



# LES TROUBLES DE LA VISION

## Comment évaluer son acuité visuelle

Pour évaluer son acuité visuelle, il existe toute une batterie de tests qui permettent de dépister rapidement les troubles visuels les plus courants.

Certains troubles de la vue sont courants et peuvent apparaître dès la petite enfance. Il s'agit en réalité de défauts de la vue, tels que la myopie, l'hypermétropie ou encore l'astigmatisme, que l'on corrige facilement, grâce à des verres médicaux adaptés. Le port de lunette ne gêne en rien la pratique du tir sportif.

D'autres troubles, tels que la presbytie, sont fonction de l'âge et apparaissent dès la quarantaine.. C'est en effet aussi à partir de cet âge qu'un certain nombre de maladie peuvent se déclarer, sous l'influence de divers facteurs tels que l'état de santé général, les excès de soleil ou encore l'hérédité.

La vue ayant une importance primordiale dans l'exercice du tir sportif, le tireur devra être attentif à tous les signes lui signalant une évolution de sa vision. Par précaution, un contrôle régulier chez un ophtalmologue devrait permettre aux tireur de conserver longtemps une bonne acuité visuelle.

Un certain nombre de tests simples peuvent cependant vous permettre d'attirer votre attention sur un début de dégradation de la qualité de votre vision et vous permettre ainsi d'aller consulter, à temps, un spécialiste.

Voici quelques tests simples que le moniteur de tir pourra tester sur ses élèves, afin de détecter un problème latent d'acuité visuelle..

## Vérifier la vision de près

Le texte ci-dessous est placé à environ 30 cm de vos yeux, sous un bon éclairage. Lisez-le attentivement avec l'œil droit, puis avec l'œil gauche. Si vous ne pouvez pas le déchiffrer jusqu'au dernier mot, la presbytie commence très vraisemblablement à faire son apparition.

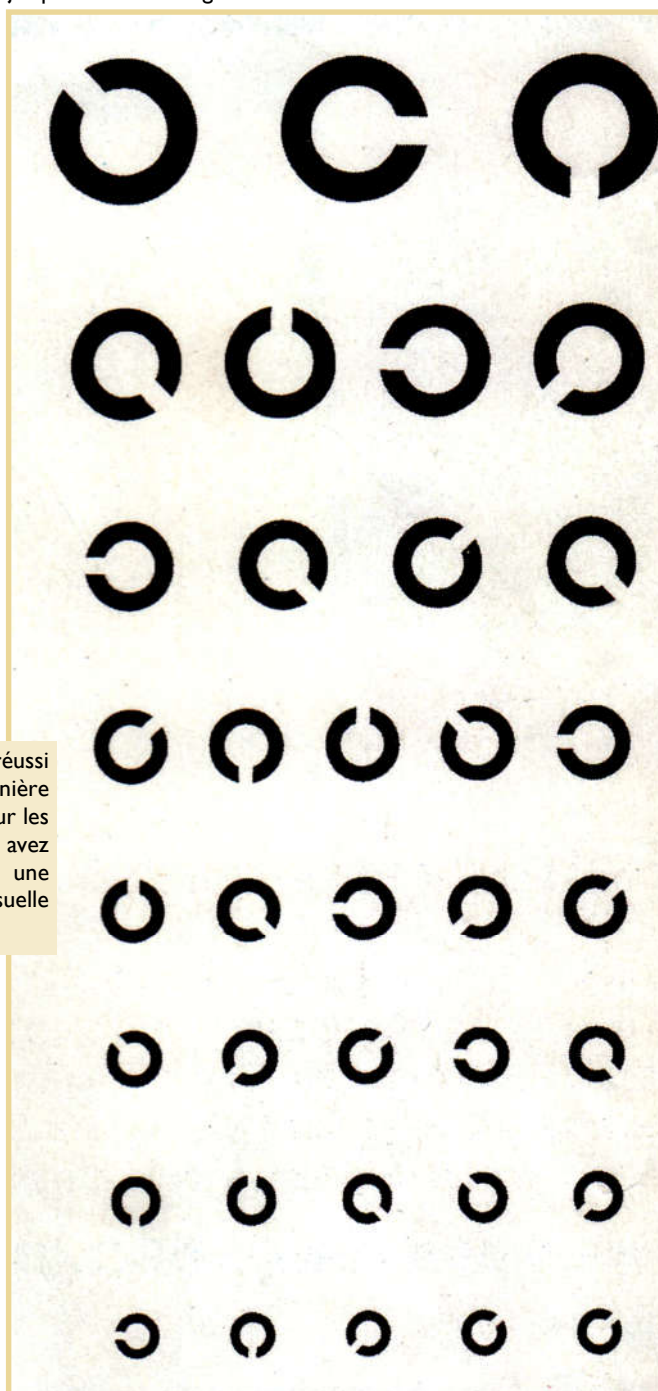
Consultez votre ophtalmologue.



