

**TOURNEZ LA PAGE
SUR VOS PROBLÈMES DE VUE.***



NIKON VERRES OPTIQUES



Avez-vous déjà eu la sensation, en fin de journée, d'avoir les yeux rouges, qui tirent ou qui piquent ?

En fin de journée, votre vue est-elle toujours aussi nette que le matin ?

Vous arrive-t-il que votre vue se trouble, voire se dédouble ?

Comme trois français sur quatre, vous êtes peut-être sujet à la fatigue visuelle⁽¹⁾. Plusieurs raisons l'expliquent : notre mode de vie de plus en plus connecté, notre environnement de travail, un trouble visuel non décelé⁽²⁾ ou encore des lunettes qui ne sont plus adaptées.

C'est pourquoi Nikon, qui fabrique aussi des verres de lunettes, a créé le **Vision Spa**, un espace entièrement dédié au bien-être de vos yeux. Vous y découvrirez de nouvelles approches de relaxation visuelle.

Avec le Vision Spa, ne fermez plus les yeux sur votre fatigue visuelle !

(1) Ipsos – Quantitative consumer research Digital devices users: behaviors and needs covering 4,000 respondents (US, France, Brazil, China), April 2014. (2) Visual fatigue and micro fluctuation of Accommodation, Marino Menozzi, Céline Carimalo PDV n°55, p.27 Autumn 2006

SOMMAIRE

4 Les causes de la fatigue visuelle	6 Conseils de relaxation visuelle Un bon environnement de travail	7 Conseils de relaxation visuelle Les bienfaits du froid et du chaud	8 Conseils de relaxation visuelle Gymnastique oculaire douce
10 Conseils de relaxation visuelle Massages relaxants	12 Bien manger pour bien voir Les aliments bons pour la vue	14 Le port d'une correction optimale	16 Ma visite chez l'ophtalmologiste
18 Les troubles visuels les plus fréquents	19 Comprendre mon ordonnance de lunettes	20 Les verres optiques Nikon	

BIEN COMPRENDRE LES FACTEURS DE LA FATIGUE VISUELLE

Les causes de la fatigue visuelle

UN TROUBLE DE LA VUE NON DÉCELÉ OU UNE CORRECTION NON OPTIMALE

La fatigue visuelle peut provenir d'un **trouble visuel qui n'a pas été détecté** et qui n'est donc pas corrigé. C'est généralement le cas pour les myopes, hypermétropes et astigmatés ou les jeunes presbytes⁽¹⁾.

Pour les personnes portant déjà des verres de lunettes, il est possible que **la vue évolue** légèrement et que les verres n'apportent plus la correction adéquate. Dans ce cas, les yeux corrigés vont travailler inutilement et une fatigue va s'installer.



UN TROUBLE OCULOMOTEUR



Les muscles oculomoteurs sont les petits muscles entourant les yeux, qui leur permettent de bouger et de tourner. Il peut arriver que **nos muscles soient fatigués**, faibles ou encore qu'ils présentent une paralysie constante ou intermittente. Dans ces cas là, les yeux vont rencontrer des **difficultés à converger** (pour lire) et même à effectuer d'autres mouvements. Cela peut entraîner des douleurs (maux de tête) ainsi qu'une vision trouble voire double⁽²⁾.

UNE SÉCHERESSE OCULAIRE

« Yeux qui piquent » ?
« Irritations » ?
« Sensation d'œil sec » ?

Ces symptômes sont causés par une insuffisance de sécrétion lacrymale. La sécheresse oculaire est une maladie des larmes et de la surface oculaire dont les causes sont multiples. Elle se traduit par des symptômes de gêne, de perturbation visuelle telle qu'une **sensation de grains de sable dans les yeux, de picotements, de paupières collées au réveil...** Elle s'accompagne aussi d'une inflammation de la surface oculaire (œil rouge).⁽³⁾



Tous ces symptômes peuvent être bien entendu assimilés à de la fatigue visuelle et il est donc très important d'avoir **un suivi régulier chez un ophtalmologiste** afin d'en connaître la cause.

(1) F. Cail, S. Salsi. La fatigue visuelle. (Rapport de recherche) Notes scientifiques et techniques de l'INRS 92. (2) MEYER J.J., REY P., KOROL S., GRAMONI R. - La fatigue oculaire engendrée par le travail sur écran de visualisation. Médecine sociale et préventive, 1978, 23, pp. 295-296. (3) Bron AJ, de Paiva CS, Chauhan S, Bonini S, Gabison EE, Jain S, et al. TFOS DEWS II pathophysiology report. Ocul Surf 2017;15

LE SAVIEZ-VOUS ?

