

Association Française des Amblyopes Unilatéraux

LETTRE TRIMESTRIELLE

Quatrième trimestre 2025

AFAU
11 rue Clapeyron
75008 PARIS

voir@voiretprevoir.net

Dans cette lettre trimestrielle d'octobre 2025 :

Page	*Articles*
1	Mot du Président
1	Froid aux yeux ! 5 conseils d'ophtalmologue pour protéger vos yeux cet hiver
2	Froid aux yeux ! 5 conseils d'ophtalmologue pour protéger vos yeux cet hiver (suite)
2	Amblyope unilatéral célèbre : Demi Moore

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous arrivons dans la dernière ligne droite avant notre Assemblée Générale.
Dans la prochaine Lettre Trimestrielle, en janvier 2026, vous découvrirez une synthèse et la composition du nouveau Conseil d'Administration.

En attendant, l'activité de notre association continue, notamment avec la préparation de la mise en route de nos interventions auprès des décideurs concernant les aménagements publics, mais aussi le projet de réforme du permis de conduire européen. Il s'agit de faire entendre le point de vue des amblyopes unilatéraux et autres malvoyants.

Cette année, nous avons, aussi participé à deux salons spécialisés au cours desquels nous avons eu des contacts intéressants que nous allons essayer de transformer en actions concrètes.



Concernant la gestion de notre association, nous sommes toujours à la recherche de diminution de nos coûts de gestion. Nous renégocions nos contrats de services. A ce titre, nous partons sur un nouveau contrat d'armoire sécurisée informatique qui gérera aussi les expé. -ditions de courriers électroniques et papiers.
Ainsi, nous continuons à moderniser la gestion opérationnelle et financière de l'AFAU.

A l'entrée de l'hiver, nous vous relayons quelques conseils de soins de l'œil pour la saison

Avec le Conseil d'Administration, je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.

Michel KOHN
Président de l'AFAU

Froid aux yeux ! 5 conseils d'ophtalmologue pour protéger vos yeux cet hiver

17/12/2024

Le froid, le vent, l'air sec du chauffage et les reflets de la neige… Si l'hiver nous en met plein la vue par sa beauté, il le fait aussi par ses désagréments saisonniers. Nos yeux sont exposés à des agressions entraînant des irritations, des sensations de sécheresse, voire des lésions. Or, prendre soin de sa vision durant cette saison n'est pas qu'une question de confort : c'est une vraie mesure de prévention contre les maladies oculaires. Voici 5 conseils pour préserver la santé de vos yeux et les protéger efficacement tout au long de l'hiver



Conseil 1 : « Protégez-vous des UV, même en hiver »
Idée reçue : les UV ne posent pas de problème en hiver. Faux !
Contrairement aux idées reçues, les rayons UV sont bel et bien présents durant l'hiver et peuvent même être amplifiés par certains éléments, comme la neige. Cette dernière reflète jusqu'à 80 % des rayons UV, ce qui multiplie leur effet nocif pour les yeux et augmente les risques de lésions oculaires. Si vous prévoyez des sorties en altitude ou sur des terrains enneigés, porter des lunettes de soleil en montagne est indispensable pour éviter les dommages dus aux rayons UV.
En effet, les rayons ultraviolets, s'ils sont mal filtrés, peuvent provoquer des lésions temporaires, mais très inconfortables, comme la photokératite, souvent surnommée « cécité des neiges ». À plus long terme, une exposition aux UV peut contribuer à l'apparition de cataractes. Le meilleur moyen de protection reste des lunettes à haute protection UV avec des verres polarisants. En réduisant l'éblouissement et en améliorant le contraste, ces verres offrent une vision nette et confortable. Ils sont donc le choix idéal pour protéger vos yeux tout en profitant de l'hiver en extérieur.

Source : Clinique de l'œil, GROUPE ONO Ophthalmologic Network Organisation (ONO), groupe suisse spécialisé depuis 35 ans dans l'ophtalmologie, développe constamment son réseau de cliniques à travers la Suisse pour offrir des soins spécialisés de proximité.

Association Française des Amblyopes Unilatéraux



LETTRE TRIMESTRIELLE

Quatrième trimestre 2025

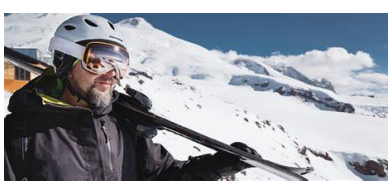
Froid aux yeux ! 5 conseils d'ophtalmologue pour protéger vos yeux cet hiver

Conseil 2 : « Hydratez vos yeux pour combattre la sécheresse »

À retenir : l'hiver assèche autant les yeux que la peau.

En hiver, nos yeux sont soumis à des environnements secs et changeants. Le froid extérieur, associé à l'air sec des systèmes de chauffage, peut entraîner une sécheresse oculaire. Cette sensation de « sable dans les yeux » ou de picotement peut vite devenir inconfortable et même douloureuse si elle n'est pas prise en charge. L'utilisation de larmes artificielles aide à hydrater les yeux et à prévenir la sécheresse.

