

Comme la prunelle de mes yeux

J'ai tenu sur mon blog un « journal » suite à mon opération de la myopie. Le but était d'informer. Précisons que je suis absolument ravi d'avoir fait cette opération. Même si cela n'a pas été totalement rose durant quelques semaines...

La dernière note constitue une synthèse et un bilan.

31 juillet 2008

J'ai mis pas loin de dix ans à me décider mais c'est fait : je me suis fait opérer ce matin de ma myopie.

La chirurgie de la myopie n'a rien de nouveau : les soviétiques la réalisaient il y a un paquet d'années. Les techniques évoluent, bien sûr, et aujourd'hui tout se fait par laser. J'ai cependant mis près de dix ans à me décider à y passer. Je tiens à mes yeux comme à la prunelle de mes yeux ! Me faire opérer sans une "vraie" raison médicale, j'entends pas là un impératif absolu, ce n'est pas un choix anodin. Accessoirement, l'absence de remboursement par la sécurité sociale ou les mutuelles (en dehors d'une aumône) n'est pas un frein négligeable (cela m'a coûté des vacances onéreuses en profitant à fond de la baisse du dollar au profit d'un court séjour au Mexique). Le coût de l'opération des deux yeux est en effet un peu inférieur à 3000 euros mais il faut ajouter l'achat de lunettes de soleil non-correctives mais efficaces (pas des trucs à 5 euros), quelques médicaments (antibiotiques, anti-inflammatoires, cicatrisants...), plusieurs examens préalables pour mesurer l'oeil sous toutes ses coutures et vérifier qu'il n'y a aucune contre-indication à l'opération (un pentacam, un fond d'oeil)... Bref, au final, c'est un budget d'un peu moins de 3500 euros. C'est ce matin que je me suis fait opérer.

L'opération est sans douleur, sous anesthésie locale, mais franchement désagréable et stressante. L'intervention stricto-sensu (le temps cumulé de tirs des lasers) dure moins d'une minute par oeil mais, tout compris, il faut compter une heure de stress et une désagréable odeur de cochon grillé en sachant bien que le cochon en question, c'est soi-même. Ne pas bouger l'oeil pendant que des lumières s'agitent est loin d'être évident, surtout quand on ne voit plus rien sauf un grand flou. Bref, même une visite chez le dentiste est plus agréable.

* 13 heures : Sortie de la salle d'opération. Je vois flou mais ça va, c'est même mieux que sans lunettes. Mon ophtalmologue m'a tellement mis en garde que je commence à croire qu'il a exagéré. Je rentre chez moi en taxi, comme prévu. Heureusement. La situation se dégrade.

* 14 heures : j'ai beaucoup de mal à garder les yeux ouverts. Ils pleurent beaucoup. Mon regard est totalement flou. Je me répète "c'est normal. Pas d'inquiétude. C'est ce qui m'a été dit. C'est normal". Impossible de manger quelque chose nécessitant une manoeuvre un peu complexe : je dois considérer que je ne vois rien. Je me saisis d'un paquet de Tucs que j'avale à moitié avant de boire un chocolat froid pour me remettre. Je place sur mes yeux les coques de protection que je vais devoir porter toutes les nuits durant une semaine et je me couche pour faire une sieste. J'ai du mal à m'endormir. Je me réveille ensuite plusieurs fois mais je me force à rester allongé et à tenter de dormir. Je sais que c'est tout ce que je peux faire. Même placer un CD dans une platine nécessite de

voir mieux que je n'en suis capable. Je ferme tous les rideaux de mon appartement qui se retrouve plongé dans le noir, seule couleur que je supporte.

* 17 heures : je me réveille suffisamment pour que j'ai envie de me lever. Je retire les coques. Je vois flou mais je vois. Mes yeux continuent de pleurer beaucoup. Interdiction absolue de toucher mes yeux ou mes paupières.

* 18 heures : ma vision est presque normale. Mes yeux ne pleurent pratiquement plus. Je fais des tests au fil de la soirée.

* 18h30 : J'arrive à regarder dehors quelques instants sans lunettes de soleil. J'ouvre les rideaux de mon appartement. C'est encore un peu flou mais j'arrive, à plus d'un mètre, à lire les titres des films de ma DVDthèque et, en me rapprochant, ceux des livres de poche dans ma bibliothèque.

