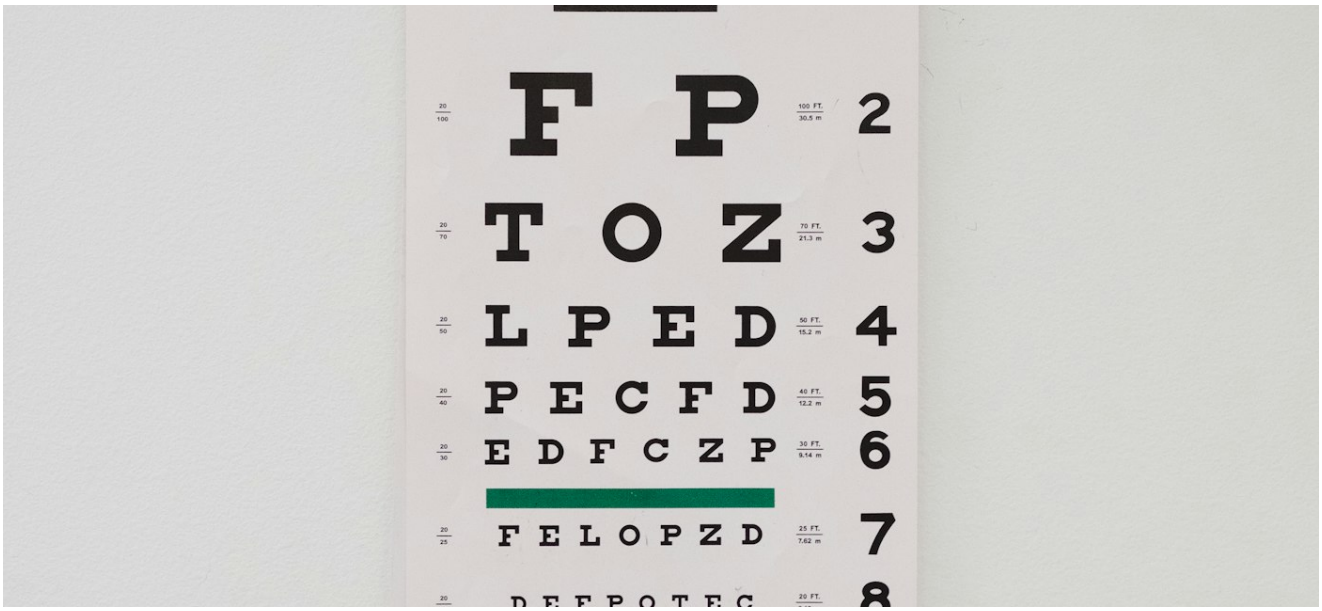
À quelle fréquence faut-il faire contrôler sa vue ?

Les seuils d'âge et de risque qui fixent l'intervalle, ce que couvre vraiment un examen complet, et où une application aide réellement.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: November 8, 2026 · Productivité
Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



La fréquence à laquelle il faut faire contrôler sa vue dépend de l'âge et du risque. L'Académie américaine d'ophtalmologie place les adultes en bonne santé de moins de 40 ans sur un examen complet tous les 5 à 10 ans, et les personnes de 65 ans et plus sur un examen tous les un à deux ans. Sight Check: Eye Chart Game est une application gratuite pour iPhone et Android conçue pour les intervalles entre les rendez-vous.

Transparence : AppStoryo est édité par le studio qui développe Sight Check: Eye Chart Game. La comparaison ci-dessous s'appuie sur des critères publiquement vérifiables et nomme de véritables alternatives.

Ces intervalles sont la réponse clinique. Le problème pratique est de remarquer un changement pendant les années qui séparent deux rendez-vous, et c'est à cela que sert Sight Check: Eye Chart Game sur l'App Store, aux côtés de Sight check game sur Google Play.

À quelle fréquence faut-il faire contrôler sa vue ?

Trois chiffres couvrent la plupart des adultes. L'Académie américaine d'ophtalmologie recommande aux adultes en bonne santé de moins de 40 ans un examen ophtalmologique complet tous les 5 à 10 ans, aux porteurs de lentilles de contact une visite annuelle chez un spécialiste, et aux personnes de 65 ans et plus un contrôle tous les un à deux ans. Tout le reste n'est qu'un ajustement de ces trois chiffres.

L'Académie fixe aussi un jalon fixe plutôt qu'un intervalle : un dépistage initial des maladies oculaires avant l'âge de 40 ans, même sans symptôme, car les premiers signes de maladie et les changements de vision commencent souvent à cet âge. Cette page, publiée le 30 avril 2026, compare la démarche à une mammographie ou à un dépistage du colon à 45 ans.

Pourquoi l'intervalle recommandé se resserre-t-il avec l'âge ?

