

Bien voir

Bien conduire



Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero

Sécurité routière

Bien voir pour sa sécurité

Voir bien donne plus d'assurance sur la route. Diverses études récentes prouvent qu'une bonne vue et une perception correcte jouent un rôle déterminant dans la circulation routière. Les usagers de la route saisissent visuellement environ 90% des informations cruciales. Bien voir permet de prévoir à temps les dangers et de réagir en conséquence. De reconnaître facilement les autres usagers de la route et de mieux évaluer les distances.

De nouvelles connaissances montrent qu'un changement de la vue se produit chez de nombreuses personnes à partir de 40 ans déjà. N'attendez donc pas trop longtemps pour consulter l'ophtalmologue ou l'opticien. Pour votre propre sécurité.

Emmétropie

Vision normale entière. Dans le jargon des spécialistes, on compare le pouvoir de résolution des yeux avec les symboles optométriques standards lors d'un examen de la vue. Ainsi, on détermine si un œil a une vue normale de 1,0 ou 0,5 p.ex. Une vision normale de 1,0 (100%) signifie pouvoir lire à une distance de 3 m une lettre de 3 mm. Certains yeux peuvent même lire une lettre plus petite tandis que d'autres n'atteignent pas l'acuité visuelle de 1,0 malgré un appareil optique.



Que signifie avoir une bonne vue?

La loi prescrit une acuité visuelle minimale pour les conducteurs automobiles. Celle-ci est de visus 0,6 au minimum avec correction sur un œil et de visus 0,1 avec correction sur l'autre. La valeur moyenne courante pour une vision normale (emmétropie) est de visus 1,0, une valeur allant jusqu'à visus 2,0 peut se présenter chez des plus jeunes. Mais il n'y a pas que l'acuité visuelle qui garantit une bonne vision. Des maladies comme la cataracte ou le glaucome et des troubles de la vue comme l'héméralopie ou la presbyopie peuvent considérablement compromettre la vision.

Un changement de la vue a lieu en général sur une période assez longue. Beaucoup de personnes concernées s'habituent à la vision modifiée et ne se rendent pas compte que leur vue a grandement diminué.

- **C'est pourquoi chacun devrait se faire examiner et conseiller régulièrement par l'ophtalmologue ou l'opticien.**



Les troubles les plus fréquents de la vue



Hypermétropie

La longueur axiale du globe oculaire est trop courte par rapport à la puissance du cristallin. On parle d'un œil hypermétrope. On voit donc bien de loin, le plus souvent; de près toutefois, uniquement en astreignant le muscle optique interne à un grand effort. Cela peut causer des maux de tête ou déranger pour la lecture et le travail de précision.

Astigmatisme

L'astigmatisme est un défaut de vision généralement dû à la courbure de la cornée, dont la forme est légèrement ovale au lieu d'être ronde. Cela est presque toujours congénital et ne change que peu au cours de la vie. L'œil voit des images déformées. L'astigmatisme peut aussi se manifester en combinaison avec l'hypermétropie ou la myopie.



Myopie

La longueur axiale du globe oculaire est trop importante par rapport à la puissance du cristallin. On parle de myopie et on voit donc mieux de près. La myopie change souvent jusqu'à l'âge de 25 ans, et peut encore évoluer par la suite.

Presbyopie

La presbyopie est la conséquence d'une transformation normale du cristallin qui se durcit peu à peu, s'épaissit et n'a plus l'élasticité nécessaire. On a besoin de lunettes de lecture pour les distances courtes. Ce phénomène se manifeste en général aux alentours de 40 ans et s'aggrave le plus souvent jusqu'à l'âge de 65 ans.



Les affections oculaires les plus fréquentes

Simulation kératocône:
G: normal / **D:** kératocône

A



Kératocône

Le kératocône est une affection oculaire, probablement héréditaire, au cours de laquelle la cornée perd progressivement sa forme sphérique, devient conique et s'amincit. L'acuité visuelle se dégrade avec le renflement croissant de la cornée. Le défaut de la vue peut être compensé par des lentilles rigides.