* 19h00 : j'arrive à lire une brève du Canard Enchaîné en m'approchant du texte plus que de coutume. C'est fatigant. Je n'insiste pas.

* 19h15-19h45 : Je vais me promener dans la rue avec mes lunettes de soleil. Moi qui ne porte jamais de lunettes de soleil, cela me fait tout drôle, surtout qu'il n'y a plus vraiment de soleil. J'arrive à lire les plaques de rue, d'immatriculation ou les panneaux à des distances un peu inférieures à ce que j'étais capable de faire avec mes lunettes. J'arrive à ne pas être ébloui en retirant quelques instants mes lunettes de soleil. Les sources lumineuses (phares...) restent floues.

* 20 heures : Je regarde la télévision. Je me prépare un steack haché et je mange normalement. Je lis bien, de ma place habituelle, à environ deux-trois mètres de l'écran, les sous-titres du journal télévisé.

* 20h30 : J'ai besoin de m'occuper mais je m'interdis de regarder un film en DVD ou d'allumer mon ordinateur. J'arrive à lire tout un article assez long du Canard Enchaîné mais cela reste fatigant. Je décide de repasser mon linge, sans difficulté.

* 22h00 : je rallume pour la première fois mon PC. Je lis mes mails et j'écris le présent billet. Je vois très bien mon clavier mais l'écran reste un peu flou. Je sais qu'il faudra attendre demain pour la situation devienne "normale".

Il est 23h25. Je vais poser mes coques de protection et aller me coucher. Il faut que je dorme.

1er août 2008

Il y eut un soir, il y eut un matin, et Dieu vit que c'était net et sans bavure.

Suite de mes aventures ophtalmologiques.

Ce matin, en me levant, c'était net. Pour la première fois depuis des années (je porte des lunettes pour myopie depuis mon adolescence), j'ai pu me lever sans avoir à me précipiter à tâtons vers mes lunettes en priant le Ciel pour qu'elles soient bien là où je me souvenais les avoir mises (normalement sur mon bureau).

A 11h30, visite de contrôle numéro 1 chez mon ophtalmologue, vingt-quatre heures après l'intervention. Il est content. Donc moi aussi. La prochaine en septembre.

En fait, quand je fais le mariole en tentant de retirer mes lunettes de soleil ou en ayant un effort visuel un peu trop important, aussitôt je vois moins bien. L'écran d'ordinateur reste flou pour l'instant, sauf si je le regarde avec des lunettes de soleil. Mais pas les lunettes super-high-tech parce que là je ne vois rien. Si vous n'avez jamais regardé un écran LCD avec des lunettes de soleil polarisantes, faites le test, c'est amusant. Le plus illisible reste les écrans noir et blanc comme celui de mon vieil Archos. Donc, pour le PC et l'intérieur, j'utilise des lunettes de soleil gratuites qui faisait partie d'une pochette gratuite remise par mon ophtalmologue contenant divers échantillons de machins divers. Mais, clairement, il va pas falloir que je me la joue no life durant quelques jours.

Ne soyez pas trop surpris de ne plus voir grand'chose sur ce blog durant quelques jours.

Ah, la bonne excuse pour sortir et visiter Paris...

Dans la rue, pas de soucis avec le Velib'. Je me fais des tests de lecture de plaques minéralogiques et de panneaux divers, à des distances variables et je vérifie en m'approchant. Là, je vois tout de suite quand je n'aurais pas dû faire le mariolle. Ce matin, une inquiétude : je n'arrivais pas à reconnaître un panneau. Catastrophe. Je m'approche. Zut ! C'était un restaurant chinois ! Bon, tout va bien.

5 août 2008

Suite de mes aventures ophtalmologiques suite à mon opération de la myopie. Cette fois : le permis de conduire.

Certes, les écrans d'ordinateurs et les autres sources lumineuses restent encore un peu flous (même si ça s'améliore) mais je commence à bien voir. J'utilise sans problème des Velib' pour traverser Paris (en gardant des lunettes de soleil tout de même). Mais, juridiquement, je n'ai plus le droit de conduire de voiture : mon permis indique qu'il faut que je porte des verres correcteurs. Or je ne dispose plus de lunettes.