## Vérifier la vision de loin

Pour juger de la qualité de votre acuité visuelle de loin, nous utiliserons le test des anneaux de Landolt.

- Cet illustration doit être fixée à 2.5 mètre de distance, à la hauteur des yeux, sous un bon éclairage.
- Obstruez votre œil droit avec la main, sans appuyer sur la paupière.
- Essayez de distinguer le sens de l'ouverture des anneaux, jusqu'à la dernière ligne.



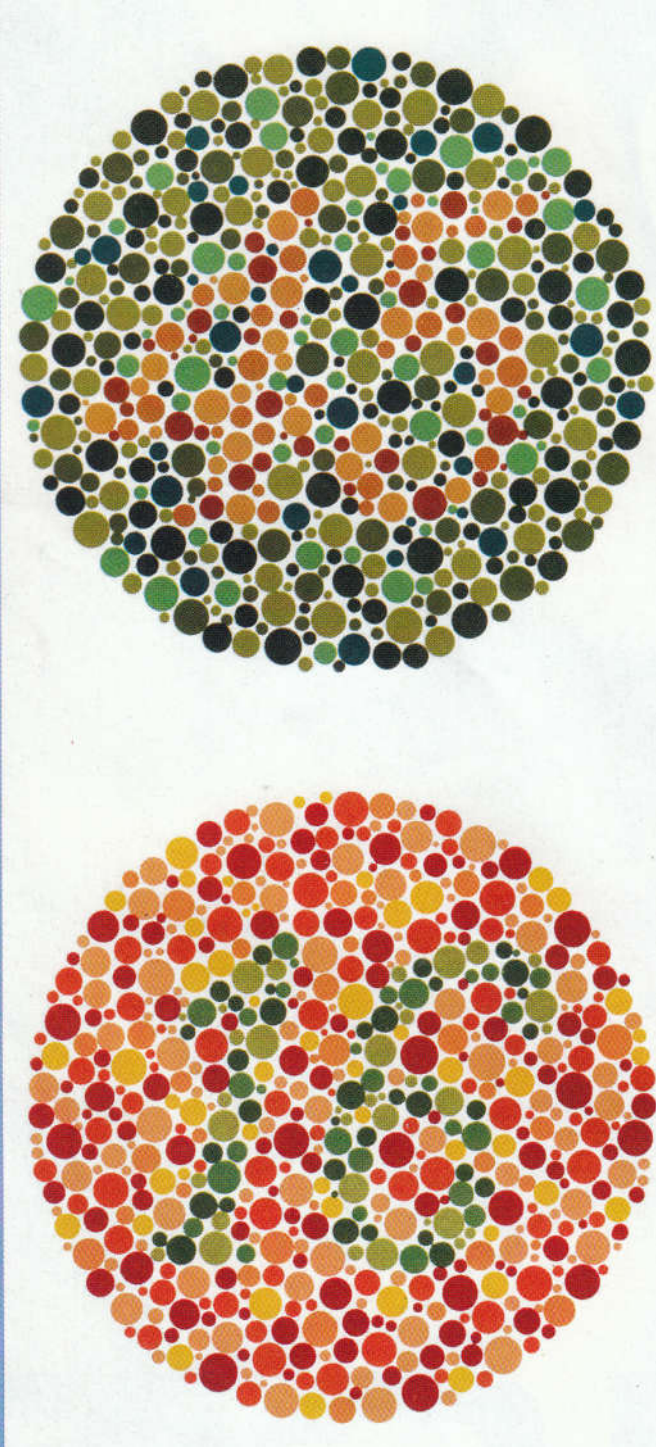
Si vous avez réussi ce test de manière satisfaisante, pour les deux yeux, vous avez probablement une bonne acuité visuelle centrale.