Glaucome

Le glaucome décrit une multitude d'affections oculaires d'origines diverses qui ont toutes pour conséquence une perte des fibres nerveuses. Cela entraîne des pertes caractéristiques du champ visuel et dans les cas extrêmes, la cécité de l'œil. Une tension oculaire trop élevée est considérée comme le plus grand facteur de risque.

Glaucome



Cataracte



Cataracte

Le terme de cataracte décrit des affections oculaires lors desquelles le cristallin s'opacifie. Il s'agit d'un processus lié à l'âge, qui a lieu plus ou moins rapidement selon la personne. Les symptômes de la cataracte sont des troubles visuels augmentant lentement et de fortes gênes à la lumière. Les personnes concernées arrivées à un stade avancé disent voir **«comme à travers un verre dépoli»**.

Dégénérescence maculaire

La dégénérescence maculaire est une maladie qui attaque la rétine dans la zone arrière de l'œil – à la macula. Cette tache jaune (macula) veille à ce que nous puissions avoir une vision précise. Dans le cours de la maladie, il se produit une perte progressive de la vision centrale. La vision périphérique reste intacte.

Dégénérescence maculaire



Facteurs pouvant influencer

Alcool, médicaments

La consommation d'alcool ainsi que l'ingestion de médicaments, et encore plus le mélange des deux, ont une importance considérable sur la perception, la faculté de traiter rapidement des informations, la capacité d'agir et la pensée. Dans la circulation routière, cela signifie que l'évaluation de la distance et de la vitesse devient peu fiable, car le cristallin ne commute plus assez vite entre vision proche et vision éloignée (et inversement). Manque de distance peut en être la conséquence. Les informations enregistrées sont élaborées plus lentement, car il faut plus de temps pour qu'une situation soit perçue comme dangereuse, la capacité d'agir (réaction) se fait attendre, le risque d'accident augmente.

- **Clarifiez à temps avec votre médecin ou votre pharmacien les effets secondaires des médicaments et renoncez à la consommation d'alcool quand vous conduisez un véhicule.**

Prudence de nuit et au crépuscule

Une prudence particulière est requise des conducteurs en cas d'obscurité. Car la vision n'atteint plus alors qu'un vingtième de la valeur diurne. Les obstacles ou les piétons sont perçus nettement plus tard. La situation devient critique en cas de pluie, de neige et de brouillard. Pour une conduite sûre, il est important de bien distinguer de faibles différences de luminosité, par exemple un piéton vêtu de noir sur une chaussée mouillée. On appelle cette capacité «vision crépusculaire». Une baisse de la vision crépusculaire est nommée aussi héméralopie. Les personnes qui en sont atteintes se sentent peu sûres en conduisant de nuit.

Nous conseillons de consulter un opticien lors de tels symptômes et d'éviter les trajets de nuit.

Conduire dans un trou noir

Chacun connaît cette situation: il suffit d'un véhicule venant en sens inverse avec des phares, d'entrer ou de sortir d'un tunnel et l'on ne voit presque plus rien pendant un instant. La forte diminution de la vision est due au fait que la pupille doit d'abord s'adapter à la luminosité en se dilatant ou en se contractant. Pendant cet instant, le champ visuel est réduit. Les obstacles ou d'autres usagers de la route sont beaucoup plus mal perçus. Une adaptation de la vitesse et davantage d'attention sont extrêmement importantes.

Lors de lumière aveuglante du soleil, on devrait porter des lunettes de soleil à cause de l'éblouissement pour protéger ses yeux. Lors de conduite dans l'obscurité, on ne devrait pas regarder directement le véhicule venant en sens inverse mais diriger le regard vers le bord de la route.



Sécurité routière

Examen régulier de la vue

Quiconque prend part activement à la circulation routière devrait se soumettre régulièrement à un examen de la vue et de même faire contrôler ses lunettes ou lentilles par un opticien. Des examens préventifs sont vivement recommandés dès l'âge de 40 ans en prévention d'un éventuel glaucome (tension oculaire).