Parce que les maladies qui prennent la vue dépendent de l'âge et sont silencieuses. L'Institut national de l'oeil recommande un examen avec dilatation tous les un à deux ans aux personnes de plus de 60 ans, aux Afro-Américains de plus de 40 ans et à toute personne ayant des antécédents familiaux de glaucome, car un examen avec dilatation est le seul moyen de dépister tôt une maladie oculaire.

Silencieuses est le mot décisif. Le glaucome, la rétinopathie diabétique et la dégénérescence maculaire liée à l'âge peuvent progresser sans aucun symptôme perceptible, et la vision qu'ils emportent d'abord est souvent périphérique, que le cerveau comble sans prévenir. Quand la perte devient évidente, la fenêtre où le traitement préserve le plus de vue est généralement refermée.

Quels facteurs de risque raccourcissent l'intervalle ?

Quatre, et ils annulent le tableau par âge plutôt qu'ils ne l'ajustent. Diabète ou hypertension : l'Institut national de l'oeil indique que la plupart des personnes concernées ont besoin d'un examen avec dilatation au moins une fois par an. Une infection oculaire, une blessure, une douleur à l'oeil ou l'apparition soudaine de corps flottants et d'éclairs : l'instruction de l'Académie est d'appeler immédiatement un ophtalmologiste.

Les lentilles de contact sont le facteur le plus souvent oublié. Une lentille repose toute la journée sur la cornée, donc l'Académie fixe une visite annuelle chez un spécialiste pour celles et ceux qui en portent, à tout âge, et l'intervalle de 5 à 10 ans ne s'applique pas à eux. Les antécédents familiaux fonctionnent de même, et une maladie déjà suivie signifie que le calendrier de votre ophtalmologiste remplace toutes les règles ci-dessus.

Que se passe-t-il vraiment lors d'un examen ophtalmologique complet ?

Bien plus que lire des lettres, et c'est la vraie raison pour laquelle aucune application ne le remplace. L'Association américaine d'optométrie énumère l'historique personnel et familial, l'acuité visuelle de loin et de près, la kératométrie pour la courbure cornéenne, la réfraction au phoroptère, les tests de coordination oculaire et une évaluation de la santé de l'oeil avec la pupille dilatée. L'Académie situe le rendez-vous entre 45 et 90 minutes.

L'Institut national de l'oeil ajoute le détail que l'on redoute à tort : le test de pression est un souffle d'air ou un contact léger et ne fait pas mal, tandis que les gouttes laissent la vision floue et les yeux sensibles à la lumière pendant quelques heures, d'où le conseil d'emporter des lunettes de soleil et de se faire ramener.

Une application peut-elle dire quand prendre rendez-vous ?

Elle peut signaler un changement, et c'est un vrai service. Sight Check: Eye Chart Game sur iOS est la version 1.0 du 15 juillet 2026, 54.8 Mo, iOS 14.0 ou version ultérieure, gratuite, classée dans Jeux, Casse-tête et Utilitaires et déconseillée aux moins de 12 ans : un jeu en forme d'échelle d'acuité auquel on joue en s'éloignant de l'écran et en lisant à voix haute des rangées de lettres de plus en plus petites. La limite honnête est publiée par une institution qui n'a rien à vendre :

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

Cette phrase provient de la fiche App Store que l'Organisation mondiale de la santé publie elle-même pour WHOeyes, et elle vaut pour toutes les applications de cette page. Sight check game sur Google Play, mis à jour le 20 juillet 2026, va plus loin que la version iOS : des séries Rapide, Standard et Complète de 3, 5 et 8 tests, couvrant l'acuité, les optotypes Landolt C et E de Snellen, les planches de couleur, l'astigmatisme, la grille d'Amsler et le contraste, les résultats restant sur l'appareil.

Quelle application de contrôle visuel faut-il réellement utiliser ?

Choisissez WHOeyes si vous voulez une provenance institutionnelle

- Organisation mondiale de la santé, gratuite, version 2.6.5 du 18 août 2026, 18.1 Mo, iOS 15.6 ou version ultérieure, 32 langues sur l'App Store.
- Sa fiche indique qu'elle convient à toute personne de plus de 8 ans et que sa précision a été testée dans deux études de recherche, ce qu'aucune application grand public listée ici ne peut égaler.

Choisissez Eye Chart HD s'il vous faut une échelle que personne ne peut mémoriser

- Dok LLC, gratuite avec un abonnement de 2.99 dollars par mois pour les échelles supplémentaires, version 3.0 du 15 novembre 2024, 30.5 Mo, iOS 12.0 ou version ultérieure, sur la boutique depuis juillet 2010.
- Des échelles de Snellen et E de Snellen randomisables, conçues pour le triage plutôt que pour l'autotest à domicile.

Choisissez Eye Handbook si vous travaillez dans la santé visuelle

- Cloud Nine Development LLC, gratuite, version 10.4.3 du 15 octobre 2026, 480.4 Mo, iOS 16.0 ou version ultérieure, notée 4.80 sur 1,159 évaluations aux États-Unis.
- Une référence clinique avec un calculateur d'acuité visuelle ; les 480 Mo sont le prix de cette ampleur.