# LES TROUBLES DE LA VISION

## Tester la perception des couleurs

Regardez les deux cercles ci-dessous. Ils contiennent chacun un chiffre. Si rien n'apparaît, vos yeux ont probablement de la peine à distinguer certaines couleurs. En cas de doute, consulter un spécialiste.



## Vérifier votre vision latérale

Fixer un point loin devant vous et tendez vos bras, poings fermés, les pouces en l'air.

- Agitez les pouces devant vous
- Puis, sans cesser de fixer le point au loin, écartez vos bras lentement sur le côté.
- Arrêtez-vous lorsque vous perdez de vue vos pouces.

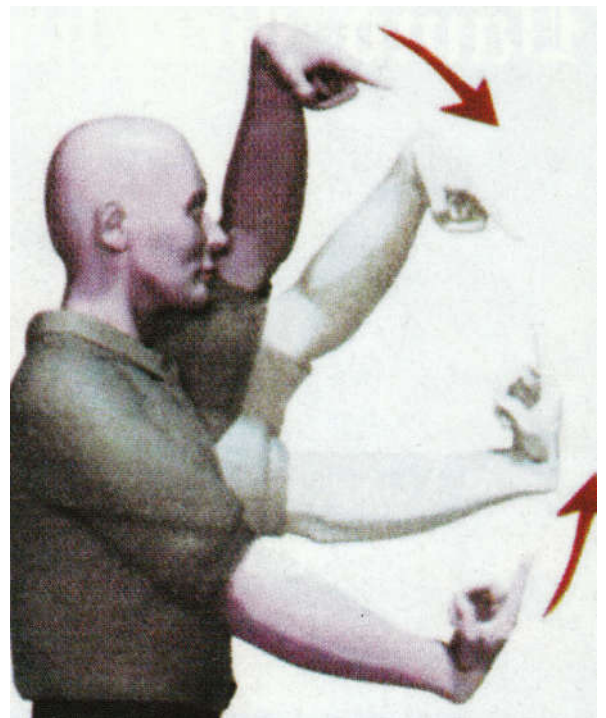
Votre vision latérale est satisfaisante, si vos bras se trouvent dans le prolongement l'un de l'autre.

## Tester l'appréciation des distances

Un bras à moitié tendu, devant vous, l'index dirigé vers le haut.

Placez l'autre bras au dessus, avec l'index dirigé vers le bas.

Faites descendre rapidement votre index à la verticale, jusqu'à ce qu'il rencontre le premier. Si votre sens des profondeurs est correct, vous devez réussir ce test du premier coup. Lancez-vous !





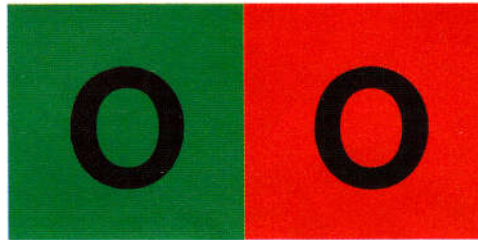
# LES TROUBLES DE LA VISION

## Tester la myopie ou l'hypermétropie

Placez ce document à environ 30cm de vos yeux, sous un bon éclairage.

