

<b>Zeitschrift:</b>	Générations : aînés
<b>Herausgeber:</b>	Société coopérative générations
<b>Band:</b>	25 (1995)
<b>Heft:</b>	10
<b>Rubrik:</b>	Télévision : "Check Up" vous regarde dans les yeux!

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Check Up» vous regarde dans les yeux !

*Le Département scientifique de la TSR a lancé, récemment, une opération spéciale et inédite baptisée «Check Up voyez clair». But visé: sensibiliser les intéressés au contrôle de la vue. Dans son édition du 15 novembre, «Check Up» fera le point des premières retombées et, dans l'émission du 24 janvier 1996, présentera les résultats de cette campagne. Elle est réalisée en collaboration avec les polices cantonales et les opticiens de Suisse romande.*

**A**u volant, la vue c'est la vie! Et pourtant, comment expliquer que la loi n'exige pas du conducteur qu'il se fasse régulièrement contrôler la vue avant l'âge de 70 ans? Or, plus de 16% des automobilistes suisses – un sur six – auraient une acuité visuelle insuffisante...

Depuis 1950, l'intensité du trafic automobile a sextuplé: actuellement, 3,5 millions de véhicules sillonnent chaque jour nos routes. C'est dire combien les dangers dus à une mauvaise vue sont accusés: temps de réaction plus important et concentration affaiblie à cause de la fatigue oculaire.

«Check Up voyez clair», campagne destinée à responsabiliser les automobilistes et à accroître la sécurité routière en Suisse romande, s'achèvera le 15 décembre. Les patrouilles de police y participeront activement, en distribuant des bons pour un contrôle gratuit de l'acuité visuelle. Ces bons sont aussi disponibles, sur des présentoirs ad hoc, chez les opticiens, dans les administrations et les locaux du TCS et de l'ACS. De nombreux opticiens romands se sont engagés à tester gratuitement la vue de toute personne

en possession d'un bon (tiré à 130 000 exemplaires!).

## Les yeux et la télé

Quittons la route et ses dangers, pour retrouver la douce quiétude du salon. Les jours ont notablement raccourci, l'hiver n'est plus très loin, et la télé devient de plus en plus tentante... Au fait, la télévision est-elle dangereuse pour les yeux?

La réponse de Jean-Pierre Schmid, opticien à Lausanne, qui participe lui aussi à la campagne précitée:

– Le fait de regarder la TV n'est pas «dangereux», si vous avez une vue normale ou corrigée par des lunettes bien adaptées. Si tel n'est pas le cas, vous ressentirez plutôt une certaine fatigue oculaire, mais ce n'est pas dangereux pour l'œil.

– **Il fut un temps où l'on affirmait que, même pour une vue normale, la télévision comportait des risques. Ces propos alarmistes étaient-ils fondés?**

– Non! Pour autant, bien sûr, que vos séances télé ne se prolongent pas exagérément...

– **C'est-à-dire?**

– Disons trois heures par jour, ce qui me paraît être une bonne moyenne.

– **Au-delà de trois heures, y a-t-il danger pour les yeux?**

– Non, il a aura tout au plus un certain inconfort visuel (des yeux qui picotent et qui coulent). Mais cela peut aussi être un indice que vous avez des lunettes mal adaptées. Il faut savoir, en effet, qu'on s'habitue très vite à voir mal. Beaucoup de personnes – celles en tout cas qui consultent rarement leur oculiste – sont souvent très étonnées de constater qu'elles peuvent «voir plus net» grâce à de nouvelles lunettes. A partir d'un certain âge, il est impératif de faire contrôler régulièrement ses yeux. Ne serait-ce que pour mesurer la pression intra-oculaire et prévenir ainsi, notamment, l'insidieux glaucome.

– **Nombre de nos lecteurs sont des téléspectateurs assidus. Quels**



*La télé, c'est chouette, mais attention les yeux!*

Photo Télévision Suisse Romande

**conseils pratiques leur donneriez-vous pour terminer?**

– Avant tout, ne jamais regarder la télévision dans le noir, mais allumer une lampe d'ambiance derrière le poste. Ensuite, veiller à bien en régler l'image: ni trop lumineuse, ni trop contrastée, mais «douce» à l'œil. Ne pas s'installer trop près de l'écran: une distance de trois mètres environ me paraît souhaitable. Et surtout, mettre des lunettes bien adaptées. On ne le répétera jamais assez! Rappelons-nous enfin que nos yeux sont des plus précieux et que, à ce titre, ils méritent – ô combien! – un contrôle régulier.

Permettez-moi, ami lecteur, d'ajouter un truc personnel: si, malgré des lunettes ad hoc et un réglage adéquat de votre téléviseur, vous ressentez tout de même une certaine fatigue oculaire, c'est que vous le fixez trop. Quittez donc votre écran des yeux et, l'espace de quelques secondes, laissez errer librement votre regard tout autour de vous. Faites cette pause régulièrement, tout au long de votre séance télé. Elle n'en sera que plus confortable... pour vos yeux!

*Charles Bourgeois*