Avant mon opération, je m'étais renseigné auprès de la Préfecture de Police de Paris. Le service des Permis de Conduire m'avait expliqué la démarche à suivre de manière très claire : je prends un rendez-vous auprès de la Commission Médicale du Permis de Conduire (20 rue de Bellevue 75019 Paris, Métro Place des Fêtes), je passe devant un ophtalmologue sur place qui vérifie que je vois et on me fabrique un nouveau permis sur place immédiatement. Dès avant mon opération, j'ai tenté d'appeler mais ça ne décrochait jamais. Idem en fin de semaine passée, après mon opération. Bon. Je me décide donc, comme je suis toujours en vacances, à aller voir sur place. Heureusement que j'étais en vacances d'ailleurs car c'est un coin sympathique, certes, entre barres d'immeubles dignes des cauchemars des Verts parisiens, heureusement pas très loin du joli quartier pavillonnaire de Bellevue et du Parc des Buttes Chaumont, mais c'est surtout loin de tout.

Quand j'arrive, une brave dame en train de fumer dehors me demande gentiment ce que je viens faire. Je lui réponds. Elle me fait déposer ma sacoche sur une table puis me fait passer sous un portique de détection d'armes (il faut donc savoir qu'il faut mettre ses armes dans sa sacoche quand on veut nuire à ce service de la préfecture). Bien entendu, on peut facilement passer à côté du portique (ce que je fais au retour d'ailleurs). Quand j'arrive dans le bureau que la gentille dame de l'accueil m'a indiqué, je vois un guichet sans quiconque derrière et des tas de bureaux vitrés autour d'une salle d'attente vide. Dans quelques bureaux, je vois des agents. Je fais le tour d'un couloir pour accéder à un second guichet où quatre agents discutaient de je ne sais quoi. Probablement de l'importance de ne jamais répondre au téléphone. Enfin, bref, j'obtiens en quelques instants un rendez-vous en Septembre pour la fameuse visite nécessaire à la modification de mon permis de conduire avec la liste des documents à fournir (photographies d'identité, permis de conduire, carte d'identité...). L'agent qui s'occupe de moi me signale que le précédent usager venu lui avait fait exactement la même demande pour le même motif. Moi je n'ai croisé personne. Ce service est donc clairement débordé au point de ne jamais pouvoir répondre au téléphone.

18 août 2008

On ne peut pas rester éternellement en vacances...

Suite de mes aventures ophtalmologiques...

Eh bien voilà. Les vacances sont finies. Il fallait bien que ça arrive un jour. J'ai donc repris le travail

aujourd'hui. Sans lunettes de vue mais... avec des lunettes de soleil. Cela fait un peu curieux au bureau mais pour travailler toute la journée sur écran informatique, c'est tout de même nécessaire.

Ce soir, mes yeux étaient vraiment fatigués et j'ai quitté le bureau pas trop tard. Pour me remettre, pas de lecture dans le RER mais l'écoute sur mon balladeur du dernier album de Marie Cherrier, le Live à la Cigale.

Mais, à condition de ne pas insister trop longtemps, je retrouvais assez vite toute mon accuité visuelle. Cela m'a permis de refaire quelques billets de blog en espaçant leur écriture d'un certain temps... et en les écrivant toujours avec des lunettes de soleil.

Bah, cela fait moins de vingt jours depuis l'opération. Je sais que j'en ai pour au moins 30 jours. Et que ma photosensibilité peut durer jusqu'à deux mois. De la patience m'est donc encore nécessaire.

9 septembre 2008

Suite de mes aventures ophtalmologiques. Garez-vous : j'ai même le droit de conduire.

Depuis mon opération de la myopie le 31 juillet, un peu plus d'un mois s'est écoulé. Désormais, j'utilise nettement moins mes lunettes de soleil, que ce soit pour sortir dehors ou bien pour travailler sur écran. Même si je reste encore très sensible à la lumière. Oui, je sais, c'est normal... Encore environ 3 semaines... L'amélioration est lente mais continue.

Mais la délivrance a tout de même eu lieu.