- Regardez les deux lettres, une fois avec l'œil droit, un fois avec l'œil gauche.
- Si vous voyez le **0** plus net ou plus noir dans le carré rouge, c'est que vous avez très probablement tendance à la myopie.
- Si ce phénomène apparaît avec le **0** dans le carré vert, vous être très probablement hypermétrope.

En cas de doute, consulter un spécialiste.

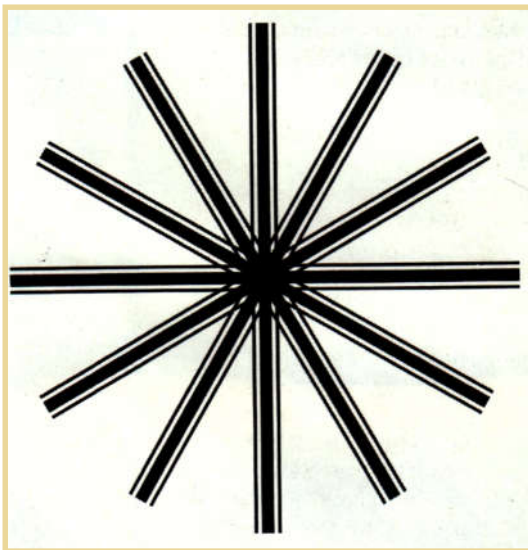


## Pour vérifier votre astigmatisme

Placé ce document à 30cm de vos yeux.

- Le document doit être regarder alternative-ment par les deux yeux.
- Si les barres de l'une des branches vous parait moins noires que les autres (grise par exemple), alors vous êtes peut-être bien sujet à l'astigmatisme.

Selon le résultat, parlez-en à votre ophtalmologue lors de votre contrôle annuel...

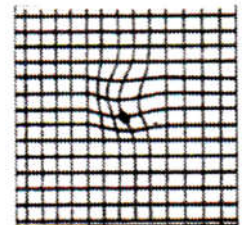
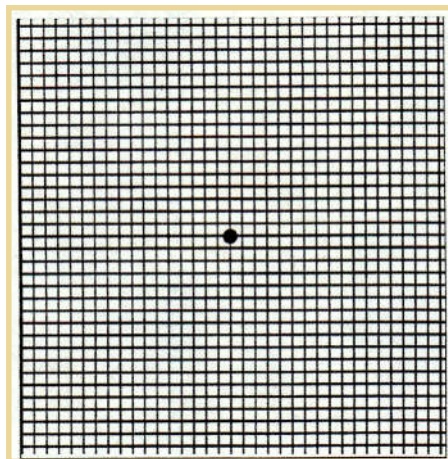


## Tester la vision centrale

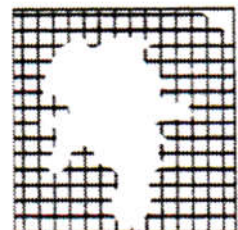
Regardez cette grille à une distance qui vous permet de lire sans difficulté (avec vos lunettes ou vos lentilles, si vous en porter).

- Fixez le point central de la grille, avec l'œil droit, puis avec l'œil gauche.
- Si vous constatez une déformation des lignes, l'effacement partiel de la grille ou la présence de tâches sombres, il convient de consulter sans attendre votre ophtalmologue, pour des tests complémentaires.

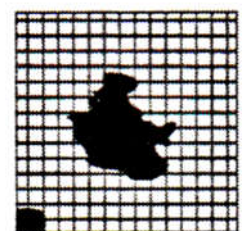
Vous êtes peut-être sujet à une dégénérescence maculaire, liée à l'âge (DMLA) ou à une autre maladie qu'il conviendra de traiter rapidement..



Lignes déformées



Grille «trouée»



Taches sombres