

Qu'est-ce que l'astigmatisme ?

L'astigmatisme est un trouble oculaire qui empêche de bien voir à la fois de près et de loin. La vision est floue et déformée en raison de l'irrégularité de la courbure de la **cornée** ou du **crystallin**. Il représente le second trouble visuel le plus répandu après la myopie.

La cornée n'est pas ronde tel un ballon de football, mais ovale comme un ballon de rugby. La vue se focalise à des endroits différents au lieu de converger sur un seul point pour former une image nette, l'image est donc déformée et l'évaluation des distances est difficile. Il se peut parfois que ce soit le cristallin qui soit déformé dans le cas d'un astigmatisme, mais cela est plus rare.

La vue est importante, c'est l'un de nos sens les plus sollicités et elle est très fragile, il est important de diagnostiquer une quelconque pathologie si vous ressentez cet inconfort visuel. Si votre vision n'est pas nette sans effort, vous souffrez très probablement d'astigmatisme.

Les symptômes : une vue floue et déformée

La personne atteinte d'astigmatisme ne présente pas de symptômes particuliers autres qu'une légère fatigue des yeux ou des maux de tête à force de plisser les yeux pour ajuster sa vue qui est floue. Si vous souffrez de ce défaut visuel, vous pouvez éprouver du mal à distinguer les contrastes horizontaux, verticaux ou obliques, à lire voire

confondre des lettres proches telles que le H et le N ou des chiffres comme 0 et 8. La survenue de ce défaut visuel chez l'enfant peut être diagnostiquée à l'école lors de l'apprentissage de la lecture et l'écriture, l'enfant écrit en dehors des lignes, dessine de travers ou confond des chiffres, mais aussi des lettres. Il est primordial d'effectuer un contrôle de la vision pour prévenir l'astigmatisme chez l'enfant pour ne pas le ralentir dans son apprentissage de la lecture ou des calculs. Cette vision trouble et déformée peut avoir un impact retentissant sur la scolarité.

Chez l'adulte, la plupart du temps, il n'est soulevé qu'au détour d'une visite de contrôle ou pour tout autre motif de consultation chez un ophtalmologue. Il est donc une maladie de l'œil plutôt difficile à détecter et qui passe souvent inaperçu, mais peut être handicapant au quotidien.

Quelles sont les causes de l'astigmatisme ?

- L'hérédité

L'astigmatisme est souvent héréditaire cependant si les yeux sont sursollicités et manquent de lumière, le trouble peut survenir. L'astigmatisme est rarement un trouble isolé et s'accompagne souvent de myopie, mauvaise vision de loin, ou d'hypermétropie, mauvaise vision de près, ou encore de presbytie après 50 ans.

- La fatigue visuelle

Le travail sur écran sollicite fortement les muscles des yeux et l'ambiance lumineuse à laquelle ils sont soumis peut révéler la pathologie.

Comment se tester ?

Vous pouvez demander à effectuer un test chez un ophtalmologue. Celui-ci, équipé d'un appareil nommé auto-réfractomètre, évaluera votre vision en envoyant des rayons lumineux sur votre [rétine](#). Le test consiste à mesurer votre capacité à lire, déchiffrer ou observer lettres, chiffres et lignes.

Ce test permet d'identifier le degré de correction nécessaire.

Comment corriger l'astigmatisme ?

L'astigmatisme se rectifie grâce au port de verres cylindriques ou toriques dont les courbures imitent celles de la cornée pour pallier sa déformation. Ce trouble de la vision est bénin, mais tend à s'aggraver avec l'âge, ce qui contraint à consulter souvent son ophtalmologiste pour que celui-ci modifie le degré de correction de vos verres. Une opération peut être envisagée pour rectifier la courbure de la cornée grâce au laser. Ces interventions sont rapides et ne nécessitent qu'une anesthésie locale. L'intervention laser est fréquemment utilisée pour remodeler la cornée. La chirurgie correctrice est une solution qui apporte une grande satisfaction dans la correction de l'astigmatisme. Elle constitue une excellente alternative au port de lunettes ou lentilles. Vous constaterez une amélioration très nette dans le mois qui suit.

Par ailleurs, il existe des exercices pour réduire la fatigue visuelle et réduire la gêne. Vous pouvez procéder à une musculation oculaire, notamment si vous travaillez longtemps sur des écrans ou si vous conduisez de nuit.

Nous vous conseillons les exercices simples et efficaces suivants :

- Clignement régulier et fort des yeux pour renouveler le film lacrymal
- Projeter sa vision de loin puis de près, à droite puis à gauche sans bouger
- Fixer un élément au loin dans le détail
- Poser un gant de toilette d'eau chaude sur vos yeux
- Fermer de temps en temps ses yeux, car le noir les repose

Pour conserver une bonne acuité visuelle, pratiquez un examen ophtalmologique si vous constatez une gêne quelconque.