

HÉMÉRALOPHOBIE Peur de la diminution d'acuité visuelle au crépuscule

Il fait sombre et vous voyez mal : souffrez-vous d'**héméralopie** ?

De nombreuses personnes souffrent à des degrés divers d'héméralopie, appelée aussi cécité nocturne. Il s'agit d'une difficulté excessive à voir lorsque la luminosité diminue, notamment au crépuscule (et a fortiori lorsque la nuit est tombée) ou lors du passage d'un endroit éclairé à un endroit sombre. Il devient alors extrêmement difficile de conduire sa voiture en toute sécurité, ou même tout simplement de se déplacer à pied dans la pénombre. Quelles sont les causes de ce trouble, que l'on connaît également sous le nom d'« éblouissement nocturne » ?

On trouve dans la rétine deux sortes de cellules nerveuses, ou photo-récepteurs : les bâtonnets et les cônes. Les cônes assurent la bonne vision durant la journée, car ils ont une faible sensibilité à la lumière. Les bâtonnets permettent quant à eux la vision par faible luminosité. Chez les personnes souffrant d'héméralopie, ces bâtonnets fonctionnent moins bien.

En 2009, des chercheurs néerlandais (Amsterdam) ont découvert une mutation génétique que l'on retrouve chez près de la moitié des personnes présentant une cécité nocturne, avec une altération de la transmission des signaux dans la rétine.

Les causes de l'héméralopie peuvent être diverses.

- **La cataracte** provoque un obscurcissement du cristallin. Il en résulte une perte graduelle de la vue, qui devient brouillée, floue, plus sombre.
- **La myopie**. Si les lunettes ou les lentilles ne sont pas assez fortes, la personne verra moins bien dans le noir.
- **Une carence alimentaire en vitamine A (hespéranopie)**, « la vitamine de la vue ».
- **Certains médicaments** : antidépresseurs, antihypertenseurs, gouttes/collyres dans le glaucome, qui rétrécissent les pupilles.
- **l'héméralopie congénitale stationnaire** est une dysfonction rétinienne rare présente dès la naissance.
- **La rétine pigmentaire**, une maladie génétique de l'œil qui se manifeste d'abord par une perte de la vision nocturne avant un rétrécissement du champ visuel pouvant aboutir à une vision dite « en tunnel ».

La prise en charge repose évidemment sur la cause de la cécité nocturne, sachant que le port de lunettes spéciales avec des verres jaunes réduit l'éblouissement et augmente les contrastes.