Même les personnes qui possèdent une « vision parfaite » peuvent ressentir des symptômes de fatigue visuelle⁽⁴⁾

Les contextes favorisant la fatigue visuelle

UNE LONGUE CONCENTRATION SUR ORDINATEUR



film lacrymal (les larmes) de façon continue protégeant la surface de l'œil. Lorsque nous travaillons sur l'ordinateur, **cette fréquence de clignement est diminuée**⁽²⁾ et le clignement est incomplet, ce qui peut assécher la surface des yeux. C'est ce qui provoque cette sensation inconfortable d'œil sec à la fin de la journée : sensation de grains de sable dans les yeux, picotements, etc.

L'ÉCLAIRAGE : il faut savoir que la luminosité de notre environnement de travail a un rôle important sur notre système visuel. Un éclairage trop fort, insuffisant ou mal réparti peut être l'un des facteurs de fatigue visuelle⁽⁷⁾.

LA CLIMATISATION : travailler en milieu climatisé peut accentuer l'impression d'œil sec et donc expliquer « **les yeux qui piquent** » en fin de journée⁽⁸⁾.

NOTRE POSTURE : le fait de se tenir courbé, notre distance de lecture sur l'ordinateur ou encore l'inclinaison de notre écran sont des facteurs qui contribuent à la fatigue ressentie⁽⁹⁾ en fin de journée.

Lorsque l'on regarde quelque chose de près de façon prolongée, **les muscles des yeux sont extrêmement sollicités**⁽⁵⁾. On appelle cela l'accommodation. Comme notre œil n'est pas conçu pour accommoder durant des heures, cela entraîne des troubles du système visuel comme une difficulté à voir net en fin de journée.

De plus, un travail prolongé sur ordinateur **perturbe notre clignement**. Habituellement, nos yeux clignent entre 15 et 20 fois par minute⁽⁶⁾ : ceci permet la formation d'un

ET LA LUMIÈRE BLEUE DANS TOUT ÇA ?

La lumière bleue, émise principalement par le soleil, mais aussi par un grand nombre de sources lumineuses artificielles LED* et **les outils digitaux**, peut être l'un des facteurs contribuant à l'apparition de la fatigue visuelle⁽¹⁰⁾. La nature « destructurée » du spectre de ces sources lumineuses peut effectivement créer chez certains, **une sensation d'éblouissement ou d'inconfort**.

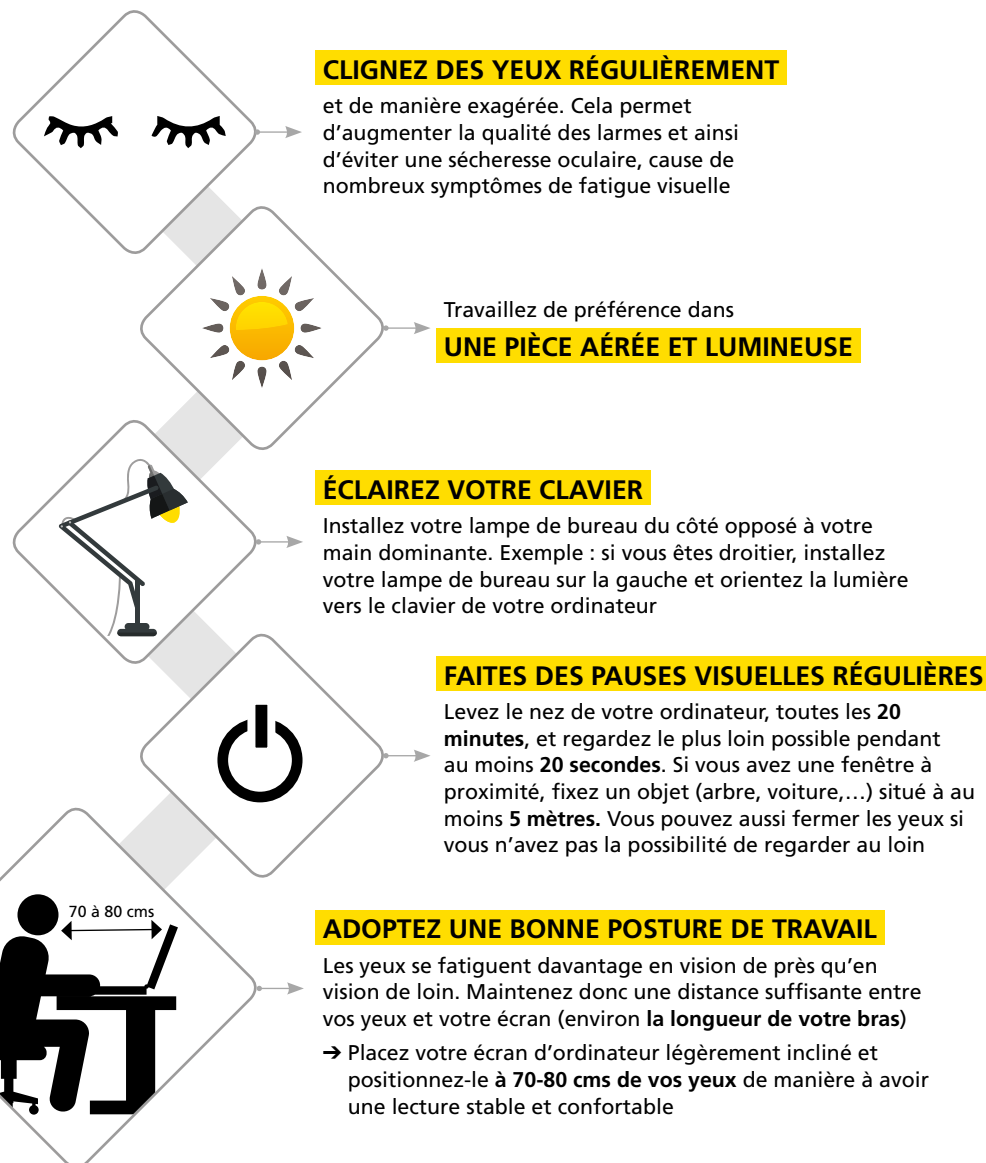
* Lampes LED blanches froides en particulier