A observer absolument

Aussi bien votre véhicule que vous-même comme piéton, vous pouvez contribuer considérablement à la sécurité routière. Pour cela, observez les points suivants:

- Les vitres sales sont particulièrement dangereuses. Elles empêchent une vision claire et gênent notre capacité d'agir. Nettoyez régulièrement les vitres avant, latérales et arrière, à l'intérieur comme à l'extérieur.

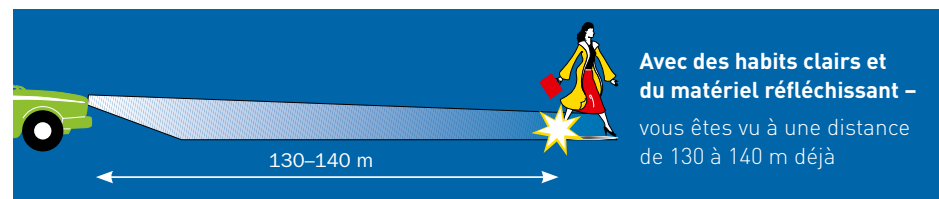
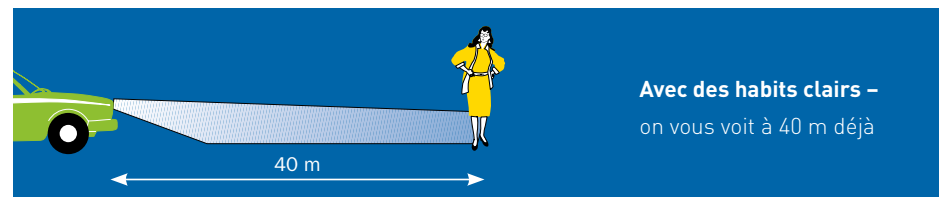
- Remplacez régulièrement les balais d'essuie-glace de votre véhicule. Des balais usés causent des stries sur la vitre et entravent la vision.
- Faites toujours contrôler et régler correctement vos phares par votre garagiste. Un faisceau lumineux de 50 m est idéal et vous permet une bonne vue sur la chaussée. En outre, vous évitez d'éblouir inutilement les véhicules venant en sens inverse.
- Portez des habits clairs en tant que piéton – vous serez mieux remarqué par les autres usagers de la route.
- Complétez votre habillement par du matériel réfléchissant. Celui-ci est très lumineux et signale votre présence.

A quelle distance vous voit-on lors de mauvaise visibilité?

La distance de freinage du véhicule à une vitesse de 50 km/h est de 40 m. Un conducteur ne voit un piéton portant des habits sombres qu'à une distance d'environ 25 m. Cela peut créer une situation dangereuse.

Des piétons portant des habits clairs sont visibles déjà à une distance de 40 m. Une personne équipée en plus de matériel réfléchissant est vue même à une distance de 130 à 140 m. Cela contribue à sa propre sécurité et à celle des autres usagers de la route.

Si vous êtes habillé correctement, on vous voit bien.



Protégez vos yeux!

90% de toutes les perceptions sont faites visuellement. Prenez donc grand soin de vos yeux:

- La lumière crépusculaire et une lumière trop faible fatiguent les yeux.
- Evitez de forts contrastes clair-obscur et les éblouissements.
- Une distance de lecture de 35 à 40 cm pour des caractères d'imprimerie normaux ménage les yeux. Si cette distance ne peut être respectée, consultez un opticien et faites contrôler votre vue.
- Un rayonnement solaire direct peut causer des dégâts irréremédiables aux yeux. La sensation d'éblouissement est augmentée et peut réduire temporairement l'acuité visuelle, ce qui est particulièrement dangereux lorsqu'on est au volant. Ne regardez jamais le soleil en face et portez toujours des lunettes de soleil protégeant à 100% des UV.
- Lors de travaux dangereux, portez toujours des lunettes de protection (débroussailler, scier, poncer, raboter, etc.).

Wasserwerkgasse 39 | CH-3000 Berne 13
Tél. +41 31 328 31 11 | Fax +41 31 311 03 10
info@acs.ch | www.acs.ch



www.facebook.com/acs.suisse



Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero