

Programme T4SU
Spécialité : Marketing
Évaluation
Intermédiaire - Audit
et Optimisation
Marketing, SEO/SEA et
Rédaction web

PARTIE 1 : Marketing & Marketing Digital

I. Étude de l'environnement de l'entreprise

1- PESTEL

Politique	Economique	Social	Technologique	Environnement	Légal
<p>Stabilité Politique permettant la croissance des entreprises</p> <p>Accords Commerciaux de libre échange</p> <p>La Sécurité sociale Fournit la couverture de base des risques "maladie/maternité/invalidité/décès", "accidents du travail/maladies professionnelles", "vieillesse" et "famille".</p>	<p>En juillet, l'inflation a atteint un chiffre record de 6.1%</p> <p>Pouvoir d'achat en baisse</p> <p>Le marché de l'optique en ralentissement</p> <p>À partir du 1er juillet 2022, les entreprises pourront verser à leurs salariés une prime de 3 000 euros maximum, et plus si un accord d'intéressement a été conclu</p> <p>La première fois que l'Euro est en dessous du Dollars depuis sa création</p>	<p>Population âgée, avec une moyenne de 42 ans</p> <p>Population éduquée et avertie</p> <p>La crise du Covid-19 a fortement chamboulé les habitudes de consommation, Cela vaut notamment pour la restauration, le tourisme, mais aussi les achats de mode.</p> <p>La santé visuelle préoccupe 97% des français</p>	<p>Une avancée majeure avec le lancement de la 5G dans toutes les grandes villes</p> <p>Une innovation constante dans le secteur de l'optique avec des Dispositifs d'intelligence artificielle au service des malvoyants, implants, rétinien, lentilles, intraoculaires connectées, lunettes à réalité augmentée pour les personnes atteintes de DMLA ou encore des simulateurs de votre future correction</p>	<p>Un secteur tourné vers l'écologie, l'utilisation de nouveaux matériaux, naturels et respectueux de l'environnement dans nos articles.</p> <p>Utilisation d'emballage plastique et de mouchoir papier</p> <p>Le meulage, une pratique dans la fabrication des verres nécessite une grande capacité d'eau</p>	<p>Depuis le 1er janvier 2020, la réforme "100% santé" s'applique au marché de l'optique. Chaque opticien doit présenter dans son point de vente au moins 17 modèles de montures en 2 coloris différents pour adultes et 10 montures différentes pour enfants en 2 coloris également d'un prix inférieur ou égal à 30 € (prix limite de vente).</p> <p>La loi relative à la consommation (loi 2014-344 du 17 mars 2014, dite loi Hamon) prévoit que les ophtalmologistes indiquent la valeur d'écart pupillaire du patient lors de la prescription de verres correcteurs afin de faciliter l'achat sur Internet.</p>

2- 5 FORCES DE PORTER

Menace des nouveaux entrants	<p>La technologie nécessaire à la fabrication des verres de lunettes n'est pas breveté ou difficile à obtenir</p> <p>L'accès au circuit de distribution optique peut être difficile pour de nouveaux entrants</p> <p>Pas désavantage au niveau du cout des matières premières.</p> <p>Les barrières à l'entrée ne sont pas suffisantes pour contrer l'arrivée de nouveaux entrants</p>
Degré de rivalité avec les concurrents	Concurrence forte/intense
Menace des produits de substitution	<p>La pratique de la chirurgie oculaire fait partir des mesures appliquées par les opticiens et occupe une petite part de marché aujourd'hui et devrait alerter les enseignes puisqu'elle à la capacité d'annuler la dépendance au lunettes ou lentille de contact.</p>
Pouvoir de négociation des fournisseurs	<p>Nous observons une réduction considérable de stock au niveau des boutiques dû au manque des matières premières. Les acteurs du secteur ayant un fournisseur commun, la chine, avec 80% de part de marché, leur capacité d'approvisionnement demeure faible : ce qui témoigne du fort pouvoir de décision des fournisseurs.</p>
Pouvoir de négociation des clients	<p>La diversité d'enseigne forte donne aux clients une panoplie de choix. Ainsi, celui-ci, à la recherche du meilleur rapport qualité-prix, influence considérablement ce marché.</p>

