long terme.

Si 85 % des Canadiens ont connu des problèmes de santé visuelle au cours des 12 derniers mois, seuls 57 % d'entre eux ont consulté un professionnel de la vue. Dr DiBerardino n'est pourtant pas surpris : « *Si on*

considère les statistiques historiques, il y a une amélioration notable. Une ou deux générations en arrière, peu de personnes consultaient régulièrement un professionnel de la vue. » Cependant, cela reste encore trop faible pour Dre Monea : « En tant que professionnels de la vue, ce chiffre nous montre que les Canadiens ne sont pas suffisamment éduqués sur ces sujets et ne comprennent pas l'importance de leur santé visuelle ».

Parmi les principales raisons avancées par les Canadiens sujets à ces problèmes et qui ne sont pas allés consulter un professionnel de la vue, figurent en premières places l'inconfort minime et les considérations financières (budget, couverture d'assurance). Les experts en santé visuelle estiment que ces comportements sont préoccupants et illustrent le fait que les Canadiens doivent être davantage éduqués sur la nécessité de préserver leur santé visuelle : « *les Canadiens ont tendance à prendre leur santé visuelle pour acquise jusqu'à ce qu'ils soient affectés par un problème sérieux* », constate Dre Monea. « *La douleur, l'aggravation continue ou une vision floue conduiront alors les gens à consulter dans l'urgence. Malheureusement, les dégâts sont parfois irréversibles s'ils sont pris en charge trop tardivement* ».

Les Canadiens ne consultent pas les professionnels de la vue parce qu'ils n'ont pas conscience de la nature irréversible des dommages sur leur vision. Alors que la vue peut parfois être corrigée avec des lunettes, les dommages sont parfois permanents, en particulier dans le cas de la DMLA. C'est pourquoi l'accès aux soins visuels pour les problèmes les plus graves est essentiel. Dre Monea explique : « *La population vieillit et vit plus longtemps ; les gens attendent toujours plus de la médecine à mesure que de nouveaux produits et médicaments arrivent. Pourtant l'attente avant de pouvoir consulter un professionnel de la vue pour quelque chose d'aussi simple qu'une cataracte peut atteindre aujourd'hui un an ou deux. Tout le monde, y compris les médecins de famille, devrait recommander des examens de la vue réguliers afin de détecter les problèmes avant qu'ils ne deviennent sérieux.* »

La santé des yeux : une priorité pour les Canadiens

Dr DiBerardino souhaite également que les jeunes générations accordent davantage d'importance à leur santé visuelle. Les jeunes sont les personnes les plus susceptibles de ne pas consulter un professionnel de la vue lorsqu'ils éprouvent des problèmes visuels. Selon Dr DiBerardino : « *Le problème de la non-consultation d'un professionnel de la vue résulte de l'importance accordée à la santé des yeux par rapport à d'autres sujets de santé ou de bien-être, tels que les soins dentaires ou les soins esthétiques. Les jeunes sont davantage préoccupés par leur acceptation sociale et leur santé visuelle passe en second plan. Les personnes de 55 ans et plus sont certainement les plus conscientes en matière de santé, et elles y consacrent plus de ressources, de temps et d'argent. Parce que la population vieillit et que les gens vivent plus longtemps, nous devons éduquer les jeunes sur l'importance des soins visuels proactifs dès leur plus jeune âge.* »

Les deux experts en santé visuelle s'accordent à dire que nous devons prévenir les risques pour la santé visuelle avant que les problèmes ne surgissent et encourager davantage les examens de la vue réguliers. C'est particulièrement vrai pour les jeunes enfants, qui ont besoin de leur vue pour apprendre et réussir à l'école. « *Nous savons que 80 % de ce que les enfants apprennent en classe passe par la vue, mais seulement 15 % des enfants ont subi un examen de la vue complet avant de commencer l'école* », explique Dr DiBerardino. « *Pourtant, nous savons que 25 % des enfants d'âge scolaire ont des problèmes de vision ou de santé non diagnostiqués qui pourraient avoir des conséquences sur leur apprentissage et leur réussite scolaire.* » C'est d'autant plus regrettable que le coût d'un examen complet de la vue tous les deux ans est moindre comparé à celui de soins esthétiques ou dentaires.

Si les Canadiens sont en droit d'attendre davantage des gouvernements en matière de couverture sociale pour les soins oculaires, les experts pensent également que les différentes parties prenantes de l'industrie

devraient travailler ensemble pour développer des actions coordonnées afin de sensibiliser à l'importance de la santé des yeux et mieux informer les Canadiens sur la prévention des maladies oculaires et les meilleures façons de corriger et de protéger leur vue.

Des solutions peuvent être également trouvées dans une meilleure collaboration avec les professionnels de santé et notamment les médecins de famille qui sont souvent les premiers contacts des Canadiens en matière de santé. Bien que la santé visuelle soit l'affaire de tous, la sensibilisation commence par les professionnels de la vue. Au travers de leurs interactions avec les Canadiens, ils peuvent ainsi encourager de saines habitudes visuelles en informant sur les risques pour la santé visuelle et en recommandant des solutions en fonction de leurs besoins et de leur style de vie.

V. Recommandations aux Canadiens

Pour préserver la vue et prévenir les risques pour la santé visuelle, voici quelques recommandations des experts à l'intention des Canadiens :

- Consultez un professionnel de la vue pour un examen de la vue au moins une fois tous les deux ans.
- Portez des lunettes de soleil toute l'année, peu importe la météo, et lorsque vous conduisez afin de protéger vos yeux des rayons UV et de la lumière bleue, mais aussi des reflets éblouissants.
- Parlez avec vos proches des antécédents familiaux en matière de santé visuelle. La génétique est très importante dans la santé des yeux et à l'origine de certaines maladies comme le glaucome.
- Adoptez une bonne hygiène visuelle en réduisant votre exposition à la lumière bleue et en évitant l'exposition tard dans la nuit, afin de ne pas perturber votre cycle de sommeil.
- Faites des pauses toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds de distance pendant 20 secondes, ou utilisez des lunettes pour filtrer la lumière bleue en cas d'exposition prolongée aux écrans numériques.
- Préparez-vous à votre examen de la vue en apportant toutes vos paires de lunettes et en dressant une liste de questions et de symptômes que vous pourriez avoir. Remplissez le questionnaire de votre professionnel de la vue s'il vous en propose un.