(4) T. Bourcier, C. Viboud, J.C. Cohen, et al. Effects of air pollution and climatic conditions on the frequency of ophthalmological emergency examinations. Br J Ophthalmol, 87 (2003), pp. 809-811. (5) R. Elias and F. Cail. Le Travail Humain. Vol. 46, No. 1, L'exploration visuelle dans le travail (1983), pp. 81-92. (6) Abelson MB, Ousler GW III, Nally LA et coll. Alternative reference values for tear - Adv Exp Med Biol 2002. (7) L. Gosselin. La fatigue visuelle - Le Médecin du Québec, volume 38, numéro 5, mai 2003. (8) F. Squinazi, I. Lanfranconi, A.M. Giard - Confort et santé dans les bâtiments climatisés. Doc Med Travail, 52 (1994), pp. 341-352. (9) SCHLEIFER L.M., SAUTER S.L., SMITH R.J., KNUXTSON S. - Ergonomie predictors of visual system complaints in VDT data entry work. Behaviour and Information technology, 1990, 9, pp. 273-282. (10) EYESTRAIN Origin & solutions www.pointsdevue.com : Collection of articles - 2005 to 2017

CONSEILS DE RELAXATION VISUELLE

1. Un bon environnement de travail



2. Les bienfaits du froid

Comment procéder ?

Mettez le masque au réfrigérateur pendant 1 heure.

Puis, posez-le délicatement sur vos yeux (en position allongée pour plus de confort) pendant 5 à 10 minutes, de préférence en début de journée.

Mécanisme :

Rien de tel que le froid pour activer la circulation sanguine. Le froid est effectivement un anti-inflammatoire naturel qui a pour effet de stimuler la circulation sanguine. Avec ce masque froid, les yeux, engourdis après une nuit de sommeil ou encore fatigués suite à une longue journée de travail, vont dégonfler naturellement.



Résultat :

Ce masque est un véritable allié pour détendre les yeux fatigués et cernés.



Attention : Ne mettez jamais ce masque gel au micro-onde et ne le faites pas bouillir

3. Les bienfaits du chaud ou « l'entraînement de palming »



Comment procéder ?

Lavez vos mains puis frottez-les l'une contre l'autre de manière à les réchauffer. Les doigts bien joints, placez vos mains en forme de coque sur vos yeux. Dans un premier temps, vous garderez les yeux ouverts, pour être sûr qu'aucune lumière ne passe. Fermez les yeux, respirez paisiblement pendant 30 à 45 secondes.

Mécanisme :

La chaleur favorise la fabrication d'un épaissement des larmes et donc en améliore la qualité. L'obscurité, elle, aide à lutter contre les tensions accumulées au niveau des yeux et permet de se détendre en créant une bulle centrée sur soi.