Hier, je suis allé rendre une petite visite à la Commission Médicale du Permis de Conduire auprès de laquelle j'avais pris rendez-vous. Une cinquantaine de personnes entassées, passant d'abord à la caisse (un peu moins de 25 euros en liquide et deux photos) avant d'attendre qu'on les appelle, chacune leur tour à une série d'ateliers. Moi, j'y allais pour ôter la mention du port de verres correcteurs obligatoire sur mon permis. Les autres venaient visiblement pour d'autres choses les plus diverses. Premier atelier : l'analyse d'urine. Quel rapport avec mon affaire ? Euh... Peut-être un dépistage de drogue ? Deuxième atelier : la vue. Moins de vingt secondes pour vérifier que je voyais sans lunettes et après qu'on m'ait demandé si je portais des lentilles. Troisième atelier : rapide auscultation et prise de tension. Dernier atelier : je remets deux autres photos et mon ancien permis puis, après quelques manipulations informatiques, la guichetière me donne mon nouveau permis et... la liste intégrale de tout ce que ce pauvre permis a subi depuis que je l'ai passé, notamment en terme de points (pertes et récupérations), y compris des trucs datant de plus de dix ou quinze ans. La préfecture de police a de la mémoire... Précisons que si je suis ressorti directement avec mon permis, c'est parce que j'ai la chance d'habiter Paris, endroit merveilleux où on obtient la plupart de ses papiers instantanément. Cette affaire ne m'aura pris que deux heures.

Aujourd'hui, presque la dernière étape. Deuxième visite de contrôle post-opératoire chez mon ophtalmologue (la consultation post-opératoire est comprise dans le prix de l'opération comme pour toute opération chirurgicale). La sensibilité à la lumière était encore nette mais mis à part ça, c'est parfaitement nickel. Rendez-vous dans un an, pour une ultime visite de vérification que c'est totalement stable.

A ce contrôle, moi qui ne reconnaissait pas un visage à deux mètres sans lunettes, j'ai eu une note dont je rêvais souvent pour mes contrôles quand j'étais jeune : 10/10.

Champagne !

11 septembre 2008 : synthèse et bilan

La chirurgie oculaire par laser pour une correction définitive de la myopie : de la décision d'y recourir jusqu'aux suites, vues par un usager.

Note préalable : Ce billet n'apportera rien de neuf, sauf peut-être sur des détails, à mes lecteurs réguliers qui ont suivi mes aventures ophtalmologiques au fil de l'eau. L'objectif du présent billet est de faire un texte de synthèse sur lequel on puisse renvoyer ou que je puisse recaser ailleurs.

La chirurgie oculaire pour une correction définitive de la myopie n'a rien de neuf sur le principe : les soviétiques la pratiquait déjà dans les années 60. Cependant, la pratique bénéficie d'avancées techniques régulières. Aujourd'hui, la technique la plus courante est nommée "Lasik". L'objet du présent texte est de présenter cette technique du point de vue de celui qui y a recours.

Se faire opérer sans une "vraie" raison médicale, impérieuse s'entend, n'est pas une décision facile. Surtout des yeux. D'autant qu'il existe des risques.

Après près de dix ans d'hésitation, j'ai sauté le pas après m'être assuré d'être dans un cas très favorable et donc à risques très réduits.

Habitant Paris, je me suis renseigné au centre ophtalmologique national des Quinze-Vingt et chez un praticien privé. La différence de prix étant faible, j'ai finalement opté pour le praticien privé qui allait opérer lui-même et pas déléguer mon cas facile à un débutant. C'est l'inconvénient de n'accepter l'opération que dans un cas très favorable...

Côté coût, il faut être conscient que le remboursement par l'assurance maladie est nul et que les mutuelles ne le prennent, au mieux, que très partiellement en charge (dans mon cas : 10%). Le tarif d'une intervention est d'un peu moins de 3000 euros pour les deux yeux, auxquels s'ajoutent des consultations, des examens connexes, etc. Sans oublier de vraies lunettes de soleil (pas des cochonneries à cinq euros). Au final, 3500 euros est une estimation raisonnable de budget. Rappelons que, selon les règles de l'assurance maladie, les visites préalables à l'opération sont payantes mais que les contrôles post-opératoires sont normalement compris dans le prix de l'opération.

