

8 millions d'automobilistes ont un défaut visuel non ou mal corrigé !

Qu'en est-il des motards ? Pour eux aussi "Au guidon, la vue c'est la vie!".

Cela n'a pas échappé à l'ASNAV, à la Mutuelle des Motards, et à Moto Magazine qui ont décidé d'éditer ce document.



JOURNÉES  
DE LA  
VISION

Chaque année au mois d'octobre, l'ASNAV organise, les Journées de la Vision. Pendant une semaine 6000 opticiens partenaires réalisent gratuitement une évaluation des capacités visuelles. L'opticien mesure l'acuité visuelle en testant la vision de loin et la vision de près pour chacun des deux yeux (acuité monoculaire), et les deux yeux ensemble (vision binoculaire). Si l'acuité visuelle n'est pas suffisante, l'opticien indique s'il s'agit d'une amétropie (myopie, astigmatisme, hypermétropie) ou, aux alentours de 40 ans, si la presbytie commence à s'installer.

Il peut également réaliser des tests complémentaires en fonction de sa pratique professionnelle quotidienne.

Si l'issue du test est satisfaisante, l'opticien vous remet un carton vert tout en vous rappelant qu'il est nécessaire de faire contrôler régulièrement sa vision.

Dans tous les autres cas, il vous remet un carton rouge vous incitant à vous rendre le plus rapidement possible chez un ophtalmologiste pour un examen visuel approfondi.

Ces cartons, symboles du résultat de l'évaluation, ne constituent en aucun cas un diagnostic qui ne peut être fait que par un médecin.

Retrouvez la liste des opticiens participants sur le site

[www.journeesdelavision.info](http://www.journeesdelavision.info)

### Pour en savoir plus

L'Asnav édite des brochures et des dépliants d'informations sur tous les thèmes de la santé visuelle, vous pouvez les télécharger sur le site

[www.asnav.org](http://www.asnav.org)



ASNAV  
185 rue de Bercy  
75579 Paris cedex 12



# Au guidon la vue c'est la vie<sup>®</sup>



# 3 CONSEILS



Au volant, 90 % des indications nécessaires au conducteur lui sont fournies par l'oeil. Pour garantir la sécurité tant du conducteur que celle des passagers, il est important de prendre de bonnes habitudes en matière de contrôle de la vue et d'adopter des attitudes appropriées dans sa conduite.

## ① Voir vite

Outre une bonne vision, la conduite demande un apprentissage méthodique du regard.

→ **Restez vigilant.** Votre attention doit rester soutenue afin de sélectionner les informations pertinentes à la conduite : objets en mouvement, signalisation, indices de danger, etc. Vous devez être en mesure de réagir instantanément à tout événement survenant dans le champ visuel.

→ **Gardez les yeux en mouvement** d'une source d'informations à l'autre. Outre la chaussée, surveillez en particulier les trottoirs et les intersections.

## ② Voir loin

→ **Conservez une distance de sécurité** suffisante avec les véhicules vous précédant. Il peut en effet se passer 1 à 2 secondes entre la perception visuelle d'un obstacle et le premier geste de réaction. Or, en 1 à 2 secondes, à 60 km/h, on parcourt déjà 17 à 34 mètres.

→ **Pour réagir à temps**, il faut donc regarder loin, très en avant. En ville, vous devez couvrir du regard au minimum le pâté de maisons. Si vous manquez de visibilité, regardez à travers les vitres des voitures


## ③ Voir large


→ **Le champ visuel** est l'espace que l'on peut percevoir grâce à la vision périphérique, et qui nous renseigne sur ce qui se passe sur les côtés. On doit être en mesure de déceler tout mouvement ou possibilité de mouvement dans un angle de 180 degrés environ.


→ **Attention, plus la vitesse augmente**, plus le champ visuel se réduit. À grande vitesse, il se rétrécit au point de ne représenter qu'une étroite bande de route


# 9 COMMANDEMENTS


 **Un écran de casque clair plutôt que fumé tu choisiras**  
Pour éviter les pertes de contrastes surtout par temps gris ou pluvieux et à la nuit tombante.


 **Du soleil et des UV tu te protégeras**  
Avec des verres protégeant à 100% des UV. Si tu dois changer de casque il en existe désormais qui intègrent un écran fumé amovible qui s'abaisse derrière ton écran incolore et se relèvent d'un simple geste.


 **Ton écran propre et sans rayure tu maintiendras**  
À nettoyer avec un chiffon doux humide ou à l'eau et au savon sans essuyer à sec.


 **Un casque qui préserve le champ de vision tu choisiras**  
Vérifies à l'achat que ton champ visuel latéral n'est pas diminué en promenant ton regard de droite à gauche. Pour le champ visuel vertical : sur une moto sportive au guidon très bas, tu peux être gêné pour voir la route par le rebord frontal du casque, il est indispensable d'essayer le casque sur ta propre moto avant l'achat.

 **Avec tes lunettes ton casque tu essayeras**  
Elles doivent se glisser dans le casque sans forcer sous peine de tordre voire de casser les branches à la longue. Les montures doivent reposer correctement sur le nez et les branches doivent se faire oublier.  
Si ton budget le permet, les options : verres anti reflet, anti salissure, et anti poussière apportent un gain de confort important.

 **Porteurs de lentilles ta visière tu baisseras**  
Baisse ton écran dès que tu roules, notamment en ville, sans quoi tes lentilles se chargent de micro-particules qui vont les rendre opaques en quelques mois.

 **Des courants d'air tu te protégeras**  
Veilles à choisir un casque qui génère un minimum de courant d'air sur tes yeux. Les jours où tu auras les yeux fatigués ou irrités, les courants d'air accentuent l'inconfort.

 **Des lunettes de vue de rechange toujours tu prévoiras**  
Des lunettes peuvent se casser, une lentille se perdre ou un oeil irrité ne plus la supporter.

 **La nuit tu verras clair**  
Si tu roules beaucoup de nuit, tu peux, en accord avec ton ophtalmologiste, avoir recours à des lunettes équipées de verres correcteurs de 0,50 à 0,75 et teintées jaunes pour lutter contre le phénomène naturel de myopie nocturne et pour le renforcement des contrastes.