Résultat :

Cette méthode procure un repos total de toutes les perceptions visuelles.



Attention : Veillez à ne pas appuyer sur les globes oculaires en pressant les paumes, ni à frotter vos yeux avec les doigts.

CONSEILS DE RELAXATION VISUELLE

4. Petits exercices de gymnastique oculaire douce

BUT : Tonifier, étirer et assouplir tous les petits muscles qui entourent les yeux de manière à bien les irriguer et favoriser leur bon fonctionnement.

Pratiquée régulièrement, cette gymnastique oculaire propose de diminuer certaines sensations de fatigue visuelle (yeux qui tirent, paupières lourdes...), et de retrouver un bien-être visuel.



Attention, cette méthode ne se substitue pas à un suivi médical régulier chez votre ophtalmologiste.

POUR LA PRATIQUE :

- ✓ Nettoyez bien vos mains
- ✓ Choisissez un emplacement tranquille et bien aéré
- ✓ Coupez-vous de toutes sources de distractions possibles
- ✓ Asseyez-vous confortablement sur une chaise, le dos bien droit
- ✓ Respirez quelques instants profondément pour vous détendre
- ✓ Ne forcez jamais sur vos yeux. En cas de doute ou de douleur, consultez votre ophtalmologiste

EXERCICE N°1 : LES OSCILLATIONS DU REGARD

Comment procéder ?

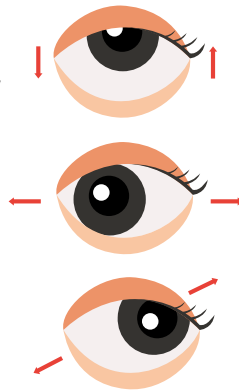
Bien installé sur une chaise, sans bouger la tête ni le reste du corps, commencez par regarder lentement de haut en bas. Faites ce mouvement 5 fois de suite (5 allers-retours).

Puis, après avoir reposé vos yeux à l'aide d'une séance de palming (page 7), faites le même type d'exercice, mais cette fois en suivant une ligne horizontale et en regardant 5 fois à droite puis à gauche.

Encore une séance de palming, puis entamez la série des diagonales, en regardant du coin supérieur droit vers le coin inférieur gauche, puis en remontant le long de cette diagonale. Enfin, recommencez le palming avant de dessiner avec vos yeux l'autre diagonale.

À quoi ça sert ?

Tonifier les muscles qui entourent les globes oculaires.



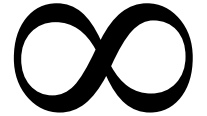
EXERCICE N°2 : LE SIGLE DE L'INFINI

Comment procéder ?

Bien installé sur une chaise, sans bouger la tête ni le reste du corps, dessinez un 8 horizontal avec vos yeux. Enchaînez ainsi trois séries de 8.

À quoi ça sert ?

En plus d'entraîner les yeux, cet exercice complet permet d'améliorer la concentration et aide aussi à rester zen.



EXERCICE N°3 : L'EXERCICE DE CONVERGENCE

Comment procéder ?

Tendez votre bras devant vous, pouce levé (ou en tenant un crayon), et tout en inspirant, suivez-le des yeux en le rapprochant lentement de votre visage. Vous ne devez pas loucher, ni forcer. Lorsque vos yeux commencent à tirer ou que l'image se dédouble, éloignez doucement votre pouce, toujours en le suivant des yeux et en inspirant.

À quoi ça sert ?

Entraîner sa facilité à converger.



EXERCICE N°4 : LA MÉTHODE DE L'ALPHABET

Comment procéder ?

Bien installé sur une chaise, sans bouger la tête ni le reste du corps, les yeux ouverts, "écrivez" avec vos yeux les lettres de l'alphabet.

Ne réalisez pas les 26 lettres la première fois, choisissez-en 10. Puis augmentez le nombre au fur et à mesure de vos séances. Toutes les 5 lettres, vous pouvez réaliser un entraînement de palming (page 7). Autre possibilité : Pour varier l'exercice, vous pouvez vous entraîner avec les lettres en majuscules puis en minuscules.

À quoi ça sert ?

Tonifier les muscles qui entourent les globes oculaires et améliorer sa concentration.



CONSEILS DE RELAXATION VISUELLE

5. Quelques massages relaxants à faire vous-même

Exercice N°1 : Massage des tempes

Comment procéder ?