3- SWOT

Forces	Faiblesses
<ul style="list-style-type: none"> - Première marque d'optique soit 94% de notoriété assistée - Une offre diversifiée - Premier opticien spécialiste de solaire avec Afflelou Sun - Partenariat avec des marques de grande renommée - Innovation constante et une proposition hybride (Magasin et en ligne) - Proposition régulière de nouvelle offre promotionnelle (addictif) - Communication sur plusieurs canaux (proche des clients) 	<ul style="list-style-type: none"> - Se positionner sur les prix discount
Opportunités	Menaces
<ul style="list-style-type: none"> - Boom du marché des ventes de verres correcteurs et reste le plus important - Secteur dynamique et porteur puisqu'il toujours un marché pour les produits optiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Ralentissement économique dû à la crise du Covid-19 - Marché très compétitif - Plafonnement de remboursement pour les lunettes de vue - Libéralisation du secteur des lunettes Low Cost

II. Etude de la concurrence

1. Déterminons 2 concurrents directs et 1 concurrent indirect d’Afflelou

Concurrent direct : Krys – Optic2000

Concurrent Indirect : Dencott

2. Présentation des concurrents et les différentes gammes de lunettes

Optic2000 : Créée en 1969, Optic 2000 est l’un des plus important réseau de magasin en France. Optic 2000 s’est rendue célèbre grâce à son offre de 2 paires de lunettes pour le prix d’une, et grâce à l’incarnation de sa marque par Johnny Hallyday à partir de 2002 et pendant 10 ans.

GAMMES	Paire et Prix
Ray Ban	RAY-BAN 0RX5406 139€
Gucci	GG1082O - Noir 310€
Burberry	BE2358 – Ecaille 183€
Chloé	CH0107O – Ecaille 338€
Dolce & Gabbana	DG3349 – Bleu 222 €

KRYS : Quatre lettre, une syllable pour désigner une enseigne d’optique réunissant plus de 850 magasins. Coopérative d’opticiens, KRYS tire sa force de son modèle exceptionnel ,en France, de distributeur-producteur, qui repose sur son site industriel et logistique de Bazainville, dans les Yvelines.

Pas moins de 95 % des verres qui y sont fabriqués sont certifiés « Origine France Garantie », et de nombreuses innovations y sont développées en matière de verres.

GAMMES	Paire et Prix
Krys	KIS2202 404 NOIR TEXTURE 99€
Ray ban	RX3582V 2946 NOIR BRILLANT 139€
Coq Sportif	LCS2021A 060 NOIR CRISTAL 149€
Levi's	LV1023/S F74 MULTICOLO 99€
Etnia Barcelona	MUNGER MOSS BKRD ROUGE BRILLANT 199€

3. Analyse de la communication des concurrents

A. Réseaux sociaux

RESEAUX SOCIAUX	Nombre d'abonnés	Taux d'engagement	Type de contenu	Nombre de post/semaine
Facebook	153977	0.0017%	Infographie / Vidéos	1
Instagram	20069	0.24%	Infographie / Vidéos	2
Twitter	3449	0.038%	Contenu Informatif / Vidéos / Infographie	3
Youtube	3920			

Entreprise : Optic 2000

RESEAUX SOCIAUX	Nombre d'abonnés	Taux d'engagement	Type de contenu	Nombre de post/semaine
Facebook	136718	0.024%	Infographie / Vidéos	2
Instagram	27054	0.31%	Infographie / Vidéos / Contenu Informatif	1
Twitter	18374	0.17%	Vidéos / Infographie	7
Youtube	3400			

Entreprise : Krys

B. Site internet

- Optic2000 : Structure claire du site, au niveau de l'en tête on voit bien le logo de la marque et le moteur de recherche internet. Le placement des images rend l'expérience utilisateur plutôt cool. Le plan en arborescence explicite chacune des parties du site. L'en tête fixe lorsqu'on place le curseur sur une catégorie s'affiche sur tout le long de la page et bloque l'accès au reste des parties de l'accueil. Le site est fluide et le un temps de chargement des pages et des images restent corrects avec une multitude de choix de produits.