Avant l'opération

Après une première visite "normale" où le praticien s'assure que la myopie est stabilisée depuis au moins deux ou trois ans, il convient de faire deux examens : un Pentacam (analyse en 3D de l'oeil, réalisée en clinique en quelques secondes) et un fond d'oeil (lors d'une seconde visite chez le praticien, moment où l'on décidera ou non d'intervenir).

Aucun de ces examens n'est douloureux. Le fond d'oeil est juste gênant car la dilatation de la pupille provoque un éblouissement durant quelques heures.

Durant une semaine avant l'intervention, il sera nécessaire de prendre un traitement local par gouttes antibiotiques. En effet, le risque majeur d'une intervention sur l'oeil, c'est l'infection. Dans ce cas, la perte définitive de l'oeil est une possibilité. C'est le risque majeur de l'opération de la myopie et le combattre est entre les seules mains du patient : il faut bien suivre son traitement.

En quoi, pour le myope, l'opération consiste-t-elle ?

L'opération de la myopie consiste depuis toujours à retailler la cornée pour corriger cette lentille naturelle. Le laser est le moyen moderne de procéder : il s'agit de détruire une partie de la cornée pour en réduire l'épaisseur (ce qui suppose que l'épaisseur doit être suffisante, ce dont on s'assure grâce au Pentacam). Avec le Lasik, la destruction s'effectue non pas à partir de la surface mais à l'intérieur de la cornée grâce au retrait préalable de la couche superficielle, ce qui facilite la cicatrisation post-opératoire.

Comme pour toute opération, le patient comme le praticien sont joliment habillés de tenues stériles. L'oeil est anesthésié par des gouttes. Ni l'opération ni ses suites ne sont d'ailleurs douloureuses.

La pratique actuelle est d'opérer les deux yeux le même jour durant la même séance afin d'éviter des asymétries.

Le praticien va procéder à deux opérations successives avec deux lasers différents sur chaque oeil : la découpe de la couche superficielle d'abord, la destruction d'une partie de la cornée ensuite.

Durant l'intervention, évidemment, le patient ne voit plus rien si ce n'est des halos. L'intervention stricto-sensu (le temps cumulé de tirs des lasers) dure moins d'une minute par oeil mais, tout compris, il faut compter une heure de stress et une désagréable odeur de cochon grillé en sachant bien que le cochon en question, c'est soi-même. Ne pas bouger l'oeil pendant que des lumières s'agitent est loin d'être évident, surtout quand on ne voit plus rien sauf un grand flou. Bref, même une visite chez le dentiste est plus agréable.

En sortant de la salle d'opération, l'oeil est encore anesthésié. On voit flou, certes, mais c'est très supportable. A partir de là, les lunettes de soleil vont devenir ses meilleures amies du monde.

Pour rentrer chez soi, se faire conduire est impératif (en voiture conduite par un tiers ou en taxi). Même l'usage du bus ou du métro est à proscrire.

Après l'opération : première journée

En effet, durant une bonne demi-journée, il vaut mieux compter ne rien faire. Essayer de dormir est ce qu'il y a de mieux. Les yeux pleurent beaucoup, on voit de plus en plus flou au fil des heures, un rien éblouit, interdiction absolue de se gratter les yeux... Bref, la fête.

Le stress est évidemment important. Manger en devient difficile. L'opéré appréciera d'être seul et qu'on lui foute la paix sans lui demander toutes les cinq minutes "t'es sûr que ça va ?". Expédiez votre famille au cinéma et allez dormir. La télévision est, rappelons-le, une source lumineuse et sera donc une distraction très désagréable.

Quelques heures après la fin de l'opération, on constate que l'on voit globalement bien, à l'exception de la sensibilité extrêmement forte à la lumière.

Première semaine

Pour dormir, justement, il est impératif de placer sur ses yeux des coques de protection afin d'empêcher des gestes inadéquats. Toucher ses yeux est formellement interdit durant une semaine.