1. Déplacez les bouts des doigts des 2 côtés du visage en tambourinant doucement, des tempes au menton en passant par les joues.
2. Placez maintenant vos doigts sous vos yeux (au dessus des joues) et tapotez délicatement cette zone.
3. Pour finir repartez du menton jusqu'au front en passant par les ailes du nez et exercez de légères pressions.

À quoi ça sert ? Détendre le contour des yeux et le visage.



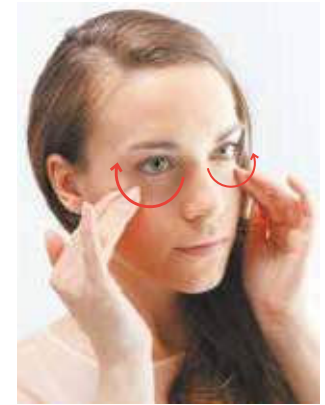
Exercice N°3 : La bordure des yeux

Comment procéder ?

Vous trouverez ces points sur le bord interne des yeux, à proximité de l'arête du nez. Vous devez appuyer sur ces points avec deux doigts. Vous pouvez également « pincer » avec le pouce et l'index pour exercer plus de pression sur ces points. En maintenant la pression, faites des petits cercles qui descendront sous les yeux pour aller jusqu'au tempes (voir photo).

Vous devez être très prudent de ne pas toucher les globes oculaires. Stimulez ces points tous les jours pendant 3 à 5 minutes.

À quoi ça sert ? Aider à détendre les muscles oculaires.



Exercice N°2 : Le 3^{ème} oeil

Comment procéder ?

Ce « 3^{ème} oeil » est situé au milieu du front, entre les sourcils. Appliquez une pression avec votre index et votre majeur sur le point entre les sourcils pendant 45 secondes – 1 minute pour profiter des avantages de ce point sur le front.

Alternative : Pour varier, vous pouvez effectuer de légères rotations sur ce même point pour toujours plus de détente.

À quoi ça sert ? Détendre le système nerveux en réduisant le stress émotionnel.



Exercice N°4 : Massage d'acupression

Comment procéder ?

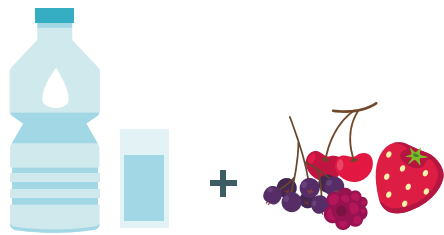
Exercez d'abord une pression avec votre index et votre majeur au niveau de votre 3^{ème} oeil (au milieu des sourcils). À présent, exercez de petites pressions le long de vos sourcils juste au dessus de l'arcade sourcilière. Arrivé aux tempes, effectuez des petits cercles avec vos doigts comme sur la photo de droite.

À quoi ça sert ? Aider à détendre les muscles oculaires et améliorer la circulation sanguine.



BIEN MANGER POUR BIEN VOIR

6. Les aliments bons pour la vue



LA VITAMINE A

Le rôle de la vitamine A est indispensable pour un fonctionnement harmonieux de la rétine, le tissu qui tapisse le fond de l'œil et assure la vision. Elle est surtout présente dans le jaune d'œuf, le beurre, la crème fraîche, le fromage, le lait entier et les poissons gras (voir «Les oméga-3»).

LE BÊTA-CAROTÈNE

Précurseur de la vitamine A. Pour obtenir une assiette d'aliments riches en caroténoïdes colorés, mettez-y du maïs, des kiwis, du potiron et potimarron, des épinards, de la mâche, du persil, des abricots secs, du melon, de la mangue, de la patate douce, du poivron rouge, mais aussi et surtout des carottes !

Ces fruits et légumes sont également une excellente source en **vitamines antioxydantes** qui jouent un rôle-clé dans la santé de vos yeux.

LA VITAMINE C

Elle protège la cornée et le cristallin de l'oxydation. Les agrumes sont particulièrement riches en vitamine C, et particulièrement le kiwi, la goyave, le cassis et les fraises. Les légumes à feuilles vertes (persil, épinards, navets, ...) et les choux apportent aussi beaucoup de vitamine C.

LUTÉINE ET ZÉAXANTHINE

Pigments naturels de la macula (zone centrale de la rétine où l'acuité visuelle est maximale). Le chou frisé renferme la plus forte quantité de lutéine contenue dans un légume, suivi de près par les épinards et le persil frais.

LES OMÉGA-3

Pour entretenir et fortifier la rétine : les poissons gras sont riches en oméga-3. Le saumon, le thon et le maquereau sont les principales sources de cet acide gras essentiel.



