



Savoir prévenir les blessures

Les blessures aux yeux peuvent causer des pertes graves de vision et même la cécité. Elles comptent parmi les problèmes les plus fréquents dans les salles d'urgence des hôpitaux et les blessures graves doivent être confiés à l'**ophtalmologiste**.

En médecine, mieux vaut prévenir que guérir. Près de la moitié des accidents oculaires surviennent à la maison et la plupart sont évitables. Voici des conseils tirés de l'expérience des ophtalmologistes canadiens.

Les précautions

La maison

Les produits d'usage courant peuvent causer de graves blessures aux yeux.

- Détournez de vous le bec des pulvérisateurs.
- Lisez attentivement le mode d'emploi des détachants, des détergents, de l'ammoniac ou des produits chimiques forts, et lavez-vous ensuite les mains minutieusement.
- Mettez un pare-éclaboussures sur les poêles à frire.
- Portez des lunettes pour vous protéger les yeux des vapeurs et des éclaboussures provenant des produits chimiques.
- Portez des lunettes opaques pour prévenir les brûlures des lampes solaires.
- Soyez très prudents avec les tendeurs pour bagages dont les crochets peuvent faire perdre un œil.
- Ne vous penchez pas sur une bouteille de moussoux en la débouchant.

L'atelier

Les objets peuvent atteindre l'œil inopinément.

- Portez des lunettes pour vous protéger des chocs, des éclaboussures et des irradiations.
- Lisez attentivement le mode d'emploi des outils et des produits chimiques, et suivez les recommandations de sécurité.
- En vous mettant au travail, pensez à vous protéger des objets volants, des particules de poussière, des vapeurs et des éclaboussures.
- Gare aux outils électriques et aux autres sources d'éclats ou de poussières, tel le ciment.

Les enfants

Plusieurs jouets et jeux peuvent être dangereux.

- Choisissez les jouets et les jeux qui conviennent le mieux à l'âge de l'enfant; évitez les projectiles : dards, fusils à air, sarbacanes et flèches.
- Surveillez les enfants qui s'amuse avec des jouets ou à des jeux porteurs de dangers.
- Montrez-leur comment manipuler des objets dangereux : couteaux, ciseaux, crayons.
- Gardez hors de leur portée les atomiseurs, les colles fortes à prise rapide et les produits chimiques forts, comme les nettoyeurs à fourneau.
- Incitez-les à ne pas lancer de balles de neige, de pierres, ni de pommettes.

La pelouse et le jardin

Les outils et les produits chimiques peuvent causer des accidents à l'extérieur.

- Ne permettez à personne, enfants ou adultes, de se tenir à côté d'une tondeuse en marche ni devant.
- Ramassez les cailloux, ne passez pas dessus avec la tondeuse, car les lames peuvent les projeter et les faire bondir sur les bordures et les murs.
- Détournez de vous le bec des pulvérisateurs de pesticide.
- Éviter les branches basses.

L'automobile

Les étincelles et les vapeurs s'enflamment vite et l'acide de la batterie peut blesser gravement les yeux.

- Éteignez les cigarettes et les allumettes avant d'ouvrir le capot de la voiture, servez-vous d'une lampe de poche et n'éclairez pas la batterie avec une allumette ou un briquet à la noirceur.
- Manipulez avec soin le fluide de climatisation.
- Portez des lunettes pour polir ou frapper le métal.
- Portez-en aussi pour travailler sous la voiture.

S'il faut redémarrer l'auto,

- Employez les bons accessoires.
- Portez des lunettes en maniant les câbles de démarrage.
- Assurez-vous que les voitures ne se touchent pas.
- Assurez-vous que les pinces des câbles ne se touchent pas.
- Ne vous penchez jamais sur la batterie pour fixer les câbles.

Les sports

- Portez des lunettes de protection pour les sports avec balle ou rondelle.
- Portez un casque et un protecteur facial pour jouer au hockey, sur glace, sur gazon ou dans la rue, ou à la crosse.
- Portez toujours des lunettes aux jeux de guerre.

Les feux d'artifice

- Manipulez les pièces pyrotechniques avec précaution.
- Plantez bien les fusées dans la terre (la plupart du temps, les blessures associées aux feux d'artifice surviennent quand les pièces sont placées dans des bouteilles ou mal fixées).
- Utilisez une longue bougie.
- Ne laissez jamais les enfants allumer le feu d'artifice.
- Éloignez-vous.
- N'agitez jamais les pièces pyrotechniques imprudemment ou pour blaguer.

Le traitement

Allez aussitôt à l'urgence, voyez le médecin de famille ou l'ophtalmologiste. L'œil peut se guérir, mais il peut rester des cicatrices ou d'autres anomalies susceptibles d'affecter la vue en permanence.

Poussière dans l'œil

Ne vous frottez jamais l'œil. Soulevez la paupière supérieure, ramenez-la par-dessus la paupière inférieure et laissez les cils balayer la poussière. Cligner de l'œil à quelques reprises peut aussi aider. Si vous ressentez toujours le malaise, voyez le médecin.

Coup à l'œil

Appliquez une compresse glacée pendant 15 minutes pour réduire la douleur et l'enflure. Une vision trouble ou double ou encore une modification de la taille ou de la forme de la pupille peut signifier une blessure interne qui a besoin de soins.

Coupure à l'œil ou à la paupière

Appliquez un pansement léger et voyez aussitôt le médecin.

Vapeurs ou produits chimiques dans l'œil

Lavez l'œil aussitôt à l'eau claire. Gardez-le ouvert aussi grand que possible, avec les doigts au besoin. Tenez la tête sous le robinet ou, avec un contenant propre, arrosez l'œil, doucement et sans arrêt au moins 15 minutes. Faites rouler le globe oculaire pour laver complètement l'œil. Ne pas appliquer de pansement. Voir le médecin sans attendre.

Surtout, rappelez-vous que la prévention est la meilleure façon de conserver la vue.