Krys : site esthétique, accessible et répondant efficacement aux requetes du consommateur. Le site est tout de même rapide, cohérent et facile à naviguer. Le site respecte une architecture aux normes de ce qui se fait le mieux avec une arborescence en stylet un ciblage en escalier. Un niveau de profondeur du site qui permet de voir tous les produits de la marque avec un titre unique pour chaque page.

Concurrence

Liste des concurrents : Optic2000 - Krys – Jimmyfairy- Polette

Récupérer les concurrents en fonction des mots clés : Optic2000 Krys
Grandoptical Optical center

Contenu Pertinent des concurrents (buzzsumo) :

Optic2000 :

- https://www.optic2000.com/?gclid=EAlaIQobChMI8d2F0Y7j9AIVh6jVCh34UQf1EAAAYASAAEgIX3fD_BwE
- <https://www.optic2000.com/controle-de-la-vue>

Krys :

- <https://www.krys.com/lunettes-de-soleil/homme>
- <https://www.krys.com/sante/la-vision/defauts-visuels/la-myopie/l-orthokeratologie-des-lentilles-pour-corriger-la-myopie>

Grandoptical :

- <https://www.grandoptical.com/edito/conseils-lentilles/entretien-lentilles-contact>

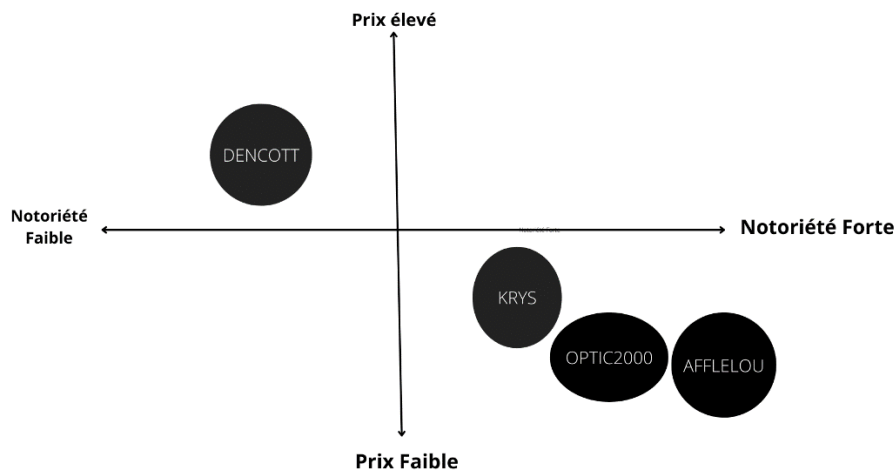
Estimation du Traffic

<i>Concurrent</i>	<i>Classement dans la catégorie</i>	<i>Visites Totales</i>	<i>Géographie l'audience (Top3)</i>	<i>Données Démographique de l'audience</i>	<i>Trafic de recherche par mots clé</i>	<i>Source de trafic</i>
Optic2000	36e	Mai : 274 k Juin : 218k Juil : 245k	France Nouvelle-Calédonie Belgique	Femmes : 53.85% Hommes : 46.15%	Organique 86.82% Payant : 13.18%	Moteur de Recherche : 79.17% Direct : 13.83% Email : 3.10% RS : 0.37%
Krys	52 ^e	Mai : 485 k Juin : 405k Juil : 427k	France Etats Unis Belgique	Femmes : 55.65% Hommes : 44.35%	Organique 86.68% Payant 13.32%	Moteur de Recherche : 66.73 % Direct : 20.68% Email : 6.43% RS : 0.01%
Grandoptical	76e	Mai : 229k Juin : 258k Juil : 256k	France Suisse Belgique	Femmes : 49.53% Hommes : 50.47%	Organique : 91.54 % Payant : 8.46 %	Moteur de Recherche : 69.55 % Direct : 19.93% Email : 0.01% RS : 0.28%

MOTS CLES

Marque	Mots clé
Afflelou	Afflelou – Lunettes – Alain Afflelou – Lentilles – Lunettes de soleil – Soleil – Opticien Alain afflelou – Vue – forty – bluebock – by afflelou – Magic
Optic2000	Lunettes – Lunettes de soleil – Soleil – Optic 2000 – Ray ban – Lentilles – Prada – Verres - Lunettes de vue – Opticien – été – doré – femme – 2000 – santé visuelle – œil
Krys	Krys – Lunettes – lentille – Lunette de soleil – audition – vue – lunette de vue – santé – marque – myopie -

4. Mapping concurrentiel



Positionnement : Afflelou se place sur des produits innovant à prix discount

5. Construire le marketing mix d’Afflelou

Produits	Prix	Distribution	Communication
Lunettes de soleil	29€ - 99€	<ul style="list-style-type: none"> - Site E-commerce - Magasin 	<ul style="list-style-type: none"> - Réseaux Sociaux - Blog - Campagne d’affichage - Publicité (Magazine- Télé) - Site Internet
Lunettes de vue	99€ - 199€		
Lentilles	15€ - 99€		
Produits auditifs	3€ - 103€		

Etude de la Cible

1. Déterminons les cibles d’Afflelou

Cible primaire : Toutes personnes ayant des problèmes de vue ou voulant soigner leurs apparences

Cœur de cible : Personne âgée de 22 à 55 ans ayant des problèmes ou des antécédents de vue ou auditif avec un pouvoir d’achat moyen – élevé.

2. Construisons le persona pour le cœur de cible et la cible primaire

Persona Cible Primaire

Céline



Dynamique **Curieuse** **Ambitieuse**

Objectifs

- Economiser les frais administratifs de l'entreprise
- Avoir une promotion et passer responsable RH
- Lire chaque soir avant de se coucher sans déranger son mari

Frustrations

- A du mal se déconnecter de son travail
- Le sentiment de ne pas être reconnue à sa juste valeur
- N'a pas le temps de faire des achats et renouveler sa paire de lunettes

Biographie

Âgée de 26 ans et diplômée d'un master en ressources humaines et communication, Céline vit dans la banlieue parisienne depuis maintenant 5 ans avec son mari. Mère de 2 enfants, une fille et un garçon dont elle prends le plus grand soin malgré le fait que son travail lui prends énormément de temps. Céline est assistante RH et travaille 6 jours sur 7 et fait partir des jeunes qui font quasiment tout sur Internet. Passionnée de lecture particulièrement de roman policier et aimerait faire des voyages en famille.

Motivations

Pouvoir d'achat	80%
Notoriété	60%
Facilité d'achat	70%
Social	90%

Marques



Moyens d'informations

Media Traditionnel	20%
Internet & Réseaux sociaux	80%
Bouche-à-oreille	50%

"Chaque fois qu'on fait face à une de ses peurs, on est un peu plus libre"


Age: **26 ans**
Travail : **Assistante RH**
Situation familiale : **Mariée**
Ville: **Paris**
Personnalité: **Sociable**

Personnalité

Introvert	10%	Extraverti
Pensée	10%	Sentiment
Sensation	10%	Intuition
Jugement	10%	Perception