Les larmes artificielles, que l'on peut trouver sous forme de gouttes oculaires sans conservateurs, sont indispensables pour rétablir le film lacrymal qui protège et hydrate naturellement les yeux. Généralement composées de chlorure de sodium et de chlorure de benzalkonium, elles sont particulièrement recommandées aux personnes qui passent de longues heures dans des environnements chauffés ou ventilés, et pour celles qui utilisent des écrans de manière prolongée. En appliquant régulièrement des larmes artificielles, vous permettez à vos yeux de rester bien hydratés, même lorsque les conditions extérieures ne le permettent pas.



Conseil 3 : « Gérez le larmoiement réflexe grâce au bon équipement »

Symptôme : vos yeux pleurent davantage en hiver ?

Si vos yeux pleurent facilement lorsque vous sortez par temps froid, sachez qu'il s'agit d'un mécanisme de défense naturel. Ce larmoiement réflexe est une réaction de l'œil pour hydrater la cornée, particulièrement vulnérable au froid. Cependant, un excès de larmes peut être gênant, surtout lorsque les larmes coulent et gèlent sur la peau. Ce phénomène, bien qu'inoffensif, peut rapidement devenir inconfortable si vous restez longtemps dehors !

Pour contrer cet effet, des lunettes font l'affaire – un peu comme un bonnet pour vos yeux ! Celles-ci créent une barrière contre le vent et limitent l'effet direct du froid sur les yeux, réduisant ainsi les larmoiements. En cas de besoin, essuyez doucement vos larmes avec un mouchoir, en évitant les frottements, pour protéger la peau délicate autour de vos yeux. Le larmoiement est naturel, mais vous pouvez en réduire les effets en créant une barrière contre le froid et en utilisant des gestes doux pour préserver le confort de vos yeux.



Conseil 4 : « Ne frottez pas vos yeux ! »

Réflexe à bannir : se frotter les yeux en hiver.

L'envie de frotter ses yeux peut être intense en hiver, que ce soit en raison des démangeaisons provoquées par la sécheresse, de l'irritation liée au froid, ou tout simplement d'un inconfort général. Cependant, les frottements fragilisent la cornée. Frotter vos yeux peut non seulement aggraver l'irritation, mais aussi introduire des microbes et des particules qui risquent de causer des infections oculaires !

Pour soulager les démangeaisons sans abîmer vos yeux, appliquez des larmes artificielles dès que vous ressentez une sensation de sécheresse. Comme précisé précédemment, les gouttes hydratantes créent un film protecteur qui réduit les irritations. Par ailleurs, évitez de toucher vos yeux avec des mains froides ou sèches, qui peuvent aggraver la sensation d'inconfort. Enfin, pensez à bien vous laver les mains avant toute manipulation autour des yeux pour limiter les risques de contamination.

Conseil 5 : « Gérez les contrastes de température »

Bon à savoir : les passages du froid au chaud ne sont pas anodins.

Entrer dans une pièce chauffée après avoir été exposé au froid peut engendrer des réactions immédiates des yeux, comme une sensation de brouillard ou un larmoiement excessif. Ce contraste thermique peut perturber votre film lacrymal et causer un inconfort temporaire. Ce contraste thermique affecte les yeux et peut stimuler une production excessive de larmes. En d'autres termes, le brusque changement de température conduit vos yeux à réagir en produisant davantage de larmes pour maintenir leur équilibre.

Pour limiter cet effet, attendez quelques minutes après votre entrée dans un espace chauffé avant de retirer vos lunettes. Ce temps d'adaptation permet à vos yeux de s'habituer progressivement à la température ambiante. De même, évitez de frotter vos yeux en entrant à l'intérieur : cette habitude risque de fragiliser encore plus la cornée. Cette simple précaution vous aidera à limiter l'effet de brouillard et à réduire le risque d'irritations.

Sources :

1.Swiss Eye Centre : Le bien-être des yeux en hiver : comment protéger vos yeux du froid et de la sécheresse
2.Ma Grande Taille : Œil qui pleure en hiver : nos conseils pour en prendre soin
3.Ultravision : Cet hiver au ski, protégez vos yeux !
4.GSD International : Eye health: how to protect them in winter



Amblyope unilatéral célèbre : Demi Moore

À 62 ans, l'icône hollywoodienne Demi Moore a été désignée « la plus belle femme du monde » par le célèbre magazine People. Un titre prestigieux qu'elle reçoit avec humilité, après un long parcours personnel marqué par des luttes intimes avec son image.Dans une entrevue accordée au magazine, l'actrice a confié qu'elle avait longtemps utilisé son corps comme un moyen de **punition et de torture psychologique**. **Enfant, elle a souffert d'amblyopie, un trouble visuel ayant affecté sa vision et provoqué une déviation de l'un de ses yeux.** Ce handicap l'a plongée dès l'âge de 5 ans dans un **rapport inconfortable à son apparence**.Aujourd'hui, Demi Moore affirme avoir trouvé une **relation plus intuitive et apaisée avec son corps**. Elle admet que plus jeune, elle se sentait souvent **trahie par son propre corps**. Pour entretenir sa beauté naturelle, la star du film **« The Substance »** mise sur une **alimentation végétarienne riche en nutriments**, la **méditation**, et une **hygiène de vie consciente**. Bien qu'elle consomme parfois des **boissons énergisantes**, elle place désormais la **santé** au cœur de ses priorités.



Informatios publiées par RL News Haiti le 23 avril 2025 dans un article titré »Demi Moore élue « la plus belle femme du monde » à 62 ans par le magazine People »