Bien évidemment, on a droit à une certaine quantité de gouttes à s'instiller tout au long de la journée pendant le même laps de temps : antibiotique, anti-inflammatoire... Prendre ce traitement très sérieusement est impératif. N'oublions qu'il s'agit de préserver des organes qui ne se remplacent pas (ou si mal) s'il leur arrive un pépin.

Le port des lunettes de soleil est nécessaire presque en permanence. Cela peut donner quelques effets comiques genre "la star qui vient manger chez vous".

Inutile de songer à travailler, bien entendu. Prévoir quinze jours de congés après l'opération est une bonne idée, en fait, surtout si l'on travaille sur ordinateur.

Utiliser un ordinateur (et regarder son écran) ou regarder la télévision peut progressivement être envisagé au fil de la première semaine mais au maximum une heure ou deux par jour : la fatigue visuelle est rapide. Et toujours avec des lunettes de soleil et en baissant la luminosité de l'écran.

Mais pouvoir lire à une certaine distance des plaques d'immatriculation, des panneaux... ou pouvoir se lever sans avoir à chercher partout ses lunettes pour savoir où mettre les pieds, ce dès le premier matin après l'opération, ça mérite quelques sacrifices temporaires.

Une première visite de contrôle post-opératoire vérifiera que tout s'est bien passé, notamment au niveau de la cicatrisation. Le petit test visuel permet de constater que la myopie est désormais un souvenir. Joie. Bonheur. Félicité.

Premier mois

Au cours du mois qui suit l'opération, voir dès son lever sans porter de lunettes devient un véritable plaisir.

Cependant, l'usage de lunettes de soleil est impératif, même si on peut être tenté de parfois les retirer. Au début, faire le mariolo aboutira à voir flou durant quelques instants. Et puis, petit à petit, on peut retirer ses lunettes de soleil de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps... Regarder un écran (télévision, ordinateur...) devient de moins en moins pénible durant des périodes de plus en plus longues.

Les progrès sont lents mais continus, de jour en jour.

Face à un écran, les lunettes de soleil polarisantes étant peu recommandées (elles obscurcissent vraiment beaucoup et peuvent même sous certains angles rendre l'écran noir !), une deuxième paire genre "à 2 euros" peut être utile.

Au bout de quelques jours, utiliser un vélo dans la rue est possible.

Au delà...

J'ai bien dit un vélo et non pas une voiture. En effet, juridiquement, le myope opéré reste un myope. Son permis de conduire comporte la mention du port obligatoire de verres correcteurs. Or, ces verres, le myope opéré ne les a plus ! Outre le problème de l'éblouissement à la moindre source lumineuse qui interdit, de fait, de prendre le volant, conduire une automobile est, à ce stade, illégal.

Il faut donc faire corriger son permis. Pour cela, il convient de passer devant la Commission Médicale du Permis de Conduire. Prendre rendez-vous juste après l'opération est pertinent : ça prend un certain temps... A Paris, il convient de se déplacer 20 rue de Bellevue, dans le dix-neuvième arrondissement (Métro Place des Fêtes). L'avantage d'habiter Paris, c'est de ressortir du rendez-vous, au bout de deux heures, avec son beau permis tout neuf sans la fameuse mention du port obligatoire de lunettes... Il convient de prévoir environ 25 euros en liquide, quatre photographies d'identité et son ancien permis. Ce "contrôle technique" portera bien sûr sur la vue mais comportera aussi diverses autres étapes (écoute du coeur, contrôle d'urine...).

Quand on reprend le travail, il faut savoir qu'on passera un certain temps à expliquer que si l'on porte des lunettes de soleil, c'est parce que ceci, cela, voilà, machin... Un mois après l'opération, le port cessera progressivement d'être permanent. Même utiliser un ordinateur sera possible sans lunettes de soleil et durant plusieurs heures au bout d'environ cinq semaines.

Finalemment...

La plus grande joie, c'est à la seconde visite post-opératoire chez son praticien lorsqu'il vous annonce un superbe score de 10/10...

Mais c'est tous les jours, à tous les instants, que voir est tout simplement une pure félicité. Notamment au réveil !

Cependant, il faut être bien conscient de toutes les contraintes et de tous les impératifs que le choix de se faire opérer implique. Ces contraintes et impératifs sont loin d'être anodins.