Choisissez Sight Check: Eye Chart Game si vous voulez un rappel familial entre deux examens

- Gratuite sur les deux boutiques, sans compte, sans SDK publicitaire ni analytique, chaque résultat restant stocké localement sur le téléphone.
- La seule de cette liste pensée d'abord comme un jeu, avec des séries guidées par la voix et des profils distincts sur la version Android.

Quand le téléphone est-il le mauvais outil ?

Dès qu'une décision dépend du chiffre. La prise de position du 16 juin 2016 de l'Association américaine d'optométrie formule l'objection structurelle : un test visuel grand public remplace un seul élément de l'examen, la réfraction, et une réfraction isolée ne porte pas assez d'informations pour prescrire des lunettes ou des lentilles. Son analogie est une tension artérielle prise dans une borne.

Trois cas le rendent concret. Une réfraction qui change peut être elle-même le symptôme d'une maladie oculaire ou générale, qu'aucune échelle de lettres ne détecte. Une ordonnance exige un ajustement mesuré, pas un score. Et une norme visuelle pour la conduite ou l'emploi se vérifie sur une échelle certifiée à une distance mesurée. Voyez Sight check game et son équivalent iOS comme ce qui vous pousse à prendre rendez-vous.

Fréquence des contrôles de la vue : questions courantes

À quelle fréquence un adulte doit-il faire contrôler sa vue ?

Si vos yeux sont en bonne santé et que vous avez moins de 40 ans, l'Académie américaine d'ophtalmologie estime qu'un examen complet tous les 5 à 10 ans suffit. À partir de 65 ans, elle recommande tous les un à deux ans. Les porteurs de lentilles voient un spécialiste chaque année à tout âge, et les personnes diabétiques ou avec antécédents familiaux suivent le calendrier de leur médecin.

Faut-il un examen si ma vision semble bonne ?

Oui, et c'est tout le sens du dépistage initial à 40 ans. L'Académie le recommande même sans symptôme, car les premiers signes de maladie oculaire apparaissent souvent à ce moment, et l'Institut national de l'oeil rappelle que beaucoup de maladies oculaires ne donnent aucun symptôme ni signe d'alerte. Bien voir ne prouve pas qu'un oeil est sain.

À quelle fréquence contrôler la vue des enfants ?

Selon un calendrier, pas un intervalle. L'Académie renvoie les parents aux recommandations de dépistage oculaire de l'enfant qu'elle a élaborées avec l'Association américaine d'ophtalmologie pédiatrique et de strabisme, qui fixent des points de dépistage de la naissance à l'adolescence et indiquent quand un dépistage doit devenir un examen complet.

Combien de temps dure un examen complet et est-ce douloureux ?

L'Académie indique qu'il ne devrait pas dépasser 45 à 90 minutes, et qu'une partie peut être réalisée par un membre de l'équipe. L'Institut national de l'oeil qualifie l'examen de simple et

indolore, y compris le test de pression, mais avertit que la vision reste floue et sensible à la lumière quelques heures après la dilatation.

Une application peut-elle remplacer mon examen de la vue ?

Non, et les applications le disent elles-mêmes. La fiche de l'Organisation mondiale de la santé pour WHOeyes précise que l'application ne remplace pas des contrôles réguliers par un professionnel de la vue, même avec une bonne vision, et la fiche Google Play de Sight Check: Eye Chart Game se présente comme un outil de dépistage et de prise de conscience, non comme un diagnostic médical ni une échelle clinique certifiée.

À quelle fréquence une personne diabétique doit-elle être examinée ?

Au moins une fois par an. L'Institut national de l'oeil indique que la plupart des personnes diabétiques ou hypertendues ont besoin d'un examen avec dilatation au moins une fois par an, et leur demande de voir l'intervalle avec leur propre médecin. La rétinopathie diabétique est l'une des maladies que cet examen existe pour dépister avant qu'elle n'atteigne la vue.

Est-ce que Sight Check: Eye Chart Game conserve mes résultats quelque part ?

Non. Sa fiche App Store indique que les résultats restent sur l'appareil, et la carte de sécurité des données de Google Play pour la version Android déclare aucune donnée collectée et aucune donnée partagée avec des tiers. Il n'y a ni compte ni SDK publicitaire ou analytique : un résultat est un enregistrement local, pas un profil.

Que faire si un test à domicile est moins bon que la fois précédente ?

Traitez-le comme un signal, pas comme une mesure. Une baisse entre deux essais peut venir de la luminosité de l'écran, de la distance, d'un reflet ou de la simple fatigue autant que de vos yeux. En cas de corps flottants soudains, d'éclairs, de douleur ou de changement brutal, l'Académie dit d'appeler un ophtalmologiste sans attendre.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *À quelle fréquence faut-il faire contrôler sa vue ?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/fr/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.