



**FIGHTING  
BLINDNESS  
CANADA**

**VAINCRE  
LA CÉCITÉ  
CANADA**

**POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**Le 14 mars 2022**

**En soutien à l'action de Vaincre la cécité Canada,  
le défi « Écrans noirs, 24 heures pour voir autrement »  
offre un répit aux yeux des Canadiennes et des Canadiens**



**Depuis le début de la pandémie il y a deux ans, les écrans ont pris d'assaut le quotidien des Canadiennes et des Canadiens.**

Une [étude réalisée en 2021 par l'Université Western](#) a en effet révélé que les enfants avaient passé en moyenne 3,2 heures de plus par jour devant un écran, lors de la fermeture des écoles due à la COVID-19. En 2020, [Statistique Canada](#) indiquait déjà que les Canadiens et les Canadiennes consacraient davantage de temps à regarder la télévision (60 % des hommes et 66 % des femmes) et à naviguer sur le Web (63 % des hommes et 69 % des femmes).

En réponse à cette augmentation du temps passé devant un écran, [Vaincre la cécité Canada](#) invite les Canadiens et les Canadiennes à offrir un répit à leurs yeux dans le cadre du [défi « Écrans noirs, 24 heures pour voir autrement »](#), dont le coup d'envoi sera donné **le samedi 19 mars 2022 à 18 h**. Ce rendez-vous annuel est l'occasion pour les participants de s'adonner à de nombreuses activités, loin des écrans de téléphone intelligent, de télévision et d'ordinateur. L'objectif est par ailleurs de sensibiliser le public aux enjeux de la santé oculaire, tout en récoltant des fonds pour accélérer les percées dans le traitement et la guérison des maladies qui entraînent la cécité.

L'événement met aussi l'accent sur l'importance de prendre soin de sa santé personnelle. Selon la Société canadienne d'ophtalmologie, nos yeux ont d'ailleurs tout à gagner lorsque nous éteignons nos écrans. En effet, entre 50 et 90 % des adultes qui utilisent régulièrement un



téléphone intelligent ou un ordinateur portable se plaignent de larmoiement, de sécheresse, de fatigue ou de rougeurs oculaires, de difficultés de concentration, de maux de tête ou d'autres symptômes. Des recherches ont permis de lever le voile sur les causes de ce phénomène. Il apparaît en fait que nous ne clignons des yeux que 5 fois par minute devant un écran contre 12 fois en moyenne habituellement. L'Association canadienne des optométristes recommande donc de respecter la règle du 20-20-20 afin de protéger sa santé oculaire. La consigne est simple : pour chaque tranche de 20 minutes passées devant un écran, reposez vos yeux en regardant pendant 20 secondes quelque chose qui se trouve à une distance de 20 pieds (environ 6 mètres).

« Plus de huit millions de Canadiennes et de Canadiens vivent avec une maladie oculaire qui augmente de façon importante le risque de cécité. Dans 75 % des cas, il est possible d'éviter la perte de vision grâce à un diagnostic précoce et à des traitements adéquats, explique Doug Earle, président-directeur général de [Vaincre la cécité Canada](#). Pourtant, d'ici 2050, le nombre de Canadiennes et de Canadiens souffrant d'une perte de vision irréversible devrait passer de 1,2 million à 2 millions. Il est donc plus que jamais nécessaire d'avoir accès à de nouveaux traitements et de réformer les politiques en matière de santé, afin de réussir à prévenir la cécité et à restaurer la vue des patients. En passant 24 heures sans écran, c'est ce projet que les participants défendent. Ensemble, nous pouvons montrer combien il est important d'agir dès maintenant, en donnant de l'espoir à celles et ceux qui ont perdu la vue et en protégeant tous ensemble notre vision pour les générations futures. »

Vous souhaitez obtenir d'autres conseils sur les bonnes habitudes en matière de santé oculaire et relever le défi « Écrans noirs, 24 heures pour voir autrement »? Consultez le site de l'événement à l'adresse suivante : [FBCScreensOff.ca](#) (en anglais seulement). Vous pouvez également créer une page personnelle pour récolter des fonds, en encourageant vos proches et amis à [faire un don](#) et publier des messages sur les médias sociaux en ajoutant l'étiquette [Vaincre la cécité Canada](#) et le mot-clic #ScreensOffForSight.

-30-

### **À propos de Vaincre la cécité Canada**

Vaincre la cécité Canada (VCC) est le premier bailleur de fonds privé de la recherche en santé de la vision au Canada. Au cours de ses 48 années d'existence, VCC a investi plus de 40 millions de dollars pour appuyer la mise au point de nouveaux traitements et de remèdes contre la cécité. Grâce à toutes celles et à tous ceux qui la soutiennent, VCC aide à faire progresser la recherche, à mieux comprendre les mécanismes de la perte de vision, et à définir des moyens pour les freiner et restaurer la vue des patients. Pour en savoir plus, veuillez visiter notre site à



**FIGHTING  
BLINDNESS  
CANADA** | **VAINCRE  
LA CÉCITÉ  
CANADA**

[fightingblindness.ca/fr/](https://fightingblindness.ca/fr/) ou appeler le 1 800 461-3331. Pour toute question sur la santé oculaire, contactez la ligne d'information sur la santé de VCC au 1 888 626-2995 ou envoyez un courriel à [healthinfo@fightingblindness.ca](mailto:healthinfo@fightingblindness.ca).

**Coordonnées :**

Jackie Rosen  
Adjointe de direction de Doug Earle, président-directeur général  
416 360-4200, poste 246  
[jrosen@fightingblindness.ca](mailto:jrosen@fightingblindness.ca)