Persona pour Cœur Cible

Emmanuel



Créatif

Conscientieux

Honnête

Objectifs

- Développer son cabinet en conseil informatique
- Trouver une solution à sa presbytie
- Avoir plus de temps pour lui

Motivations

Pouvoir d'achat	80%
Notoriété	70%
Facilité d'achat	60%
Social	50%




"Un événement n'a de sens que celui que vous lui donner"

Age: 42 **ans**
Travail : Informaticien
Situation familiale : **Marié**
Ville: **Nice**

Frustrations

- Budget limité pour embaucher de nouvelles personnes
- Ne trouve pas d'aide et des lunettes avec un rapport qualité prix correct

Marques



Personnalité

Introvert	Extraverti
Pensée	Sentiment
Sensation	Intuition
Jugement	Perception

Biographie

Marié depuis 15 ans, Emmanuel quadragénaire est un informaticien ayant travaillé pour diverses entreprises tout au long de sa carrière. Aujourd'hui directeur de sa boîte depuis quelques années à Nice où il vit avec sa femme et ses enfants. Il aime apprendre de nouvelles choses, participe à de nombreuses conférences et aime profiter de son temps libre avec sa famille. Il est cherche la meilleure offre pour la majeure partie de ses achats.

Moyens d'informations

Media Traditionnel	80%
Internet & Réseaux sociaux	70%
Bouche-à-oreille	60%
Conférences / Séminaires	50%

III. Marketing digital

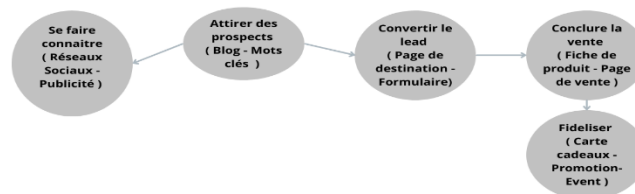
1. Les moyens de communication d’AFFLELOU

Owned : Site web – Les reseaux sociaux (Facebook – Twitter – Instagram – YouTube) – Blog – Newsletter

Paid : Publicité Traditionnel (Télé – Magazine) – Sponsoring (Saint Etienne – Monaco) – Flyers dans les points de vente

Earned : Recommandation des consommateurs – SEO – Relation presse – Influenceurs

2. Tunnel de conversion Inbound Marketing en sélectionnant pour chaque phase des moyens de communication pour la paire de lunettes “Afflelou Sebastien (paire homme)”



AUDIT DU SITE

1. Les problèmes relevés

Cette page charge 5.8 Mo de données, diminuez ce poids 5

Vous devriez réduire le nombre d'éléments du DOM

4 images sont redimensionnées côté navigateur

19 images (403 ko) sont chargées trop tôt

Plusieurs éléments utilisent le même identifiant (Utiliser un même identifiant pour 2 éléments différents peut entraîner des effets de bord, notamment lors de l'exécution de JavaScript ou lors de l'application des règles CSS.)

Certains de vos attributs "src" sont vides

2. Solution

- Réduire le poids de la page ce qui revient très souvent à réduire les images, le poids moyen d'une page est de 1.95mo
- Conserver au plus 1000 éléments dans le DOM
- Réduire certains fichiers JavaScript
- L'attribut "src" permet d'accéder à une autre ressource. Rien ne justifie son utilisation avec une valeur vide soit la remplir ou l'effacer

3. Stratégie

La page d'accueil est la page la plus importante d'un site Internet puisque, comme son nom l'indique, elle accueille vos visiteurs, mais aussi les robots qui permettent l'indexation de votre site dans les moteurs de recherche (référencement).