SMOOTHIE CAROTTE MANGUE KIWI

- 10 cL de jus de carotte
- 220 g de mangue (congelée ou non)
- 2 kiwis



SMOOTHIE MYRTILLE POMME BANANE

- 60 g de myrtilles (congelées ou non)
- 40 cL de jus de pomme ou 2 pommes
- 1 banane



SMOOTHIE POMME ORANGE PAMPLEMOUSSE

- 40 cL de jus de pomme ou 2 pommes
- 3 oranges pelées à vif, coupées en morceaux
- 1 pamplemousses pelé à vif, coupé en morceaux

Sources : Huang WY, et al. Protective Effects of Blueberry Anthocyanins against H2O2-Induced Oxidative Injuries in Human Retinal Pigment Epithelial Cells. J Agric Food Chem. 2018. Sies H, Stahl W. Vitamins E and C, beta-carotene, and other carotenoids as antioxidants. The American Journal of Clinical Nutrition. 1995; 62(6):1315S-21S Maaad Sayahi, Saeed Shirali. The Antidiabetic and Antioxidant Effects of Carotenoids: A Review. Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care. Volume 9, Issue 4, 2017

LE PORT D'UNE CORRECTION OPTIMALE

UN TROUBLE VISUEL NON DÉCELÉ

Outre le travail sur ordinateur, toutes les études mènent à dire que la **1^{ère} cause de fatigue visuelle reste un trouble de la vue non décelé** (1). Elle peut être aussi due à **des lunettes qui ne sont plus adaptées** (2) à votre besoin visuel.

Ce sont les **astigmates** qui sont les plus gênés pour travailler sur écran, suivis des hypermétropes.

✓ **L'astigmate** non ou mal corrigé fait des efforts d'accommodation permanents expliquant ses plaintes lors du travail sur écran.

✓ **L'hypermétrope** non corrigé doit accommoder intensivement pour voir net en vision de près (lecture, Smartphone, etc.).



IDÉE REÇUE ! 41 % des Français pensent que, lorsque l'on a un problème de vue, ne pas porter ses lunettes de temps à autre permet de faire travailler ses yeux*.

FAUX Ne pas porter ses lunettes entraîne un travail conséquent des muscles des yeux et peut ainsi entraîner une fatigue inutile.

*Baromètre 2013 de la santé visuelle des Français - AsnaV pour Opinion Way

LES JEUNES PRESBYTES

✓ **Les jeunes presbytes** sont aussi nombreux à être touchés par la fatigue visuelle(3) ! Au début, la presbytie se manifeste par une **baisse de vision pour la lecture des petites lettres**, notamment quand la lumière est insuffisante(4) (carte routière, menu au restaurant).

Mais elle peut se manifester aussi par une fatigue visuelle importante en fin de journée.

Les verres progressifs sont la solution la plus complète et la plus confortable pour résoudre cette difficulté. Ces verres assurent une vision nette à **toutes les distances**.

Ils évitent aux myopes de retirer leurs lunettes pour lire, aux hypermétropes de jongler entre deux paires à ceux qui n'ont jamais porté de lunettes, de tendre les bras pour voir net.

À noter : L'absence de correction ne retarde en rien l'apparition de la presbytie. La fatigue visuelle sera d'autant plus importante que vous retardez le port de lunettes(5).



ET CHEZ LES ENFANTS ?

Un trouble visuel non décelé peut non seulement expliquer une fatigue visuelle de l'enfant (yeux rouges, qui piquent, qui tirent...) mais il peut aussi expliquer une difficulté de concentration(6). Il est donc important de faire contrôler la vue de vos enfants et ce, **dès le plus jeune âge : à partir de 1 an puis à l'âge de 3 et 6 ans.**



(1) F. Cail, S. Salsi. La fatigue visuelle.. (Rapport de recherche) Notes scientifiques et techniques de l'INRS NS 92, Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS). 1992 (2) Sheedy, JE. Vision problems at video display terminals: a survey of optometrists. J Am Optom Assoc 63, 687-692, 1992. (3) The early signs and symptoms of presbyopia, Ronald Schachar, PDV n°70 Spring 2014 (Science) (4) Judge, S.J. and Burd, H.J. (2002). Modelling the mechanics of accommodation and presbyopia. Ophthalmic & Physiological Optics. 22: 397-400 (5) Source : Baromètre de la Santé Visuelle AsnaV – Opinion Way – juin 2012 (6) KOVARSKI C.1, PORTALIER S.1, FAUCHER C.3, CARLU C.2., ORSSAUD C.2, impact des troubles visuels sur la performance scolaire, Silmo Academy 2013

MA VISITE CHEZ L'OPHTALMOLOGISTE

Les professionnels de la vue

L'ophtalmologiste

est un médecin spécialiste de la vision et de l'œil. Il dépiste, diagnostique et traite les éventuels défauts visuels et maladies de l'œil.

