

12 juin 2025 – Paris

Près d'un Français sur deux enlève ses lunettes pour lire : une habitude inquiétante qui interroge

Alors que la 20e édition du Baromètre de la santé visuelle de l'Asnav révèle que 48 % des Français souffrent d'un trouble de la vision de près, et que 32 % déclarent ressentir une fatigue visuelle croissante, un comportement étonnant perdure : celui de retirer ses lunettes pour lire ou regarder un écran. Un geste apparemment anodin, mais qui peut s'avérer préoccupant.

Le SNAO, représentant les orthoptistes de France, alerte l'opinion publique sur ce paradoxe préoccupant : alors que les troubles de la vision explosent, les Français n'adoptent pas les bons réflexes de prévention ni de correction. 48 % d'entre eux ne portent pas systématiquement leurs lunettes devant un écran, en forte hausse par rapport à 2019 (41 %). Résultat : maux de tête, perte de concentration, et baisse de la productivité sont en constante augmentation. Rappelons que, selon l'OMS, cette fatigue cognitive coûte 7 millions d'euros par jour à l'économie européenne.

L'orthoptie, une réponse efficace

Trop peu connue du grand public, l'orthoptie joue pourtant un rôle clé dans le dépistage précoce des troubles de la vision, notamment la réfraction, la convergence, l'accommodation ou les troubles de la coordination oculomotrice. Grâce au bilan orthoptique, il est possible d'évaluer précisément la fonction visuelle, d'en mesurer les déséquilibres, et de préconiser la prescription de lunettes adaptée ou une rééducation.

Entre 16 et 42 ans, où les troubles liés aux écrans explosent et où l'activité professionnelle exige une sollicitation visuelle intense, le recours à l'orthoptiste doit devenir un réflexe santé, au même titre qu'un contrôle dentaire ou auditif.

Mal voir, c'est mal vieillir

La dégradation de la vue n'est pas qu'un inconfort : elle a des répercussions profondes sur la santé globale. Des études internationales ont démontré que :

- une mauvaise vision multiplie par 5 le risque de troubles cognitifs,
- par 9 celui de développer la maladie d'Alzheimer (Rogers & Langa, 2010),
- et par 2,5 le risque de chute chez les plus de 65 ans (DGS, 2004).

Des lunettes, oui. Mais bien portées, bien prescrites, bien suivies.

Le baromètre 2025 souligne un paradoxe : les Français sont majoritairement équipés, mais trop peu les portent systématiquement, même dans des contextes critiques comme la conduite. Or, 80 % des défauts visuels sont compensables, à condition de consulter les bons professionnels, à la bonne fréquence, et d'être acteur de sa santé visuelle.

Le SNAO appelle donc à une prise de conscience collective :

- Ne pas retirer ses lunettes pour lire n'est pas une coquetterie, c'est un acte de prévention.
- Faire un bilan visuel est un moyen simple, rapide et pris en charge pour préserver sa vision, sa concentration... et sa qualité de vie.

"Bien voir, c'est bien vivre. L'orthoptiste est le partenaire essentiel pour y parvenir."

Contact presse SNAO : Mélanie Ordines, Présidente 0788942353