Pour les visiteurs, en dehors de l'aspect graphique de la page, il faut également prendre en compte des critères d'accessibilité telle que l'affichage dans tous les navigateurs, le temps de téléchargement de la page et la facilité d'accès à l'information souhaitée notamment pour les personnes utilisant des connexions à bas débit, améliorer les dimensions des images aiderait grandement l'utilisateur dans sa navigation sur la page d'accueil. Le site respecte la structure en sylo et les éléments sont bien détaillé. Par contre le site n'est pas responsive et il faudrait réduire la taille des images permettant ainsi au site de charger correctement. Le code java script devrait être compresser permettant une meilleure expérience utilisateur. Le pourcentage de phrases similaires est élevé. Présentez vos mots-clés dans des contextes différents et veillez à ne pas surcharger votre page en textes de présentation très similaires (typiquement : "lire la suite", "publié le", "commentaires", etc.). Dans le code html, des pages comportent des images qui ne contiennent pas des balises alt et/ou ne sont clairement pas optimisé pour le référencement.

Par exemple :

https://www.afflelou.com/fstrz/r/s/www.afflelou.com/img/homepage/push-contacto/logo_biofinity.svg?frz-v=1373	1 Biofinity	-
https://www.afflelou.com/fstrz/r/s/www.afflelou.com/img/homepage/push-contacto/logo_purevision.svg?frz-v=1373	1 Purevision	-
https://www.afflelou.com/fstrz/r/s/www.afflelou.com/img/homepage/push-contacto/icon_sunglasses.svg?frz-v=1373	2 Lunettes de soleil	-
https://www.afflelou.com/fstrz/r/s/www.afflelou.com/img/homepage/push-blueblock/blueblock_badge.jpg?frz-v=1373	1 Image d'une lunette Blueblock anti-lumière	

L'un des critères essentiels utilisés par Google pour le classement d'une page dans ces résultats est la présence du mot clé dans le titre de la page, mais également dans son URL.

Pour améliorer le positionnement du site dans les moteurs de recherche, il faudrait également rendre accessibles certaines pages du site en modifiant l'écriture des liens.

Pour les moteurs de recherche, il est essentiel que cette page contienne une certaine quantité de textes dans lesquels figureront les mots clés en rapport avec votre activité, mais aussi des liens qui permettront le référencement des autres pages du site. Le choix du moteur interne est intéressant car il permet à l'utilisateur de rapidement trouver ce qu'il recherche et par-dessus vous incite à placer des mots clés sur chacune des pages. Un des problèmes du site est que très souvent le titre et la balise h1 sont identiques ne favorisant pas une bonne indexation auprès de Google, seulement 56% des pages sont correctement indexés. Le premier titre hiérarchique sur certaine page n'est pas de premier niveau (h1), ce qui n'est pas logique. Par exemple :

[h2] Découvrez notre collection Afflelou

[h2] Vos lentilles

[h3] Votre abonnement lentille

[h2] Blueblockby Afflelou

[h2] Fortyby Afflelou

[h2] Choisissez la monture idéale

[h2] Choisissez la monture idéale

[h1] Conseil

[h2] Introduction

Il faut donc optimiser le référencement du site et pour cela il faut :

Adopter le responsive design.

Réduire le temps de chargement du site

Optimiser vos balises et métadonnées.

Se positionner sur les mots-clés.

Créer du contenu qualitatif

Optimiser le référencement du contenu

Éviter le duplicate content

Analyse des pages

Page 1

Analyse technique

Balise title : Préparez vos yeux pour la rentrée - Afflelou Blog

8 mot(s) et 51 caractère(s)

Balise meta description : N/A

Si une description n'est pas obligatoire, elle permet souvent un meilleur affichage dans les pages de recherche, car les moteurs la reprennent pour présenter la page.

Certains titres ne semblent pas se suivre de manière logique (imbrication logique = h1 puis h2 puis h3 etc.).

[h1] Préparez vos yeux pour la rentrée !

[h2] Pensez à vérifier votre vue, quel que soit votre âge

[h2] Protégez-vous de la lumière bleue des écrans

[h2]

[h2] Surveillez les yeux de vos enfants

[h3] Gardez un œil sur le temps que vos enfants passent devant les écrans

[h2] Vous aimerez aussi

[h4] 5 gestes simples pour protéger efficacement votre audition cet été

[h4] Vacances au ski : mettez vos yeux à l'abri !

[h4] Les progressifs : la solution anti-âge

[h3] Rechercher

[h3] Suivez-nous

[h3] Inscrivez-vous à la newsletter

[h3] Mots-clés

[h3] En ce moment sur Instagram

[h1] Préparez vos yeux pour la rentrée !

[h2] Pensez à vérifier votre vue, quel que soit votre âge

[h2] Protégez-vous de la lumière bleue des écrans

[h2]

[h2] Surveillez les yeux de vos enfants

[h3] Gardez un œil sur le temps que vos enfants passent devant les écrans

[h2] Vous aimerez aussi

[h4] 5 gestes simples pour protéger efficacement votre audition cet été

[h4] Vacances au ski : mettez vos yeux à l'abri !

[h4] Les progressifs : la solution anti-âge

[h3] Rechercher

[h3] Suivez-nous

[h3] Inscrivez-vous à la newsletter

[h3] Mots-clés

[h3] En ce moment sur Instagram

Cette page comporte 1 image(s) sans attribut alt.

L'attribut alt est indispensable pour que les moteurs de recherche comprennent ce que représente une image. Il est également indispensable pour les internautes utilisant un navigateur adapté aux personnes malvoyantes. L'attribut alt devrait donc toujours contenir une description la plus précise possible de l'image.

Le temps de réponse de cette page est lent : 0.49 secondes.

Le temps de chargement total de cette page est correct : 2.77 secondes

Cette page seule (sans images, styles, scripts, etc.) pèse 14.56 ko avant décompression (Gzip), 63.23 ko après décompression.

Hors temps de réaction du serveur, cette page seule (sans images, styles, scripts, etc.) devrait se charger en 0.06 seconde(s) avec une connexion 3G à 2 Mbps.

IV. PARTIE RÉDACTION WEB : Article de blog

Titre : Adaptez vos lunettes pour une vue optimale

Si vos lunettes ne sont pas bien réglées de manière, vous ne pourrez pas utiliser pleinement votre capital visuel. Cela peut sérieusement affecter la qualité de vie. Par exemple, lire une brochure peut vite devenir un casse-tête. Pire encore, conduire avec des lunettes inappropriées peut vous faire sentir en insécurité. Tout cela soulève un certain nombre de questions, telles que : Quelles sont les conséquences d'une mauvaise correction de la vue ? La fatigue oculaire et un mauvais éclairage (éclairage trop vif ou trop sombre) sont-ils dangereux pour vos yeux ? Cet article en donne un aperçu. Enfin, ne pensez-vous pas que les yeux sont le miroir de l'âme ?

Découvrez ce qui se passe lorsque vos yeux doivent travailler dur pour s'adapter

Y a-t-il un risque de blessure aux yeux si les lunettes sont mal ajustées ?

Non ! Des lentilles inappropriées n'ont aucun impact à long terme sur la santé oculaire. Cependant, il est nécessaire de faire la distinction entre l'œil d'un adulte et l'œil d'un enfant. Les yeux d'un enfant ne sont pas encore complètement développés. Des lunettes mal ajustées peuvent altérer la vision des enfants et des jeunes. La vision d'un enfant se développe progressivement, de la vision immédiate, comme lorsqu'un enfant regarde sa mère, à la vision lointaine, qui passe par la vision de près nécessaire au dessin et à la lecture. Alors cette légère hypermétropie peut être très bénéfique dans un premier

temps. Les enfants s'y habituent en grandissant. Les lunettes aident les enfants à développer une vision optimale. Les erreurs de réfraction ne nuisent pas aux yeux d'un adulte, qu'il soit myope, presbyte ou qu'il porte des lunettes inappropriées. Au contraire, vos yeux « apprennent » à s'adapter correctement aux différentes distances et modifient vos performances visuelles en conséquence. Si ces conditions se prolongent et nécessitent une fatigue oculaire supplémentaire, de nombreux symptômes visibles peuvent survenir.