L'orthoptiste

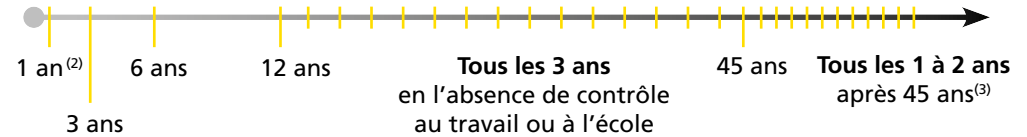
assure la rééducation et la réadaptation de la vue. Il dépiste d'éventuels problèmes visuels et pratique des examens complémentaires nécessaires à l'exploration de la vision.

L'opticien

conseille, adapte et fournit les dispositifs médicaux apportant la correction visuelle prescrite par l'ophtalmologiste.



Âges conseillés pour consulter un ophtalmologiste⁽¹⁾



Le dépistage chez l'adulte



Je ne porte pas de lunettes.

Mes yeux fatiguent, ma vision est floue ou je ressens une gêne au quotidien.

Ce sont peut-être les premiers signes d'un problème de vue. Soyez attentifs et consultez un spécialiste au moindre doute.

40 ANS

Les premiers signes de presbytie peuvent apparaître. La consultation d'un ophtalmologiste est alors recommandée.

45 ANS ET +

Un contrôle rigoureux tous les un à deux ans est recommandé pour s'assurer qu'aucune pathologie n'est en cours de développement.

Je porte déjà des lunettes.

Un suivi régulier de la vue est conseillé afin de vérifier que votre correction est toujours adaptée.



(1) <http://www.snof.org/public/conseiller/> (2) Voir avant 1 an selon l'avis du pédiatre (3) Voir plus fréquemment selon l'avis de l'ophtalmologiste (4) EYelliance, Social Entrepreneurs, World Economic Forums. Eyeglasses for Global Development, Bridging the Visual Divide. 2016 (5) Dossier dépistage des troubles visuels chez l'enfant. Juin 2009. Société française de pédiatrie.



80% de l'apprentissage des enfants passe par la vue⁽⁴⁾

LES TROUBLES VISUELS LES PLUS FRÉQUENTS

LES SIGNES :

LA MYOPIE



Une personne myope voit très bien de près, mais sa vision est floue de loin. L'œil myope est trop long, trop puissant, l'image se forme en avant de la rétine.

Une forte augmentation dans le monde
En 2050, on estime que 50% de la population mondiale sera touchée par la myopie dont 10% de forts myopes.⁽¹⁾

- ✓ Pour les enfants, difficulté à lire le tableau
- ✓ Plissement des paupières pour mieux voir
- ✓ Gêne en vision nocturne, surtout lors de la conduite de nuit

L'HYPERMÉTROPIE



Une personne hypermétrope peut voir parfaitement les objets éloignés d'elle, mais ceux qui sont proches, apparaissent flous. L'œil est trop court. Pour voir net de près, l'hypermétrope doit faire un effort d'accommodation.

- ✓ Difficulté de concentration
- ✓ Tendance à loucher
- ✓ Mise au point difficile de près
- ✓ Maux de tête

L'ASTIGMATISME



Un œil astigmatique présente une irrégularité de courbure. Au lieu d'être sphérique (ballon de football), l'œil est de forme torique (ballon de rugby). L'astigmatisme peut se combiner à de la myopie ou de l'hypermétropie.

- ✓ Confusion des lettres
- ✓ Fatigue oculaire
- ✓ Maux de tête
- ✓ Picotements

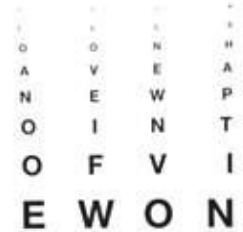
LA PRESBYTIE



Nous sommes tous concernés après 45 ans.
La presbytie n'est pas un défaut visuel mais une évolution naturelle liée au vieillissement de l'œil. Elle se traduit par une difficulté à faire la mise au point de près, à cause de la perte de souplesse du cristallin.

- ✓ Besoin de reculer pour bien voir de près
- ✓ Besoin d'augmenter l'éclairage pour lire

COMPRENDRE MON ORDONNANCE



Cette ordonnance donne la mesure de la correction visuelle. La durée de validité d'une ordonnance pour lunettes de vue varie selon l'âge.

Elle est de :

- > 1 an pour les enfants de moins de 16 ans,
- > 5 ans pour les adultes de 16 à 42 ans,
- > 3 ans pour les adultes de plus de 42 ans.⁽²⁾

Pendant cette période, l'opticien est habilité, sous certaines conditions, à réaliser un examen de vue et à adapter votre ordonnance dans le cadre d'un renouvellement. Sauf pathologie ou notification de votre ophtalmologiste.

Docteur Durand
Ophtalmologiste
4 rue des Dames
73200 ALBERVILLE

Le 01/10/2017

Pierre Martin

Vision de loin

OD : -0.75

OG : +1.00 (-0.25) 90°

Vision de près

Add 2.25

Si « 0,75 » est précédé d'un « - », il s'agit d'une myopie. Si c'est un « + », c'est une hypermétropie.

« (-0,25) » désigne la valeur d'astigmatisme. « 90° » correspond à son orientation.

« Add » est l'abréviation de « addition ». « 2.25 » est l'aide optique apportée à l'œil pour voir de près.

(1) Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050; Ophthalmology. 2016.

(2) Pour les ordonnances postérieures au 17 octobre 2016 et sauf contre-indication de l'ophtalmologiste.



LA DIFFÉRENCE NIKON

Nikon a démontré depuis des années sa capacité à concevoir des verres optiques extrêmement performants pour répondre à tous vos besoins, même les plus exigeants.

Vous pouvez avoir confiance en vos verres Nikon, ils vous apporteront :

- ✓ une vision ultra-précise
- ✓ une qualité et une durabilité reconnue
- ✓ un excellent confort grâce à leur clarté et leur minceur.

Innovation & excellence : L'ADN Nikon

Verres optiques, objectifs photographiques, microscopes, télescopes, scanners médicaux : l'innovation Nikon c'est tout cela à la fois !

L'optique est au cœur du savoir faire Nikon. Grâce à son centre de Recherche et Développement partagé entre ses différents domaines d'activité, **chacune des avancées dans l'un des domaines de pointe bénéficie aux autres.**



1917

Création de Nikon, sous le nom de Nippon Kogaku k.k.



1946

Nikon met au point son premier verre optique.



1947

Nikon met au point son premier appareil photo.



1983

Nikon propose des verres bénéficiant simultanément de propriétés antireflet, anti rayure et anti salissure.



2000

Nikon propose les premiers verres fabriqués d'un nouveau matériau ultra mince et léger pour assurer un confort optimal aux myopes et aux hypermétropes.



2002

Nikon invente les premiers verres qui offrent aux myopes et aux hypermétropes une vision ultra précise en prenant en compte la forme de la monture.



2005

Nikon se démarque en offrant aux porteurs de lunettes une solution contre la fatigue visuelle.



2011

Nikon innove avec le premier traitement contre la lumière bleue sans teinte pour protéger les yeux de tous.



2017

Nikon révolutionne la vision après 40 ans avec des verres progressifs offrant une vision sans stress.

Une quête perpétuelle de la perfection

Vos yeux sont uniques, vos besoins visuels également. C'est pour cette raison que Nikon travaille sans relâche afin d'optimiser la précision de ses verres et vous offrir une vision d'exception.

En choisissant Nikon, vous optez pour une vision d'exception et profitez de l'expertise de la marque en optique de haute précision !



nikon-lenswear.fr

*Ce guide a un caractère informatif et propose des conseils de relaxation visuelle. Il ne vise pas à donner des conseils d'ordre médical relatifs aux troubles visuels, ni ne prétend apporter de solution globale aux problèmes de vue. Consultez un médecin ophtalmologiste pour tout diagnostic.
Les verres ophtalmiques Nikon sont des dispositifs médicaux fabriqués par la société BBGR. Ils doivent être montés dans des montures ophtalmiques par des opticiens qualifiés. Consultez votre ophtalmologiste ou votre opticien pour plus d'informations, ainsi que les éventuelles instructions figurant sur l'étiquetage du produit. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. © Crédit photo: Getty Images Nikon® est une marque de Nikon Corporation- BBGR SAS au capital de 42.635.385,75 euros - 22 rue de Montmorency 75003 Paris- RCS PARIS - 302 607 957 - Mai 2018