Quels sont les effets secondaires de lunettes mal ajustées ?

Une lentille mal ajustée à l'œil du porteur peut provoquer divers symptômes. C'est aussi un problème courant. Par exemple, un jour, vous constaterez peut-être que vous ne voyez pas très bien avec vos lunettes. Cela conduit à une détérioration subjective de la vision. Cela ne fait pas mal aux yeux, mais c'est certainement le cas. Et cela signifie également que vos yeux doivent travailler plus dur. Les symptômes possibles sont nombreux, allant des maux de tête et des douleurs au cou aux étourdissements et à la vision double. Une sensation de brûlure et une sensation de picotement dans les yeux peuvent survenir. Ces symptômes ne sont pas simplement causés par de mauvaises lunettes. L'air sec peut également être un coupable. Cependant, des lunettes inappropriées peuvent être une source importante de problèmes.

Y a-t-il un risque de lésions oculaires à porter des lunettes mal ajustées pendant de longues périodes ?

Absolument pas. Même si votre vision se détériore avec le temps, ce n'est pas en soi un inconvénient si les verres qui étaient auparavant parfaitement adaptés à votre vision n'apportent plus une correction optimale. En fait, on ne se rend pas toujours compte qu'on ne profite pas de tout notre capital visuel. Je suis juste habitué à la situation. La plupart des gens découvrent des problèmes de vision à partir de sources complètement neutres, comme une visite chez le médecin au travail ou un examen de la vue.

Avez-vous déjà été aveuglé en regardant directement le soleil ? En effet, les récepteurs cornéens sont davantage stimulés, ce qui altère temporairement la vision. Regarder le soleil pendant de longues périodes peut endommager vos yeux avec le temps.

La lumière ordinaire, telle que celle émise par un écran d'ordinateur, est totalement inoffensive. Aucun risque pour une utilisation à long terme.

Pourquoi ça ? D'une part, ces appareils ont été testés pour s'assurer qu'ils sont

sûrs à utiliser. D'autre part, l'œil humain possède de nombreux mécanismes tels que les cils et les sourcils qui protègent adéquatement l'œil d'une lumière stimulante excessive. Même des réflexes involontaires comme se tourner sur le côté ou fermer les yeux peuvent réduire la lumière à votre avantage. Ce sont toutes des choses que nous faisons inconsciemment. En d'autres termes, vos yeux se protègent. Trop de lumière dans vos yeux n'est qu'un mythe !

Savez-vous ce que la « vue » a à voir avec cela ?

L'acuité visuelle est un terme utilisé pour décrire la performance visuelle générale de l'œil. Il mesure votre capacité à reconnaître les motifs et les contours, que vous ayez une vision de 10/10, une basse vision ou que vous portiez des lunettes. Le piquant est différent pour chaque personne. Elle est déterminée par des tests de vision spécifiques et dépend de l'âge. Une bonne acuité visuelle est en moyenne d'environ 1,0. À un jeune âge, l'acuité visuelle varie de 1,0 à 1,6. Mais ça empire avec le temps. Les personnes de plus de 70 ans ont généralement une acuité visuelle comprise entre 0,6 et 1,0. Les conducteurs doivent avoir une acuité visuelle d'au moins 0,7.

Bien entendu, cette netteté joue un rôle important dans la confection des verres. Votre opticien mesurera votre vision objective. Les corrections sont ensuite déterminées en fonction de la capacité de l'œil à réfracter la lumière afin que l'image sur la rétine soit bien définie. Objectif : Atteindre la meilleure acuité visuelle possible.

N'attendez plus un seul moment pour vous faire ausculter auprès de nos opticiens voire en ligne et vous procurez des lunettes totalement adaptées à votre vue pour avoir la meilleure vue [possible](#).